

PANTEIN extra

*Erna nam de
Oekraïense Anna
en Palina in huis*

Voorzorgcirkels:
Zorg voor elkaar
in de buurt

Massage:
ontspanning
voor lichaam en geest



Voorbereid op reis

Voor een goede en voordelige reisverzekering werkt Pantein Extra samen met verzekeringsadviseur Aon. Leden profiteren van een scherpe premie en zeer goede voorwaarden.

Voordelen van de reisverzekering via Pantein Extra

- 180 dagen aaneengesloten verzekerd in het buitenland
- Ruime corona dekking
- Standaard wereldwijd verzekerd
- Inclusief uitstapjes binnen Nederland met overnachting

Onze reisverzekering is “reizen zonder zorgen”.

Scan de QR-code
voor meer informatie



Pantein
extra

AON



4 Dienstverlener aan het woord
Massage: onspanning voor lichaam en geest

5 XtrKrt

8 Het Pantein Extra Voordeelplein

9 De Rolls Royce onder de rollators

10 De paden op, de lanen in, met behulp van de podotherapeut

De podotherapeut kan u helpen bij klachten aan voeten, knieën en rug

12 Erop uit met Goeie Reis!

13 Extra persoonlijk

14 Najaarspuzzel

14 Gratis online activiteiten voor leden

16 Dienstenoverzicht

6 Voorzorgcirkels

Zorg voor elkaar in de buurt



Kwaliteit van leven

'Kwaliteit van leven' betekent onder meer dingen kunnen doen die u fijn vindt. Bijvoorbeeld meedoen aan de activiteiten die voor u betekenis hebben, zoals naar buiten gaan of met de kleinkinderen spelen. In dit magazine vertellen onze podotherapeuten hoe zij een bijdrage kunnen leveren aan het actief mee blijven doen. Voor de een omdat hij graag een lange wandeltocht wil maken en voor de ander om zich binnenshuis te kunnen verplaatsen.

Naast het ondernemen van activiteiten is zorgen voor een goed netwerk om u heen ook een manier om invulling te geven aan uw kwaliteit van leven. Henk Geene ontwikkelde het concept voor 'de voorzorgcirkel'. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de kracht van een sociaal netwerk om langer zelfstandig te kunnen wonen. De eerste voorzorgcirkels bestaan al. Namens Pantein Extra veel leesplezier en natuurlijk een mooi najaar gewenst.

Viviane Kellenaers
Manager Pantein Extra

Colofon

Eindredactie: Viviane Kellenaers (Pantein Extra) **Redactie:** Viviane Kellenaers, Caroline Verwaaijen, Nelleke Louwerse (Pantein), Ellen Broens (Strategyminds Meerssen), Cindy Cloin. **Fotografie:** Goedele Monnens, Van Assendelft fotografie. **Concept, ontwerp en layout:** Strategyminds Meerssen. **Acquisitie advertenties:** Pantein Extra.

Meer informatie over het lidmaatschap vindt u op www.panteinextra.nl. Na afloop van het lidmaatschap voor bepaalde tijd wordt het lidmaatschap, zonder tijdig tegenbericht, stilzwijgend verlengd voor onbepaalde tijd. Opzegging van het lidmaatschap is mogelijk met inachtneming van een opzegtermijn van één maand. U kunt opzeggen op dezelfde wijze als de overeenkomst tot stand is gekomen, maar bij voorkeur schriftelijk of per e-mail.

**Lid
worden?**

Via www.panteinextra.nl
of bel 0485 - 84 54 54



Massage: ontspanning voor lichaam en geest

Een ontspanningsmassage kan allerlei lichamelijke en emotionele klachten verminderen. Gertie Giezen is masseur en zij vindt het prachtig werk om te doen. 'Omdat je mensen echt kunt helpen.'

Mensenmens Voor iedereen met stress, vermoeidheid, stijve spieren of andere lichamelijke ongemakken is een ontspanningsmassage een aanrader. Maar ook voor mensen die juist dit soort klachten willen voorkomen. Een massage is heerlijk om tot jezelf te komen. Gertie geeft niet alleen ontspanningsmassages, maar bijvoorbeeld ook kruidenstempelmassages of hot stone massages. Ze doet haar werk met hart en ziel. 'Ik ben een mensenmens. Het is fijn om mensen te verzorgen en hen te helpen als ze klachten hebben.'

