

hét magazine dat verbindt
maandelijks huis-aan-huis in de gemeenten
Weert en Nederweert
22 november 2025

weert magazine

Herold Dat:

'Ik was verslaafd aan
aandacht, porno kijken
en cocaïne'



in deze editie
veel aandacht voor
mannen

Het dak gaat eraf De verbouwing die een honderd jaar oud huis nieuw leven inblaast



Het dak is een essentieel onderdeel van je huis. Het beschermt tegen regen, wind en kou - en houdt de warmte binnen. Maar wat als het dak verouderd is en gaat lekken? Is repareren dan genoeg of moet het echt anders? Het echtpaar Giel en Ivon Hansen uit Weert kozen voor een rigoureuze maar duurzame oplossing: een nieuw, goed geïsoleerd dak.

Verliefd op een oud huis: charme met een prijs

In 2005 verhuizen Giel en Ivon Hansen van de Goudriaanstraat naar de Oudenakkerstraat in Weert. Ze zoeken meer ruimte en vallen voor de charme van een huis van maar liefst honderd jaar oud. "Het huis heeft zo'n eigen karakter", vertelt Ivon (52), die in Weert is geboren en getogen. Het huis is in 1924 gebouwd als timmerwerkplaats, later werd het deels woonhuis en er heeft een bakkerij in gezeten. Het dichtgemetselde raam aan



Ivon en Giel Hansen

de zijkant is daar nog het bewijs van, vroeger diende dat als uitgifteluik. Ook is er nog herhaaldelijk aangebouwd. "Op de bouwtekeningen zijn de wijzigingen niet meer allemaal te achterhalen. Gelukkig konden onze burens vertellen wat er allemaal aan het huis is verbouwd", vertelt de in Enkhuizen geboren Giel (53). Hij werkt momenteel zelf bij een bedrijf dat zich inzet voor duurzaamheid, genaamd Garry. "We maken compacte, lichte elektrische bedrijfswagens met behoorlijk wat laadcapaciteit. Op deze manier dragen we bij aan een schonere en efficiëntere stad."

Van druppels tot schimmel: het moment dat de maat vol was

Op een gegeven moment begint het dak te lekken, wat jaren duurt. Giel doet van alles om het lek te dichten. Hij klimt op het dak, laat aannemers komen, maar niets helpt. De maat is vol als Giel en Ivon schimmelplekken zien. Eerst in de badkamer en later op meerdere plekken in huis. "Het zo laten, was geen optie." Giel en Ivon besluiten het oude dak met broze dakpannen en weinig isolatiemateriaal te vervangen door een nieuw en goed geïsoleerd dak.

Een onafhankelijk geluid: het energiecoach-advies dat de knoop doorhakte

Via Facebook komt Ivon een bericht tegen van Warm Wonen in Weert. Ze maken een afspraak met een energiecoach. "Heel prettig om met iemand te praten die kundig én onafhankelijk is," zegt Giel. De coach bekijkt het hele huis en maakt een energieadvies. De grootste winst kunnen ze behalen met een nieuw dak met hoogwaardige isolatie.

Als je het doet: doe het meteen goed

Giel en Ivon kiezen voor dakisolatie aan de buitenkant en voor de hoogste isolatiewaarde Rd=6 (m2K/W). "Als het dak toch helemaal open ligt, dan kunnen we het beter maar meteen goed doen. Dan hoeven we over tien jaar niet nog eens het dak open te maken om er extra isolatiemateriaal bij te leggen." Volgens het door de energiecoach opgestelde persoonlijk energiebesparingsplan besparen zij 225 m3 gas per jaar jaar door de dakisolatie.

Buitenisolatie: warmer binnen, iets hoger buiten

Isoleren aan de buitenkant is ingrijpend: de dakpannen gaan eraf en er komt isolatiemateriaal tussen de dakconstructie en nieuwe pannen. Hierdoor wordt het dak hoger — bij Giel en Ivon met zo'n 20 centimeter. "Onze schoorsteen steekt nu als een stompje boven het dak uit," aldus Giel. Verder is er een nieuwe goot nodig en wordt de dakrand breder. Bij Giel en Ivon is dat goed uitgekapt.

Onvoorziene wendingen: asbest, noodzeilen en nachtwakerij

In de zomer 2024 is het zover: het dak gaat eraf. De aanwezige asbestplaten worden als eerste gesaneerd. Tussen werkdagen door liggen er zeilen over de open dakconstructie. 's Nachts gaat het onweten en regenen. Een zeil waait op en opnieuw komt er water binnen. "In het donker ben ik toen het dak opgegaan om het zeil goed te leggen", vertelt Giel. Daarnaast blijkt ook nog een balk deels verrot. Giel verstevigt die met nieuwe balken en vervangt oude roestige elektriciteitsleidingen voor PVC. "We zijn blij met ons nieuwe dak. Het lekt niet meer in huis en de warmte blijft binnenshuis."

Doe-het-zelf én blijf kritisch: praktische tips van Giel & Ivon

Of ze tips hebben voor mensen die hun dak willen vervangen? "Blijf zelf nadenken. Neem niet zomaar aan wat een aannemer zegt. Hij gaat vaak uit van het gangbare, terwijl jij misschien andere ideeën hebt. En kijk goed wat voor jouw situatie het beste past en toekomstbestendig is. Tot slot: verdiep je in het aanvragen van subsidies voor energiebesparende maatregelen in huis. Het is jammer als je ergens recht op hebt en dat door onwetendheid laat liggen."

Warm Wonen in Weert geeft gratis energieadvies bij het verduurzamen van je woning. Het is een samenwerkingsverband van WeertEnergie en gemeente Weert.



weertmagazine

hét magazine dat verbindt

Weert Magazine verschijnt elke maand in de gemeenten Weert en Nederweert in een oplage van 31.000 exemplaren. Lees het magazine ook op www.weertmagazine.com.

AFHAALADRESSEN O.A.

Stadhuis Weert
Wilhelminasingel 101, Weert

DA drogisterij
Aendekerk
Kerkplein 12, Stramproy

Cigo van Bun
Muntpassage 23, Weert

De Schuttershoeve
Grotesteeg 10, Weert

Shell Weert
Graaf. Hornelaan 132, Weert

Bruna - Weert
Markt 11-13, Weert

Schoenmakerij
Grosfeld
Langstraat 54, Weert

Pleunis Mode
Brugstraat 21,
Nederweert

Bruna Nederweert
Lambertushof 30,
Nederweert

Primera Wouters
Oranjeplein 231, Weert

BEZORGKLACHTEN
Vul formulier in op:
www.weertmagazine.com
of bel: 06-51 34 56 52

UITGEVER - EINDREDACTEUR

Desiré Kappert,
directeur
06-51 34 56 52,
kappert@weertmagazine.com

HOOFDREDACTEUR

Mathilde Dominikowski
06-38 29 03 13,
mathilde.dominikowski@outlook.com

REDACTIE

Ton Adriaens
Monique van den Brandt
Maartje Derckx
Mathilde Dominikowski
Desiré Kappert
Maarten Prinsen

MEDIA-ADVISEUR

Monique van den Brandt,
06 - 26 74 26 99

FOTOGRAFIE

Ruud de Vreeze - Weert
Irene van Wel - Weert

WEERT MAGAZINE ONLINE

Nick van den Broek

CONCEPT & REALISATIE

Kristiaan Litjens
Litjens Vormgeving - Weert

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd of in andere vorm gereproduceerd, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. Alle auteurs-, vormgevings-, beeld- en databank- rechten ten aanzien van de inhoud worden uitdrukkelijk voorbehouden. Voor eventuele (feitelijke) onjuistheden kan Weert Magazine niet aansprakelijk worden gesteld.



Dialectspreuk van de maand

Gaotj mer 's op 'e blâw steinke pisse

■ Dat zeg je tegen iemand die boos is en tot bedaren moet komen.

10



2 uitgelicht

Weert Energie

5 talent

In de wieg gelegd voor basketbal

7 beeldvantoen

Antonius met het varken

7 column

Manticipatie

8 watvindjijvan

Aanpak seksuele intimidatie...

9 actueel

Samen Leven in Weert

10 wegvanhier

Marijn van de Wijdeven

12 mooimens

Herold Dat

14 mannenwerk

Drie ondernemers op een rij

16 mannenwerk

Vier ondernemers op een rij

17 deswitch

Jack Aarts

18 mannenwerk

Drie ondernemers op een rij

19 uitgelicht

Wim van Vorstenbos

20 mannenwerk

Drie ondernemers op een rij

22 actuapuzzel

Actueel als altijd

22 column

Burgemeester van Nederweert

23 column

Vitaliteitsdag

23 mensendingen

Vrouwengelijk

auping

Fris wakker worden

30% voordeel

L I N N E N E N S L A P E N

JACOBS-KOPPERS.NL

Auping One matras

Maasstraat 26, Weert | jACOBS-kopper.nl

MUNT
THEATER

Nationaal
Theaterweekend

Alle voorstellingen

€10.-

Nationaal Theaterweekend
is een initiatief van:

Nationaal
Theaterfonds

VRIENDEN
LOTERIJ

het
Cultuurfonds

VVTP

Nationaal Theaterweekend

23, 24 & 25 januari 2026

Tijdens het Nationaal Theaterweekend openen theaters in heel Nederland hun deuren met voorstellingen voor een extra toegankelijke prijs – én is er GRATIS van alles te beleven rondom de shows. Ga op de foto met theaterprops in de photobooth, doe mee aan een exclusieve backstage familierondeleiding of begin je zondag ontspannen met een yogales op het toneel. Daarnaast zijn er inspirerende workshops en is er nog veel meer te ontdekken. Het Theaterweekend is er voor iedereen.

Programma in het Munttheater

VRIJDAG 23 JANUARI



Moonlight Motel
Steyn de Leeuwe

AANVANG 20:15 UUR

Twee jaar werkte Steyn in de daklozenopvang. Die ervaring vormt de basis voor deze muzikale, humoristische theatertrip over leven op straat en de vraag: waar is mijn thuis eigenlijk?

Locatie: Theater de Huiskamer

VRIJDAG 23 JANUARI



BRUTO
Boban Braspenning

AANVANG 20:15 UUR

In een wereld waar grof geld nóg groffer wordt en de kloof tussen arm en rijk steeds groter, trekt Boban ten strijde! Scherp muzikaal cabaret over superrijkdom en ongelijkheid.

ZATERDAG 24 JANUARI



Goodbye Stranger
Supertrap

AANVANG 20:15 UUR

Dé Nederlandse tributeband van Supertramp. Alle grote hits komen nog één keer voorbij. Denk aan 'School', 'Logical Song', 'Fool's Overture' en natuurlijk 'Goodbye Stranger'.

ZATERDAG 24 JANUARI



De Platenkast van Paul McCartney

AANVANG 20:15 UUR

Yorick dook in de platenkast van de ex-Beatle en vond naast klassiekers als The Rolling Stones en Joni Mitchell ook verrassende parels: van Stockhausen tot Eminem. Het begin van een unieke muzikale theaterervaring.

Locatie: Theater de Huiskamer

ZONDAG 25 JANUARI



Hotel Vol Liefde
Met o.a. Hilke Bierman, Peggy Vrijens en Stijn Schootstra

AANVANG 20:15 UUR

Ben jij klaar voor een chaotische, hilarische avond vol nieuwe liefdes, oud zeer, verdraaide waarheden, gênante flirts en een vleugje romantiek? Check dan in bij Hotel vol Liefde!

Meer info & tickets: munttheater.nl/nationaal-theaterweekend • 0495 513 575

Volg ons: [f](#) [@](#) [in](#) [d](#)

In de wieg gelegd voor basketbal

Door Maarten Prinsen

De 21-jarige Niels van Holst groeide op in Berkel en Rodenrijs, onder de rook van Rotterdam. Hij woont nu bijna acht jaar in Weert en dat bevalt hem goed: "Ik kan het dialect zelfs verstaan. Het spreken laat ik liever aan anderen over."

Persoonlijke groei

Niels begon op zijn zesde met voetballen. "Toen ik negen was, zei mijn vader dat ik er niks van kon en dat ik beter kon gaan basketballen. Hij was 1,99 meter en dacht dat ik nog groter zou worden. Ik ben nu 2,05 meter, dus daar kreeg hij gelijk in." Helaas overleed zijn vader niet lang daarna, maar Niels nam zijn advies ter harte: hij ging op basketbal en vond het direct leuk. Ondertussen onderging hij een enorme groeispurt. Zo vertelt hij: "Op mijn twaalfde was ik al 1,95 meter. Ik torede letterlijk boven mijn leeftijdsgenoten uit en werd vaak door meerdere spelers van de tegenstander verdedigd." Tijdens een talentendag bij eredivisieclub Rotterdam Basketball werd Niels dan ook direct ingelijfd.

"Dat was wel spannend. Hoewel mijn moeder en ik niemand kenden in Rotterdam, vonden we al snel onze weg binnen de club." Twee personen waren daarin volgens Niels erg belangrijk. "Toon van Helfteren gaf me wekelijks persoonlijk begeleiding. Toen ik na enkele jaren klaar was voor een nieuwe stap, had hij samen met Henk Pieterse een adviserende rol. Samen met mijn moeder keken ze naar de opties die ik had. Qua ontwikkelingsmogelijkheden en toekomstperspectief kwam Basketball Academie Limburg (BAL) als beste uit de bus. Uiteraard had ik zelf het laatste woord en dat was een volmondig 'ja'."

dusverre prima met basketbal. Niels kwam zelfs al een aantal keren uit voor het nationale jeugdteam en is inmiddels bezig aan zijn derde contractjaar in het eerste team van BAL.

