

WWW.TOPICNEDERLAND.NL

Senioren

Genieten van het leven, met behoud van autonomie

Leven met urineverlies?

Laat u nergens van weerhouden! | P5

Als zelf koken niet meer lukt

Toch genieten van lekker eten | P10

NEDERLAND WANDELPARADIJS

Nederland telt twintig nationale parken en acht soorten landschappen | P14

MAAK KENNIS MET ONZE GERECHTEN!

Bestel uw maaltijd met **10% korting**.

Gebruik de kortingscode
50plus2020

(geldig t/m 31 oktober 2020).



Maaltijdservice.nl

Lekker, gezond én makkelijk

COLOFON

Topic Media Agency B.V.

Keizersgracht 424
1016 GC Amsterdam
www.topicmedia.nl
Tel. 020-241 9706

Media consultant

Jurriën Drijver

Redactie

Hans Pieters,
Loft 238 Tekst & Media
www.loft238.nl

Druk

Mediahuis Nederland Drukkerij

Artdirectie & Vormgeving

Rolian Reclame
rolianreclame@kpnmail.nl

Wilt u meer informatie of bent u geïnteresseerd in een dergelijke special of samenwerking? Neem dan contact met ons op via info@topicmedia.nl of bel 020 - 241 9702

Dit is een commerciële uitgave. Deze uitgave valt niet onder de verantwoordelijkheid van De Telegraaf hoofdredactie.

Volg ons:

 @topicmedia.agency

 topicmedia

 topic-media-agency



Ik wens u een fijne woning



De wereld verandert sneller dan ooit. We leven allemaal langer en blijven ook langer gezond. Nu al is meer dan de helft van de volwassenen in Nederland 50 jaar of ouder. Deze demografische ontwikkeling brengt niet alleen grote uitdagingen met zich mee, maar biedt ook veel kansen.

We willen allemaal fijn en gezond ouder worden. Goed ouder worden begint bij goed wonen. Op dit moment is er een tekort van meer dan 80.000 levensloopbestendige woningen voor senioren. Verder zien we in steeds meer eenzaamheid onder alleenwonende ouderen door te weinig sociale contacten. Onze wijken zijn niet toegerust op het toenemende aantal oudere mensen. Er is dan ook een grote behoefte aan alternatieve woonvormen voor senioren waar sociale contacten en zorg in de buurt is ... Gelukkig zijn er steeds meer initiatieven, zoals de Knarrenhof en het Thuishuis. Ook is het belangrijk dat er sociale voorzieningen in de buurt zijn. Supermarkt, apotheek, huisarts, winkels en de markt, hoe fijn is het als je die binnen bereik hebt als

je wat ouder wordt. Daarnaast moeten wijken duurzaam worden ingericht. Met aandacht voor menen van alle leeftijden. En dus ook voor senioren. Denk aan een beweegtuin, een huiskamer of activiteitencentrum.

Helaas hebben veel gemeenten te weinig zicht op de woonbehoeften van senioren. Bij ANBO horen we van veel senioren dat ze nadenken over hun woonwensen, maar vastlopen op het feit dat er te weinig beschikbare woningen zijn. En als er wooninitiatieven zijn, dan loopt men aan tegen wet- en regelgeving. Daarom zetten wij ons bij ANBO in om daar wat aan te doen. En wij roepen u op om met uw ideeën te blijven komen. Tenslotte kunt alleen u ons inzicht geven in hoe u fijn ouder wilt worden.

In deze bijlage vindt u allerlei informatie over langer thuis wonen maar ook over geldzaken, gezondheid en welzijn. Allemaal onderwerpen waar wij ons als ANBO ook mee bezig houden. Ik wens u veel leesplezier en inspiratie toe.

Hartelijke groet,

Liane den Haan
Directeur-bestuurder ANBO

In dit nummer:

P4

SLAAP: VITAAL VOOR JE WEERSTAND EN GELUK

P6

OP WEG NAAR EEN WAARDIG EINDE

P12

HOUD DE REGIE OVER UW WENSEN MET EEN (LEVENSTESTAMENT

IN SAMENWERKING MET SCHOONENBERG

Nieuwe generatie hooroplossingen is connected en smart

De nieuwste generatie hoor-toestellen is zo innovatief dat mensen met een hoorbeperking het geluid kunnen aanpassen aan de persoonlijke levensstijl en voorkeuren. Dankzij bluetooth, apps en slimme apparaten kun je het toestel afstemmen op de specifieke situatie, waarbij omgevingsgeluiden worden weggedrukt. Met de Phonak Paradise heeft Schoonenberg het beste toestel ooit in huis.

De Phonak Paradise biedt een ongeëvenaarde geluidskwaliteit en kan worden bediend en gepersonaliseerd met slimme apps. Een van de belangrijkste innovaties van de generatie toestellen waartoe de Paradise behoort, is de verstaanbaarheid in drukke

omgevingen. Zelfs bij snel wisselende gesprekken.

Drukke omgeving

Jacques Verzijlbergen is slechthorend geboren. Hij vertelt emotioneel over het verschil met de voorgaande generatie hoortoestellen: “Voorheen was het zo dat ik in het pannenkoekenhuis – altijd ‘leuk’ met rondrennende kinderen, verjaardagen en een open keuken – mijn kleinkind niet kon verstaan. Waardoor ik ongeïnteresseerd leek voor iedereen aan tafel. Met mijn nieuwste toestel hoef ik niet eens een inspanning te leveren. Het is app erbij, focus aanpassen, de kleine aankijken, et voilà, een helder kinderstemmetje komt je tegemoet. Ik kan je vertellen, dat doet wel wat met mij!”



Audio streamen

Als voorbeeld van de enorme innovatie die de toestellen hebben doorgemaakt, vertelt Verzijlbergen dat hij met twee tikjes tegen zijn hoortoestel een appje in kan spreken en

vanaf zijn smartphone kan laten versturen. “Wel zo handig natuurlijk”. De laatste generatie hoortoestellen kan worden gekoppeld met de smartphone, televisie of tablet en je kunt gebruik-

maken van een speciale microfoon die gesprekken direct naar je hoortoestel streamt. “Daardoor kan ik perfect vergaderingen volgen.” Met de app kan de geluidsinstelling worden aangepast aan de omstandigheden. “Ik kan omgevingsgeluiden wegdrukken als ik me wil afsluiten om me te concentreren.”

Isolement doorbreken

Verzijlbergen geeft als advies: “Je hebt de keuze om goed te horen. Doe je niets aan je gehoorprobleem, dan doe je jezelf en je omgeving tekort. Een hoortoestel doorbreekt je isolement in gezelschap. Slecht horen is vermoeiend. Gesprekken verstaan kost energie. Dat heeft een impact op je privéleven en dat is dus niet nodig.”



De Phonak Paradise is verkrijgbaar bij alle Schoonenberg winkels. Het toestel mag 2 maanden gratis getest worden. Zo kun je geheel vrijblijvend ervaren wat het toestel voor je kan betekenen.”



Geen uitvaartverzekering?

Ontzorg uw naasten door het vooruitbetalen van de uitvaart

Jilly (70) en Frits (71) hebben nooit een uitvaartverzekering afgesloten. Een paar maanden geleden kozen ze er daarom voor hun uitvaart vooraf te betalen bij DELA. Jilly: 'Als je van elkaar houdt, gaat zorgen voor elkaar altijd door. Ook na het overlijden.'

'Frits en ik zijn ruim veertig jaar samen. We hebben twee prachtige kinderen opgevoed en samen meerdere zaken gerund. De laatste jaren hebben we helaas afscheid moeten nemen van een paar goede vrienden. Een paar maanden geleden zaten we 's avonds met een bak thee op de bank en zei Frits opeens tegen me: 'Ik wil jou straks goed achterlaten, maar we hebben nog niks geregeld.'

De uitvaart vooruitbetalen: voor iedereen zonder uitvaartverzekering

'We hebben nooit een uitvaartverzekering afgesloten. Ik denk dat we allebei dachten: we hebben spaargeld, dat komt wel goed. Die avond bleken we echter allerlei vragen te hebben die we niet konden beantwoorden: Hoeveel kost een uitvaart eigenlijk? Wat zijn onze wensen? Is er een slimmere manier om geld voor ons afscheid

opzij te zetten? Een goede vriendin raadde ons toen aan onze uitvaart bij DELA vooruit te betalen. Het geld dat je inlegt, komt tegen een relatief hoge rente in het depositofonds van DELA en is alleen bedoeld voor de uitvaart.'

Uitvaartwensen vastleggen

'Bij het afsluiten van het GarantiePlan kregen we een gratis wensenboekje. Het is fijn om de uitvaartwensen van elkaar te kennen en we weten nu precies hoeveel onze uitvaarten gaan kosten. We hebben allebei eenmalig € 7.500 ingelegd en zijn van plan jaarlijks te controleren of dat bedrag nog overeenkomt met onze wensen. Zo niet, storten we het verschil bij.'

