PANTEIN extra

‘Het leven begint bij tachtig’

Wat als u **verbondenheid** met anderen mist?

Uw eigen fiets omgebouwd tot een driewieler

Zorgen voor uw uiterlijk, is zorgen voor uzelf

Najaar 2023

AON

Pantein extra

De inboedelverzekering via Pantein Extra inclusief cyberhulp

Met de inboedelverzekering via Pantein Extra zijn alle losse spullen in en om het huis verzekerd tegen schade, diefstal of huishoudelijke ongelukjes. Daarnaast is cyberhulp standaard meeverzekerd.
Het aantal mensen dat slachtoffer wordt van een cyberdelict neemt snel toe. Uw bankrekening kan bijvoorbeeld gehackt worden. Het is fijn om te weten dat u ook in zo'n situatie goed verzekerd bent!

Voordelen van de inboedelverzekering via Pantein Extra op een rijtje:

- Brand en diefstal
- Sieraden, antiek en kunst
- Schade door huishoudelijke ongelukjes
- Spullen in uw garage zijn verzekerd
- Gebroken ramen met de aanvullende glasdekking
- Standaard hulp bij cyberincidenten
- Veranderingen aan uw huurwoning

Scan de QR-code en bereken direct uw premie.

Kijk op **www.aonverzekeringen.nl/panteinextra**

PANTEIN extra

4 Dienstverlener aan het woord
Tworby maakt fietsen veiliger

5 Xtrkrt

6 Zorgen voor uw uiterlijk, is zorgen voor uzelf

9 'Bewegen voelt steviger en veiliger met een brace'

12 Eropuit met Goeie Reis! in 2023

13 Extra persoonlijk
Oma Elly: 'Het leven begint bij tachtig'

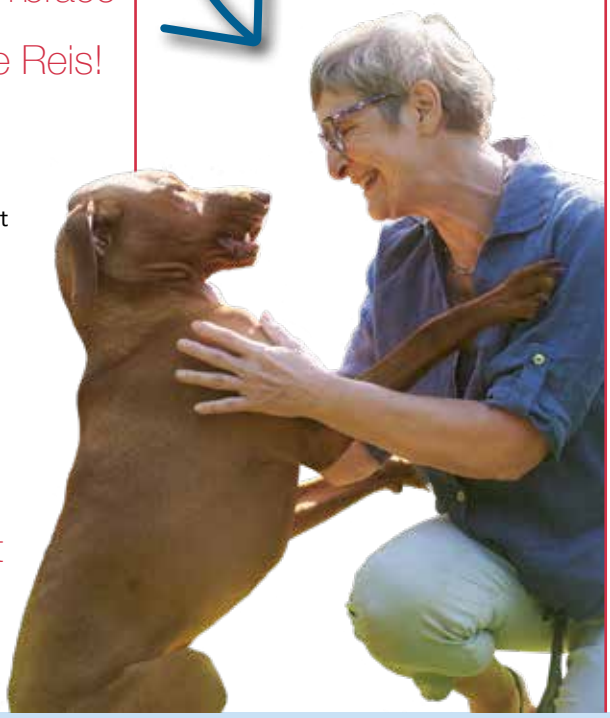
14 Najaarspuzzel

14 Korting én gratis terugkomticket bij Thermae 2000

16 Dienstenoverzicht Pantein Extra

10 Wat als u verbondenheid mist

'Het is belangrijk om nieuwe wegen in te slaan'



Verwendag

Het dagelijkse leven vraagt veel aandacht. Misschien bent u druk met alles in en om huis, met mantelzorgen of met uw eigen gezondheid. Waar u ook mee bezig bent, het is altijd belangrijk om goed voor uzelf te blijven zorgen. Wat extra aandacht voor uw uiterlijk of ontspanning zoals een fijne schoonheidsbehandeling of een avondje uit. Dat doet iedereen goed. Hoe mooi is het, dat de Stichting Look Good, Feel Better, extra aandacht geeft aan het uiterlijk van mensen met kanker. Een fijne verwendag. Want wie er goed uitziet, voelt zich vaak ook beter. Dat geldt trouwens voor iedereen.
In dit magazine van Pantein Extra leest u niet alleen over aandacht voor het uiterlijk, maar ook het innerlijk komt aan bod. Iedereen voelt zich wel eens eenzaam. Wat is dat eigenlijk en wat kunt u er aan doen? We hopen dat u met al deze informatie vol zelfvertrouwen het najaar ingaat en goed voor uzelf blijft zorgen.

Viviane Kellenaers
Manager Pantein Extra

Colofon

Eindredactie: Viviane Kellenaers (Pantein Extra) **Redactie:** Viviane Kellenaers, Caroline Verwaaijen, Jolanda Theeuwes (Pantein), Ellen Broens (Strategyminds Meerssen), Cindy Cloïn. **Fotografie:** Studio 38C, 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

Uw **eigen** fiets omgebouwd tot een driewieler

Hoe fijn is het om te blijven fietsen, ook als u lichamelijke gebreken krijgt of onzeker bent over het fietsen. Tworby maakt van uw eigen fiets een driewieler. Zo bent u niet afhankelijk van anderen en kunt u veilig op pad met uw eigen vertrouwde fiets.

