

PANTEIN

extra



‘Samen een beetje opnieuw beginnen’

Brandveiligheid!

Voorkomen is beter dan blussen

Speciale aanbiedingen
Voordeelplein

Digitale vaardigheden zorgen voor een stukje geluk

Winter 2024

Op
Groen

advertentie

Pantein
extra

Precies goed verzekerd



✓ Zorgverzekering

Meer zekerheid. Meer voordelen. Minder zorgen.

Verzekerd van de beste zorg met de collectieve zorgverzekering via Pantein Extra. Dit jaar krijg je weer de kans om je zorgverzekering voor 2025 te kiezen. Samen met onze verzekeringspartner OpGroen bieden we je exclusieve voordelen en extra's bij VGZ en CZ. Samen zorgen wij ervoor dat je precies goed verzekerd bent, zonder gedoe.



Kijk op [opgroen.nl/
panteinextra/zorg](https://opgroen.nl/panteinextra/zorg)



4 Dienstverlener aan het woord

Bowentherapie voor ontspanning en tegen pijn

5 Xtrkr

6 Brandveiligheid

Vorkomen is beter dan blussen

8 Relaxen en gemak met een sta-op stoel

9 Voordeelplein

Aanbiedingen speciaal voor leden

12 Winterse puzzel

13 Extra persoonlijk

'Samen een beetje opnieuw beginnen'

14 Een fijn dagje weg met Goeie Reis!

Drie leuke uitjes voor in het nieuwe jaar

16 Dienstenoverzicht van Pantein Extra

10 Ruby Mulder-Maaskant (86) uit Oss:

Ik zou niet weten wat ik zonder mijn telefoon en laptop zou moeten'



December is aangebroken en het einde van het jaar nadert snel. Terwijl we ons opmaken voor de feestdagen, blikken we terug én kijken we vooruit. In 2025 viert Pantein Extra haar 30-jarig jubileum. Een mijlpaal waar we enorm trots op zijn en die we graag vieren, samen met onze leden. In deze wintereditie richten we ons op thema's die iedereen aangaan. U vindt praktische tips over brandpreventie thuis en informatie over digitale vaardigheden. Of het nu gaat om videobellen met familie of het online regelen van zaken, wij helpen u veilig op weg.

We delen inspirerende verhalen van leden die hun zelfstandigheid behouden of vergroten met de juiste ondersteuning en stellen enkele dienstverleners aan u voor, zodat u weet wie er voor u klaarstaan.

Namens het hele team van Pantein Extra wens ik u fijne feestdagen en een voorspoedig 2025. We kijken ernaar uit om er een prachtig jubileumjaar van te maken.

Viviane Kellenaers
Manager Pantein Extra

Colofon

Eindredactie: Viviane Kellenaers (Pantein Extra) **Redactie:** Viviane Kellenaers, Caroline Verwaaijen, Jolanda Theeuwes (Pantein), Ellen Broens (Strategyminds Maastricht), Cindy Cloin. **Fotografie:** Van Assendelft fotografie, Patricia Rehe fotografie. **Concept, ontwerp en layout:** Strategyminds Maastricht. **Acquisitie advertenties:** Pantein Extra.

Meer informatie over het lidmaatschap vindt u op www.panteinextra.nl. Een lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar, na afloop van dit lidmaatschap voor bepaalde tijd, wordt dit zonder wederopzegging automatisch verlengd voor onbepaalde tijd. 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



Bowentherapie voor **ontspanning** en tegen pijn

Het helpt tegen allerhande pijnklachten en ongemakken en is daarnaast heel rustgevend: Bowentherapie. 'Het is eigenlijk een soort APK voor het lichaam', vertelt Bowentherapeut Margriet te Winkel-Wolters.

Even een uurtje helemaal voor uzelf. Margriet beweegt haar handen met korte rolbewegingen over het lichaam, waardoor het bindweefsel in beweging wordt gebracht en zenuwreceptoren worden geprikkeld. De behandeling van Margriet geeft een ontspannen gevoel voor lichaam en geest.

Zacht met een groot effect Margriet heeft een eigen praktijk in Oss voor Bowentherapie en geneeskrachtige en ontspannende massages. Bowentherapie is afkomstig uit Australië. Deze vorm van aanraken werkt op het hele lichaam en hoeft niet per se plaats te vinden op de plek waar iemand pijn of last heeft. 'De therapie, geen massage, is heel zacht maar met een groot effect. Tussen de bewegingen door krijgt het lichaam een pauze, zodat de werking verder kan verdiepen.' Het lichaam krijgt de kans om zich te herstellen en er ontstaat een betere balans. Dit heeft een positieve invloed op verschillende pijnklachten, chronische aandoeningen en gevoelens van onrust en stress. Margriet: 'Soms komt iemand bij mij voor hielspoor of stijve spieren en verdwijnen tijdens de behandeling ook andere klachten zoals migraine of spijsverteringsklachten. Er hangt veel met elkaar samen in het lichaam, zonder dat wij ons daar bewust van zijn.'