Professionele carrière

Hoe ziet het leven als basketbalprof er eigenlijk uit? Niels beschrijft het: "We trainen meestal twee keer per dag, waarvan we eenmaal aan fitness doen. Tijdens het seizoen is die training gericht op het onderhoud van onze conditie, buiten het seizoen vooral op kracht en explosiviteit. De tweede training staat in het teken van basketbal. Daarnaast hebben we iedere week een à twee wedstrijden, gevolgd door een rustdag. Wanneer we een drukker programma hebben, wordt er meestal een lichte hersteltraining ingelast op de dag na de wedstrijd."

Ondanks het feit dat basketbal veel tijd in beslag neemt, blijven er genoeg uren over. "Ik wilde graag iets om handen hebben, dus ging ik op zoek naar werk. Mijn moeder werkt in Cwartier en via haar kwam ik in aanraking met Marc op 't Roodt. Sinds december 2024 werk ik 18 uur per week voor hem als medewerker binnendienst hypotheek. Ik heb het zo goed naar mijn zin, dat ik er zelfs aan denk om iets in deze sector te gaan doen. Hopelijk na een succesvolle basketbalcarrière", voegt hij er lachend aan toe.

Europese aspiraties

BAL speelt in de BNXT League. "Dat is de competitie, waarin teams uit Nederland en België spelen", legt Niels uit. We hebben een goed team en ik hoop dat we dit seizoen hoog eindigen. Helaas heb ik nog nooit een kampioenschap meegemaakt, wel wonnen we met verschillende jeugdteams de nationale beker." Niels is tevreden met zijn loopbaan bij BAL tot dusverre: "Ik krijg al jarenlang de kans om het maximale uit mezelf te halen. Dat is mede te danken aan een goede coachingsstaf, die je echt vooruit willen helpen en een eerlijke kans geven. Graag wil ik twee personen benoemen, die hier veel voor me betekend hebben. Koen van Gerwen, die me in de jeugd begeleidt en Radenko Varagic, mijn coach bij het eerste team. Momenteel werkt Niels hard aan zijn ontwikkeling: "Ik speel als power forward en center. In het kort betekent dit dat ik met name dicht bij de basket speel. Ik probeer echter een goede allround speler te worden en begrijp steeds beter wat écht belangrijk is. Zelf uitblinken is mooi meegenomen, maar het teambelang staat voorop!"

Op sportief vlak heeft hij zich de selectie voor het nationaal herenteam als doel gesteld. "Dat is toch het hoogst haalbare in Nederland." Daarnaast hoopt hij uiteindelijk aan de slag te kunnen gaan bij een Europese profclub. "Bij voorkeur in Italië..." sluit hij af.

Uiteraard blijven we je volgen Niels!



Zuidelijke ontwikkelingen

Op zijn veertiende verhuisde Niels naar Weert. "Geen gemakkelijke stap", laat hij weten. "Ik was nog erg jong. Gelukkig ging mijn moeder mee. Ze heeft zichzelf weggecijferd om ervoor te zorgen dat ik mijn basketbaldroom achterna kon gaan. De dankbaarheid die ik daarvoor voel, is dan ook met geen pen te beschrijven." Naast het doorlopen van de jeugdteams bij BAL, volgde Niels de Havo op de Philips van Horne. Zijn moeder hamerde erop dat hij goed zijn best deed op school. "Dat heeft prioriteit", zei ze. "Stel dat je geblesseerd raakt of het niet haalt, dan moet je toch een plan B hebben!" Gelukkig gaat het tot

talent





Pijnverlichting voor Limburgse patiënten met ziekte van Ledderhose

De ziekte van Ledderhose komt maar bij een klein aantal Limburgers voor. Toch is de impact groot. Pijnlijke knobbels in de voetzool maken lopen moeilijk en belemmeren het dagelijks leven. Goed nieuws: sinds kort kunnen deze patiënten voor een bestralingsbehandeling terecht bij Maastricht. Recent is bij Maastricht de eerste patiënt met de ziekte van Ledderhose behandeld.

Wat is de ziekte van ledderhose

De ziekte, officieel plantaire fibromatose, veroorzaakt langzaam groeiende, harde knobbels onder de voetzool. Dat kan flink pijn doen. Tot nu toe was een operatie vaak de enige optie bij hardnekkige klachten. Maar dat is niet altijd ideaal; wonden genezen soms moeilijk, littekens blijven gevoelig en de knobbels komen regelmatig terug. Voor patiënten met veel klachten kan bestraling helpen de pijn te verminderen.

Bestraling als pijnverlichting

De Limburgse kliniek, bekend als top-specialistisch instituut voor radiotherapie voor kankerpatiënten, behandelt ook bepaalde goedaardige aandoeningen. Sinds kort kunnen patiënten er ook terecht voor de behandeling van de ziekte van Ledderhose. Daarbij wordt de plek met een lage dosis straling behandeld, wat de pijn kan verminderen.

Vergoede zorg

In 2024 heeft Zorginstituut Nederland de radiotherapie voor Ledderhose officieel goedgekeurd en wordt bestraling vergoed uit de basisverzekering. Omdat steeds vaker patiënten uit Limburg naar Eindhoven werden verwezen, heeft Maastricht besloten de behandeling nu ook zelf aan te bieden. Maastricht verwacht jaarlijks ongeveer twintig patiënten te behandelen.

Hoopvolle resultaten

‘Na bestraling merken patiënten vaak binnen enkele maanden verbetering’, vertelt arts Jeroen Buijsen van Maastricht. ‘De pijn neemt meestal af en dat effect kan tot een jaar doorwerken. Komt de pijn terug, dan kan de behandeling worden herhaald.’ De eerste patiënt in Maastricht is inmiddels behandeld. Zij had zo veel pijn dat ze nauwelijks nog kon lopen. De verwachting is dat ze na herstel weer haar dagelijkse activiteiten kan oppakken.

Goed nieuws voor Limburg

Met de beschikbaarheid van deze behandeling hoeven patiënten niet langer buiten de provincie te gaan voor deze zorg. Voor dit handjevol Limburgers met Ledderhose betekent dat minder reizen, meer gemak én uitzicht op een betere kwaliteit van leven.

Maastricht
In de beste handen

Beeld van Toen

Antonius met het varken

Tachtig jaar geleden werd op Keent bij Bakker Metsers Mies (Moonen) de verkennergroep Don Bosco opgericht. De groep, inmiddels bekend onder de naam Scouting Keent-Moesel, houdt vanwege dit jubileum op 13 december a.s. een grote reünie (met tentoonstelling) in accommodatie de Boshoeck aan de Altweerterkapelstraat.

In 1950 vond de verkennergroep onderdak in de Antoniuskapel, ook wel Theuniskapel of Vêrkeskepel genaamd. Op de kleine foto zien we een verkenner met op de achtergrond de kapel. Op de zolder van de kapel vonden de welpen onderdak en op de begane grond de verkenners.

13 dec Reünie Scouting Keent-Moesel

De kapel is gewijd aan de H. Antonius Abt, niet te verwarren met de H. Antonius van Padua. Die laatste spreek je aan als je iets kwijt bent. Antonius Abt is de patroon van het vee, van boeren en slagers. Hij wordt vaak afgebeeld met een varken, als zinnebeeld voor onreine gasten, waarmee de duivel Antonius regelmatig lastigviel.



Burgemeester schrikt zich rot

Over het ontstaan van de Theuniskapel is weinig bekend. In een officieel stuk van het bisdom Roermond uit 1592 wordt wel al gerept over de benoeming van een rector voor de Antoniuskapel. De oude kapel is in 1723 afgebroken en op dezelfde plek is deze ‘nieuwe’ kapel gebouwd. Dat blijkt ook uit de gevelsteen boven de ingang.

Burgemeester Kortmann, ook lid van Monumentenzorg, opent op 2 juli 1950 het hoofdkwartier van de verkennergroep in de Theuniskapel. Hij is

stomverbaasd als hij (net als op de grote foto) ziet dat er op het dak van het monument dakkapellen en een schoorsteen zijn aangebracht. Hij staat echter voor een voldongen feit. Na het vertrek van de verkenners in 1963 naar de Boshoeck, blijft de kapel vergeten achter. Het duurt uiteindelijk tot 1980 voordat de Theuniskapel weer in ere is hersteld, zonder schoorsteen en dakkapellen...

(Oud-)lid van deze scoutingafdeling? Meld je dan aan via reunie@scoutingkeent-moesel.nl.

Door Koos Neijns i.s.m. Stadsgidsen Regio Weert ■ Reageren: info@stadsgidsenweert.nl ■ Bron: Beeldbank Gemeentearchief Weert

Manticipatie

column

Ze had een zesjarige dochter. De vader van het mooie meisje had zich al vroeg in haar leven lafjes aan zijn verantwoordelijkheden onttrokken. Sindsdien leefde ze als krachtige alleenstaande moeder samen met het meisje. De man, en eigenlijk alle mannen, hadden sindsdien voor haar afgedaan. ‘Ze lopen alleen hun pik achterna’ en ‘Die zijn niet in staat tot echte liefde,’ klonk het vastberaden. ‘Toch?’, haar treinviendin knikte hevig. Even wierp ze haar strakke blik op mij, daar in die vierzits, maar ik was geenszins van plan mijn persoonlijke mening over de kwestie te delen.

Hoewel ik geen moment twijfelde aan haar beleving, zou ik die toch graag laten waar die hoort, bij een beperkt percentage van de mannen (en vrouwen) op deze aardbol. Als ik vroeger weleens ruzie maakte met mijn vader, bemoeide mijn broer zich wél met de kwestie: ‘Je leest hem verkeerd,’ vond hij. Toen ik jaren later het boek ‘The 5 Love Languages’ van Gary Chapman las, over de vijf verschillende manieren van het uiten van liefde, begreep ik broer’s bijdrage pas en begon ik die signalen van liefde ook als zodanig te herkennen. Sommigen tonen hun liefde in woorden, anderen doen dat middels het geven van cadeaus, of in de vorm van lichamelijke aanraking. Mijn vader toont zijn liefde het vaakst door voortdurende hulpvaardigheid. ‘Acts of Service’, zoals Chapman die liefdestaal noemt in zijn boek.

Ik voelde me warm en koud tegelijk. Mijn neus deed pijn, mijn lip bloedde. De eerst zo witte badkamer had nu meer weg van een crimescene. En hoewel het toch goed mis was, was er van een misdrijf geen sprake. Wel van een miskraam. ‘Wat is er geb...? Schat, hoor je me?’ Mijn man vouwde zijn warme handen om mijn koude lichaam dat tegen de glazen douchedeur aan was gevallen, maar dat hij door mijn zwakte met geen mogelijkheid kon verplaatsen.

Ik hoorde hem bellen, eerst naar mijn vader, daarna naar de speedpost. Er bleek een discussie voor nodig om de ernst over te brengen. De dienstdoende arts die het gehavende tafereel niet veel later aantrof, liet een ambulance komen. Het volgende moment lag ik op een brancard. Het plafond draaide, er dromden mannen op. ‘Blijf bij me,’ zei er één. Een ander gezicht dat opdoemde was van de man wiens handen van mijn geboorte een zachte landing maakten. Hoewel overmand door emoties, rechtte hij zijn rug. Hield met zijn linkerhand een van de drie infuuszakken omhoog. ‘Ha Pap, bracht ik zachtjes uit.’ ‘Ha Maart’, klonk het liefjes. ‘Blijf bij me, hoor je me?’ Warme broederlijke handen op mijn klamme wangen hielden me bij de les.

Er waren zes mannen voor nodig om de brancard het jaren dertig trappengat af te laten dalen. De witte knokkels omvouwden een van de handgrepen. Met zijn andere hand hield hij nog altijd de infuuszak omhoog. Ik weet niet wat erin zat. Ik denk zo’n zevenhonderdvijftig milliliter geconcentreerde vaderliefde. ‘Blijf bij me,’ zei de broeder opnieuw, met op de achtergrond gillende sirenes. En zo hield hij me bij de les. De les die ik leerde over de taal van onvoorwaardelijke liefde.



Maartje Derckx

watvindjijvan

Aanpak seksuele intimidatie, vrouwenmishandeling en femicide

Door Ton Adriaens

In de vrouwenspecial van oktober jl. legde ik deze vraag voor aan GZ-psycholoog Caroline Korsten, programmaleider bij MET ggz Famke Breeuwer en aan Jessica, expert zorg en veiligheid politie Weert. In deze mannenspecial leg ik dezelfde vraag voor aan mannen. Het zijn tenslotte de mannen die iets aan dit probleem moeten doen!

Na de moord op de 17-jarige Lisa begon Danique de Jong de campagne 'Wij eisen de nacht op, laat vrouwen veilig thuiskomen' 'Hoe we er ook uitzien, waar we ook zijn, hoe laat het ook is: laat vrouwen veilig thuiskomen.'

Ze zette een crowdfunding op om voor enkele duizenden euro's schermen langs snelwegen te kunnen plaatsen met de boodschap 'Wij eisen de nacht op'. De maatschappelijke discussie en de aandacht van de media waren overweldigend. Er werd ruim € 500.000 opgehaald! Een plan om zoveel geld te besteden was er niet. Er wordt nu gezocht naar effectieve bestedingsmogelijkheden:

- Acties gericht op bewustmaking en duurzame gedragsverandering;
- Acties op beleidsniveau zodat wet- en regelgeving direct bijdragen aan meer veiligheid;
- Samenwerking met en steun aan bestaande initiatieven die strijden tegen vrouwengeweld en femicide en voor de bescherming en ondersteuning van vrouwen.