Fietsen is gezond en het zorgt ervoor dat u zelf bepaalt waar u gaat en staat. Zelf een boodschap doen, een bezoek aan de huisarts of een rondje door de natuur. 'Mensen willen en moeten langer zelfstandig blijven wonen. Dan is het fijn als je zo lang mogelijk kunt blijven fietsen', dacht ondernemer Bob van den Berg uit Nijmegen. 'Als je niet meer kunt fietsen dan gaat veel zelfstandigheid verloren. En het is een grote stap om een driewieler te kopen, zowel emotioneel als financieel.'

Zelfstandigheid is onbetaalbaar Bob bedacht dat het mogelijk zou moeten zijn om een eigen fiets om te bouwen tot een veilig vervoermiddel. Hij besloot zich erin te verdiepen en inmiddels is de Tworby een feit. Tworby is een hulpmiddel dat op bijna elke fiets kan worden geplaatst, zowel op een elektrische als gewone fiets. De kosten voor het ombouwen zijn vele malen lager dan een nieuwe, aangepaste fiets kopen. Het is daarmee ideaal voor mensen op leeftijd, maar bijvoorbeeld ook voor mensen met Parkinson, ALS of niet-aangeboren hersenletsel. Van den Berg: 'De reacties zijn heel positief en het is ontzettend mooi om te zien hoe mensen er weer op uitgaan. Dat stukje vrijheid is onbetaalbaar.'

Lokaal De Tworby is nu drie jaar op de markt en er is een uitgebreid netwerk van dealers die de Tworby verkopen en installeren. Bob: 'Dat zijn altijd lokale fietsenmakers. Ook dat voelt dus heel vertrouwd.'

Wilt u weten of de Tworby iets voor u is, ga dan eens langs bij een van de aangesloten fietsendealers bij u in de buurt. Er worden regelmatig 'opstapdagen' georganiseerd, waarbij het mogelijk is om de Tworby fiets-module zelf uit te proberen.

Voordelen voor u? Leden van Pantein Extra ontvangen € 100,- retour van Tworby op de aanschafkosten van de module en een gratis fietstas.
Voor meer informatie kijk op ***www.tworby.nl/panteinextra*** of de website van Pantein Extra ***www.panteinextra.nl/tworby***.

xtrkrt

Nieuwtjes en Extra aanbod

Pruiken Thuiszorg

Of het nu gaat om haaruitval door medische, hormonale of andere oorzaken, een haarwerk kan een oplossing zijn om het zelfvertrouwen te herstellen en weer zekerder in het dagelijks leven te staan. Via Pruiken Thuiszorg Nederland, waar Pantein Extra mee samenwerkt, kunt u een pruik of haarstuk thuis aan laten meten, in uw eigen omgeving. Discreet en vertrouwd.

Michèle Reijnen-Häcker van Pruiken Thuiszorg Nederland vertelt: 'Tijdens een telefonisch intakegesprek bespreken we het haarprobleem en leggen we uit hoe het uitzoeken van een pruik of haarwerk gaat. We informeren over de vergoeding die u op medische indicatie krijgt en wij zijn erkend door alle zorgverzekeringen'. Op vertoon van uw ledenpas krijgt u een gratis onderhoudspakket t.w.v. € 38,-. Er worden geen voorrijkosten berekend en de afspraak is geheel vrijblijvend. Meer informatie vindt u op ***www.panteinextra.nl/pruikenservice***.

Als **eerste** op de hoogte van nieuwtjes

In ons magazine informeren wij u over onze diensten en voordeelregelingen. Daarnaast hebben we een (vernieuwde) website én een digitale nieuwsbrief waarmee we u het hele jaar op de hoogte houden van nieuwtjes en ontwikkelingen. Als u zich aanmeldt voor de nieuwsbrief blijft u doorlopend op de hoogte van ons aanbod, nieuws en acties.

Aanmelden kan via **www.panteinextra.nl/nieuwsbrief**. U ontvangt dan elke zes weken het laatste Pantein Extra nieuws in uw mailbox.

START CULTUREEL SEIZOEN

Nu 2e ticket gratis

Vier met Pantein Extra de start van het culturele seizoen en ontvang vroegboekkorting op de mooiste klassieke meesterwerken.

Geniet in december van Händels wereldberoemde kerstoratorium Messiah, bekend van het overweldigende Hallelujah. Vier kerst met pianist Jan Vayne of verzeker u van tickets voor Bach's Matthäus Passion. De concerten worden gegeven door heel Nederland, ook in Nijmegen, Den Bosch en Eindhoven. Normaal betaalt u € 70,- per ticket, Pantein Extra leden betalen € 35,- per ticket. Via ***www.beleefklassiek.nl/panteinextra*** bestelt u eenvoudig uw tickets. Ook vindt u hier meer informatie over data en locaties.