Boeiende puzzel De Bowentherapie is vanwege de zachtheid ook heel geschikt voor ouderen. Als mensen dat fijn vinden, komt Margriet ook aan huis. 'Daar is geen speciale ruimte of een massagetafel voor nodig, ik kan de therapie ook geven als iemand zit. Net wat de voorkeur heeft of mogelijk is.' Margriet geeft al achttien jaar Bowentherapie. 'Het is voor mij nog steeds een boeiende puzzel. Hoe werkt het lichaam en kunnen we de oorzaak van klachten achterhalen en aanpakken. Ik vind het heel bijzonder en mooi om te doen, omdat je mensen echt kunt helpen.'

Interesse? Verschillende zorgverzekeraars vergoeden de Bowentherapie als u aanvullend bent verzekerd. Naast Bowentherapie kunt u ook voor andere massages bij Margriet terecht. Margriet werkt in de regio Oss, in de andere delen van ons werkgebied werken wij samen met andere masseurs die bij u thuis kunnen komen voor een behandeling. Als u lid bent van Pantein Extra ontvangt u een ledenvoordeel.

Wilt u meer weten of deze dienst aanvragen? Dat kan op www.panteinextra.nl/masseur of door te bellen naar Pantein Extra via 0485-84 54 54.

Pantein Extra viert **30-jarig jubileum** in 2025

In 2025 bestaat Pantein Extra 30 jaar! Houd ons magazine, de digitale nieuwsbrieven en onze website goed in de gaten voor leuke jubileumacties en activiteiten zoals bijvoorbeeld de beweegdagen die wij volgend jaar samen met Tworby organiseren. Informatie over datums, programma en locaties vindt u op www.panteinextra.nl/beweegdagen of bel naar 0485-84 54 54.



Gezelschap en ondersteuning **thuis**

Voelt u zich soms wat eenzaam of heeft u extra hulp nodig thuis? Vooral in de wintermaanden kan dit het geval zijn. Onze dienstverleners bieden u gezelschap en ondersteuning thuis. Bijvoorbeeld bij het invullen van uw dag of gewoon een praatje, kopje koffie, een wandeling of misschien wilt u samen een hobby oppakken? Alle begeleiding is op maat. Heeft u een Persoonsgebonden Budget (PGB) of recht op vergoeding voor vervangende mantelzorg? Vaak kunt u dit gebruiken voor deze dienstverlening, zodat professioneel gezelschap voor iedereen mogelijk is. Meer informatie: www.panteinextra.nl/gezelschapenondersteuning.

Nieuwe **ledenpas** langer geldig

Bij dit magazine ontvangt u de nieuwe ledenpas die 3 jaar geldig is. Deze meerjarige pas helpt ons plastic afval te verminderen en draagt bij aan een beter milieu. Heeft u geen pas ontvangen of kloppen uw gegevens niet? Meld dit dan vóór 1 februari 2025. Wij zorgen dat u eenmalig een nieuwe pas met de juiste informatie krijgt.



Winnen?

Gezondheidskalender met dagelijkse tips

Wist u dat wandelen uw afweer versterkt? Dit is één van de vele weetjes uit de 'Scheur je gezond' kalender. Professor dr. Maria Hopman stelde 365 wetenschappelijk onderbouwde tips samen voor een vitaler leven, geschikt voor alle leeftijden.

Reageer vóór 1 januari 2025 via www.panteinextra.nl/scheurjegezond en u dingt mee naar een van de drie exemplaren die Pantein Extra verloot onder leden. De kalender is ook verkrijgbaar in boekwinkels.

Nieuwe dienstverleners

Wij stellen graag onze nieuwe dienstverleners aan u voor. Wilt u gebruik maken van onze diensten? Dat kan via de website www.panteinextra.nl/aanbod of bel naar Pantein Extra: 0485 - 84 54 54.



Jurgen van Vugt
Glazenwasser



Lynsey Verbruggen
Kapper



Astrid Schut
Mantelzorgmakelaar



Christien Martens
Pedicure



Kayleigh Smits
Pedicure

A photograph of two firefighters standing in front of a red fire truck. The firefighter on the left is wearing glasses and has his arms crossed. The firefighter on the right is smiling. Both are wearing dark blue uniforms with orange accents and the word 'BRANDWEER' on the chest. The background shows the side of the fire truck with various equipment and a 'VERBODEN TOEGANG' sign.

*'Meer kennis en
verstandig gedrag kan
écht levens redden'*

Wat weet u over brandveiligheid? En over brandveilig gedrag? Wist u bijvoorbeeld dat uw neus niet werkt als u slaapt, waardoor u het niet merkt als er rook in huis is? Of dat uw kleding vlam kan vatten, ook als u elektrisch kookt? Meer kennis en verstandig gedrag kan écht levens redden.