Kan dit probleem met donaties van burgers worden aangepakt? Of moeten landelijke en lokale overheden met concrete maatregelen komen? Méér politie en toezicht? Betere verlichting van de openbare ruimte? Cameratoezicht? Zerotolerance en forse straffen?

Ik heb bij de actualiteit over de omgang met vrouwen en zeker bij de misstanden in de entertainmentbranche van de laatste jaren vaak teruggedacht aan de tijd van buitenlandse tournees, waar wij rockmuzikanten als helden ont haald werden en het vrouwelijk schoon zich op een presenteerblaadje aandiende. Veel van onze avonturen zouden vandaag niet meer kunnen en ook verkeerd uitgelegd kunnen worden. Wat is er dan veranderd en waarom ging het in onze rock & roll tijd niet verkeerd? Ik denk dat de oorzaak van opvoedkundige aard is. Wij wisten wél waar de grenzen lagen.

De maatschappij is egoïstisch, hufterig en respectloos geworden. Als je tegenwoordig een menselijk foutje maakt in het verkeer, wordt dit al beloond met een agressieve middelvinger. Respect voor de medemens en zeker ook naar vrouwen is te vaak ver te zoeken. De verantwoordelijkheid voor de oplossing voor dit probleem ligt mijns inziens bij de huidige generatie ouders. Met een goede opvoeding waarin de grenzen van wat kan en wat niet kan duidelijk worden aangegeven en waar respect hoog in het vaandel staat.

Echter dit is een oplossing voor de nabije toekomst. De 'verknoeide' generatie mag wat mij betreft keihard gestraft worden.



Joss Mennen (61), freelance artiest / producer



Leon Smolenaars (49), tandarts

Mijn vrouw en ik hebben een zoon van 14 en een dochter van 16. Onlangs, tijdens een barbecue met het hockeyteam van mijn dochter, kwam het aangrijpende verhaal van Lisa ter sprake. Wat me opviel, was dat bijna alle meiden momenten hebben gehad waarop ze zich onveilig voelden. Dat raakte me. Het maakte pijnlijk duidelijk hoe groot dit probleem eigenlijk is. Wat we in de krant lezen of op tv zien, is waarschijnlijk slechts het topje van de ijsberg.

Helaas is de gemene deler in dit soort situaties vaak: wij mannen. Misschien moeten we mannen niet alleen als het probleem zien, maar ook als een belangrijk deel van de oplossing. Wij dragen hierin een grote verantwoordelijkheid. Spreek elkaar aan als gedrag niet door de beugel kan. Vaak weten we best dat iets te ver gaat, maar lachen we het weg.

Begin thuis met het gesprek. Vraag je kinderen: wat lees je, wat maak je mee, en hoe ga je daarmee om? Door erover te praten, ontstaat bewustwording. Geef als man én vader het goede voorbeeld. Voed je zoon op als gentleman. Wat ik mooi vind, is dat mijn dochter (en haar vriendinnen) na een avond uit altijd door de jongens uit de groep naar huis worden gebracht. Zelfs als ze daarvoor moeten omfietsen. Geweldig!

Voorzichtig zijn zal helaas altijd belangrijk blijven, maar respect nog veel meer.

Ik steun het idee van burgerinitiatieven zoals donaties, zolang de donaties vervolgens effectief en doeltreffend worden ingezet. Het is belangrijk dat het geld wordt besteed aan goed door dachte marketingcampagnes, uitgevoerd door hoogwaardige experts, met de kracht van herhaling om echte gedragsverandering te realiseren. Dat gezegd hebbende, de verantwoordelijkheid voor structurele verandering ligt uiteindelijk, in samenwerking, bij burger en overheid.

Burgers kunnen zeker bijdragen aan het vergroten van de bewustwording en het stimuleren van maatschappelijke discussie, maar we moeten ook kijken naar concrete maatregelen van de overheid. Meer politie, beter toezicht, en verbeterde verlichting in de openbare ruimte en gebieden kunnen bijdragen aan de veiligheid van vrouwen. Daarnaast is het van groot belang dat wetgeving strenger wordt, met duidelijke en zware straffen voor daders van geweld tegen vrouwen.

Ik geloof erin dat deze initiatieven als opstap kunnen dienen voor samenwerking met overheidsinstanties. Het zou mooi zijn als campagnes niet alleen de publieke opinie beïnvloeden, maar ook zorgen voor blijvende beleidsveranderingen. Zo kan er zowel op maatschappelijk als politiek niveau een structurele oplossing komen voor de bescherming en veiligheid van vrouwen en de strijd tegen vrouwengeweld.



Rob Jongen (46), Financieel Partner

SAMEN LEVEN IN WEERT

Informatie over Wmo, jeugd, werk en inkomen

BeekCwartier: ontmoeten, ontspannen en meedoen

In BeekCwartier, gevestigd in Cwartier aan de Beekstraat 54, is iedereen welkom voor een kop koffie, een praatje of om mee te doen aan activiteiten. Dankzij de inzet van ruim 30 vrijwilligers zijn we zes dagen per week geopend: maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur en zaterdag van 9:00 tot 13:00 uur. Een consumptie is niet verplicht, waardoor BeekCwartier de ideale plek is om elkaar te ontmoeten en samen bezig te zijn. Het activiteitenaanbod is breed en gevarieerd. Zo kun je **biljarten**: een spel van pre-

cisie, strategie en gezelligheid. Wiel (89), al 26 jaar vrijwilliger, vertelt: "Ik ben sinds 2008 bestuurslid van de biljartclub. De competitie loopt van september tot maart op dinsdag- en woensdagmiddagen. Kom gerust eens binnenlopen en ontdek hoe leuk biljarten is."

Ook **koersballen** is populair. Het balspel vraagt concentratie en techniek, want het zwaartepunt van de bal ligt niet in het midden. Harrie begeleidt dit spel al 25 jaar: "We spelen nu met ongeveer achttien mensen tussen de 65 en 90 jaar. We willen er graag nieuwe leden bij. Kom op woensdag van 10:00 tot 12:00 uur een keer kijken. Het is actief, gezellig en kosteloos."

Daarnaast is er wekelijks een creatieve **handwerkgroep**. Op woensdagmiddag van 13:30 tot 16:00 uur wordt er samen gehaakt, gebreid en bijgepraat. Ook hierbij geldt: deelname is gratis en iedereen is welkom. Voor liefhebbers van spanning en gezelligheid is er **kienen**. Elke 1e en 3e zondag van de maand om 14:00 uur wordt er gespeeld, op de 3e zondag met een loterij. Vrijwilliger Mia



(95), al 44 jaar vrijwilliger; "Bij een volle kaart voel je de spanning in de zaal. Als ik anderen zie genieten, geniet ik zelf ook."

Tot slot is er de **leesclub**. Eens per zes weken, op maandag van 14:00 tot 16:00 uur, bespreekt de groep onder leiding van vrijwilliger Marij een gezamenlijk gelezen boek. Het levert boeiende gesprekken en nieuwe contacten op. Deelname is gratis. BeekCwartier is dus dé plek om samen te komen, actief bezig te zijn en plezier te maken. Kom langs en ervaar het zelf!

foto's: Irene van Wel-fotografie

Dankzij Zorgoppas even tijd voor jezelf

"Mama, het is echt heel fijn als Ana er is."

Sinds vorig jaar kunnen ouders in Weert met een kind dat langdurige en intensieve zorg nodig heeft, gebruikmaken van Zorgoppas: een oppas met een zorgachtergrond. Ouders zijn vaak 24 uur per dag mantelzorger, waardoor er nauwelijks ruimte is voor zichzelf of de andere kinderen. Dankzij een bijdrage van de gemeente Weert en een eigen bijdrage van ouders, biedt Zorgoppas betaalbare, betrouwbare opvang om even op te laden.

Ilse Pluimmakers, mantelzorgondersteuner bij Punt Welzijn, sprak met Linda Haenen over hun dochter Liv. Liv is 14 en heeft door een hersenafwijking moeite met horen, praten en begrijpen. Ze is vrolijk, houdt van dansen en

zwemmen, maar heeft 24 uur per dag begeleiding en toezicht nodig. De zorg vraagt veel van Linda en haar partner Remie, die constant moeten schakelen tussen zorg, werk, tijd voor zichzelf én aandacht voor hun zoon Sep. "Mooi en puur gedrag, maar daardoor ook kwetsbaar," zegt Linda.

Omdat Liv vaste patronen nodig heeft en altijd iemand dichtbij moet zijn, kunnen haar ouders haar niet zomaar aan anderen overlaten. Opa en oma springen soms bij, maar dat is niet altijd mogelijk. Via Zorgoppas konden ze zonder ingewikkelde procedures een ervaren oppas aan huis regelen.

Vanaf het begin klikte het tussen Ana, de Zorgoppas, en het gezin. Onlangs bleef Ana bij Liv thuis, aten ze samen en bracht ze haar naar bed, zodat Linda en Remie met Sep naar een PSV-wedstrijd konden - iets wat voor Liv te druk is. Het gaf rust, en het vertrouwen groeide. Langzaam leert Linda de zorg iets meer los te laten. Zoals laatst, toen ze samen met haar partner een lange wandeling maakte. "De zorg blijft, maar even ontlast worden maakt echt een groot verschil." Ook Ana geniet van haar werk: "Hoe mooi is het dat ik binnenkom en meteen een knuffel krijg?"

Meer weten over Zorgoppas of mantelzorgondersteuning?

- Kijk op www.zorgoppas.nl voor informatie over Zorgoppas.
- Voor mantelzorgondersteuning kun je contact opnemen met Punt Welzijn via mantelzorg@puntwelzijn.nl of 0495-697900.



Ben jij of word je binnenkort 18?

Check dan de Kwikstart app of kwikstart.nl, die vertelt je wat je moet regelen.

Ook handig voor ouders!

De Vraagwijzer wijst je de weg in de wereld van regelingen en voorzieningen op het gebied van wonen, welzijn, zorg, werk en inkomen.

De Vraagwijzer onderhoudt contact met alle mogelijke aanbieders op deze gebieden. De medewerkers van De Vraagwijzer informeren en adviseren je gratis, stellen jouw belang centraal én stellen jouw privacy voorop.

Maandag en donderdag is er van 09.00 tot 12.00 uur een vrije inloop en op woensdagmiddag van 13.30 tot 16.00 uur. De vrije inloop is bedoeld voor het stellen van een korte vraag. Voor meerdere en uitgebreide persoonlijke vragen kun je een afspraak maken via onderstaand telefoonnummer.

Durf te vragen, wij helpen je graag verder!

Bel 0495-575 000 dagelijks van 8.30 tot 12.30 uur bereikbaar (en op maandag ook van 13.30 tot 16.00 uur)

vraagwijzer@weert.nl | www.devraagwijzer.nl

**vraag
wijzer**
Weert

Marijn van de Wijdeven fietste van Canada tot Ushuaia: 'Ik ben uit de gouden kooi ontsnapt'

Door Monique van den Brandt

Marijn van de Wijdeven (36) rondde een universitaire studie Werktuigbouwkunde af en vond een topbaan bij ASML, een van de belangrijkste techbedrijven ter wereld. Na zes jaar werken beseftte hij dat dit niet het leven was dat hij voor ogen had. Hij vertrok voor een fietsreis van twee jaar naar Canada. Terug in Nederland vond hij zijn bestemming op de Biest in Weert bij fietscafé Basta! Bikes & Beans. "Alles is nu samengekomen; mijn passie voor fietsen, voor mensen en het werken met je handen!"

Volg je dromen

We treffen Marijn in het gezellige fietscafé achter de Paterskerk op de Biest. Iedereen is hier welkom voor een kop koffie maar je kan ook je kapotte fiets laten repareren. Het fietscafé is een dagbestedingslocatie van Changes GGZ (zorginstelling voor verslaving, eetstoornis en trauma) waar mensen aan hun herstel en re-integratie in de samenleving werken. Marijn vertelt ons over zijn 'reis' die hem naar deze plek heeft geleid. "Ik heb altijd twee dromen gehad; werken in het buitenland en het maken van een lange fietsreis." Bij ASML kon hij zijn eerste droom waarmaken; hij kreeg een contract aangeboden in San Diego. Covid en visumproblemen gooiden roet in het eten. Hij vloog na een half jaar alweer terug om in Veldhoven aan de slag te gaan. "Ik miste de uitdaging in mijn werk. Ik zat veertig uur per week onder TL-licht achter een computerscherm terwijl ik graag de wereld buiten wilde gaan ontdekken." Marijn besloot dat het tijd was voor droom #2. "Is het immers niet zo dat je alleen spijt kan hebben van dingen die je niet gedaan hebt?" Hij zegde zijn gestructureerde en 'volgens-het-boekje' leventje op door ontslag te nemen bij ASML.

Een maand later zat hij in het vliegtuig naar Calgary met in het ruim van het toestel zijn tweedehands Koga Miyata en fietstassen met uitrusting.

