

PANTEIN

extra

Elly Meijnders uit Mill: 'ik verveel me geen moment'

Een frisse start met hulp van een professional organizer

De dokter vaker 'in de huiskamer'

Vietsplan: voor alle leden een passende fiets



Inboedelverzekering met extra Cyberhulp dekking

Als eerste in Nederland heeft Aon een inboedelverzekering die standaard hulp biedt bij cyberincidenten. U kunt denken aan het hacken van uw bestanden, diefstal van uw identiteit of virussen die uw computer gijzelen. Als u te maken krijgt met een cyberincident kunt u 24 uur per dag, zeven dagen per week contact opnemen met de CyberHulplijn.

Leden van Pantein Extra profiteren van collectiviteitskorting op de inboedelverzekering inclusief Cyberhulp!

Kijk voor informatie op partners.aonverzekeringen.nl/voor/panteinextra

Pantein
extra

AON
Empower Results®





- 4** Dienstverlener aan het woord
- 5** XtrKrt
- 6** Een nieuw begin, een frisse start
Een professional organizer helpt u bij opruimen en ordenen
- 8** Het *virtual hospital* bij u thuis
- 10** Naar de camping: er even helemaal uit
- 12** Goeie Reis!
Aanbod 2021
- 13** Extra persoonlijk
- 14** Voorjaarspuzzel
- 14** Koelverse maaltijden van Food Connect
- 16** Dienstenoverzicht en nieuwe dienstverleners Pantein Extra

9 Annie Moonen (80):

'De scootmobiel geeft me de vrijheid om te gaan en staan waar ik wil'



Lente...

...het mooiste bruggetje naar de zomer.

De ramen kunnen weer open, de tuin of het balkon wordt weer een aangename plek om te vertoeven en in huis wordt opgeruimd. Ingrid van der Locht, professional organizer vertelt hoe zij u daarbij kan ondersteunen en geeft tips om het voorjaar opgeruimd te beginnen.

Ook leest u in dit magazine over vakantie vieren in eigen land, iets wat eigenlijk altijd kan. Op pad dichtbij huis kan heerlijk zijn en Goeie Reis! heeft, met hoop op een einde aan de coronamaatregelen, weer een mooi aanbod voor dagtochten en reizen. Ondanks corona staan we voor u klaar. Heeft u vragen over de mogelijkheden en beschikbaarheid van onze dienstverlening? Neem contact met ons op. Namens Pantein Extra wensen we u gezondheid, positiviteit en natuurlijk veel leesplezier.

Hartelijke groet,

Viviane Kellenaers
Manager Pantein Extra

Colofon

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

Meer informatie over het lidmaatschap vindt u op 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
of bel 0485 - 84 54 54



Een blinkend huis en een glimlach van de klant

Op de ladder en schoonmaken maar. Mike van der Kuil en Peter van Sambeek van Glazenwasserij Cuijk hebben er elke dag weer zin in. 'We doen ons werk graag en we hebben persoonlijke aandacht voor onze klanten.'

De ramen wassen, zonnepanelen reinigen of de dakgoot schoonmaken. Zelfs de binnenkant van de rolluiken nemen ze mee. Net wat de klant graag wil. Ruim zeven jaar geleden begonnen Peter en Mike uit Cuijk 'voor de hobby' met het wassen van ramen. Ze gebruiken daarvoor osmosewater. Het water wordt ontdaan van alle mineralen, bacteriën en metalen. In deze zuivere vorm heeft het water een sterk reinigend vermogen waardoor zeep en andere schoonmaakmiddelen overbodig worden.

Glazenwasserij Cuijk was geboren en de vrijheid en eigen verantwoordelijkheid van het ondernemerschap beviel goed. De klanten waren tevreden en ze kregen het steeds drukker. 'We werkten eerst allebei nog voor een baas, maar onze hobby werd een eigen bedrijf dat we samen verder hebben uitgebouwd', zegt Peter. Ze werken inmiddels ook al ruim zes jaar voor de leden van Pantein Extra. 'We wer-

ken elke dag samen, gelukkig zijn we elkaar nog niet beu', lacht Mike.

Peter en Mike maken vaak lange dagen, maar het verveelt eigenlijk nooit. Mike: 'Je komt steeds op andere plekken. Soms kom je ergens en is er jarenlang niets aan een pand gedaan, het ziet er grauw en vies uit en als je vertrekt is het weer als nieuw. Dat hebben we dan toch maar mooi gedaan!'

Peter: 'Als mensen ons inschakelen, weten ze wie ze aan huis krijgen. Wij zorgen goed voor onze klanten, maar er wordt ook goed voor ons gezorgd. Vaak staat de koffie al klaar en daar nemen we zoveel mogelijk de tijd voor. We krijgen het steeds drukker en vanwege corona kunnen we niet binnenkomen. Maar een praatje hoort er natuurlijk bij.'