Voorkomen is beter dan blussen

Brand is iets waar we liever niet aan denken. Zelfs een kleine brand kan al veel schade en leed aanrichten. Gelukkig kun je met een paar simpele maatregelen brandveilig(er) leven om brand te voorkomen. Of als het toch mis gaat, de schade beperken.

Mensen worden steeds ouder en blijven langer zelfstandig wonen.

'Dat is mooi, maar er zijn ook risico's', aldus Christon van Oorschot en Hans van der Heijden, adviseurs Brandveilig Leven bij Brandweer Brabant Noord. In hun spiksplinternieuwe kazerne in Zeeland vertellen zij wat ze zoal tegenkomen in hun dagelijks werk.

Zoals een woning die flink beschadigd werd door een kleine, felle keukenbrand. De oudere bewoonster raakte tijdens het koken afgeleid door een telefoontje. Toen ze terugkwam in de keuken stond de theedoek die naast het fornuis lag in brand en was er veel rook in huis. 'We hebben helaas heel wat ellende gezien', vertelt Hans. 'Vaak gaat het om een situatie die te vermijden was. Uit onderzoek blijkt dat senioren meer risico's lopen bij woningbranden. Het is dus belangrijk dat zij weten wat je kunt doen om ervoor te zorgen dat er geen brand ontstaat.'

Belangrijkste oorzaken Hans en Christon geven regelmatig voorlichting, onder meer bij ouderenbonden, verenigingen van eigenaren of aan huurders van woningcorporaties. Het begint natuurlijk allemaal met het voorkomen van brand. Mocht er toch iets gebeuren dan is het belangrijk dat iemand dit snel ontdekt en de juiste actie wordt ondernomen.

De belangrijkste oorzaken voor brand zijn: roken, koken, stoken, elektra en werkzaamheden in en rondom het huis. 'Het zijn vaak simpele dingen die iemand kan doen om het veiliger te maken', zegt Christon. 'Veel kleding is synthetisch: stroop dan de mouwen op en doe geen sjaaltje om. Zeker bij koken op gas. Doe niet te veel apparaten op een stekkerdoos en schakel deze zeker niet

door want dan kunnen ze te zwaar belast raken en door de oververhitting mogelijk vlamvatten. Het opladen van accu's kunt u beter doen als u wakker bent en bij voorkeur in een ruimte met rookmelder. En nog iets: zet kaarsen altijd in een onbrandbare houder.'

Blijf veilig Mocht het toch misgaan, weten veel mensen niet wat ze moeten doen. 'Gooi nooit water op brandend vet! Dat maakt het alleen maar erger', zegt Hans. 'Bij vlam in de pan kunt u er een deksel overheen zetten, zodat er geen zuurstof meer bij kan. Gebruik geen blusdeken. Maar als de brand al iets groter is, dan raden we aan om de deur dicht te trekken en 112 te bellen. Zorg dat u veilig bent!'

Ook is het slim om eens na te denken over de vluchtroutes en of u snel naar buiten kunt mocht het nodig zijn. Maak hierover van tevoren afspraken met uw huisgenoten.

Sinds 2022 zijn rookmelders verplicht. 'Enorm belangrijk, want uw neus werkt niet tijdens het slapen', vertelt Hans. Hang op iedere verdieping minimaal één rookmelder op, in elk geval in de ruimte waardoor u naar buiten moet (hal, gang, bijkeuken). 'Voor mensen die slechthorend zijn, zijn er ook melders die trillen of licht geven. Deze worden in de meeste gevallen door uw zorgverzekering vergoed.'

Voor alles wat te maken heeft met brandveiligheid, raden Christon en Hans aan om kwalitatief goede spullen te kopen. 'Bij een rookmelder van een paar euro moet je vaker de batterij vervangen. De wat duurdere rookmelders hebben een batterijduur voor tien jaar. Dat is in aanschaf duurder, maar het scheelt elk jaar toch weer een batterij.' Behalve rookmelders is het verstandig om een koolmonoxidemelder op te hangen. Hans: 'Als er meer dan 1% koolmonoxide in de lucht zit, kan dit al dodelijk zijn.'



Waar kunt u
op letten?

- Let op de kleding die u draagt tijdens het koken (geen sjaaltjes en synthetische stoffen).
- Blijf in de keuken tijdens het koken.
- Belast stekkerdozen niet te zwaar en koppel ze liever niet aan elkaar.
- Gebruik bij voorkeur originele opladers en laad alleen op als u erbij bent.
- Laat de accu-oplader van de elektrische fiets niet in het stopcontact.
- Maak de filters van de wasdroger na elke cyclus schoon.
- Hang rookmelders op.

Wilt u meer weten? Kijk op www.brandweer.nl/onderwerpen.