Hoogteverschillen

"Tussen mijn laatste werkdag en mijn vlucht zat precies een maand. Ik had dus niet super veel tijd om me voor te bereiden", vervolgt Marijn. "Ik dacht, fietsen is langzaam dus ik zal al doende leren en door met veel mensen te praten krijg je vast tips over routes om te nemen etc." Hoe financier je zo'n reis vragen we ons af? "Oh, maar een fietsreis is heel goedkoop hoor! Ik had een klein zakcentje gespaard. Het transport (fiets) en je accommodatie (wildkamperen) is gratis, dus je hoeft alleen eten te kopen en af en toe een klein biertje om jezelf te belonen voor weer een puike inspanning!" Marijn start in Canada en fietst vervolgens door de Verenigde Staten, Mexico, Guatemala, El Salvador, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, Panama, Colombia, Ecuador, Peru, Bolivia, Chili en Argentinië. "Ik ben vooral door de bergen gefietst omdat ik van de bergen houd. In totaal heb ik 33.000 km afgelegd. Als je mijn totale hoogtemeters neemt dan heb ik tweeënvertig keer de Mount Everest



beklimmen, ben drie keer een pas boven de 5.000 meter overgefietsd en fietste gemiddeld per dag 807 hoogtemeters, en dat met een fiets van vijftig kilogram", lacht Marijn.

Avonturen en onverwachte momenten

Als je Marijn vraagt naar zijn hoogtepunten begint hij te stralen: "Weet je wat het leuke is van een fietsreis? Elke dag is een avontuur. Je weet 's ochtends niet waar je 's avonds je tentje neer gaat zetten, wie je gaat tegenkomen, of je pech krijgt onderweg en door welke schitterende landschappen je gaat fietsen." Er is een bijzonder verhaal dat Marijn ons zeker niet wil onthouden. "In Peru fietste ik richting een dorpje, op zoek naar een slaapplaats. Ik ging mijn 'usual suspects' af zoals kerken en schoolpleinen. Ik stuitte op een nieuwsgierige dame. Zij nodigde mij uit voor een kop thee en ik kon in het bed van haar zoon slapen. Ze vroeg of ik de volgende dag mee wilde gaan naar een schitterende berg op 5.000 meter hoogte. Dat sloeg ik natuurlijk niet af. We stonden om 04.00 uur op en werden opgehaald door een busje met allemaal andere 'gringos'. Ik snapte er niets van. We reden uren door een prachtig landschap en ik begreep inmiddels van mijn medepassagiers dat we waren uitgenodigd voor een gastrolletje in een Peruaanse speelfilm. Ik mocht ook meespelen en kreeg een setje kleren aangemeten.



Basta! Fietscafé op de Biest-Weert.



wegvanhier

Tussen de scenes door werd mijn haar goed gedaan en het stof van mijn kleding afgeklopt, ik voelde me echt een filmster. Zo zie je maar waar de fiets je allemaal kan brengen!"

Uitdaging voor man en fiets

De tweedehands Koga Miyata van Marijn heeft heel de reis doorstaan. Maar dat ging niet zonder slag of stoot. In Colombia brak de framesuspension en fietste Marijn anderhalve maand met een Pvc-buis, om de luchtvering op zijn plek te houden totdat er een nieuwe arriveerde in Ecuador. In Argentinië kwam hij erachter dat er een grote scheur in zijn aluminium frame aan het ontstaan was. "Ik heb toen via via een jongen gevonden die mij heeft geholpen mijn fiets te demonteren, strippen, lassen en weer in elkaar te zetten. Hij had hier twee dagen aan gewerkt en hoefde er niets voor te hebben! Ik heb hem natuurlijk beloofd maar kan je je dat voorstellen? Dat je twee dagen besteedt aan het helpen van iemand anders en dat je daar niets voor terug hoeft? Verder had ik altijd extra spaken, kabeltjes, binnenbanden, ketting-stukjes en gereedschap bij me om de meeste reparaties aan mijn fiets zelf te kunnen doen. Het is misschien nog wel een grotere prestatie van mijn fiets dan van mij dat die het twee jaar overleefd heeft; en mijn slechte hobbelpaden hebben ik en mijn fietsje moeten doorstaan zeg!"

Duimpje omhoog

Onderweg ontmoet Marijn veel mensen die allemaal positief en geïnteresseerd zijn. "Ze waren vooral benieuwd waar ik naar toe ging. Je wilt niet weten wat een opgestoken duim uit een omlaag gedraaid auto-raam met je moraal doet. Ik kreeg veel aangeboden van automobilisten zoals watermeloen, frisdrank, water en bier." Familie en vrienden kwamen hem meerdere keren bezoeken of fietsten gedeelten van de reis met hem mee. De trip vraagt fysiek het uiterste van Marijn en hij is regelmatig ziek. "Tijdens zo'n tocht duw je je lichaam continue naar het randje toe. Je bent je lichaam elke dag fysiek aan het uitputten en soms eet je ook niet genoeg om die calorieën weer aan te vullen. Daar komt ook nog bij dat je het water drinkt en voedsel eet wat de lokalen ook nuttigen en dat is niet altijd even hygiënisch. En je hebt ook nog te maken met de hoogteverschillen en de elementen", legt Marijn uit.

Geweerschoten in de nacht

De reis verloopt goed maar kent ook enkele angstige momenten. "Ik ben in Colombia wel eens door schimmige dorpjes gekomen waar iedereen dronken was en waar op elke hoek soldaten met automatische geweren stonden. Dan was het een kwestie van doorfietsen. Soms sta je met wildkamperen op een plek waar je niet helemaal gerust op bent, dan slaap je wat minder. Het meest bang ben ik geweest in een bos waar ik aan het wildkamperen was. Ik zag in een vallei twee mensen met zaklampen lopen en tien minuten later hoorde ik gewerschoten! Ik ben toen snel gaan schuilen achter een muurtje, niet wetende of ze het op mij gemunt hadden. Later kwamen ze mijn kant op en verzamelde ik alle moed bij elkaar om ze aan te spreken. Wat bleek? Een koe was die middag door zijn hoeven gegaan en die hadden ze uit zijn lijden verlost. Ik ben toen met een hartslag van 180 mijn slaapzak ingekropen", schatert Marijn.

Alles valt op z'n plek

Twee jaar lang kan Marijn tijdens zijn fietsreis nadenken over zijn toe-

komst. "Nu ik ontsnapt was uit de gouden kooi van ASML wilde ik iets gaan doen waar mijn passie ligt en waar ik energie van krijg." Hij denkt zelf al aan een fiets-werkplaats als een vriend hem wijst op het initiatief van Changes GGZ; een fietscafé als zijnde dagbesteding maar ook als ontmoetingsplek voor iedereen. "Dat was zo'n kans die zich dan openbaart en waar ik natuurlijk meteen volmondig ja tegen zei. Alles is nu samengekomen; fietsen, mensen en met je handen werken." Marijn heeft zelf het pand achter de Paterskerk opgeknapd en ingericht en sinds mei van dit jaar is Basta! geopend. Marijn: "Ik was van tevoren nog nooit in Weert geweest. Ik kom zelf uit Sint-Oedenrode maar vind Weert een schitterend stadje. Hier op de Biest zie je overal de rijke historie om je heen. De binnenstad is gezellig met leuke horeca. De mensen zijn vriendelijk en als ik 'niet plat kal' dan schakelen ze vliegenvlug over op ABN", lacht Marijn.

Het juiste moment is nu

Marijn nodigt iedereen uit om gewoon eens gezellig binnen te lopen. In de toekomst wil hij leuke evenementen organiseren om nog meer mensen samen te brengen. Denk aan lezingen over (fiets)reizen en gezond leven. Maar ook fietstochtjes door de regio en knusse muziekfestivalletjes in de tuinen van de Paterskerk, zijn zo van die ideetjes die door zijn hoofd gaan. Marijn heeft zijn plek gevonden en gunt dat iedereen: "Volg je dromen. Het leven is zo verschrikkelijk vluchtig. Dus in plaats van werken, geld sparen en wachten tot je pensioen om dan nog wat leuke dingen te gaan doen, ga je beter nu al genieten van alles wat dit leven ons kan bieden! Neem die sabbatical, maak die verre reis met je partner, wacht niet tot het juiste moment, want het juiste moment is er eigenlijk nooit maar hij is er tevens ook altijd!"

Kijk voor het volledige verslag van de reis op www.marijnonabike.com



Scan de qr-code en bekijk het filmpje van de route die Marijn heeft afgelegd



Ervaringsdeskundige wil
verslaafden gaan begeleiden

Ik was verslaafd aan aandacht, porno kijken en cocaïne. Alles extreem.'

Door Desiré Kappert

“Verslaving is een ziekte. Een chronische, progressieve en dodelijke ziekte”, stelt Herold Dat (54) halverwege ons gesprek. “Als ik nu weer terugval en weer aan de coke raak, ben ik binnen enkele maanden terug bij af en ligt de dood op de loer. Dat doet dat spul met je lichaam.” Met zijn kennis als ervaringsdeskundige en jarenlange ervaring als coach en onderwijzer wil hij verslaafden in herstel na hun afkickperiode helpen overeind te blijven. Dat gaat hij doen met zijn vriendin Jolanda Maes, die met haar kennis van de zachte kant een belangrijke aanvulling biedt in hun aanpak. Maar om tot hier te komen heeft Herold zich na een leven vol verslavingen moeten terugvechten, zijn gedrag onder ogen moeten zien en moeten ombuigen naar nieuw gedrag. Openhartig doet hij zijn verhaal.

Hoe was je jeugd en hoe groeide je op?

“Ik kom uit Asten, ben enig kind en heb een fijne jeugd gehad. Sport beheerste ons gezin. Mijn moeder korfbalde op hoog niveau en mijn vader heeft lang in de hoofdklasse gevoetbald. De gedrevenheid die zij hadden sloeg al snel over op mij. Toen ik vroeger Joop Zoetemelk de Tour de France zag winnen, zei ik tegen mijn moeder: ‘Dat wil ik ook’, waarop mijn moeder zei: Da kunde gij toch nie, manneke.’ Dat bleek achteraf zo’n trigger voor me te zijn dat ik als tiener obsessief ging trainen. Ik werd wielrenner. En een hele goeie! Ik won bij de amateurs veel wedstrijden en werd als militair zelfs meerdere keren Nederlands kampioen. Ik won zelfs het Europees Militair Kampioenschap. Door dat ene zinnetje ontwikkelde ik in de rest van mijn leven een enorme geldings-en bewijsdrang, omdat ik dacht: als ik maar presteer, dan doe ik er toe.”

Waar leidde dat toe?

“Het onderliggende gedrag werd zo erg dat ik dat wilde dempen met middelen. Dat werd een verslaving. Door het obsessieve gedrag werd ik mateloos, sloeg ik door. Soms deed ik het gewoon voor mijn ouders. Ze waren heel liefdevol, maar op sportgebied wel kritisch. Als ik niet had gewonnen, wees mijn vader me op de fouten die ik in de koers gemaakt zou hebben. Het gevolg was dat ik mezelf nog meer ging dwingen tot harder trainen. Dat deed ik ook in mijn werk bij defensie. Ik zocht de extremen op: steeds

verder, steeds harder en steeds veeleisender. Ik trouwde en kreeg drie kinderen, maar was bijna nooit thuis. Enerzijds door mijn wielercarrière, anderzijds door de vele meerweekse oefeningen vanuit defensie. Gemiddeld was ik 30 weken per jaar van huis, ik hunkerde op alle vlakken naar aandacht en erkenning. Ik was wel een mannetje in die tijd, alleen besepte ik het destijds niet.”

Totdat?

“Op mijn 33e stopte ik met wielrennen om meer aandacht te hebben voor mijn gezin. Althans, dat dacht ik. Maar met het stoppen viel direct heel veel aandacht weg, waardoor ik automatisch in de compensatiemodus schoot. Ik zocht binnen defensie naar steeds zwaardere functies, ging zeer zware koudweer-opleidingen volgen om vervolgens veelvuldig met Militaire Eenheden te gaan klimmen in de Duitse en Zwitserse Alpen. Alles om maar gezien te worden. Ik was bijna nooit thuis en dus ook niet beschikbaar voor het gezin. Alles moest op mijn manier. Ik was een behoorlijke ‘dwingaaier’. In 2013 was ik het zo zat bij defensie dat ik daar, na 22 jaar loyaal te zijn geweest, stopte en een eigen bedrijf begon in coaching en mentale weerbaarheid. Mensen trainen in crisisbeheersing, mentale veerkracht en persoonlijk leiderschap. Zaken waarin ik mij als militair onderscheidde en waar ik goed in was. Voor ieder ander wist ik precies wat ze moesten doen, alleen voor mezelf maakte ik er steeds meer een puinhoop van.”

En toen zwichtte je voor cocaïne

“In 2017 mochten vier onbekende Nederlanders deelnemen aan het bekende Tv-programma Expeditie Robinson. Met nog 21.000 anderen gaf ik mij hiervoor op en deed ik er alles aan om maar geselecteerd te worden. Ook nu weer in het extreme. Uiteindelijk mocht ik meedoen en bereikte ik de halve finale. Vanaf september 2017 was ik zestien weken lang elke week op TV te zien en tijdens de opnames van de finale-uitzending in december waren wij met alle deelnemers aanwezig. Om erbij te horen liet ik me daar verleiden tot mijn eerste lijntje cocaïne. Het gaf een enorme boost en geweldig gevoel, de cocaïne kreeg me in haar greep en beetje bij beetje zette mijn gedrag zich om naar een echte verslaving. Zoals alles in mijn leven leidde ook dit weer tot extreem gedrag. In de coronaperiode explodeerde mijn gebruik en glipte mijn relatie me uit mijn handen, zonder dat ik het in de gaten had. Een verslaving gaat van mateloos, naar stuurlaas, tot machteloos, er was geen houden meer aan.”