Nieuwe dienstverleners

Wij stellen graag onze nieuwe dienstverleners aan u voor. Wilt u gebruik maken van een van onze diensten? U kunt hiervoor een aanvraag doen via onze website ***www.panteinextra.nl*** of bel naar Pantein Extra: 0485 - 84 54 54.

Angela Raateland
Pedicure

Colinda van Doleweerd
Pedicure

Iris Hofman
Pedicure

Natasha van Dijck
Pedicure

Denise de Wan
Pedicure

Zorgen voor uw uiterlijk, is zorgen

Voor uzelf zorgen kan op veel manieren. Uiterlijke verzorging is er daar een van. Een lipstick, sprekende ogen en een goed verzorgde huid: het kan helpen om u beter te voelen. Make-up, fijne kleren en een mooi kapsel maken dat mensen meer zelfvertrouwen hebben.

Visagiste Miriam Lichteveld zet al haar spullen klaar voor de workshop van *Look Good, Feel Better*. Deze workshop wordt door het hele land georganiseerd voor mensen die behandeld worden voor kanker. Zij worden heerlijk verwend, verzorgd en opgemaakt en krijgen handvatten om thuis zelf aan de slag te gaan.

Vandaag doet Gertie Vink uit Sint Anthonis mee. Zij had borstkanker in 2004 en kreeg tot haar grote verdriet in 2019 opnieuw te horen dat het niet in orde was. 'Dat kwam eigenlijk totaal onverwacht, het ging juist heel goed met me.' Kort na de diagnose borstkanker begon de coronacrisis. 'Dat was heftig, want je bent ziek en ondergaat een zware behandeling. Maar vanwege corona kon ik bijna niemand zien.'

Verwendag Als iemand ernstig ziek is en weinig onder de mensen komt voelt het soms alsof het weinig nut heeft om aandacht aan het uiterlijk te besteden. Toch zorgde Gertie elke dag weer dat ze er goed uit zag. 'Een beetje lippenstift doet al wonderen hoor. Dan voelde ik mezelf ook beter. Ik ben dat altijd blijven doen, ook al voelde ik me niet goed. Voor mij was dat heel belangrijk.' Len de Bruin is al 12 jaar actief betrokken bij de workshop in Beugen. 'We maken er altijd een fijne middag van.' Een kapper en visagiste maken iemand mooi en geven tips. Dat is soms heel emotioneel omdat mensen die bijvoorbeeld haren en wenkbrauwen zijn verloren door de behandeling eindelijk weer iets van zichzelf terugzien. Make-up kan een hele hoop doen. 'Ik ben er nog!', zeggen ze dan.'

Beter voelen De stichting *Look Good, Feel Better* is voor mensen met kanker. Maar ook voor mensen met een andere ziekte, psychische klachten of mensen die ouder worden, is het fijn om aandacht te besteden aan hun uiterlijk. Want: wie er goed uitziet, voelt zich vaak beter.

voor **uzelf**

Zelfvertrouwen Er verzorgt uitzien heeft natuurlijk heel veel invloed op hoe anderen u zien en op hoe u zichzelf ziet en voelt. Dat is ook waarom goede lichaamsverzorging belangrijk is voor uw zelfvertrouwen en gezondheid. Door tijd en aandacht aan uw uiterlijk te besteden kunt u positiever naar u zelf kijken en ook uw omgeving zal anders op u reageren. Het eerste waar aan gedacht wordt bij uiterlijke verzorging is vaak een verzorgd kapsel, een geschoren of getrimde baard, comfortabele kleding die bij u past of het dragen van make-up. Een gezonde levensstijl heeft ook directe invloed op uw uiterlijk. Het krijgen van voldoende rust en goede voeding helpen de huid te laten stralen en uw haar gezond te houden.

Meer tips, adviezen en informatie over data en locaties van aankomende workshops van *Look Good, Feel Better* vindt u op ***www.lookgoodfeelbetter.nl***.

Diensten aan huis

Wilt u graag een schoonheidsbehandeling of een mooi verzorgd kapsel? Dat kan via Pantein Extra bij u thuis. De vakmensen waar wij mee samenwerken komen graag naar u toe. Een kleine greep uit ons aanbod:

Kapper Voor een kappersbehandeling hoeft u de deur niet meer uit als u lid bent van Pantein Extra. Onze thuiskappers kunnen aan huis vaak dezelfde behandelingen uitvoeren als in de kapsalon. Dat is wel zo gemakkelijk.

Schoonheidsbehandeling Even een moment voor uzelf met persoonlijke aandacht en als resultaat een verzorgd uiterlijk. Via Pantein Extra regelt u gemakkelijk een bezoek van de schoonheidsspecialiste aan huis. Informeer naar de mogelijkheden in uw regio.