Wilt u gebruik maken van de diensten van de glazenwasser of iemand die uw dakgoot reinigt?

Via Pantein Extra regelt u betrouwbare dienstverleners. Kijk op www.panteinextra.nl/glazenwasser.



De sierlijke **alarmknop** van FocusCura

Met cAlarm personenalarmering kunt u met één druk op de knop alarm slaan als er iets gebeurt in huis. Vanaf nu kan dit ook met de nieuwe alarmknop van FocusCura, in de vorm een prachtig sieraad met ketting. Het sieraad is spatwaterdicht en heeft een veilige en allergievrije gouden halsketting met magneetsluiting. Zo kunt u de ketting eenvoudig om- en afdoen. Het sieraad van FocusCura is de perfecte keuze als u zich veilig wilt voelen, maar geen zichtbaar alarm wilt dragen. U kunt het sieraad bestellen voor € 2,- per maand extra op uw abonnement via [fc.care/hetsieraad](https://www.fc.care/hetsieraad).



Erop uit met uw (nieuwe) fiets?

De lente is het seizoen bij uitstek om erop uit te gaan met uw fiets. Bij het ouder worden zijn er wel een aantal dingen om dan rekening mee te houden. Misschien merkt u dat het soms lastig is om op te stappen of dat u de balans wat sneller verliest, bijvoorbeeld als u omkijkt. Fietsen is heel gezond en met kleine aanpassingen vaak toch lang mogelijk. Wij geven u tips om veilig te (blijven) fietsen.

- Denk bij de keuze van een fiets na over een lage instap, een achteruitkijkspiegel of anti-slip pedalen. Hiermee kunt u vallen voorkomen.
- Wordt het fietsen zwaarder? Een elektrische fiets of e-bike zorgt dat u trapondersteuning heeft. U bepaalt daarmee zelf de stand en de gewenste ondersteuning en snelheid.
- Raak vertrouwd met uw fiets. Ga op een rustige plek oefenen met een elektrische fiets of doe mee aan een fietscursus.
- Controleer regelmatig remmen, banden en verlichting.



Vietsplan: voor alle leden een passende fiets

Het assortiment van Vietsplan is flink uitgebreid. Goed nieuws dus, met de nieuwe collectie van 2021 in het vooruitzicht. Zoekt u de ideale fiets met lage instap, een e-bike voor de mooiste tochten of een sportieve fiets zonder trapondersteuning? Met Vietsplan van Pantein Extra heeft u keuze uit meer dan 300 modellen van de merken Gazelle, Sparta, Batavus, Cube, Union, Cortina, Pegasus, Kalkhoff en Koga. Leden van Pantein Extra ontvangen 15% ledenkorting bij aanschaf van een fiets via Vietsplan. Ook kunt u een fiets leasen. Meer informatie over het kopen of leasen van een fiets leest u op www.panteinextra.nl/vietsplan.

Online **genieten** van een voorstelling

Maandelijks biedt *Vier het Leven* gratis culturele voorstellingen aan die u online kunt bekijken via uw iPad of computer. Toegang tot deze voorstellingen krijgt u door zich op de website www.vierhetleven.nl aan te melden voor de digitale nieuwsbrief. Via de nieuwsbrief ontvangt u de link naar de voorstellingen. Op deze manier hopen zij dat u toch kunt genieten van mooie voorstellingen van klassiek tot dans en van cabaret tot muziektheater.

De belteams van *Vier het Leven* zijn ook nog steeds actief. Heeft u behoefte aan een gesprek of wilt u hulp bij het aanmelden voor de culturele nieuwsbrief, neemt u dan gerust contact op met Vier het Leven via telefoonnummer 035-524 51 56 of kijk op www.panteinextra.nl/theater.

Pech onderweg?

Heeft u nu toch eens pech onderweg? Via Pantein Extra kunt u een beroep doen op de mobiele fietsenmaker. Zij komen naar u toe en helpen u weer op weg. Kijk voor meer informatie op www.panteinextra.nl/fietsenmaker.



Nu het lentezonnetje door de ramen schijnt, is het tijd voor een frisse start. Schoonmaken, ordenen en opruimen: het kan letterlijk en figuurlijk ruimte geven. In uw huis, maar ook in uw hoofd.

Een nieuw begin, een **frisse start.**

Zodra vroeger de eerste zonnestralen het voorjaar aankondigden, wisten mensen hoe laat het was. Er werd dagenlang flink gepoetst en geschrobt. En nog altijd is het begin van de lente een goed moment om eens goed schoon te maken en op te ruimen. 'Het is heerlijk om de ramen open te gooien en alles een beurt te geven', weet professional organizer Ingrid van der Locht uit Uden, dienstverlener via Pantein Extra. Ingrid helpt mensen met opruimen en ordenen. Net waar mensen behoefte aan hebben. Een nieuw begin, een frisse start: dat geeft een goed gevoel.

