

PANTEIN

# extra

*Wie zorgt er  
(in de toekomst)  
voor u?*

Yogales brengt mij  
veel **levensvreugde**

Nieuwe partner  
voor sociale  
alarmering

*Aandacht voor  
gezond ouder  
worden*

**AON**Pantein  
extra

# Verzekerd van de beste zorg begint met jouw keuzes

## Fit voor het leven

Uw gezondheid is een belangrijk bezit. Aan het einde van het jaar mag u uw zorgverzekering voor 2024 kiezen. In samenwerking met verzekeringsadviseur Aon bieden we collectief ledenvoordeel en extra's bij zowel VGZ als CZ.

### Kies voor de voordelen van onze collectieve zorgverzekering

Via Pantein Extra kunt u ook in 2024 weer profiteren van een zorgverzekering met vele extra's. Juist nu, in financieel moeilijke tijden, is het meer dan anders ons doel een zorgverzekering aan te bieden die past bij uw persoonlijke behoefte én betaalbaar de juiste dekkingen biedt.

Profiteer ook van alle voordelen van het lidmaatschap bij Pantein Extra



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





**4** Dienstverlener aan het woord

Vers aan tafel: Aandacht voor de maaltijd én de klant

**5** Xtrkr

**6** Wie zorgt er (in de toekomst) voor u?

Netwerk rondom ouderen steeds belangrijker

**9** Een aantrekhuip maakt u zelfstandiger

Aantrekken van steunkousen kan een lastige klus zijn

**10** Aandacht voor gezond ouder worden

**12** Eropuit met Goeie Reis!

Kerst High Tea in de Broederkapel en een dagtocht naar het EDAH-Museum en draaiorgelmuseum.

**14** Winterpuzzel

**16** Dienstenoverzicht Pantein Extra

**13** Extra Persoonlijk

**Annie van Berlo (78) uit Erp**

*'Yogales brengt mij veel levensvreugde'*



Op de toekomst voorbereid

Vroeg of laat kan het iedereen overkomen: dat u vanwege een operatie, ziekte of ouderdom (tijdelijk) meer afhankelijk bent van anderen.

Denkt u weleens na over wie u dan kan en wil helpen? Met kleine klusjes, een gezellig uitstapje of het verlenen van zorg? Wellicht heeft u kinderen, een partner of lieve buren die veel voor u kunnen doen. Misschien bieden de dienstverleners van Pantein Extra verlichting. En als het nodig is kunt u (ook) een beroep doen op professionele zorg.

Het is goed om eens bij stil te staan, ook als u op dit moment (gelukkig) gezond en fit bent. In dit magazine kunt u alvast inspiratie opdoen, bijvoorbeeld met het artikel over 'gezond ouder worden'. Zo bent u straks op de toekomst voorbereid.

Viviane Kellenaers  
Manager Pantein Extra

Colofon

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

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

**Lid worden?**

Via [www.panteinextra.nl](http://www.panteinextra.nl)  
of bel 0485 - 84 54 54



## Aandacht voor de maaltijd **én** de klant

**Gezond en lekker eten. En dan ook nog eens thuisbezorgd tot in de diepvrieslade. Hellin Kuijpers bezorgt de maaltijden van *Vers aan tafel* met liefde bij haar klanten thuis. 'Altijd met respect en aandacht voor de mensen waar ik kom.'**

Goed eten is erg belangrijk. Maar misschien kunt of wilt u niet (altijd) zelf koken. Dan zijn er zeker gezonde en overheerlijke alternatieven. Zo kunt u bij *Vers aan tafel* kiezen uit wel 150 verschillende maaltijden, van Hollandse pot tot een Indonesische rijsttafel of Italiaanse lasagne. De koks bereiden het eten met natuurlijke en duurzame ingrediënten, zoveel mogelijk ingekocht bij lokale telers én van het seizoen.