Relaxen en **gemak** met een sta-op stoel

Stijlvol, heerlijk om te relaxen en handig als u moeite heeft met opstaan: een sta-op stoel. Wim Gillich is er heel erg blij mee.

'Het ligt hartstikke lekker én je hoeft maar op een knopje te duwen en je kan opstaan', demonstreert Wim Gillich. Toen hij vorig jaar geopereerd moest worden aan zijn heup, besloot Wim een sta-op stoel aan te schaffen via Medicura. Dertien jaar eerder had hij ook al een nieuwe heup gekregen. 'Ik was destijds na de operatie zo stijf dat ik niet meer in en uit bed kon komen. Ik leende toen een sta-op stoel en dat was een uitkomst. Ook voor 's nachts.' Nu ook zijn andere heup aan vervanging toe was, bereidde Wim zich goed voor. 'Ik wilde graag een eigen sta-op stoel die helemaal plat kan, om in te kunnen slapen.' Hij zocht op internet naar de mogelijkheden en ging naar een thuiszorgwinkel van Medicura. 'In Oss hadden ze precies zo'n stoel die ik zocht. Ik kreeg uitleg over hoe het werkte, dat ging allemaal van een leien dakje.' De stoel werd besteld en was ruim op tijd voor de operatie binnen. De stoel werd netjes thuis geïnstalleerd. 'Na de



heupoperatie ben je binnen een dag weer thuis en dan moet je jezelf zien te redden. De stoel is ideaal, heel modern en alles werkt prima. Ik kon er comfortabel in liggen én ook makkelijker opstaan.' Na een paar weken kon Wim weer in zijn eigen bed slapen. De stoel, die mag blijven. 'Lekker hoor, zitten met de beentjes omhoog. Mijn vrouw vindt het ook heerlijk om er af en toe in te relaxen.'

Meer informatie? Er komt best wat kijken bij de aanschaf van een sta-op stoel. Kiest u voor een standaardmodel of een individueel aangepast relaxfauteuil? Welk materiaal wilt u?

Hoeveel motoren heeft u nodig? Met of zonder accu? En op welke prijs komt u dan uit? In onze thuiszorgwinkels geven we u gratis advies en helpen wij u verder.

Leden van Pantein Extra ontvangen 10% korting bij Medicura. Het is ook mogelijk tijdelijk een sta-op stoel te huren. Naast de korting op koopartikelen ontvangen leden van Pantein Extra ook 25% korting op de huur van loophulpmiddelen en gratis krukken.

Kijk ook op www.panteinextra.nl/hulpmiddelen.

1. Scan de QR-code voor actuele prijzen en meer informatie

2.

3.

medicura zorgwinkel

Sta-op stoelen

Comfortabel zitten en eenvoudig opstaan

Een groot deel van onze dag brengen we zittend door. Het is belangrijk om tijdens het zitten een goede houding aan te nemen, zodat u comfortabel zit en goed tot rust komt. Sta-op stoelen zijn vaak voorzien van een verstelbare rugleuning, voetsteun en verhoogde armleuningen, waardoor u veilig en comfortabel kunt gaan zitten en opstaan.

Kom proefzitten in één van de thuiszorgwinkels bij u in de buurt

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

088 007 11 00

medicura.nl/sta-op-stoelen

1. Turin sta-op stoel - art. 1011568 | 2. Ontario II sta-op stoel - art. 1008477 | 3. Fitform 580 Elevo sta-op stoel - art. 1011436

advertentie

Voordeelplein aanbiedingen speciaal voor leden

Uw mooiste foto's gratis afgedrukt

Heeft u onlangs prachtige foto's gemaakt? Het is jammer als deze alleen op uw camera of telefoon blijven staan. Op het Voordeelplein vind u een exclusieve actiecode waarmee u nu 50 van uw mooiste foto's gratis kunt laten afdrukken. Uw korting wordt direct verrekend bij het bestellen van uw foto's.

Wij wensen u alvast veel plezier met uw fotoafdrukken.



Voordelig genieten bij Fletcher Hotels

Fletcher Hotels biedt via het Pantein Extra Voordeelplein aantrekkelijke aanbiedingen. Kom in Engelse sferen tijdens een uitgebreide luxe high tea voor twee personen, kies voor een heerlijk twee- of driegangendiner bereid met verse seizoensproducten of ga er even een paar dagen tussenuit met een van de meerdaagse (wellnes)arrangementen, inclusief overnachting en ontbijt. De vouchers voor deze aanbiedingen besteld u eenvoudig op het Pantein Extra Voordeelplein.

Via www.panteinextra.nl/voordeelplein kunt u zich aanmelden en de acties bekijken.

ADVERTORIAL

Zorgeloos genieten met Maaltijd Thuis

Wilt u elke dag genieten van lekker en gevarieerd eten, zonder zelf te hoeven koken? Bij Maaltijd Thuis bereiden we smaakvolle gerechten, perfect afgestemd op uw smaak en voedingsbehoeften. Of u nu specifieke dieetwensen hebt of gewoon wilt genieten van gemak, wij hebben het voor u geregeld.

