

PANTEIN

30  
JAAR

EXTRA

# extra

Lichaam en geest  
**zo actief**  
als maar kan

**Ledendagen**  
**Toverland**  
10 en 11 mei 2025

Lekker slapen!  
Ook als u ouder  
wordt

Samen bewegen:  
gezellig en  
gezond

Voorjaar 2025

Op  
Groen

Pantein  
extra

# Precies goed verzekerd

✓ Voor jou, door Pantein Extra en OpGroen

## Meer zekerheid. Meer voordelen. Minder zorgen.

Wij bieden je meerdere collectieve verzekeringsoplossingen, omdat we samenwerken met meerdere verzekeraars. Zo kies jij de verzekering die bij jou past. Je verzekeringen vind je overzichtelijk op één plek, zodat je altijd inzicht hebt.

✓ Schadeverzekeringen



Scan de QR-code óf ga naar onze website:  
[opgroen.nl/panteinextra](https://opgroen.nl/panteinextra).

Heb je vragen of wil je advies over je verzekering(en)? Op de pagina Service en contact kies je de contactwijze die het beste bij je past.

PANTEIN **30** EXTRA  
JAAR

PANTEIN  
extra



- 4** Dienstverlener aan het woord  
Zicht op Geld, financieel advies
- 5** Xtrkrt
- 8** Zorgmatrassen en hulpmiddelen  
Medicura-oplossingen met ledenvoordeel
- 9** Voordeelplein  
Aanbiedingen speciaal voor leden
- 10** Lekker slapen!  
Ook als u ouder wordt
- 10** Voorjaarspuzzel
- 13** Extra persoonlijk  
Lichaam en geest zo actief als maar kan
- 14** Lekker erop uit met Goeie Reis!  
Twee leuke dagtochten en een korte reis met zorg en begeleiding
- 16** Dienstenoverzicht van Pantein Extra

**6** Gymdocente  
Dien van Dinter (62):

*Kijk wat je kunt  
en luister naar  
je lichaam'*



De lente is begonnen wanneer dit magazine bij u op de mat valt. Na een frisse start van het jaar kijken we uit naar een nieuw seizoen. 2025 is een bijzonder jaar voor Pantein Extra: we bestaan 30 jaar! Dat vieren we met extra activiteiten en speciale acties voor u.

We begonnen ons jubileumjaar met de eerste Pantein Extra Beweegdagen, wat een succes was dat! Veel leden kwamen langs, we kregen enthousiaste reacties en waardevolle tips. Maar er komt nog meer. Dit jaar bieden we onder andere gratis online trainingen aan. In augustus verschijnt een speciale bewaareditie van ons magazine, met extra informatie over ons aanbod en jubileumacties. In deze editie besteden we aandacht aan drie belangrijke onderwerpen: slapen, bewegen en hulp bij geldzaken. Goed slapen en voldoende bewegen zorgen voor meer energie. En als uw geldzaken op orde zijn, geeft dat rust. Zo kunt u ontspannen de rest van het jaar in. We hopen dat u dit magazine met plezier leest. Heeft u ideeën of suggesties? Laat het ons weten! Samen met u maken we Pantein Extra nóg beter.

Viviane Kellenaers  
Manager Pantein Extra

## Colofon

**Eindredactie:** Viviane Kellenaers (Pantein Extra) **Redactie:** Viviane Kellenaers, Caroline Verwaaijen, Nelleke Louwerse (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](https://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](https://www.panteinextra.nl)  
of bel 0485 - 84 54 54



## Zicht op Geld: advies over uw vermogen bij verhuizing naar een verpleeghuis

Wanneer iemand verhuist naar een zorginstelling of verpleeghuis, brengt dat niet alleen emotionele, maar ook financiële uitdagingen met zich mee. **Zicht op Geld** helpt bij het regelen van toeslagen, belastingen en de eigen bijdrage zodat alle geldzaken goed op orde zijn.

Maar wat als ouders verhuizen naar een verpleeghuis en de woning leeg komt te staan? 'Vaak heeft deze generatie zuinig geleefd en is het huis (bijna) afbetaald.' licht Frank van de Logt, adviseur bij **Zicht op Geld**, toe. **Zicht op Geld** biedt ook in deze situaties vermogensadvies, zodat u de juiste financiële keuzes kunt maken en uw financiën goed op orde zijn.

**Financiële gevolgen** Wat wil de familie doen met het opgebouwde eigen vermogen en hoe bescherm je dat zo goed mogelijk? Is het verstandig om de woning al te verkopen, kun je beter nog even wachten of is het verstandig om de woning te verhuren? Hoe zit het met de schenk- en erfbelasting en wat is de impact van het vermogen op de eigen bijdrage? Je wilt niet dat de woning moet worden 'opgegeten'. Het is best lastig om dat allemaal te overzien en de juiste keuzes te maken. Frank: 'Je wilt voorkomen dat een flink deel van het vermogen naar de belasting en de eigen bijdrage gaat in plaats van naar de kinderen.'