Ontspannen en rustig Na jaren als zorgassistent te hebben gewerkt, besloot Gertie een opleiding te gaan volgen tot masseur. 'Dat was een prachtig cadeau aan mezelf.' Inmiddels heeft zij ruim tien jaar een eigen praktijk aan huis in Boxmeer. Maar ze komt eventueel ook bij haar klanten thuis. Mensen kunnen kiezen voor een hele lichaamsmassage maar ook bijvoorbeeld alleen een rug-, nek- of voetmassage. John Toonen is een van de klanten die al jaren bij haar komt. 'Ik had rugklachten en altijd last van koude voeten', vertelt hij. 'Door de massages van Gertie is dat verdwenen. Daarnaast word ik er altijd heel ontspannen en rustig van. Ze doet meer dan alleen wat goed is voor je lichaam. Ze besteedt echt aandacht aan je en dat voelt heel fijn.'

Door aandacht te geven aan het lichaam verminderen de klachten, maar er kunnen ook emoties loskomen. Gertie combineert ontspanning met spiritualiteit. Vertrouwen en rust zijn daarom heel belangrijk volgens haar. 'Een luisterend oor hoort erbij, ik neem de tijd voor mensen. Het moet voor mijn klanten voelen als een moment van de hemel op aarde.'

Meer informatie Leden van Pantein Extra krijgen een korting van 10% op de massages. Kijk voor meer informatie op www.panteinextra.nl/masseur-aan-huis.



Vier het leven

Een mooie voorstelling in het theater, gezellig naar de film of een concert, allemaal momenten om van te genieten. Stichting Vier het Leven wil dat graag mogelijk maken voor alle ouderen. De vrijwilligers van Vier het Leven nemen u dan ook graag mee

uit! U wordt thuis opgehaald en na de voorstelling ook weer naar huis gebracht. Voor 2022 is een divers programma samengesteld voor de regio's Oss, Uden, Veghel, Cuijk en Den Bosch. Het complete programma met o.a. voorstellingen van Tineke Schouten en Henry van Loon, het toneelstuk Hoog Spel met o.a. Johnny Kraaijkamp en concerten van Francis van Broekhuizen en Og3ne kunt u terugvinden op www.panteinextra.nl/vierhetleven.



Ontmoet Pantein Extra op De Seniorenbeurs in Berghem

Op zaterdag 22 oktober 2022 is Pantein Extra aanwezig op De Seniorenbeurs, georganiseerd door KBO-kring Oss. De Seniorenbeurs is een informatiemarkt die u gratis kunt bezoeken en wordt gehouden in gemeenschapshuis 'De Berchplaets' in het centrum van Berghem.

Naast Pantein Extra zullen ongeveer 40 organisaties zich daar aan u voorstellen. Er zijn voldoende (gratis) parkeerplaatsen. Wij hopen u daar te ontmoeten om u te informeren over uw lidmaatschap maar ook om met u in gesprek te gaan en te leren van uw ideeën en ervaringen.



Ledenpas 2023

Begin december ontvangt u het Pantein Extra Wintermagazine. Bij dit magazine ontvangt u de nieuwe ledenpas voor 2023. Gaat u verhuizen of wijzigen er andere gegevens dan kunt u dit doorgeven via 0485-84 54 54 of via het wijzigingsformulier op onze website: www.panteinextra.nl/wijziging-doorgeven.

Uitbreiding werkgebied

Thuiszorg Pantein verleent al langere tijd zorg in Den Bosch en omstreken. Met ingang van 1 september wordt het aanbod van Pantein Extra voor onze leden in deze regio flink uitgebreid. Hiermee sluiten we meer aan bij Thuiszorg Pantein en kunnen wij u nog beter van dienst zijn met (veelal regionale) dienstverleners zoals bijvoorbeeld de kapper aan huis, de glazenwasser en de pedicure. Voor meer informatie over het aanbod in uw woonplaats of het aanvragen van een dienst kunt u terecht op www.panteinextra.nl of u kunt telefonisch contact met ons opnemen via 0485-84 54 54.

Nieuwe dienstverleners

Meer keuze en mogelijkheden voor onze leden van Pantein Extra. Wij stellen graag onze nieuwe dienstverleners aan u voor.



Corina Rutten
Pedicure



Edith Ensink
Pedicure



Helma Eickmans
Pedicure



Iris van Tilburg
Pedicure



Monique van Dreumel
Pedicure



Monique Wijnmaalen
Pedicure

Op onze website www.panteinextra.nl ziet u welke dienstverleners in uw woonplaats beschikbaar zijn of bel Pantein Extra, 0485 - 84 54 54.