**Kleine moeite** Hellin Kuijpers brengt de maaltijden in Brabant en Limburg aan huis. Dat doet ze met heel veel plezier. 'En ik heb geduld: als ik aanbel verwacht ik niet dat iemand binnen tien tellen bij de deur staat. Onze klanten zijn niet altijd even mobiel, ze hebben soms een rollator of traplift nodig en ik snap dat het soms wat langer duurt voor iemand de deur kan openen.'

Hellin wacht tot iemand de maaltijden persoonlijk aanneemt. 'Ik laat de bestelling natuurlijk niet bij de voordeur achter.

Want het is belangrijk dat ze meteen de vriezer ingaan, zodat iemand ze op een later moment zo vers mogelijk kan eten. Als het nodig is, help ik iemand even met de maaltijden in de vriezer doen. Want dat is een kleine moeite voor mij.'

**Gezellig moment** En zo doen de klanten op hun beurt ook weer wat voor haar. 'Het is vaak een gezellig moment, waarop we even een praatje maken. En ik krijg weleens een bloemetje uit de tuin of een versgebakken wafel. Hoe lief is dat?'

**Heeft u al trek gekregen?** De maaltijden van *Vers aan tafel* zijn sinds kort ook via Pantein Extra te bestellen. Ze worden gratis thuisbezorgd en zijn diepvriesvers. U kunt een bestelling doen vanaf zes maaltijden. De prijs verschilt per maaltijd, vanaf € 5,99. Via Pantein Extra ontvangt u 12,5% korting op uw bestelling.

## Nieuwe partner voor sociale alarmering

Vanaf 1 januari 2024 start Pantein Extra een samenwerking met CSI Persoonsalarmering. Via CSI kunnen leden van Pantein Extra voordelig gebruik maken van sociale alarmering. U draagt een alarm bij u en kunt dan met één druk op de knop contact leggen met een meldcentrale. Dit kan vanaf elke plek in uw huis of tuin. Bijvoorbeeld wanneer er iets gebeurt of u zich onveilig voelt. De meldcentrale waarschuwt een van uw contactpersonen en bij een acute situatie ook de hulpdiensten. Dat geeft een veilig gevoel. Heeft u al een abonnement voor sociale alarmering via FocusCura, dan kunt u gewoon van hun diensten gebruik blijven maken.

Op [www.panteinextra/sociale-alarmering](http://www.panteinextra/sociale-alarmering) leest u meer over deze vorm van alarmering en het voordeel voor onze leden.



## Ledenpas 2024

Bij dit magazine ontvangt u de nieuwe ledenpas voor 2024 en een brief met informatie over uw lidmaatschapsbijdrage. Heeft u geen pas ontvangen of kloppen uw gegevens niet? Laat het ons dan weten vóór 1 februari 2024. U krijgt dan een nieuwe pas.

Bewaar de ledenpas goed, dit is het bewijs van uw lidmaatschap. Onze dienstverleners kunnen hier naar vragen. Heeft u een telefoon met een camera? Dan kunt u ook een foto maken van de ledenpas. Zo heeft u deze altijd bij de hand.



## Medicura

Pantein Extra werkt samen met Medicura, leverancier van hulpmiddelen. Leden van Pantein Extra ontvangen **25% korting** op de huur van loophulpmiddelen en **10% korting** op alle overige huur- en koopartikelen in de winkels, webshop en hulpmiddelenautomaat van Medicura.

## Nieuwe dienstverleners

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

**Brenda Booy**  
Schoonheids-  
specialiste



**John van Dijk**  
Dakgootreiniging



**Johan Bruinhof**  
Glazenwasser



**Mark van de Ven**  
Schilder



**Niels Verboven**  
Fietsmaker



## Netwerk rondom ouderen steeds belangrijker

# Wie **zorgt** er (in de toekomst) voor **u**?

Thuiswonende ouderen die (in toenemende mate) zorg nodig hebben, kunnen niet vanzelfsprekend terecht bij de thuiszorg of andere vormen van zorg. Er zijn immers steeds meer ouderen en het personeelstekort in de zorg is groot. Dat het anders moet, is al jaren duidelijk en inmiddels echt onvermijdelijk. Mensen moeten (en willen vaak ook) langer thuis wonen. Er wordt veel van iemands netwerk verwacht. Mantelzorgers, mensen in de buurt, vrijwilligers, dienstverleners en professionele hulp- en zorgverleners vullen elkaar hierin aan. Dat is niet altijd makkelijk, maar het is nodig om uiteindelijk alle nodige zorg te kunnen blijven bieden. Wat betekent dit in de praktijk?