**Schenken of erven** **Zicht op Geld** brengt in kaart hoe het eigen vermogen in zo'n situatie zo goed mogelijk beschermd kan

worden. 'Onze adviseurs onderzoeken de financiële situatie en kijken wat de wensen zijn. Vervolgens stellen ze een financieel advies op, waardoor de familie meer inzicht krijgt wat de financiële gevolgen zijn bij schenken of erven. Op die manier kan de familie beter beslissen wat de beste keuze is. Dat geeft rust en duidelijkheid.'

**Persoonlijk** Frank en zijn collega Gerjo komen in deze regio voor het adviesgesprek aan huis, maar dat gesprek kan ook online plaatsvinden. Net wat iemand prettig vindt. 'Het gaat om persoonlijke situaties, die vragen om een persoonlijke benadering. Daarom vinden wij het belangrijk dat er één aanspreekpunt is.'

**Meer weten?** Wilt u meer informatie over de mogelijkheden van **Zicht op Geld**, over vermogensadvies of financieel advies bij verhuizing van een partner naar een verpleeghuis? Kijk dan op [www.panteinextra.nl/zichtopgeld](http://www.panteinextra.nl/zichtopgeld). U kunt ook telefonisch contact opnemen met Pantein Extra via 0485-84 54 54. Leden van Pantein Extra krijgen € 50,- korting op de dienstverlening.

# xtrkrt

Nieuwtjes en Extra aanbod

## Nieuwe samenwerking: opticien aan huis

Goed nieuws! Pantein Extra werkt samen met Van de Brillen, een opticien die bij u thuis komt. Een nieuwe bril uitzoeken of een oogmeting laten doen? Dat kan nu in uw eigen vertrouwde omgeving, zonder dat u de deur uit hoeft. Van de Brillen biedt professionele oogzorg aan huis en neemt een uitgebreide collectie monturen en glazen mee. Zo kunt u in alle rust een bril kiezen die bij u past. De opticien geeft deskundig advies en zorgt ervoor dat uw bril perfect wordt afgesteld. Gebruik maken van deze dienst?

Kijk op [www.panteinextra.nl/opticien](http://www.panteinextra.nl/opticien) of bel naar 0485-84 54 54.

**van de Brillen**  
Uw mobiele opticien



## Extra online jubileumworkshop: In balans als mantelzorger

Via onze digitale nieuwsbrief hebben we onze leden eerder uitgenodigd voor de gratis online workshops *Yoga*, *ontspanning* en *balans* en *Vitaal door slaap en ontspanning*. Heeft u deze workshops gemist? Geen zorgen! Later dit jaar worden ze opnieuw aangeboden.

Daarnaast organiseren we binnenkort nog meer online workshops, waaronder *In balans als mantelzorger* op 22 mei van 11.00 tot 12.00 uur. U krijgt praktische tips en waardevolle inzichten die u direct kunt toepassen. Mogelijk herkent u zichzelf in de verhalen, wat u kan helpen om beter voorbereid te zijn en goed voor uzelf te blijven zorgen. **Deelnemen?** Gratis aanmelden en uw plek reserveren kan op [www.panteinextra.nl/online-trainingen](http://www.panteinextra.nl/online-trainingen).

**Altijd op de hoogte blijven?**

Schrijf u in voor onze nieuwsbrief via [www.panteinextra.nl/nieuwsbrief](http://www.panteinextra.nl/nieuwsbrief). Dan ontvangt u vanzelf informatie over nieuwe activiteiten en (jubileum)aanbiedingen!

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



**Antoinette van Dommelen**  
Pedicure



**Linda Wilbrink**  
Kapster



**Maudy Bömer**  
Pedicure



**Nadine van Tol**  
Pedicure



**Renske Donkers**  
Pedicure en  
schoonheids-  
specialiste



## Ledendagen Toverland 10 en 11 mei 2025

**Beleef een magische dag in Toverland!**

Geniet samen van meer dan 40 attracties en shows voor jong en oud. Stap in een snelle achtbaan, zweef door de lucht of geniet van een ontspannen boottocht. Ontdek het waterspektakel Aqua Bellatores en aan de voet van de iconische vuurtoren Solaris kun je de magie in jezelf ontdekken. Bezoek Toverland op 10 of 11 mei met hoge korting en leuke extra's speciaal voor leden:

### Ledenvoordeel

- Volwassenen en kinderen vanaf 140 cm: € 29,50 (normaal € 41,50).
- Kinderen tussen 90 cm en 140 cm: € 23,50 (normaal € 33,50).
- Gratis terugkomstticket voor Toverland Winter Feelings.
- Gratis parkeren (t.w.v. € 12,50).
- Een zoete traktatie bij binnenkomst.
- 5% korting op eten, drinken en souvenirs.

### Reserveer uw tickets

Bel Pantein Extra via 0485-84 54 54 of vraag de kortingscode online aan via [www.panteinextra.nl/toverland](http://www.panteinextra.nl/toverland). Hier vindt u ook alle voorwaarden van deze aanbieding. Mis deze magische dagen niet!

