

Pantein Extra



Vrijwilligerswerk
hoort erbij!

Leren én ontmoeten
*in de
bibliotheek*

**Vriendschap,
veerkracht en
de wil om te leven**

**Het Pantein Extra
Voordeelplein
is vernieuwd**

Winter 2025

**Op
Groen**

**Zorgverzekering.
check, en door!**



Fit op jouw manier. Met een zorgverzekering die bij je past.

Samen met Pantein Extra hebben wij meerdere collectieve zorgverzekeringen samengesteld die jou zekerheid én voordeel bieden.

Twijfel je nog of je de juiste dekking hebt of niet teveel betaalt? Maak dan gebruik van onze OpGroen Keuzehulp. Binnen twee minuten heb je een persoonlijk advies.



Voordeel via VGZ

- ✓ Jouw lidmaatschap wordt vergoed bij VGZ Zorgt Goed, Beter of Best
- ✓ 12% korting op de aanvullende verzekering en 5% korting op de tandartsverzekering bij VGZ Zorgt
- ✓ Tot 32 behandelingen fysiotherapie bij VGZ Zorgt
- ✓ Tot € 700 preventiebudget voor workshops
- ✓ Extra hoge vergoedingen voor mantelzorg
- ✓ Geen eigen risico betalen bij gebruik preferente medicijnen



Voordeel via CZ

- ✓ Vergoeding van je lidmaatschap bij de aanvullende verzekering 'Leden'
- ✓ 10% korting bij de aanvullende verzekering 'Leden'
- ✓ 5 ongebruikte fysiobehandelingen meenemen naar het volgende jaar
- ✓ Jaarlijkse HealthCheck
- ✓ Méér dan 20 extra's om fit en gezond te blijven
- ✓ Controleer moedervlekken met SkinVision



Scan de QR-code of ga naar:

opgroen.nl/panteinextra/zorg

**Pantein
extra**



- 4** Dienstverlener aan het woord
Een passende oplossing bij haarverlies
- 5** Xtrkrt
- 8** Veilig op pad
Medicura-oplossingen met ledenvoordeel
- 9** Voordeelplein
Het Pantein Extra Voordeelplein is vernieuwd
- 10** Leren én ontmoeten in de bibliotheek
- 12** Winterse puzzel
- 12** Lekker en gevarieerd eten, zonder zelf te koken
- 13** Extra persoonlijk
Hoe druk het leven ook is, vrijwilligerswerk hoort erbij!
- 14** Winterse lunchcruise
Eropuit met Goeie Reis!
- 16** Dienstenoverzicht van Pantein Extra

6 De Grannies van Amsterdam

Je hoeft niet alles in je eentje te verwerken!



In 2025 bestond Pantein Extra 30 jaar, dat vierden we samen met u. Tijdens de high tea's, beweegdagen en jubileumactiviteiten was het mooi om zoveel leden en dienstverleners te ontmoeten. Bedankt voor uw betrokkenheid en enthousiasme. Dat maakte dit jubileumjaar extra waardevol. We kijken met vertrouwen uit naar 2026. We blijven samenwerken met onze vertrouwde dienstverleners en breiden ons aanbod verder uit. Ook zoeken we steeds vaker de samenwerking met andere organisaties in de regio. Zo werken we bijvoorbeeld samen met Biblioplus: Pantein Extra helpt mensen thuis met digitale vragen, terwijl Biblioplus in de bibliotheek ondersteuning biedt via Klik & Tik, waar men kan leren, ontmoeten en er even uit zijn. In dit magazine leest u verhalen over kleine dingen die een groot verschil maken. Over dienstverleners die bijdragen aan gemak en zelfvertrouwen. En over Joanita Green-Giessen, één van de 'Grannies van Amsterdam', die laat zien hoe vriendschap en humor het leven kleur geven.

Namens Pantein Extra wens ik u fijne feestdagen en een goed begin van 2026.

Viviane Kellenaers
Manager Pantein Extra

Colofon

Eindredactie: Viviane Kellenaers (Pantein Extra). **Redactie:** Viviane Kellenaers, Caroline Verwaaijen, Sjuul Basten, Susan Heijmel (Pantein), Ellen Broens (Strategyminds Maastricht), Cindy Cloin, Léonie Schutter-de Boer. **Fotografie:** Van Assendelft fotografie, Patricia Rehe fotografie, omroep Max. **Concept, ontwerp en layout:** Strategyminds Maastricht. **Acquisitie advertenties:** Pantein Extra.