Houden van is voor elkaar zorgen

'Natuurlijk voelt het vreemd om je eigen afscheid te regelen. Frits en ik staan allebei nog midden in het leven en ik hoop dat we samen honderd mogen worden. Toch merk ik dat het ons rust geeft dat ook het laatste stukje nu is geregeld. Als je van elkaar houdt, houdt voor elkaar zorgen nooit op – ook niet na de dood.'

Meer informatie via dela.nl/garantieplan of 040 200 18 70.

Betaal nu de uitvaart vooraf bij DELA en ontzorg uw naasten:

- Voor iedereen: ongeacht leeftijd of gezondheid
- Geen maandelijkse premie, maar in één keer of in delen het totale bedrag inleggen
- Een hoge jaarlijkse rente van 1,50 tot 6 procent
- Vrije keuze van uitvaartonderneming
- Helderheid over de uitvaartwensen dankzij het gratis wensenboekje

Slaap: vitaal voor je weerstand en geluk

Hét belangrijkste advies van Verena Senn, Duitse neurobioloog en slaapdeskundige, luidt: geef prioriteit aan een goede nachtrust. “Het is een hardnekkige misvatting dat slaap ‘zonde van je tijd’ is. Voldoende slaap is belangrijk voor je weerstand, je concentratie en je geheugen. Je hebt je slaap nodig voor een gelukkig en productief leven.”

Aan de universiteit deed Senn bij de vakgroep Neuroscience onderzoek naar leren en informatie onthouden. “Bij elk onderzoek naar leren en onthouden kom je telkens uit bij slaap. Het speelt een enorm belangrijke rol. Bij elk experiment is slaap een van de standaardelementen voor het beoordelen van de onderzoeksresultaten.”

Stress in de nacht

Van de beslissing om de universiteit te verruilen voor de toegepaste wetenschap lag ze ’s nachts wakker. “Waarbij ik me weer druk maakte dat ik moe wakker zou worden. Wat me in die tijd hielp, was het wetenschappelijk inzicht dat het heel erg normaal is dat je problemen en zorgen in het midden van de nacht groter en gecompliceerder lijken dan ze in werkelijkheid zijn. Het is een natuurlijk gegeven. Doordat je melatonineniveau, het slaaphormoon, hoger is, worden je emoties minder geremd. Door die kennis kon ik beter omgaan



met mijn angsten en lukte het me om weer in slaap te vallen.” Het bleek het laatste zetje om de focus te verleggen naar onderzoek naar slaap en de kennis te vertalen naar praktische handvatten voor een goede nachtrust.

Zeven tot negen uur

De gemiddelde mens heeft zeven tot negen uur slaap nodig, volgens de richtlijn van de Wereldgezondheidsorganisatie. “Het gaat hierbij om de uren

“In de nacht lijken je problemen en zorgen groter en gecompliceerder dan ze in werkelijkheid zijn.”

die je echt slaapt,” benadrukt Senn. “De tijd van het inslapen en vroeg wakker worden tellen niet mee. Als je zeven uur slaap nodig hebt, moet je dus minstens acht uur in bed liggen.” Het slaap-waakritme verschilt per mens en heeft te maken met DNA en gewoonten. “Het belangrijkste is dat je niet te veel afwijkt van je biologische klok. Luister naar je lichaam. En zorg voor regelmaat. Als je op een afwijkend tijdstip gaat slapen, zorgt dat voor een ‘sociale jetlag’.” De basis van een goede nachtrust is een goed, comfortabel matras, met drukvermindering en voldoende elasticiteit, zodat de natuurlijke, ergonomische houding van de wervelkolom wordt ondersteund. “De tussenwervelschijven verliezen over-

dag vocht door het gewicht dat ze dragen. ’s Nachts herstelt die vochtbalans weer. Op een slecht matras ontstaat er druk op de tussenwervels, waardoor je onrustig slaapt.”

Verwerken van emoties

Onze dromen helpen ons om de emoties van de dag te verwerken. Slaap kan werken als therapie, vertelt Senn. “Uit onderzoek blijkt dat het rationele deel van het brein controle krijgt over het emotionele deel van het brein.” Een goede nachtrust heb je net zo hard nodig als zuurstof om te ademen. Slapen bevordert bijvoorbeeld de weerstand, verklaart Senn. “Het helpt je niet alleen sneller te herstellen van een verkoudheid, maar verlaagt ook het risico om ziek te worden.”

Herstel immuunsysteem

Een te korte nachtrust beïnvloedt het immuunsysteem. Het heeft invloed op de productie van witte bloedcellen, blijkt uit Duits onderzoek. “Het verschil tussen vier of acht uur nachtrust betekent tot wel 70 procent minder witte bloedcellen.”

De coronatijd heeft onze manier van leven veranderd: met thuiswerken, beperkingen in het sociale contact en een overdaad aan nieuws. Het zorgt bij veel mensen voor extra stress. Senn adviseert mensen om ’s avonds het nieuws en de sociale media te mijden. “Je hersens raken alleen maar geprikkeld door alle verontrustende informatie. Dat heeft niet alleen impact op het in slaap vallen, maar ook op de kwaliteit van je nachtrust.” In plaats daarvan moet je juist je emoties tot rust brengen. Rustige muziek, meditatie, ademhalingsoefeningen of lezen verbeteren je slaap. Hetzelfde geldt voor voldoende beweging overdag. Senn benadrukt dat standaardoplossingen niet bestaan. “Probeer gewoon wat werkt. Wat bij de een helpt, heeft niet automatisch voor de ander effect en omgekeerd.”

Meer informatie? Kijk op: www.topicnederland.nl



Nu 30% korting met code: NIEUWS30.

Emma®



Wat doet u het liefst?
Laat urineverlies u er
niet van weerhouden!

Vertrouw op Attends

Het is de normaalste zaak van de wereld en ieder mens doet het; naar het toilet gaan. Maar stel dat u het niet meer kunt ophouden en u dus ongewild urine verliest? Ongewild urineverlies veroorzaakt vaak een gevoel van ongemak en onzekerheid. Deskundig advies en het juiste product kunnen een hoop problemen voorkomen. Daarom werkt Attends intensief samen met apotheken en medisch specialisten. Samen met hen helpen wij u graag bij het vinden van de juiste producten die uw leven vergemakkelijken.

De producten hebben een onder-scheidende kwaliteit en vallen binnen de vergoeding van de zorgverzekeraar.

Het juiste product voor een gezonde huid

Attends streeft naar oplossingen voor iedere vorm van incontinentie en richt zich op het behouden van een droge en gezonde huid. Of u nu ongewild druppels, scheutjes of grotere

hoeveelheden urine verliest, het is uitermate belangrijk om uw huid in goede conditie te houden. Een vochtige huid kan resulteren in een geïrriteerde of zelfs beschadigde huid. Het Attends assortiment is getest en goedgekeurd door proDERM, Instituut voor toegepast dermatologisch onderzoek. Dit betekent dat Attends producten zeer goed zijn voor de huidgezondheid. De producten nemen snel op en houden vanwege de speciale kern de bovenlaag droog waardoor problemen met de huid worden voorkomen. **We zijn trots dat Attends het enige incontinentiemerk is dat het proDERM kwaliteitszegel mag dragen!**



Kleinere producten die toch droger zijn?

Nieuwe gebruikers van Attends merken vrijwel altijd op dat de producten kleiner en discreter zijn. Dit komt omdat de kracht van Attends in de kern zit; de vochtopname is geconcentreerd daar waar het daadwerkelijk nodig is. Bovendien blijft het product door de dubbele absorptiekern uitzonderlijk droog aanvoelen. Een groter (en minder discreet) product is daarom vaak niet meer nodig.

Probeer Attends gratis!

Vraag een gratis Attends proefpakket aan en overtuig uzelf! Let daarbij wel op de juiste maat en absorptiecapaciteit. Heeft u vragen? Bel ons voor vrijblijvend advies.

Het pakketje sturen wij altijd in een discrete verpakking toe.

U kunt ook een gratis proefpakket aanvragen via onze website: www.attends.nl/proefpakket

Met Attends producten kunt u rekenen op:

Een droog gevoel

Door de snel absorberende dubbele kern met superabsorberend materiaal dat vocht insluit en omzet naar gel.

Beschermen uw huid

Bijdrage aan het behoud van een gezonde huid door gebruik van curly fibers.

Discretie

Doordat ze extra dun zijn met de vertrouwde absorptiecapaciteit.



Deze unieke spiraalvormige vezels zorgen voor een lage pH-waarde die gelijkwaardig is aan de pH-waarde van de huid. Dit zorgt ervoor dat uw huid minder snel wordt aangetast door de urine.

De curly fibers zijn aanwezig in de volgende product categorieën: Soft 4-7, Contours, Adjustable, Slip Active/Regular/Regular Plus/Flex.



Ervaar het zelf en vraag een gratis proefpakket aan.
Ga naar: www.attends.nl/proefpakket of scan de QR-code.



www.attends.nl



088-220 88 22
Wij helpen u graag!



