

*Hét magazine voor 50-plussers!*

# Vijftig<sup>+</sup>

MAGAZINE

Prijs € 2,25  
35e jaargang nr 4  
April 2021  
[www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)

## 3 dagen Assen



8,9 Zeer goed

### Assen | Drenthe | Nederland

City Hotel de Jonge ★★★★★

- ✓ Midden in het gezellige centrum van Assen
- ✓ Hoog gewaardeerde keuken

#### 3-daags diner arrangement

- ✓ Welkomstkopje koffie met gebak
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijt
- ✓ 1x 3-gangendiner
- ✓ Gratis koffie- en thee faciliteiten op de kamer
- ✓ Gratis WiFi en meer...

**Tip** Bekijk online ook het 4 en 5-daagse arrangement.

**99,00\***  
p.p.

## 3 dagen Veluwe



7,6 Goed

### Arnhem | Gelderland | Nederland

Postillion Hotel Arnhem ★★★★★

- ✓ Gelegen tussen Nationaal Park Hoge Veluwe en Veluwezoom
- ✓ Nabij Koninklijke Burgers' Zoo

#### 3-daags logies ontbijt arrangement

- ✓ Welkomstdrankje
- ✓ 2x overnachten
- ✓ 2x uitgebreid ontbijt
- ✓ Gratis informatiepakket omgeving
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Gratis WiFi

**Nieuw** Bekijk nu ook online het nieuwe hotel Postillion WTC Rotterdam.

**69,00\***  
p.p.

Boek via [www.voordeeltjes.nl/50](http://www.voordeeltjes.nl/50) of bel naar **0900 66 777 88** (25 c/m).

Alle aanbiedingen zijn geldig t/m 30 juni 2020 (m.u.v. feestdagen). \*Let op: de vermelde prijzen zijn vanaf en kunnen verschillen per aankomstdatum. De prijzen zijn per persoon (p.p.), o.b.v. twee personen in een standaardkamer, excl. administratiekosten (1-3 personen € 14,50, 4+ personen € 24,50 per boeking en stads- en toeristenbelasting. Kijk online voor de volledige voorwaarden. Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.



## Hotels treffen coronamaatregelen

96% van de klanten beveelt ons aan

Unieke & voordelige arrangementen

Méer dan 10 jaar dé specialist

Het gaat er niet om wát je bent, maar dát je er bent.

# Lenny Kuhr

3

**Ik geniet ervan om klanken te maken en ik hoop met mijn muziek iets te kunnen betekenen voor de ander.**

Vijftig jaar nadat ze het Eurovisie Songfestival won, reist Lenny nog altijd met haar liedjes langs de trouwe fans. In de loop der jaren werden haar hits persoonlijke liedjes en verruilde ze de grote bühne voor een deel in voor de alternatieve singer-songwriters podia. En of het nu om een nieuwe cd gaat of de liefde voor haar kinderen, kleinkinderen of partner: ze duikt er helemaal in. Lenny omarmt het leven, inclusief de wrange schoonheid van het ouder worden. Enthousiast zegt ze: ‘Ik heb gelukkig nog steeds mijn ambities en ik kan niets leukers bedenken dan het componeren van liedjes.’

Interview: Mirjam Preusterink  
Foto's: Mischa Muijlaert

***Binnenkort komt uw 33<sup>e</sup> cd uit. Kunt u hier iets over vertellen?***

“Het is een cd die anders wordt dan de vorigen. Ik doorbreek het patroon omdat een aantal nummers door collega's zijn geschreven. Dit is nog nooit eerder gebeurd. Ik kan op dit moment helaas nog geen namen noemen van deze collega's. De titel is nog niet bekend, maar het is de bedoeling dat de cd rond het Songfestival uitkomt. Ik ben er momenteel erg druk mee, het is erg leuk om met iets nieuws bezig te zijn. Ik geniet ervan om klanken te maken en ik hoop met mijn muziek iets te kunnen betekenen voor de ander. Troost brengen, prikkelen of het gemoed veranderen. Het is een fantastische kunstvorm, een mooie combinatie van stem, snaren en woorden.”

***Treedt u nog op bij het Eurovisie Songfestival in Rotterdam?***

“Ja, ik kan niet ontbreken. Ik zing een stuk van *De Troubadour*.



***Herman Pieter de Boer heeft altijd veel voor u geschreven.***

“Dat klopt. Hij kende mij zo goed en wist waarvan ik hield. Zijn rijke woordenschat, zijn dichterskunst en zijn levensvisie maakte alles zo mooi.”

***Hoe ervaart u de coronapandemie?***

“De omstandigheden zijn nu niet aangenaam, maar het gaat ooit weer voorbij. Verdriet is tijdelijk. Ik denk dat de coronacrisis ruimte vrijmaakt voor meer bezinning. En, net zoals bijna iedereen, loop en fiets ik veel. Ik woon buiten Eindhoven en kan vanuit huis prachtige wandelingen maken in de Brabantse natuur. Dan kom ik terug met gloeiende wangen en heb ik weer genoeg inspiratie om muziek te maken. Mijn kinderen en kleinkinderen wonen in Israël en ik heb ze nu al meer dan een jaar niet gezien. Gelukkig is er FaceTime. Ik mis ze ontzettend, maar daarnaast mis ik ook mijn muzikanten en het publiek.”

***Hoe ervaart u het ouder worden?***

“Gewoon, als een natuurlijk proces. Ik hoef er niet jonger uit te zien dan dat ik werkelijk ben. Waarom moet je je schamen voor je leeftijd, je rimpels en je grijze haren?”

***Hoe blijft u fit?***

“Ik heb een douche in mijn tuin. Elke morgen sta ik 3 minuten onder de koude straal, een beetje de Wim Hof methode. Het is voor je lichaam en geest heel verfrissend. Toen er afgelopen februari sneeuw lag was de kraan bevroren. Toen heb ik gerold in de sneeuw. Dat kwam in één keer in mij op en het gaf een groots vrijheidsgevoel. (Lenny lacht) Mijn man wilde het niet geloven, dus ik moest het nog een keer speciaal voor hem doen.”

***U ziet er goed uit. Bent u ook ijdel?***

“Volgens mijn man wel. Ik kijk vaak in de spiegel. Het is een gewoonte geworden, misschien komt het wel door mijn vak.”

*Lees verder op pagina 5*



# PuzzelBrein

de ontspanning die iets oplevert



Iedere goede  
inzender ontvangt  
een gratis  
puzzelboek

## Woordzoekpuzzel DE MAAS

Onderstaande woorden zijn in alle mogelijke richtingen in het diagram verborgen. De letters mogen meer dan eenmaal gebruikt worden.

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> BOEI        | <input type="checkbox"/> PALING       |
| <input type="checkbox"/> BREEDTE     | <input type="checkbox"/> REDERIJ      |
| <input type="checkbox"/> BRUGWACHTER | <input type="checkbox"/> SEDIMENTATIE |
| <input type="checkbox"/> CUIJK       | <input type="checkbox"/> SLEEPBOOT    |
| <input type="checkbox"/> DIEPTE      | <input type="checkbox"/> TEGELEN      |
| <input type="checkbox"/> HANDEL      | <input type="checkbox"/> TOERISME     |
| <input type="checkbox"/> INDUSTRIE   | <input type="checkbox"/> TREKVISSEN   |
| <input type="checkbox"/> KANO        | <input type="checkbox"/> VENLO        |
| <input type="checkbox"/> LESSE       | <input type="checkbox"/> VERVUILING   |
| <input type="checkbox"/> LITH        | <input type="checkbox"/> VISTRAP      |
| <input type="checkbox"/> LUIK        | <input type="checkbox"/> WATERSKIEN   |
| <input type="checkbox"/> MEERKOET    | <input type="checkbox"/> WERF         |
| <input type="checkbox"/> NAMEN       | <input type="checkbox"/> ZEILEN       |
| <input type="checkbox"/> NIVEAU      |                                       |

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

© Puzzelbureau Creaatal, Schijndel

De overgebleven letters vormen de oplossing. Geef deze door via:

[www.puzzelbreinactie.nl/puzzel](http://www.puzzelbreinactie.nl/puzzel)

### Prijzen

- Voor 2 winnaars: halfjaarabonnement op *PuzzelBrein* **twv € 83,<sup>22</sup>**
- Voor iedere goede inschrijver: een **gratis dik puzzelboek twv € 11,<sup>90</sup>** met 30 verschillende puzzels en een prijzenpot van ruim **€ 20.000,-**

*Deze actie wordt georganiseerd door Roniko BV, uitgever van PuzzelBrein. Meedoen kan tot 8 weken na de uitgiftedatum van dit blad. De trekking vindt binnen 4 weken plaats. De winnaars worden binnen 4 weken schriftelijk op de hoogte gesteld. Alle correcte inzenders mogen zich tevens inschrijven voor een gratis puzzelboek. De actie valt onder het Protocol klein Promotieel Kansspel Roniko BV. Op deze actie zijn de privacyregels en de spelregels van Roniko BV van toepassing. Deze zijn te vinden op [www.puzzelbrein.nl](http://www.puzzelbrein.nl).*

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



## WIJ KOPEN ZELF !

Zonder zorgen, direct uw woning verkopen

### Dit kunnen wij u aanbieden:

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



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

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

0161 - 49 32 68 / 06 - 51 75 46 86 of [info@vdnavastgoed.nl](mailto:info@vdnavastgoed.nl)

**Waar wordt u gelukkig van?**

“Met heel weinig. De stilte. Helemaal verankeren in jezelf. Beseffen dat je er bent. Je kunt het mediteren noemen.”

**Wat zijn uw levenslessen?**

“Ik heb er een aantal. Het leven stroomt, je prikt je vast aan het moment, maar dan is het eigenlijk ook alweer voorbij. Het gaat er niet om wát je bent, maar dát je er bent. En omarm je verdriet en wees niet bang voor het onverwachte, want uit elke verandering komen weer nieuwe inzichten.”

**U heeft een aantal jaren in Israël gewoond. Aan welk gebied of plaats heeft u de mooiste herinnering?**

“Massada, een rots vlak bij de Dode Zee. Je kijkt uit over de woestijn en dat zorgt voor een bijbels gevoel. Het heeft een interessante geschiedenis. Ik ken de taal en dat maakt het dat ik mij altijd thuis voel. Tel Aviv is een bruisende hippe stad. Er wonen heel veel nationaliteiten, het is dynamisch. En niet ver daar vandaan ligt Jeruzalem. Deze stad is erg ongrijpbaar, je voelt daar de oudheid en de bedreiging.”

**Wat is het mooiste cadeau wat u ooit heeft gekregen?**

“Toen ik 10 jaar werd kreeg ik een gitaar van mijn ouders. Het was een tweedehandse en mijn vader had het zo mooi opgeknapt. Ik verlangde zo naar die gitaar, maar ik dacht dat is zo ontzettend duur en mijn ouders hadden het financieel niet breed. Ik ben nooit blijer geweest dan op dat moment.”



**Bent u met muziek opgegroeid?**

“Ik kom uit een familie van kunstenaars. Mijn oom Jan Kuhr was kunstschilder en mijn opa schilderde afbeeldingen op bioscopen. Mijn vader had een heel mooie stem, wanneer hij sprak maar ook als hij af en toe zong. Mijn ouders snaptten wel waar mijn hart lag. Omdat ik de gitaar uiteindelijk niet spectaculair genoeg vond ging ik erbij zingen. De eerste keer dat ik solo zong met een orkestje van de muziekschool, was voor een zaal met ouders van medeleerlingen. Er ging een wereld voor me open, ik vond het geweldig. Gelukkig hebben mijn ouders mijn hele carrière meegemaakt. Mijn moeder stierf zeven jaar terug, mijn vader nog maar vier jaar geleden.”

**Ik interview u, maar wie zou u graag eens willen interviewen?**

“Daar heb ik nog nooit bij stil gestaan. Ik ben ervan overtuigd, dat wanneer je ergens aan denkt, dat dan in werkelijkheid ook gebeurt. De wens is vaak een voorbode van de ontmoeting zelf. Bijvoorbeeld wanneer ik een collega hoor zingen, dan kan ik daar helemaal enthousiast van zijn. Ik kan dan denken: ‘Wauw, met deze persoon zou ik wel een lied willen maken.’ Dan ben ik ervan overtuigd dat ik diegene snel ontmoet.”

**Wat zijn uw toekomstplannen?**

“Ik ben optimistisch en hoop binnenkort weer op het podium te staan. Een volle zaal zit er niet in voorlopig. Maar de kunst laat zich niet stoppen, die zal overleven.”

## Wie is Lenny?

Lenny Kuhr (Eindhoven, 22 februari 1950) werd in 1969 bekend door het winnen van het Eurovisie Songfestival in Madrid met het lied *De Troubadour*. Ze deelde deze winst met Spanje, Frankrijk en Groot-Brittannië. Een half jaar later ontving ze de Zilveren Harp, dit is een aanmoedigingsprijs. In 1974 brengt ze bondscoach Rinus Michels een ode met *De Generaal*, een variant op *De Troubadour* en kreeg daarvoor een Edison. Lenny heeft een aantal jaren in Israël gewoond met haar toenmalige echtgenoot. Samen kregen ze twee dochters Sharon en Daphna. In 1980 scoort ze een grote hit met het nummer *Visite* samen met het Franse jongenskoor Les Poppys. Tekstschrijver Herman Pieter de Boer heeft veel nummers voor Lenny geschreven en was tevens haar partner. Inmiddels is ze gehuwd met Rob Frank en wonen ze met veel plezier onder de rook van Eindhoven. Lenny en Rob hebben samen vijf dochters en acht kleinkinderen. Lenny is benoemd tot ridder in de Orde van Oranje-Nassau.

# Friesland brengt ode aan haar unieke landschap

6

Duinen en dijken, bossen en stranden, meren en moerassen. Nergens anders vind je zoveel verschillende landschappen per vierkante kilometer als in Friesland. Het eigenzinnige karakter van de Friezen is zichtbaar in deze landschappen. In de terpen, weilanden, koninklijke tuinen, natuurlijke bossen en Nationaal Parken. In 2021 brengt Friesland, aan de hand van 5 landschapsthema's, een ode aan dat bijzondere landschap. Lees hier wat je absoluut niet mag missen.

## Waterlandschap

Friesland bestaat voor de helft uit water, wat Friezen de gelukkigste Nederlanders maakt. Ze varen erop, fietsen erlangs en binden de schaatsen onder als het bevroest. Het kunstproject '11 fountains' is een souvenir uit 2018, toen Leeuwarden-Fryslân Culturele Hoofdstad van Europa was. De fontein in de elf Friese steden zijn geïnspireerd op het landschap, het veranderende klimaat en de rijke geschiedenis. Ontdek de verhalen achter de fontein en maak een route door landschap en stad.

*Vanaf 20 maart gaan alle fontein weer aan t/m circa eind oktober/begin november 2021.*



*11fountains Leeuwarden*



*Turfroute - Marcel van Kammen*

## Waddenlandschap

Ontdek met een ervaren wadloopgids de wereld tussen land en zee aan het vaste land, maar ook op een van de Waddeneilanden. Zo neemt de Terschellinger kok Flang je graag mee op een culinaire tocht over het wad. Waar je tijdens het wadlopen ingrediënten verzameld om later een heerlijke maaltijd van te maken.

Een echte aanrader in 2021 is de Wadopera Peter Grimes die buitendijks bij

Paesens-Moddergat wordt opgevoerd. Ruim 150 zangers, musici en acteurs vertellen het aangrijpende verhaal van visser Peter Grimes met als achtergrond het Waddenzee Unesco Werelderfgoed. Met prachtige beeldende muziek van componist Benjamin Britten nemen dirigent Arnaud Oosterbaan en regisseur Paul Carr de toeschouwer mee naar een kleine, met zichzelf worstelende vissersgemeenschap.

*Speeldata: 10, 17, 18, 21, 22 en 24 september 2021.*



*Turfroute - Marcel van Kammen*

## Nachtlandschap

De enige twee Dark Sky Parken in Nederland zijn beide te vinden in Friesland. De Boschplaat op Terschelling en Dark Sky Park Lauwersmeer zijn door de International Dark Sky Association uitgeroepen tot officieel Dark Sky Park. Een plek waar de duisternis behouden blijft en waar bezoekers kunnen genieten van de schitterende sterrenhemel. Bij helder weer kun je zelfs de Melkweg zien! Meer nachtelijke schoonheid ervaar je tijdens het droogvallen en overnachten op het wad. Vaar met een schipper de Waddenzee op en geniet van het landschap terwijl het schip, bij laag water, op de bodem van de zee zakt. Een unieke accommodatie middenin Unesco Werelderfgoed gebied.





*Wandelen in Friese natuur - Marcel van Kammen*

### **Cultuurhistorische Landschap**

De Turfroute is ooit met de schop gegraven door veenarbeiders. Over deze wateren werden volle vrachten turf naar het westen van het land vervoerd. Wie de

route door Zuidoost Friesland nu bevaart, ziet een verscheidenheid aan landschappen voorbijtrekken. Bebossed natuurgebied afgewisseld met weilanden en pittoreske dorpen. Neem een lunchmandje mee en

geniet onderweg van een heerlijke picknick op de meest idyllische plekken. Extra leuk: een aantal van de bruggetjes op de route mag je zelf bedienen!

### **Duurzaam landschap**

De Friezen zijn zuinig op hun landschap, zo ontstaan er steeds meer duurzame initiatieven. De stoere E-Chopper bijvoorbeeld is een uniek voertuig voor een onbezorgd dagje duurzaam cruisen door Nationaal Park Drents-Friese Wold. Met de brede banden zit je, zonder uitstoot of lawaai, gemakkelijk en ontspannen achter het stuur. Ook de Waddeneilanden bieden een breed scala aan duurzaam vermaak. Ga op eilandsafari in een elektrische TukTuk op Vlieland of doorkruis het bijzondere landschap van Terschelling en Ameland in een eco-wagen. De gids laat je de mooiste plekken van het eiland zien.