Meer informatie over het lidmaatschap vindt u op www.panteinextra.nl. Een lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 kalenderjaar. Na afloop van dit lidmaatschap voor bepaalde tijd, wordt dit zonder wederopzegging automatisch verlengd voor onbepaalde tijd. U kunt opzeggen op dezelfde wijze als de overeenkomst tot stand is gekomen, maar bij voorkeur schriftelijk of per e-mail.

**Lid
worden?**

Via www.panteinextra.nl
of bel 0485 - 84 54 54



Een **passende** oplossing bij haarverlies

Verandert uw haar door ziekte of gewoon door de jaren heen? Een haarwerk kan helpen om u weer prettig en zelf-verzekerd te voelen. De haarwerken van nu voelen natuurlijk aan en dragen comfortabel.

Marion van den Bogaard van Hair and Looks komt bij mensen thuis die nadenken over, of op zoek zijn naar, een mooi haarwerk. Dat kan bijvoorbeeld omdat iemand ziek is. Maar ook omdat iemand steeds dunner haar heeft of niet blij is met het eigen haar. Voor iedereen is er een passende oplossing te vinden – van haarstukken die over het eigen haar worden geplaatst tot haaraanvulling of een volledig haarwerk.

Mooier en luxer Mensen die op zoek zijn naar een haarwerk kiezen steeds vaker voor echt haar, omdat dit mooi en natuurlijk valt. Maar ook synthetische haarstukken zijn in de loop der jaren sterk verbeterd. Marion: “Ik doe dit werk nu vijftien jaar en de haarwerken worden steeds mooier en luxer.”

Een bijzonder moment Tijdens het eerste gesprek bespreekt Marion uw wensen voor haarkleur en model en meet zij de juiste

maat op. Daarna bestelt ze een aantal passende haarwerken. Die past u samen, bij u thuis of in de salon. Dat is vaak een bijzonder moment, want ineens ziet iemand zichzelf weer met haar. Marion: “Vaak zie ik meteen welke het wordt. Dan beginnen de ogen te glinsteren en zie je iemand echt opleven.” Is de keuze gemaakt, dan zorgt Marion dat het haarwerk perfect past en in model zit. “Zodat iemand er echt helemaal tevreden mee is.”

Voordeel voor leden Heeft u interesse in een haarstuk of haarwerk? Als lid van Pantein Extra kunt u een haaradviseur aan huis laten komen. Bij aankoop van een haarwerk ontvangt u een verzorgingspakket cadeau.

Meer informatie www.panteinextra.nl/pruikenservice.

Tip! Vaak wordt een groot deel van de kosten van een haarwerk vergoed via uw zorgverzekering. Vraag hiernaar bij uw zorgverzekeraar of bij Marion zelf — zij helpt u graag met de aanvraag.



Uw stem telt bij de Cliëntenraad Thuiszorg Pantein

De Cliëntenraad Thuiszorg Pantein zet zich in voor iedereen die thuiszorg ontvangt, ook voor mensen met een VPT (Volledig Pakket Thuis). Uw ervaringen helpen ons om de zorg beter af te stemmen op wat u echt nodig heeft. Lid van de cliëntenraad Hans van Wijchen: "Daarom houden we regelmatig rondes om te horen wat goed gaat en wat beter kan. Natuurlijk kunt u ook zelf contact opnemen als u iets wilt delen. Heeft u ideeën, vragen of opmerkingen? Laat van u horen – uw stem maakt het verschil!"

Contact opnemen kan door te bellen naar 0485-84 52 52 of door een mail te sturen naar: cliëntenraad@pantein.nl.

Korting voor leden

In de donkere maanden kunt u zich moe of somber voelen. Dat komt vaak door een tekort aan daglicht. De AYO-daglichtbril geeft speciaal licht dat uw biologische klok helpt om weer in balans te komen. U slaapt beter, voelt zich fitter en heeft meer energie.

Als lid van Pantein Extra krijgt u korting op de bril.

Kijk voor meer informatie op www.panteinextra.nl/ayobril.



Uw lidmaatschap en ledenpas in 2026

Bij dit magazine vindt u ook de informatie over uw lidmaatschap voor 2026.

Let op: uw ledenpas van vorig jaar blijft gewoon geldig! Bent u het afgelopen jaar lid geworden, of heeft u een nieuwe ledenpas aangevraagd? Dan ontvangt u bij dit magazine uw pas. Laat het ons weten als uw adres, telefoonnummer of e-mailadres niet meer klopt.

Bent u de pas kwijt of heeft u een nieuwe nodig door een wijziging? Vraag dan vóór 15 januari 2026 een nieuwe pas aan via www.panteinextra.nl/contact of bel 0485 - 84 54 54.