Attends Zorg en Welzijn

Op weg naar een waardig einde

Wie ‘klaar’ is met het leven, bijvoorbeeld omdat ziekte een ondraaglijk lijden veroorzaakt, kan aan een arts om actieve levensbeëindiging vragen. Euthanasie is in de wet geregeld. Maar de regels zijn zeer strikt. Dat ook palliatieve zorg voor een waardig einde kan zorgen, blijft vaak onderbelicht.

Met nadenken over een waardige dood in ondraaglijke omstandigheden, voeren de gedachten al snel naar euthanasie. Daarbij wordt vaak over het hoofd gezien dat er ook zoets is als palliatieve zorg. Dat is geen actieve levensbeëindiging, maar een mix van persoonlijke begeleiding en zorg die erop is gericht het lichamelijke lijden in het staartje van het leven zo draaglijk mogelijk te maken. Het gaat daarbij zowel om de kwaliteit van leven als om de kwaliteit van sterven. Is de levensverwachting beperkt tot enkele dagen of hooguit twee weken, dan kan het overlijden zich met palliatieve sedatie, zonder angst, pijn of benauwdheid, voltrekken. De patiënt wordt, via medicijnen in een infuuspompje, verdoofd (geseed) en in een slaap gebracht waaruit hij niet meer ontwaakt.

Zelfbeschikking

Euthanasie is altijd uit vrije wil, zelfbeschikking is in Nederland

een groot goed. Tegelijkertijd is het geen recht: het betreft altijd een verzoek aan een arts. Die zal nauwkeurig moeten onderzoeken of hij bij zijn hulpverlening voldoet aan de zorgvuldigheidseisen (de zogenoemde strafuitsluitingsgronden). Die behelzen nogal wat. Zo moet de arts ervan overtuigd zijn dat er sprake is van een uitzichtloos en ondraaglijk lijden. Hij moet zeker weten dat het verzoek tot levensbeëindiging vrijwillig en weloverwogen is ingediend. Hij moet de patiënt zo nauwkeurig mogelijk hebben voorgelicht over zijn huidige, medische situatie en over de vooruitzichten. Tenslotte moet hij, samen met de patiënt, de conclusie trekken dat er geen andere redelijke oplossingen zijn. Als de arts denkt dat aan de eisen is voldaan zal hij altijd eerst een tweede arts erbij vragen voor een tweede beoordeling.

Wilsverklaring

Geen andere redelijke oplossing dan euthanasie? Een mondeling verzoek aan de arts volstaat. Als iemand nog in goede toestand verkeert, kan deze persoon zelf tegen de arts zeggen dat hij euthanasie wil. Maar als iemands toestand verslechtert, kan deze persoon dat soms niet meer. Het eerder opgestelde schriftelijk verzoek kan dan het mondeling verzoek vervangen. Zo’n verklaring kun je zelfs al opstellen als er van een ondraaglijk lijden nog helemaal geen sprake is.

Door angst voor dementie en de geestelijke en lichamelijke gevolgen daarvan, nemen veel mensen zo’n wilsbeschikking in overweging. De verklaring moet dan wel voor één uitleg vatbaar zijn. Bevat de tekst onduidelikheden dan kan de arts niet meer navragen aan de patiënt wat hij

Bij palliatieve zorg gaat het zowel om de kwaliteit van leven als om de kwaliteit van sterven.

precies bedoelde en zal hij voor de zekerheid de euthanasie niet uitvoeren.

Geen garantie

Een wilsverklaring is in principe onbeperkt geldig. Maar dat het papiertje niet verjaart, wil niet zeggen dat ‘het’ daarmee ook goed geregeld is. Theoretisch vergroot je er de kans mee dat een arts je laatste wens uitvoert als je er zelf niet meer mondeling, bijvoorbeeld bij vergesorderde dementie, om kunt verzoeken. Maar in de praktijk komt dit nog steeds weinig

voor, ondanks de principiële uitspraak van de Hoge Raad, in april van dit jaar. Daarin bepaalden de rechters dat artsen het leven van iemand die vergesorderd dement is, mogen beëindigen als deze daar een schriftelijk verzoek toe heeft ingediend toen hij of zij nog scherp van geest was. In geval van vergesorderde dementie speelt hoe dan ook de vraag of nog wel sprake is van ondraaglijk en uitzichtloos lijden.



Meer informatie? Kijk op: www.topicnederland.nl



“Ook nu we afstand houden, staan we altijd naast je.”

Ineke, consulent NVVE

Week van de Wilsverklaring 3 t/m 9 oktober 2020

Volg een gratis digitale lezing en ontvang de wilsverklaringen van de NVVE.

Schrijf u nu in voor een digitale lezing via nvve.nl/weekvan



Vragen over wilsverklaringen? Wij zijn ervoor.



Vrijwilliger speelt belangrijke rol rondom laatste levensfase

Goede zorg in de laatste levensfase vraagt om een goed samenspel tussen cliënt, mantelzorgers, vrijwilligers en beroepsmatige zorg.

De vrijwilligers van VPTZ Nederland (Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Nederland) staan mensen in de laatste fase van hun leven en hun naasten bij door er te zijn. De vrijwilligers leveren op heel verschillende manieren een bijdrage aan de zorg, van een praatje maken tot waken aan het bed. “Je maakt het verschil in de meest kwetsbare fase van het leven, onderweg naar de dood. Met alle dillema’s, liefde, verdriet en rouw.” vertelt VPTZ-bestuursvoorzitter Karin Lieber.



KARIN LIEBER
Bestuursvoorzitter VPTZ Nederland

levensfase. Dit kan thuis, in het hospice of in een zorginstelling.

Menswaardig sterven

Karin Lieber is nog maar kort voorzitter van VPTZ Nederland. “Ik beschouw het als een voorrecht dat ik mij als vrijwilliger kan inspannen voor een goede terminale palliatieve zorg in Nederland,” vertelt ze. “De vereniging staat voor menswaardig leven en sterven. Iedereen krijgt met de dood en de ingewikkeldheid rond het stervensproces te maken.” Lieber heeft 35 jaar ervaring in de palliatieve zorg. “Vrijwilligers zijn het cement van de samenleving. Ze investeren vrijwillig in liefdevolle zorg en zijn met compassie verbonden met degene die gaat sterven. Dat vertegenwoordigt een enorm maatschappelijk belang.”

“Wij konden de zorg als familie niet meer aan. Toen we belden, bood VPTZ binnen 24 uur hulp. Je kon merken dat de vrijwilligers goed opgeleid waren met de laatste levensfase en alles wat daarbij hoort. Dat gaf ons rust. We konden op ze bouwen en als het nodig was, zocht de coördinator contact met de beroepsmatige zorg. De vrijwilligers gaven ons een steun in de rug om mijn vrouw zo te laten sterven zoals dat is gebeurd.”

Uit: BIJBLIJVEN, het bijscholingsblad voor huisartsen

Ontlasten mantelzorger

De VPTZ Academie leidt vrijwilligers op om waardig ster-

ven op de plek van voorkeur mogelijk te maken. Ze worden onder andere voorbereid op de emotionele kant van het werk, vertelt Lieber. “Het vraagt iets van je als vrijwilliger en de wijze waarop je zelf in het leven staat. Het confronteert je met je eigen kwetsbaarheid.” Het verzorgen van een geliefde in de laatste levensperiode is zwaar, ook al zijn de huisarts, wijkverpleging en thuiszorg hierbij betrokken. De VPTZ-vrijwilligers vormen een essentiële aanvulling op de professionele zorgprofessional en bieden een toegevoegde waarde in de driehoek mantelzorger, vrijwilliger en zorgprofessional. “Je maak het werk van de beroepskracht makkelijker en ontlast de mantelzorger.” Als het te zwaar wordt, of beter nog: voor het te zwaar wordt, kunnen de opgeleide VPTZ-vrijwilligers tijd, aandacht en ondersteuning bieden.”

Bij de organisaties die bij VPTZ Nederland zijn aangesloten, zijn ruim 12.000 opgeleide

vrijwilligers actief die kunnen ondersteunen met deze intensieve zorg in de laatste



VIND VRIJWILLIGERS IN UW BUURT

In Nederland zijn ruim 200 VPTZ-organisaties actief. Ga naar www.vptz.nl/organisaties en kijk welke organisatie bij u in de buurt zit.

Sla een nieuwe weg in
volgje woonwens.nl

Voor de avonturiers.

Een eigenwijze plek om te wonen

Het vergt moed om in Lelystad te gaan wonen. Moed om over de vooroordelen heen te stappen. Om je los te rukken uit de meute en je eigen weg te gaan. Maar je krijgt er ook veel voor terug. Want Lelystad heeft veel te bieden. Schitterende natuur, ruim opgezette woonwijken en

betaalbare woningen midden in het groen of aan het water. Dus laat alle vooroordelen voor wat ze zijn en zet de eerste stap op weg naar een nieuw leven: ga naar volgje woonwens.nl.