Pruikenservice Dun haar of kaalheid kan voor onzekerheid zorgen. Een pruik of haarstuk kan die onzekerheid wegnemen. Via Pruiken Thuiszorg Nederland, waar Pantein Extra mee samenwerkt, kunt u een pruik of haarstuk thuis aan laten meten.

Kleding kopen aan huis Gaat kleding kopen in een winkel niet meer zo gemakkelijk? Past u uw kleding liever in uw eigen vertrouwde omgeving? De kledingadviseuse komt bij u thuis met een uitgebreide kledingcollectie.

Opticien Deskundig advies en een uitgebreide collectie monturen en brillenglazen. Handig als u minder mobiel bent of als het lastig is om naar een opticien te gaan.

Kijk voor het gehele aanbod op ***www.panteinextra.nl.***

apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor u

Probeer nu 4 maaltijden voor € 19,95!

Inclusief 12 heerlijke desserts gratis!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! **4 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.**

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen.
Eet u natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.
Bij uw bestelling ontvangt u bovendien 12 heerlijke desserts gratis!
Dat smaakt naar meer toch?

Leden van Pantein Extra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.
Ga naar**apetito-shop.nl/proefpakket** of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze.
Vermeld bij de bestelling actiecode: **109-PANTEIN09A23**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 30 november 2023.
Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

Bestel & geniet van:

Runderhachee
met rode kool en aardappelen

Nasi goreng
met kipsaté

Macaronischotel
met rundergehakt

Grootmoeders kippannetje

www.apetito-shop.nl

‘Het voelt **steviger** en **veiliger** met een brace’

Bewegen is belangrijk en draagt bij aan een gezond leven. Maar wat als bewegen pijnlijk is? Dan helpt het om uw gewrichten goed te beschermen met een brace of bandage. ‘Ik voelde me er heel veilig mee’, vertelt Yolanda Gooris.

Pijnlijke gewrichten, een vervelende blessure of herstel na een operatie kunnen ertoe leiden dat bewegen niet prettig of ronduit vervelend aanvoelt. Terwijl het wel belangrijk is om te blijven bewegen. Een hulpmiddel zoals een brace of bandage kan preventief en tijdens een revalidatietraject gebruikt worden om de gewrichten te ondersteunen. Bijvoorbeeld aan de pols, enkel of knieën. Hierdoor worden ook de spieren en pezen rondom het gewricht ondersteund en beschermd.

Goed uit de voeten Yolanda Gooris had al langer last van pijn aan haar voet. Een flink eind wandelen lukte eigenlijk niet meer. ‘Volgens de chirurg zouden de klachten in de loop van de tijd alleen maar verergeren. Een operatie was noodzakelijk’, vertelt Yolanda. Na de operatie moest ze geruime tijd revalideren. ‘Ik heb nooit geweten dat er zoveel mogelijkheden zijn om je gewrichten te ondersteunen.’ In het begin droeg Yolanda een grote brace en naarmate ze herstelde, kon ze een kleinere brace om haar enkel dragen. Daarvoor kon ze bij Medicura terecht. ‘Het is natuurlijk niet zo fijn als lopen zonder brace; je kunt bijvoorbeeld geen schoen dragen aan de voet met de brace. Maar ik kon er goed mee uit de voeten, het voelde stevig en veilig.’ Zo kon Yolanda bijvoorbeeld zelf naar een winkel of bij iemand op bezoek. Geleidelijk lukte het om ook zonder brace goed te lopen. ‘Ik heb de brace niet meer nodig en kan weer op eigen kracht lopen’.

Meer weten? Met de braces en bandages van Medicura worden uw gewrichten tijdens beweging ondersteund en beschermd. Heeft u hulp nodig of wilt u meer weten? Medicura helpt u graag verder.

medi cura zorgwinkel

Braces & bandages

Ondersteunt en beschermt spieren en gewrichten

Het assortiment braces en bandages van Medicura is vernieuwd! Tijdens het bewegen worden uw spieren en gewrichten belast. Wanneer u een blessure of pijnlijk of instabiel gewricht heeft, is het belangrijk om uw spieren en pezen rondom het gewricht te ondersteunen en beschermen met een brace of bandage. Bij bewegen is het ook belangrijk om blessures of slijtage aan het gewricht te voorkomen.

Thuiszorgwinkels bij u in de buurt

- Helmond, Geysendorfferstraat 7
- Uden, Nistelrodeseweg 10
- Oss, Gezondheidslaan 1
- Boxtel, Liduinahof 35

088 007 11 00

medicura.nl/braces-en-bandages

1. Malleo Comfort enkelbandage - art. 1012593 | 2. Genu Airtex kniebrace - art. 1012597

advertentie

Helaas zijn er best veel mensen, jong en oud, die zich regelmatig eenzaam voelen. Maar wat is dat eigenlijk precies en wat kun je er aan doen? Hierover vertelt Jeannette Rijks, pionier op dit gebied en actief betrokken bij de aanpak van eenzaamheid.