Nieuwe dienstverleners

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



Berdie van Lent
Pedicure



Bjorn Gerrits
Hovenier



Firdevs Akgul
Pedicure



Peter Mutsaers
Klussenservice



Renate Otte
Pedicure



Rene Bertens
Masseur

Vriendschap, veerkracht



Joanita Green-Giessen (81) is een van 'de Grannies van Amsterdam' én initiator van de gelijknamige realityserie. Centraal in de serie staat de vriendschap tussen de vijf vriendinnen Jocelyn (74), Tonneke (69), Mug (80), Lorraine (75) en Joanita. De meesten kennen elkaar al meer dan veertig jaar. Het idee ontstond spontaan. 'We zaten met elkaar aan tafel, aten samen, lachten en praatten over van alles: mannen, kinderen, vriendschappen, het leven. Plots dacht ik: Dit is zó hilarisch, hier móet een camera op, anders gelooft niemand dat 70-plussers nog steeds dit soort gesprekken hebben!'

In april waren de eerste tien afleveringen online te zien op NPO Start. De serie was online zo'n succes dat die, vanaf medio september, ook op televisie is uitgezonden door Omroep MAX. En er is meer goed nieuws: er komt een tweede seizoen aan! 'Je ziet wat we doen en meemaken, hoe we in het leven staan en daar openhartig en met humor met elkaar over praten. We zijn alle vijf bezige types. De camera volgt ons bij dagelijkse dingen, zoals Mug die om de week op de markt staat met haar zelfgemaakte Indonesische hapjes. Of Jocelyn, die, gekleed in een jas met panterprint, in een kledingzaak de inhoud van haar garderobekast uiteenzet: "Dat is één groot Artis, als je 'm opendoet, hoor je wroauwwwww!" Ook als ze samen dingen ondernemen, worden ze gevolgd. 'Zoals poseren voor een naaktkalender, een idee van Jocelyn. Geen van ons zag het zitten. "Wie koopt er nou een kalender met hangend vel?"

en de wil om te leven

Josie was vastbesloten. Ze wilde geld inzamelen voor een goed doel. We hebben er veel over gediscussieerd. Het moment dat we de studio inliepen, ging bij mij pas écht de knop om. We zijn een team, dus we doen het!

Kwetsbaar en krachtig tegelijkertijd Achteraf is Joanita, net als de anderen, dolblij en trots dat ze het hebben aangedurfd. 'Natuurlijk is het leuk dat de kalender, uniek in z'n soort, zo'n succes is geworden, maar voor ons is het vooral een eerbetoon aan onze altijd positieve, hartelijke en ondernemende vriendin Jocelyn, die de dag na de laatste draaidag volkomen onverwacht overleed. Ruud vond dat er een elfde aflevering moest komen. Die is er ook gekomen, al vond ik het heftig die terug te zien. Niet alleen vanwege het wegvallen van Josie, maar ook omdat ik zelf drie weken later voor de derde keer een herseninfarct kreeg. Wat er daarna gebeurde, is allemaal gefilmd. Tonneke die in pyjama, staand in mijn deuropening de ambulance nakijkt. Ik had haar gebeld, omdat ze bij mij in de straat woont. Tonneke had direct door dat het mis was, belde mijn dochter en 112, terwijl ze naar mij toe kwam. Dankzij haar snelle handelen ben ik er goed van afgekomen.'

Vriendschap is levensreddend De extra aflevering laat volgens Joanita precies zien waar het in de kern om gaat: vriendschap, veerkracht en de wil om te leven. 'Vriendschap is levensreddend, daar geloof ik heilig in. Vriendinnen zorgen dat ik bezig blijf, op een andere manier naar dingen leer te kijken. Ik deel persoonlijke zaken eerder met hun dan met mijn kind. Laatst was ik zo ziek dat ik bang was het loodje te leggen. Zoiets wil ik niet tegen mijn dochter zeggen, die maakt zich direct zorgen: "Zie je wel, mam, je had niet moeten vliegen!" Tegen vriendinnen kan ik alles zeggen. Mug zei laatst ook: "Al heb ik nog zoveel kinderen en kleinkinderen, toch voel ik mij soms eenzaam sinds ik weduwe ben. Dat kan ik niet met mijn (klein)kinderen delen, maar wel met jullie, omdat jullie het ook hebben meegemaakt." Het is zó belangrijk dat je mensen in je omgeving hebt bij wie je terecht kan. Je hoeft niet alles in je eentje te verwerken. Of je moet een power-vrouw zijn die alles alleen kan, maar dat ben ik zeker niet!'