Hoe oud u ook bent, hoe veel of weinig u nog kunt: samen bewegen is altijd leuk. Op tal van plekken in de regio zijn er mooie initiatieven, voor jong en oud. 'Het levert altijd winst op voor de gezondheid.'

# Samen bewegen: gezellig en gezond



op, zodat zij toch kan deelnemen. Samen bewegen is niet alleen gezond, maar ook gezellig!

**Gym blijf ik doen!** Marion Peters (72) is nierpatiënt en moet daarom regelmatig naar het ziekenhuis. 'Ik loop weleens met een rolator en fietsen gaat niet zo goed. Maar gym blijf ik doen!' zegt zij. 'Het is heel afwisselend, elke les is anders. Ik doe mee wat ik kan en als iets niet lukt, dan pas ik de oefening een beetje aan. Ik kan bijvoorbeeld niet met mijn handen bij de grond, want dan kom ik nooit meer omhoog.' De oefeningen doen haar goed, maar vooral het gezellig samenzijn met de groep zou ze niet willen missen. 'In het ziekenhuis ben ik best vaak alleen, hier wordt over van alles en nog wat gepraat.'

**Al 50 jaar bij de gym** Na de lenigheidsoefeningen gaan ze in Well een spel spelen: trefbal met een stok, rubberen ring en pionnen. Riet Nijssen (85) is elke week van de partij. En dat niet sinds een

paar weken of maanden, maar al 50 (!) jaar. Ze is een van de oudsten van de groep, maar nog soepel en sterk. Ook de balansdansen waarmee de les wordt afgesloten, gaat haar goed af. 'Ik zou niet anders willen. Doordat ik de oefeningen doe en veel beweeg, kan ik thuis ook nog alles zelf. En dat is toch wat je graag wilt: zelfstandig blijven', vertelt ze tijdens de koffie. Want ook dat hoort bij het samen bewegen: het sociale aspect.

Zowel in Erp als in Well drinken de deelnemers regelmatig koffie na de les. Riet: 'Het is meer dan een uurtje bewegen. Je kent elkaar en je kijkt naar elkaar om.'

In de gymzaal in Well is het al vroeg op de ochtend een drukte van belang. Zo'n twintig vrouwen en een enkele man doen mee aan de gymles. 'Nu gaan we schaatsen langs de stok op de vloer', zegt gymdocente Dien van Dinter. 'Denk aan je veiligheid, val er niet overheen.' Daarna volgt een aantal oefeningen om de beenspieren en de balans te versterken. 'Rug recht en naar voren stappen, blijf in balans. Instappen en zwaai de stok lekker omhoog. Kijk wat je kunt, luister naar je lichaam', zegt Dien.

Dien van Dinter (62) richt zich al zo'n vijftien jaar op allerlei vormen van bewegen voor senioren. Sinds 2012 heeft ze haar eigen organisatie *Samen in Beweging*. 'We weten allemaal dat bewegen heel belangrijk is, gezond ouder worden krijgt tegenwoordig steeds meer aandacht. Het leeft.'

**Eigen niveau** Ook elders in de regio wordt er volop bewogen. Zoals in Erp, onder de vlag van de werkgroep Gezondheid Voorlichting en Opvoeding van de Kruisvereniging. 'Iedereen die nog naar de les toe kan komen, kan lekker meedoen', zegt Marleen van Esch, die de lessen verzorgt. Zij heeft aandacht en oog voor de mogelijkheden en beperkingen van ouderen.

Elke deelnemer heeft een eigen rugzakje en een eigen verhaal. De een is nog fit, de ander heeft gezondheidsproblemen. 'Wat je achtergrond ook is, het is altijd goed om zo veel mogelijk zelf te blijven doen en te bewegen'. Dat geldt voor een 75-jarige die nog een halve marathon loopt, maar ook voor iemand van 80 jaar met dementie in het verpleeghuis. 'Soms is het hoogst haalbare bewegen in de stoel, maar dan kun je nog altijd heerlijk meedoen. Iedereen kan bewegen op niveau en mensen kunnen elkaar helpen. Dat gebeurt ook en dat is mooi om te zien.'

**Samen bewegen** Leuke en laagdrempelige sportactiviteiten voor ouderen zoals in Well en Erp worden overal in de regio gegeven. Van yoga en gym tot danslessen en wandelgroepen – er is voor iedereen iets passends. Deelnemers starten steeds eerder en blijven langer actief. Dien: 'Je ziet dat 'jongere' ouderen volop nadenken over een gezonde leefstijl en bewegen. Zij komen eerder in beweging. En mensen die al heel lang meedoen, kunnen dit vaak tot op zeer hoge leeftijd volhouden.' De lessen worden zo aangepast dat iedereen kan meedoen. Daarnaast helpen deelnemers elkaar. Zo haalt in Erp iemand wekelijks een ander