Lelystad geeft lucht



GEEN DRADEN GEEN BOBBEL GEEN ZORGEN MICRA™ DE DRAADLOZE PACEMAKER



Traditionele pacemaker
en geleidingsdraad



Draadloze
Micra™-pacemaker



Vitaminepil



Micra™ **is de kleinste pacemaker ter wereld**¹
- hij wordt in zijn geheel in het hart ingebracht,
werkt volledig zelfstandig en **heeft geen
geleidingsdraden nodig**.

Met de Micra™ heeft u **geen litteken of
verdikking onder de huid in de bovenborst**.
Met deze pacemaker krijgt u de vereiste
therapie zonder dat u er zichtbaar of fysiek
aan wordt herinnerd dat u hem heeft.

Hierdoor zijn er na de implantatie minder
beperkingen wat betreft lichaamsactiviteiten
en kunt u uw schouders vrij bewegen.

**"Ik weet dat hij er zit,
maar ik voel er niets van",
Sanne - patiënt met
een Micra™**

¹ Nippoldt D, Whiting J. Micra Transcatheter Pacing System: Device Volume Characterization Comparison. November 2014. Gegevens beschikbaar bij Medtronic.

NATIONALE WEEK

TEGEN RUGPIJN

5 T/M 11 OKTOBER



OVERTUIG JEZELF VAN
ONZE AANPAK MET EEN

GRATIS RUGADVIES*

MELD JE AAN
VÓÓR 5 OKTOBER.



- ✓ GESPECIALISEERDE FYSIOTHERAPIE
- ✓ VERGOED VANUIT DE AANVULLENDE VERZEKERING
- ✓ GRATIS KENNISMAKING
- ✓ 35 PRAKTIJKEN IN NEDERLAND

We zien het steeds vaker. Mensen die last hebben van rug- nek- of bekkenklachten en daar (te) lang mee doorlopen. Het leidt tot pijn en vermoeidheid en het staat een energiek en fijn leven in de weg. Onze aandacht gaat daarom niet alleen uit naar de klacht. We kijken samen met jou naar hoe jij weer fit en energiek door het leven kan gaan.

Jouw doelen zijn ons vertrekpunt voor een effectief en persoonlijk behandelplan dat past bij jou. Zo pakken we niet alleen de klacht aan, maar vooral ook de oorzaken. Dit doen we met unieke kennis en bewezen methodes uit de wetenschap.

HET BEGINT MET EEN UITGEBREIDE INTAKE

Wij starten de behandeling met een uitgebreid onderzoek naar de oorzaak van jouw klachten. Op basis daarvan stelt jouw Rugexpert (gespecialiseerde fysiotherapeut) samen met jou een persoonlijk

behandelplan op. Wil jij weer kunnen sporten met vrienden, of je (klein)kind optillen? Samen bepalen wij jou persoonlijke doelen.

MAAK GRATIS KENNIS

Weet je nog niet zeker of Fysius bij je past? Dan nodigen we je graag uit voor een gratis en vrijblijvende kennismaking! Tijdens dit Gratis Rugadvies maak je kennis met je Rugexpert, geven we inzicht in je klachten en adviseren we je over de behandeling van je klachten. Wij helpen je graag!

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.FYSIUS.NL/NWTR OF BEL 0800 - 222 22 27 (GRATIS)

*Beschikbaarheid van het Gratis Rugadvies is afhankelijk van de ruimte in de agenda op de vestiging.

EXPERT



EELCO HABETS,
COUNTRY MANAGER RAISIN GMBH

Wat kenmerkt de Nederlandse spaarder?

“In Nederland is het verschil in rente tussen depositosparen en vrij opneembaar te klein. Mede hierdoor sparen Nederlanders vooral vrij opneembaar, bij de drie grote banken. Die houden elkaar in de gaten en zo blijft de spaarrente laag. Dat gaat ten koste van het rendement. In het buitenland is meer concurrentie, waardoor de rentetarieven hoger zijn.”

Wat als de buitenlandse bank failliet gaat?

Binnen de Europese Unie is sinds 2009 je spaargeld dankzij depositogarantiestelsels overal gegarandeerd tot 100.000 euro. Dit om het vertrouwen in de banksector en de concurrentie tussen banken te vergroten. Als een bank failliet gaat, krijg je je spaargeld gegarandeerd terug tot een bedrag van 100.000 euro.”

Hoe bouw je slim aan je kapitaal?

“Het helpt als je vijf à tien jaar vooruitkijkt met een spaardoel. Als twintiger kan dat een startkapitaal zijn voor een eigen huis. Tussen de 30 en 40 jaar de studie van de kinderen en rond je vijftigste kun je denken aan geld voor een grote reis of om eerder te stoppen. Er zijn verschillende online rekentools om uit te rekenen hoeveel geld je per maand opzij moet zetten om je streefbedrag te halen. Beschouw dat als een vaste last.”

EXPERT



JUDY ZWINKELS,
HEAD OF CORPORATE COMMUNICATION & CORPORATE AFFAIRS NESTLÉ NEDERLAND

Wat is het effect van huisdieren voor de mens?

Huisdieren en mensen vullen elkaar aan. Huisdieren helpen om stress te verminderen en dragen bij aan het welzijn en geluk. Met een hond blijf je in beweging en kom je in contact met andere hondenbezitters. Dat is ook een van de redenen dat we honden mee mogen nemen naar kantoor, daarvoor hebben we het Pets@Work programma.

Hoe zit het met de verzorging?

Als je een huisdier overweegt, moet je daar goed over nadenken. De verzorging kost veel tijd en energie. Een huisdier is echt een onderdeel van je gezin, waar je rekening mee moet houden. Fokkers en het asiel kunnen je heel goed helpen in het maken van die keuze. Goede voeding, afgestemd op de levensfase van de hond of kat, draagt bij aan een goede gezondheid en een lang leven. Bijvoorbeeld Pro Plan Optiage, een voeding die helpt de hersenen van oudere honden gezond te houden.

Is er een alternatief voor de opvang van je eigen huisdier?

Er zijn steeds meer alternatieven, zoals stichting OPOEH, die 55-plussers koppelt aan hondeneigenaren. De eigenaar heeft overdag opvang en de 55-plusser heeft het gezelschap van een huisdier. Nestlé’s Purina ondersteunt dit mooie initiatief om het welzijn en geluk van mens en dier te bevorderen.

EXPERT



SANDRA WIJDENES,
CONTINENTIEVERPLEEGKUNDIGE VAN HEEK MEDICAL

Komt incontinentie vaak voor?

Minstens één miljoen mensen, boven de 40 jaar één op vier, heeft last van urine- en/of ontlastingverlies. Er is veel schaamte en onwetendheid. Het duurt gemiddeld zes jaar voordat men hulp zoekt.

Wat kun je eraan doen?

Het geeft veel stress. Sommige mensen gaan wel twintig keer per dag naar de wc. Je kunt beter aan de bel trekken. Soms is het een blaasontsteking die met een antibioticakuur is verholpen. Bij stressincontinentie kun je als eerste stap bekkenbodetherapie doen. Wil je de kosten vergoed krijgen, dan moet je een diagnose van je huisarts hebben. Hoe je verzekerd bent en de mate van incontinentie bepalen je budget en waar je materialen kunt halen.

Welk materiaal helpt je het beste?

Goed materiaal en het juiste gebruik is belangrijk. Geen maandverband of inlegkruisjes, maar verband wat speciaal voor incontinentie gemaakt is. Goed materiaal geeft je de zekerheid dat er niks kan gebeuren als je de deur uitgaat. Het allerbelangrijkste is dat het goed past en aansluit, en dat de maatvoering klopt. Daarom moet je altijd een proefpakket aanvragen.

EXPERT



BÉNÉDICTE JASPARS,
E-COMMERCE MANAGER MAALTIJDSERVICE.NL

Hoe belangrijk is de warme maaltijd?

“De warme maaltijd is niet alleen belangrijk voor onze gezondheid, maar het is ook een onderdeel van de dagelijkse routine en kan voor gezelligheid en verwenmomenten zorgen. Voor sommigen is het niet vanzelfsprekend dat er elke dag een warme maaltijd op tafel staat, omdat bijvoorbeeld het koken niet meer gaat. Door laagdrempelig te zijn zonder verplichtingen of abonnementen geven wij deze mensen de kans om gezond en lekker te eten.”

Wat zijn de belangrijkste trends?

“Wij spelen graag in op de behoefte van onze doelgroep. Iedereen wil lekker eten. Ook wanneer je speciale dieetwensen hebt zoals glutenvrije-, zoutarme-, eiwitverrijkte- of vegetarische maaltijden. Wij zorgen ervoor dat we hier genoeg variatie in hebben, zodat iedereen lekker en gezond kan eten. Dat doen we in samenwerking met onze diëtisten.”

Waarop moet je letten bij delivery maaltijden?

“Als het over eten gaat dan is het belangrijk dat je erop kunt vertrouwen dat de gerechten vers zijn en veilig worden vervoerd. Wij kunnen door heel Nederland bezorgen, ook nog eens de dag na de bestelling. Dat is voor veel 50-plussers een groot pluspunt. Een extra voordeel is dat onze klanten met al hun vragen bij ons terecht kunnen.