Wie tot op hoge leeftijd zelfstandig thuis woont, ontkomt er niet aan om op enig moment hulp te vragen. Al is het maar voor een boodschap of het buiten zetten van de vuilniszak. Als je dit goed organiseert, via een zogenoemde voorzorgcirkel van mensen in de buurt, kan dat de zorg ontlasten en bewoners enorm helpen.



Lisette Wijdeveld



Voorzorgcirkels: zorg voor

De voorzorgcirkel is een concept van Henk Geene (76). Hij is van oorsprong psycholoog en werkte in diverse takken van de zorg. Hij zag in zijn omgeving ouderen vaak om de hete brij heen draaien. 'Het is alsof de 75-plusser schaatst op het ijs en ziet dat 100 meter verderop het ijs overgaat in water, maar de 75-plusser schaatst gewoon door en verdwijnt in het wak.' Oftewel: ze zijn vaak niet goed voorbereid op de gebreken die mogelijk gaan komen, waardoor ze niet meer alles zelf kunnen. En dan opeens moet er van alles geregeld worden.

De komende jaren neemt de vergrijzing flink toe. Dat betekent zeer waarschijnlijk ook dat het aantal ouderen dat één of andere vorm van (thuis)zorg nodig heeft zal toenemen, terwijl er nu al een tekort aan personeel is. Daarnaast staan mantelzorgers ook vaak onder druk doordat families tegenwoordig vaak kleiner zijn en ook niet meer altijd dichtbij elkaar wonen. Hoe gaan we dat met elkaar oplossen, vroeg Henk zich af.

Inspiratie Met een voorzorgcirkel kunnen vitale senioren wat doen

voor hulpbehoevende ouderen en ontvangen zij zelf hulp als zij die nodig hebben. Het betekent niet dat je fysieke zorg moet leveren, maar wel dat je oog hebt voor elkaar en soms eens wat praktische dingen kunt doen, zoals de krant uit de brievenbus halen. En zeker zo belangrijk: sociaal contact met mensen in de buurt.

Het concept verwerkte Henk Geene in een boek en zijn boodschap verkondigt hij aan wie het maar wil horen. Zo gaf hij ook een lezing tijdens een bijeenkomst bij woningcorporatie Mooiland over voorzorgcirkels. Lisette Wijdeveld (82) hoorde het verhaal en raakte enorm geïnspireerd. 'Zo'n voorzorgcirkel zou ik bij ons in het complex ook wel willen, er wonen hier veel senioren. Het is fijn als je zo min mogelijk afhankelijk wordt van professionele zorg.' Zij pakte het op en na verschillende overleggen kwamen er informatieavonden voor de bewoners.

Burenhulp niet vanzelfsprekend Lisette werd één van de kartrekkers, op elke etage van het gebouw is er een. Zij worden ondersteund door Mooiland, Sociom en Pantein.



elkaar in de buurt

Deze organisaties hebben zich verbonden aan het opzetten van voorzorgcirkels in de regio. Henk Ermers, coördinator informele zorg bij Pantein: 'We helpen bewoners die hiermee aan de slag willen gaan. Wat moet je regelen, hoe pak je het aan?'

De bedoeling is dat bewoners straks weten: als ik hier woon, weet ik wat ik van mijn burens kan verwachten. Het aloude 'naoberschap', waarbij burens vanzelfsprekend voor elkaar zorgen, bestaat namelijk op veel plekken niet meer. Henk Geene: 'Ook mijn generatie is erg individualistisch. We zijn gewend dat de overheid de zorg wel regelt. Maar dat is niet meer van deze tijd, daarmee redden we het niet.'

Overal in gesprek Inmiddels is Henk Ermers vanuit Pantein al in negentien kernen geweest om te praten over het opzetten van voorzorgcirkels. 'En het is niet zo dat wanneer je een barbecue hebt met de straat dit soort afspraken automatisch worden gemaakt. Het kost echt wat meer moeite om mensen voor elkaar te gaan laten zorgen.'

Lisette: 'In een appartementencomplex zoals bij ons is het nog makkelijk te organiseren. Maar toch valt het niet mee om iedereen te overtuigen. En dat zou natuurlijk wel het mooiste zijn. Dat iedereen meedoet, van elke leeftijd en van elke culturele achtergrond.'