*Dit is mevrouw Schellekens (80) uit Boxmeer. Zij heeft beginnende dementie. Haar drie dochters wonen in de buurt, haar man is enkele jaren geleden overleden. Wat kan het netwerk rondom mevrouw Schellekens voor haar betekenen? Op wie en wat kan zij een beroep doen als dat nodig is? \**



Huisarts/kaderarts ouderengeneeskunde Karin Roskes

### De huisarts

"Als huisarts ken ik mevrouw Schellekens al langer. Haar dochter heeft mij gebeld omdat ze zich zorgen maakte. Ze zijn vervolgens samen op het spreekuur geweest om deze zorgen te bespreken. Mevrouw staat open voor verdere diagnostiek, hulp van haar dochters en professionele ondersteuning.

Mijn rol is signaleren, een diagnose stellen, uitleg geven over dementie en vervolgens een ouderverpleegkundige (casemanager dementie) inschakelen. Zij is de spin in het web en helpt mevrouw en haar dochters in het hele proces. Elke twee maanden hebben we overleg en zij schakelt zo nodig een welzijnsorganisatie of thuiszorg in.

Ik blijf enigszins op afstand. De gesprekken over behandelwensen, verloop van de ziekte en andere medische zaken lopen via mij, samen met mevrouw en haar dochters. Als de problemen groter worden en de dementie vordert, dan schakel ik eventueel een specialist ouderengeneeskunde in om mee te denken. Ook heb ik oog voor haar dochters: houden zij het nog vol of is er meer ondersteuning nodig?"



Mantelzorgondersteuner Selena Schouten, Maashorst Welzijn

### Dienstverlener Pantein Extra

"De dochters van mevrouw zijn mantelzorgers. Mantelzorgtaken combineren met je eigen leven en werk kan een uitdaging zijn. Er wordt door de achteruitgang van hun moeder steeds meer van hen gevraagd. Hierdoor kunnen zij zich steeds meer als hulpverlener gaan voelen. Dan is het soms prettig om steun te krijgen van bijvoorbeeld een professionele mantelzorgondersteuner die taken kan overnemen. Denk hierbij aan begeleiding bij bezoek aan het ziekenhuis, hulp bij licht verzorgende taken, geheugentraining of het organiseren van een verjaardag.

Wij ontlasten en ontzorgen mevrouw en haar dochters als ze dat willen. Voor mevrouw is het fijn om laagdrempelige ondersteuning te krijgen van iemand buiten de familiekring, een vertrouwd gezicht waar de 'klik' mee is."



Buren Edward Wolfs en  
Els Leenders



### Fijne buren

"Als mensen in de buurt onze hulp nodig hebben, dan vinden wij het vanzelfsprekend om voor hen klaar te staan. Onze buurvrouw kan altijd een beroep op ons doen, mocht het nodig zijn. We nemen haar graag een keer mee om een boodschap te doen of we brengen iets mee uit de winkel. Ze kan zeker eens met ons mee eten. Even de groenbak of het oud papier aan straat zetten, dat kost toch geen enkele moeite? Hopelijk doet iemand anders dat in de toekomst ook voor ons."