Wat als u **verbondenheid** met anderen mist?

Hoewel eenzaamheid tegenwoordig steeds meer aandacht krijgt, is het niet iets dat alleen in onze moderne samenleving speelt. Sinds mensenheugenis is eenzaamheid al een begrip. Het is niet hetzelfde als alleen zijn. Af en toe even alleen zijn (of zelfs wat langer) kan best fijn zijn. Jeannette: 'Soms heeft iemand het gevoel: wat duren de dagen toch lang, ik mis iemand waar ik mee kan praten of ik heb nooit iets leuks te doen. Dan kan er best sprake zijn van eenzaamheid.'

Grote veranderingen Eenzaamheid overkomt mensen van alle leeftijden. Zelfs kinderen kunnen zich al eenzaam voelen. Bij belangrijke veranderingen in je leven, kunnen gevoelens van eenzaamheid de kop opsteken. Bijvoorbeeld als iemand gaat studeren, verhuizen, een kindje krijgt of met pensioen gaat. Het kunnen dus ook leuke veranderingen zijn! Maar u kunt zich ook eenzaam voelen als uw partner is overleden of als u door ziekte uw hobby's niet meer kunt uitoefenen.

Zelf ontdekken Bij grote veranderingen blijkt het best ingewikkeld om nieuwe contacten op te doen of oude contacten te blijven onderhouden. 'Soms denken mensen dat ze depressieve klachten hebben, terwijl ze in feite eenzaam zijn', zegt Jeannette. Eenzaamheid betekent een gebrek aan verbondenheid. Een tekort aan mensen die bij iemand passen in een bepaalde fase in het leven. Bij eenzaamheid is er sprake van een onvervulde behoefte, het missen van contact. En het heeft grote invloed op de ontwikkeling van iemands brein. 'Wie eenzaam is, durft niet meer zo makkelijk buiten de eigen kring nieuwe contacten te zoeken. Je kunt wel gaan duo-fietsen of naar een koffieochtend met mensen uit het wooncomplex, het is fijn en het zorgt even voor afleiding, maar het lost de eenzaamheid niet op', zegt Jeannette. Daarvoor moet je meer doen. 'Iemand moet zelf ontdekken: waar ben ik naar op zoek in het contact met anderen, wat vind ik belangrijk? En hoe ga ik dat zelf aanpakken? Soms heeft iemand daar hulp bij nodig, omdat het niet lukt om zelf uit de negatieve spiraal te komen.'

Een oplossing? Het is niet makkelijk om eenzaamheid op te lossen. Ook met een groep mensen om je heen, kun je je eenzaam voelen. 'Als die mensen niet bij je passen, dan kan het juist het tegenovergestelde effect hebben', zegt Jeannette. Voor de een is gaan zingen in een koor de gouden greep, terwijl het voor de ander niets doet. Het is in elk geval belangrijk om nieuwe wegen in te durven slaan. En dat kan best lastig zijn. 'Het vraagt in elk geval van iemand om uit te zoeken wat hij of zij belangrijk vindt en om zich open te stellen voor contact.'

Meer weten over **eenzaamheid**

Alle professionals, of het nu de huisarts, welzijnswerker of dienstverlener voor senioren is, hebben te maken met mensen die eenzaam zijn. Juist bij deze professionals komen mensen met hun vragen of problemen terecht. De kans is groot dat eenzaamheid hierin een rol speelt. En daar kunnen professionals wat mee.
Faktor5 leert professionals hoe ze eenzaamheid kunnen herkennen en hoe ze hierover in gesprek kunnen gaan. Oplossen van eenzaamheid is het uiteindelijke doel maar degene die zich eenzaam voelt zal uiteindelijk zelf, eventueel met wat hulp, de stap moeten nemen om hier iets aan te doen. Binnenkort krijgen de dienstverleners van Pantein Extra ook de gelegenheid een training te volgen, gegeven door Faktor5. Daarmee zijn zij beter in staat om eenzaamheid te herkennen en u eventueel op weg te helpen.

Wilt u meer lezen over eenzaamheid en de mogelijke aanpak? Kijk dan eens op ***www.eenzaamheid.info***.

‘Soms denken mensen dat ze depressieve klachten hebben, terwijl ze in feite eenzaam zijn’

Eropuit met Goeie Reis! in 2023

Reis van 4 dagen: 24-27 september
Noord-Hollandse Schagen

In de Kop van Noord-Holland ligt de stad Schagen. De smalle winkelstraatjes, het gezellige marktplein, slot Schagen en de gastvrijheid van de inwoners zorgen voor een gemoedelijke sfeer in de stad. U verblijft in Boutique Hotel Marktstad. Incl. excursies naar o.a. Hoorn, (museum van de 20e eeuw), Zuiderzee museum, Callantsoog en er is tijd om de bezienswaardigheden in Schagen te bezoeken.