IN SAMENWERKING MET PURINA

Gelukkig en gezond met een oppashond

Meer beweging, meer sociale contacten: met een oppashond bloei je helemaal op.

Hondenbezitters kunnen het be-amen. In je eentje maak je toch minder snel die wandeling in het park dan met een hond. En met een hond knoop je ook nog eens sneller een gesprekje aan.

Opbloeien

Meer beweging, meer sociale contacten: het zijn de drijfve- ren van stichting OPOEH, een afkorting die staat voor Opa’s en oma’s passen op een huisdier. De stichting brengt 55-plussers en hondenbaasjes met elkaar in

contact. Is er een klik, dan kan het baasje dat geregeld oppas voor zijn of haar huisdier nodig heeft, voortaan terecht bij een vast oppasadres. De senior (de OPOEH) krijgt zo de gelegen- heid om toch een eigen beest te hebben. “Die mensen zie je vaak echt opbloeien,” zegt Ellen Groneman, zakelijk directeur van de stichting. Ze vertelt over An die na het overlijden van haar hondje niet meer in het park kwam. Groneman: “Dat beteken- de ook dat ze allerlei gezellige gesprekjes met buurtbewoners miste. Met haar oppashond had ze weer zin om naar buiten te gaan, kwamen er weer koffie-af-



spraken met andere buurtbewo- ners en in huis was het gelijk ook veel gezelliger.”

“We horen vaak dat een OPOEH als echte familie voelt, de kinderen zeggen: we hebben er een opa of oma bij.”

Enthousiaste oppas

Groneman merkt op dat ouderen in coronatijd snakken naar con- tact: “We hebben extreem veel nieuwe aanmeldingen ontvan- gen van OPOEH’s.” De stich- ting bestaat sinds 2012 en kan rekenen op brede steun. Onder andere Martin Gaus en Loretta Schrijver zitten in het comité

van aanbeveling, en bijvoorbeeld ook Purina (van de gezonde hondenvoeding) ondersteunt het initiatief. Inschrijven bij OPOEH is gratis voor de senioren die zich aanbieden als oppasser. Wie een oppas zoekt voor zijn of haar hond betaalt eenmalig vijftig euro inschrijfkosten en, bij een match met een oppas, vijf- tien euro per maand. Groneman: “Voor twee kwartjes per dag ga je de liefde voor jouw viervoeter met iemand delen. Dat schept al gauw een warme band. We horen vaak dat een OPOEH als echte familie voelt, dat de kinde- ren zeggen: we hebben er een opa of oma bij.”



55-plussers die af en toe gezelschap van een oppashond willen, kunnen zich kosteloos aanmelden op **www.oopoe.nl** of **bellen naar 020-7853745**.

Online spaarplatform opent poort naar hogere rente

Bijna alle Nederlandse banken bieden spaarders nog amper rente op hun spaartegoeden en zelfs een negatieve rente bij hogere spaartegoeden. Steeds meer spaarders zoeken daarom hun heil over de grens, waar banken hogere rentetarieven hanteren. Het online spaarplatform Raisin werkt samen met ruim 100 Europese banken en biedt Nederlandse spaarders inmiddels toegang tot de spaarproducten van 14 banken – dit aantal moet tegen het eind van dit jaar boven de 20 liggen.

Een half procent rente in plaats van de 0,01% van Nederlandse banken lijkt klein bier, maar maakt wel degelijk verschil, constateert Raisin landenmanager Nederland, Eelco Habets. “Gerekend over het gezamenlijke spaarbedrag (zie kader) zouden de banken jaarlijks ruim 1,8 miljard euro aan rente moeten bijschrijven op de spaarrekeningen.”

Depositogarantiestelsel
Het spaarplatform Raisin Ne-



derland biedt spaarproducten van Europese banken waarbij spaarders wél rendement op hun spaarproduct maken. Het spaargeld is bovendien net zoals in Nederland gedekt door op EU-niveau geharmoniseerde nationale wettelijke depositogarantiestelsels tot 100.000 euro per rekeninghouder per bank. Als extra slot op de deur limiteert Raisin het bedrag per klant per bank tot 100.000 euro. “Dat voorkomt dat je per ongeluk over de garantielimiet heengaat.”

Spaarbemiddelaar
“We zijn een bemiddelaar in de traditionele zin, alleen hebben

we dat in een online jasje verpakt.” vertelt Habets. “Het is de ‘platformisatie’ van het spaarwezen. We hebben geen eigen balans.” Hij maakt de vergelijking met Uber en Airbnb. “Uber heeft geen eigen taxi’s, Airbnb geen eigen kamers en wij hebben geen spaargeld op onze eigen rekeningen. We bieden een platform aan banken die spaarproducten aanbieden. De banken betalen ons een commissie op bemiddeld spaargeld, waardoor onze diensten volledig gratis zijn voor de spaarder. De Raisin-rekening is een tussenrekening tussen je spaarproducten en je huisbank.” Raisin is actief in ze-

ven Europese landen: Duitsland, Oostenrijk, Frankrijk, Spanje, VK, Ierland en Nederland.

Volledige vrijheid
De hogere rentes die buitenlandse banken aanbieden via het Raisin-platform trekt meer vermogende spaarders, maar ook jongeren met kleinere bedragen. “We zijn de one-stop-shop voor al je spaarzaken. We bieden een alternatief, zetten de producten van alle banken naast elkaar, maar adviseren niet. Je hebt volledige vrijheid, om in het Nederlands, via een Nederlandse website, het spaarproduct te kiezen dat bij je past.”

368 miljard euro

De lage rente raakt Nederlandse spaarders hard. Eind 2019 bedroeg het gezamenlijke spaarbedrag van Nederlandse huishoudens bij elkaar 368 miljard euro. Sindsdien is dit bedrag alleen maar gegroeid. Vanaf het begin van de coronacrisis hebben Nederlanders massaal geld opzijgezet. Veel mensen zijn op zoek naar een alternatieve manier om het rendement te verhogen.

Sparen via Raisin is eenvoudig. “Je hoeft je maar eenmalig te registreren en identificeren bij de opening van je Raisin-rekening,” vertelt Habets. Vervolgens open je binnen enkele minuten een (of meer) spaarproduct(en) bij de gewenste bank(en). Je hebt geen last van taalbarrières of administratieve drempels.

>>> Ga nu naar **raisin.nl/senioren** en krijg gratis toegang tot de hoogste spaarrentes tot wel 1,40% p.j. Een online rekening openen gaat eenvoudig en snel. Ontvang bovendien tot **€ 100 cadeau bij opening van je eerste spaarproduct!**





EXCELLENCE

Ultiem genieten van verfijnde en intense chocolade



De fijnste donkere chocolade met krachtige smaken tot in perfectie gecreëerd door Lindt's meester chocolatier. Lindt EXCELLENCE. Zo dun, zo intens. Passie en liefde voor chocolade sinds 1845.



Houd de regie over uw wensen met een (levens)testament

Testamenten en erfenissen is niet alleen iets voor vermogende mensen. Het vermogen dat in het eigen huis zit, dat vaak (bijna) hypotheekvrij is, telt mee voor de erfbelasting. Dat kan tot een vervelende verrassing leiden als er niets is vastgelegd en na het overlijden van een partner een blauwe enveloppe van de Belastingdienst op de deurmat valt.

Vijftigers met een bescheiden kapitaal aan spaargeld en beleggingen, denken vaak dat het wel zal loslopen met het verdelen van de nalatenschap bij het overlijden van een van de partners. De meesten denken dat de afwikkeling van een erfenis in Nederland prima bij wet geregeld is, zonder zich daadwerkelijk te verdiepen wat de regels precies zijn. En juist daar zit ’m de kneep. Want de wettelijke verdeling is niet per se de beste of meest gunstige oplossing.

Testamentaire verdeling
Een testament en erfenis zijn maatwerk: er is nog genoeg te kiezen en te regelen. Een goed testament kan veel familieleed én geld besparen. Uw nabestaanden weten waar ze aan toe zijn. Met een testament bepaalt u zelf vooraf wat er met uw nalatenschap gebeurt, op de manier die u zelf wenst.

De kosten van een testament wegen niet op tegen de lasten die anders voor rekening van nabestaanden en partners komen. Qua erfbelasting is een testamentaire verdeling van de nalatenschap in de meeste gevallen gunstiger dan de afrekening met de fiscus bij een wettelijke verdeling. In de wet is geregeld dat bij het overlijden, de overblijvende ouder en de kinderen samen erven. De langstlevende krijgt alle bezittingen. De kinderen zijn weliswaar erfgenaam maar krijgen nog niets in handen, alleen een soort tegoedbon (vordering) die ze pas kunnen opeisen als de overblijvende partner is overleden. De langstlevende ouder mag het geld allemaal opmaken, waardoor er niets van de erfenis over is bij zijn of haar overlijden.