Wijkverpleegkundige  
Roel Lamers

### Thuiszorg Pantein

"De wijkverpleegkundige kijkt samen met het netwerk van mevrouw waar zij in het dagelijks leven tegenaan loopt en met welke ondersteuning en adviezen zij zo goed mogelijk geholpen is. Als het netwerk of hulpmiddelen onvoldoende zijn, kijkt de wijkverpleegkundige of hulp van de thuiszorg nodig is. Mogelijk is naast de wijkverpleegkundige de ondersteuning van een ouderenverpleegkundige ook wenselijk om mevrouw nog wat verder te helpen, aangezien er sprake is van dementie.



Vrijwilliger Arna Peters

### Vrijwilliger

"Samen met deze mevrouw kan ik elke week een fietstochtje maken met de duofiets. Zij kiest waar ze graag naartoe wil fietsen, zo kan ze zelf aangeven of we wat verder of juist minder ver gaan. We babbelen onderweg en genieten daar allebei van. Het voordeel is dat we in de buitenlucht en in beweging zijn. Mevrouw heeft zo een leuke dag. En ze kan haar netwerk verder uitbreiden wanneer ze wat vaker de deur uitgaat."



Sociaal werker Diny Kuppen  
Sociom

### Welzijnsorganisatie

"Wij kijken of er een vrijwilliger beschikbaar is om leuke dingen met haar te doen: een kopje koffiedrinken, spelletje doen of samen een wandeling maken. Ook kunnen we mevrouw begeleiden naar de dagbesteding van Sociom, die ze in Boxmeer kan bezoeken zonder indicatie vanuit de Wmo. Vanuit de KBO en Welzijn Ouderen Boxmeer zijn er activiteiten waar ze naartoe kan. We bekijken samen wat past. En natuurlijk geven wij informatie over allerlei andere voorzieningen en mogelijkheden die er binnen de regio zijn." *Sociom werkt in het Land van Cuijk en West Maas en Waal. In de regio Uden, Veghel en Oss is ONS welzijn de welzijnsorganisatie.*



Met zorg bereid.

Speciaal voor u

# Probeer nu 4 maaltijden voor € 19,95!

Inclusief  
een heerlijke  
roomboterkrans  
gratis!

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

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



Leden van Pantein Extra krijgen 10% korting op alle vervolbestellingen.

Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode: **405 PANTEIN12A23**. Eet smakelijk!

*Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 januari 2024.  
Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](https://www.apetito-shop.nl/proefpakket).*



Bestel  
& geniet  
van:



Runderhachee  
met rode kool en  
aardappelen



Nasi goreng  
met kipsaté



Macaronischotel  
met rundergehakt



Grootmoeders  
kippannetje

[www.apetito-shop.nl](https://www.apetito-shop.nl)



# Een aantrekhulp maakt u zelfstandiger

Heeft u steunkousen (nodig)? Het doel van steunkousen is om de doorbloeding te verbeteren of zwellingen of trombose te voorkomen. Dat lukt alleen wanneer de kousen strak zitten. Het aantrekken kan daarom een lastige of zelfs uitputtende klus zijn.

Het klinkt logisch: hoe strakker de steunkousen zitten, hoe meer moeite het kost om deze aan en uit te trekken. Misschien is er iemand die u daarbij helpt. "Dat is natuurlijk een optie, maar u bent dan afhankelijk van de tijd die een ander beschikbaar heeft", aldus Hetty Cornelissen (foto), medewerker bij de Medicura Zorgwinkel. Zou het niet fijner zijn om zelf te bepalen wanneer de dag begint of eindigt? "Een aantrekhulp kan zeker een mooie oplossing zijn."

Er zijn verschillende hulpmiddelen beschikbaar, die ervoor zorgen dat u zelf zo min mogelijk kracht hoeft te zetten. U hoeft minder ver te bukken en heeft meer grip.