## Blijf in beweging met Pantein Extra!

Wilt u samen met anderen bewegen? Pantein Extra helpt u bij het vinden van activiteiten in uw buurt. Beweegt u liever alleen? Kijk dan op het Voordeelplein. Hier vindt u workshops, sportpullen en leuke uitjes, zoals fiets- en wandelroutes met een mooi ledenvoordeel. Daarnaast werkt Pantein Extra samen met Medicura. Zij hebben handige hulpmiddelen, zoals hometrainers en wandelstokken. Ook werkt Pantein Extra samen met Tworby; zij maken van uw eigen (elektrische) fiets een stabiele driewieler. Leden krijgen korting bij Tworby. Wilt u informatie over wat Pantein Extra voor u kan betekenen op het gebied van bewegen? Kijk op [www.panteinextra.nl/blijvenbewegen](http://www.panteinextra.nl/blijvenbewegen) of bel naar 0485 - 84 54 54.

# Een verpleegbed of zorgmatras: comfortabel én praktisch

**Piet van den Berg heeft altijd goed geslapen, maar met zijn nieuwe hoog-laag bed gaat dat nog beter. 'Ik koos dit bed vooral omdat het handig is voor de thuiszorg, maar ik heb er zelf ook veel gemak van.'**

Een hoog-laag bed is ideaal voor mensen die tijdelijk thuis zorg krijgen. Piet: 'Na mijn operatie kreeg ik thuiszorg voor wondverzorging en stomazorg. Het is voor de zorgverleners veel makkelijker als mijn bed omhoog kan. Ze kunnen beter helpen zonder te bukken en werken op een prettige hoogte.' Ook voor huishoudelijke hulp biedt het voordelen. 'Omdat het bed omhoog kan, kan er makkelijker onder en rondom het bed schoongemaakt worden. Dat scheelt veel gedoe,' zegt Piet.



**Lenen of kopen?** Voor wie tijdelijk een zorgmatras nodig heeft, bijvoorbeeld bij wondgenezing of revalidatie, biedt Medicura verschillende opties. U kunt gratis een statisch, antidecubitus of luchtwisselmatras lenen als u verpleging of verzorging op bed krijgt. Dit helpt bij het voorkomen van doorligwonden en ondersteunt een goed herstel. Ook biedt Medicura hoog-laag bedden, zowel te leen als te koop. Zo kunt u kiezen wat het beste bij uw situatie past.

**Oplossing** Wilt u weten welke oplossing geschikt is voor u? Medicura helpt u graag

verder. Kom langs in een thuiszorgwinkel of neem contact op voor gratis advies. Zo blijft u comfortabel en zelfstandig thuis wonen, met de juiste ondersteuning.

Kijk op [www.panteinextra.nl/hulpmiddelen](http://www.panteinextra.nl/hulpmiddelen).

**Makkelijker in en uit bed** Voor Piet is het bed niet alleen fijn voor de zorg, maar ook voor hemzelf. 'Wat ik vooral fijn vind, is de extra steun waar ik me aan op kan trekken. Dat maakt in- en uitstappen veel makkelijker en geeft me meer zelfstandigheid.'



## Hoog-laag bedden

Voor een goede lighouding en comfort

Een groot deel van onze dag brengen we liggend door. Daarom is een comfortabel bed met veel mogelijkheden belangrijk. Dit draagt bij aan een goede nachtrust, wat essentieel is voor uw gezondheid. De bedden en toebehoren van Medicura zorgen er voor dat u comfortabel in bed ligt. Hierdoor kunt u goed slapen en uitgerust aan een nieuwe dag beginnen.

Kom proefliggen 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/hoog-laagbedden](http://medicura.nl/hoog-laagbedden)





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



1. Prestige 2500 hoog-laag bed - art. 1013003



2. Bedtafel vast en kantelbaar - art. 1000971



2. Bedtafel vast en kantelbaar - art. 1000971



3. Prestige 2000 hoog-laag bed - art. 1012999



3. Prestige 2000 hoog-laag bed - art. 1012999

advertentie



*Aandacht geeft smaak!*



**Actie!** PROEFBOX 6 maaltijden voor slechts € 33,50!\*

\*De actie is exclusief voor nieuwe klanten en éénmalig per huishouden. De ledenkorting geldt niet op de actieprijs.



170+ vriesverse maaltijden van Hollandse favorieten tot wereldse gerechten



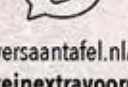
Gratis thuisbezorgd door ons eigen bezorgteam



Altijd 13% korting voor Pantein Extra-leden



Bestellen is vrijblijvend en kan al vanaf 6 maaltijden



[versaantafel.nl/panteinextravoordeel](http://versaantafel.nl/panteinextravoordeel)  
085 401 64 44

## Voordeelplein aanbiedingen speciaal voor leden

### Onbeperkt lezen en luisteren met Nextory 60 dagen gratis!

Probeer Nextory nu 60 dagen gratis en krijg onbeperkt toegang tot meer dan 350.000 luisterboeken en e-books. Perfect voor op vakantie, in de auto, tijdens het sporten of lekker ontspannen voor het slapengaan. Van spannende thrillers tot feel-good romans en de nieuwste bestsellers, er is voor iedereen iets te vinden.