*Meer weten over hoe Friesland in 2021 een ode brengt aan haar landschap? Bezoek dan [www.friesland.nl/ode](http://www.friesland.nl/ode).*



*Wadlopen - Mijke Bos*



Natuurmonumenten

# We kunnen niet zonder natuur

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





# Comfortabel zeilen met de "Spes Mea"

**Koning winter heeft zijn biezen gepakt en Klaas Bosch, schipper/eigenaar van de Groninger zeiltjalk "Spes Mea" is alweer druk bezig geweest met het organiseren van de inmiddels welbekende 50+ comfortreizen. De reizen worden sinds 2010 georganiseerd en ook in 2021 staan deze prachtige zeilreizen weer op het programma.**

Door de coronacrisis lijkt het er op dat veel Nederlanders er dit jaar de voorkeur aan geven om hun vakantie(s) in eigen land door te brengen. En waarom ook niet, Nederland heeft zoveel te bieden! Veel gasten die al eens eerder mee waren op de historische zeiltjalk schreven zich alweer in. Van mei tot en met september is er elke maand een reis gepland.

Hoewel de Spes Mea in principe ruimte biedt aan 20 gasten geldt voor deze comfortreizen een maximum van 14 gasten, zodat iedereen voldoende ruimte kan worden geboden. Mochten er echter coronamaatregelen van kracht zijn dan wordt de groepsgrootte teruggebracht tot 8 gasten zodat 1,5 meter afstand



gewaarborgd kan worden. Met uitzondering van stellen heeft ieder dan een eigen hut. Er wordt natuurlijk de uiterste zorg besteed aan de nodige hygiëne aan boord.

Wat kunt u als passagier zoal verwachten tijdens zo'n zeilcruise langs de Waddeneilanden? Allereerst wordt u op de zondagavond verwelkomd door de bemanning en staat de koffie klaar.

U wordt wegwijs gemaakt aan boord en krijgt uw hut toegewezen. De schipper en zijn maat vertellen het een en ander over het schip en de mogelijke bestemmingen. Misschien zijn er verzoekjes maar meestal zijn de eilanden het reisdoel. Een droogvalsessie op een zandplaat is een vrijwel altijd terugkerend hoogtepunt. Iedere dag wordt een van de Waddeneilanden aangedaan en daar verblijft u dan tot de volgende dag. Zo hebben u en uw medepassagiers ruim voldoende tijd om het eiland te verkennen. Een meevarende kok verzorgt alle maaltijden aan boord gedurende de reis.

Wat dit zeilsoezen nieuw is, is dat u een hut boekt. Er zijn 3 mogelijkheden. U boekt een hut voor u alleen, een hut voor 2 personen of een grote hut voor 2 personen. Alle comfortabele hutten zijn voorzien van koud en warm stromend water en hebben centrale verwarming. Voorts zijn er twee prima douches en toiletten aanwezig. De salon is uiterst sfeervol ingericht en aan dek in het goed toeven. En wat het zeilen betreft geldt zoals als altijd ons motto: Niets moet, U mag meehelpen!

***Enthousiast geworden? U kunt uitgebreid nadere informatie vinden over data, kosten en nog veel meer op [www.spesmea.nl](http://www.spesmea.nl).***



# Tijd voor iets nieuws?

10

**Ons dagelijks leven is drastisch veranderd door de lockdown. En dat terwijl de meeste mensen het liefst alles bij het oude houden. In plaats daarvan staat de wereld al een jaar op zijn kop en niemand weet wanneer het weer enigszins normaal wordt.**

Je denkt verlangend terug aan de tijd dat je overal heen ging en mensen thuis kon uitnodigen. In plaats daarvan ben je veroordeeld tot je eigen huishouden en moet je je tijd anders zien in te delen. Frustrerend? Of biedt het juist kansen?

## Keuzes maken

Ik heb ervoor gekozen om er het beste van te maken. Ja, dat klinkt inderdaad heel braaf en nee, natuurlijk deed ik dat niet vanaf dag 1. Ik zat vast in Zuid-Afrika door de lockdown, alles ging op slot en terug naar Nederland was er niet bij. Na een week bokken, tieren en troost-eten begon het te dagen: dit kon wel eens een hele tijd gaan duren.

Hoe wilde ik die tijd doorbrengen? En ook: hoe wilde ik er naderhand op terugkijken? Stel je voor dat dit maanden zou duren en ik zou al die tijd “niks” doen. Zelfs niet die dingen waar ik normaal gesproken nooit aan toekom en waarvan ik altijd zeg dat ik dat zo jammer vind. Dat zou knap ongemakkelijk worden om later aan mezelf uit te leggen. Hoezo geen tijd? Op een avond stapte ik in bed en besloot ik om de dag erop de koe bij de horens te vatten. Tijd voor actie!



## Het begint met een besluit

Werkt het echt zo? Gewoon een besluit nemen? Ja. Want jij bent nog altijd de baas over jezelf. Een besluit is de eerste stap naar verandering. Schrijf het op en zet er meteen bij waarom. Dan blijft het beter hangen. Dit schreef ik op: Ik Wil De Lockdowntijd Optimaal Benutten! En daarna werd het tijd voor een lijstje:

1. Iets leren
2. Afvallen
3. Sporten
4. Laptop-loze weekends
5. Foto's sorteren
6. iTunes en Spotify afspeellijsten samenvoegen
7. Niks doen

Waarom zo veel? Dat maakt de kans op succes groter. Zorg wel voor variatie en zet er dingen op die je tegelijk kunt uitvoeren.

## En dan ... de praktijk

### Iets leren:

Ik investeerde in een onlinecursus schrijven; aparte modules die afgerond werden met een eindtoets die ik moest opsturen. Naar de Juf! Ik deed natuurlijk mijn uiterste best. Beloning: een certificaat. Klaar! En daarna door naar de volgende module.

### Afvallen en Sporten:

Wij aten best gezond maar snoepten als idioten. Inmiddels hadden we een aanzienlijk overgewicht bereikt. Ik kocht een weegschaal die allerlei waarden laat zien (vet, BMI, lichamelijke leeftijd, ...) zodat we onze vorderingen goed konden bijhouden maar die ons vooral met de neus op de feiten drukte. Alle cijfertjes stonden op rood!

Van de ene dag op de andere schrapten we suiker (en dus ook alcohol) en “foute” koolhydraten en aten we (onbepert) eiwitten. Voornamelijk vlees, vis en pluimvee. Geen goed dieet als je vegetariër bent of zwakke nieren hebt maar wel effectief.

We vielen af als een dolle en sprongen met plezier op de weegschaal. Want alle cijfertjes gingen van rood via oranje naar groen en dat motiveerde enorm. Ook om op het streefgewicht te blijven.

### Sporten:

Dat doen we nog steeds niet. We kunnen ons er niet toe zetten. Daar baal ik wel van trouwens.

### Laptop-loze weekends:

Wij werkten altijd, ook in het weekend. Gezond is anders. We begonnen “doe-dingen” in te plannen: klusjes in huis of tuin, wandelen, lezen. En alleen 's avonds tv kijken.

### Digitale foto's sorteren en speellijsten samenvoegen:

Niet normaal hoe tijdrovend dat was want ik ging natuurlijk al die foto's uitgebreid bekijken. En ik stuurde ze gezellig op naar mensen in het kader van “Weet je nog toen-en-toen?” Die foto's goed sorteren, daar had ik geen geduld voor. In plaats daarvan zette ik ze op een losse harde schijf en sloot daar mijn oude digitale fotolijst op aan. Nu konden we ze ook bekijken. Ongesorteerd en wel.







Die speellijsten samenvoegen, het zou moeten kunnen maar ik kreeg het niet voor elkaar. Ik kopieerde alle iTunes-liedjes naar dezelfde harde schijf en nu luister ik ernaar via de laptop. Perfect!

#### Niks doen:

Het is kennelijk goed om bij tijd en wijle niks te doen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Want hoe doe je niks? Door op de bank te gaan liggen? Ik val binnen 5 minuten in slaap. Daar ben ik dus nog niet uit.

#### Vergroot je kans op succes

Het oppakken van “nieuwe” dingen is één ding, het volhouden is een heel ander verhaal. Dat lukt alleen maar als je, het liefst snel, voordelen ervaart.

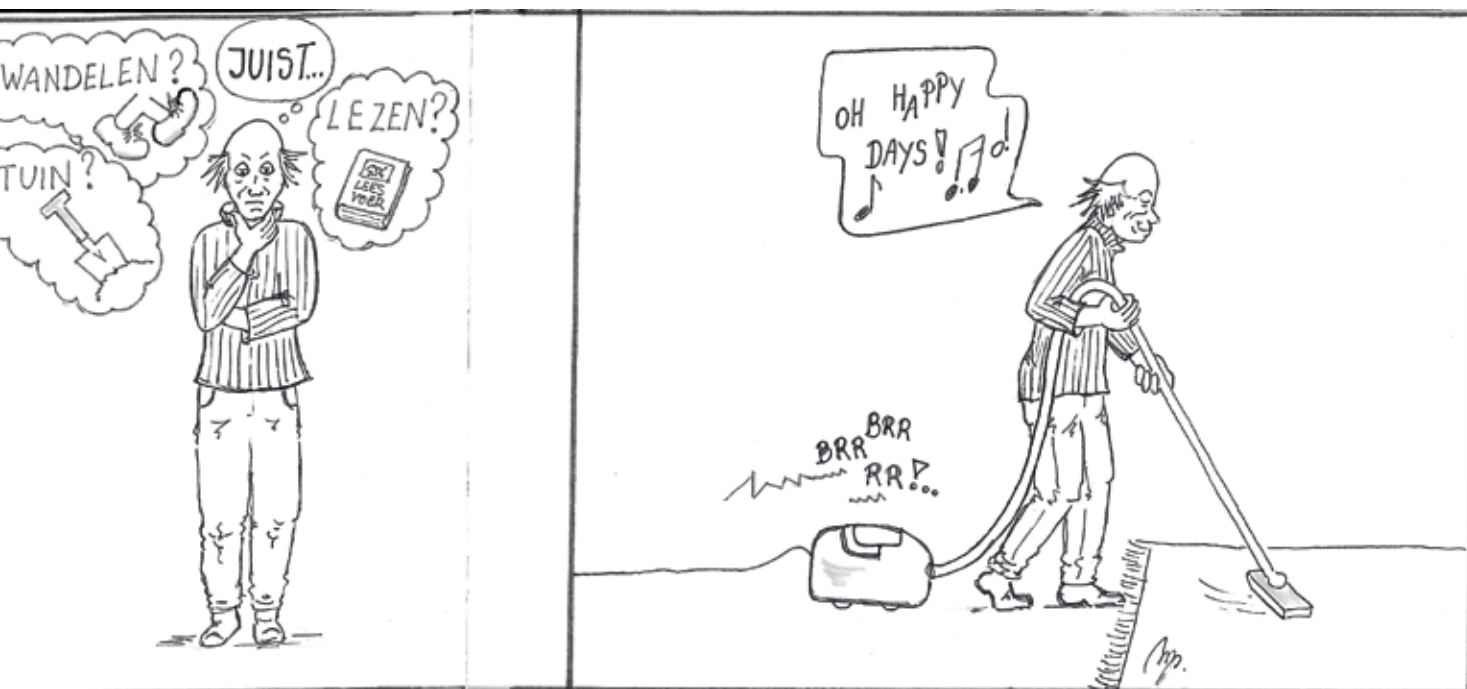
“Beloninkjes” zoals hartsvriendin Jeanne dat noemt. In mijn geval waren dat certificaten, verloren kilo’s en minder schermuren.

Die kans op beloninkjes moet er dan wel zijn natuurlijk dus besteed daar aandacht aan wanneer je jouw lijstje gaat maken.

Als je verschillende dingen tegelijk oppakt is de kans op succes groter. Daardoor kun

je beter dealen met iets dat minder goed lukt en daar genuanceerder naar kijken. De grote winst van deze exercitie? Voelen dat je zelf de baas bent en echt iets kunt veranderen.

*Wilma Vervoort is schrijfster en “zwerft” over de wereld. Binnenkort verschijnt haar boek *In And Out Of Africa* waarin ze uitlegt hoe zij, ondanks haar leeftijd, haar leven grondig heeft aangepakt. Ze geeft tips en tricks en deelt haar vaak hilarische ervaringen. [www.facebook.com/InAndOutOfAfricaWilmaVervoort](http://www.facebook.com/InAndOutOfAfricaWilmaVervoort)*





## Gevaccineerde ouderen: “geef ons meer bewegingsruimte”

**Ruim 70% van de ondervraagde ouderen uit het Coronapanel van het Nationaal Ouderenfonds vindt dat er meer versoepelingen moeten komen voor ouderen, nu steeds meer ouderen zijn gevaccineerd. Hoewel er vanaf 16 maart enkele kleine ‘aanpassingen’ aan de maatregelen zijn ingegaan verandert er voor 55-plussers niets. Iets meer dan de helft zou ook vóór het instellen van een coronapaspoort zijn als er daardoor sneller en/of meer versoepelingen mogelijk zijn voor iedereen.**

Corina Gielbert, Directeur Nationaal Ouderenfonds: “Bijna 70% van de

ouderen uit ons panel hoopt met een coronapaspoort op zak weer (meer) ontmoetingen met anderen ouderen te hebben of familie en vrienden te zien. Dit signaal lijkt me duidelijk. Geef gevaccineerde ouderen meer bewegingsvrijheid. Want sport en beweging en sociaal contact zijn écht nodig om gezond en gelukkig ouder te worden.”

Het Ouderenfonds biedt met haar programma's en diensten zoals OldStars en De Derde Helft ouderen, die teamgenoten of beweegmaatjes moeten missen, beweegalternatieven aan. Op 4 juni zal bijvoorbeeld de tweede editie

van Nationale Balkon Beweedag plaatsvinden om ouderen binnen de basisregels van het RIVM niet alleen een leuke ochtend maar ook een gevoel van samenhang en contact te bieden.



# ACM waarschuwt voor malafide praktijken slotenmakers en komt in actie

**De Autoriteit Consument & Markt (ACM) waarschuwt voor de malafide praktijken van partijen die zich voordoen als slotenmakers. Zij maken misbruik van consumenten in een noodsituatie door veel te hoge prijzen te rekenen, consumenten agressief te benaderen, slecht werk te leveren en geen contactmogelijkheid te bieden voor klachten. Daarom laat de ACM consumenten weten hoe zij een betrouwbare slotenmaker kunnen vinden. En pakt de ACM de malafide praktijken aan.**

Zo heeft de ACM Google verzocht om online advertenties van onbetrouwbare partijen te verwijderen, bedrijven gestopt die klanten doorverwijzen naar onbetrouwbare slotenmakers en websites laten blokkeren. Met deze acties wil de ACM schade voor consumenten voorkomen en oneerlijke concurrentie met betrouwbare slotenmakers tegengaan. Naar een aantal specifieke partijen doet de ACM nog onderzoek. Hieruit kunnen boetes of lasten onder dwangsom volgen.

De afgelopen periode ontving de ACM veel meldingen van consumenten die gedupeerd werden door een onbetrouw-

bare slotenmaker die zij te hulp riepen in een noodsituatie. Edwin van Houten, directeur consumenten van de ACM: “Gezien de ernst van de problemen hanteren wij een brede aanpak. Het is belangrijk dat consumenten weten dat zij goed moeten opletten als zij de hulp willen inroepen van een slotenmaker als zij buitengesloten zijn.”

## Wat is het probleem?

Consumenten die zichzelf buiten sluiten, zoeken op internet een slotenmaker die de deur voor hen kan openen. Via advertenties op internet komen zij gemakkelijk in contact met een partij die zich voordoeft als slotenmaker en die voor hoge bedragen (tot wel 8000 euro) de klus uitvoert. Dit komt doordat de bovenste zoekresultaten en advertenties vaak van deze onbetrouwbare partijen zijn. De websites bevatten misleidende informatie of missen belangrijke informatie over het bedrijf achter de advertentie, zodat de consument met zijn klacht nergens terecht kan. Ook ontvangt hij vooraf geen informatie over de kosten die hij mag verwachten. Het gaat om netwerken van personen en bedrijven die steeds van naam, website en telefoonnummer wisselen en professionele verhullings-

technieken toepassen. Daarom zijn de praktijken ook zo hardnekkig.

Een belangrijk onderdeel van de aanpak van de ACM is ook voorlichting aan consumenten via haar consumentenloket ACM ConsuWijzer. Consumenten vinden op [www.consuwijzer.nl](http://www.consuwijzer.nl) tips hoe zij een betrouwbare partij kunnen vinden als zij in nood zijn en hulp nodig hebben van een slotenmaker, maar ook van een betrouwbare loodgieter, ongediertebestrijder of lekdetectiebedrijf. Dezelfde onbetrouwbare partijen zijn namelijk ook in deze branches actief.

## Wat doet de ACM?

De aanpak van de ACM is erop gericht om te voorkomen dat de consument in nood via de zoekresultaten op zijn telefoon wordt doorgeleid naar een onbetrouwbare slotenmaker. De resultaten:

- onbetrouwbare slotenmakers kunnen niet langer gebruik maken van Google Advertenties, doordat Google na overleg met de ACM deze advertenties heeft verwijderd en nieuwe advertenties voor deze partijen niet langer toestaat;
- bedrijven die klanten via telefoon of internet naar slotenmakers doorverwijzen (leadbedrijven) heeft de ACM opgedragen te stoppen met het aanbrenge van klanten bij onbetrouwbare slotenmakers;
- na signalen van de ACM over het gebruik van valse gegevens bij registraties heeft SIDN domeinregistraties van websites van onbetrouwbare partijen gecontroleerd en geschrapd;
- de ACM heeft telefoonnummers laten blokkeren van partijen die deze voor malafide praktijken gebruiken.

Bij deze brede aanpak werkt de ACM samen met de politie, SIDN, het CCV en buitenlandse toezichthouders. Ook heeft de ACM nauw contact met fraudeteams van banken en met de brancheorganisatie van slotenmakers.