De steunkous gaat het makkelijkst aan als uw benen het minst gezwollen zijn. "Daarom is het slim om deze in de ochtend aan te trekken, wanneer u nog in bed ligt. Dan is het fijn

dat u dit zelf kunt doen, zodat u op kunt staan wanneer u zelf wilt", aldus Hetty. Voor ieder type kous is er een geschikt aan- en uittrekhulpmiddel. Zo kunnen speciale handschoenen vaak al een oplossing bieden. Met de grip die de rubberen handschoenen geven, kunnen de kousen makkelijker over de benen

getrokken worden. Maar er is nog veel meer mogelijk om u te helpen, zodat dat het aantrekken van de kousen eenvoudig en meer comfortabel wordt. Bent u mantelzorger? Ook het aantrekken van steunkousen bij iemand anders is een spierballenklus. Weet dat ook hier diverse hulpmiddelen voor beschikbaar zijn.

**Advies?** Vraagt u zich af welk hulpmiddel het beste bij uw wensen past? Kom dan gerust eens langs voor advies bij de Medicura Zorgwinkel.



medicura **zorgwinkel**

## Aan- en uittrekhulpen

Zelfstandig steunkousen aan- en uittrekken

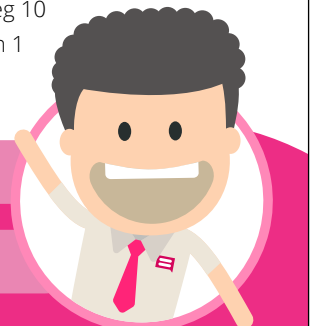
Het aan- en uittrekken van elastische kousen, steunkousen of sokken kan een bijzonder lastige opgave zijn. Om u hiermee te helpen bestaan er verschillende hulpmiddelen. Zo kunt u zelfstandig en zonder hulp van anderen gemakkelijk uw eigen kousen blijven aan- en uittrekken. Door het gebruik van aan- en uittrekhulpen hoeft u niet te bukken of een zware inspanning te verrichten.

### Thuiszorgwinkels bij u in de buurt

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

088 007 11 00

[medicura.nl/aan-uittrekhulpen](https://www.medicura.nl/aan-uittrekhulpen)





*'Hoe kun je mensen zoveel mogelijk zelf laten bepalen en ook weer zelf laten doen'*

Gezond ouder worden. Dat wil iedereen wel. Ook als u te maken krijgt met ziekte of beperkingen door het ouder worden, kunt u hieraan blijven werken. Bijvoorbeeld door zoveel mogelijk zelf te blijven doen en zelf keuzes te maken. Dat vraagt iets van u en de mensen om u heen, maar ook van zorgverleners.

## Aandacht voor **gezond** ouder worden

Eigenlijk geldt het al vanaf jonge leeftijd: hoe zorgt u ervoor dat u gezond ouder wordt?

Natuurlijk heeft u niet alles in eigen hand: ziek worden kan iedereen overkomen. "Maar ook dan kunt u zich richten op de dingen die nog wél kunnen", zegt Kenny Janssen, programma-leider bij de opleiding Healthy Ageing van Fontys Hogeschool in Eindhoven.

Saskia van de Pol, wijkverpleegkundige bij Pantein Thuiszorg, volgt deze opleiding. "Niet zorg en ziekte, maar gezondheid en gedrag moeten veel meer centraal staan. Wij helpen in de thuiszorg mensen graag en doen soms meer dan per se noodzakelijk is. Daardoor bepalen we best veel voor onze cliënten. Terwijl we mensen juist kunnen uitdagen om weer meer dingen zelf op te pakken. Als iemand zichzelf weer kan wassen en aankleden of steunkousen aan kan trekken, is dat een mooie stap naar meer zelfredzaamheid en vrijheid."

Als iemand na een operatie hulp nodig heeft bij het opstaan, wil dat niet zeggen dat deze hulp over drie maanden nog steeds nodig is. Saskia: "Het is juist fijn wanneer iemand dit weer zelf kan, omdat je dan ook zelf kunt bepalen hoe laat je opstaat in plaats van af te wachten tot de wijkverpleegkundige komt."

Dat is niet alleen winst voor de cliënt, maar ook voor het zorg-



team. "Alleen op die manier kunnen we in de toekomst de zorg leveren aan de mensen die het echt nodig hebben", zegt Saskia. Zij maakt op dit moment een plan om hier op een goede manier met haar team mee aan de slag te gaan. "Want we willen daarnaast natuurlijk ook dat de cliënt tevreden blijft over de zorg die wij bieden."