Dagtocht: woensdag 4 oktober
Schoenenkwartier in Waalwijk

In Waalwijk bevindt zich sinds vorig jaar een totaal vernieuwd schoenenmuseum: *Het Schoenenkwartier*. Tijdens deze korte dagtocht wordt u in de loop van de ochtend thuis opgehaald. U start met een lunch. Daarna krijgt u een rondleiding door het museum waarbij u alles te weten komt over de schoenenindustrie in Brabant. Het bezoek wordt afgesloten met koffie/thee en een *halve zool*.

Dagtocht: maandag 20 november
Stamppotvaartocht Den Bosch

Nadat u thuis opgehaald bent, gaat u rond 12.00 uur aan boord van *De oude Dirk* waarna de kapitein de trossen losgooit voor een rondvaartocht in en rondom Den Bosch. Tijdens de rondvaart kunt u genieten van een heerlijk stamppottenbuffet. Er wordt gezorgd voor drie soorten stamppot, drie soorten vlees en als afsluiting een heerlijk nagerecht: *Bosch genot*.

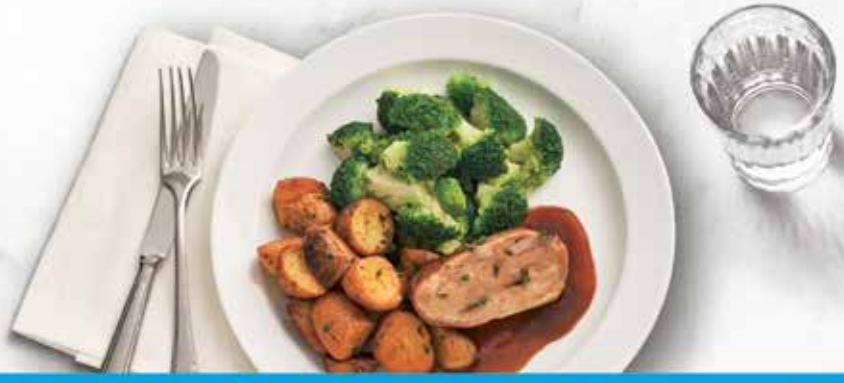
Prijzen en meer informatie vindt u op www.panteinextra.nl/dagtochtenenreizen of bel naar Pantein Extra via 0485 - 84 54 54.

Met aandacht bereid, met liefde gebracht

Wilt u genieten van lekkere maaltijden zonder zelf te hoeven koken? Bij Maaltijd Thuis, partner van Pantein Extra, kan het! De koks van Maaltijd Thuis koken speciaal voor u en houden daarbij graag rekening met uw dieetwensen. De maaltijden worden persoonlijk bij u thuisgebracht door een vaste bezorger, lekker vertrouwd. U hoeft de maaltijden alleen nog even te verwarmen in de oven of magnetron en u kunt aan tafel. Dat is nog eens zorgeloos genieten!

Proefpakket
4 maaltijden
24,00
gratis bezorgd

Probeer de maaltijdservice van Maaltijd Thuis nu extra voordelig. Bestel vrijblijvend een proefpakket van 4 maaltijden voor € 24,-, gratis bezorgd. En als lid van Pantein extra profiteert u van gratis bezorging (t.w.v. € 2,99) op al uw vervolgbestellingen. Bel 0888 - 10 10 10 of ga naar pantein.uwmaaltijd.nl.



Maaltijd Thuis

0888 - 10 10 10 | panteinextra.uwmaaltijd.nl | Actiecode: 0112-PANTEIN

De goedlachse Elly Schouten heeft veel meegemaakt in haar leven. Ondanks dat, of misschien juist daarom, ziet ze het positieve in kleine dingen. 'We beseffen vaak niet hoe goed we het hebben.'

Oma Elly:

'Het leven **begint** bij tachtig'