# CoronaMelder nu ook beschikbaar voor oudere iPhones

**CoronaMelder is vanaf nu ook beschikbaar voor de iPhones 5s, 6 en 6 Plus. Hierdoor kan ruim 97 procent van de Nederlanders met een smartphone de app gebruiken. Dat blijkt uit cijfers van Statcounter GlobalStats. Een belangrijke ontwikkeling, zeker nu we weten dat de Britse variant van het virus nog besmettelijker is.**

Henri ter Hofte was afgelopen zomer onderdeel van het bouwteam van CoronaMelder en volgt nog altijd de statistieken rondom gebruik en effectiviteit van de app. “Het stond hoog op het lijstje van het bouwteam om CoronaMelder ook aan te bieden voor de iPhones 5s, 6 en 6 Plus. Naar schatting heeft zo’n 2 procent van de Nederlanders met een smartphone deze iPhone-versies. Dat is een paar keer de Kuip van Rotterdam vol!” Meer en sneller besmette mensen vinden Om CoronaMelder beschikbaar te maken voor de iPhones 5s, 6 en 6 Plus moest Apple een update uitbrengen van het besturingssysteem iOS 12.5. Dit deed het bedrijf eind vorig jaar. Hierna paste het bouwteam van CoronaMelder de app aan, zodat nu meer mensen hem kunnen downloaden. Hierdoor kunnen meer én sneller besmette mensen gevonden worden. Verschillende landen maken voor hun corona-app gebruik van de wereldwijde update van Apple.

## CoronaMelder in het kort

CoronaMelder waarschuwt gebruikers die langere tijd in de buurt zijn geweest van iemand die achteraf corona blijkt te hebben. Dit kan een bekende zijn, maar ook een app-gebruiker bij wie je in de buurt was en die je niet kent. Wie de app downloadt, hoeft géén persoonlijke gegevens in te vullen. De app weet niet je naam, niet je e-mailadres en niet je telefoonnummer. Ook werkt CoronaMelder niet met locatiegegevens (GPS). De app weet dus niet wie je bent of waar je bent.



Ontvang je een melding? Dan geeft de app je het advies om je te laten testen, ook als je geen klachten hebt. Zo voorkom je dat je mensen in je omgeving onbewust besmet. Het gebruik van de app is altijd vrijwillig.

## Zo download je CoronaMelder

Inmiddels downloadden al meer dan 4,5 miljoen mensen CoronaMelder. En ruim 115.000 mensen gaven via CoronaMelder door dat zij besmet waren. Heb jij een iPhone 5s, 6, of 6 Plus en CoronaMelder nog niet op je mobiel staan? Dan kun je de app heel eenvoudig downloaden. Dit doe je zo:

- Update via je instellingen het besturingssysteem van je iPhone naar iOS 12.5.
- Download de CoronaMelder-app in de App Store.
- Installeer de app. Op het scherm van je telefoon lees je hoe dit moet.
- Volg de stappen in de introductie-schermen.
- Zet in de instellingen van je telefoon bluetooth aan én laat deze aan staan. Alleen dan kan de app meten of je bij andere telefoons met CoronaMelder in de buurt bent geweest.
- Ontvang je een melding? Dan geeft de app je het advies om je te laten testen.

- Blij je zelf corona te hebben? Dan is het jouw eigen keuze of je jouw besmetting - samen met de GGD - wilt melden in de app. Door je besmetting te melden, draag je bij aan de strijd tegen corona.

## Hulp bij installeren

Kijk op [www.coronamelder.nl](http://www.coronamelder.nl) voor meer informatie over CoronaMelder. Voor vragen over de app zelf, kan je ook gratis bellen met de medewerkers van de Helpdesk CoronaMelder op 0800-1280. Deze helpdesk is elke dag geopend van 8:00 tot 20:00 uur.



Vind je het installeren van de app lastig? Bel de DigiHulplijn op 0800-1508. De DigiHulplijn is elke werkdag bereikbaar van 9:00 tot 17:00 uur. De ervaren vrijwilligers helpen je met alle plezier en geduld bij het installeren van de app.



# Vitamine D: favoriete voedings-supplement van 2021

**Het Informatiecentrum Voedings-supplementen & Gezondheid gaat jaarlijks op zoek naar gebruik en trends van voedings-supplementen. Begin februari werd bekend dat vitamine D Supplement van het Jaar 2021 is. De voornaamste reden is om met vitamines, mineralen, kruiden of andere supplementen te werken aan een goede weerstand en het immuunsysteem.**

Tekst: Wilma van Dormalen

## **Vitamine D tekorten komen vaak voor**

In deze roerige tijd is er veel aandacht voor de belangrijke rol van vitamine D. Ruim 70% van de deelnemers gaf aan deze vitamine te gebruiken. Je lichaam maakt zelf vitamine D aan door de invloed van zonlicht. Het is lastig om voldoende vitamine D uit je voeding te halen. Je hebt de zon dus broodnodig! Zeker nu we door de lockdown veel binnen zitten en er vooral in de winter minder krachtige zonuren zijn, is de kans aanwezig dat je onvoldoende vitamine D aanmaakt. En dat kan leiden tot een vitamine D-tekort.

Uit richtlijnen voor Nederlandse huisartsen blijkt dat ongeveer de helft van de thuiswonende ouderen en 85 tot 90% van de bewoners van een verzorgings- of verpleeghuis een vitamine D-tekort heeft.

## **Waarom heb je vitamine D nodig?**

Vitamine D zorgt mede voor een goede weerstand, helpt je immuunsysteem en is goed voor je spieren. Je lichaam heeft ook vitamine D nodig voor sterke botten en tanden. Rinske van den Barg, voedingskundige bij IVG, legt uit: "Het is bekend dat als je ouder wordt je minder vitamine D kan aanmaken in je lichaam, via zonlicht. Daarom adviseert de overheid ouderen om dagelijks een vitamine D supplement te nemen. Naar de gezondheidseffecten van vitamine D is veel onderzoek gedaan. Uit onderzoek kwam naar voren dat extra vitamine D helpt bij het versterken van je spieren en je daardoor minder risico loopt om te vallen. Dit is natuurlijk ontzettend belangrijk voor oudere mensen. Een nare val kan een botbreuk of gebroken heup tot gevolg hebben. Vitamine D kan ook

ondersteuning bieden als je last hebt van een dipje door de lange winter of wat neerslachtig bent. Het is een hele belangrijke vitamine, zeker als je wat ouder bent."

## **Wat is het advies van de Gezondheidsraad?**

De Gezondheidsraad adviseert vrouwen vanaf 50 jaar om het hele jaar door een vitamine D supplement te nemen, 10 microgram per dag is voldoende. Voor vrouwen en mannen vanaf 70 jaar is het advies om 20 microgram vitamine D per dag te nemen.

## **Wat zijn nog meer favoriete supplementen?**

Mensen gaven aan meerdere favoriete voedings-supplementen te hebben, zoals vitamines, mineralen en kruiden. Kurkuma is een geliefd kruidensupplement en was in 2019 het Supplement van het Jaar. Visolie (omega-3 vetzuren) en magnesium, maar ook vitamine C en multivitamine worden veel gebruikt.

## **Supplementen top 10 van 2021**

- 1 Vitamine D
- 2 Kurkuma
- 3 Visolie (omega-3 vetzuren)
- 4 Magnesium
- 5 Vitamine C
- 6 Multivitamine
- 7 Probiotica
- 8 Cranberry
- 9 Zink
- 10 Echinacea

## **Meer weten?**

Op [IVG-info.nl](http://IVG-info.nl) kun je opzoeken wat een bepaalde vitamine, mineraal, kruid of ander supplement voor jou kan betekenen. Bij het informatiecentrum lees je alles over voedingsstoffen, hoeveel je kunt nemen, wat het voor je gezondheid doet en wat je als je ouder wordt het beste kunt nemen. Sinds 2016 wordt jaarlijks de Supplement van het Jaar verkiezing gehouden. Alles erover is terug te vinden bij het Informatiecentrum Voedings-supplementen & Gezondheid (IVG).



# 'Ik wil digitale zorg stimuleren'

16

Niek (74) is dik tevreden met zijn huisarts. En niet bang voor digitale zorg, zegt hij zelf. 'Veel mensen van mijn leeftijd vinden de digitale wereld eng. Maar ik wil juist stimuleren dat de huisarts meer online doet. Je belast de praktijk minder en als patiënt hoef je je tijd niet te verdoen in de wachtkamer.'

Veel ervaring heeft Niek niet met digitale zorg. Maar enthousiast is hij wel. 'Ik gaf laatst op de pijnpoli aan dat ik slecht sliep. "Heb je wat voor mij?", vroeg ik. "Ik slaap zo slecht van de pijn en paracetamol dekt de lading niet meer". Ik kreeg toen medicijnen mee. Maar toen ik de bijsluiter las, schrok ik me rot van de bijwerkingen. Ik heb het daarom gecheckt bij mijn huisarts. Via de website van de praktijk, de patiëntenomgeving, liet ik hem weten dat ik mij zorgen maakte over deze pillen. Binnen een dag kreeg ik antwoord. 's Avonds, na werktijd zelfs. Hij had alles goed voor mij uitgezocht en ik kon deze medicijnen gerust nemen. Uiteindelijk heb ik ze toch niet geslikt, maar dat doet er niet toe. De huisarts heeft er tijd aan besteed en mij heel snel antwoord gegeven. Petje af.'

## Digitale zorg stimuleren

'Ik ben dan wel een oude vent', grapt Niek, 'maar mijn koppie werkt nog goed. Heel veel mensen vinden de digitale wereld nog eng. Dat zie ik aan de volle wachtkamer. Dan voel ik me weer een jonge vent,' lacht hij. 'Ik wil digitale zorg stimuleren. Zou het een idee zijn dat huisartsen iemand patiënten laat helpen met het hoe en wat van digitaal contact?'



## 'Je legt je ziel en zaligheid daar neer'

Op dit moment met corona kan de huisarts niet meer zoveel patiënten ontvangen. Dan is digitale zorg ideaal. Zeker voor mensen die nu de straat niet op durven.'

## Relatie opgebouwd

Niek is meer dan tevreden met zijn huisarts. Zo had hij een dodelijke wespallergie. Hij onderging een anti-wespenbehandeling. 'Vier jaar lang moest ik prikken halen met wespengif. Sta je daar bij de apotheek: "doet u mij maar een flesje wespengif". Dan kijken ze je aan alsof je rechtstreeks naar een psychiatrische inrichting kunt,' lacht hij. 'In het begin moest ik elke week naar de

praktijk, daarna om de drie weken een prik. Ik zie er nu dus uit als een vergiet. Na een prik moest ik altijd even wachten omdat er een reactie kon komen. Dan ging ik gezellig kletsen. Zo hebben we een relatie opgebouwd. En niet omdat ik een aardige jongen ben. Nee, dit is gewoon zorgzaam. En elk kwaaltje wordt tot op de bodem uitgezocht. Ze gaan overal heel serieus op in en ik kan altijd heel snel terecht.'

## Vertrouwenspersonen

Ook met de praktijkondersteuner heeft Niek fijn contact. 'Omdat ik 70 ben, krijg ik een apk en controleren ze mijn bloeddruk en suiker. En dat is gewoon gezellig. Ze vragen hoe het met mij is en met het thuisfront. En dan vraag ik ook hoe het met haar gaat en de kinderen. Mensen komen vaak bij de praktijk om te zeuren, maar ik begin altijd met iets positiefs. Die interactie vind ik belangrijk. De praktijkondersteuner en de huisarts zijn vertrouwenspersonen. Je legt je ziel en zaligheid bij hen neer. En het zijn ook maar mensen.'

## 'Spreekuur, ervaringen met huisartsenzorg'

De patiëntverhalen gaan over gehoord en begrepen worden, snelle diagnostiek, de regierol van de huisarts en de meerwaarde van digitale huisartsenzorg. Maar ook over teleurstellingen, frustratie en vastgelopen communicatie.

# 'De huisarts hoort de regie te nemen'



**'De huisarts moet een familiédokter zijn die je omarmt en binnenhoudt', vindt Kees (73). 'Die kijkt of je naar een specialist moet én de zorg thuis regelt.' Kees spreekt uit ervaring. Toen zijn vrouw ernstig ziek was en in haar laatste levensfase belandde, nam de huisarts de zorg over. 'Ze overleed thuis in vrede dankzij onze huisarts.'**

Zelf is hij kerngezond en gebruikt hij geen enkele pil. 'Nou ja, soms een vitamine-pil', grapt Kees. Zijn vrouw had veel zorg nodig voordat ze anderhalf jaar geleden overleed. 'Sinds 1993 had ze een auto-immuunziekte die de nieren aantastte. Haar toestand verslechterde en in 2015 heb ik een nier afgestaan aan haar. Helaas kreeg ze drie jaar later een agressieve vorm van borstkanker. Na een borstsparende operatie bleken er toch uitzaaiingen te zijn en wisten we dat het niks meer zou worden. "We denken dat ze nog drie tot zes maanden te leven heeft", zei de oncoloog. Mijn vrouw wilde geen behandeling meer. De oncoloog schrok daarvan en stelde nog immunotherapie voor. Maar dat is zinloos als je afstotingsremmers krijgt voor je nieren. Dat bevestigde de specialist. We vroegen haar alleen nog om contact op te nemen met onze huisarts zodat mijn vrouw thuis kon blijven in haar laatste levensfase. Dat heeft ze niet gedaan, dus regelden we het zelf met de huisarts. Hij nam contact op met de oncoloog en later nog eens. Hij kreeg goed advies en zo kon mijn vrouw gelukkig thuisblijven.'

## Aanspreekpunt

Kees kan er niet over uit dat de oncoloog het erbij liet zitten. 'Het kan toch niet waar zijn dat het ziekenhuis denkt: wij kunnen niets meer doen dus wij zijn klaar? Zij moeten verantwoordelijkheid voelen: deze patiënt moet verder begeleid worden in de laatste levensfase! Dat is buitengewoon belangrijk voor de patiënt en een mooie rol voor de huisarts. Hij hoort de regie te hebben en kan het ziekenhuis bellen als dat nodig is. Onze huisarts pakte dat gelukkig prima op. Maar je ziet ook dat huisartsen soms schroom hebben om contact te zoeken met het ziekenhuis. En als je het ziekenhuis vraagt wie de leiding heeft in de laatste levensfase, dan krijg je vaak geen antwoord. In het ziekenhuis in Nijmegen en Maastricht hingen zelfs posters in de lift met de tekst: 'vraag wie uw hoofdbehandelaar is'. Dat betekent dus dat dit niet geregeld is. Dat kan toch niet? Je wilt toch een aanspreekpunt hebben? Deze rol kan de huisarts het beste oppakken. Die hoort jou te kennen.'

## Vertrouwde begeleider

'Onze huisarts was een uitstekende en vertrouwde begeleider in ons proces. Hij kwam regelmatig bij ons thuis en we kregen zijn mobiele nummer. Ik mocht hem dag en nacht bellen. Dat gaf een veilig gevoel. Uiteindelijk heb ik hem alleen maar af en toe een whatsappje

gestuurd. Mijn vrouw is tot het laatste moment helder geweest. Dat kwam deels door het ziekteverloop maar zeker ook door de goede zorg van de huisarts. We hoefden nooit in paniek met de ambulance naar het ziekenhuis.'

## 24 uur bereikbaar

Kees pleit voor een huisartspraktijk die 24 uur per etmaal bereikbaar is. 'Zo voorkom je dat je naar een huisartsenpost moet bellen. Een instantie waar zo'n 200.000 patiënten onder vallen met een assistent die fungeert als waakhond en iedereen zoveel mogelijk afpoeiert. Dat kan toch niet de bedoeling zijn? En met de praktijken van tegenwoordig, waar meerdere parttimers werken, moet het toch mogelijk zijn dat er altijd iemand beschikbaar is? In plaats van een 9 tot 5 mentaliteit met ook nog een dichte praktijk rond lunchtijd.'

## In regie

'De ideale huisarts is een familiédokter die de regie neemt, thuis zorg biedt en goed contact heeft met het ziekenhuis. Ook voor chronisch zieken zou dat uitkomst bieden. Nu loopt alles via de thuiszorg die vervolgens weer contact moet opnemen met de huisarts. De huisarts is hier de deskundige, hij kan veel beter beoordelen wat er nodig is en kan veel efficiënter werken.'

*'Ik mocht hem dag en nacht bellen'*

*Patiëntenfederatie Nederland verzamelde van september tot december 50 ervaringsverhalen van een dwarsdoorsnede van de Nederlandse huisartspatiënt. Tegelijkertijd deed men onderzoek naar huisartsenzorg onder het Zorgpanel van de Patiëntenfederatie. Daaraan deden 9.528 mensen mee. De uitkomsten van het onderzoek en de diepte-interviews bieden handvatten voor verder beleid.*



# Van brief naar podcast: TOEN & NU

In de podcast TOEN & NU vertellen tien ouderen over een ingrijpende gebeurtenis in hun leven, die hen uit balans bracht maar ook de kans gaf op een nieuwe koers met verrassende vergezichten. De bemoedigende podcast is gemaakt ter ere van 100-jarig bestaan van het Jo Visser fonds, opgericht door de gelijknamige pionier die brieven schreef om langdurig zieke mensen een hart onder de riem te steken. Thema's als verlies, liefde, zelfstandigheid en geaardheid komen met veel compassie aan bod. Radio 1 journalisten Roos Oosterbaan en Leonie van Noort maakten, samen met theatermaker Jetty Mathurin, de audio portretten naar een idee van ouderenplatform UP!.

Met een startkapitaal van welgeteld zeven stuivers richtte Jo Visser in 1921 Vereniging Het Zonnehuis op, dat huisvesting en verpleging bood aan chronisch zieke patiënten. Als boegbeeld werd Jo Visser het gezicht van de innovatie in de ouderenzorg door onderzoek, onderwijs en het organiseren van waardevolle ontmoetingen.

## Toen versus nu

Op social media, TV, in het gezin en op school: alles lijkt tegenwoordig bespreekbaar. Uit de verhalen van Mieke, Sjef,

Mieke (1942) uit Velp groeit op in de Zaanstreek in een gereformeerd gezin en is deel van een tweeling. Dat is vooral in haar kinderjaren lastig, want ze wordt altijd als de tweeling gezien, nooit als Mieke. Haar tweelingzus is tegelijkertijd ook de belangrijkste persoon in haar leven, op leuke maar ook verdrietige momenten, zoals wanneer haar zoon ziek wordt. Mieke wordt daar genadeloos mee geconfronteerd als haar zus plotseling overlijdt.



Coby en Aad blijkt dat het 'toen' anders was. 'Dat ging gewoon zo,' en 'je wist niet beter' hoor je regelmatig langskomen in de podcasts. De inspirerende levensver-

halen vertellen hoe deze ouderen ondanks de nodige tegenslag tot positieve actie overgingen. Ontroerend, herkenbaar en bemoedigend.