U kunt boeken offline opslaan en zelfs meerdere profielen aanmaken op één account. Zo geniet u samen met uw partner, gezin of vrienden! Meld u aan en start direct met luisteren en lezen! [www.panteinextra.nl/voordeelplein](http://www.panteinextra.nl/voordeelplein).



### De WasstraatPas

#### gratis autowassen op 200 locaties in Nederland!

Met de WasstraatPas krijgt u een gratis autowassing bij meer dan 200 wasstraten in Nederland. Lever uw pas in en rijd weg met een blinkend schone auto. De waarde van de wassing ligt tussen de € 8,- en € 18,-, afhankelijk van de locatie.

Vind eenvoudig een deelnemende wasstraat via de interactieve kaart. Locaties en voorwaarden vindt u op [www.panteinextra.nl/voordeelplein](http://www.panteinextra.nl/voordeelplein).



*Goed slapen helpt om gezond te blijven*

# Lekker slapen! Ook als u ouder wordt

**Slapen is enorm belangrijk, zeker ook voor wie wat ouder wordt. Het zorgt voor rust en geeft het lichaam de mogelijkheid om te herstellen. Toch is lekker slapen niet voor iedereen vanzelfsprekend, weet Monique Slegers, geriater bij Maasziekenhuis Pantein.**

Ruim een kwart van de Nederlandse bevolking heeft slaapproblemen. Vrouwen hebben er over het algemeen meer last van dan mannen. Naarmate mensen ouder worden, neemt het risico op slaapproblemen toe. Ouderen geven zelf aan dat ze vaker en langer wakker liggen, korter en lichter slapen en vroeger wakker worden. Ook doen ze vaker dutjes overdag.

**Ander slaappatroon** Als mensen op het spreekuur komen bij geriater Monique Slegers, wordt hoe zij slapen altijd ter sprake gebracht. 'Als mensen ouder worden, verandert hun slaappatroon. De kwaliteit van slaap lijkt vaak af te nemen.' Ondanks deze veranderingen hoort (extreme) slapeloosheid niet bij normaal ouder worden. 'Het wordt pas een probleem wanneer je niet uitgerust wakker wordt en het je dagelijkse leven belemmert.' Onvoldoende of slecht slapen kan tot allerlei problemen leiden. Denk aan vermoeidheid, concentratie- of geheugenproblemen, prikkelbaarheid, een grotere kans op ongelukjes en lichamelijke klachten. Goed slapen helpt u dus om gezond te blijven.

**Lichamelijk** Soms is er een lichamelijke oorzaak voor het slechte slapen. 'Daar kijken we eerst naar', zegt Monique. Denk bijvoorbeeld aan pijn, gevoelens van somberheid, vaak moeten plassen of onrustige benen. Ook medicijnen kunnen het slaapritme verstoren. Slecht slapen kan ook worden veroorzaakt door slaapapneu, waarbij iemand onbewust langer dan 10 seconden de adem inhoudt. Overdag is iemand dan regelmatig extreem vermoeid. Vaak snurken mensen met slaapapneu hard, waar de partner ook weer wakker van kan liggen.

**Loslaten** Er zijn best wat adviezen te geven om de slaap te verbeteren en waar iemand zelf mee aan de slag kan. Leefstijladviezen hebben volgens Monique zeker de voorkeur boven slaapmedicatie. Als dat onvoldoende helpt, kunt u via de huisarts een verwijzing naar de geriater vragen. 'Cognitieve gedragstherapie geeft heel goed resultaat, deze therapievorm helpt u om anders te denken en te doen, zodat u beter met problemen om kunt gaan. Het duurt wel wat langer voordat

het werkt dan een pilletje, maar het effect is veel duurzamer.' Wat heel belangrijk is bij slaapproblemen: probeer het los te laten. Monique: 'Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, maar erover piekeren helpt zeker niet. Accepteer hoe het is, kijk niet steeds op de klok en realiseer je dat je ook uitrust van gewoon in bed liggen.'

**Beter van niet** Slaapmedicatie bij 65-plussers willen artsen het liefst zoveel mogelijk vermijden. De bijwerkingen zijn namelijk best heftig, hebben een negatieve invloed op andere medicijnen en ze zijn verslavend. Ook middeltjes die bij de drogist te koop zijn, raadt Monique niet aan. 'Het gebruik van melatonine kan bijvoorbeeld zelfs leiden tot een toename van slaapproblemen als je het niet goed gebruikt. Raadpleeg daarover altijd een arts.'