Overwaarde eigen woning
Meestal is de eigen woning, dankzij de overwaarde, het belangrijkste vermogensbestanddeel. Als het huis (bijna) hypotheekvrij is, loopt het bedrag waarover erfbelasting verschuldigd is al gauw in de tonnen. Bij het ontbreken van een testament, kan dat bij het overlijden van een van de partners financieel tot een bittere pil voor de achterblijvers leiden. De nog levende partner heeft weliswaar een grote vrijstelling van erfbelasting, maar moet wél de erfbelasting over de erfdelen van de kinderen al

direct afrekenen. Dat bedrag loopt al snel op en gaat ten koste van de financiële buffer voor de oude dag. Hoe anders is de situatie met een testament. Met een testament kunt u zorgen dat u minder erfbelasting betaalt, bijvoorbeeld door van tevoren al de overwaarde te verzilveren van het eigen huis. Zodat het geld van de erfenis naar de kinderen & kleinkinderen gaat en niet naar de Belastingdienst.

Zonder testament is de afwikkeling van een erfenis bij wet geregeld, maar de wettelijke verdeling is niet per se de beste of meest gunstige oplossing.



Regie houden
In een ‘gewoon’ testament legt u vast hoe uw nalatenschap wordt verdeeld. Met een levenstestament regelt u zaken die spelen als uw gezondheid achteruitgaat en u om die reden hulp nodig heeft of niet meer in staat bent om zelf te handelen of beslissen. Een levenstestament is bedoeld voor de situatie dat u de regie (tijdelijk) kwijtraakt tijdens uw leven. Een bijzonder en heel

persoonlijk onderwerp dat in het levenstestament kan worden geregeld is het medisch handelen bij ziekte en wilsonbekwaamheid. Bijvoorbeeld wanneer u vanwege een operatie tijdelijk uit de roulatie bent of te maken krijgt met ouderdomskwalen als alzheimer. Het levenstestament voorkomt dat de kantonrechter of anderen op zo’n moment beslissen wat er moet gebeuren of dat er binnen de familie onenigheid ontstaat over de onvermijdelijke keuzes. Samen met een goed testament houdt u zo de regie in handen over de keuzes die u persoonlijk aangaan.

Vrijmaken van de overwaarde

De overwaarde op uw woning is eigen geld dat vastzit in stenen. Er zijn mogelijkheden om dit vermogen vrij te maken, zonder dat u hoeft te verhuizen. Bijvoorbeeld om uw kinderen te helpen bij de aankoop van een woning. Of om eerder te stoppen met werken. Banken en verzekeraars spelen hierop in met producten op maat.

Meer informatie? Kijk op: www.topicnederland.nl

IN SAMENWERKING MET SWISS SENSE

Steeds meer aandacht voor het belang van slaap

Voor een gezond en fijn leven is een goede nachtrust essentieel. Het zorgt ervoor dat we ons energiever voelen, we minder stress ervaren en ons beter kunnen concentreren.

Martin Diks, CEO van slaapspecialist Swiss Sense beaamt dit: “Het belang van slaap moet niet onderschat worden. We willen iedere dag opnieuw het beste uit onze dag halen en onszelf energiek voelen. Dat begint met aandacht voor slaap en een goede nachtrust.”

Belang van goede nachtrust
In de 100 jaar dat de familie Diks bedden ontwikkelt, hebben zij de slaapwensen en -ge-

woontes zien veranderen. “Het belang van een goede nachtrust is afgelopen jaren aanzienlijk toegenomen. Dat zagen we zeker ook de afgelopen maanden terug. Gezondheid en hiermee een goede nachtrust zijn nu belangrijker dan ooit.”

Persoonlijke slaapgewoontes
Een bed vormt de basis voor een goede nachtrust. Gevraagd naar een advies bij de keuze van het bed, antwoordt Diks: “Een goed bed is jou op het lijf geschreven. Ieder mens is immers uniek en heeft eigen slaapgewoontes en -voorkeuren. Laat je daarom goed informeren en adviseren, en stel je bed zo samen dat het volledig bij jou past.”



Jouw stijl, jouw slaapkamer

Oktober woonmaand

Introductieprijs
1490,-
990,-

SWISS SENSE®
For. Every. Body.

Boxspring Home 101

Binnen 2 weken in huis

Bespaar erfbelasting en familieled met een (Levens)Testament

Vanaf € 895 voor 2 testamenten en 2 levenstestamenten, voor u en uw parter

Vught - Heeft u ook al een goed en actueel testament en levenstestament? Gelukkig hebben al verbazingwekkend veel Nederlanders de weg naar de notaris gevonden voor het opstellen van een testament en levenstestament. Maar zijn een testament en levenstestament ook voor u van toepassing? En wat kunt u het beste doen? Moet u eerst advies inwinnen? Of kunt u beter rechtstreeks naar de notaris? Dit zijn een aantal vragen die bij veel Nederlanders spelen.

Levenstestament
Een levenstestament is voor iedereen belangrijk. Het heeft niet met vermogen te maken. Met een levenstestament bepaalt u wie voor u beslissingen mag nemen tijdens uw leven. Stel dat u het zelf niet meer kunt door bijvoorbeeld een ongeval of ziekte. Dan wilt u toch ook dat iemand voor u beslissingen neemt die u vertrouwt? En stel dat uw partner wilsonbekwaam is en u voor uzelf een elektrische fiets wilt kopen uit het gezamenlijk vermogen? Dan dient u een verzoek bij de rechtbank in te dienen als u die fiets wilt kopen. Dit is nog maar een simpel voorbeeld waarom een levenstestament belangrijk is.

Denk ook aan uw geldzaken of het verkopen van uw woning. Of meer praktisch, wat gaat er gebeuren met uw huisdieren? Laat uw lot niet afhangen van een rechtbank. Maar regel dit voordat u het zelf niet meer kunt.

Testament
Een testament is vaker aan de orde als er vermogen is. Denk aan een eigen woning. Daar zit in veel gevallen vermogen in. U bent steenrijk. Maar het vermogen zit vaak muurvast.



De kracht van een testament
Een testament is niet alleen van toepassing bij grote vermogens. Bij overlijden wil je ook familieled voorkomen. Er is immers al verdriet genoeg. Dit kan met een goed en actueel testament. Denk aan het besparen van erfbelasting of helemaal geen erfbelasting betalen. Denk ook aan het uitsluiten van de koude kant. Een testament is geen geliefd onderwerp maar als het er niet is kan het veel leed veroorzaken.

Maar er zijn nog veel meer mogelijkheden die je in een goed testament kunt opnemen. Je kunt kleinkinderen opnemen of zorgen dat de afwikkeling door een bepaald persoon wordt gedaan. Misschien wilt u juist vrienden opnemen of wilt u er voor zorgen dat u zo min mogelijk aan de eigen bijdrage in de zorg moet betalen. Bedragen van € 2.400 per maand zijn geen uitzondering.

We kennen meerdere voorbeelden van mensen die hierdoor in financiële problemen zijn gekomen. Onnodig familieled en dergelijke schrijnende situaties zijn te voorkomen door het opstellen van een goed testament. Dat is de kracht van een goed en actueel testament. Maar je moet het wel even doen. En het liefst nu meteen.

Notaris of Erfrechtsspecialist
Een levenstestament en testament dienen te worden ingeschreven in de daarvoor bestemde registers. Daarom moet u naar een notaris. Maar gaat u meteen naar een notaris? Of gaat u eerst informatie inwinnen bij een erfrechtsspecialist? Omdat een testament en levenstestament erg vertrouwelijke en belangrijke documenten zijn dient u zich goed te laten informeren. Vaak spelen kosten een belangrijke rol in deze keuze.

TestamentHulp heeft met een aantal notariskantoren een speciale service ontwikkeld. En dit is echt uniek. In een gesprek met TestamentHulp wordt op heel persoonlijke wijze een testament en/of een levenstestament samen met u opgesteld. Op deze manier wordt het heel eenvoudig en makkelijk voor u gemaakt.

Na alles vastgelegd te hebben in een helder persoonlijk verslag worden de testamenten en levenstestamenten voor u opgesteld. We verlagen niet alleen de drempel naar de notaris, we ontzorgen ook. En dit alles voor een scherp tarief vanaf **€ 895**.

Totale kosten
De kosten bij een notaris voor 2 testamenten en 2 levenstestamenten liggen gemiddeld op ongeveer € 1.400. Via een erfrechtsspecialist lopen de kosten al snel op van € 1.500 tot soms € 2.500. Als u alleenstaand bent liggen deze kosten wat lager.

Bespaar aan advieskosten
TestamentHulp gaat niet voor een standaard testament en levenstestament maar voor een testament dat bij u past. En vaak is dat een goed testament waarin gekeken wordt naar de opties tot erfbelasting besparen, kleinkinderen opnemen, de koude kant uitsluiten en nog veel meer opties. De kosten hiervan zijn vanaf **€ 895**. Het eindresultaat is hetzelfde als bij een Erfrechtsspecialist of een notaris. Alleen bent u veel goedkoper uit en bespaart u al snel € 500 tot € 1.000. En die kunt u dan weer schenken aan uw geliefden.

Gratis persoonlijk gesprek
Iedere Nederlander heeft recht op een gratis gesprek. Ga naar www.TestamentHulp.nl en vraag een gratis gesprek aan. Of bel naar 085 - 8000 111.