'Energie krijg je door te blijven doen' De energie van alle 'Grannies' spat van het scherm af. Waar komt die vandaan? 'Naast dat ik denk dat onze generatie sowieso niet snel zeurt over kwaaltjes



en pijnjes, denk ik dat het vooral komt doordat we bezig blijven en elkaar hebben. Zorg dat je vrienden en vriendinnen hebt met wie je wat kan ondernemen, bijvoorbeeld samen eten. Zoiets hoeft echt niet altijd in een restaurant. Kook gewoon lekker thuis of smeer desnoods een boterham met pindakaas. Vriendschap is key, besteed daar aandacht aan. Ik woon al decennia afwisselend in Amsterdam en Venetië. De Nederlandse cultuur is heel anders dan de Italiaanse. Hier moeten altijd agenda's worden getrokken, maar waarom zou je niet, als je een boodschapje doet, even die vriendin die om de hoek woont bellen en vragen of ze zin heeft om samen een kopje koffie te drinken? Al klets je wat, het gaat om het contact. Blijf niet binnen zitten, maar ga de deur uit!

Is er een geheim? Volgens Joanita bestaat er geen geheim van oud worden zonder dat je oud bent. 'Dat lijf wordt krakkemikkiger. Dus is het belangrijk om te blijven bewegen. Doe je dat niet, dan gaat je lichaam nog meer pijn doen. Zelf ga ik twee keer per week naar de gym. Mug loopt bijvoorbeeld elke ochtend een rondje met de hond van haar dochter. Ik ben streng voor mijzelf, maar zeg ook regelmatig: iets minder mag ook. Wil je 's avonds een glas rode wijn, neem 'm. Als je nu, op oudere leeftijd, niet geniet van de laatste paar jaren die je nog hebt, is het zonde als je er niks mee doet.'

Kijken naar 'de Grannies van Amsterdam'? De serie 'de Grannies van Amsterdam' was in het najaar te zien op televisie bij omroep MAX op NPO 3. Wie dit niet gezien heeft kan de serie streamen via NPO Start. Op YouTube leggen Mug, Lorraine en Tonneke uit hoe dit werkt: <https://youtu.be/iqbZPgVrwXE>.

Met een buitenrollator weer **veilig** op pad

Tot voor kort liepen ze het liefste hand in hand. Tegenwoordig trekken Marianne (75) en Henk Coolen (78) er samen op uit met hun rollators. Marianne koos voor een stevig en sportief model dat struikelen helpt voorkomen.

Heerlijk wandelen door het park of een boodschap doen: het echtpaar Coolen vindt het belangrijk om lekker naar buiten te gaan. Toen ze ouder en minder mobiel werden, liepen ze voortaan samen met één paar krukken. "We liepen hand in hand en in onze vrije hand hielden we ieder een kruk", vertelt Marianne. Toen Henk een rollator kreeg, werd het moeilijker om samen te wandelen. Daarbij is Marianne blind aan het worden, waardoor een klein takje al een groot obstakel werd. Daarom besloten ze om een extra rollator aan te schaffen.



lators uit te proberen. "Dat was heel fijn," zegt ze. "We besloten er meteen eentje te kopen – en daar hebben we al veel plezier van." Extra handig: Marianne heeft een stokhouder, zodat ze haar blindenstok altijd mee kan nemen. Henk: "We lopen nog steeds gezellig naast elkaar, maar nu met twee rollators. Als we onderweg moe zijn of willen genieten van de omgeving, dan gaan we even zitten." De rollators passen achter in de auto, waardoor ze ook weer wat verder weg kunnen om te wandelen. "We zijn laatst naar een bloemenpark gegaan, waar we heerlijk hebben gelopen. Het is belangrijk om te blijven bewegen en dat lukt zo weer heel goed."

Een veilig gevoel "Ik wilde graag een buitenrollator", vertelt Marianne. Ook op een hobbelige stoep of zandpad blijft zo'n buitenrollator stevig overeind. En dat voelt veilig. Ze gingen naar de Medicura-winkel voor advies en om verschillende rol-

Voordeel voor leden Bent u lid van Pantein Extra? Dan ontvangt u 10% korting op aankopen in de Medicura-winkels en 25% korting op de huur van een rollator, looprek of vierpoot en gratis (geselecteerde) loopkrukken.

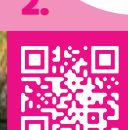


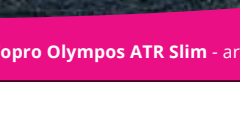
1.





2.





3.

Scan de QR-code voor actuele prijzen en meer informatie

medicura zorgwinkel

Buitenrollators

Voor extra stabiliteit en veiligheid

Een buitenrollator biedt u de mogelijkheid om ook bij minder weer veilig op pad te gaan. Dankzij het robuuste ontwerp en de grote, schokabsorberende wielen legt u comfortabel afstanden af over zand- en grindpaden of oneffen wegen. Dit zorgt voor stabiliteit en een zeker gevoel, zodat u met vertrouwen kunt genieten van uw wandeling in de buitenlucht.