Je bent zo’n uitgesproken type met een enorme drive. Realiseerde je je toen niet dat dit fout ging?

“Nee. En daar zit precies het gevaar van verdovende middelen. Het gebruiken tast je brein aan. Je verliest daardoor de rationele kijk op zaken. Nadenken over oorzaak en gevolg is er niet meer bij, je wordt een meester in liegen en bedriegen.

Verslaafden manipuleren enorm, ze houden hun omgeving én zichzelf voor de gek. Ik dus ook, ik was een monster, deed alles om maar aan mijn middel te komen en te kunnen gebruiken. In die periode heb ik met verschillende middelen geëxperimenteerd. Op een bepaald moment werd ik met het roken van een crackpijpje betrappt door mijn ex-vrouw. Dat was voor haar de druppel. ‘Hier stopt het’, waren haar woorden. We hebben nog een half jaar in hetzelfde huis gewoond en in mei 2023 vertrok zij en bleef ik achter in onze in 2018 nieuwgebouwde woning.”

Wat was de ommekeer?

“Ik had behoorlijk zelfmedelijden en greep naar medicatie zoals slaapmiddelen en antidepressiva en ik betrapte mezelf op suïcidale gedachten. Ondertussen had ik naast het cocaïnegebruik ook een seksverslaving ontwikkeld. Ik keek vaak avonden achter elkaar op mijn kamertje naar porno. Het verslaafd zijn nam extreme vormen aan. In september 2023 zou mijn oudste dochter gaan trouwen en zij sprak uit dat ze mij alleen op haar bruiloft wilde ontvangen als ik clean zou zijn. Met dat in het achterhoofd was ik korte periodes clean maar viel ik telkens terug. Het lukte me niet om clean te blijven. Daarnaast had ik suïcidale gedachten en deed ik een poging om uit het leven te stappen. In die periode kwamen mijn vrienden fulltime voor me zorgen en praatten op me in om me te laten opnemen in een kliniek. Zij hebben mij min of meer gered en overtuigd om me te laten helpen. Met mijn oudste dochter ging ik naar het intakegesprek en twee dagen later bracht zij mij, zes weken voor haar bruiloft, naar de kliniek.

Vijf weken heb ik in de kliniek gezeten. In de eerste week kreeg ik op een dag de scheidingspapieren van mijn vrouw die ik moest ondertekenen. Behoorlijk confronterend, kan ik je zeggen. Maar wat nog erger was, waren de zogeheten schadebrieven die je gezin aan jou moet schrijven. Dat is onderdeel van het proces. Je vrouw en je kinderen spreken jou als verslaafde aan op de schade die jij hebt aangericht in hun leven. Dat, in combinatie met de confronterende aanpak van mijn counselor, zorgde ervoor dat ik na drie weken kliniek brak. Eindelijk besepte ik de problemen die ik had veroorzaakt. Dat opende de weg naar herstel.”



Hoe verliep het vervolgtraject?

“In de kliniek maken ze je telefoon helemaal leeg. Alle contactgegevens van verkeerde personen, zoals dealers en andere drugs-gerelateerde contacten worden verwijderd. Dat doen ze heel goed en bijzonder scherp. Je maakt kennis met het 12-stappenprogramma waar je je aan moet houden. Ik realiseerde me: als ik nu weer ga gebruiken, ga ik binnen afzienbare tijd dood. Het mooie is dat veel van je fellows uit de kliniek, verslaafden in herstel, elkaar kunnen en moeten helpen. Je krijgt telefoonnummers van elkaar en wanneer je het moeilijk hebt, kun je elkaar bellen. Want zeker in het begin van mijn herstel kwam regelmatig die verslavingsstem weer om de hoek kijken. Nu heb ik daar meer grip op, de hulp van het ‘fellowship’ is superbelangrijk.

Ook ging en ga ik nog steeds, naar bijeenkomsten van CA en NA (Cocaïne Anonymus en Narcotics Anonymus), praatgroepen voor verslaafden in herstel. Ook gaan wij naar praatgroepen voor

naasten, want zij zijn - ongewenst- ook onderdeel van jouw verslaving en van jouw herstel geworden.”

En in die fase ontmoette je Jolanda.

“Ja, zij kwam als een geschenk. Ik was toen ruim drie maanden clean. Zij is zo belangrijk in mijn leven. Op onze tweede date ben ik heel open en eerlijk geweest en heb ik verteld over mijn verslavingen en dat ik in herstel was. Het eerste wat ze zei was: ‘Ik ga niet de reden van jouw terugval zijn.’ De manier waarop zij daarmee omging heeft mij gebracht tot wie ik nu ben. Zij doorziet heel veel, voelt ook vroeg dingen aankomen en aait mij niet. Ze houdt mij een spiegel voor en stelt grenzen. Alles vanuit liefde. Herstel doe je zelf, maar met een partner aan je zijde is het minder moeilijk. Na ruim drie maanden wisten we dat de klik zodanig was dat we een relatie aandrufden.”

Hoe was dat voor jou, Jolanda?

“Ik bewonderde de openheid en eerlijkheid van Herold. Ook hoe kwetsbaar hij zich opstelde. Ik heb ook een rugzakje en voelde direct dat we op hetzelfde level zaten. En nu, 2½ jaar later, voelt dat nog steeds zo. Ik heb een HR-achtergrond dus ben wat dat betreft direct, duidelijk en resultaatgericht ingesteld. Maar ik ben daarnaast ook voetreflexoloog, Reiki-master en doe systemisch werk met familieopstellingen en ANKH-therapie (energetische behandelmethode). Wat dat betreft ben ik deels van de zachte kant, maar wel helder in het stellen van grenzen. Daarin vullen we elkaar perfect aan. En juist dat willen we uitrollen en delen om anderen te helpen en te ondersteunen.”

Herold, jij sprak over een stigma dat rust op verslaving.

“Uit cijfers blijkt dat er in ons land 2,5 miljoen mensen verslaafd zijn, waarvan slechts vier procent hulp zoekt. De rest zwijgt. Uit angst voor

Lees verder op pagina 15 →

Interieur-Weert

Richard Creemers (52),
Eigenaar Interieur-Weert
(CreemersVloeren +
KijkopGordijnen Weert)

• Omschrijf je dienst of bedrijf
Interieur-Weert is een totaalleverancier voor woning- en projectinrichting. Onder Interieur-Weert vallen CreemersVloeren en KijkopGordijnen Weert. Onze doelstelling is om mooie interieurs te creëren met de juiste keramische tegels, raamdecoratie, PVC-vloer, parketvloer, laminaatvloer en traprenovatie.

• Waarin ben je onderscheidend?
Het totaalconcept bieden wij aan door nauwe samenwerkingen met lokale bedrijven.



(0495) 202 025
www.interieurweert.nl

• Hoe ontspan je na een drukke dag?
Sporten.

• Wat wilde je vroeger worden?
Boer.

• Wat zijn je ambities voor de toekomst?
Een showroom waar de klant zich prettig voelt en de hele inrichting van zijn huis kan samenstellen.

• Wat is je guilty pleasure?
Sauna.

• Wat wil je nog delen met onze lezers?
Kwaliteit tegen betaalbare prijzen door grootschalige inkoop maar toch zeer persoonlijke begeleiding in de showroom en advies aan huis. Kom langs en laat u verrassen door onze veelzijdige keuzes.

Mennen en de Cock

Mark Boonen (37),
Optometrist

• Omschrijf je dienst of bedrijf
Mennen en de Cock is een zelfstandige oogzorgspecialist, wat betekent dat we volledig onafhankelijk advies geven. We kijken écht naar wat het beste bij jouw ogen, levensstijl en wensen past. Zo leveren we altijd maatwerk - of je nu kiest voor zachte lenzen, nachtlenzen of multifocale contactlenzen. Daarbuiten doen we ook veel optometrie, denk daarbij aan: glaucoomonderzoek, maculadegeneratie, droge ogen en of gezichtsscherpteafname.

• Waarin ben je onderscheidend?
Wij geven persoonlijk advies en nemen nog uitgebreid de tijd om alles op te meten en te bespreken.

• Hoe ontspan je na een drukke dag?
Tennissen, hardlopen en Netflixen.

• Wat wilde je vroeger worden?
Dit klinkt heel raar, maar vanaf dat ik 8 jaar was wilde ik al opticien worden. Dit kwam omdat mijn achterbuurman opticien was.

• Wat zijn je ambities voor de toekomst?
Het beste advies geven richting onze klanten, zodat zij tevreden lenzen kunnen dragen en blijven dragen.

• Wie heeft je het meeste geïnspireerd?
Ik heb niet echt een inspiratiebron in mijn vakgebied, erbuiten veel sportidolen.

• Wat is je guilty pleasure?
Satékrokot met mayonaise.

• Wat wil je nog delen met onze lezers?
Twijfel je over lenzen? Kom gerust binnen voor een vrijblijvend en eerlijk advies.



T (0495) 544 588
www.mennenendeck.nl

Wetemans Interieurbouw

Wim Wetemans (61),
interieurbouwer

• Omschrijf je dienst of bedrijf.
Wij ontwerpen en maken keukens en kasten in alle vormen en maten; variërend van een slaapkamerkast tot complete inrichtingen van woningen.



T (0495) 543067
www.wetemans.nl

• Waarin ben je onderscheidend?
Dat wij als 36 jaar jong familiebedrijf heel persoonlijk werken. Rechtstreeks contact met de klant hebben vanaf het ontwerp tot en met het plaatsen van keukens en kasten. De 'lijnen' zijn hierdoor heel kort, waardoor je makkelijk dingen kunt aanpassen/wijzigen als het nodig is. Kwaliteit en afwerking staan voorop; daarom vooral geen haastwerk.

• Waar haal je de meeste energie uit op je werk?
Een tevreden klant. Of het nu om een kastje gaat of om een complete inrichting: klant blij, ik blij.

• Hoe ontspan je na een drukke dag?
Lekker met mijn vrouw op de bank TV kijken.

• Wat wilde je vroeger worden?
Timmerman, net als mijn oude buurman vroeger.

• Wat zijn je ambities voor de toekomst?
Dat we, samen met onze zoons Kevin en Nick, nog lang door mogen gaan met mooie interieurs maken. Nog meer mensen blij maken met een perfect passend meubel.

• Wie heeft je het meest geïnspireerd?
Niet één iemand in het bijzonder. Vooral mensen die niet opgeven en positief blijven, inspireren mij.

• Wat is je guilty pleasure?
In het weekend iets drinken/eten in de lokale horeca of een optreden bijwonen in de Bosuil. Weert heeft genoeg te bieden.

• Wat wil je nog delen met onze lezers?
Van een keuken of kast, groot of klein, die speciaal voor jou is gemaakt, heb je toch meer plezier!

oordeel en schaamte en vooral uit angst voor afwijzing. Wij willen mensen stimuleren om er open over te zijn en te ervaren dat anderen je juist gaan omarmen in plaats van afwijzen. Ik heb persoonlijk gemerkt dat openheid leidt tot zichtbaarheid en dat geeft je herstel een enorme boost. Zichtbaarheid dus, in plaats van anonimiteit. Er valt een last van je schouders als je dat geheim niet meer hoeft te dragen.

Om dat stigma weg te trappen ben ik in augustus met een toerfiets op weg gegaan naar Alberobello in Italië. 2.760 km naar de meest zuidoostelijke streek Puglia.”

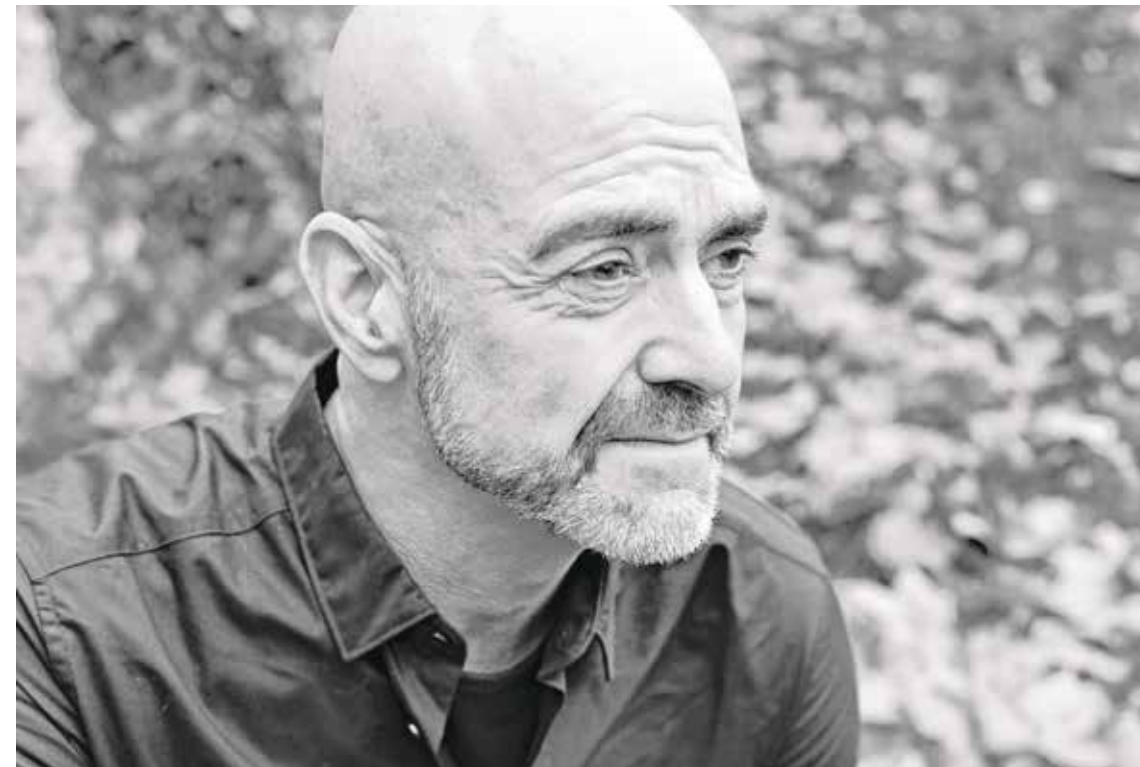
Waarom ondernam je deze tocht?