Coby van Eck (1928) is een echte Amsterdamse. Het is de stad waar ze opgroeit, trouwt en haar twee kinderen krijgt. Het is ook de stad waar ze leert knokken voor zichzelf en voor haar kinderen als haar man overlijdt. Ze overtreft daarin haar eigen verwachtingen. Ook als blijkt dat ze opnieuw van iemand kan houden.





De wortels van Sjef van Bommel (1943) liggen in Tilburg. Alles en iedereen om het ondernemersgezin van Bommel heen is katholiek en zo wordt Sjef ook opgevoed. Wanneer hij halverwege de 20 zijn grote liefde ontmoet veranderen zijn leven en de verhoudingen binnen het gezin compleet. Inmiddels is Sjef na een lang leven samen met zijn partner sinds bijna 15 jaar alleen. Sjef blikt terug op zijn levenslange, intense relatie en de laatste jaren waarin zijn partner leed aan dementie. Sjef schreef er een boek over.

### Nu & de toekomst

Het blijft niet alleen bij de podcast. Het Jo Visser fonds, UP! in Nederland en Leyden Academy werken momenteel aan de totstandkoming een podcastplatform waar binnenkort een grote variëteit aan podcasts over ouder worden beluisterd kan worden.

De eerste twee TOEN & NU podcast afleveringen zijn vanaf heden te beluisteren op de gangbare podcast platforms en op de site van het Jo Visser fonds.

De jubileumpodcast TOEN & NU wordt mede mogelijk gemaakt door de steun en betrokkenheid van de Zonnehuizen die destijds deel uitmaakten van Vereniging Het Zonnehuis, de rechtsvoorganger van het Jo Visser fonds. De bemoedigende audio-verhalen worden als cadeau aan de zorg aangeboden, samen met een kaarten set met uitleg en vragen om het gesprek na de podcast voort te zetten.

[www.jovisserfonds.nl/2021/02/04/podcasts](http://www.jovisserfonds.nl/2021/02/04/podcasts)

Aad van der Linden, geboren in 1947, leerde als kind dat je mee moet werken, in de kwekerij van zijn ouders bijvoorbeeld. Door het vroege overlijden van zijn vader heeft Aad weinig opleiding gehad. Aad klom desondanks gestaag op in een groot aannemersbedrijf. Belangrijke en pijnlijke gebeurtenissen passeerden zonder erbij stil te staan. Na zijn 70ste leerde Aad dat het meer dan de moeite waard kan zijn om te vertellen wat je op je hart hebt.



# Onderzoek: Nederlander tevreden over eigen fietsgedrag, maar minder over dat van anderen

**90% vindt telefoongebruik op de fiets gevaarlijk, maar ruim een derde maakt zich er zelf ook schuldig aan. Zo blijkt uit een online peiling van het fietstassenmerk New Looxs.**

Op de vraag: voelen Nederlanders zich veilig op de fiets en vertonen zij zelf veilig fietsgedrag, voelt 90% van de mensen zich veilig op de fiets, al worden wielrenners, (vracht)auto's en brommers wel als vervelend ervaren. Ruim 95% zegt zelf altijd veilig deel te nemen aan het verkeer. Daar staat tegenover dat 40% van de mensen van mening is dat andere Nederlanders over het algemeen niet zo veilig fietsen. Ruim een derde van de mensen gebruikt de telefoon op de fiets, voornamelijk om muziek te luisteren en te navigeren.

Over het algemeen zijn de meeste (60%) fietsritten die we maken functioneel, dus woon-werkverkeer en boodschappen doen. Slechts 10% van de mensen

gebruikt de fiets alleen recreatief. Hierbij is wel een verschil te zien tussen mannen en vrouwen: 36% van de mannen gebruikt de fiets voornamelijk recreatief tegenover slechts 14% van de vrouwen.

## Zelftevrede

Vooraf vrouwen vinden zichzelf veilige fietsers: 98% zegt een veilige fietser te zijn, tegenover 91% van de mannen. Op de vraag 'bent u zelf een veilige fietser' gaf 5% van de mensen uit een dorp toe dat niet altijd te zijn, van de stedelingen gaf niemand daar een negatief antwoord op al wist 1,5% het niet zeker.

## Andere weggebruikers

Met het veiligheidsgevoel zit het wel goed, al zijn er nog wat verbeterpunten. Zo zou de aanleg van meer fietspaden wenselijk zijn en is het gedrag van andere verkeersdeelnemers soms hinderlijk. Bewoners van dorpen voelen zich vooral onveilig door wielrenners, bij stedelingen zorgen vooral brommers voor een



verminderd gevoel van veiligheid. Vrouwen en mannen ervaren het gedrag van anderen ook anders: zo voelt 45% van de vrouwen, tegenover slechts 23% van de mannen, zich weleens onveilig door wielrenners. Wandelaars en het Openbaar Vervoer vormen vrijwel geen bedreiging voor het gevoel van veiligheid op de fiets.

## Boodschappen en de laptop

Vrijwel alle respondenten gebruiken de fiets om boodschappen te doen. De boodschappen nemen zij mee in de fietstas- of mand of hangen zij aan het fietsstuur. Gemiddeld neemt zo'n 60% ook weleens de laptop mee, die vaak in de rugzak gaat en soms in de fietstas. Gelukkig hangt slechts 3% de laptop aan het stuur. Hier is ook een verschil tussen dorp en stad: zo neemt 70% van mensen uit de stad de laptop mee op de fiets tegenover 50% van de mensen uit een dorp.







### Muziekje luisteren

Bijna twee derde van de mensen gebruikt de telefoon (vrijwel) niet op de fiets. De mensen die dat wel doen, doen dat voornamelijk om muziek te luisteren (33%) en voor het navigeren (30%). Zo'n 17% van de mensen geeft toe weleens te bellen op de fiets. Appen

en sms-en doet maar 11% van de respondenten.

### Maar... wat vinden we daarvan?

Slechts 8% zegt het geen probleem te vinden dat mensen hun telefoon op de fiets gebruiken voor bellen, appen of internet. Bijna 90% wel: zij vinden het gevaarlijk

en keuren het af, ondanks dat ze zich er zelf ook schuldig aan maken, zoals uit eerdere onderzoeksvragen blijkt. Zo rijdt zelfs de beste fietser zichzelf weleens in de wielen.

*Onderzoek verantwoording: de online peiling vond plaats in februari 2021.*



# Mijn dank aan de gepensioneerden is groot, ik ben er heel blij mee

**Meestal bedanken we iemand pas als we het cadeautje ontvangen hebben. Ik wil breken met deze traditie en alvast ruimschoots voordat ik het cadeautje krijg al onze gepensioneerden bedanken. Het risico is namelijk, dat als ik het cadeautje over enkele jaren ontvang, niet alle gepensioneerden meer in leven zijn. En dat terwijl zij toch een hele hoge prijs voor mijn cadeautje betaald hebben. Ik wil ze daarom nu alvast van harte danken voor de indexatie van mijn pensioen.**

U zult zich afvragen of ik mij wel goed voel. Indexatie van pensioen - hoe kan dat nou? U denkt misschien wel dat ik een klap van de molen heb gekregen. Ik kan u verzekeren, dat is niet het geval. Ik weet precies waar ik het over heb.

Maar, zult u denken, hoe kan het nou dat jouw pensioen indexeert, terwijl onze indexaties al jaren op slot zitten. Dat zal ik u uitleggen, ik ontvang mijn pensioen pas over 5 jaar, want ik ben nu 62. En daar zit hem nu juist de kneep. Ik zal het, in grote dankbaarheid aan de gepensioneerden, proberen uit te leggen.

Pensioenen worden al 13 jaar niet geïndexeerd. Dat komt omdat de rente ook al 13 jaar daalt en inmiddels 0% is. Hoe lager de rente, hoe lager de dekkingsgraad. En dat terwijl pensioenfondsen door decennia heen 7% rendement maken en het geld inmiddels letterlijk tegen de plinten op klotst. Het rendement is bijna 14 miljoen euro per uur, 24 uur per dag en 365 dagen per jaar, dat is meer dan 2 ton per minuut.

Zoals u weet hebben overheden erg veel geld uitgegeven aan corona maatregelen. De vraag naar geld is momenteel groot en de ECB zal echt ook een keer moeten stoppen met het opkopen van obligaties. Rente is een gevolg van vraag en aanbod naar geld. De vraag naar geld stijgt momenteel en daarmee stijgt ook de rente. Dat leidt tot de conclusie, dat op basis van het leerstuk van vraag en aanbod, de rente zal stijgen. Stel, dat de rente naar 2% stijgt in de komende 5 jaar. Dan stijgt de dekkingsgraad bij pensioenfondsen al naar 150%. In dat geval, hopelijk over 5 jaar, kan ruimhartig geïndexeerd worden, inclusief alle niet gegeven indexaties van de afgelopen

jaren. Bij deze weten de gepensioneerde alvast dat mijn dankbaarheid groot is.

Minister Koolmees heeft, tegen beter weten en de Europese regels in, halsstarrig vastgehouden aan de rigide rekenregels waardoor indexaties onmogelijk zijn. Inmiddels heeft hij aangegeven om als minister terug te willen komen en niet als kamerlid. Nu D66 het bij de verkiezingen goed gedaan heeft, is het niet uitgesloten dat hij terugkomt als minister van Sociale zaken. Hij heeft het tot zijn persoonlijke doel gemaakt om ons wereldberoemde en, op de rekenrente na, goed functionerende pensioenstelsel overhoop te gooien. Dat is wel jammer, net nu ik dacht zeker te weten dat het wel weer goed zou komen met die indexaties. Maar, toch bedankt.



## Over de schrijver

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

### Paul van der Heide

*Hoofd Hermans en Partners Pensioenjuristen en actuariële diensten*

### Bolscher Brug Deijl Notarissen

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

www.bbdnotarissen.nl  
info@bbdnotarissen.nl

### Abma Schreurs Notarissen B.V.

Postadres | Postbus 575  
1440 AN Purmerend

Tt Vasumweg 44  
1033 SC Amsterdam

Maelsonstraat 28  
1624 NP Hoorn

Waterlandlaan 52  
1441 MP Purmerend

Julianaweg 204A  
1131 DL Volendam

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

### De Werven Netwerk Notarissen

Venekoterweg 46  
8431 HH Oosterwolde  
Telefoon 0516 - 513 741

Pastorieplein 14  
8471 BZ Wolvega  
Telefoon 0561 - 691 111

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

### Mostart & Timmermans Notarissen

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

Vestiging Groesbeek  
Kerkstraat 2  
6561 CC Groesbeek

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

### Nouwen Notarissen

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

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

# Vaccinatieclausule<sup>©</sup> om papieren rompslomp te voorkomen

**We zijn een paar weken bezig met het vaccineren van oudere Nederlanders tegen het coronavirus. En wat blijkt? Bij het vaccineren komt een hele papierwinkel kijken. Zo moeten ouderen die in het verpleeghuis gevaccineerd worden toestemming geven voor de vaccinatie. En als ze dat zelf niet kunnen, dan kan de wettelijke vertegenwoordiger dat doen.**

Maar dan is er het probleem dat er niet altijd een door de rechter benoemde bewindvoerder of curator is. Veel vaker is er wel een vertegenwoordiger op basis van een levenstestament. Zo'n vertegenwoordiger mag door het levenstestament namens iemand alle beslissingen nemen.

Om de papieren rompslomp die bij het vaccineren hoort tegen te gaan, maakte Netwerk Notarissen een vaccinatieclausule voor in het levenstestament. Het nu gebruikte coronavaccinatie biedt geen eeuwige bescherming dus er zijn nog

nieuwe vaccinatierondes te verwachten. Met de vaccinatieclausule komt duidelijk in het levenstestament te staan dat de vertegenwoordiger toestemming kan geven voor de vaccinatie en een vaccinatieafpraak kan maken. Ook kan hij of zij de gezondheidsverklaring invullen en toestemming geven voor het delen van de vaccinatiegegevens met het RIVM en andere instanties.

*Meer weten over de vaccinatieclausule en het levenstestament? Neem gerust contact op. Wij vertellen er graag meer over.*



### SVN Notarissen

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

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

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

### Hendriks & Fleuren Zuyd Notarissen

Akerstraat 138  
6417 BR Heerlen  
Telefoon 045-5609870

info@zuydnotarissen.nl  
www.zuydnotarissen.nl

### Zwart & Partners Netwerk Notarissen

Van Ruysdaellaan 41  
2264 TK Leidschendam  
Telefoon: 070 - 3200500

kantoor@zpnn.nl  
www.zpnn.nl



# Een vrouw die 650 honden en

24

Aan de hand van het aantal reacties dat Hanno Berger van Stichting Dieren nood binnen kreeg op de drie vorige publicaties in Vijftig+ bleek dat veel lezers geïnteresseerd zijn in het helpen van zwerfdieren in nood.

In deze editie neemt hij ons mee naar Boekarest, de hoofdstad van Roemenië. Een land dat tot de EU behoort, maar qua dierenwelzijn nog bedroevend laag scoort. Net zoals de Turkse Ismail, wiens verhaal in de vorige editie was beschreven, is er ook hier gelukkig weer een moedige dierenvriend die zich het lot van de enorme aantallen zwerfdieren aantrekt.

Haar naam is Mirela Marcu en het verhaal van deze jonge en zeker ook bijzondere vrouw begint in 2012 wanneer zij haar eerste in nood verkerende zwerfhond redt. Op dat moment verandert haar leven. De empathie die zij voelt voor dit dankbare dier en de andere al dan niet gewonde zwerfhonden op straat maakt dat ze een volgende redt, en nóg een en nóg een. Haar appartement in Boekarest wordt al snel te klein en ze besluit te verhuizen naar het platteland.

In nood verkerende honden, katten, kippen en afgedankte ezels vinden hun weg naar haar opvang. Maar ook een



gewond schaapje of een verwaarloosd paard worden door haar liefdevol opgenomen en verzorgd. Behalve de honden die ze zelf overal vindt, worden dozen en (schrik niet) zakken met pups en kittens bij haar afgegeven of gewoon bij haar hek gezet. En omdat Mirela een dier in nood niet in de steek wil laten, groeit het aantal dieren gestaag.

Op dit moment leven er zo'n 450 honden in en om haar huis. De dieren kunnen overdag vrij rondlopen en in drie grote schuren gevuld met hooi de nachten doorbrengen. Bovendien staan er op hetzelfde terrein enkele kennels waar de dominante, maar ook de angstige of kleinere honden apart onderdak krijgen. Zieke dieren mogen bij haar in huis.



*Veel bekjes om dagelijks te voeren...*

# katten heeft kunnen redden



*Weer een doos met pups voor de deur gezet...*

Voor de moeders met pupjes zijn er afgeschermdes ruimtes waar de pupjes gewoon pup kunnen zijn en waar ze naar hartenlust veilig kunnen spelen. Er is altijd iemand aanwezig om de grote roedel in het gareel te houden en mogelijke gevechten te voorkomen.

Mirela biedt ook opvang aan katten die door gezondheidsproblemen niet meer in staat zijn om zelf voedsel te vinden. De meeste daarvan zijn ernstig ondervoed, hebben oogkwalen of zitten onder de vlooiën waardoor ze vaak bloedarmoede hebben.

Zo'n 200 katten wonen nu bij haar. Vlak bij haar woning is een heerlijke kattenruimte en ook staan er op het stuk grond nog 3 houten huisjes voorzien van alle comfort waar de diertjes veilig kunnen verblijven.

Zij probeert doorlopend mensen te vinden die haar dieren een fijn thuis willen bieden. In Roemenië zelf is dat niet gemakkelijk, maar zij heeft ook contacten in andere landen en zodoende hebben al een aantal dieren een warme mand gevonden. Maar nu met de corona-toestanden zijn adopties helaas niet mogelijk.

Wij hebben veel bewondering dat zo'n jonge vrouw haar hele leven wijdt aan de opvang en zorg van zoveel dieren. Ze is er letterlijk dag en nacht mee bezig. Soms in een persoonlijk contact hoor ik hoe vermoeid haar stem klinkt, maar nog nooit heb ik haar horen klagen.

Het zal duidelijk zijn, dat de kosten voor voer, ontworming- en vlooiënmiddelen maar ook de dierenartsrekeningen voor al deze dieren de pan uit rijzen en de schulden zich blijven opstapelen. Ook al kan Mirela na jarenlange ervaring een heleboel kleine medische handelingen inmiddels zelf doen. Zoals injecties geven, wondverzorging en zelfs het aanleggen van een infuus.

Sinds 2014 probeert zij bovendien regelmatig lokale sterilisatiecampagnes te organiseren, natuurlijk als er voldoende geld voorhanden is. Zij weet als geen ander dat het steriliseren de enige sleutel is als oplossing van het immens grote zwerfdierenprobleem in haar land.

Deze geweldige vrouw verdient echt ons aller hulp. Dit indrukwekkende privé-asiel waar zoveel zwerfdieren niet alleen de beste verzorging krijgen maar ook

een geweldig thuis, moet kunnen blijven voortbestaan. Aan Mirela's inzet zal het niet liggen, maar ze heeft jullie hulp daar echt heel hard bij nodig...

**Lees verder op [www.dieren nood.nl](http://www.dieren nood.nl)**  
(Hulproject 141).



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



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



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

Onze website [www.dierentestament.nl](http://www.dierentestament.nl) bevat een groot scala aan mogelijkheden om zwerfdieren effectief te helpen via uw testament.

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



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

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

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

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

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

**Meer weten:**  
[www.dierenood.nl](http://www.dierenood.nl)  
[www.dierentestament.nl](http://www.dierentestament.nl)





# Bed & Breakfast

Op 16 en 23 april zendt MAX op NPO 1 aflevering 4 en 5 van het populaire tv programma **Bed & Breakfast** uit. Enthousiaste b&b-houders testen elkaars onderneming. De gasten mogen zelf bepalen wat zij hun verblijf waard vinden. Welke b&b wordt als beste beoordeeld?