Meer informatie

Wilt u meer informatie ontvangen over de voorzorgcirkels dan informeren we u bij Pantein Extra graag waar u daarvoor terecht kunt. Dit verschilt namelijk per regio en is afhankelijk van welke informatie u graag wilt ontvangen.

Op www.panteinextra.nl/voorzorgcirkels vindt u meer informatie zoals data van geplande bijeenkomsten. Natuurlijk kunt u ook telefonisch contact opnemen met Pantein Extra via 0485- 84 54 54.

The logo for 'apetito' is displayed in a red, rounded font with a green leaf-like shape above the 'i'.

Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 vriesverse maaltijden! 5 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Leden van Pantein krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak uw keuze.

Vermeld bij de bestelling actiecode 202-PANTEIN09A22. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 30 november 2022. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

Ook
natriumarm,
vegetarisch of
glutenvrij.

Bestel
& geniet
van:



Runderlapje in jus
met bloemkool en
aardappelpuree



Runderhachee
met rode kool en
aardappelen



Nasi goreng
met kipsaté



Macaronischotel
met rundergehakt



Grootmoeders
kippannetje

www.apetito-shop.nl

Activeer uw code en bezoek de voordeelshop

Het Pantein Extra Voordeelplein



Pantein Extra heeft een samenwerking met Touch Promotions. Omdat u lid bent bij Pantein Extra kunt u gebruik maken van scherpe aanbiedingen, voordeel op dagjes weg, bij restaurants en andere leuke 'extra's' zoals e-books, online cursussen en puzzelboekjes.

Met het brede aanbod hopen we iedereen iets te kunnen bieden. Deze dienst is exclusief voor leden van Pantein Extra. Leden kunnen een persoonlijke code aanvragen waarmee ze gebruik kunnen maken van het Pantein Extra Voordeelplein. Het aanbod wordt voortdurend aangevuld en vernieuwd. Het is dan ook zeker de moeite waard om regelmatig een kijkje te nemen.

Hoe werkt het:

- Ga naar www.panteinextra.nl/voordeelplein en vraag uw unieke code aan.
- Ga na ontvangst van uw code naar het Pantein Extra Voordeelplein; www.panteinextra.touchtickets.nl.
- Klik op verzilver uw code en maak een account aan.
- Via dit account kunt u daarna bij ieder bezoek inloggen en heeft u toegang tot het volledige aanbod.

‘Dit is voor mij de **Rolls-Royce** onder de rollators’

Thijs Hitters (90) uit Heesch wilde er eerst niet aan geloven. Maar op dringend verzoek van zijn kinderen probeerde hij toch eens een rollator. Het was even zoeken naar het juiste exemplaar, maar daarna was hij verkocht.

Thijs Hitters struikelde geregeld tijdens het wandelen. Zijn kinderen wilden dat hij een rollator zou proberen. ‘Ik vond het een afgang, maar zij zeiden: beter lopen met een rollator dan in het ziekenhuis met een gebroken heup. Daar hadden ze natuurlijk wel gelijk in, want ik viel regelmatig.’

Vaak wordt de aanschaf van een hulpmiddel zoals een rollator uitgesteld of vinden mensen het vervelend deze buitenshuis te gebruiken, maar achteraf blijken er zoveel voordelen aan te zitten dat mensen het soms jammer vinden dat ze dit niet eerder hebben gedaan. Meer vrijheid, meer beweging, meer sociale contacten. Het kan iemands wereld echt vergroten.

De eerste rollator die meneer Hitters uitprobeerde was het niet voor hem. Zijn kinderen lieten het er niet bij zitten en besloten om een andere rollator aan te schaffen. Eentje met grote wielen aan de voorkant. ‘Dat is een geweldig ding! Hij bevalt super, deze Rolls-Royce onder de rollators.’ Met veel vertrouwen kan meneer Hitters nu weer grote stukken wandelen. ‘Zeker een paar kilometer per dag, want het is goed om in beweging te blijven. Ik wandel naar de visvijver en weer terug. Het is echt de oplossing voor mij.’



medicura **zorgwinkel**

Wij komen bij u thuis!
Met medicura thuisadvies

- ▶ Uitgebreide demonstratie van zorgproducten
- ▶ Hulpmiddelen in alle rust thuis uitproberen
- ▶ Mogelijk voor alle productcategorieën
- ▶ Meer informatie op www.medicura.nl/thuis

Marleen van Riet
Thuisadvies specialist

advertentie

Podotherapeuten Nena van Geffen (l)
en Sandra Verhagen van
podotherapie Dennemann.