Thea Berkhout (66) uit Uden herkent dat. 'Ik kan er echt van genieten als ik iets heb opgeruimd. Ik pak niet alles tegelijk aan, maar af en toe iets. Wat is er overtuilig en kan weg? We wonen hier nu 35 jaar, we hebben een bedrijf aan huis gehad en onze drie kinderen zijn hier opgegroeid. Als

er een nieuwe periode in je leven aanbreekt, betekent het voor mij ook dat je opruimt wat je niet meer nodig hebt.' Ingrid is het daar mee eens. 'In elke levensfase heb je andere voorkeuren, andere hobby's. Maak daar ruimte voor.'

Geen spullen in de weg Soms is schoonmaken en opruimen zelfs noodzakelijk. Misschien gaat u binnenkort kleiner wonen of heeft u een hulpmiddel dat de nodige ruimte inneemt (zoals een rollator). Dan is het handig als daar ruimte voor is.

Volgens Ingrid hoeft echt niet alles de deur uit. 'Ik oordeel niet over veel of weinig spullen. Als iemand er maar blij van wordt en makkelijk uit de voeten kan. Als iemand er last van heeft, is het slim om er wat aan te doen en dan help ik graag. Wat heb je nodig, wat kun je missen?' Soms weten mensen niet waar ze moeten beginnen. 'Als het begin een-



*Professional organizer Ingrid:
'Als het werk is gedaan,
voelt dat een stuk fijner'*

Ook in huis!

maal is gemaakt, gaan ze zelf vaak voortvarend aan de slag. Opruimen geeft voldoening.'

Ingrid helpt desgevraagd ook met het ordenen van de administratie. 'Kunnen die oude salarisstrookjes en zorgpolis-sen weg, of moeten ze bewaard blijven? Ook hier geldt dat het soms lastig is om een begin te maken.'

Of u nu zelf aan de slag gaat of een professional organizer inschakelt: het is uiteindelijk een cadeautje aan uzelf. Als het werk is gedaan, voelt dat een stuk fijner. Laat die nieuwe start maar komen!



Schoonmaaktips

- Goed schoonmaken kost tijd. Geef uzelf die tijd!
- Maak het behapbaar, pak elke dag een andere ruimte of andere taak op.
- Gebruik goede spullen en middelen waar u blij van wordt.

Opruimtips

- Begin overzichtelijk, bijvoorbeeld met de kledingkast, en maak die klus eerst af.
- Ga eerst sorteren en bekijk wat u weg wilt doen.
- Het helpt als de spullen die u weg doet, een goede bestemming krijgen, zoals de kringloop.

Hulp nodig?

Kunt u hulp gebruiken om rust en overzicht te krijgen in huis? Via Pantein Extra kunt u een professional organizer regelen. Ingrid van der Locht en haar collega's kunnen een zetje in de goede richting geven of kunnen helpen als de spullen u letterlijk boven het hoofd groeien. Kijk op www.panteinextra.nl/professionalorganizer.

De dokter **vaker** 'in de huiskamer'

Afgelopen december opende het Maasziekenhuis het virtual hospital. Dankzij de virtuele spreekkamers van het virtual hospital verschijnt de dokter steeds vaker 'in de huiskamer' via een beeldverbinding.

De virtuele spreekkamers zijn waardevol voor patiënten. 'Ze hoeven hierdoor minder vaak naar het ziekenhuis. De grootste 'winst' is voor mensen met een chronische aandoening. Zij komen relatief vaak naar het ziekenhuis. De belasting van ziekenhuisafspraken op werk, school en privéleven is voor hen extra groot. Als een deel van de afspraken via de virtuele spreekkamer plaatsvindt, dan geeft dat meer vrijheid en minder reistijd. Voor bepaalde afspraken moeten mensen uiteraard naar het ziekenhuis komen, maar thuis kan steeds meer', aldus Yolande Mansveld, ziekenhuismanager Maasziekenhuis Pantein.

Chirurg Lodewijk Poelhekke
in de virtuele spreekkamer



De dokter kan tegelijk de medische gegevens, onderzoeksresultaten of metingen, bijvoorbeeld via apps, bekijken. Dat is natuurlijk een voorwaarde wil je ervoor zorgen dat het online consult zo goed mogelijk lijkt op een consult in het ziekenhuis. De virtuele spreekkamer in het virtual hospital is bedoeld voor een volledig digitaal consult tussen dokter en patiënt. Daarvoor reserveert het Maasziekenhuis de volledige tijd die ook in het ziekenhuis wordt aangehouden. Het ziekenhuis ziet dit als een mooie ontwikkeling, passend bij toekomstgerichte en moderne zorg.

apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor jou

Probeer nu 5 maaltijden voor slechts € 19,95!