**Gedrag** Gezond ouder worden terwijl iemand thuiszorg nodig heeft, gaat onder meer over hoe je mensen zoveel mogelijk zelf kunt laten bepalen en ook weer zelf dingen kunt laten doen. Maar ook voordat mensen professionele (thuis) zorg nodig hebben, speelt de vraag hoe je zo gezond en zelfstandig mogelijk kunt blijven. Daarbij draait het niet alleen om leefstijl, zoals gezond eten of bewegen. Al speelt dat zeker een rol. Maar het gaat ook om hoe iemand zich voelt in het leven en hoe iemand omgaat met alle uitdagingen die daarbij komen kijken. Gedrag en gedragsverandering staan centraal. Zowel bij cliënten als bij zorgverleners. Kenny: "Wij hebben het bij onze opleiding vaak over positieve gezondheid, waarbij je op een brede manier naar gezondheid kijkt. Mentaal welbevinden, meedoen, dagelijks functioneren, kwaliteit van leven, zingeving en lichaamsfuncties spelen allemaal mee bij gezond ouder worden."

### 'Ik heb graag mijn **vrijheid**'

Ans Bouwmeister (91) woont met haar man Jo in Oss. Zelfstandigheid en vrijheid vindt ze heel erg belangrijk. Daar werkt ze dan ook hard voor. "Na een vervelende val kon ik nog maar weinig zelf. Ik had hulp nodig van de thuiszorg, ergotherapie en fysiotherapie. Maar ik wil mijn vrijheid niet graag opgeven. Als iemand me moet helpen met het aantrekken van steunkousen, moet ik daar op wachten. Daarom wilde ik graag zoveel mogelijk weer zelf oppakken."

Dat kost best wat moeite, maar het is gelukt. "Ik kook weer een paar keer in de week en ik krijg mijn kousen zelf aan. Ik ben ook mantelzorger voor mijn man, nu komt de thuiszorg voor hem bij ons."

Hoewel de jaren gaan tellen, wil ze alle tijd die ze heeft graag goed benutten. "Ik voel me niet oud, al zie ik wel dat ik niet meer alles kan. Dat is soms best een beetje frustrerend maar ik weiger om bij de pakken neer te zitten. Ik ben veel thuis en kan dan heerlijk bezig zijn met diamond painting. En we hebben geluk met onze dochters die zoveel voor ons doen. Het is toch geweldig dat mijn man en ik nog lekker samen thuis kunnen wonen? We hebben onze vrijheid en dat is voor ons heel belangrijk."

Haar advies: 'Als je kunt, kom dan uit die stoel. Het loont zeker de moeite. Doe zoveel mogelijk zelf, dan blijf je mobiel en behoud je je eigen vrijheid.'

# Eropuit met Goeie Reis!

Vrijdag  
22 december 2023  
Kerst high tea in de  
Broederkapel  
in Veghel

Vrijdag  
2 februari 2024  
EDAH- en  
draaiorgelmuseum  
in Helmond

Deze dagtocht brengt u in kerstsfeer met een muzikaal programma. In de Broederkapel leefden vroeger de monniken samen. Waar eerder hun gezangen door de kapel galmden, klinkt deze middag een variëteit aan kerstmuziek. Deze middag geniet u van een goed verzorgde driegangen high tea/lunch. Op prachtig gedecoreerde etagères kunt u kiezen uit de lekkerste versnaperingen onder het genot van koffie en thee. De muzikale omlijsting wordt verzorgd door Jeanne van der Rijt en Ria Toonen met de mooiste kerstmuziek.

Prijs: € 119,- p.p. (incl. Vervoer vanaf huis\* kerst hightea/lunch en live muziek). Pantein Extra prijs: € 109,- p.p.