“Ik wilde hiermee voor mezelf én voor anderen duidelijk maken dat schuld en schaamte de grootste obstakels vormen in herstel. Want ook ik worstelde met schaamte en schuld naar mijn naasten uit het verleden. Wat ik voor schade heb aangericht en wie ik daarmee pijn heb gedaan. Nog steeds merk ik dat contact met mijn ex en mijn kinderen voor mij triggers zijn. Die contacten brengen me af en toe nog aan het wankelen en voeden mijn schuldgevoel.

Onderweg tijdens die 22-daagse fietstocht ben ik mezelf veelvuldig tegengekomen. Door in beweging te zijn komen zaken los. Ik heb veel gehuild, voelde me soms erg nietig, heb gevloekt en was nederig. Uiteindelijk heb ik het schuldgevoel van me af weten te trappen. Op enig moment heb ik besloten om uit het bankje van de veroordeelde verslaafde te stappen. Ik ben niet de verslaafde, ik ben Herold. Toen ik dit echt kon inzien, lukte het me om het schuldgevoel achter me te laten. Man, wat luchtte dat op. Die opluchting willen we anderen ook geven.”

Jolanda, waarom was juist Puglia de eindbestemming?

“We hebben het plan om op termijn in die streek van Italië een bewustzijnscentrum te realiseren. We kiezen voor het zuiden van Italië vanwege de geweldige omgeving, de rust die de natuur uitstraalt, het heerlijke eten en de gemoedelijke sfeer. Het centrum krijgt de naam ‘Dolce far Niente’, letterlijk: de zoete kunst van het nietsdoen. Nietsdoen is de kunst om stil te staan, te voelen en aanwezig te zijn. Want pas als we ophouden te vechten tegen wat is, ontstaat er ruimte om te helen.



Zes maanden per jaar is het B&B en vijf maanden begeleiden we verslaafden in herstel. Het eerste jaar na afkicken in een kliniek is het moeilijkste en liggen de gevaren op de loer. Na één jaar clean zijn begint je brein te herstellen en wordt je drang naar middelen alsmaar minder. Wij willen hulp bieden bij de grip op herstel. In kleinschalige groepen van 6-8 personen gaan we trajecten van 11 en 22 dagen aanbieden. Herstel gaat niet alleen over stoppen. Het gaat over leren leven zonder te vluchten. Bij ‘Dolce far Niente’ geloven we dat echte verandering begint bij aandacht, balans en betekenis. We zijn bezig met het uitwerken van onze plannen en de financiële realisatie. Hiervoor zijn we op zoek naar maatschappelijke investeerders die hieraan willen bijdragen.”

Ondertussen zijn jullie hier in Nederland ook actief.

Herold: “Dat klopt. Tot het centrum in Italië gerealiseerd is, gaan we hier in Weert light-programma’s aanbieden. Vijf dagdelen verdeeld over vijf weken. We ondersteunen mensen die hulp nodig hebben en verzorgen interventies

om terugval te voorkomen. Mentale weerbaarheid en veerkracht. Daarnaast bieden we een overbrugging tussen het vangnet van een safehouse en zelfstandigheid. Een tussenfase in de moeilijkste periode van het herstel. Ik bouw op mijn eigen ervaring als verslaafde en mijn kennis als coach. Dit in combinatie met het inzicht, de kennis en vooral de unieke persoonlijkheid van Jolanda.”

Jolanda: “We zijn ook bezig een theatershow te schrijven over het levensverhaal van Herold. Hierin spelen we eigenlijk onszelf. We laten de verslavingen van Herold zien, de wanhoop en machteloosheid waarin hij terecht kwam, zijn bewustwording en zijn verblijf in de kliniek. En ook het moment dat ik in zijn leven kwam en wat zijn openheid met hem deed. We willen zichtbaarheid geven aan het stigma. En tonen dat erover praten enorm kan opluchten. Het wordt een theatervoorstelling waar vooral kracht en hoop de boventoon voert.”

Herold: “Bij onze programma’s richten we ons ook op de naasten: partners, ouders en kinderen. Zij hebben heel veel te verduren gehad door te leven met een verslaafde. Hun rol is belangrijk voor de verslaafde in herstel, maar ook voor henzelf. Wij kunnen echt iets toevoegen en hebben wat te brengen. De optelsom van onze kennis en ervaring is van waarde voor anderen. Want we moeten het stigma doorbreken zodat meer mensen de stap naar herstel durven zetten.”

Meer weten over de plannen van Herold en Jolanda
info@dolcefarniente.nu | 06 - 49 12 37 31

BD Lease by Edmaro

Sven Bosmans (23) &
Koen Konigshofen (26),
Accountmanagers leasing

• Omschrijf je dienst of bedrijf
Sven: Het ontzorgen op het gebied van mobiliteit in de breedste zin van het woord. Denk aan het beheren van het wagenpark, leaseprijzen vergelijken en hier de beste deal uit halen, elke mogelijke vraag oplossen die te maken heeft met mobiliteit. We zijn eigenlijk een soort 'hypotheker' maar dan op het gebied van mobiliteit & leasing.

• Waarin ben je onderscheidend?
Koen: Wij zijn volledig onafhankelijk; wij zijn er voor de klant en niet voor de leasemaatschappij. Omdat wij een grote speler zijn in het intermediairskanaal kunnen wij het verschil maken op het gebied van prijs, service en kwaliteit. Ook al zijn we groot, bij ons staan het persoonlijke contact en korte lijntjes centraal.



Koen, 06-43489500 - Sven, 06-14634440
www.edmarolease.nl

• Hoe ontspan je na een drukke dag?
Sven: Na een werkdag even sporten en daarna met wat lekkers de bank op ploffen, in het weekend houd ik ervan iets te ondernemen met vrienden of mijn vriendin.
Koen: Voetballen met vrienden, eten met mijn vriendin en in het weekend lekker de kroeg in.

• Wat wilde je vroeger worden?
Sven: Rechercheur.
Koen: Dierenarts.

• Wat zijn de ambities voor de toekomst?
Verder uitbouwen en optimaliseren waar we al jaren aan werken. Daarbij zakelijk doen waar we goed in zijn, mensen ontzorgen!

• Wat zijn jullie guilty pleasure?
We zijn allebei autofanaat, dus auto's kijken op gaspedaal.nl, daar kunnen we erg van genieten als er een paar pareltjes tussen staan!

• Wat willen jullie nog delen met onze lezers?
Voel je vrij om bij ons binnen te komen en een kop koffie te drinken voor een vrijblijvend advies of een offerte. We merken dat we bijna altijd het verschil kunnen maken!

Bouwkeuring zuid

Jan Bussem (46),
bouwkundig inspecteur

• Omschrijf je dienst of bedrijf
Kopers van een woning helpen bij het technische deel van de koop van een woning. Dit doe ik door het uitvoeren van een bouwkundige keuring of een meeloopkeuring van een bestaand huis of een opleveringskeuring van een nieuwbouwwoning. Onder het motto: Weet wat je koopt!

• Waarin ben je onderscheidend?
Mijn advies is eerlijk en oprecht, duidelijk en zonder verborgen agenda. Met mijn jarenlange ervaring in de bouw is niks te gek. Als zzp'er weet de klant precies wie de keuring uit komt voeren. Ik heb een persoonlijke benadering en je mag me voor- en achteraf altijd vragen stellen.

• Hoe ontspan je na een drukke dag?
Koken, soms met een wijntje erbij. Een wandeling in de buitenlucht en op woensdagavond muziek maken bij de Brökwagterskapel. In het weekend kijk ik graag naar F1 of een potje basketbal in sporthal Boshoven.

• Wat wilde je vroeger worden?
Ik heb het altijd leuk gevonden om dingen te maken en mensen te helpen.

• Wat is je wens voor de toekomst?
Een verplichte bouwkundige keuring bij de aankoop van een woning. En niet voor mezelf, maar voor al die kopers die nu overhaast een huis kopen en achteraf voor hoge onvoorziene uitgaven komen te staan.

• Wat is je guilty pleasure?
Vanaf oktober de kerstmuziek opzetten.

• Wat wil je nog delen met onze lezers?
Sla een keuring niet over! Een kleine investering kan je heel veel ellende schelen. En heb je weinig tijd, of ben je bang dat je daarom het huis niet krijgt? Maak gebruik van een meeloopkeuring in bijvoorbeeld je drie dagen bedenktijd of nog voor het tekenen van je koopovereenkomst. Snel in te plannen, laagdrempelig en geeft héél veel inzicht.



T 06-21890664
www.bouwkeuringzuid.nl

MD metaldesign

Mohamed Amran (43),
constructiebankwerker / eigenaar

• Omschrijf je dienst of bedrijf.
Wij maken stalen deuren trapleuningen en staalwerk voor binnenshuis. Alles zoals onze klanten het wensen.

• Waarin ben je onderscheidend?
De lijnen met onze klanten zijn kort en we begeleiden projecten van A tot Z. Daarnaast zijn er bij ons veel mogelijkheden in modellen, uitstraling en indeling.



T 06-48 61 93 78
www.mdmetaldesign.nl

• Hoe ontspan je na een drukke dag?
Lekker sporten als er tijd over is, door de drukte maak ik lange dagen.

• Wat wilde je vroeger worden?
Net als ieder kind: brandweerman, dokter of piloot. Maar met wat ik nu ben, ben ik ook zeer tevreden.

• Wat zijn je ambities voor de toekomst?
Ik leef van dag tot dag want de toekomst is niemand beloofd. Een goede gezondheid is mijn wens.

• Wie heeft je het meest geïnspireerd?
Mijn vader, die afgelopen jaar is overleden. En Norbert Beljaars.

• Wat is je guilty pleasure?
Minimaal 1x per week goed en gezond eten.

• Wat wil je nog delen met onze lezers?
Waar je ook staat in het leven, blijf positief en geef nooit op.

Van postpakketten naar powerliften

Door Maartje Derckx

Hij staat altijd vrolijk op, de van oorsprong Tegelse Jack Aarts. En misschien is dat wel zijn geheim: de dag beginnen met iets dat energie geeft. Zijn route naar waar hij nu staat, liep via Tegelen — letterlijk én figuurlijk.

Van stoffeerder naar sporter

Na de middelbare school begon Jack (46) als meubelstoffeerder. Een vak waarin handwerk en gevoel ooit centraal stonden. “Het was prachtig werk, maar naarmate het steeds machinaler werd, verdween het gevoel van vakmanschap. En dat miste ik.” Hij voelde de drang naar iets anders, iets dat hem opnieuw zou uitdagen en energie zou geven.

Eerste stappen in de sportwereld

Die zoektocht leidde hem op zijn 21ste naar de fitnesswereld. Het fascineerde hem hoe het lichaam reageert op training en voeding. Wat begon als nieuwsgierigheid, groeide al snel uit tot passie. Hij gaf spinning- en bodypumplessen en werkte bij Fitland in Gennep. Vooral het energieniveau van anderen in beweging brengen gaf hem een kick. Op zijn 28ste besloot Jack zijn kennis te verdiepen en volgde hij een sportopleiding bij Tim Schoormans Opleidingen. “Dat was de periode waarin alles op z'n plek viel. Ik begreep niet alleen hóé, maar ook waarom beweging zo'n groot verschil kan maken in hoe je je voelt.”

Van sport naar PostNL

Toch besloot hij na een aantal jaren de sportwereld te verlaten. Hij verlangde naar verandering, naar een andere structuur in zijn leven. Zo belandde hij bij PostNL, waar hij dertien jaar lang pakketjes bezorgde — niet op één plek, maar op uiteenlopende routes in Limburg.

“Venlo, Blerick, Helmond, Grathem, en twee keer drie jaar Weert-Centrum,” somt hij op. “Het was een drukke route,” zegt hij lachend. “Soms bezorgde ik daar vijfhonderd pakketten per dag,



en ik kende de straten niet eens.”

Het werk was intensief, maar Jack gaf zoals altijd de volle honderd procent. “Ik werk niet om te werken. Of ik nu pakketten bezorg of mensen train, ik geef altijd alles.”

Thuis leren hoe het niet moet

Thuis ging het niet altijd makkelijk. Binnen zijn familie speelden gezondheidsproblemen, en Jack zag van dichtbij wat er kan gebeuren als je niet goed voor jezelf zorgt. “Ik heb als kind gezien hoe het niet moet, en dat heeft me gevormd. Het is één van de redenen dat ik nu mensen help beter in hun vel te zitten — letterlijk en figuurlijk.”