De paden op, de lanen in, **met hulp van**

Een flink stuk hardlopen, een dagje winkelen of een ommetje met de hond maken. Actief bezig zijn is heerlijk en dan maakt het niet uit of u nog heel sportief bent of dat u blij bent dat u nog zelf boodschappen kunt doen. Toch worden heel wat mensen belemmerd in het lopen, omdat ze last van hun voeten hebben. Een podotherapeut kan deze klachten onderzoeken, een passende oplossing zoeken en u weer op weg helpen.

Marijn Reuters (59) heeft al zijn hele leven aangepaste schoenen vanwege een klompvoet. 'Vroeger zat ik gewoon in de drumband, toen kwam ik nog goed vooruit.' Maar in de loop van de jaren zijn er mankementen bij gekomen, waaronder een gecompliceerde beenbreuk en een kromme rug. Lopen ging hierdoor steeds moeilijker voor Marijn. 'Sinds 2009 ben ik thuis, werken lukt me niet meer. Langere stukken lopen is voor mij niet te doen.'

Hij is hierdoor veel aan huis gebonden. Ruim een halfjaar geleden besloot hij een podotherapeut aan huis te vragen om te onderzoeken of er toch wat verlichting van zijn klachten mogelijk was. Dat bleek het geval. 'Ik kreeg speciale steunzolen aangemeten en ik kan nu echt weer beter vooruit. Ik ga met de scooter naar de winkel en kan daar zelf mijn boodschappen doen.'

Dat de podotherapeut hem zo goed kon helpen, had hij vooraf niet verwacht. 'Dat geldt voor meer van onze klanten', vertellen podotherapeuten Nena van Geffen en Sandra Verhagen, van podotherapie Dennemann. 'Veel mensen realiseren zich niet dat voetklachten voor veel beperkingen kunnen zorgen.'

Het hele lichaam Een podotherapeut behandelt mensen met pijn aan de voeten, maar ook aan de knieën of rug. Nena: 'Problemen aan het bewegingsapparaat ontstaan best vaak door problemen aan de voeten. Een verkeerde houding of verkeerd bewegingspatroon kunnen zo doorwerken in het hele lichaam en daar allerlei klachten veroorzaken. Zo zien we mensen met vermoeidheidsklachten, klachten aan spieren en pezen in hun onderbenen of standsafwijkin-

Het aanmeten van steunzolen
bij de podotherapeut



Korting

Voor een afspraak met een podotherapeut is geen verwijzing nodig. Leden van Pantein Extra genieten van een ledenvoordeel. Dit kan verschillen per praktijk, wat voor u van toepassing is kunt u opvragen bij Pantein Extra.

Mogelijk komt u voor uw behandeling in aanmerking voor een vergoeding van (een deel) van de kosten vanuit uw zorgverzekering. De podotherapeut of uw zorgverzekeraar kan u hier meer over vertellen.

Naast podotherapie Dennemann werkt Pantein Extra ook samen met een aantal andere podotherapiepraktijken.



Joris Bremer

Podotherapiepraktijk Bremer



Lieke Schuts

Podotherapiepraktijk Schuts



Marloes Goossens

Podotherapiepraktijk De Meijerij



Tunne van den Berg

Podotherapiepraktijk Propuls



de podotherapeut

gen.' Ook specifieke voetklachten, zoals vergroeiingen, ingegroeide nagels of drukplekken (eelt, likdoorns) worden door de podotherapeut aangepakt. De podotherapeut helpt ook bij voetproblemen veroorzaakt door suikerziekte of reuma. Nena: 'We doen dus veel meer dan 'alleen' het maken van steunzolen.'

Kleine stappen De podotherapeut doet eerst onderzoek naar wat er aan de hand kan zijn. Dat kan het beste in de praktijk, maar sommige podotherapeuten komen ook aan huis. 'Doordat iemands houding verbetert, kun je pijnklachten verminderen of zelfs verhelpen', zegt Sandra. Nena en Sandra vinden het heel mooi werk om te doen. 'Kleine stappen zetten, daarvoor kan een podotherapeut letterlijk van belang zijn. Soms kan iemand door een steunzool eindelijk een keer de Nijmeegse Vierdaagse of een hardlooppwedstrijd lopen. Of iemand nu een groot sportief doel wil behalen of dat iemand eindelijk weer eens zelf boodschappen kan doen: de podotherapeut helpt dit doel te bereiken.'