In de ochtend bezoeken we het EDAH-Museum dat u niet alleen rondleidt door de winkeltjes van toen maar u ook de organisatie achter de schermen laat zien van: 'den EDAH' uit Helmond! Na de lunch bezoeken we het ernaast gelegen Draaiorgelmuseum. De veelal fraaie orgels reisden rond langs kermissen of uitgaansgelegenheden. In dit museum herleeft die tijd met acht dans- en handorgels en speeldozen uit 1680 in originele staat. Allemaal spelend!

Prijs: € 145,- p.p. (incl. Vervoer vanaf huis\* koffie met vlaai, entree en rondleiding in beide musea, lunch, consumptie).

Pantein Extra prijs: € 135,- p.p.

**Wilt u meer informatie? Kijk op [www.panteinextra.nl/goeiereis](http://www.panteinextra.nl/goeiereis) 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.*

## Geniet van lekker eten zonder zelf te koken

Maaltijd <sup>cn</sup>  
thuis  
Met aandacht bereid,  
met liefde gebracht

Wij zorgen ervoor dat het **lekker,**  
**gezond en makkelijk** is.

Geef uw bestelling door  
via 0888 - 10 10 10  
of bestel online via  
[panteinextra.uwmaaltijd.nl](http://panteinextra.uwmaaltijd.nl).

Dieet?  
Bel ons  
gerust

Proefpakket  
4 maaltijden

**24,00**

Bestel nu



0888 - 10 10 10

[panteinextra.uwmaaltijd.nl](http://panteinextra.uwmaaltijd.nl)

Actiecode: 0128-PANTEIN

Extra  
persoonlijk

Annie van Berlo (78) uit Erp geeft al meer dan 25 jaar yogales in haar eigen yogaruimte. Stoppen? Daar wil ze nog niet aan denken. 'Het geeft me enorm veel levensvreugde. Yoga maakt je soepel en sterk. Niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk.'



Annie van Berlo (78) uit Erp:

## 'Yogales brengt mij veel levensvreugde'

Vol enthousiasme begroet Annie haar cursisten. Ze heeft er zin in vandaag! Lekker even een uurtje bewegen, het lijf soepel en het hoofd leeg maken. Of iemand de oefening perfect uit kan voeren, dat doet er helemaal niet toe. 'Kijk naar wat je kunt. Dat is yoga.' Annie komt uit een gezin van zestien kinderen, van jongs af aan was het aanpakken thuis. Voor ze ging trouwen werkte ze een tijd als kraamverzorgster. 'Daar heb ik echt voor moeten strijden thuis, als meisje werd niet van je verwacht dat je ging werken. Maar ik ben blij dat ik dat heb gedaan.'

**Leven op de rit** Annie's man Karel was pas 50 jaar toen hij ziek werd en een paar maanden later overleed. Ze bleef achter met drie (bijna) volwassen zonen. 'Dat was heel verdrietig. Maar ik besloot dat ik niet bij de pakken neer wilde gaan zitten. Ik ging op tijd mijn bed uit en probeerde mijn leven zo goed mogelijk op de rit te krijgen. Maar hoe? Dat wist ik eerst niet.' Ze deed al ruim tien jaar aan yoga en dat had haar veel gebracht. 'Ik was veel rustiger in mijn hoofd. En het leerde me ook om mijn verdriet te doseren.' Ze besloot om de opleiding tot yoga-

docent te gaan volgen. 'Ik moest er regelmatig voor naar Bilthoven, maar dat had ik er graag voor over.'

**Niet zweverig** Ze bouwde twee slaapkamers in huis om tot een fijne yogaruimte en begon met lesgeven. 'Dat was spannend, maar het liep meteen goed. Sommige mensen volgen al vanaf het begin af aan les bij me.' Ook geeft Annie zwangerschapsyoga. 'Yoga is helemaal niet zweverig, het zet je juist met beide benen op de grond. Het is goed voor lichaam en geest. En het houdt je jong, op alle vlakken.' Ze wil in elk geval les blijven geven tot haar tachtigste, maar misschien gaat ze nog wel tien jaar langer door.