Kom proefrijden 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/rollators



1. Topro Olympos ATR Slim - art. 1013022 | 2. Explorer buitenrollator - art. 1010155 | 3. Topro Olympos ATR - art. 1012336

advertentie



Het Pantein Extra Voordeelplein is **vernieuwd**

Het Pantein Extra Voordeelplein heeft sinds eind oktober een nieuw jasje. We werken samen met een nieuwe aanbieder, waardoor het Voordeelplein overzichtelijker is geworden en u kunt profiteren van meer voordeel dicht bij huis. Naast bekende winkels als HEMA en Holland & Barrett doen ook (steeds meer) lokale ondernemers mee. Denk aan winkels, horeca en leuke uitjes in de buurt. Zo gebruikt u uw voordeel op plekken bij u in de buurt. Prettig voor uzelf én goed voor de ondernemers in onze regio.

Makkelijk in gebruik Het vernieuwde Voordeelplein is een stuk eenvoudiger geworden. Aanmelden kan direct met uw lidnummer en e-mailadres – er zijn geen extra codes nodig. Nieuw is ook dat u met uw postcode kunt zoeken welke winkels en bedrijven in uw buurt meedoen. En u hoeft niet meer altijd eerst een kortingscode te downloaden: bij veel winkels

krijgt u direct korting op vertoon van de app. Het overzicht is bovendien duidelijker ingedeeld, zodat u sneller vindt wat u zoekt.

Let op! Ook als u zich al eerder had aangemeld, moet u zich wel één keer opnieuw registreren voor deze vernieuwde versie van het Voordeelplein. Eerder gedane aankopen, zoals kortingsbonnen of tickets voor uitjes, blijven natuurlijk gewoon geldig.



Op www.panteinextra.nl/voordeelplein leest u stap voor stap hoe het werkt.

Vers, lekker en makkelijk, proef het gemak!



Probeer 4 maaltijden voor €24,-

- ✓ Ambachtelijk en dagelijks vers bereid
- ✓ Altijd een vriendelijke bezorger op een vaste tijd
- ✓ Geheel vrijblijvend, geen abonnement
- ✓ Gekoeld thuisbezorgd

Maaltijd Thuis

Maaltijd Thuis 0888 - 10 10 10

Speciaal voor onze leden
2 gratis puzzelboeken
t.w.v. € 29,-



Als lid van Pantein Extra kunt u gratis 2 puzzelboeken ontvangen ter waarde van € 29,-. Het enige dat u hiervoor hoeft te doen is het aanmeldformulier invullen op de website www.panteinextra.nl/puzzelbrein.

U ontvangt dan het puzzelblad twee keer gratis thuis. Zonder verplichtingen.* U zit niet aan een abonnement vast en betaalt geen verzendkosten. U dingt zelfs mee naar de prijzenpot van ruim € 20.000,-.

*PuzzelBrein vraagt uw toestemming om later per mail aanbiedingen voor een abonnement te ontvangen. U kunt zich op ieder moment uitschrijven voor deze mails.



Marlies (foto links) wil zoveel mogelijk zelf doen en regelen, ook online.

Leren én ontmoeten in de bibliotheek

Heeft u moeite met lezen of schrijven, wilt u digitaal handiger worden of gewoon gezellig koffiedrinken? Ga dan eens langs bij de bibliotheek in uw dorp. U leert er bijvoorbeeld hoe sociale media werken of hoe u met de bus of trein kunt reizen. En het mooie is: iedereen is welkom.

Buiten is het grijs, maar daar hebben de bezoekers van de bibliotheek in Cuijk geen boodschap aan. Zij zijn al vroeg aanwezig bij de cursus Klik&Tik en kruipen met een geurend kopje koffie achter de computer. Vooral senioren leren op hun eigen tempo wat ze allemaal met de computer kunnen doen. Vrijwilliger Theo en zijn collega's beantwoorden met veel geduld alle vragen. Hoe werkt de app van de bank? Hoe maak ik online een afspraak met het ziekenhuis? Digitale basiskennis helpt om langer zelfstandig te blijven.

Alles zelf regelen Marlies (bijna 75) staat er sinds kort alleen voor en kiest voor 'een nieuwe start'. "Ik wil alles zoveel mogelijk zelf doen en regelen, ook online. Dat is niet makkelijk als je het nooit eerder hebt gedaan." Door tijdens de cursus Klik&Tik te werken met 'oefenen.nl' krijgt ze meer zelfvertrouwen. Daarnaast is het erg gezellig, vertelt Marlies. "Ik heb geen groot netwerk en wil dat graag uitbreiden. Dit is een hele fijne plek om naartoe te gaan."