Klap en keerpunt

Begin dit jaar leek alles op rolletjes te lopen, tot die ene dag in januari alles veranderde. “Ik fiets te naar huis na het sporten. Ik had gewoon mijn licht aan, maar een snelle automobilist kwam de bocht om en reed me van de fiets. Ik vloog letterlijk weg.” Het bleek ernstiger dan gedacht: een trombosebeen en hevige pijn waarvoor morfine nodig was. “Tijdens carnaval kon ik niet meer lopen. Eerst dacht ik: het zal wel overbelasting zijn. Maar het werd alleen maar erger.”

Uiteindelijk moest Jack noodgedwongen stoppen met zijn werk. Dat was zwaar, maar bracht ook ruimte voor iets nieuws. Na zijn herstel kreeg hij bericht van een oud-contact: of hij wilde terugkeren naar de sportwereld. Naar de plek waar hij ooit zijn hart verloor — en waar hij nu sterker dan ooit opnieuw begon.

Terug naar zijn kracht

Sindsdien werkt Jack als sportcoach bij My35, met vestigingen in Budel, Reuver en Weert. Hij begeleidt mensen van alle leeftijden — van jongeren met sportweerstand tot ouderen met artrose of hartklachten. “In het begin moest ik wennen aan deze doelgroep, maar inmiddels vind ik het geweldig. Mensen komen vaak binnen met het idee dat ze niets meer kunnen. Juist dan laat ik ze ervaren wat wél mogelijk is.”



deswitch



Hij ziet keer op keer hoe krachttraining mensen helpt: minder pijn, soepelere bewegingen, soms zelfs het niet meer nodig hebben van medicatie. “Iedereen kan sporten bij ons. We bieden zelfs prikkelvrije trainingen aan, speciaal voor mensen die gebaat zijn bij meer rust. We sluiten aan bij wat iemand nodig heeft.”

Samen in beweging

Zijn vriendin Daisy runt samen met compagnon Petra de Dance & Workout Studio One in Motion, waar zij workoutlessen op muziek verzorgt. “Petra geeft de Zumba-lessen en Daisy de dance workouts. We begrijpen elkaars ritme en passie. Soms werken we in splitdiensten, maar omdat we allebei doen wat we leuk vinden, voelt dat nooit als een opoffering.” Ze leven bewust: eiwitrijk eten, structuur, discipline — maar met ruimte om los te laten. “Op vakantie laten we alles vieren. Balans is het belangrijkste. Je kunt alleen anderen inspireren als je zelf in balans bent.”

Dromen in beweging

Jack's droom is helder: een eigen sportclub, een plek waar stabiliteit, mobiliteit en herstel samenkomen. Waar iedereen welkom is, ongeacht leeftijd of beperking. “Sport is voor mij meer dan spieren kweken. Het is een manier om mensen te helpen hun kracht terug te vinden. Weet je wat ik het mooiest vind? Dat moment waarop iemand zegt: Ik dacht dat ik het niet kon, maar het lukt me toch. Dáár doe ik het voor.” En zo staat Jack elke ochtend op — vrolijk, vastberaden en dankbaar dat hij de weg heeft gevonden die écht bij hem past.

Adriaanse Kaas en
Delicatessen

Ralph Adriaanse (41),
Delicatessen verkoop

• Omschrijf je dienst of bedrijf

Wij verkopen delicatessen waaronder
Hollandse en Buitenlandse kaas,
worsten, olijven, salades en andere
delicatessen.

• Waarin ben je onderscheidend?

Kwaliteit, assortiment beleving en
smaak.

• Hoe ontspan je na een drukke dag?

Als ik thuiskom ga ik eerst aan tafel
om met mijn gezin te eten. Vaak
daarna gaan we nog even samen een
filmpje kijken. Daarnaast vind ik het
ook heerlijk om met lekker weer op de
mijn motor te stappen.



T (0495) 536 348
www.adriaansedelicatessen.nl

• Wat wilde je vroeger worden?
Ik heb vroeger de bakkersopleiding
gedaan, maar kwam er al snel achter
dat dit het niet was.
Ik heb altijd een delicatessenzaak
gewild, maar rolde in de
transportwereld en heb dit uit
eindelijk 21 jaar gedaan. Nadat mijn
vrouw merkte dat ik hier niet gelukkig
van werd zijn we gaan onderzoeken
hoe we een delicatessenzaak konden
beginnen.

• Wat zijn je ambities voor de toekomst?
Om de delicatessenzaak mogelijk nog
verder uit te breiden met nog meer
heerlijke kazen en delicatessen.
Of wie weet, nog wel een winkel
openen.

• Waar ben je het meest trots op?
Het meest trots ben ik op mijn
dochter. Maar ook dat het mogelijk
is gemaakt om Adriaanse Kaas en
Delicatessen te kunnen openen en dat
ik hier dagelijks met veel plezier naar
toe mag gaan om te werken.

• Wat wil je nog delen met onze lezers?
Loop eens binnen om de sfeer en al
het lekkers te beleven.

AethiQs

Albert Smolenaers (55 jaar)
Strategisch adviseur

• Omschrijf je dienst of bedrijf

Bij AethiQs helpen we
maatschappelijk relevante
organisaties, denk daarbij aan
zorginstellingen, pensioenfondsen,
onderlinge verzekeraars,
publieke media, overheden en
onderwijsinstellingen, om ook in een
veranderende wereld relevant te
blijven.

• Waarin ben je onderscheidend?

Daar waar anderen het hebben over
impact maken, focussen wij op het
toevoegen van relevantiewaarde voor
klanten. In ons werk stellen wij onze
klanten, maar ook onszelf, altijd de
vraag: Wat zou je anders doen als je
opnieuw zou moeten beginnen? Dit
noemen wij het Day One-denken.

• Hoe ontspan je na een drukke dag?

Na een drukke dag zoek ik rust door
thuis samen te eten, met daarna een
wandeling of naar de bootcamp met
Carla. Het buiten actief zijn geeft me
energie.

• Wat wilde je vroeger worden?
Hersenchirurg, maar die droom
strandde al snel. Daarna was het
vooral ‘dingen’ kunnen doen die ertoe
doen. Het adviseren en verbinden van
mensen, ook tegenpolen, en dat doe
ik nog steeds elke dag. Hier heb ik
onlangs ook een boek over geschreven:
‘Tafels vol tegenpolen’.

• Wat zijn je ambities voor de toekomst?
Ervoor zorgen dat AethiQs relevant
blijft, door een organisatie te zijn
waar mensen met verschillende
achtergronden zich echt thuis voelen
en ontwikkelen. Op een dusdanige
manier dat wij organisaties kunnen
helpen met hun geloofwaardigheid
en continuïteit, oftewel
relevantiewaarde. Het goede doen en
dat goed doen.

• Wie heeft je het meest geïnspireerd?
Mensen die de tegenwind gebruiken
om vooruit te komen, en de waarden
die ik van huis uit heb meegekregen:
hard werken, aandacht voor relaties
en het zoeken naar balans. De
combinatie van mouwen opstropen,
integriteit en respect vormt de basis
voor hoe ik organisaties begeleid.

• Wat is je guilty pleasure?
Op een koude winterochtend na een
lange wandeling een snee roggenbrood
met Maestrichter Fruitstroop,
balkenbrij en gebakken appel...en een
glaasje Pedro Ximénez.



085-08 66 389
www.AethiQs.nl



Auto Veugen b.v.

Luc Veugen (47),
Directeur

• Omschrijf je dienst of bedrijf.

Al sinds 1969 zijn wij het vertrouwde
adres voor onderhoud, reparatie en
verkoop van alle automerken, met
een specialisatie in Mercedes-Benz.
U kunt bij ons terecht voor nieuwe
en gebruikte auto's, evenals voor
het importeren van auto's uit het
buitenland. Bij Auto Veugen staan
vakmanschap, betrouwbaarheid en
persoonlijke service voorop.

• Waarin ben je onderscheidend?

Je voelt je thuis in ons bedrijf, met
daarbij mijn kennis en ervaring door
al 30 jaar het vak uit te oefenen met
daarbij een zeer groot netwerk, zelfs
wereldwijd. Daardoor kunnen we de
klanten voorzien van een snel, eerlijk
en deskundig advies op maat.



0495-641203
www.auto-veugen.nl

• Hoe ontspan je na een drukke dag?
Lange wandelingen en tijd doorbrengen met mijn gezin.

• Wat wilde je vroeger worden?
Autoverkoper en daarbij ondernemer.

• Wat zijn je ambities voor de toekomst?
De zaak klaarstomen voor de
volgende generatie.

• Wie heeft je het meest geïnspireerd?
Mijn vader is altijd mijn grootste
inspiratiebron geweest. Zijn doorzettingsvermogen, passie voor auto's en ondernemersgeest hebben Auto Veugen opgebouwd. Daarnaast legde hij de basis voor onze exporthandel met het midden-oosten in exclusieve merken. Dankzij hem kreeg ik de kans om mijn liefde voor auto's, die er al vanaf jongs af aan in zat, verder te ontwikkelen.

• Wat is je guilty pleasure?
Met met mijn zoon, die ook besmet is met het autovirus, musea en auto events bezoeken en samen zo onze passie te kunnen delen. Daar geniet ik enorm van.

• Wat wil je nog delen met onze lezers?
Ga je dromen achterna en geef daarin nooit op.

Wim van Vorstenbos sloot 66-jarige carrière af ‘Opvoeden door stoeien’ stond centraal in mijn leven

Door Desiré Kappert

Na een carrière van maar liefst 66 jaar is budo-leraar Wim van Vorstenbos een half jaar geleden gestopt met lesgeven. Enerzijds omdat zijn lichaam hem daartoe aanzette, anderzijds om intensiever voor zijn zieke vrouw Liesbeth te kunnen zorgen. “Zestig jaar heeft zij alles voor mij opzijgezet, nu zette ik alles opzij voor haar. Dat was ik haar verschuldigd. Helaas is ze begin oktober overleden.”

Leegte

Op een zonnige dinsdagmorgen opent Wim (88) de deur van hun sfeervolle woning op Molenakker. “Ja, het is stil en leeg in huis,” antwoordt hij op de vraag hoe het met hem gaat. “Jarenlang heb ik voor haar gezorgd: eten gegeven, helpen met naar het toilet gaan, wassen en verzorgen, naar bed brengen - en in één keer is dat weg. Een leegte,” licht hij toe.

“Maar het is goed zo; de laatste maanden waren namelijk een onmenselijke lijdensweg. Dat we hiervoor nog steeds geen andere oplossing toestaan in Nederland, is onbegrijpelijk. Dit is mensonterend lijden; je zou ze hier graag eerder uit willen verlossen,” verwoordt Wim zichtbaar aangedaan.

Uit het niets

“We waren 64 jaar getrouwd. Ze stond altijd klaar voor mij. Door haar heb ik zo’n lange carrière kunnen hebben en met succes ons sportinstituut

kunnen runnen. Zij was de stille kracht die alles zag en alles opving. Een duizendpoot. Ze was nooit ziek, tot ze een aantal jaren geleden uit het niets aangaf dat ze niet meer op haar benen kon staan. De kracht was weg, de motoriek liet haar in de steek. In het ziekenhuis bleek dat ze een hersenstaminfarct had gehad. Maand na maand ging ze achteruit, tot het niet meer leefbaar was. Op 1 oktober is ze in Ververshof overleden. Met een prachtige, besloten en intieme uitvaart hebben we afscheid van haar genomen.”

Van techniek naar sport

“Liesbeth en ik komen beiden uit Eindhoven. Ik had de Philips Jongens-Nijverheidsopleiding doorlopen en ging werken bij Philips, waar ik radar-technicus werd. Mijn ouders werkten ook allebei bij Philips - zoals bijna half Eindhoven destijds. Toch bleek die richting niet de mijne. Een folder van het CIOS deed mijn horizon verbreden. ‘Ik wil

judoleraar worden,’ zei ik tegen mijn vader. Ik was namelijk al sinds mijn twaalfde actief met judo. Ondanks dat mijn vader absoluut niet enthousiast was, ben ik gestopt bij Philips en het CIOS gaan volgen. Tijdens die opleiding mocht ik een keer een collega vervangen die judotrainingen gaf. Ik was direct enthousiast en wist: dit wil ik ook. Hij had een klein clubje dat hij in Weert les gaf en wilde dit overdragen. We waren het snel eens en voor het eerst was ik judoleraar. Op de eerste les - die we hielden in het Rode Kruisgebouw aan de Boerhaavestraat - kwamen vijf leden. Dat was het begin van Sportinstituut Van Vorstenbos, waar ik 66 jaar les heb gegeven”, vertelt hij trots.

Groei vanuit zekerheid

“Overdag was ik inmiddels actief als dienstplichtig sportinstructeur bij Defensie. In de avonduren ging ik met een brommer naar de lessen. Nadat ik wat gespaard had, werd het een scooter, daarna een lelijk eendje en uiteindelijk een Kever met

Lees verder op pagina 21 ➔



Noralux Ramen en Deuren BV

Raoul de Kan (52), eigenaar

• Omschrijf je dienst of bedrijf
Wij houden ons bezig met de verkoop en de montage van kunststof gevelementen zoals ramen en deuren. Deze kopen we bij de firma Gayko in Duitsland, een vooruitstrevende fabriek met diverse patenten op veiligheid. Iets wat bij ons hoog in het vaandel staat. Ook voorzien wij de klanten van aanverwante producten zoals horren, hordeuren, rolluiken, screens en Keralit gevelbekleding.