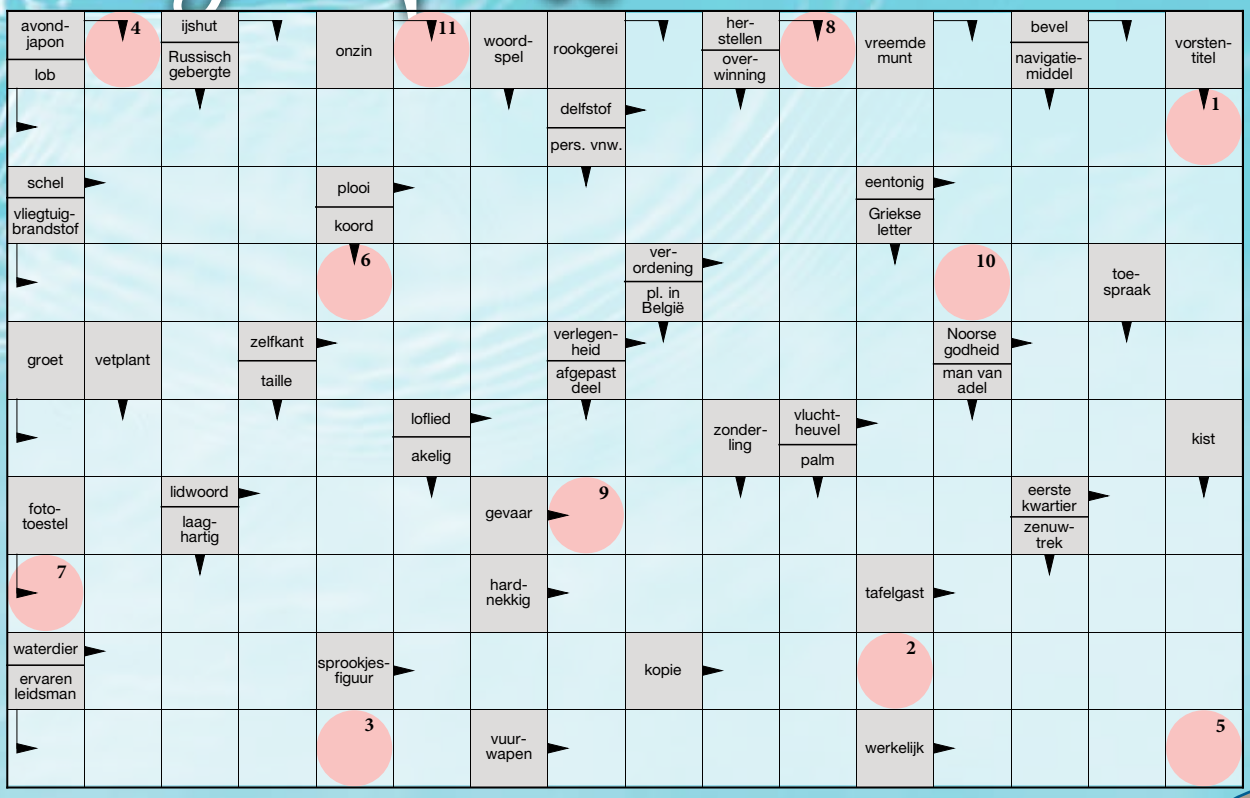
Elly houdt van schrijven. Ze werkte een aantal jaren als correspondent voor de Graafsche Courant en schreef een periode columns. Daarnaast volgde ze veel schrijfcursussen en schreef ze onder meer over haar eigen leven. Elly's man Henk overleed plotseling toen hij pas 48 jaar was. Daarna stond zij er alleen voor met de kinderen. 'Ik ben na een tijdje van Nijmegen naar Grave verhuisd en woon daar nu al 25 jaar op een prachtig plekje in het centrum.' Verre reizen daar geeft Elly niet om. 'Nee hoor, dat is niet waar het om draait in mijn leven. Ik ben tevreden met kleine dingen en dat voelt goed.'

Genieten 'Oma' Elly geniet van de goede zorgen en verhalen van haar vier kinderen, hun partners en de negen kleinkinderen tussen de 12 en 28 jaar. 'Een kleindochter heeft onlangs vier maanden, in haar uppie, met een kleine auto, rondgetrokken door Spanje, Marokko en Portugal. Ik vond het hartstikke spannend maar natuurlijk ook leuk voor haar. Ik kreeg geregeld een appje, filmpje of beeldbelletje, daar heb ik van genoten. Fantastisch ook dat ik mee mag maken hoe onze (klein)kinderen bezig zijn hun leven op te bouwen: ze gaan naar school, op kamers, maken reizen en gaan samenwonen, ze zetten belangrijke stappen.'
Natuurlijk komt daar ook weleens tegenslag bij kijken, maar Elly relativeert dat al gauw: 'De meeste dingen in het leven zijn overkomelijk. Geniet van al het moois. Carpe diem!'

Meer rust Toen Elly merkte dat ze wat minder mobiel werd heeft ze, vrijwillig, haar auto verkocht en besloten enkele diensten aan huis af te nemen van Pantein Extra: 'Een kapster die een vlot kapsel knipt en een pedicure die mijn voeten komt verwennen.' Elly vindt het geen probleem te accepteren dat ze geen auto meer kan rijden en langzamer loopt. Ze lacht: 'Het geeft ook rust, er hoeft niet meer zo veel. Ik vind het prima zo, wat mij betreft begint het leven bij tachtig.'

Najaarspuzzel

Vul deze Zweedse puzzel in. De letters in de roze cirkels vormen samen de oplossing.



De oplossing

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Doe mee met onze prijspuzzel en maak kans op een wellness-pakket t.w.v. € 35,00. Deze prijs wordt u aangeboden door Pantein Extra. U doet mee door de oplossing van de puzzel voor 15 oktober 2023 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. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd. De oplossing van de puzzel uit het vorige magazine is: *wandelschoenen*. Wij mochten 4 maaltijdpakketten verloten onder de goede inzendingen. De winnaars zijn; familie Willems uit Vierlingsbeek, familie Bollerman uit Zeeland, familie De Vries uit Sint Oedenrode en familie Nillezen uit Oeffelt.