In aflevering vier van **Bed & Breakfast** is het gezelschap te gast in de gemeente Coevoerden, bij Anneke en Pierre. Zij runnen alweer een paar jaar een b&b met drie kamers. Een kamer hebben ze eigenhandig gebouwd in de tuin en daar zijn ze dan ook extra trots op. Zij nemen hun gasten mee naar de nabijgelegen beeldentuin, waar de eigenaar een mooi, maar tegelijkertijd ook verdrietig verhaal deelt. Na Drenthe gaat het gezelschap logeren bij vriendinnen Ruby en Maaïke in Overijssel. De twee dames runnen, naast ieder een gezin en een baan, ook nog een bed & breakfast. En die is heel bijzonder, omdat zij twee circuswagens omgebouwd hebben tot luxe paradijsjes. De dames nemen hun gasten mee op een echte Twentse trekkertocht! De ideale manier om het Twentse landschap te laten



zien. Tot slot logeert het gezelschap bij moeder en zoon verderop in Overijssel. Xandra runt haar verblijf met verve, maar is heel blij dat haar zoon Klaas af en toe kan helpen. Jarenlang hebben zij gevaren en daarom nemen zij hun gasten mee op de *Vliegende Hollander*. Een zeilschip van 50 meter lang. En Klaas zorgt voor muziek!

Op vrijdag 23 april start aflevering vijf in het mooie Limburg. Patrick en Maurice mogen als eerste de gasten ontvangen in hun b&b vlakbij de Maas. Het stel heeft de kwieke Tjeu uitgenodigd. Hij leidt de gasten rond en weet alles over de geschiedenis van de omgeving en de monumentale panden. Daarna is het de beurt aan Anja en Willem, ook in Limburg. De kamers van het verblijf zijn met liefde en oog voor detail ingericht. Voor Anja en Willem is een zo klein mogelijke ecologische voetstap achterlaten op aarde heel belangrijk. Dat vind je terug in hoe zij de bed & breakfast runnen. Als uitje nemen zij hun gasten mee naar een biologische wijngaard. Daar mogen de gasten de mouwen opstropen, voordat er wijn geproefd kan worden. De afsluiter is deze week in de gemeente Roermond. Christel en Carl runnen een volledig verbouwde b&b. Ooit was het pand van de opa van Carl, en hij is dan ook best een beetje trots dat het weer terug in de familie is. De deelnemers worden tijdens het uitje door Christel uitgedaagd om hun meest creatieve kant te ontdekken.



**Bed & Breakfast: 16 en 23 april om 20.30 uur op NPO 1**

# Gouden Koets

Op vrijdag 18 juni opent in het Amsterdam Museum de tentoonstelling **De Gouden Koets**. Na een restauratie van ruim vijf jaar is de Gouden Koets voor het eerst weer voor publiek te zien. Het rijtuig wordt tot en met februari 2022 in bruikleen gegeven aan het Amsterdam Museum. Daarmee keert de koets tijdelijk terug naar de stad die hem in 1898 aan koningin Wilhelmina schonk, Amsterdam.

De Gouden Koets wordt getoond in een glazen behuizing op de grote binnenplaats van het Amsterdam Museum. Bezoekers kunnen de gerestaureerde koets in alle rust van heel dichtbij bekijken. In zes museumzalen rondom de binnenplaats, alle met zicht op de Gouden Koets, worden uiteenlopende verhalen uitgelicht. Honderden cultuurhistorische objecten, schilderijen, Oranjesnuisterijen, kledingstukken, spotprenten, foto's en bewegende beelden geven een veelzijdig beeld van de geschiedenis en het gebruik van de Gouden Koets en de discussies uit verleden en heden over dit iconische voertuig.

De Gouden Koets is bedacht als cadeau voor de inhuldiging van de eerste vrouw op de Nederlandse troon, de toen achttienjarige koningin Wilhelmina. Al sinds zijn ontstaan kent de koets fans



Foto: Arthur van der Vlies



Foto: Stadsarchief Amsterdam

en critici. De Gouden Koets is dan ook veel meer dan alleen een voertuig. Het rijtuig staat symbool voor iets groters: het Oranjehuis, de democratie, de zelfbewuste hoofdstad Amsterdam, het sprookje (of: de gouden kooi) van het vorstelijke bestaan, het Koninkrijk der Nederlanden, het koloniale verleden. In de tentoonstelling, die daarom meerstemmig is opgezet, komen al die betekenissen aan de orde. De bezoeker ontmoet de bedenkers, bouwers, toeschouwers, demonstranten, nazaten van de mensen die op de koets staan afgebeeld en natuurlijk de gebruikers: de Oranjes. Het rijtuig is inzet van een actueel debat. Is het wenselijk dat de koets na de restauratie blijft rijden op Prinsjesdag en tijdens Oranjuhewelijken en inhuldigingen? Verdient het rijtuig aanpassingen, of hoort hij in een museum thuis? De tentoonstelling belicht uiteenlopende perspectieven op de koets om het debat over dit controversiële rijdende erfgoed verder te brengen. Het Amsterdam Museum nodigt bezoekers ook uit hun opvattingen te delen en met augmented reality een alternatieve Gouden Koets te maken. Dertien hedendaagse kunstenaars tonen in de tentoonstelling werk dat

aansluit bij de thematiek van de koets. Voorafgaand en tijdens de looptijd van de tentoonstelling reist het museum bovendien met een mobiele onderzoekinstallatie langs alle provinciehoofdsteden, om informatie over de koets te delen en in kaart te brengen welke visies op de Gouden Koets leven in Nederland. De tentoonstelling **De Gouden Koets** is te zien tot en met zondag 27 februari 2022 in het Amsterdam Museum.

## Een geschenk van een verdeeld Amsterdam.

Het idee voor de Gouden Koets ontstond in een stad in verandering. De tentoonstelling neemt de bezoeker allereerst mee naar het Amsterdam van het eind van de negentiende eeuw, dat na een lange periode van stilstand in razend tempo uitgroeide tot een moderne en zelfbewuste hoofdstad. Waar tot voor kort stadsmuren hadden gestaan verrezen treinstations, fabrieken, luxe hotels en nieuwe wijken. In dertig jaar tijd verdubbelde het aantal inwoners, mede door de komst van grote aantallen plattelandsbewoners. Wat deelden de Amsterdammers nog met elkaar? Vrouwen en arbeiders streefden naar een volwaardige positie, jongeren





Foto: Arthur van der Vlies

zochten hun eigen weg en ook in de kerken was het onrustig. De behoefte aan een verbindend symbool groeide: Oranje. Koning Willem III (1817-1890) bracht echter weinig mensen in vervoering. Zijn jonge dochter, koningin Wilhelmina (1880-1962), sprak meer tot verbeelding. Tijdens de acht jaar durende aanloop naar haar meerderjarigheid en inhuldiging groeide de wens haar met de hele stad een cadeau te geven.

Die wens leefde zeker bij Leendert Mens. De familie Mens woonde in de Jordaan en was de drijvende kracht achter de Oranjevereniging Willemstraat, waar volgens de overlevering het idee voor de Gouden Koets ontstond. De tentoonstelling toont de geschenken die hij van het hof ontving als dank voor zijn loyaliteit, waaronder een sigarenhouder die door koningin-regentes Emma zelf zou zijn gemaakt. Het verhaal van de familie Mens en de getoonde Oranjeverzamelingen illustreren dat de liefde voor Oranje in volksbuurten als de Jordaan traditioneel groot was. Ook de grachtengordel-bewoners steunden het idee van de Gouden Koets als geschenk. Maar niet iedereen was enthousiast over het koningshuis. Amsterdam werd in deze periode een centrum van socialisten en anarchisten – uitgesproken tegenstanders van de monarchie, zoals blijkt uit de spotprent Heintje en Emma in De Rode Duivel van oktober 1894, waarin het staatshoofd werd bespot. Er volgden confrontaties tussen ‘rood’ en ‘oranje’ en de zorgen over de polarisatie namen toe. De Gouden Koets moest de saamhorig-

heid bevorderen. Met een huis-aan-huis campagne werden alle Amsterdammers uitgenodigd een bijdrage te leveren, wat ook veel kritiek op de ‘gouden kwartjeswagen’ opleverde.

#### Nederland en de koloniën

De initiatiefnemers van de Gouden Koets vonden dat de koloniën daarop niet mochten ontbreken. Koningin Wilhelmina werd immers staatshoofd van vijf miljoen Nederlanders, een half miljoen onderdanen in Suriname en op de voormalige Nederlandse Antillen, en van de meer dan veertig miljoen inwoners van Nederlands-Indië. In de tentoonstelling en de audiotour wordt uitgebreid stilgestaan bij de relatie tussen het Oranjehuis en de koloniale wereld.

Op de koets staan verschillende verwijzingen naar de koloniën, waaronder het veelbesproken paneel ‘Hulde der Koloniën’ geschilderd door Nicolaas van der Waay. Om die verwijzingen en het beeld dat destijds over de koloniën bestond te begrijpen wordt in de tentoonstelling De Gouden Koets gekeken naar de koloniale tentoonstelling uit 1883 op het Museumplein. Zo’n anderhalf miljoen Nederlanders maakten op deze Wereldtentoonstelling kennis met de koloniën. De bedenkers en makers van de Gouden Koets waren daar ook aanwezig. De broers Spijker stonden er met rijtuigen en Nicolaas van der Waay schilderde allegorische portretten voor een van de paviljoens. Dit werpt de vraag op in hoeverre zij de verbeelding van de koloniën op de Gouden Koets baseerden

op de Wereldtentoonstelling van 1883. In de tentoonstelling De Gouden Koets wordt een veelzijdige selectie van wat de broers Spijker en Van der Waay gezien moeten hebben getoond: een overdaad aan producten, grondstoffen en cultuuruitingen. De ambitie van de organisatoren: ‘moderne Westerse beschaving brengen in de koloniale wildernis, en de koloniale wildernis laten zien aan het moderne beschaafde publiek in Amsterdam’. Daarom werden ook koninkrijksgenoten uit Indië en Suriname tentoongesteld. Kunstenaar Nelson Carrilho, nazaat van een van de mensen uit Suriname die gepresenteerd werd op de wereldtentoonstelling, reflecteert met zijn werk op de koloniale tentoonstelling en het kolonialisme.

#### De Gouden Koets ontleed

Dat elke vierkante centimeter van de Gouden Koets een symbolische betekenis heeft is niet overdreven. In een zaal in de tentoonstelling wordt de koets daarom geheel ontleed, met behulp van fotografie en historische voorwerpen. Zo wordt onder andere duidelijk dat op de koets een protestantse bijbel, katholiek kruis en joodse thora zijn afgebeeld. De vrouwenfiguren op het dak staan voor de bronnen van de welvaart: landbouw, handel, scheepvaart en nijverheid. De koets met al zijn symbolen laat zich lezen als een verhaal over de relatie tussen Nederland en de Oranjes.

De Gouden Koets moest tonen wat Nederland in huis had, gemaakt door de beste vaklieden en met materiaal uit heel het koninkrijk. Zo schittert het dunne laagje bladgoud op teakhout uit Java. In een serie filmclips gaan de restauratoren in op de gebruikte materialen en de werkwijze van de bouwers. Waarom moest de Gouden Koets er bij de oplevering bijvoorbeeld al oud uitzien? En waarom heeft de koets geen witte banden meer, zoals in 1898, maar zwarte? Waar zat de accu verstopt die nodig was voor de elektrische verlichting, destijds een novum?



Het schilderwerk verdient extra aandacht. De originele schetsen van Nicolaas van der Waay maken duidelijk wat er nu precies op de vier beschilderde panelen te zien is, waaronder het veelbesproken 'Hulde der Koloniën'. Die allegorische schildering toont hoe 'de West' (Suriname en de voormalige Antillen) en 'de Oost' (Indonesië) geschenken brengen en eer betonen aan de Nederlandse Maagd. Een audiovisuele productie legt dit in de tentoonstelling uit. Een eigen kijk op het paneel biedt het kunstwerk Colonies van Ishwanto Har-tono, dat in deze zaal te vinden is.

In deze zaal draait het ook om de makers van de Gouden Koets. Een indringende fotoserie toont de ambachtslieden die de koets maakten. Twaalf mannen werkten in de fabriek Spyker bijna twee jaar lang aan de koets. In de audiotour maakt de bezoeker kennis met een van hen, bankwerker C.H. Bos. De bezoeker ontmoet via prenten en schilderijen de dames van Tesselschade, Arbeid Adelt en de meisjes uit het burgerweeshuis, het gebouw waar nu het Amsterdam Museum is gevestigd. Samen waren zij verantwoordelijk voor het borduurwerk van het gehele interieur van de koets. Ruim 15 miljoen steekjes. Hoewel de koets voor de eerste vrouw op de troon bestemd was, waren zij de enige vrouwen die een ambachtelijke bijdrage leverden. Ook wordt in de zaal gedetailleerd aandacht besteed aan het restauratieproces van de Gouden Koets in de afgelopen jaren.

### De koets in gebruik

In 1898 kreeg koningin Wilhelmina de Gouden Koets aangeboden ter gelegenheid van haar inhuldiging. Bezoekers krijgen met souvenirs en historische foto- en filmbeelden een beeld van de inhuldigingsfeesten in heel het koninkrijk - ook in de koloniën werd gevierd. Echter pas in februari 1901 aanvaardde koningin Wilhelmina het geschenk van de stad Amsterdam en ging de Gouden Koets naar Den Haag, per trein. De originele oorkonde van overdracht is in de tentoonstelling te zien. In diezelfde week reed zij

voor het eerst in de koets, tijdens haar huwelijk met hertog Hendrik van Mecklenburg. De Gouden Koets bleef sindsdien in gebruik voor feestelijke gelegenheden als een doop of huwelijk. Sinds 1903 wordt de koets bovendien gebruikt op Prinsjesdag, de opening van het parlementaire jaar. De bezoeker ontdekt in de tentoonstelling dat het gebruik van de Gouden Koets is voorbehouden aan de Oranjes en altijd gepaard gaat met ceremonieel: een rijtoer met de koets maakt de vorst zichtbaar, maar benadrukt tegelijkertijd de afstand tussen vorst en volk. In de tentoonstelling is een stoet van lakeien, postiljons en koetsiers in vol ornaat nagebootst. De stoet laat de bezoeker al het ritueel en protocol dat met een rijtoer van de Gouden Koets gepaard gaat ervaren. Dat het niemand onberoerd laat als de Gouden Koets langsrijdt blijkt ook uit de grote audiovisuele presentatie bij de stoet waarin de Gouden Koets door de tijd heen rijdt en de bezoeker ziet hoe toeschouwers erop reageren.

Terwijl ze de stoet volgen lopen de bezoekers demonstranten tegemoet. De Gouden Koets is misschien wel het meest zichtbare symbool van de monarchie en daardoor ook een belangrijk mikpunt van tegenstanders daarvan. In 1966 verstoorden Provo's de huwelijksstoet van Beatrix en Claus met rookbommen en in 1980 reed het rijtuig helemaal niet uit vrees voor krakers en oproer. De koets werd in 2002 met een zakje witte verf bekogeld en toont nog de sporen van de waxinelichthouder die hem in 2010 trof. Recent protest richt niet zozeer tegen de monarchie maar, vanwege het paneel 'Hulde der Koloniën', tegen de koets zelf en de doorwerking van het kolonialisme en racisme in onze samenleving.

Deze grote tentoonstellingszaal geeft tevens een overzicht van het gebruik van de koets sinds 1901, met bijzondere en fascinerende verhalen. Zo was de Gouden Koets in 1949 het hoogtepunt van een varende tentoonstelling om de wederopbouw te ondersteunen. Vele Nederlanders fietsten tientallen kilometers om hem te kunnen bewonderen. De koets gold toen als hét symbool van de herwonnen



Foto: Collectie Amsterdam Museum

democratie. Kort na de aanslagen van 11 september 2001 in de Verenigde Staten reed de koets wel, maar stopte tijdens de rit voor enkele ogenblikken bij de Ambassade van de Verenigde Staten om een groet te brengen aan de ambassadeur. Ook droegen de begeleiders van de koets een soberder kostuum dan gebruikelijk. De geschiedenis van de Gouden Koets is een reis langs momenten die door de hele samenleving zijn meebeleefd.

### Meningen

Het Amsterdam Museum zoekt ook buiten de museummuren naar meningen over de Gouden Koets. Om zoveel mogelijk stemmen een plek te geven in het veelzijdige tentoonstellingsprogramma over de vele facetten van de Gouden Koets trekt het Amsterdam Museum, zodra de maatregelen het toelaten, met een mobiele onderzoekinstallatie door heel Nederland. In de onderzoekinstallatie worden mensen geïnformeerd en kunnen zij hun persoonlijke associaties, herinneringen, emoties en gedachten over het koninklijke rijtuig achterlaten. De resultaten worden gepresenteerd in de onderzoekzaal in de tentoonstelling, op [www.goudenkoets.nl](http://www.goudenkoets.nl) en gebundeld in een rapport.

**De tentoonstelling De Gouden Koets opent op vrijdag 18 juni 2021 voor publiek en loopt tot en met zondag 27 februari 2022. Door de beperkende maatregelen als gevolg van het coronavirus wordt gewerkt met een maximum aantal bezoekers per tijdslot.**

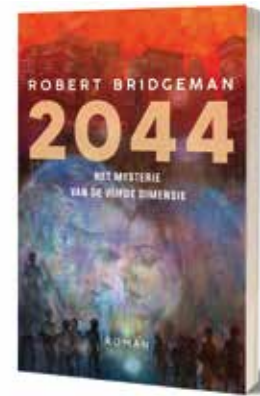
## Roman voorspelt de wereld in 2044, wat als we zo doorgaan als we nu doen?