## Een goed bed

Zoals geriater Monique Slegers uitlegt, verandert het slaappatroon met de jaren en kan de kwaliteit van slaap afnemen. Een comfortabel en praktisch bed kan helpen om beter te slapen en met meer gemak de dag te beginnen. Bij Aldenhuysen Slaapsystemen in Uden vindt u stijlvolle bedden die u met allerlei opties helemaal op maat kunt laten maken, bijvoorbeeld door een hoog-laag functie toe te voegen. Deze bedden zijn stijlvol, comfortabel en slim ontworpen. U kunt ze eenvoudig uit elkaar schuiven en verplaatsen op wieltjes. Hierdoor wordt het verschonen van het bed én het stofzuigen eronder een stuk makkelijker, wat bijdraagt aan een betere hygiëne. U kunt het bed eenvoudig verhogen om het op te maken of makkelijker in en uit bed te stappen. Aldenhuysen in Uden heeft allerlei slimme oplossingen voor seniorenbedden, waardoor u zich veiliger voelt en beter slaapt. Zo geniet u van optimaal comfort én bent u goed voorbereid op de toekomst. Leden van Pantein Extra ontvangen bij Aldenhuysen 10% korting op de totale aankoop som op vertoon van de ledenpas. Aldenhuysen Slaapsystemen werkt op afspraak, zodat u in alle rust de mogelijkheden kunt bekijken. Kijk op [www.panteinextra.nl/bedopmaat](http://www.panteinextra.nl/bedopmaat).

## Somnox slaaprobot

Slapen kan lastiger worden naarmate u ouder wordt. Als u op zoek bent naar een hulpmiddel, kan de Somnox slaap-robot helpen om op een natuurlijke manier beter te slapen. Dit slimme kussen bootst een rustige ademhaling na. Uw lichaam neemt dit ritme over, waardoor u ontspant en makkelijker in slaap valt. 94% van de gebruikers slaapt na twee maanden beter. Somnox helpt ook overdag bij stress en onrust.



### Ledenvoordeel en vergoeding

Sommige zorgverzekeraars vergoeden Somnox deels. Geen vergoeding? Dan biedt Somnox leden van Pantein Extra een exclusieve korting of een gratis proefmaand via het Somnox Slaapprogramma. Meer weten? Kijk op [www.panteinextra.nl/somnox](http://www.panteinextra.nl/somnox) voor meer informatie en uw ledenvoordeel.



## Tips om beter te slapen

- Zorg overdag voor voldoende daglicht en frisse lucht. Maak bijvoorbeeld een dagelijkse wandeling of fietstocht.
- Zin in een middagdutje? Prima! Houd het wel kort (maximaal 30 minuten).
- Drink vanaf de middag liever geen koffie meer; probeer eens kruidenthee.
- Lees liever een boek of luister rustige muziek, in plaats van tv-kijken of op een telefoon of computerscherm te kijken
- Ga pas naar bed als u zich slaperig voelt. Als u nog niet moe genoeg bent, slaapt u moeilijker in.
- Sta elke dag rond dezelfde tijd op. Een vast tijdstip om op te staan helpt uw biologische klok beter te functioneren.

# Voorjaarspuzzel

|                     |                 |                   |           |               |   |         |           |              |         |  |             |   |                    |                   |
|---------------------|-----------------|-------------------|-----------|---------------|---|---------|-----------|--------------|---------|--|-------------|---|--------------------|-------------------|
| rugzak              | 10              | pl. in België     |           | deel v.h. oor |   | kleur   | opgeld    |              | opening |  | gezwel      | 7 | jong dier          |                   |
| deel v.e. dynamo    |                 | godin v.d. aarde  |           |               | 6 |         | ets       |              | 2       |  |             |   | baby-speelgoed     |                   |
|                     |                 |                   |           |               |   |         | familieid |              |         |  |             |   |                    |                   |
| nieuw (in samenst.) |                 |                   |           | grens         |   |         |           |              |         |  | pasvorm     |   |                    |                   |
| pl. in Japan        |                 |                   |           | offerte       |   |         |           |              |         |  | beeld-merk  |   |                    |                   |
|                     |                 |                   |           |               |   | ellende |           |              |         |  | onbe-houwen |   |                    |                   |
|                     |                 |                   |           |               |   | regio   |           |              |         |  | metaal      |   |                    |                   |
| klant               |                 | afgeslo-ten stand |           |               | 9 |         |           | reus-achtig  |         |  |             |   | 4                  | Italiaans gerecht |
|                     |                 | altijd            |           |               |   |         |           | fijne geur   |         |  |             |   |                    |                   |
| 11                  |                 |                   |           |               |   |         | terdege   |              |         |  |             |   | Europees Parlement |                   |
| grassoort           | op de wijze van |                   | familieid |               |   |         |           | buidel-dier  |         |  |             |   | deel v.e. kachel   |                   |
|                     |                 |                   | mondstuk  |               |   |         |           | één en ander |         |  |             |   |                    |                   |
|                     |                 |                   |           |               |   |         | vogel     |              |         |  | sluis       |   |                    | 13                |
|                     |                 |                   |           |               |   |         | rondhout  |              |         |  |             |   |                    |                   |
| aan-voerder         |                 |                   |           |               |   |         |           | liniaal      |         |  |             | 1 |                    |                   |
| deel                |                 |                   |           |               |   |         |           |              |         |  |             |   |                    |                   |
| 5                   |                 |                   |           |               |   |         |           |              |         |  |             |   |                    |                   |
|                     |                 |                   |           | water-weg     |   |         |           | 8            |         |  |             |   | grote papegaai     |                   |