Meer informatie over de praktijk in uw regio vindt u op www.panteinextra.nl/podotherapeut of kunt u telefonisch opvragen via 0485-84 54 54.

Proefpakket
3 maaltijden

15.00

of 5 voor 20.00
Gratis bezorgd
t.w.v. 2.99

Food Connect heet nu Maaltijd Thuis

Food Connect, partner van Pantein Extra, heeft een nieuwe naam, namelijk Maaltijd Thuis! Natuurlijk komt ook bij Maaltijd Thuis een vaste bezorger de maaltijden bezorgen. En smaken de maaltijden nog even vertrouwd. Ontdek nu heel voordelig dat u ook bij Maaltijd Thuis kunt genieten van heerlijke maaltijden.



☎ 0888 - 10 10 10

💻 panteinextra.uwmaaltijd.nl

Eropuit met Goeie Reis!

Herfstvakantie in Drenthe

Van 10 tot en met 14 oktober 2022



Dagtocht: woensdag 21 september *Binnenkijken bij Paleis Het Loo*

U start de dag met koffie/thee en een petitfourtje bij de Koninklijke stallen van Paleis Het Loo in Apeldoorn. Daarna bezoekt u het Paleis en wordt de lunch geserveerd, waarna u de prachtige baroktuin bezoekt. Tijdens de terugreis wordt een stop gemaakt om te dineren.

Ledenprijs p.p.: €139,-, niet-leden €149,-
(inclusief vervoer van/naar huis, entree, koffie/petitfourtje, lunch en diner).



Dinsdag 1 november *Winterse rondvaart De Biesbosch*

In november is Nationaal Park De Bantse Biesbosch een verrassend mooie plek om te bezoeken. De dag start met koffie en appelstrudel, waarna rond het middaguur een uitgebreid stamppotbuffet geserveerd wordt.

Ledenprijs p.p. € 110,-, niet-leden €120,-
(inclusief vervoer van en naar huis, 3 uur varen, koffie/apfelstrudel en een uitgebreid stamppotbuffet (excl. drankjes).



Drenthe is in elk jaargetijde mooi! Hotel Brinkzicht ligt tussen drie nationale parken in het Drentse dorpje Vledder. De omgeving kent talrijke interessante musea en in de prachtige natuurgebieden beleeft u de herfst op zijn mooist. U maakt elke dag een uitstapje.

2-persoonskamer ledenprijs p.p.: € 995,-
niet-ledenprijs € 1.050,-. (incl. ontbijt en diner). **1-persoonskamer** ledenprijs p.p.: €1.065,- niet-ledenprijs € 1.125,-. (incl. ontbijt en diner).

Wilt u meer informatie? Kijk op www.panteinextra.nl/goeiereis of bel naar Pantein Extra via 0485 - 84 54 54.



De televisiebeelden van vrouwen en kinderen gevlucht voor de oorlog, bij de grens met Polen. Erna van den Elsen kon het niet aanzien en besloot wat te doen. Amper een week later had ze Anna (44) en Palina (4) in huis.

Gamekamer werd slaapkamer voor **Oekraïense** Anna en Palina

Wat hebben wij het hier toch goed, realiseerde Erna zich toen ze afgelopen winter terugkwam van een vakantie in Thailand. Toen ze 's avonds naar het nieuws keek, werd ze boos. 'Wij hebben het goed hier, maar kijk die mensen daar! Wat een ellende.'

Ze besloot zich diezelfde avond nog in te schrijven om vluchtelingen uit Oekraïne op te vangen in huis. 'Problemen oplossen is mijn vak, dus daar zag ik niet tegenop', vertelt Erna, die in het dagelijks leven als mantelzorgmakelaar werkt en onder meer via Pantein Extra haar diensten verleent. 'Ik heb nagedacht over wat er echt mis zou kunnen gaan, bijvoorbeeld dat het helemaal niet klikt. Maar dat heeft me niet van mijn plan afgebracht.' Haar vier puberzonen werden ingelicht en samen besloten ze dat de gamekamer tijdelijk de slaapkamer voor de vluchtelingen moest worden.