**Binnenkort verschijnt een bijzonder boek. 2044 neemt de lezer mee vanaf het ontstaan van de mensheid naar de toekomst. De hoofdpersoon maakt een spannende spirituele reis mee, die laat zien dat de corona-pandemie en de grote veranderingen waar we als mensheid middenin zitten, allang beschreven zijn in profetieën van over de hele wereld. Wat gaat de toekomst brengen? Zijn we onderweg naar een Terra Nova, naar een wereld van harmonie, voorafgegaan door de huidige chaos en angst?**

Schrijver Robert Bridgeman (42) geeft veel antwoorden en pleit ook om op te letten. De keuzes die we nu maken kunnen ook tot totalitaire regimes leiden. Voor de meeste mensen is vrijheid vanzelfsprekend

en daar staan ze liever niet bij stil. Het boek is een hommage aan het profetische boek 1984 waarin George Orwell het had over Big Brother en camera's die overal zullen hangen om ons te observeren. Toen geloofde niemand het, de mensen vonden het vooral beangstigend. Inmiddels is de Big Brother maatschappij waarin heel veel data van burgers verzameld worden een feit. 'Maar het kan ook veel erger. Of juist niet. We staan op een kantelpunt in de geschiedenis,' zegt de schrijver. 'Mijn verhaal is fictie, maar wel fictie waar ik gigantisch veel research voor heb gedaan. Het is aan de lezer om te beoordelen hoe realistisch dat is.

Alles aan dit boek is bijzonder, ook de vorm: de lezer wordt meegenomen op reis middels dertien video's, via



QR codes verbonden aan het boek. Wie de dertien video's hebben ingesproken, blijft vooralsnog een geheim.

Het boek 2044 is verkrijgbaar bij alle boekhandels en ook online. *ISBN-nummer boek: 9789493191457*

*Nieuw boek van Gerard Mak*

## De doodsteek voor blauw

**De coronatijd is niet bepaald de beste tijd om een boek uit te geven. De economie ligt bijna stil en boekwinkels en bibliotheken zijn niet (of beperkt) open. Desondanks heeft diezelfde coronatijd ervoor gezorgd, dat Gerard Mak de tijd had om zijn nieuwste boek te kunnen schrijven. 'De doodsteek voor blauw.'**



Wederom een opmerkelijk boek met bijzondere waargebeurde politieverhalen waarbij in de uitoefening van zijn taak., de gevoelens de individuele politieagent tot uiting komen.

Het werk van de politie is en blijft een speciale baan, die niet voor iedereen is weggelegd. Het is complexe baan, die vraagt om vakmanschap en het moet ook echt in je zitten. Waar anderen een stap terug doen, stapt een politieagent juist naar voren. En als iemand eenmaal bij de politie werkt, krijgen ze een blauw hart. Maar voor hoelang nog? Iedere stap of iedere handeling die zij verrichten, wordt tegenwoordig op een weegschaaltje gelegd. Afgewogen, bekritiseerd of via de sociale media verspreid. De maatschappij is mondiger geworden en de kritiek op de politie neemt steeds meer toe. Is het nog wel leuk? En is het nog wel zo'n speciale baan?

De agenten Frits Burghols en Sem Leenstra zijn twee oude rotten in het vak,

die hun blauwe hart niet verloochenen. Doorgewinterde dienders die in de binnenstad van Amsterdam de klappen van de zweep hebben leren kennen, maar in de huidige tijd, ook geremd worden in de uitoefening van hun taak. Geen dag is voor hun hetzelfde. En als de werkdag begint, weten ze vaak niet hoe de rest van de dag eruit zal zien. Dat maakt hun werk zo onvoorspelbaar en uitdagend. Maar is dit wel zo? De ene keer redden zij mensenlevens bij een uitlaande brand en de dag erop worden zij verguisd en staat hun baan op de tocht.

Iedere dag worden zij ermee geconfronteerd. De onzekerheden krijgen steeds meer de overhand en uiteindelijk zal het zijn weerslag hebben voor het uitoefenen van hun dagelijks werk. Hun blauwe hart bloed langzaam dood. Zij nemen de lezer mee in hun dagelijkse werk. Uitdagend, spannend, frustrerend maar toch ook met een glimlach. Voor zolang dit nog kan.

*ISBN: 9789464240948*

Thomas Geve

## De jongen die Auschwitz tekende

32



Thomas Geve verbleef bijna twee jaar in Auschwitz en Buchenwald, waar hij getuige was van de barbaarse wreedheid van de SS.

Ondanks de vreselijke gebeurtenissen die hij meemaakte, voelde de vijftienjarige Thomas zich als overlever gedwongen om precies te vertellen wat er gebeurd was, om zo de miljoenen mensen die het niet overleefden een stem te geven.

De jongen die Auschwitz tekende is een unieke kampgetuigenis in woorden en tekeningen, door de ogen van een kind. Het is een inspirerend waargebeurd verhaal over de zoektocht van een jongen naar hoop, overleving en verandering.

### Over de auteur

Thomas Geve (1929) is het pseudoniem van een Joodse ingenieur, auteur en Holocaustoverlevende van Duitse afkomst. Hij overleefde Auschwitz, de dodenmars, Gross-Rosen en Buchenwald. In 1958 publiceerde hij zijn eerste boek. Nu, ruim 75 jaar na zijn bevrijding, vertelt hij zijn verhaal aan een nieuw publiek.

ISBN 9789402706314 | Prijs € 22,50

## Iedereen wil oud worden, maar niemand wil het zijn

‘Ik wil met dit boek een voorstel doen voor een ander script voor de tweede levenshelft, dat je helpt om er zin in te krijgen.’

Het nieuwe boek van Frits de Lange bij Uitgeverij Ten Have. De Lange schreef met Eindelijk volwassen. De wijsheid van de tweede levenshelft een tegendraads boek over ouder worden.



Geloof je in het ideaal van de leeftijdsloze oudere? Of zie je ouderdom vooral als verval? Waar het eerste beeld een illusie verkoopt, is het tweede een domper. Frits de Lange geeft een eigenwijs derde scenario: de wijze oudere. In de tweede levenshelft leren we onszelf beter kennen en relativeren. Dat helpt je om met meer compassie naar de wereld te kijken, je in te spannen voor toekomstige generaties en minder bang te zijn om te sterven.

Frits de Lange is hoogleraar Ethiek aan de PThU Groningen en buitengewoon hoogleraar Systematische Theologie in Stellenbosch (Zuid-Afrika). Ook doceert hij aan de filosofische Academie op Kreta. De Lange schrijft regelmatig voor Trouw. Eerder verscheen van hem het meermaals herdrukte Heilige onrust.

ISBN 9789025907853 | Prijs € 20,99



Van feelgoodkoningin Gillian King

## Ik vergeet je niet

Maddy heeft altijd in de schaduw van haar zus Elisa gestaan. Elisa was overal goed in en werd op handen gedragen door hun ouders. Zij wel. Maar Elisa is er al veertien jaar niet meer.

Op een dag loopt Maddy op een terras in de stad Frenkie tegen het lijf, het ex-vriendje van haar zus. Zij herkent hem meteen, hij haar niet. Ze weet weinig van hem, maar een ding is zeker: Frenkie is foute boel.

Want wat is er destijds tussen hem en Elisa gebeurd? Is hij wel te vertrouwen? En waarom staat hij daar zo ongelooflijk sexy te wezen, zodat ze daar niet meer helder na kan denken?

### Over de auteur

Gillian King (1978) is een van de grootste feelgoodschrijvers van Nederland. Haar boeken kenmerken zich door een combinatie van herkenbare emotionele gebeurtenissen, levensechte personages en een diepere, maatschappelijk geëngageerde laag. Haar vorige roman Ik mis je werd verkozen tot Chicklit van het jaar.

ISBN 9789402707113 | Prijs € 15,99

### Vijftig+ Winactie

Maak kans op het boek 'Ik vergeet je niet'. Stuur uw naam en adres onder vermelding van Gillian King naar Vijftig+ Magazine, postbus 53 1700 AB Heerhugowaard of ga naar winacties op [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)



# Vrolijke bloeiers!

**Zin in een feestje? Maak dan kennis met de familie Bromelia. Deze exotische kamerplanten in opvallende kleuren laten het hele huis bruisen en swingen. Zet ze eens in potten op poten; het is tijd voor... de plantjes van de vloer. Een plantenstandaard geeft namelijk een ruimtelijk en 'luchtig' effect. De planten komen nog beter tot hun recht en geven een kleurrijk accent aan het interieur. Ook zijn Bromelia's geschikt voor plantenhangers of zet ze in een groepje op een plateau op wielen voor een mobiele jungle!**

De Bromeliafamilie telt veel verschillende soorten. De meest bekende zijn de Ananas, Aechmea, Guzmania, Tillandsia en Vriesea. Ze hebben elk hun eigen gekleurde schutbladeren en vorm die de plant een exotische en spectaculaire uitstraling geven. Variërend van rode rozet tot pimpelpaars veertje en van roze kroon tot oranje speer. Ze zijn allemaal sterk en

de verzorging is heel eenvoudig. Geef een Bromelia een plekje met daglicht, maar vermijdt volle zon. Watergeven doe je in de kelk en maar een klein beetje op de potgrond. Bromelia's vangen namelijk in de natuur regendruppels op via hun bladeren die het water geleiden naar de kelk. Gemiddeld bloeien Bromelia's drie tot zes maanden.



Foto: Bromelia.info

## De sterkte Anthurium

Het kleurrijke, hartvormige schutblad is kenmerkend voor de sterke Anthurium. Per soort verschilt de kleur: van wit tot groen en van rood tot paars. Daarnaast is Anthurium zowel als snijbloem en als kamerplant verkrijgbaar met bloeitijden variërend van weken tot maanden. Bovendien heeft de anthuriumplant ook luchtzuiverende eigenschappen. Daarnaast verbetert anthurium de relatieve luchtvochtigheid. Hoe beter het binnenklimaat is, hoe beter het is voor de fysieke en psychische gezondheid. Je hebt bijvoorbeeld minder klachten als duizeligheid, hoofdpijn en hoesten. Door het gezondheidsaspect van de anthurium zou je haast vergeten dat het natuurlijk ook een heel decoratieve plant is.

Behalve als kamerplant is de snijanthurium er ook als snijbloem. De grootte van het hartvormige schutblad varieert van 6 tot wel 30 cm. Door de sterke en bladloze steel kun je de snijanthurium eenvoudig in boeketten toepassen.

Fotocredit: Anthuriuminfo.com



Foto: Kalanchoe.nl

## De kleurrijke Kalanchoë

**In deze merkwaardige tijden kunnen we wel wat extra energie, sfeer en gezelligheid in huis gebruiken. Dat kan eenvoudig met kleurrijke planten zoals Kalanchoë.**

Waar voor de een kakafonie aan kleur werkt, geeft de ander de voorkeur aan ton-sur-ton. In het voorjaar is het mooi om te werken met een vrolijke mix van felgekleurde Kalanchoës. Er zijn tegenwoordig ook nieuwe soorten met bijvoorbeeld een tijgerprintje op de bloemen en zogenoemde 'specialties' met bijvoorbeeld lampionvormige kussentjes (Kalanchoë 'Magic Bells') of met groene

krokodillenbekjes (Kalanchoë 'Croco'). Door de grote verscheidenheid van Kalanchoë is er voor elke interieurstijl wel een passend exemplaar.

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

# Deze 10 kwaliteitsfilms kijkt u gewoon thuis!

Video on demand-platform CineMember heeft voor de lezers van Vijftig+ Magazine tien filmtips! Doe mee met de winactie en kijk één maand gratis films.

## 1. Cold War

In Polen ten tijde van de Koude Oorlog is het voor Wiktor en Zula liefde op het eerste gezicht. Ze beleven een gepassioneerde romance, maar worden gescheiden door politiek en tegenslagen. Genomineerd voor drie Oscars!

## 2. Claire Darling

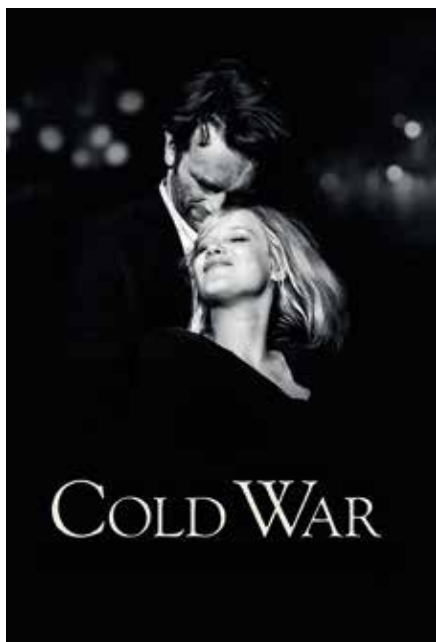
Als Claire Darling (Catherine Deneuve) op de eerste dag van de zomer wakker wordt, is ze ervan overtuigd dat dit haar laatste dag zal zijn. Ze besluit haar huis leeg te maken en alles te verkopen.

## 3. Amour

Een ontroerende film van regisseur Michael Haneke over de liefde van een echtpaar dat vecht tegen de genadeloze klappen die de ouderdom uitdeelt. Met schitterende rol voor Isabelle Huppert.

## 4. 45 years

Gebaseerd op een kort verhaal van David Constantine. Op het Internationale Filmfestival van Berlijn werden beide hoofdrolspelers (Charlotte Rampling en Tom Courtenay) onderscheiden met de prijs voor beste acteur en beste actrice.

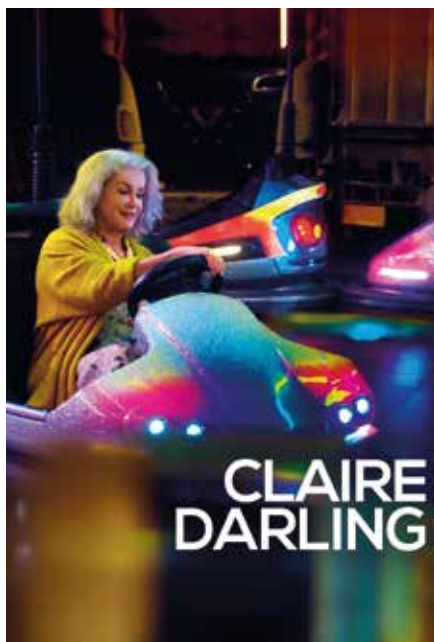


## 5. Werk Ohne Autor

Een indrukwekkend filmepos van Florian Henckel von Donnersmarck, bekend van het Oscar-winnende Das Leben der Anderen. Tom Schilling, Paula Beer en Sebastian Koch vertolken de hoofdrollen. Genomineerd voor twee Oscars!

## 6. Youth

Twee oude heren (Michael Caine en Harvey Keitel) genieten van een luxevakantie in een Zwitsers kuuroord. Hun meaning of life hebben ze nog niet achterhaald. Een opdracht van Koningin Elisabeth verstoort hun rust. Typisch Paolo Sorrentino!



## 7. Shoplifters

Gouden Palm-winnaar van een van de grootste regisseurs van Japan; Hirokazu Kore-eda. Over een winkeldiefstal-familie die een meisje dat ze op straat hebben gevonden in het gezin opneemt.

## 8. Philomena

Stephen Frears is opnieuw in topvorm met dit even komische als aangrijpende verslag over de zoektocht van een moeder naar haar, in de jaren '50 door de katholieke kerk ontnomen zoontje. Met Judi Dench en Steve Coogan.







### 9. Still Alice

Alice Howland (Julianne Moore), gelukkig getrouwd, moeder van drie volwassen kinderen en een gerenommeerd hoogleraar taalkunde aan Harvard, krijgt een enorme schok te verduren als de ziekte van Alzheimer bij haar wordt vastgesteld.

### 10. Freek

Documentaire over cabaretier Freek de Jonge n.a.v. zijn 75e verjaardag. Hoe moet het nu verder? André van Duin, Herman Finkers en anderen hebben



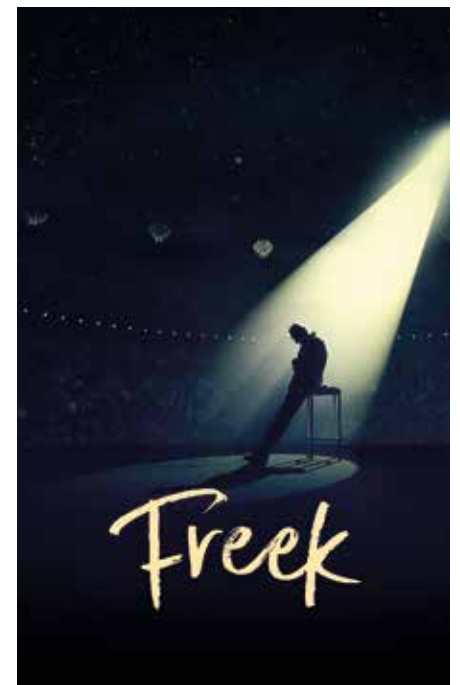
lovende woorden over hem. En zijn vrouw Hella treedt voor één keer uit zijn schaduw.

### Vijftig+ Winactie

Een maand lang gratis kwaliteitsfilms naar keuze kijken? Doe dan mee met onze winactie! Stuur uw naam en e-mailadres onder vermelding van *FILM ACTIE* naar Vijftig+ Magazine, postbus 53, 1700 AB Heerhugowaard of ga naar winacties op [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)

*Met een abonnement op CineMember heeft u toegang tot meer dan 800 kwaliteitsfilms die u onbeperkt kunt kijken. Op uw smartphone, tablet, computer óf op uw televisie door middel van Chromecast of Airplay (Apple TV). Heeft u een recente Smart TV van Samsung, LG of Philips? Dan kunt u de films ook direct vanaf uw televisie kijken via de speciale Smart TV-app.*

*De winnaars kunnen een vouchercode verzilveren bij het aanmaken van een account.*





# De fascinerende Maya cultuur van Centraal-Amerika

De Dominicaanse Republiek staat garant voor mooie stranden, indrukwekkende natuur, prachtige wandeltrails, bounty eilanden, overweldigende steden en pittoreske dorpen, talrijke bezienswaardigheden, en een intrigerende cultuur. Naast de Azteken en Inca's is de Maya cultuur toch wel een van de meest fascinerende beschavingen van deze regio.

In met name Guatemala, Honduras, Belize en El Salvador en enkele streken in Mexico waaronder Yucatan, Campeche, Tabasco, Quintana Roo en Chiapas zijn nog onvoorstelbaar veel monumenten, tempels en piramides uit het Maya tijdperk te bezichtigen. Of je nu in je eigen huurauto rondtoert of in een groep rondreist, de opties om meerdere Maya



overblijfselen te bezoeken zijn er in overvloed en zullen een van de hoogtepunten van je vakantie zijn.