Bij de bibliotheek is iedereen welkom, vertelt Ellen van den Brand. Zij is regisseur 'Leven lang leren' bij BiblioPlus. "Natuurlijk kunt u een boek lenen of de krant lezen, maar u kunt hier ook andere mensen ontmoeten." Er is werkelijk voor iedereen iets te vinden. En heel handig: bij het informatiepunt kan iedereen terecht met allerlei vragen.

Ontmoetingsplekken Ook in andere bibliotheken binnen het werkgebied van Pantein Extra, zoals de Noord Oost Brabantse Bibliotheken (NOBB) in Oss, Uden en Veghel, is van alles te doen. Bibliotheken zijn uitgegroeid tot echte ontmoetingsplekken, waar mensen samen leren, vragen kunnen stellen en anderen ontmoeten. Zo zijn er digicafés waar vrijwilligers helpen met computer of tablet, taalcafés voor wie beter Nederlands wil leren, en lezingen of workshops over bijvoorbeeld fotografie, gezondheid en kunst.

Kijk op www.biblioplus.nl en www.nobb.nl voor meer informatie en alle activiteiten.

Aanbod bibliotheken

Een kleine greep uit het aanbod in de bibliotheken BiblioPlus – in o.a. Cuijk, Boxmeer en Mill:

- **Infopunt Digitale Overheid** - hulp bij online overheidszaken.
- **Spreekuur bij de beweegmakelaar** – advies over een actieve leefstijl.
- **Stamboomcafé** – vragen over stamboomonderzoek.
- **Socratisch Café** – gesprekken over filosofische thema's.
- **Zilveren gezelschap** – ontmoetingsgroep voor 80-plus-sers in Cuijk.

Noord Oost Brabantse Bibliotheken (NOBB) – in o.a. Oss, Uden en Veghel:

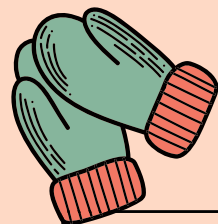
- **Digicafé** – praktische hulp bij computer, tablet of smartphone.
- **Taalcafé** – samen Nederlands oefenen in een gezellige sfeer.
- **Workshop digitale wereld** – leren over apps, internet en veiligheid online.
- **Bieb-Hakers** – samen handwerken en bijpraten in de bibliotheek.
- **Lezingen en themamiddagen** – van gezondheid tot cultuur en duurzaamheid.

Computerhulp aan huis

Kunt of wilt u niet (meer) naar de bibliotheek, maar wilt u wel beter leren omgaan met de computer, tablet of smartphone? Dan kunt u ook bij Pantein Extra terecht. Onze dienstverleners komen bij u thuis en nemen rustig de tijd om samen te oefenen. Zo leert u stap voor stap hoe u bijvoorbeeld foto's verstuurt, een afspraak maakt of iets opzoekt op internet. Ze kunnen ook helpen bij het onderhoud van uw computer of bij kleine technische problemen. Handig én gezellig, want samen leert het net wat makkelijker.

Kijk op www.panteinextra.nl/computerhulp.





Winterse puzzel



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

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

AAIBAAR	GELUID	RICHEL
AANKLIKKEN	HEKSJE	RUITJES
AANLENGEN	HUWEN	SAUNA
ABEEL	IMAGE	SUCCESBOEK
ALLEN	INSTANTIE	TELFOUT
BOWLEN	KEREN	TENNO
BUREAU	LOOIEN	TORNEN
CITYHOPPER	MATCH	VAREN
DADELPALM	NADRUUK	VLUCHTIG
DATALINK	OOSTGEVEL	VOETENBANK
DOETJE	POLAIR	VOUWBED
DRANKGELAG	RARITEITEN	WASGOED
DROOM	REAAL	WATTEN
ELPEE	REGIO	

De oplossing

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Wat was onze jubileumeditie een feestje! We mochten extra veel prijzen weggeven. Alle winnaars – van de High Tea's tot de andere acties – van harte gefeliciteerd. De volledige uitslag vindt u op onze website, www.panteinextra.nl/prijspuzzel.

Wat kunt u winnen? Ook in dit magazine maakt u weer kans op een mooie prijs. Doe mee en wie weet wint u 1 van de 4 maaltijdpakketten van Maaltijd Thuis (elk pakket bevat 7 verse maaltijden).