Laat de winter maar komen! Bij Maaltijd Thuis koken we met de seizoenen mee. Probeer eens onze stevige stampot boerenkool en wat denkt u van een goed gevulde erwtenmaaltijdsoep? U heeft bij ons de keuze uit een ruim aanbod van winterse gerechten. Dat wordt genieten.

Uw bezorger aan huis Onze maaltijden worden persoonlijk bij u thuis afgeleverd door onze vaste bezorger. Wekelijks een vast gezicht aan de deur is wel zo prettig. De bezorger zet de maaltijden desgewenst in de koelkast, we doen graag dat extra stapje voor u.

Wilt u de maaltijdservice van Maaltijd Thuis voordelig proberen? Bestel dan een proefpakket van 4 maaltijden voor € 24,-,



gratis thuisbezorgd. Als lid van Pantein Extra profiteert u van gratis bezorging (t.w.v. € 2,99) op al uw vervolgbestellingen. Bestellen is vrijblijvend, u zit niet vast aan een abonnement. Bel 0888 - 10 10 10 of ga naar www.panteinextra.uwmaaltijd.nl.





Digitale vaardigheden geven een stukje geluk

Elke dag heeft Ruby Mulder-Maaskant (86) uit Oss contact via beeldbellen of krijgt ze appjes van mensen die haar lief zijn. Zo ziet ze haar oudere broer Bob (88) bijna elke dag via Skype. 'We zitten zo anderhalf uur te praten.'

Bob (88) woont helaas niet naast de deur, hij vertrok 45 jaar geleden naar Duitsland voor zijn werk en woont daar nog altijd. 'Zevenhonderd kilometer bij me vandaan, dat is jammer. We hebben veel contact, zeker sinds mijn schoonzus is overleden. We skypen vaak en hebben elkaar veel te vertellen. Hij heeft geen kinderen, maar gelukkig wel een hoop vrienden. Die ken ik ook allemaal, want we gingen er vroeger regelmatig heen.'

Ruby en haar man Jan kregen een zoon, Menno. Tot hun grote verdriet werd hij ernstig ziek en overleed hij toen hij 39 jaar was. Een groot gemis. Ruim tien jaar geleden overleed ook Ruby's man Jan. 'Hij is 92 jaar geworden, hij was zestien jaar ouder dan ik. Sindsdien ben ik alleen.'

Ruby wil niet bij de pakken neerzitten. 'Zo'n twaalf jaar geleden werd ik gebeld door Huub, een klasgenootje van Menno van vroeger. Hij vroeg of Menno ook naar de reünie van de basisschool wilde komen. Ik heb hem toen verteld dat hij er niet meer is. Huub schrok en is direct naar mij toegekomen en we hebben mooie herinneringen opgehaald.'

Betekenis Huub en zijn vrouw Marga komen sindsdien regelmatig. Elke dag krijgt Ruby een appje van hen. 'Met een foto of berichtje. Dan vraagt hij bijvoorbeeld: Waar ben ik nu? En dan moet ik het raden', lacht Ruby. Dat dagelijkse appje betekent heel veel voor haar.

Plantenapp Ruby gaat graag ergens heen, lopend of met de auto. Want ondanks haar leeftijd, rijdt ze nog wel in de buurt. Fietsen wordt wat lastiger. 'Al moet ik dat ook weer gewoon gaan doen. Ik heb laatst de buurtbus ontdekt, dat is me toch leuk!'

Ze heeft het naar haar zin in haar mooie, lichte appartement waar ze al ruim twintig jaar woont. 'Ik heb niet echt hobby's zoals kaarten, maar ik ben verslaafd aan puzzelen op mijn telefoon. Er is zoveel leuks te vinden. Ook houd ik van de natuur en planten. Via een plantenapp zoek ik dan op wat er tussen de stoeptegels groeit. Ik zou eerlijk gezegd niet weten wat ik zonder mijn telefoon en laptop zou moeten.'

Ook digitaal **vaardig** worden?

Uw belastingaangifte online indienen, betalen via een bankapp of videobellen met vrienden en familie: digitale technologie is niet alleen nuttig maar ook heel fijn. De wereld is binnen handbereik, terwijl uzelf lekker in uw stoel met een kopje thee kunt zitten. Toch is het voor veel mensen best lastig om de mogelijkheden te overzien en te begrijpen. En niet te vergeten: het moet ook veilig gebeuren!