Inclusief
12 heerlijke
soepen
gratis!

Wat je woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we je culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 150 maaltijden! 5 van deze maaltijden kun je nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Bestel en geniet van:

- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel
- Runderlapje in jus met bloemkool en aardappelpuree
- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Grootmoeders kippannetje: kippenpoot met groenten en gebakken aardappelen



Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Bovendien ontvang je nu ook nog eens 12 soepen t.w.v. € 15,69 gratis! **Leden van Pantein Extra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen.** Dat smaakt naar meer toch?

Eet je natriumarm, vegetarisch of glutenvrij? Ook dat kan.

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 0800 - 023 29 75 (gratis) en maak je keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode **110-PANTEINo421**. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldig t/m 31 mei 2021. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

www.apetito-shop.nl

Mijn scootmobiel geeft me **vrijheid** om te gaan en staan waar ik wil

Sinds een paar maanden gaat Annie Moonen (80) graag met haar scootmobiel op pad. 'Ik kan niet meer autorijden, maar zo houd ik tóch mijn zelfstandigheid en vrijheid.'

Een scootmobiel is een elektrisch vervoermiddel waarbij u zelf niets hoeft te doen, toch is het goed voor lichaam en geest. Waar mensen zich eerder misschien opgesloten voelden, kunnen ze er met een scootmobiel weer lekker op uit. Het is een hulpmiddel om verder te komen dan op eigen kracht mogelijk zou zijn. Even bij iemand op bezoek, naar het park, of lekker winkelen: een scootmobiel kan mensen helpen om deel uit te blijven maken van hun eigen omgeving.

Er zijn veel mogelijkheden en keuzes bij de aanschaf van een scootmobiel. Voor specifieke problemen is altijd wel een oplossing. Laat u daarom goed voorlichten, bijvoorbeeld in een thuiszorgwinkel van Medicura en bespreek wat uw wensen zijn.

'De uitleg en informatie waren uitstekend', vertelt Annie Moonen-Hoekstra. 'Ik kon verschillende scootmobielen uitproberen. Ze namen alle tijd voor me in de winkel. Voor ik zelf de weg op ging, werd ik door Medicura geadviseerd om een aantal lessen te nemen.



Ik leerde om het verkeer in te gaan met een scootmobiel, maar ook praktische handelingen zoals van een stoep af rijden. Dat maakt je toch een stuk zelfverzekerder op straat. Ik ga gemiddeld drie of vier keer per week ergens heen, bijvoorbeeld naar mijn dochter en haar gezin om te gaan eten. Zonder scootmobiel zou ik me gehandicapt voelen. Nu heb ik weer vrijheid om te gaan en staan waar ik wil.'

Denkt u ook na over een hulpmiddel? Neem vrijblijvend een kijkje in de zorgwinkels van Medicura of vraag advies bij u thuis.

U kunt hiervoor een afspraak maken via 088 007 11 00 of mail naar info@medicura.nl.

De Venus 4

rijdt extra comfortabel dankzij de **luchtbanden**

- ✓ USB-connector
- ✓ Top snelheid van 6 km/u
- ✓ Een max. bereik van 16 km
- ✓ Volledig aanpasbare stoel

1495,-
1195,-



art. 1011199

medi
cura **zorgwinkel**

De Venus 4 Sport met luchtbanden is een scooter met vier wielen voor binnen- en buitengebruik. Het Delta stuur en luchtbanden zorgen voor extra rijplezier. Net zoals de gewone Venus 4 Sport is ook dit model eenvoudig te demonteren en makkelijk te vervoeren in de auto voor een dagje weg.

Thuiszorgwinkels bij u in de buurt

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

De actie is geldig t/m 30 april 2021. Voor de openingstijden kunt u contact opnemen met onze klantenservice via **088-007 11 00** of bezoek onze website www.medicura.nl

Lekker weg in eigen land. Het is iets dat ook nu goed mogelijk is. 'We genieten met volle teugen van de mooie omgeving', zegt Cees Mastenbroek, vaste gast bij de Ullingse Bergen in Sint Antonis.

Naar de **camping**: er even



*Cees en Wilma Mastenbroek:
'De camping maar ook de
omgeving zijn werkelijk prachtig'*



Cees en zijn vrouw Wilma reizen normaal gesproken heel Europa door met hun toercaravan. 'Bij toeval kwamen we vijf jaar geleden op de Ullingse Bergen terecht. En we waren meteen verkocht. De camping, maar ook de omgeving zijn werkelijk prachtig. We hebben dan ook vrij snel een eigen chalet gekocht, met het oog op ons pensioen.' Inmiddels is Cees gestopt met werken. Door corona kunnen ze niet naar het buitenland. 'We prijzen ons gelukkig dat we hier naartoe kunnen.'