- Werkwijze TestamentHulp:**
1. Persoonlijk gesprek
 2. Bepalen of een testament en levenstestament voor u van toepassing zijn
 3. Uw wensen en keuzes worden vastgelegd in een persoonlijk verslag
 4. U ontvangt voor uzelf en uw partner het persoonlijk verslag samen met de testamenten en levenstestamenten
 5. We nemen contact met u op om eventuele vragen door te nemen
 6. U gaat alles ondertekenen bij de notaris
 7. De notaris schrijft alle testamenten en levenstestamenten in de betreffende registers zodat alles is vastgelegd

Overwaarde van je huis gebruiken om erfbelasting te besparen

Geniet er nu van of geef met warme hand en wacht niet tot het te laat is

Vught - Heeft u heel uw leven hard gewerkt en netjes afgelost op de hypotheek? Dan is het nu tijd voor het grote genieten. Of toch niet? Als AOW'er valt u vaak terug in uw inkomen, zelfs met een aanvullend pensioen. En dat terwijl u juist nú leuke dingen wilt doen. Met uw hele gezin op pad of de (klein)kinderen financieel ondersteunen bijvoorbeeld. Gelukkig zijn er mogelijkheden!

Veel babyboomers hebben altijd hard gewerkt. Door verhalen van hun ouders over échte armoede hebben ze geleerd om geen gekke dingen te doen. Ze hebben geld opzij gezet voor later en hun hypotheek afgelost. Genieten komt later wel. Maar nu is het later en zit al dat geld vast in stenen. De wensen die u had kunt u niet verwezenlijken. Sterker noch, de pensioenen worden jaarlijks gekort. En toch zijn er mogelijkheden!

Overwaarde op uw woning: vrij vermogen zonder verhuizen
Waarschijnlijk heeft u, door in al die jaren af te lossen op uw hypotheek, een overwaarde opgebouwd. Geld dat van u is, maar vastzit in stenen. U bent dus steenrijk.

Er zijn mogelijkheden om dat vermogen vrij te maken zonder te verhuizen. U kunt in uw eigen veilige en vertrouwde woning blijven wonen en genieten van de leuke dingen die u altijd al wilde doen.

Leeftijd of gezondheid
De oplossing zit in de stenen. Veel ouderen denken dat er gezien hun leeftijd geen mogelijkheid meer is om geld uit stenen te halen, maar het tegendeel is waar. Ongeacht leeftijd, gezondheid, inkomen en regels van banken zijn er verschillende mogelijkheden. Eén van die mogelijkheden is de overwaarde benutten. U neemt een hypotheek op basis van de overwaarde op uw woning. Hierbij is

aflossen vaak niet nodig. Op deze manier neemt u als het ware een voorschot op de verwachte verkoopopbrengst van het huis.

Bedrag in 1 keer of maandelijks
Afhankelijk van de mogelijkheden kan de overwaarde op meerdere manieren gebruikt worden. U gaat voor een groot bedrag in één keer, of u kiest voor een maandelijks bedrag als extra aanvulling op uw pensioen of om samen met uw partner te kunnen stoppen met werken. Of u kiest voor beide opties tegelijk.

Voor veel mensen is de terugval in inkomen op pensioendatum veel groter dan verwacht. Deze mensen zijn vaak al geholpen met een aanvulling van 250 per maand voor een periode van 10 jaar en 20.000 in één keer op de rekening.

Woning aanpassen
Misschien wilt u uw overwaarde niet gebruiken als aanvulling op inkomen maar wilt u de woning gebruiksvriendelijk maken om er juist langer te kunnen blijven wonen. Denk aan een slaapkamer beneden met een badkamer. Of een traplift. U kunt alles realiseren wat maar mogelijk is om in de woning te kunnen blijven wonen.

Schenken
Een veel gehoord argument om ook overwaarde op te nemen is schenken aan kinderen of kleinkinderen. Wilt u uw kinderen of kleinkinderen ook helpen met de aankoop van een woning of het volgen van een studie? Dan kan dat ook. Er hoeft niet gewacht te worden op de erfenis. Maar u kunt juist bij leven al geven. In de volksmond wordt dit schenken met de warme hand genoemd.

Door de overwaarde te benutten kunt u nu al schenken en is het niet nodig om eerst op papier te schenken. U hoeft dus niet te wachten op een nalatenschap. Hierdoor kunt u nu al genieten van de hulp die u kunt bieden aan kinderen en/of kleinkinderen. Of wie u maar wilt.

Testament en levenstestament
Door de overwaarde bent u steenrijk. Er is vermogen. En als er vermogen is komt er vaak ook erfbelasting om de hoek kijken bij een overlijden. Dit kan nog wel eens voor nare gevolgen zorgen. Met een goed testament en levenstestament kunt u heel veel familieled voorkomen. En ook een hoop erfbelasting besparen. Denk daarom ook eens aan een bezoek aan de notaris. Of laat u door HEP voorlichten. Of volg onze online lezing over testamenten.

Maandelijkse lasten
Door de lage hypotheekrentes en de nieuwe producten van banken en verzekeraars is het mogelijk om zegen hele lagen maandlasten, of in sommige gevallen, zelfs zonder maandelijkse lasten gebruik te kunnen maken van uw overwaarde.

Kom nu in actie
U leeft nu. De rente is nu laag. Uw woning heeft nu een bepaalde waarde. We kunnen niet in de toekomst kijken. U weet nu wat de lasten zijn en wat de mogelijkheden zijn. Kom daarom nu in actie en wacht niet tot het te laat is. Als de rente gaat stijgen of woningen worden minder waard kan het zomaar zijn dat het voor u niet meer mogelijk is om gebruik te maken van de overwaarde.

Online lezing
Bent u benieuwd naar de mogelijkheden? Geef u dan op voor onze online lezingen over overwaarde. Deze worden regelmatig gehouden op verschillende tijdstippen. U bepaalt zelf wanneer u de lezing volgt via uw eigen computer. U kunt zich aanmelden via www.heplezingen.nl maar u kunt nu ook bellen naar **085 - 8000 120**.

Tijdens de lezing krijgt u een helder en duidelijk beeld in de voordelen van de overwaarde. Vroeger was het een taboe om een hypotheek op te nemen. Maar in de huidige tijd zien we dat veel mensen hier wel gebruik van willen maken. In de media is er veel aandacht voor dit onderwerp. En zien we ontzettend veel banken en verzekeraars die met nieuwe producten komen. Laat ons u helpen om door de bomen het bos te kunnen blijven zien.

Gratis en vrijblijvend gesprek
Wilt u weten wat uw persoonlijke mogelijkheden zijn? Kies dan voor een gratis en vrijblijvend gesprek bij u thuis met een specialist. U krijgt inzicht in uw eigen mogelijkheden. Ook als u al een hypotheek heeft zijn er heel veel mogelijkheden. Zelfs zonder maandelijkse lasten. Voor het aanvragen van een vrijblijvend gesprek kunt zich aanmelden via www.heplezingen.nl maar u kunt nu ook bellen naar **085 - 8000 120**.



Veilig thuis wonen met slimme oplossingen

Bij het ouder worden verminderen de spierkracht en balans. Dit vergroot het risico op een valpartij in en rond het huis. Een aantal aanpassingen aan het huis vergroten de veiligheid.

Vanaf een leeftijd van rond de zeventig neemt de kans op een valongeluk fors toe. De aantallen zijn hoog: In 2018 vonden naar schatting 133.000 SEH-bezoeken plaats bij ouderen vanaf 65 jaar in verband met letsel door een valongeval. In 81% van de ongelukken betrof het een val in huis, blijkt uit cijfers van VeiligheidNL. Na een val kan een oudere vaak niet langer op zichzelf wonen en dat verdriet wil je het liefst voorkomen.

Zelf maatregelen treffen
Een ongeluk wordt vaak veroorzaakt door een futiliteit: een losliggend snoer, een tegel die scheefligt of een trap met onvoldoende steun. Vaak kan de veiligheid in huis met een beperkt budget en eenvoudige maatregelen worden verbeterd. Uit onderzoek blijkt dat woningaanpassingen het aantal valincidenten met 30 tot 40% kunnen terugbrengen. Als familie kunt u de meeste oplossingen vaak al zelf treffen. Denk aan het vastmaken en goed wegwerken van kabels

en snoeren, maar ook automatische verlichting en droogloopmatjes met antislip-laag.

Bouwkundige aanpassingen
De meest risicovolle plekken voor ouderen zijn de trap, badkamer en toilet. Op deze plekken ontkomt u niet aan bouwkundige aanpassingen om de veiligheid te waarborgen. Voor een huis met meerdere verdiepingen moet er met extra zorg gekeken worden naar een goede en kwalitatieve trap. Een traprenovatie kan dan een oplossing zijn. Niet alleen voorzie je je trap van een nieuw uiterlijk, je trap wordt er ook een stuk veiliger door. Houd daarbij goed in de gaten of de toplaag kras- en slijtvast is en dat er een antislip-laag

in verwerkt zit. Hiermee voorkom je plotselinge uitglijders die vaak oorzaak nummer 1 zijn van een valpartij. Ook een stevige en veilige trapleuning en/of balustrade is essentieel om maximale veiligheid te waarborgen.