Zo doet u mee: Geef uw oplossing voor 15 februari 2026 via het formulier op www.panteinextra.nl/prijspuzzel aan ons door of stuur uw antwoord per post naar Pantein Extra, Postbus 288, 5830 AG Boxmeer. Vermeld uw naam, adres, telefoon, e-mail en uw lidnummer. Let op: Deelname is mogelijk voor leden van Pantein Extra. Winnaars ontvangen persoonlijk bericht. De spelvoorwaarden en privacy-informatie vindt u op onze website.

Lekker en gevarieerd eten, zonder zelf te koken

Maaltijd Thuis maakt het u makkelijk. De koks van Maaltijd Thuis maken elke dag lekkere, verse maaltijden. U kiest uit een gevarieerd menu, met ook mogelijkheden voor dieetwensen. Of u nu houdt van een traditionele Hollandse maaltijd of liever wat lichter eet: er is altijd iets dat bij u past. De maaltijden worden gekoeld bij u thuisbezorgd, op een vast moment in de week. U hoeft ze alleen nog even op te warmen in de oven of magnetron – daarna kunt u direct aan tafel. U zit nergens aan vast: er is geen abonnement. U bestelt alleen wanneer het u uitkomt en precies zoveel als u nodig heeft. De bezorging is persoonlijk, vertrouwd en voor u, als lid, altijd gratis. Uw vaste bezorger komt wekelijks langs en kan de maaltijden zelfs in de koelkast zetten.



Wilt u proeven?

Bestel een proefpakket met 4 maaltijden naar keuze voor slechts € 24,- zonder bezorgkosten. Zo ontdekt u hoe makkelijk en lekker Maaltijd Thuis is.

Meer informatie?

panteinextra.uwmaaltijd.nl
of bel Maaltijd Thuis 0888 – 10 10 10.



Doortje Roelofs (74) heeft veel te geven. Ze runde jarenlang een eigen bedrijf met haar man en kinderen. Daarnaast gaat ze al 35 jaar als vrijwilliger langs bij bewoners in het verpleeghuis en kookt ze elke week voor haar kinderen en kleinkinderen.



Hoe druk het leven ook is, **vrijwilligerswerk** hoort erbij!

Volgende week maakt ze een pan snert, op verzoek van haar kleinzoon. Vaak komen ze met z'n allen eten: haar kinderen en de vier kleinkinderen. Ook nu ze al volwassen zijn. Doortje heeft een hechte band met hen, altijd al gehad. Elke ochtend komen er meerdere appjes binnen op haar telefoon met 'goeiemorgen' of 'goeiemorgen oma'. "Ze denken er elke dag aan", lacht Doortje. Ook eet ze een paar dagen in de week bij haar dochter. Haar zoon en dochter runnen slagerij Roelofs in Cuijk, dat al sinds 1902 een familiebedrijf is. Het bedrijf ging van vader op zoon en ook Doortje stond met haar man Jan Roelofs in de zaak. Tot hij 21 jaar geleden plotseling op 53-jarige leeftijd overleed. Ondanks het enorme verdriet, ging het werk in de slagerij door. "Dat deed ik samen met het personeel. Iedereen stond klaar om te helpen." Na een paar jaar nam hun zoon het bedrijf over.

Extra hulp is altijd welkom Al jaren geniet Doortje van haar pensioen. En dat is ook een druk leven. Ze gaat naar gym, zit bij de fietsclub en het koor. Ze is gek op zingen en muziek. Daarnaast bezoekt Doortje al 35 jaar elke week de bewoners van een verpleeghuis. Door niet-aangeboren hersenletsel

kunnen zij niet meer thuis wonen. Ze helpt mee met het ontbijt, speelt een spelletje, of zingt met de bewoners. "Net waar ze zin in hebben."

Dat deed ze al toen ze nog in de slagerij stond en dat geeft veel voldoening "Ik had één dag in de week vrij en daarvan besteedde ik een halve dag aan vrijwilligerswerk. "Extra hulp is altijd meer dan welkom, want met meer vrijwilligers kunnen we de bewoners nóg meer bieden." Als het aan haar ligt gaat ze nog lang door, hopelijk met wat nieuwe mensen erbij.

Lid van Pantein Extra Doortje is lid van Pantein Extra. Dat geeft haar een gerust gevoel: ze weet dat ze altijd een beroep kan doen op hulp en diensten wanneer dat nodig is. Daarnaast maakt ze gebruik van collectiviteitskorting* via Pantein Extra op haar aanvullende zorgverzekering. Een van de voordelen daarvan is dat haar lidmaatschap bij Pantein Extra wordt vergoed.

*Collectiviteitsvoordeel is alleen geldig op de aanvullende verzekeringen VGZ Zorgt, Goed, Beter of Best en op de aanvullende verzekering CZ Leden.