## Guatemala

Een van de indrukwekkendste Maya complexen – meer dan 3000







monumenten – vind je in Tikal, in het departement El Péten in het noorden van Guatemala. Tikal was de allergrootste en één van de belangrijkste Maya steden met enkele tempels die dateren uit de 4e eeuw B.C. Tikal is uiteraard een must-see attractie maar er zijn andere Maya complexen die ook zeker een bezoek waard zijn, waaronder Uaxactun, Yaxha-Nahum-Naranjo in de Peten regio, Iximche in Chimaltenango, Quirigua, Tak'alik Ab'Áj en Zaculeu in Huehuetenango. La Danta is de naam van de hoogste piramide (70 meter) in het El Mirador complex.

### Honduras

Wat Tikal is voor Guatemala, is Copan voor Honduras. Dit tempelcomplex nabij de stad Copan Ruinas aan de grens met Guatemala. De Ruta Maya loopt langs deze ruïnes die door UNESCO erkend werden als werelderfgoedlocatie in 1980. Indrukwekkend is de 'Escalinata de los jeroglíficos' – de hiërogliefentrap trap met meer dan 2000 hiërogliefen heeft.

### Belize

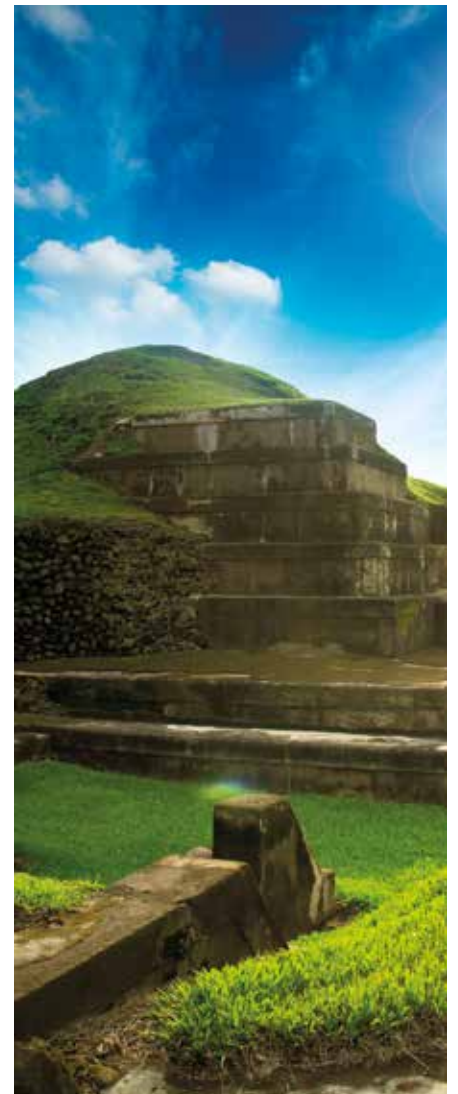
Wanneer het aankomt op de hoeveelheid en verscheidenheid qua Maya ruïnes dan staat Belize op de eerste plaats en kan gezien worden als het epicentrum van de

Mayacultuur. Onder de pareltjes onder andere Xunantunich, Caracol, Lamanai, Cahel Pech, Altun Ha en Lubaantun. Caracol in het Cayo district was de grootste Maya stad in Belize en een van de hoogtepunten daar is Cana, een 42-meter hoge piramide.

### El Salvador

Een voordeel van een rondreis langs Maya plekken in El Salvador is dat ze alle redelijk dicht bij elkaar liggen in dit relatief kleine land. Joya de Cerén - dat als bijnaam 'de Pompei van Amerika' heeft - was ook bedolven onder vulkaanas geeft een prachtige indruk van het leven in een boerendorp ten tijde van de Mayas terwijl Tazumal op 60km ten westen van de hoofdstad San Salvador in Chalchuapa, worden algemeen beschouwd als de fraaiste ruïnes van El Salvador. De derde site van belang is San Andres in de Zapotitán valley. Ook deze ruïnes waren deels bedekt door een vulkaanuitbarsting in 1658 maar na opgravingen is er inmiddels weer heel wat blootgelegd, waaronder het Acrópolis complex met piramiden en huizen.

**Meer info op**  
[www.visitcentroamerica.com](http://www.visitcentroamerica.com)





# Asperge Flammkuchen met mierikswortel

38



## Ingrediënten Voor 1 Flammkuchen

- 1 rol Tante Fanny vers Flammkuchendeeg 260 g
- 20 groene asperges, onderste stukje afgesneden
- 150 g achterham, in kleine stukjes gesneden
- 125 g crème fraîche
- 50 g mierikswortel, geraspt
- Zout en peper gemalen

## Bereidingstijd:

ca. 25 minuten

## Bereidingswijze

- Stap 1** De oven op 250 graden boven-/ onderwarmte voorverwarmen.
- Stap 2** De asperges blancheren (voorkoken) en daarna in ijswater laten afkoelen.
- Stap 3** Meng de crème fraîche met de mierikswortel.
- Stap 4** Het deeg direct uit de koelkast gebruiken. Rol het deeg met het meegerolde bakpapier af op de bakplaat, bestrijk het deeg met het crème fraîche mengsel tot ca. 1 cm aan de rand.
- Stap 5** Verdeel de ham en de asperges over het mengsel en kruid het naar smaak met peper en zout.
- Stap 6** Bak de Flammkuchen in het midden van de oven in 12 - 15 min. goudbruin af.
- Tip:** In plaats van groene asperges kun je ook heel goed witte asperges gebruiken.



# AutoNostalgie

39



Door John Vroom (Autojournalist)

## Renault R4

Het waren toch wel heel bijzondere auto's voor die tijd. De Renault R4. Ongetwijfeld bedacht als tegenhanger van de Eend, maar dan toch wel weer heel bijzonder.

Het model is natuurlijk zeer herkenbaar. Zelfs nog een gat in de voorbumper om hem aan te slingeren. Één van de eerste auto's naast de R16 als een 5-deurs. Ramen voor en achter als schuifraampjes en de deur van binnen openen vond plaats door je hand in een donker gat te stoppen en een metalen strip omlaag te duwen. Vederlichte kwaliteit natuurlijk, hoewel ik mij nog kan herinneren dat ik er toch een bloedende vinger aan overhield, maar dat terzijde. Je kon kiezen tussen twee stoelen voorin of een bank, zodat je er met drie personen op kon zitten. Zitten achter het stuur was ook bijzonder. Het stuur was laag geplaatst en was van een donker bruinrode plastic kwaliteit. Een kaal dashboard met links de knop voor de ruitensproeier en drie wat goedkoop aandoende tuimelschakelaars voor de verlichting, de ruitenwissers en de ventilatormotor en hij had het bekende duw-, draai en trekhendel als versnellingspook in het midden. Renault sprak zelf van 'een sobere distinctie'. Een stengeltje links en rechts van het stuur, met daaronder het stuur-/ contactslot voor de universele Neiman sleutel. Spiegel bovenop het dashboard, dat prettig meetrilde met de auto en niet zo'n goed zicht naar achteren gaf. En vóór de passagier een breed open vak voor kaarten, kranten en zonnebrillen, met daaronder een breed plateau



voor, zoals Renault zelf suggereerde, een fotoestel [!]. Maar ach, wat gaf dat nou helemaal in die tijd. Leuk was wel het typische Renault geluid.

Als je de motorkap opende zag je de versnellingsstang met het toch wel heel eenvoudige motortje. Ja, we kunnen er nu wat meewarig naar kijken, maar het was toen wel een heel bijzonder ruimte- autootje. Uniek voor die tijd was die vijfde deur die toegang gaf tot een enorme bagageruimte, waarbij ook nog de achterbank opgeklapt kon worden. Een laadvloer zonder drempel, volkomen vlakke vloer en rechte zijwanden, met ook nog een uitneembare hoedenplank. Uniek voor die tijd. Typisch Frans was de plaatsing van het reservewiel in een klem onder de auto. Het slimme was dat het wiel geen ruimte innam in de bagageruimte, maar naar mijn idee moet

het wiel toch uiterst goor worden in de loop van de tijd, dus lekker klusje als je een leuke band moest wisselen. Eigenlijk zijn dit soort karakteristieke auto's niet meer vertoond in deze jaren. Zo apart en ongecompliceerd. Hoe heette ze ook al weer die pronte brunette uit de Vogelwijk in Den Haag in de jaren 80 met die rode R4, waarmee ik een tijdje danste bij dansschool Van der Meulen aan de Laan van Meerdervoort op die zondagavondsoirees en een biertje dronk na afloop in de Catharinahoeve een paar deuren verder op de hoek van de Van der Spiegelstraat? Haar vader had een aantal brillenzaken, waaronder één in den Boogaard in Rijswijk. Sweet memories!!

[johnvroom@planet.nl]

# 'Bijna alle vakantiegangers naar buitenland bereid tot vaccinatie'

Bijna driekwart reizigers is voor verplichte vaccinatie, blijkt uit een recente poll van Zoover. Ruim acht op de tien Nederlanders die dit jaar op vakantie willen naar het buitenland is bereid zich te laten vaccineren tegen Covid-19 als dit verplicht wordt gesteld. Bijna driekwart van de reizigers vindt ook dat zo'n vaccinatie verplicht zou moeten worden voor iedereen die in het buitenland op vakantie gaat.

Hoewel met name op social media nogal wat weerstand heerst tegen inenting tegen het coronavirus, blijken vakantiegangers in Nederland er geen bezwaar tegen te hebben. Als ze hierdoor naar het buitenland op vakantie kunnen is 81,9% bereid een prik te halen. Van de respondenten ziet 15,8% dat niet zitten.



Van de reizigers is 72,1% het eens met de stelling dat een vaccinatie verplicht gesteld zou moeten worden bij reizen naar het buitenland. Van de respondenten is 25,7 is het daar niet mee eens.

Judith Eyck, algemeen directeur van Zoover: „Ik had wel verwacht dat reizigers een hoge vaccinatiebereidheid zouden tonen, want zorgeloos op vakantie

gaan is voor iedere vakantieganger belangrijk. Het percentage komt ook overeen met het recente onderzoek van het RIVM. Ik ben daarentegen wel verrast dat er ook enorm draagvlak is voor het verplichten van een vaccinatie. Ik denk dat iedereen wel inziet dat dit noodzakelijk is om veilig te kunnen reizen. En iedereen staat natuurlijk te springen om weer op vakantie te kunnen.”

*Overall torens, torens en nog eens torens*

## Ontdek de Torendolheid op Kasteel de Haar

**Dit voorjaar zet Kasteel de Haar Pierre Cuypers op een voetstuk tijdens de expositie 'Torendol'. De alom geprezen, maar ook bekritiseerde, architect werd niet voor niets Torendolheid verweten. Overall waar je kijkt; torens, torens en nog eens torens! Bij Kasteel de Haar is met eigen ogen de voorliefde van Cuypers voor torens en dramatische dakenlandschappen te zien tijdens de expositie Torendol.**

Precies 100 jaar geleden overleed één van Nederlands bekendste architecten;

Pierre Cuypers. Alom geprezen voor zijn werk aan onder andere het Rijksmuseum (1876-1885), het Centraal Station (1881-1889) en het imposante Kasteel de Haar (1890-1912).

Aan het einde van de 19e eeuw was er van het oorspronkelijke middeleeuwse Kasteel de Haar niet veel over. Het kasteel was vervallen tot een romantische ruïne. Architect Pierre Cuypers kreeg van baron Van Zuylen van Nijevelt (1860-1934) opdracht het kasteel in volle glorie te herbouwen.

Cuypers handhaafde bij de herbouw de locatie van de originele torens, maar maakte ze veel groter en hoger. Ook de bijgebouwen, zoals het Châtelet en diverse poortgebouwen, bestaan in de basis uit torens. De torens en daken van het hele complex moesten zich als de skyline van een miniatuurstad tegen de lucht aftekenen. Zelfs in de ontwerpen voor het interieur en de collectie van het kasteel zien we de voorliefde van Cuypers voor torens terug.

Wanneer de kasteelpoorten weer openen, staat Kasteel de Haar helemaal in het teken van Torens. Echte eeuwenoude torens van baksteen, miniatuurtorens, torens in kinderspeelgoed, torens als symbool en de betekenis van torens voor de architect van Kasteel de Haar: Pierre Cuypers.



*Houd voor meer informatie en achtergrondverhalen [www.kasteeldehaar.nl](http://www.kasteeldehaar.nl) in de gaten.*





**160 individuele fiets- en wandelvakanties met bagagetransport in Europa**

VOS Travel - Th. Versteeghstraat 82  
7558 HV Hengelo - Tel: 074 - 277 83 82  
info@vostravel.nl - www.vostravel.nl

### Voorkom krassen

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

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

*Mis het niet!*

*Beleef een prachtig zeilavontuur op de Waddenzee op een comfortabel historisch zeilschip. We bezoeken de eilanden en genieten van het Wad. Onze meevarende kok verrent u met heerlijke maaltijden. Er zijn maximaal 14 gasten aan boord, als er nog coronamaatregelen zijn passen we dat aan. Zeilervaring is niet nodig, u mag meehelpen!*

Senioren comfort reizen (5 dagen) 16-21 mei, 20-25 juni, 11-16 juli, 8-13 augustus, 29 aug - 3 sep.  
Prijzen, all inclusive: 1-persoonhut: € 690,-  
2-persoonhut: € 960,-, 2-pers.hut groot: € 995,-

**Info: [www.spesmea.nl](http://www.spesmea.nl) ('meezeiltochten')  
of bel K. Bosch 06 - 5155 0902**

# Vijftig+ MAGAZINE

## Gratis Nieuwsbrief

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

Ga naar [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl) en vul rechts bovenaan de site uw e-mail adres in, of stuur een e-mail met de tekst 'nieuwsbrief aanmelden' naar [redactie@indekijker.nl](mailto:redactie@indekijker.nl)



# Kijkertjes

42

## Te koop / aangeboden

- Opvouwbare scootmobiel PRIDE 2 jaar oud. Weinig gebruikt. Vraagprijs € 300,= in zeer goede staat. Tel: 06 - 21574493
- Ter overname voor na staar, operatie oogdruppel hulpje z.g.a.n. Tel: 0226 - 352823
- Ong. 100 grammofoonplaten a 0,25 cent per stuk (in één koop). Ong. 30 kookboeken € 20,-. Aardewerk bleekpoederpotje € 70,- Tel: 020 – 6461233 (*herplaatsing i.v.m. verkeerd telefoonnummer in maart*)
- Unieke antieke tafel met „ingelegd” blad en 3 stoelen € 600,- Tel: 0599 613218
- In ruil voor een boekenbon: Openbaar Kunstbezit: band en jaargangen 1980, 1990, 1992 e.v. Plus de tijdschriften van 1987, nummers 1,5 en 6. Tel: 020 - 6269448

- Goed onderhouden CANTA (45 km auto) met stuurslot € 6000,- Tel: 06 – 83568717
- Space Shuttle, origineel miniatuur 1987 ± 7 – 4 cm/ speldjes ± 80 st. € 25,- / hardhouten ½ glas keukendeur + slot prima € 70,- Tel: 010 – 4291076
- ± 30 kookboeken, ± 15 boeken over wijnen, antiek aardewerk, 5 kan kruiken Tel: 020 - 6461233

## Diversen

- Back to the Seventies, het radioprogramma met de muziek uit de jaren 70. Nu te beluisteren op drie radiozenders! Kijk voor info op [www.jarenzeventig.com](http://www.jarenzeventig.com)
- Heeft u iets te vieren: een kroonjaar, 50-jarig huwelijk, pensioen of andere mijlpaal? Laat ook uw Levensverhaal schrijven! Met uw eigen foto's erbij maak ik er een mooi boek van. Een warm cadeau voor uw (klein)kinderen en uzelf! Kijk op

[www.schrijfatelieercaleidoscoop.nl](http://www.schrijfatelieercaleidoscoop.nl) of Facebook: Schrijfatelier Caleidoscoop. Tel. 06-82486299

## Personen gezocht

- Man 64 jaar zoekt penvrienden. M. ten Holder, Prinsengracht 834 F 1017 JM Amsterdam
- Ans Bon, woonde in de Van Helt Stocadestraat in Amsterdam. Heb haar ± 50 jaar geleden uit het oog verloren Tel: 0481 463001 e-mail: [nettyvanmeerkerk@gmail.com](mailto:nettyvanmeerkerk@gmail.com)

## Gratis Kijkertjes

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

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



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

Naam: \_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

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

Stuur deze bon in een gefrankeerde envelop naar:

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

# Colofon

## Uitgave van:

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

## Aan dit nummer werkten mee:

Maayke Riemsma, Stefan Riemsma,  
Nico Ridder, Mirjam Preusterink, Peter  
Knaap, John Vroom, Ad van Dun, Wilma  
van Doormalen, Wilma Vervoort en  
Marie-Paule Van Houtte.

## Coverfoto:

Eddie Mol

## Foto's:

Maypress, Deposito foto's Eddie Mol,  
Mischa Muijlaert e.a.

## Vormgeving:

Uitgeverij Maypress

## Abonnementenservice:

Telefoon 072 - 57 150 13

## Verschijsing:

11 maal per jaar

## Volgende nummer:

Mei 2021

ISSN: 2543-3091

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

**Volg Vijftig+ Magazine ook via**  
**[www.facebook.com/](https://www.facebook.com/vijftigplusmagazine)**  
**[vijftigplusmagazine](https://www.facebook.com/vijftigplusmagazine)**

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

**Schrijf u in voor de Vijftig+ Nieuwsbrief**  
**op [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)**  
**en blijf ook digitaal geïnformeerd.**

**Slechts**  
**€12,<sup>50</sup> per jaar**

43

Ik geef Vijftig+ magazine Cadeau aan:

\_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Woonplaats: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefoon: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# JA, ik neem een abonnement

## Doorlopende machtiging **SEPA**

**vijftig+**  
MAGAZINE

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

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

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

Naam \_\_\_\_\_

Adres \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_ Woonplaats \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Ik betaal € 12,50 per  acceptgiro  doorlopende machtiging

Rekeningnummer (IBAN) \_\_\_\_\_

Bank Identificatie (BIC) \_\_\_\_\_

Plaats en datum \_\_\_\_\_ Handtekening \_\_\_\_\_

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

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Handtekening:

betaling per acceptgiro

**vijftig+**  
MAGAZINE

Postbus 53  
1700 AB Heerhugowaard

04-21



#### QR Code

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

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

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

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

Een abonnement gaat in vanaf het moment dat u zich opgeeft, telefonisch of via [www.vijftigplusingonline.nl](http://www.vijftigplusingonline.nl)

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

Vijftig+ Magazine, Postbus 53,  
1700 AB Heerhugowaard.