‘Voor iemand die er niet dagelijks mee bezig is, kan het behoorlijk ingewikkeld zijn’, weet Danny van Dijk van IT-Onsite. Samen met zijn partner Mandy van Loon helpt hij senioren op weg in de digitale wereld. Mandy en Danny komen bij mensen thuis voor ondersteuning. ‘We nemen alle tijd om vragen te beantwoorden en iemand zelfverzekerder te maken in het ICT-gebruik of wifi in huis. Zo maken we mensen wegwijs in het gebruik van mail of het installeren van apps op de telefoon. Mensen vinden het vaak heerlijk als ze kunnen beeldbellen of de wereldreis van hun kleinkinderen online kunnen volgen.’

Veilig Veilig internetten is een belangrijk onderwerp. Mandy: ‘Ook daarbij kunnen wij helpen. We geven mensen tips waar ze op kunnen letten, zodat ze ‘nepmails’ of nep-sms’jes

weten te herkennen en er niet intrappen. Daarnaast geven we uitleg over hoe je een goed wachtwoord kunt kiezen en deze veilig op kunt slaan. Uiteraard bemoeien wij ons niet met persoonlijke en gevoelige informatie.’

Meedoen Als mensen beter weten hoe de digitale wereld werkt, kunnen ze op allerlei fronten makkelijker meedoen. Wilt u ook meer met uw computer of telefoon doen en kunt u hierbij wat hulp gebruiken? Via Pantein Extra kunt u IT-Onsite inschakelen, zij komen bij u thuis voor een-op-een instructie of hulp bij het gebruik van uw computer, laptop, tablet of Ipad. Daarnaast helpt IT-Onsite u ook graag met het oplossen van problemen of onderhoud van uw computer of laptop. Pantein Extra en IT-Onsite kijken momenteel of er voldoende animo is voor groepslessen op locatie.

Heeft u interesse in onze computerhulp aan huis of wilt u meer informatie over mogelijke groepslessen? Neem dan contact met ons op. U kunt ons bereiken via telefoonnummer 0485-84 54 54 of per e-mail: extra@pantein.nl. Voor aanmelding en meer details kunt u ook terecht op onze website www.panteinextra.nl/computerhulp.



*Ontdekken hoe
de digitale
wereld werkt*

Winterse puzzel



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

De woorden hieronder zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overgebleven letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ACTIE | DUGOUT | LUNET |
| ARMENFONDS | DUIMEN | MEERTJE |
| BEREN | GALNOOT | MEEWERKEN |
| BONJE | HECTARE | NAZIT |
| BOSBLOEM | HINDER | PESTHUMEUR |
| BOTWEG | HOEST | PETER |
| CLAIM | HOLLAND | RAVENZWART |
| CONGRESHAL | HYGIENE | RIGIDE |
| CURARE | IPPON | SCHARREL |
| DAGMENU | KAAKKLEM | TONER |
| DARTER | KIESKEURIG | TONIC |
| DEBAT | KLEIN | TURFSCHUIT |
| DOODSIMPEL | KOELHEID | WEGLATEN |
| DORPSKOM | KRING | WESPEN |

De oplossing

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Doe mee aan onze nieuwe prijspuzzel! Wij nodigen u uit om mee te doen met onze prijspuzzel. Deze editie hebben we niet één maar drie prijzen om te verloten onder alle deelnemers. Vers aan Tafel, een van de maaltijdleveranciers waar Pantein Extra mee samenwerkt, stelt drie maaltijdpakketten ter waarde van € 49,- ter beschikking als prijs. Los de puzzel op en mail uw oplossing vóór 15 februari 2025 naar extra@pantein.nl. Per post versturen kan ook naar: Pantein Extra, Postbus 288, 5830 AG Boxmeer. Vermeld hierbij uw naam, adres, telefoonnummer en e-mail. Onze vorige winnaar was mevrouw van Olphen uit Uden, hartelijk gefeliciteerd met uw prijspakket van Oog voor Oren.

*Prijs aangeboden door Vers aan Tafel **Winnaar krijgt persoonlijk bericht en wordt op onze website bekendgemaakt



Elke dag gezond en gevarieerd eten zonder zelf te koken?

Bij Vers aan Tafel Maaltijdservice bereiden de chef-koks al meer dan 20 jaar op ambachtelijke wijze, vriesverse maaltijden. Zoals thuis, maar dan in iets grotere pannen. Ideaal voor wie geen tijd, zin of mogelijkheid heeft om zelf te koken. Met meer dan 170 maaltijden uit de Hollandse, Italiaanse en oosterse keuken zit er altijd wel iets bij wat u lekker vindt. Naast het reguliere assortiment, bieden zij ook kleine eiwitrijke maaltijden van 350 à 400 gram, gemalen-



en zoutarme maaltijden aan. Daarnaast hebben ze een tiental eiwitverrijkte tussendoortjes, zoals cake, chocolademousse en ijsjes. Bestel eenvoudig online of telefonisch en het eigen bezorgteam levert uw maaltijden met een glimlach bij u thuis.