Een chalet, een caravan of binnenkort ook weer met de tent, kamperen is een populaire manier van vakantievielen. Volgens de ANWB telt Nederland 3,5 miljoen kampeers, die met z'n allen normaal gesproken zo'n 2,5 miljoen vakanties in eigen land doorbrengen. Onder hen zijn veel senioren, soms tot op hoge leeftijd. Bij camping Boszicht in Wilbertoord zien ze de gasten graag weer komen, vanaf eind maart. 'We begonnen onze camping als ne-

venactiviteit naast ons varkensbedrijf, ruim twintig jaar geleden', vertellen eigenaren John en Riet van Grinsven 'In eerste instantie hadden we vijftien plekken. Enkele jaren later zijn we gestopt met onze varkenshouderij en hebben we de camping uitgebreid naar 42 plaatsen.'

Boszicht is gemoedelijk en gastvrij, net wat de gasten zoeken. De camping wordt vooral bezocht door senioren en in het hoogseizoen ook door gezinnen met kinderen. 'Vanaf de camping wandel je zo het bos in en er zijn prachtige fietsroutes in de buurt. De gasten genieten volop van de rust en ruimte, er is op de camping en in de omgeving voor iedereen wat te doen.'

Ook nu is kamperen gewoon mogelijk. 'In het voorjaar van 2020 moesten alle campings tijdelijk dicht. We hebben ons toen hele-

helemaal uit



*John en Riet van Grinsven:
'Er is voor iedereen wat te vinden
op de camping'*

maal aangepast aan de coronaregels.' vertelt Riet. 'Er is volop ruimte, gasten hebben ruime plekken. We maken ons toch al nette sanitair vaker schoon en we zorgen dat er voldoende voorzieningen zijn. Het is heerlijk om er juist in deze tijd even tussenuit te gaan, mensen zitten te popelen om de deur uit te kunnen.' Dat herkennen Wilma en Cees. 'We zijn echte natuurliefhebbers en gaan hier heerlijk wandelen en mooie tochten fietsen, bijvoorbeeld richting de Peel. Nederland is zo mooi, zeggen we vaak tegen elkaar.' Je hoeft heus niet ver weg.

Riet: 'Als je in de buitenlucht bezig bent, lekker eet en drinkt en geniet van de natuur, dan maakt het niet uit hoe ver weg of hoe dichtbij huis je bent. Dan ben je er echt helemaal uit.'

Met korting naar **Boszicht**

Leden van Pantein Extra krijgen 10% korting op een verblijf bij camping Boszicht in Wilbertoord (niet geldig van 1 t/m 16 mei, 21 t/m 24 mei en 10 juli tot 30 augustus). Vermeld bij uw reservering dat u lid bent van Pantein Extra en vergeet uw ledenpas niet. Kijk op www.boszichtcamping.nl voor meer informatie over de camping.

Goed **verzekerd** op pad

Een toercaravan of vouwwagen is als uw tweede huis op vakantie. Via Pantein Extra kunt u bij Aon Verzekeringen uw caravan goed verzekeren met collectiviteitskorting. Zo kunt u met een gerust gevoel op vakantie.

Verzeker alleen wat u nodig hebt U kiest en betaalt alleen voor de dekking die voor u belangrijk is, dat ziet u terug in de premie. Gaat u bijvoorbeeld naar landen waar het weer snel kan omslaan? Kies dan voor de uitbreiding hagelschade.

Tot 3 jaar verzekerd voor de nieuwwaarde: Aon vergoedt de nieuwwaarde van uw caravan bij diefstal of total loss verklaring als uw caravan niet ouder is dan 3 jaar.

Er geldt een laag eigen risico van € 150,- per gebeurtenis. Bij schade hoeft u dus geen hoge bedragen zelf te betalen. Wel zo prettig. Wanneer u de schade laat herstellen door een aangesloten schadeherstelbedrijf, vervalt het eigen risico. Kijk voor meer informatie op www.partners.aonverzekeringen.nl/voor/panteinextra.

Erop uit met de **fiets**

Overweegt u om een e-bike aan te schaffen? Bijvoorbeeld om mooie fietstochten te maken tijdens uw vakantie. Leden van Pantein Extra kunnen met 15% korting een normale fiets of e-bike kopen. Ook krijgen leden een jaar lang een gratis e-bike verzekering van Aon (diefstal, schade en pechhulp). Naast de aanschaf van een e-bike is het ook mogelijk deze te leasen tegen extra gunstige voorwaarden. Kijk voor meer informatie op www.panteinextra.nl/vietsplan.