De oplossing

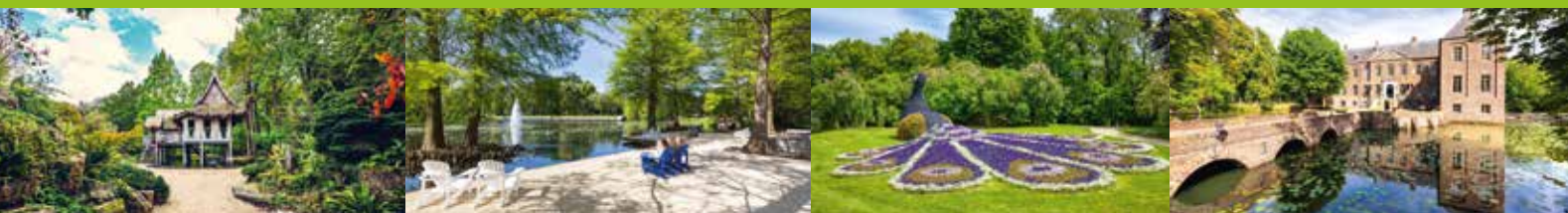
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Doe mee aan onze prijspuzzel en win 2 entreetickets voor Kasteeltuinen Arcen\*. Zo doet u mee! Los de puzzel op en stuur uw oplossing vóór 15 mei 2025 via de mail naar [extra@pantein.nl](mailto:extra@pantein.nl) of per post aan Pantein Extra, Postbus 288, 5830 AG Boxmeer. U kunt ook het deelnameformulier op onze website insturen via [www.panteinextra.nl/prijspuzzel](http://www.panteinextra.nl/prijspuzzel). Vermeld hierbij uw naam, adres, telefoonnummer en e-mail.\*\*

De winnaars van de 3 maaltijdpakketten van Vers aan Tafel uit het vorige magazine zijn: mevrouw Janssen-van Teeffelen uit Lith, mevrouw Richters-Ceelen uit Oss en meneer Hoevenaars uit Boekel. Gefeliciteerd en geniet van uw maaltijden.

\* Deze prijs wordt u aangeboden door Kasteeltuinen Arcen.

\*\*De winnaar krijgt persoonlijk bericht en wordt op onze website en in het volgende magazine bekendgemaakt.



## Kasteeltuinen Arcen – een dagje genieten in het groen

In het Limburgse Arcen ligt Kasteeltuinen Arcen, een van de mooiste bloemen- en plantentuinen van Europa. Ontdek de tientallen thematuinen rondom het 17e-eeuwse kasteel, zoals het kleurrijke Rosarium, de geurige Mediterrane Tuin en de rustgevend Oosterse Watertuin. Nieuw dit jaar is de Varenavallei, een bijzondere groene oase. Geniet van Limburgse lekkernijen, volg een gratis rondleiding of speel een potje minigolf.

Pantein Extra-leden ontvangen 20% korting op de entree. Voor prijzen, voorwaarden en meer info: [www.panteinextra.nl/kasteeltuinen](http://www.panteinextra.nl/kasteeltuinen).

Plan uw bezoek en beleef een heerlijke dag in het groen met extra voordeel!



Joke en Gerrit Wolters (allebei 85) genieten al bijna 25 jaar van het vrije leven. Ze houden hun lichaam én geest zo actief als maar kan. Zo roeit Gerrit nog regelmatig over de Maas en rondde Joke na haar pensioen een conservatoriumopleiding af.



## Lichaam en geest zo actief als maar kan

Zie je daar dat bootje gaan? Als het een beetje redelijk weer is, gaat Gerrit naar de roeivereniging in Oss. Zelfs in de winter durven ze het aan om te gaan roeien. 'We zijn gelukkig nog nooit omgeslagen', lacht hij. Zijn vrouw Joke heeft het ook een tijdje geprobeerd. 'Maar het was niets voor mij. Ik ga liever drie keer in de week naar de fitness. Maar mijn grootste hobby is kleding ontwerpen, het patroon op maat tekenen en dan naaien.'

**Voor de klas** Gerrit en Joke verhuisden begin jaren zeventig voor het werk van Gerrit naar Oss, nadat ze elkaar tijdens hun studietijd in Leiden hadden leren kennen. Gerrit werkte bij Organon en Joke stond als lerares Frans en Nederlands voor de klas. Nadat ze twee kinderen kregen stopte Joke even met werken, maar al gauw pakte ze de draad weer op. 'Dat was toen niet de norm, maar ik wilde het echt graag.'