Feiten

Ongeveer een op de drie mensen van 65 jaar of ouder valt minimaal één keer per jaar. In ruim twee derde van de gevallen moeten ouderen zich in de nasleep van de val medisch laten behandelen (bron: VeiligheidNL).



De schoonheid van Nederland herontdekt

Deze zomer kozen we massaal voor een verblijf in eigen land. Dit zorgde voor een herwaardering van Nederland met haar afwisselende landschappen en natuur.

Nederland telt maar liefst twintig nationale parken. En vooral ook een grote verscheidenheid aan landschappen. Je kunt wandelen in de prachtigste bossen, door fraaie duinen en over eindeloze stranden. Of genieten van de weidse uitzichten langs de rivieren, in de polder of op de heide. Wandelen geeft een gevoel van vrijheid. Je waant je voor even één met de natuur. Je beleeft de seizoenen. Ervaart de overgang van de zomer richting herfst.

Wandelparadijs
Nederland is een wandelparadijs. En Nederlanders zijn wandelaars. We houden ervan om er met z'n tweetjes, het gezin of vrienden op uit te gaan. Wandelen is de perfecte vrijetijdsbesteding. Laagdrempelig en ideaal om fit te blijven in deze coronatijd. Zoals neuropsycholoog Erik Scherder blijft benadrukken: wandelen is goed voor je brein

en versterkt je weerstand. Het bevordert je creativiteit, je krijgt vaak de beste ideeën onder het lopen. Wandelen in de natuur activeert lichaam én geest.

Ontspannen en herstellen
Als je niet gebonden bent aan vakanties, heb je het voordeel dat je er even voor een midweek of weekend tussenuit kunt wanneer jij daar zin in hebt. Na een dag in de natuur is het prettig om ontspannen te herstellen en na te genieten. Dat lukt het beste in een omgeving waar kwaliteit vooropstaat. Je herstelt sneller van een zware inspanning met een wellnessbehandeling of een bezoek aan de sauna. En de dag is niet compleet als je jezelf niet beloont met een smakvolle culinaire afsluiting om daarna voldaan in een heerlijk schoon bed te ploffen.

Nederland kent acht verschillende soorten landschappen, met hun eigen kenmerken en geschiedenis.

Meer informatie? Kijk op: www.topicnederland.nl



EEN VEILIGE TRAP

Dankzij Upstairs Traprenovatie

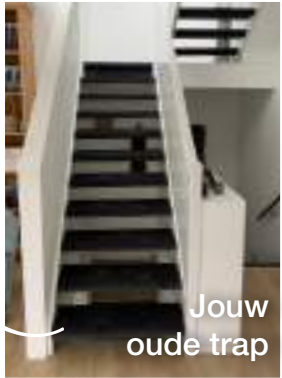


NU MET GRATIS MAGAZINE

Maak kennis met Upstairs

Is je trap versleten of is het tijd voor een nieuwe look? Dan hoef je niet per se een gloednieuwe trap te laten plaatsen. Je trap bekleden is een goed alternatief. Je trap renoveren d.m.v. overzettreden is een investering in je woning voor de lange termijn. Je trap krijgt een nieuw uiterlijk en gaat jarenlang mee. Er zijn diverse mogelijkheden voor je trap. Houtstructuren, beton-, staal- of marmerlook, maar ook een trap van echt leer is mogelijk. Wat is jouw smaak? Er is gegarandeerd een combinatie die past bij jouw persoonlijke wensen en interieurstijl.

Maak nu een afspraak voor een kosteloos adviesgesprek en ontvang **gratis** ons vernieuwde magazine.



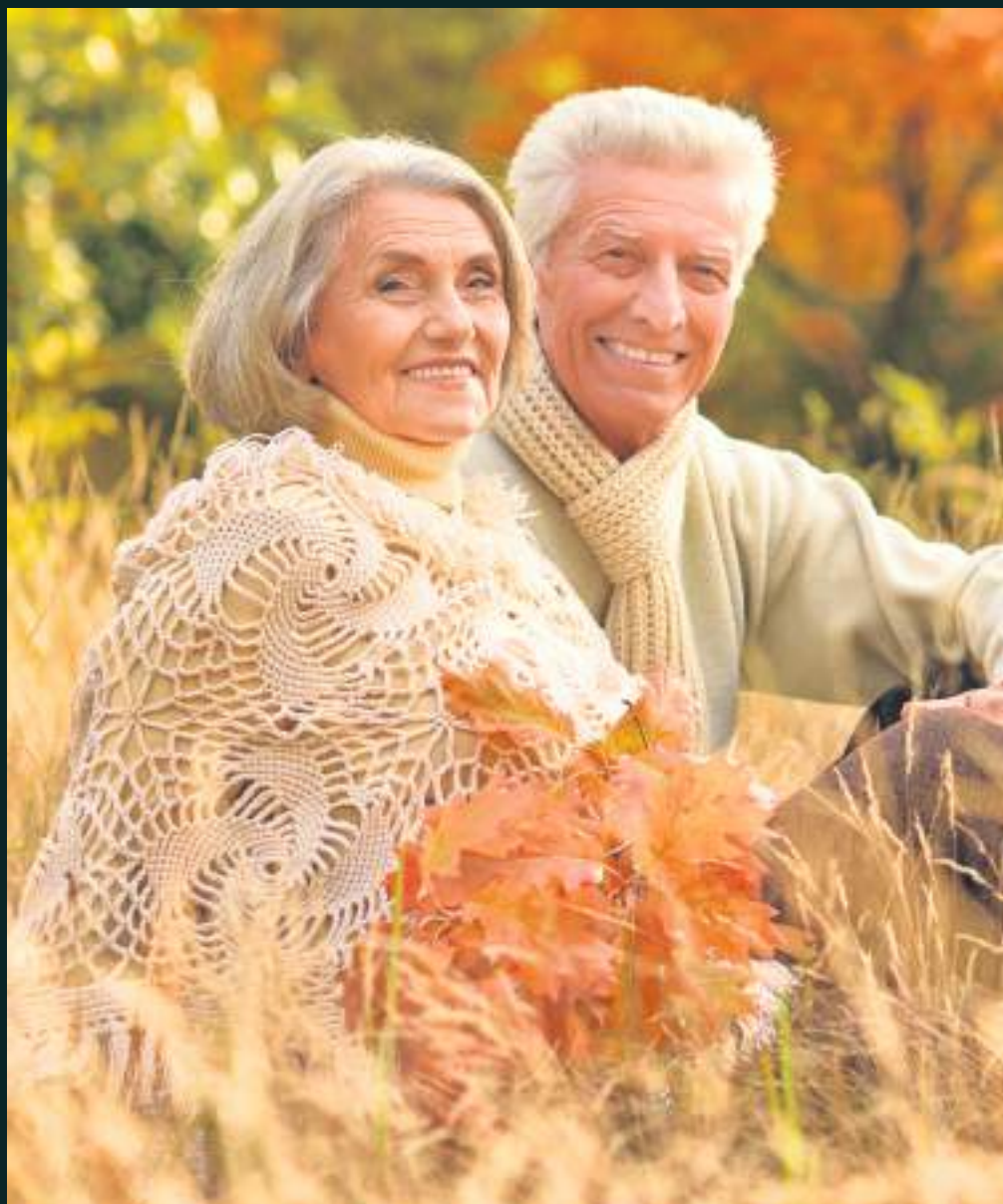
Jouw oude trap

Waarom Upstairs:

- Meer dan 75000 trappen
- Meer dan 20 jaar ervaring
- Kras- en slijtvast
- Duurzame oplossingen
- Eindeloos combineren
- Onderhoudsvriendelijk

GENIET DEZE HERFST SAMEN VAN EEN 3 OF 4 DAAGS CULINAIR VERBLIJF BIJ VAN DER VALK

BOEK NU
PRIJS P.P. V.A.
€109.-



WILT U ER IN DE HERFST EVEN LEKKER TUSSENUIT?

Mooie fietstochten of wandelingen in de natuur? Een dagje naar de stad? Wat u ook gaat doen, bij terugkomst in het hotel van uw keuze kunt u genieten van een uitgebreid driegangen keuzediner. Ook kunt u in veel van onze hotels gratis gebruikmaken van de wellness-faciliteiten.

- 2 of 3x Overnachting in een Van der Valk Hotel naar keuze
- 1 of 2x Driegangen keuzediner
- 2x Uitgebreid ontbijtbuffet



VAN DER VALK
HOTELS & RESTAURANTS

verrassend vanzelfsprekend

herfstbijvalk.nl

Phonak Audéo™ Paradise

Ongekend spraakverstaan, helder geluid.

Probeer vrijblijvend uit!

Nieuw!



Maak een afspraak op schoonenberg.nl of bij een Schoonenberg winkel bij u in de buurt.

Schoonenberg
HoorSupport