Goeie Reis! aanbod 2021



17 mei 2021

Zandsculpturen Garderen

Het thema van het Zandsculpturenfestijn is '75 jaar bevrijding'. Na de lunch bezoekt u een beeldentuin en een nostalgisch woonwinkeldorp. U sluit de dag af met een pannenkoek.

Ledenprijs €119,- / niet-ledenprijs €131,-. *Inclusief: vervoer van/naar huis, koffie met gebak, entree, lunch, pannenkoek, consumptie en een ijsje.* Rolstoelbus toeslag €15,- p.p.



2 juni 2021

Rondvaart en Koe Safari

Een ontdekkingstocht in het Overijsselse Vechtdal per boot en huifwagen. U bezoekt een kudde Brandrode Vechtdal runderen en luncht aan boord. U sluit af met een driegangendiner. Ledenprijs €119,- / niet ledenprijs €131,-. *Incl.: vervoer van/naar huis, boottocht, lunch, rondrit huifwagen, koffie met koeienvlaai, driegangendiner (excl. consumpties).* Rolstoelbus toeslag €15,- p.p.



4-7 juli 2021

Vier dagen op de Veluwe

U verblijft in Hotel Spelderholt in Beekbergen, gelegen op een landgoed, in de schitterende natuur van de Veluwe. Het 3-sterren hotel is onderdeel van Stichting Parc Spelderholt. Het hotel is goed toegankelijk voor rolstoelen en beschikt over goed aangepaste mindervaliden kamers. In het hotel werken jongeren met een verstandelijke beperking, onder begeleiding van professionals, om van uw verblijf een onvergetelijke ervaring te maken. De bestemming ligt ideaal voor het maken van uitstapjes. We maken tijdens deze reis vier excursies. We bezoeken onder andere Apenheul en Natuurpark De Hoge Veluwe. Ledenprijs 2-persoonskamer € 950,- p.p. / niet-ledenprijs € 995,- p.p. Ledenprijs 1-persoonskamer € 1.050,- p.p. / niet-ledenprijs € 1.095,- p.p.



Goeie Reis! gaat weer graag met u op pad en wil daarbij zowel gasten als vrijwilligers beschermen. Onder voorbehoud van actuele richtlijnen RIVM. Voor leden van Pantein Extra worden geen ophaal- en thuisbrengkosten in rekening gebracht, ongeacht het aantal km buiten Uden. **Meer informatie en aanmelden www.panteinextra.nl/dagtrips.**



voordeelpartner van Pantein Extra

volop genieten met een **verse, lekkere & gezonde maaltijd**

Food Connect is anders dan gewone bezorgdiensten. Onze maaltijden zijn vers bereid, gevarieerd en gezond. U proeft dat er met zorg voor u gekookt is en we bezorgen de gerechten met een glimlach veilig bij u thuis. Stel nu een proefpakket samen: kies **3 gerechten voor € 15,- of 5 voor € 20,- gratis bezorgd**. U ontvangt een **gratis puzzelboek** als u binnen 2 weken bestelt.

3 maaltijden
€15,-
5 voor €20,-
gratis bezorgd
 gratis puzzelboek als u
 binnen 2 weken bestelt

				
runderlapje	kipsaté	rundergehaktbal	veg. pastaschotel	gevulde kipfilet
				
runderhachee	veg. foe yong hai	spagheffi	zalmfilet	varkenshaasoester

Bestellen? Bel 0888 - 10 10 10 of via www.foodconnect.nl | actiecode: proefpakket adv.



Elly Meijnders uit Mill heeft altijd alles uit het leven willen halen. En nog, ook al beperken haar fysieke klachten haar soms. 'Ik verveel me geen moment, ik kom eerder tijd te kort.'

Een **bruisend** leven, vol creativiteit

Van balletvoorstellingen tot exposities, van bloemrijke tuinen ontwerpen tot mooie verhalen schrijven. Elly Meijnders (80) praat enthousiast over haar bezigheden. Een vol en bruisend leven. 'Ik heb op prachtige plekken gewoond en met mijn tweede man Henri, mijn grote liefde, heb ik gouden jaren beleefd.'

Stilzitten is niets voor haar. In haar jonge jaren gaf Elly balletles. 'Mijn dochters waren nog heel klein toen ze al meegingen naar de lessen.' Ze stond ook zelf op het podium, op haar spitsen. Elly genoot ervan. Maar het was funest voor haar lichaam. 'Ik raakte hypermobiel en kreeg rugklachten waardoor ik al twintig jaar gedeeltelijk van een rolstoel afhankelijk ben.'