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

04-21

Vijftig+ Magazine  
Postbus 53  
1700 AB Heerhugowaard



# SUDOKU

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

## 1 STER

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

## 2 STERREN

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

## 3 STERREN

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

## 4 STERREN

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



**MET LYNN DE KEUKEN IN**  
 Met 25 recepten in 25 minuten op tafel  
 25 recepten op tafel

## Met Lynn de Keuken in

Bekende foodblogger Lynn van de Vorst (@lynnvandeorst) lanceert haar nieuwe e-kookboek 'Met Lynn de Keuken in'. Speciaal voor iedereen die op zoek is naar inspiratie voor het avondeten. Zin in iets anders, iets lekkers en iets wat in 25 minuten op tafel staat? Dan zijn de 25 recepten in dit mooi vormgegeven kookboek precies wat je zoekt. Een geweldige aanvulling op je kookrepertoire.

Het boek is speciaal ontworpen voor je smartphone. Zo heb je altijd, waar je ook bent, een kookboek bij de hand.

Je herkent het vast wel: je staat in de supermarkt en je hebt geen idee wat je moet gaan koken. Dat is precies de reden waarom Lynn dit boek heeft gemaakt. 'Met Lynn de Keuken in' geeft je een dosis verrassende recepten waarmee je direct aan de slag kunt.

Er staan 20 avondmaaltijden en 5 desserts in het kookboek. Elk recept zet je binnen 25 minuten op tafel. Bij elk recept staat een overzichtelijke ingrediëntenlijst zodat je precies weet wat je nog moet inslaan. In de keuken loodst Lynn je vervolgens in drie makkelijke stappen door elk recept heen. Zo duidelijk, het lukt altijd. Elk recept bevat een 'Tip van Lynn' waarmee ze je helpt om slimmer te koken. Ben je een dagje lui? Geen probleem, elk recept bevat een lazy-optie waardoor je tijd bespaart.

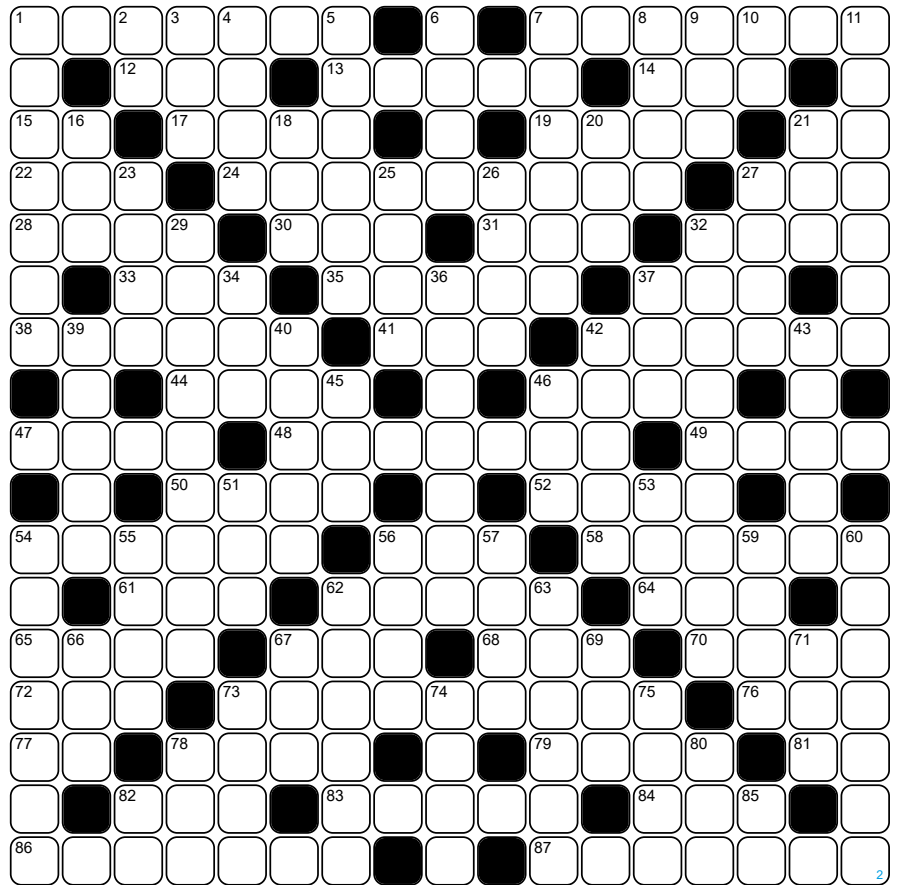
Lynn van de Vorst: 'In mijn boek help ik je door middel van de 'Tip van Lynn' heel concreet met het koken uit je koelkast. Zo krijg je steeds meer plezier in het maken van de lekkerste variaties'

**Het e-kookboek 'Met Lynn de Keuken in' bestel je op [www.lynnvandeorst.nl](http://www.lynnvandeorst.nl). Adviesprijs € 9,99**

## Vijftig\* Winactie

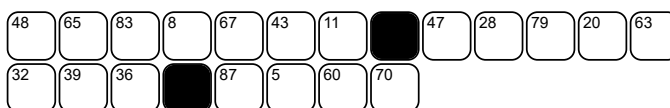
*Maak kans op het e-kookboek 'Met Lynn de Keuken in'. Stuur de oplossing van de Prijspuzzel met uw naam en adres naar Vijftig\* Magazine, postbus 53 1700 AB Heerhugowaard of ga naar [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)*

## PRIJSPUZZEL

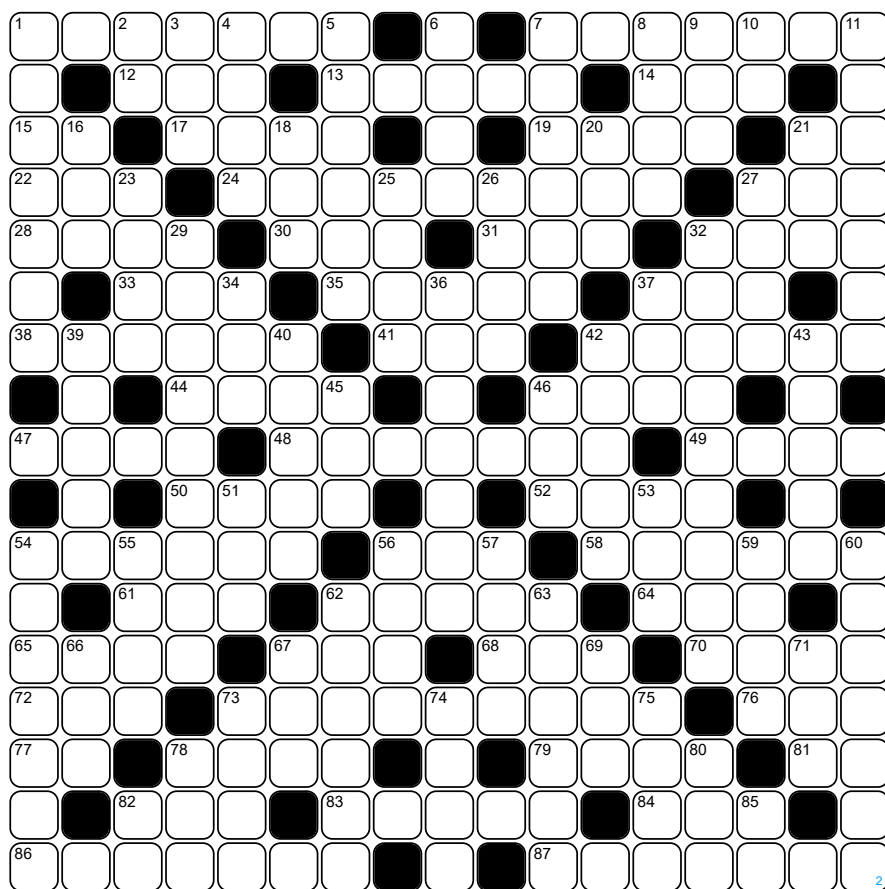


**Horizontaal** 1. alcoholische drank; 7. bloedzuigende vleermuis; 12. eenvoudig voertuig; 13. icoontje in een tekstbericht; 14. lidwoord; 15. maanstand (afk.); 17. spoorstaaf; 19. grafsteen; 21. familielid; 22. muurholte; 24. overheidsheffing; 27. cilinder; 28. Duits automeerk; 30. duw of zet; 31. Europese Economische Gemeenschap (afk.); 32. land in Afrika; 33. Europeaan; 35. gemeentepijs; 37. Pan American Airways (afk.); 38. balsport; 41. deel van gelaat; 42. vruchten-drink met ijs; 44. nijlreiger; 46. platte schop; 47. boterton; 48. Joodse rustdag; 49. zwemvogel; 50. mop of bak; 52. jonge padvinder; 54. glaasje jenever; 56. karaat (afk.); 58. tegen de wind opzeilen; 61. binnenvaartuig; 62. neerslag; 64. afstammeling; 65. staat of natie; 67. in de grond levend zoogdier; 68. mollengang; 70. borreltje; 72. Tibetaans rund; 73. vernielzuchtige inbreker; 76. Koreaans automeerk; 77. verbrandingsrest; 78. plakband; 79. nattig bij brood; 81. lage rivierstand (afk.); 82. reuzenslang; 83. Europese vrouw; 84. halsboord; 86. conditietraining; 87. Franse bedevaartplaats.

**Verticaal** 1. boomsoort; 2. persoonlijk voornaamwoord; 3. plaaggeest; 4. tienpotig schaaldier; 5. geel (Engels); 6. korte hevige wervelwind; 7. deel van een geweer; 8. binnenste van beenderen; 9. zwarte kleverige stof; 10. voorzetsel; 11. nuchter denkend iemand; 16. eierlegend dier; 18. loofboom; 20. griezellig; 21. aardkluit; 23. teken (signaal); 25. rijstbrandewijn; 26. deel van de voet; 27. rivier in Oostenrijk; 29. vroeger naam voor Sint-Petersburg; 32. amandelspijs; 34. borst-been; 36. plaats in Noord-Brabant; 37. aarden vaatwerk; 39. muze van het minnedicht; 40. vezels van de agave; 42. woestijn in Afrika; 43. slot (afloop); 45. vruchtennat; 46. belasting toegevoegde waarde (afk.); 51. gymnastiektoestel; 53. paleis in Apeldoorn; 54. cafésport; 55. slank en sierlijk; 56. beker op voet; 57. biljoenvoud (in samenst.); 59. gierig iemand; 60. openbaar ambtenaar; 62. inwoner van het oude Rome; 63. zilverwit metaal; 66. lokspijs; 67. omslag voor papieren; 69. ogenblik; 71. nachtroofvogel; 73. vensterruit; 74. vreemd iemand; 75. ontvangstbewijs; 78. jongensnaam; 80. free on rail (afk.); 82. bouwkundig ingenieur (afk.); 85. laus deo (afk.).



# PRIJSPUZZEL



## Heerlijk zachte handdoeken in de kleuren van deze lente

De Witte Lietaer Ophélie is een nieuwe serie handdoeken gemaakt van 100% ringgesponnen katoen. De handdoeken zijn uitzonderlijk zacht, slijtvast en absorberend. Echt een hele mooie kwaliteit.

De handdoeken geven een heerlijk, comfortabel gevoel. Ze worden na het wassen juist voller in plaats van vlakker. De serie is verkrijgbaar in drie verschillende kleurcombinaties, zo kun je altijd een combinatie maken die perfect past bij je badkamer.

### Informatie

De Witte Lietaer Ophélie handdoeken zijn verkrijgbaar in interieurwinkels en webshops. Consumentenadviesprijs set van 1 handdoek 50x100 cm en 1 douchlaken 70x140 cm € 39,95. Ga voor meer informatie naar [www.dwl.be](http://www.dwl.be).

### Over De Witte Lietaer

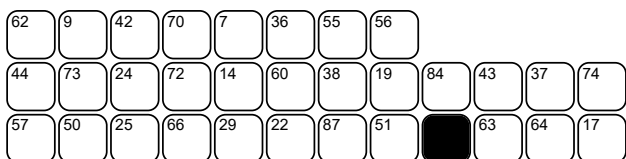
De Witte Lietaer is een Belgische huislinnenproducent en bestaat al sinds 1898. Het bedrijf staat bekend om haar hoge kwaliteit textiel, geproduceerd met oog voor detail en gemaakt met kwalitatieve, duurzame materialen. Betaalbare luxe met het accent op 'harmonious living' waarbij collecties mooi op elkaar aansluiten. De Witte Lietaer heeft een breed assortiment aan bad-, tafel-, keuken- en bedlinnen voor ieder interieur. Een aantal collecties worden ook geleverd aan bekende internationale hotels zoals het Amsterdam Amstel Hotel. Ga voor meer informatie naar [www.dwl.be](http://www.dwl.be).

### Vijftig+ Winactie


*Maak kans op de handdoekset Ophélie van De Witte Lietaer. Stuur de oplossing van de prijspuzzel met uw naam en adres naar Vijftig+ Magazine postbus 53, 1700 AB Heerhugowaard of ga naar winacties op [www.vijftigplusonline.nl](http://www.vijftigplusonline.nl)*

**Horizontaal** 1. tamelijk koel; 7. verwoestende ramp; 12. mannetjeshond; 13. kletsboek; 14. rivier in Oostenrijk; 15. lingerie (afk.); 17. slaginstrument; 19. vertaler; 21. zijne doorluchtigheid (afk.); 22. loofboom; 24. paarse groente; 27. afgemat; 28. berggeel; 30. scheepsvloer; 31. zaak (Latijn); 32. familielid; 33. kledingstuk; 35. lange rij mensen; 37. heidemeertje; 38. grote weerzin of hekel; 41. muurholte; 42. Europese hoofdstad; 44. deel van gebit; 46. goud (Engels); 47. Nederlandse schrijver; 48. aantekening; 49. huidverharding; 50. taaie grondsoort; 52. zeer spoedig; 54. begeleiding van personen; 56. samentrekking van het middenrif; 58. soort piano (klavier); 61. compliment (eer); 62. onbeschoft; 64. een zekere; 65. holle pijp; 67. kookgerei; 68. vierhandig dier; 70. plaats in België; 72. deel van de mond; 73. baldadige jongen; 76. sprookjesfiguur; 77. oude lengtemaat; 78. zuivelproduct; 79. toegankelijk; 81. laatstleden (afk.); 82. waterplant; 83. plaats in Overijssel; 84. een weinig; 86. jongensnaam; 87. opgeknapt (hersteld).

**Verticaal** 1. voormalige koningin van België; 2. titel (afk.); 3. tennistern; 4. departement in Frankrijk; 5. neerslachtig; 6. metaal; 7. nauw verbonden (teder); 8. lange rij auto's; 9. bouwland; 10. radon (scheik. afk.); 11. rangschikken; 16. tuinafscheiding; 18. bejaard; 20. gewicht; 21. die-rentuin; 23. bloembed of tuinvak; 25. van schors ontdoen; 26. kiezelzandsteen; 27. deel van gelaat; 29. onvoorzichtig; 32. missionaris; 34. steen; 36. Italiaans eiland; 37. geheel gevuld; 39. vervoer-middel; 40. appelsoort; 42. beetje scheel; 43. vliegveld in Drenthe; 45. rekenopgave; 46. schatting of raming; 51. grond rond boerderij; 53. plaats in Gelderland; 54. beeldmerk (logo); 55. video-filmpje; 56. huisdier; 57. schaaldier; 59. familielid; 60. omhoog hijsen; 62. schouwburgang; 63. Indische omslagdoek; 66. nachtroefvogel; 67. anticonceptiemiddel; 69. nagerecht; 71. troef-kaart; 73. windrichting; 74. rivier in Duitsland; 75. signaal (teken); 78. oud Russisch ruimtestation; 80. ontkenning; 82. muzieknoot; 85. ter zake (afk.).







# MenaQ7 de pionier van vitamine K2

## Voor het behoud van sterke botten... en meer

MenaQ7 is het meest onderzochte vitamine K2 supplement in studies, onder andere in Maastricht en Utrecht. Vele studies tonen aan dat een niet-optimale vitamine K-status gevolgen heeft voor onze gezondheid, vooral vitamine K2. Vitamine K2 is onder meer belangrijk voor het behoud van sterke botten. De komende jaren wordt meer bevestiging verwacht.

### Meest effectieve vorm

Door fermentatie in een volledig gecontroleerde omgeving is de vitamine K2 in MenaQ7 van grote zuiverheid en stabiliteit. Hierdoor is het gepatenteerde MenaQ7 beschikbaar in de meest optimale natuurlijke vorm. Dit zorgt voor een goede opname en betere beschikbaarheid.

Springfield introduceerde deze innovatie als eerste in Europa in 2006. Toen al zagen wij de grote reikwijdte van dit bijzondere supplement.



[Springfieldnutra.com/menaq7](http://Springfieldnutra.com/menaq7)



Ook geschikt  
voor kinderen  
vanaf 4 jaar



### Elke levensfase een andere behoefte

In ieder lichaam, jong én oud, speelt vitamine K2 een belangrijke rol. De behoefte aan vitamine K2 kan per persoon verschillen. Daarom is MenaQ7 verkrijgbaar in diverse varianten.

#### MenaQ7 45 mcg vitamine K2 + 5 mcg vit. D3 60 tabletten

Van belang voor de samenstelling van de botten.  
Ook voor kinderen vanaf 4 jaar.

#### MenaQ7 Forte 180 mcg vit. K2 + 5 mcg vit. D3 30 & 60 V-capsules

Een hoger gehalte aan vitamine K2 zorgt voor een optimale voorziening. Voor het behoud van sterke botten en meer...

*Let op: Neem geen vitamine K2-supplementen wanneer u antistollingsmiddelen van het coumarinetype neemt.*

Verkrijgbaar bij gezondheidswinkels, zoals Holland & Barrett, Vitaminstore en Gezond & Wel, bij DA drogist en via onze webshop.