** 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, Pantein Extra website of social media. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.*

Korting **én** een **gratis** terugkomticket bij Thermae 2000

Tussen 18 september en 1 oktober 2023 kunnen leden van Pantein Extra voordelig een dagentree boeken bij Thermae 2000 in Valkenburg. U betaalt bij een bezoek in deze week slechts € 30,- voor een dagticket én ontvangt bij aankomst een gratis terugkomvoucher waarmee u tussen 6 en 19 november 2023 nóg een keer gratis Thermae 2000 kunt bezoeken.

Hoe werkt het? Koop een ticket via ***www.thermae.nl/voucher*** en gebruik de code: ***PanteinSeptNov23***. U ontvangt aan het einde van uw bezoek een terugkomvoucher, waarmee de reservering voor november gemaakt kan worden. Deze actie is alleen geldig op bovengenoemde data.

Voeg deze voordelige extra's toe aan uw wellnessbezoek:

- Koffie en vlaai € 6,50 i.p.v. € 6,95.
- Wellness-activiteit naar keuze € 5,00 i.p.v. € 7,95.
- Slippers € 7,95 i.p.v. € 12,95.

Meer informatie vindt u op ***www.panteinextra.nl/thermae2000***.

“Deze zorgcursus is echt voor iedereen geschikt”

Zorgcursus voor **mantelzorgers**

Misschien helpt u iemand uit uw familie of omgeving die ondersteuning nodig heeft in de persoonlijke verzorging. Of wilt u dat gaan doen. Dan is deze gratis cursus van de samenwerkende verpleging, verzorging & thuiszorgorganisaties in Noordoost-Brabant iets voor u!

Opzet cursus

Wanneer iemand beperkingen heeft of om andere redenen niet goed kan meewerken, is het niet altijd eenvoudig om iemand hierbij te helpen. Daarom is goede training wel zo handig en verstandig. Onder de deskundige leiding van een ervaren trainer oefent u met verschillende handelingen, zoals wassen en aankleden, mondzorg, bed verschonen met zorgvrager erin, toiletgang en verplaatsen van bed naar stoel, rolstoel en rollator.

Leren van elkaar

Huub (66) en Marianne (65) zijn nauw betrokken bij de zorg voor haar moeder en volgden de cursus dit voorjaar in Boxmeer. Marianne vertelt: “Mijn moeder krijgt zorg, maar we krijgen ook wel eens het verzoek om als familieleden mee te helpen. Dan is het fijn om te weten hoe het werkt. Huub: “En we hebben de cursus ook voor onszelf gevolgd. Ook één van ons kan immers op een gegeven moment zorg nodig hebben.”

Huub en Marianne zijn enthousiast over de opzet van de cursus. Huub: “Naast het aanleren van praktische handelingen was de cursus er ook op gericht dat we onze grenzen leerden kennen.” Marianne: “En we kregen tips voor een goede houding om overmatige belasting te voorkomen. Tijdens de praktijkoefeningen leerden we als cursisten ook veel van elkaar. Het contact binnen de groep was prettig en liep vanzelf. We deelden ervaringen over waar we op zorggebied tegenaan lopen. Deze zorgcursus is echt voor iedereen geschikt.”

Cursusdata en inschrijving

De cursus start in verschillende plaatsen en op diverse momenten in september, oktober en november 2023. Meer informatie en aanmelding op: ***www.thuiszorgpantein.nl/nieuws***.

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
- Mondhygiënist **NIEUW**
- Tandarts aan huis
- Opticien
- Pedicure
- Podotherapie
- Pruikenservice
- Steunkousen
- Steunzolen

Handig aan huis
- Belastingservice
- Budgetcoach
- Dakgootreiniging
- Fietsenmaker
- Glazenwasser
- Klussenservice
- Mantelzorgmakelaar
- Professional organizer
- Schilderservice
- Sociale alarmering
- Tuinservice
- Verhuisservice
- Witgoedreparatie
- Zicht op Geld **NIEUW**

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

Ontspanning
- Dagtochten
- Gezelschap en ondersteuning
- Reizen met zorg
- Schoonheidsbehandeling
- Voetreflextherapie

Pantein extra

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

Voordeel voor **nieuwe** leden

Nieuwe leden kunnen voordelig kennismaken met onze diensten en voordelen. Als u zich nu aanmeldt betaalt u tot 1 januari 2024 slechts € 9,95. Daarna geldt het reguliere tarief. Wilt u ook lid worden en gebruik maken van deze speciale aanbieding kunt u zich eenvoudig aanmelden door de onderstaande aanmeldbon met machtiging in te vullen. Aanmelden kan ook via ***www.panteinextra.nl/lidworden***. Daar vind u vanaf 1 september de aanvullende voorwaarden die van toepassing zijn op dit lidmaatschap.

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. Kijk op ***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.