Iedereen bracht speelgoed Vrijwilligers uit de regio gingen naar de Poolse grens om vluchtelingen op te halen. Daar troffen ze onder meer Anna en Palina. 'Zij wilden wel mee

naar Nederland.' Erna had geen speelgoed voor meisjes in huis, maar via andere mensen uit de buurt werd van alles gebracht. Poppen en ander roze speelgoed waar een meisje van vier blij van wordt. Toen de kleine Palina binnenstapte, werden de zonen van Erna meteen ingepakt. Toch was het voor iedereen wennen. Want je kunt moeilijk met elkaar praten en er is de hele dag iemand bij je over de vloer. Anna hielp in de tuin van Erna met het onkruid wieden en de moestuin verzorgen. Ze ging ook bakken en koken. 'Ik ben kilo's aangekomen', lacht Erna. De afspraak was dat ze maximaal twee maanden zouden blijven. Ondertussen kwam de gemeentelijke opvang voor vluchtelingen gereed, zoals een hotel in de buurt. Daar wonen Anna en Palina nu samen met andere vrouwen en kinderen die in dezelfde situatie zitten. Palina gaat naar school en ze volgen Nederlandse les. Erna: 'We blijven elkaar zien. Anna is kapster, ze knipt de jongens en kleurt mijn haren. De toekomst is onzeker maar ik hoop dat we ooit een leuk vakantieadresje in Oekraïne hebben. Dan gaan wij daar logeren!'

NAJAARSPUZZEL

loon	6	vrouw van Jakob		paardenkracht		welpenleidster		ex cathedra	ploegsnede		nobel
larve		dagtekening				vlaktemaat			vrucht		
				vogel					4		
				eerlijk							
ongeschonden				9	beste prestatie						
voorzetsel					portemonnee						
				broer van Kain				honingdrank			
				zuiver gewicht				wending			
sportterm	verbond					gravin v. Holland				evenaar	
	Russisch gebergte					prikkende plant					
1						moerasvogel					lof bewijzen
verweer		Griekse letter		betrekking							
				dus							
						op die plaats			nummer		
liefdesgod									zuigspaan		
Engels bier				7	uitgave				3		
				herfstbloem							
				avondkleding				lidwoord			
				hevige haal				raad			
bijbelse figuur	hoeveelheid					vierhandig zoogdier				geeuwen	muggenlarve
	rangtelwoord										
				danig							
				berggeel							
ratelpopulier	5	herkauwer				behoefte	vuurtong				
		deel v.e. geweer				als onder					
				vogel					per expresse		
				milligram					dat is		
schaakstuk						troep herten					8
bedevaarder											
						2	heilige				



Puzzel mee en maak kans op een vrijetijdspakket

waarmee u onder het genot van een kopje koffie of thee kunt genieten van een goed boek of een mooi gesprek, aan de hand van de bijgesloten gesprekskaartjes. Deze prijs wordt u aangeboden door Pantein Extra. U doet mee door de oplossing voor 1 oktober 2022 te versturen naar extra@pantein.nl of via de post naar Pantein Extra, Postbus 288, 5830 AG Boxmeer. Vermeld s.v.p. uw naam, adres, telefoonnummer en e-mail bij uw inzending. De winnaar ontvangt persoonlijk bericht en wordt op onze website bekend gemaakt. De oplossing van de puzzel uit het vorige magazine is 'appelbloesem'. De winnaars van de koffie en gebak cadeaukaart én een voucher voor het Pantein Extra Voordeelplein t.w.v. € 25,- zijn de heer en mevrouw Verhallen uit Heeswijk-Dinther. Gefeliciteerd!

Oplossing:

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

* Pantein Extra behoudt zich het recht om foto's te maken tijdens het uitreiken van de prijs en deze foto's gedurende een periode van één jaar na de uitreiking te mogen publiceren in het Pantein Extra magazine, op de Pantein Extra website of social media. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.

Gratis online activiteiten voor leden van Pantein Extra

In oktober bieden wij onze leden een aantal interessante online activiteiten aan.

Dinsdag 4 oktober 2022:

Online webinar *Gezonde leefstijl*

Dokter Tamara is huisarts en heeft als missie: Nederland gezonder maken. Ze heeft een vaste column in magazine Santé en is regelmatig te zien en te horen op radio en tv. Bent u benieuwd naar de impact van uw leefstijl op uw gezondheid, hoe u medicatie kunt verminderen of voorkomen en wilt u weten hoe u met kleine veranderingen al veel winst kunt behalen? Volg dan haar gratis webinar op 4 oktober.