Nadat de kinderen uit huis waren, besloot ze een schilderopleiding te volgen. Dat werd een belangrijke levensvervulling. Elly had veel talent en exposeerde en verkocht heel wat schilderijen. Maar nadat haar man Henri in 2006 na een ziekbed overleed, lukte het plotsklaps niet meer. 'Het is vreemd hoe dat werkt. Wat ik in mijn hoofd had, kwam niet meer uit mijn handen.'

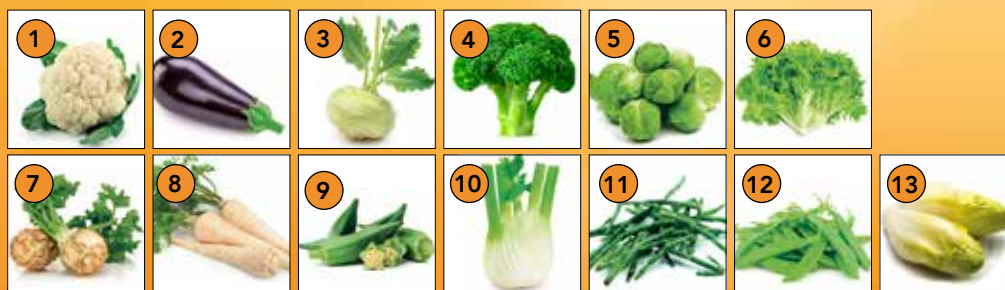
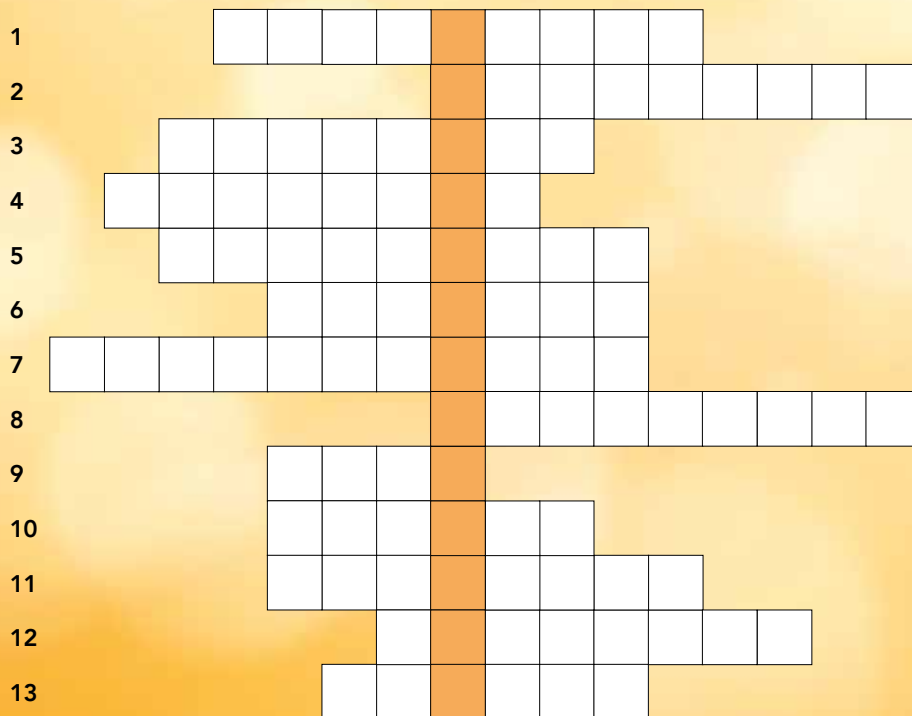
Het lukte haar wel om te schrijven en dus richtte ze zich daarop. Tegenwoordig schrijft Elly nog steeds voor de Neije krant, de lokale krant van Mill. 'Mensen interviewen, hun verhalen opschrijven, ik vind het heerlijk om te doen!'

Elly is altijd druk geweest in besturen en commissies en met vrijwilligerswerk, onder meer voor de Stichting Welzijn Ouderen Mill (SWOM). 'Toen mijn gezondheid minder werd, heb ik een stapje terug gedaan. Maar ik houd me nog wel bezig met het lokale ouderenbeleid. Veel gaat nu online, maar ook dat lukt uitstekend.'

Creatief bezig zijn doet Elly nog altijd graag. Maar klussen, zwaar huishoudelijk werk en tuinieren zijn vanwege haar rugklachten niet aan haar besteed. Daarom schakelt ze dienstverleners in, onder meer via Pantein Extra. 'Werken in de tuin kan ik niet, maar ik zie graag de bloemen en de bijtjes als ik naar buiten kijk. Een beetje vrolijkheid, wie wordt daar niet blij van?'