Wat apetito met mij doet

Wat ontzorging 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. Ook als mantelzorger geeft het u een gerust gevoel.

U weet dat de maaltijden voor uw ouder altijd goed geregeld zijn. En het is fijn dat die aardige bezorger niet alleen de maaltijden brengt, maar ook altijd een moment van aandacht heeft voor uw ouder.

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 of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode **202-PANTEIN12A25**.



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.

apetito

Elke dag een lach



Met Goeie Reis! op **winterse lunchcruise over de Linge**

Ga gezellig mee, op dinsdag 20 januari 2026, met een winterse vaartocht over de mooie rivier de Linge. U wordt thuis opgehaald en naar Leerdam gebracht, waar het schip al klaar ligt. Tijdens de drie uur durende cruise geniet u van het uitzicht over de dijken, boomgaarden en dorpjes langs het water. Aan boord wordt erwtensoep en een stamppottenbuffet geserveerd. We varen richting het plaatsje Acquoy en daarna rustig terug langs Leerdam en een stukje verder richting Heukelum. De lunch eindigt met een sorbet of een kop koffie, terwijl u nog even kunt

genieten van het uitzicht. Rond 15.00 uur zijn we weer terug in Leerdam en wordt u thuisgebracht. De tocht wordt verzorgd door Rederij Leerdam. Het schip is verwarmd en rolstoeltoegankelijk. Een heerlijke winterdag vol gezelligheid, lekker eten en ontspannen genieten!

Meer informatie?

Er komen regelmatig nieuwe dagtochten en reizen bij. Het actuele aanbod vindt u op www.panteinextra.nl/goeiereis



Thuiszorg aanvragen?

Regel het eenvoudig via IedereenZorgt

Verpleging of verzorging thuis

Het liefst zorgt iedereen zo lang mogelijk voor zichzelf. Eventueel samen met naasten. Toch kan het zijn dat u verpleging thuis nodig heeft. Of ondersteuning bij persoonlijke verzorging. Dit kunt u zelf aanvragen. Bezoek onze website thuiszorgcentrapantein.nl voor meer informatie over thuiszorg.

Aanvragen

Ga voor een aanvraag rechtstreeks naar iedereenzorgt.nl, het centrale punt voor het regelen van geplande thuiszorg in de regio Noordoost-Brabant. Heeft u hulp nodig bij het invullen van de aanvraag? Vraag iemand in uw omgeving om mee te kijken of bel naar 0900-8803.

Beste zorg

Na uw aanvraag bekijken de wijkteams van de verschillende zorgaanbieders samen wie de zorg het beste kan bieden. Afhankelijk van beschikbaarheid en deskundigheid. Binnen één werkdag neemt een wijkverpleegkundige contact met u op om alles rustig door te nemen.



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

Handig aan huis

- Budgetcoach
- Computerservice
- Dakgootreiniging
- Fietsenmaker
- Financieel advies
- Glazenwasser
- Klussenservice
- Mantelzorgmakelaar
- Professional organizer
- Schilderservice
- Sociale alarmering
- Tuinservice
- Verhuisservice
- Witgoedreparatie

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 ons actuele aanbod op www.panteinextra.nl of bel naar: 0485 - 84 54 54.



Meld u aan voor Pantein Extra en ontvang een appeltaartje!

Meld u in december aan als lid en ontvang een lekker appeltaartje (t.w.v. €14,95) thuisbezorgd, exclusief voor de eerste 50 aanmeldingen. Op=op. Uw lidmaatschap gaat meteen in, maar u betaalt pas vanaf januari 2026. De jaarlijkse bijdrage voor 2026 is €23,50. U kunt direct gebruik maken van de voordelen van uw lidmaatschap. Vul de bon in en meld u aan!

Gegevens nieuw lid - doorlopende machtiging

Hierbij machtig ik Pantein Extra, Dokter Kopstraat 2, 5835 DV Beugen, om tot wederopzegging, met directe ingang, eenmaal per jaar de lidmaatschapsbijdrage van mijn bankrekening af te schrijven.

Aanmelding kan ook via 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, per mail via extra@pantein.nl of telefonisch via 0485 - 84 54 54. Een lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar. Na afloop van dit lidmaatschap voor bepaalde tijd, wordt dit zonder wederopzegging automatisch verlengd voor onbepaalde tijd. De machtiging kan te allen tijde worden ingetrokken. U heeft 56 dagen de gelegenheid om uw bank het bedrag terug te laten boeken. De leveringsvoorwaarden van Pantein Extra vindt u op onze website. Incassant ID: NL85ZZZ410843210000.