Meer informatie of aanmelden?

www.panteinextra.nl/webinar

Maandag 3, 17, 24 en 31 oktober 2022

Online collegereeks *Energie op zee*

Stichting Oud Geleerd, Jong Gedaan organiseert al sinds 2014 seniorencolleges. Tijdens deze interactieve colleges gaan studenten in gesprek met senioren over uiteenlopende onderwerpen. U ontdekt welke verschillende energiebronnen de zee rijk is. Welke ontwikkelingen hebben geleid tot windturbines op zee die hoger zijn dan de Euromast? Daarnaast leert u ook wat de gevolgen zijn van zonne-energie op zee voor de natuur.

Meer informatie of aanmelden?

www.panteinextra.nl/seniorencollege

Niet zomaar thuiszorg



Niet zomaar thuiszorg

Heeft u zorg nodig? Wij zijn er graag voor u. Onze thuiszorgteams bieden verzorging en verpleging aan huis, afgestemd op uw persoonlijke situatie. Bent u nieuwsgierig en wilt u meer weten? Bel 0900 - 8803 of kijk op www.thuiszorgpantein.nl/plaatsen. Wij gaan graag met u in gesprek.

- + Persoonlijke verzorging
- + Verpleging
- + Terminale zorg
- + Specialistische verpleging
- + Thuisbegeleiding

Cliënten geven ons een 8,5 op ZorgkaartNederland

0900 - 8803 / www.thuiszorgpantein.nl



Pantein Extra maakt uw leven makkelijker

Als lid van Pantein Extra kunt u gebruik maken van onderstaande diensten aan huis:

Persoonlijke verzorging

- Audicien
- Kapper
- Kledingservice
- Maaltijdservice vriesvers
- Maaltijdservice koelvers
- Masseur **NIEUW**
- Mondzorg
- Opticien
- Pedicure
- Podotherapie **NIEUW**
- Pruikenservice
- Sociale alarmering
- Steunkousen
- Steunzolen

Handig aan huis

- Belastingsservice
- Budgetcoach
- Computerservice
- Dakgootreiniging
- Fietsenmaker
- Glazenwasser
- Klusdienst
- Mantelzorgmakelaar
- Professional organizer
- Schilderservice
- Tuinservice
- Verhuisservice
- Witgoedreparatie

Ontspanning

- Begeleid theaterbezoek
- Dagtochten
- Gezelschap en ondersteuning
- Reizen met zorg
- Schoonheidsbehandeling
- Voetreflextherapie

Korting

- Geselecteerde klassieke concerten
- Geselecteerde zwembaden
- Gratis uitleen loophulpmiddelen
- Medicura zorgwinkels
- Notaris
- Pantein Extra Voordeelplein **NIEUW**
- Restaurant Maasziekenhuis
- Restaurants geselecteerde zorgcentra
- Rijbewijskeuring
- Schadeverzekeringen
- Zorgverzekering VGZ en CZ
- Vietsplan
- Zie-ZOO

Kijk voor het actuele aanbod en beschikbaarheid in uw regio op www.panteinextra.nl
of bel naar: 0485-84 54 54

Pantein
extra

Wilt u ook lid worden van Pantein Extra?

Als lid kunt u gebruikmaken van alle voordelen en speciale aanbiedingen. Aanmelden kan heel gemakkelijk met onderstaande bon.

Gegevens nieuw lid - doorlopende machtiging

Hierbij machtig ik Pantein Extra, Dokter Kopstraat 2, 5835 DV Beugen, om tot wederopzegging, met directe ingang, eenmaal per jaar de lidmaatschapsbijdrage van mijn bankrekening af te schrijven. Voor 2022 bedraagt deze bijdrage € 21,95 (met uitzondering van actieperiodes en aanbiedingen. zie www.panteinextra.nl).

Naam:	m/v
Straat:	
Postcode/Plaats:	
Geboortedatum:	Telefoonnummer:
E-mailadres:	
IBAN bankrekeningnummer:	
Datum:	Handtekening:

Stuur deze ingevulde bon naar: Pantein Extra, Antwoordnummer 10023, 5830 VE Boxmeer. Een postzegel is niet nodig.

Aanmelden kan ook via www.panteinextra.nl/lid-worden, per mail via extra@pantein.nl of telefonisch via 0485 - 84 54 54. De machtiging kan te allen tijde worden ingetrokken. U heeft 56 dagen de gelegenheid om uw bank het bedrag terug te laten boeken. De leveringsvoorwaarden van Pantein Extra vindt u op onze website. Incassant ID: NL85ZZZ410843210000