Voorjaarspuzzel

In deze puzzel zijn we op zoek naar groenten. 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. Succes



Deze editie mogen we niet één maar wel 5 prijzen weggeven. Deelnemers maken kans op een gratis maaltijdpakket van Food Connect.

De oplossing van de puzzel kunt u voor 1 juni 2021 mailen naar extra@pantein.nl. Een briefkaart met uw oplossing sturen naar Pantein Extra, Postbus 288, 5830 AG Boxmeer kan ook. Vermeld s.v.p. uw naam, adres, telefoonnummer en e-mail bij uw inzending.

Winnaars* ontvangen persoonlijk bericht en worden half juni 2021 op onze website bekend gemaakt. De oplossing van de puzzel uit het vorige magazine was *kerstkaarten*.

De winnaar van de dinerbon bij Gossimijne zijn de heer en mevrouw Strijbosch uit Overloon.

Gefeliciteerd!

**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.*

Nieuw Koelvers maaltijden van Food Connect

Vers, gevarieerd en lekker eten, dat is waar de maaltijdservice van Food Connect voor staat. Zij besteden veel aandacht aan hun (dieet)maaltijden: Food Connect kookt met verse ingrediënten en bezorgt deze persoonlijk bij u thuis. Want lekker en gezond eten, dat maakt uw dag een stuk leuker!

Food Connect biedt elke week een ruim assortiment Hollandse, mediterrane, oosterse en wereldse gerechten. Uniek is dat u deze gerechten volledig zelf kunt samenstellen. Heeft u een dieet? Er is een ruime keuze uit diverse diëten zoals zoutarme gerechten, glutenvrij, lactose-bepaald, zoutarm & kaliumbepaald, vegetarisch, gemalen voeding, vloeibaar en gesneden vlees.

Bestellen kan online, telefonisch of uit de papieren maaltijdgids en betalen doet u veilig, na ontvangst, via automatisch incasso. Direct bestellen of meer informatie over deze maaltijden?

Ga naar www.panteinextra.nl/koelvers of bel naar Food Connect via telefoonnummer 0888 – 10 10 10.



Niet zomaar thuiszorg



Niet zomaar thuiszorg

Heeft u zorg nodig? Wij zijn er graag voor u. Onze thuiszorgteams bieden verzorging en verpleging aan huis, afgestemd op uw persoonlijke situatie. Bent u nieuwsgierig en wilt u meer weten? Bel 0900 - 8803 of kijk op www.thuiszorgpantein.nl/plaatsen. Wij gaan graag met u in gesprek.

- + Persoonlijke verzorging
- + Verpleging
- + Terminale zorg
- + Specialistische verpleging
- + Thuisbegeleiding

Cliënten geven ons een 8,5 op ZorgkaartNederland

Wist u dat Pantéin al meer dan 100 jaar zorg biedt in deze regio?

0900 - 8803 / www.thuiszorgpantein.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
NIEUW
- Mondzorg
- Opticien
- Pedicure
- Pruikservice
- Sociale alarmering

Handig aan huis

- Belastingsservice
- Budgetcoach
- Computerservice
- Dakgootreiniging
- Fietsenmaker
- Glazenwasser
- Klusdienst
- Professional organizer
- Schilderservice
- Tuinservice
- Verhuisservice

Ontspanning

- Begeleid theaterbezoek
- Dagtochten
- Gezelschap en ondersteuning
- Massage
- Reizen met zorg
- Schoonheidsbehandeling
- Voetreflexmassage

Korting

- Geselecteerde klassieke concerten
- Geselecteerde zwembaden
- Gossimijne restaurants **NIEUW**
- Gratis uitleen loop hulpmiddelen
- Kasteeltuinen
- Medicura zorgwinkels
- Notaris **NIEUW**
- Restaurant Maasziekenhuis
- Restaurants geselecteerde zorgcentra
- Rijbewijskeuring **NIEUW**
- Schadeverzekeringen
- VGZ en CZ
- Vietsplan
- Zie-ZOO **NIEUW**

Maak kennis met onze nieuwe dienstverleners

**Goed nieuws! Meer keuze en mogelijkheden voor leden van Pantein Extra.
Wij stellen graag onderstaande dienstverleners aan u voor.**



Clemens van Kempen
Mondzorg aan huis



Jose Smulders
Schoonheidsspecialiste
aan huis



Joice Kroes
Kapster aan huis



Mirjam Haerens
Pedicure aan huis

Ervaar nog meer gemak aan huis door gebruik te maken van de diensten en services die het lidmaatschap biedt.
Kijk snel op onze website www.panteinextra.nl welke dienstverlener in uw woonplaats beschikbaar is
of bel naar Pantein Extra via telefoonnummer 0485-84 54 54.