Hoewel Annie's lichaam soepel blijft door yoga, schakelt ze toch zo nu en dan dienstverleners van Pantein Extra in. 'Ik wil de dakgoot of het dak van de serre niet zelf schoonmaken. Dan bel ik gewoon even met Pantein Extra en wordt het geregeld zonder dat ik zelf iemand hoeft te zoeken. Heel fijn dat dat kan.'

# Winterpuzzel

In deze puzzel zijn we op zoek naar bloemen. Vul aan de hand van de foto's de antwoorden in op de juiste regel. Als alles is ingevuld leest u de goede oplossing van boven naar beneden in de gekleurde vakjes.

▽

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15



De oplossing



Doe mee met onze prijspuzzel en maak kans op een elektrische voetenwarmer t.w.v. € 45,95. Deze voetenwarmer geeft u heerlijk warme voeten deze winter en stimuleert ook uw bloedcirculatie. Deze prijs wordt u aangeboden door Medicura. U doet mee door de oplossing van de puzzel voor 15 januari 2024 te sturen naar [extra@pantein.nl](mailto:extra@pantein.nl) of via de post naar Pantein Extra, Postbus 288, 5830 AG Boxmeer. Vermeld s.v.p. uw naam, adres, telefoonnummer en e-mail bij uw inzending.

De winnaar ontvangt persoonlijk bericht en wordt op onze website bekend gemaakt. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd. De oplossing van de puzzel uit het vorige magazine is: *sportschool*. De winnaar van het wellness-pakket is mevrouw Hetty Stapper-Bos Verschuur uit Gennepe.

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



# Grip op dagelijks leven kwijt?

Goede ondersteuning van Thuisbegeleiding Pantein maakt het verschil.

## Grip op dagelijks leven kwijt?

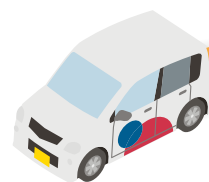
Bent u kwetsbaar door persoonlijke omstandigheden, een moeilijke gebeurtenis of het ontbreken van een vangnet en komt u er zelf niet uit?

Bel of mail ons, wij leggen u graag uit wat we voor u kunnen doen.

Telefoon 0900 - 8803 of  
[casemanagerstb@pantein.nl](mailto:casemanagerstb@pantein.nl)

## Wij begeleiden u bij het:

- Plannen en organiseren van uw dagelijks leven;
- Vergroten van uw sociale netwerk;
- Op orde brengen van uw administratie en/of financiën;
- Het vergroten van uw zelfstandigheid.



Pantein

thuiszorg  
ziekenhuis  
zorgcentra

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

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

# Pantein Extra maakt uw leven makkelijker

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

## Persoonlijke verzorging

- Audicien
- Kapper
- Kledingservice
- Maaltijdservice vriesvers
- Maaltijdservice koelvers
- Masseur
- Mondhygiënist
- Tandarts aan huis
- Opticien
- Pedicure
- Podothérapie
- Pruikservice
- Steunkousen
- Steunzolen

## Handig aan huis

- Budgetcoach
- 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
- Zorgverzekering VGZ en CZ
- Vietsplan

## 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](http://www.panteinextra.nl) of bel naar: 0485 - 84 54 54.

*Het team van Pantein Extra  
wenst u fijne kerstdagen  
en een gezond en vitaal nieuwjaar!*

*Caroline, Leontien, Ellen, Sanne en Viviane*

## Wilt u ook lid worden van Pantein Extra?

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

### Gegevens nieuw lid - doorlopende machtiging

Hierbij machtig ik Pantein Extra, Dokter Kopstraat 2, 5835 DV Beugen, om tot wederopzegging, met directe ingang, eenmaal per jaar de lidmaatschapsbijdrage van € 22,50 van mijn bankrekening af te schrijven. Kijk op [www.panteinextra.nl](http://www.panteinextra.nl).

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

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

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