**Op het podium** Toen ze in 2001 allebei met vervroegd pensioen gingen, voelde dat als een enorme luxe. 'Maar ik

dacht in het begin ook: wat moeten we nu toch gaan doen?' Joke sloeg nog een heel nieuw carrièrepad in en werd aangenomen op de conservatoriumopleiding. 'Als zestigplusser!' roept ze uit. Ze volgde met succes de opleiding Klassieke zang en stond nog heel wat jaren op het podium. Ook verdiepte ze zich al jaren in het Boeddhistische gedachtegoed en mindfulness. Tegenwoordig begeleidt ze nog altijd middelbare scholieren met mentale problemen als coach.

**Met het campertje** Gerrit is sportief, want behalve roeien is hij een fanatiek tennisser en werkt hij graag in de tuin. Ook samen ondernemen ze van alles, zoals gezellig uit eten. Met hun campertje toeren ze nog altijd rond en ze fietsen graag. Als ze tijd hebben tenmiste, want met al die activiteiten is het soms nog best lastig plannen.

Ze zijn al jaren trouw lid van Pantein Extra. Het geeft een prettig gevoel om te weten dat ze altijd op ondersteuning kunnen rekenen, mocht dat nodig zijn.



Wat apetito met mij doet

### Wat dat wekelijkse bezoekje met mij doet

Wij zijn apetito. 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.

Die glimlach, dat vriendelijke gebaar, dat moet wel de apetito-bezorger zijn. We werken met vaste bezorgers en komen op vaste momenten, zodat er altijd een vertrouwd gezicht voor de deur staat. Dat voelt goed.

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

**Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 19,95.**

Meer weten? Ga naar [apetito-shop.nl/proefpakket](http://apetito-shop.nl/proefpakket) of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode **202-PANTEIN4A25**.



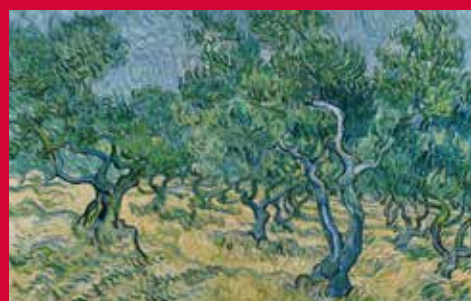
Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Pantein Extra-leden ontvangen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Kijk voor de overige voorwaarden op [apetito-shop.nl/proefpakket](http://apetito-shop.nl/proefpakket).

**apetito**  
Elke dag een lach

# Grip op dagelijks leven kwijt?

Goede ondersteuning van Thuisbegeleiding Pantein maakt het verschil.

## Lekker erop uit met Goeie Reis!



### Kröller-Müller Museum Woensdag 11 juni

Midden in Park De Hoge Veluwe ligt het Kröller-Müller Museum. Hier bewondert u meesterwerken en indrukwekkende sculpturen. Uw dag start met koffie en gebak, daarna volgt een rondleiding door het museum en na de lunch kunt u op eigen gelegenheid het museum en de beeldentuin verkennen. De dag wordt afgesloten met een heerlijk 3-gangen diner.\*



### Een dagje uitwaaien aan zee Woensdag 2 juli

Geniet van een heerlijke dag aan de kust in Egmond aan Zee. Na een gezamenlijke lunch is er volop tijd om te genieten: maak een strandwandeling, pak een terrasje of bezoek de boulevard. U sluit de dag af met een gezellig 2-gangen diner. Incl. vervoer vanaf huis, koffie met gebak, lunch en diner (excl. consumpties). Rolstoelvervoer mogelijk (€ 30,- toeslag).\*



Inclusief zorg en begeleiding

### Nazomeren op de Veluwe 16 t/m 18 september (3 dagen)

Even helemaal eruit? Geniet samen van een ontspannen reis, voorzien van zorg en begeleiding. Hotel Spelderholt in Beekbergen is van alle gemakken voorzien, met rolstoeltoegankelijke kamers en hoog-laag bedden op aanvraag. Tijdens deze zorgeloze trip in het hart van de Veluwe geniet u van prachtige natuur, gezellige excursies en heerlijk eten.\*

### Grip op dagelijks leven kwijt?

Voelt u zich 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  
zorgeentra

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

**Prijzen en meer informatie? Kijk op [www.panteinextra.nl/reizen](http://www.panteinextra.nl/reizen) of bel naar Pantein Extra via 0485 - 84 54 54.**

14 \*Binnen een straal van 20 km vanaf de gemeente Maashorst wordt u gratis opgehaald en thuisgebracht. Daarbuiten gaat vervoer in overleg.



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

## Wilt u ook lid worden van Pantein Extra?

Meld u zich nu aan door onderstaande bon in te vullen en profiteer meteen van alle voordelen die Pantein Extra u te bieden heeft.

### 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.

Aanmelding kan ook via [www.panteinextra.nl/lidworden](http://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/lidworden](http://www.panteinextra.nl/lidworden), per mail via [extra@pantein.nl](mailto: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.