Meer weten? Leden van Pantein Extra ontvangen altijd 13% korting op de maaltijden van Vers aan Tafel Maaltijdservice. Voor meer informatie ga naar www.panteinextra.nl/maaltijdservice/versaantafel.



'Na jarenlang zorgen voor anderen wordt er nu heel goed voor mij gezorgd. En dat is me toch fijn!', lacht Marije Schenk-Richters (78) uit Oss. Ze trouwde twee jaar geleden met Cees (71) en ze kochten een huis. 'We zijn samen een beetje opnieuw begonnen.'

'Samen een beetje **opnieuw** beginnen'

Cees is druk met klussen, in en om het huis. Stil zitten is niet aan hem besteed. Hij doet de boodschappen en kookt met alle liefde voor Marije. 'Ze houdt me wel bezig', lacht hij. Marije is al jaren minder mobiel, maar die beperking houdt haar niet tegen. 'Ik heb moeite met lopen en altijd pijn. De laatste jaren wordt het helaas erger, dus ik kan minder dan ik misschien zou willen.'

Leven lang zorgen Marije heeft een groot deel van haar leven voor anderen gezorgd. 'Natuurlijk voor mijn vier kinderen, maar ook voor mijn man Piet die al op jonge leeftijd Alzheimer kreeg. Hij werd afgekeurd en kon niet meer werken. Ik regelde alles en zorgde voor ons gezin en inkomen. Daarnaast heb ik vrijwilligerswerk gedaan. Eén van mijn kleindochters is meervoudig gehandicapt en ook voor haar heb ik veel gezorgd.' Marije's man overleed in 2015. 'Hij had nierkanker en de operatie leek succesvol. Maar een jaar later bleek dat hij toch uitzaaiingen had en was hij niet meer te genezen.' Het gaf haar veel verdriet, maar ze besloot verder te gaan met haar leven.

Bijzondere dag Ze ontmoette Cees in Gennep, op een verjaardagsfeest bij haar dochter thuis. Cees was zijn hele leven

vrijgezel, maar met Marije wilde hij graag een volgende stap zetten. Cees en Marije zijn twee jaar geleden getrouwd, in het bijzijn van de kinderen en kleinkinderen. 'Inmiddels zijn er ook twee achterkleinkinderen, een meisje en een jongetje, nu zijn er dus vier generaties vrouwen in de familie.'

De trouwdag was heel mooi. De kinderen gunnen hun moeder dit geluk op latere leeftijd. Nog altijd probeert ze ondanks de pijn in haar rug, diabetes en hartproblemen zoveel mogelijk zelf te doen. 'Maar het is wel heel fijn dat Cees er is om te helpen.' Omdat hij zoveel uit handen neemt, hoeven ze niet veel hulp in te schakelen. Een hovenier of klussenbedrijf inschakelen is voorlopig niet nodig. Wel komen via Pantein Extra regelmatig de pedicure en de kapper aan huis.

Gezellige boel Cees en Marije houden van af en toe een etentje buitenshuis. Ze hadden ook graag samen mooie reizen gemaakt, maar dat zit er niet meer in. Toch verveelt Marije zich niet, ze is tevreden thuis. Lekker freubelen aan tafel, zoals diamond painting of puzzelen. 'Het leukst vind ik het wanneer er weer eens een verjaardag of ander feestje wordt gevierd. Dan zijn we met z'n allen en is het heel gezellig. Daar geniet ik echt van.'



Wat even helpen met mij doet

Wij zijn apertito. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach.

Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken. Hulp nodig bij het inpakken van uw vriezer? Vanzelfsprekend!

Uw vaste bezorger legt de maaltijden precies zoals u het wenst. En als het nodig is, helpt hij u ook met de volgende bestelling. Wel zo fijn!

Ontdek wat apertito met u doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak.

Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 22,50.

Meer weten? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode **202-PANTEIN12A24**.



Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Pantein Extra-leden ontvangen 20% korting op alle vervolgbestellingen. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

apetito

Elke dag een lach

Een fijn dagje weg met **Goeie Reis!**



Winterse vaartocht Biesbosch Dinsdag 4 februari 2025

Nationaal Park de Brabantse Biesbosch is ook in de winter zeker een bezoek waard. Vanuit een verwarmde salonboot geniet u tijdens een drie uur durende vaartocht van het winterse uitzicht. U start met een lekker kopje koffie en apfelstrudel en sluit af met een heerlijk stampotbuffet aan boord. De tocht duurt van 11:00 tot 14:00 uur.*



Weverijmuseum in Geldrop Woensdag 19 februari 2025

U ervaart de rijke textielhistorie van Geldrop-Mierlo in de 19e en 20e eeuw. In de weefzaal staan verschillende typen weefmachines die werken met schietspoelen, klossen, grijpers en perslucht. Het programma omvat een lunch, rondleiding en vrije tijd om zelf het museum te ontdekken. De dag eindigt met een drankje naar keuze.*



Matinée Musical '40-'45 Woensdag 19 maart 2025

De musical '40-45' vertelt het aangrijpende verhaal van twee broers uit Rotterdam tijdens de Tweede Wereldoorlog. Na het bombardement kiezen ze verschillende kanten. Deze bijzondere voorstelling biedt een unieke ervaring met rijdende tribunes en individuele koptelefoons. Bij aankomst krijgt u een lekker kopje koffie, na de musical sluit u de dag af met een tweegangen diner.*

Prijzen en meer informatie? Kijk op www.panteinextra.nl/reizen of bel naar Pantein Extra via 0485 - 84 54 54.

*Binnen een straal van 20 km vanaf de gemeente Maashorst wordt u gratis opgehaald en thuisgebracht, daarbuiten in overleg.

Verklein het risico op vallen in huis

Vallen is een veelvoorkomend probleem bij ouderen, vooral doordat de lichamelijke conditie afneemt. Ongeveer 1 op de 3 ouderen die thuis wonen, valt minstens één keer per jaar. Dit kan leiden tot angst om opnieuw te vallen, minder bewegen en zelfs sociaal isolement. Gelukkig kunt u het risico op vallen verkleinen door op een aantal (risico)factoren te letten.

Risicofactoren

Er is een aantal risicofactoren die de kans op vallen vergroten:



Te weinig bewegen: Naarmate we ouder worden, verzwakken spieren en reflexen. Regelmatig bewegen, zoals wandelen of fietsen, helpt om coördinatie en spierkracht te behouden. Probeer minimaal drie keer per week een half uur actief te zijn.



Lage bloeddruk: Een daling van de bloeddruk kan duizeligheid verklaren. Sta daarom langzaam op, drink voldoende, neem de tijd om te zitten en vermijd snelle bewegingen. Blijft dit probleem aanhouden, overleg dan met uw huisarts.



Medicijngebruik: Hoe meer medicijnen u gebruikt, hoe groter de kans op bijwerkingen die vallen kunnen veroorzaken. Bespreek uw medicatie regelmatig met uw huisarts.



Valgevaren in huis: Losliggende vloerkleden, snoeren en slechte verlichting kunnen valpartijen veroorzaken. Zorg voor een veilige inrichting met voldoende licht en ruimte.



Slecht zien: Slechter zicht verhoogt het risico op struikelen. Laat uw ogen regelmatig controleren en draag de juiste bril.

Probeer bij een val rustig op handen en knieën te komen en zoek steun bij een stevig meubel. Lukt dit niet, bel iemand als u de telefoon kunt bereiken of gebruik uw alarmtoestel. Pantein Extra kan u eventueel adviseren over mogelijkheden voor alarmering thuis.

Maakt u zich zorgen?

Maakt u zich zorgen over vallen, overleg dan met uw huisarts. De huisarts kan u, indien nodig, doorverwijzen naar de juiste zorgverlener bij het Maasziekenhuis Pantein of de Herstelkliniek Pantein.

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
- Tandarts aan huis
- Opticien
- Pedicure
- Podothérapie
- Pruikservice
- Steunkousen
- Steunzolen

Handig aan huis

- Budgetcoach
- Computerservice
- Dakgootreiniging
- Fietsenmaker
- Glazenwasser
- Klussenservice
- Mantelzorgmakelaar
- Professional organizer
- Schilderservice
- Sociale alarmering
- Tuinservice
- Verhuisservice
- Witgoedreparatie
- Zicht op Geld

Korting

- BBrain
- Geselecteerde klassieke concerten
- Geselecteerde zwembaden
- Medicura zorgwinkels
- Notaris
- Restaurant Maasziekenhuis
- Restaurants geselecteerde zorgcentra
- Rijbewijskeuring
- Schadeverzekeringen
- Tworby
- Vietsplan
- Voordeelplein
- Zorgverzekering VGZ en CZ

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.

Voordeelplein Gratis hiking & biking routes

Gezond en fitaal blijven kan eenvoudig met de gratis wandel- en fietsroutes op het Pantein Extra Voordeelplein. Ontdek op uw eigen manier, wandelend of met de fiets, de mooiste plekken in Nederland. Struin door de historische straten van Arnhem of maak een fietstocht door het Groene Hart.

Via www.panteinextra.nl/voordeelplein kunt u zich aanmelden en deze actie bekijken.



Wilt u ook lid worden van Pantein Extra?

Meld u zich nu aan en geniet tot 1 januari 2025 van een gratis lidmaatschap tot 1 januari 2025. Dan start uw betaalde lidmaatschap.

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 € 22,95 van mijn bankrekening af te schrijven.

Kijk op www.panteinextra.nl/lidworden.

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. Een lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar, na afloop van dit lidmaatschap voor bepaalde tijd, wordt dit zonder wederopzegging automatisch verlengd voor onbepaalde tijd. 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.