06 40 92 04 05
info@noralux.nl

• Waarin ben je onderscheidend?
Wij denken graag met de klant mee, zoeken naar oplossingen ook als het onmogelijk lijkt. Aangezien wij een klein team hebben zijn de lijntjes heel kort. Ook vind ik het belangrijk dat er netjes gewerkt wordt door bijvoorbeeld vloeren en spullen af te dekken.

• Hoe ontspan je na een drukke dag?
Ik vind het leuk om wat in de tuin te knommelen, maar ik ben ook in voor een spannende film of serie. Als muzik liefhebber ga ik ook graag naar een festivalletje of de Bosuil.

• Wat wilde je vroeger worden?
Kroegbaas of meubelmaker. Ik dacht: 'Laat ik maar meubelmaker worden dan kan ik altijd nog de inrichting van het café zelf maken.' Ik heb een opleiding gehad op St. Jansberg in Maaseik. Dit vak heb ik zeker tien jaar uitgeoefend toen ik wel eens gevraagd werd om mee te gaan om kozijnen te plaatsen. Hier is mijn interesse in dit vak begonnen. Na 10 jaar in dienst gewerkt te hebben ben ik in 2012 met Noralux Ramen en Deuren begonnen.

• Wat zijn je ambities voor de toekomst?
Klanten blijven adviseren en begeleiden zoals we dat nu ook doen, maar dan het liefst met twee extra monteurs. Toch klein zodat service, kwaliteit en communicatie optimaal blijven.

• Wat is je guilty pleasure?
Ik wil nog wel eens met 'foute' Nederlandstalige muziek meezingen en als ik langs een tankstation rijd, moet er vaak een snackje (worstenbroodje) gehaald worden.

• Wat wil je nog delen met onze lezers?
Ga altijd uit van je eigen kracht. Als je ergens in gelooft, ga er dan ook voor!

Beelen Interieur

Milan Beelen (27),
Eigenaar

• Omschrijf je dienst of bedrijf
Beelen Interieur ontwerpt en produceert hoogwaardige maatwerk-interieurs voor zowel particuliere als zakelijke klanten. Met een focus op vakmanschap en oog voor detail creëren we unieke oplossingen die aansluiten bij de stijl en wensen van de klant. Van keukens en badkamers tot complete interieurs. Beelen Interieur staat bekend om zijn kwaliteit en persoonlijke aanpak, altijd met passie voor perfectie.

• Waarin ben je onderscheidend?
We onderscheiden ons door passie voor perfectie en maatwerk. Elk project wordt met zorg en oog voor detail ontworpen, zodat het naadloos aansluit bij de wensen van de klant. Door hoogwaardige materialen te combineren met vakmanschap en innovatieve technieken, creëren we unieke interieurs die lang meegaan. Persoonlijke aanpak en toewijding aan kwaliteit zorgen ervoor dat elk ontwerp tot in de puntjes wordt afgewerkt.

• Wat wilde je vroeger worden?
Al vanaf jonge leeftijd was ik veel met mijn handen bezig, wat mijn passie voor interieur heeft gewekt. Deze vaardigheden zijn nu de basis van mijn interieurbedrijf, waar ik unieke, op maat gemaakte interieurs creëer.

• Wat is je favoriete plek in huis?
Mijn favoriete plek in huis is de keuken. Het is tegenwoordig veel meer dan alleen een plek om te koken. Mensen verlangen naar een mooie leefkeuken waar je samenkomt, leeft en geniet. Een ruimte waar functionaliteit en sfeer perfect samenkomen.

• Wat zijn je ambities voor de toekomst?
Mijn bedrijf laten groeien en een leuk team opbouwen. Ik wil een werkomgeving creëren waarin medewerkers met plezier naar het werk gaan.

• Wat wil je meegeven aan mensen die hun interieur willen vernieuwen?
Kijk vooral naar wat jij dagelijks nodig hebt. Een fijne keuken, praktische kastenwanden of slimme opbergruimten maken zoveel verschil. Kies voor oplossingen die jouw leven makkelijker én mooier maken, dan ontstaat vanzelf een interieur dat klopt en waar jij je fijn bij voelt.



06-48 86 16 77
www.beeleninterieur.nl

CIGO van Bun

Dennis Smolenaers (50),
Eigenaar

• Omschrijf je dienst of bedrijf.
CIGO van Bun is van een klassieke tabakswinkel uitgegroeid naar een gemakswinkel met cadeautjes, pakketdienst, Geldmaat, wenskaarten, tijdschriften en tabak waar iedereen terecht kan.

• Waarin ben je onderscheidend?
Wij voeren veel eigen Wieërter producten en zien vele trouwe klanten die we elke dag weer mogen helpen.

• Hoe ontspan je na een drukke dag?
In het weekend pak ik graag een wedstrijd van mijn kinderen mee of ga kijken naar een wedstrijd van sv Laar. Ik ga ook graag golfen en eten met vrienden.



0495 537 577
info@vanbun.cigo.nl

• Wat wilde je vroeger worden?
Profvoetballer maar het werd al snel duidelijk dat hem dat niet ging worden.

• Wie heeft je het meest geïnspireerd?
Mijn ouders uiteraard maar ook zeker mijn schoonvader (Jeu van Bun) waar ik veel aan te danken heb.

• Wat is je guilty pleasure?
Een zak Haribo Zoo mix. Daar kun je mij 's nachts voor wakker maken.

• Wat wil je nog delen met onze lezers?
Ik ben trots op ons bedrijf dat al meer dan 50 jaar bestaat en trots op het feit dat sommige dames hier al meer dan 30 jaar werken.

aanhanger waarin een judomat kon. Daardoor kon ik de lessen ook uitbreiden naar Budel, Stramproy en Nederweert.

Mijn eigen sportschool in Weert kon ik realiseren in een leegstaande ruimte van glashandel Slabbers aan de Sutjensstraat. Na de dienstplicht ging ik als gymleraar aan de slag bij de LTS in Gemert en Helmond. Verzekerd van een salaris kon ik bouwen aan mijn eigen judoschool. Mijn vrouw Liesbeth ondersteunde me daarbij met alles. Ze was er - ook in de avonduren - vaak bij tijdens de lessen. Zij deed ook de omvangrijke administratie, omdat automatisering in die tijd nog niet aan de orde was. Een hele klus; op het hoogtepunt hadden we ruim zeshonderd leden. Ik geef het je te doen."

We groeiden gestaag. In 1969 werd er een nieuwe sportschool annex woning gebouwd aan de Groenewoudlaan. Het lesaanbod werd uitgebreid met jazzdance, karate en zelfs fitness. Wij waren de eerste - en toen zelfs de grootste in Limburg - die op deze manier fitnessfaciliteiten aanboden. Die fitnesslessen werden toen gegeven door Bert van Dijk, die nu al jaren gymleraar is op de Philips van Horne. Naast Bert waren er ook andere leraars bij ons in dienst, waarvan Ingrid Kostermans een hele belangrijke was. Zij was verantwoordelijk voor het dance-gedeelte (dancevormen als aerobicedance, steps en jazz-gym). Zelf was ik namelijk ook scheidsrechter op grote toernooien, waardoor ik met regelmaat afwezig was. Voor een WK bijvoorbeeld was je langere tijd in het buitenland.

Intussen was ik ook zweminstructeur voor de wedstrijd ploeg van zwemclub De Rog en ben 25 jaar docent bij de judobond geweest voor de op-

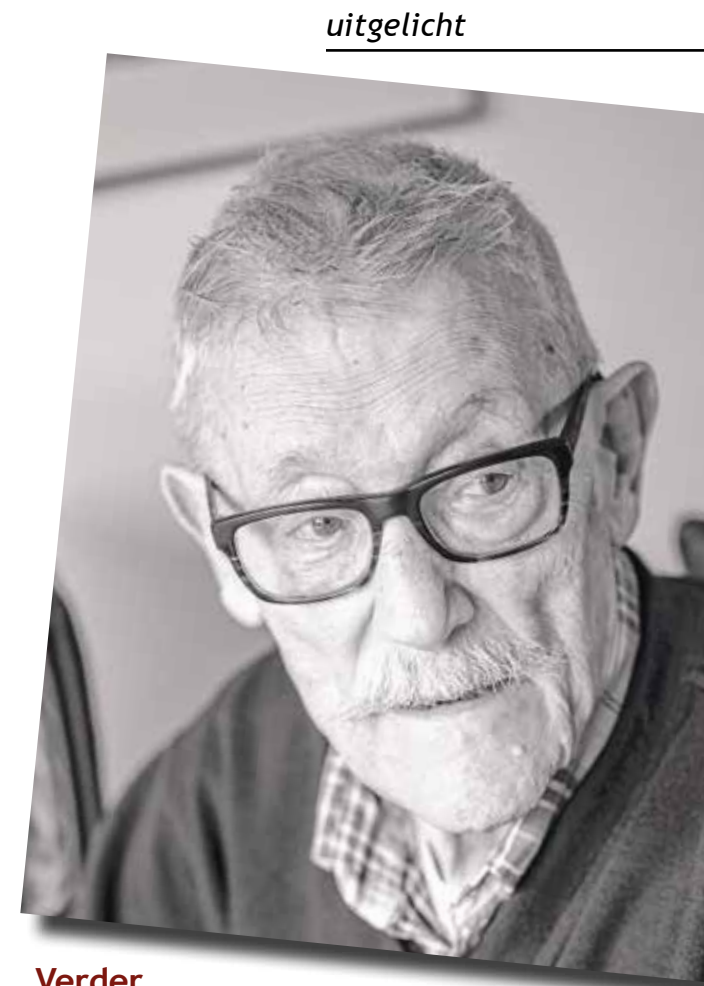
leiding tot judo- en jiu-jitsuleraar. Daarnaast ben ik tijdens mijn carrière ook nog negen jaar docent aan het CIOS in Sittard geweest. Maar alles voelde als hobby en niet als werk. En omdat je weet dat het thuis allemaal goed geregeld is, ben je tot veel in staat.

We kregen twee kinderen, Willem-Jan en Corine. Inmiddels heb ik vier kleinkinderen. Een geweldig gezin, dat Liesbeth en mij enorm heeft bijgestaan in de afgelopen moeilijke jaren. En nog steeds!"

Meer vrijheid

"In 2000 - ik was bijna 65 - hebben we de sportschool en de woning verkocht. Die stap gaf veel vrijheid en rust. Meer tijd voor kinderen en kleinkinderen. Sinds die tijd wonen we hier op Molenakker. Omdat ik nog gedreven en fanatiek was, ben ik gaan werken voor John van Heel van Vitae. Daar gaf ik judo- en jiu-jitsules, met veel plezier. Maar langzaam merkte ik wel dat het lichaam niet onbeperkt alle inspanning meer aankon. Fysiek kreeg ik steeds meer mankementen, tekenen van overbelasting en verwaarloosde blessures. Daarbij kreeg ik ook - een lichte vorm van - prostaat kanker, waarvoor ik bestraald moest worden. Gelukkig met goede afloop.

In al die jaren heb ik ervaren dat judo vormend is voor het karakter van de sporter. Voor mijn gevoel was ik ze aan het 'opvoeden door te stoel en'. Judo, maar ook de andere sporten die onder de verzamelnaam budo vallen, zorgen voor respect, discipline en veerkracht. Erg vormend dus. Er is dan ook vaak sprake van saamhorigheid op de mat. Het heeft mijzelf ook enorm gevormd. Vroeger was ik nogal een 'rotzak' die flink kon sarren en soms agressief was. De sport heeft me milder, zachter en begripvoller gemaakt. En daardoor ben ik een prettiger mens geworden."



Verder

"Een half jaar geleden ben ik gestopt met lesgeven. Ik wilde de 25 jaar bij Vitae volmaken - en dat is gelukt. Helaas mochten Liesbeth en ik er niet lang samen van genieten. Ik hoop dat ze haar rust heeft gevonden.

Ik moet nu verder. Alleen. Het huis is leeg en stil. Voor mijn gezondheid ga ik een keer per week sporten bij Vitae en doe ik hier yoga en ademhalingsoefeningen. En wanneer het straks weer voorjaar is, pak ik een oude hobby van me weer op: lange tochten maken op de racefiets.

In deze periode zijn we nog bezig met het afhandelen van allerlei zaken die zich aandienen na een overlijden. Daarbij heb ik erg veel hulp van mijn kinderen en kleinkinderen. En de afgelopen jaren heb ik ervaren hoeveel Liesbeth al die jaren deed. Ik heb - met haar hulp nog - leren koken, poetsen en bijvoorbeeld de was doen. Ik red me, zeker, maar het gemis is enorm."



Wij presenteren elke maand een puzzel. Veel vragen gaan over actuele onderwerpen uit het Weerterland. De oplossing van deze maand is een woord van 22 letters (oranje vlakjes). Stuur uw oplossing vóór 10 december 2025 naar kappert@weertmagazine.com of naar Weert Magazine, Beekstraat 54, 6001 GJ Weert. In de brievenbus op Beekstraat 54 kan ook.

Onder de goede inzendingen wordt een bon van € 25,- verlost van café restaurant De Schuttershoeve Weert.

1	2	3			4		5					6	7			8
	9				19				10				3			15
													8	11		
			12			13		14		15					12	
16														17		
								18			13	19				7
20																
				21		21										
	22									23						
															2	
	24						25						26			
	18					1										
27												28			29	
30						31			32			17		33	16	
						11										
		6							34							
				35									14	36		
					15											
37								20				38		4		9

UW OPLOSSING:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

Op de vorige wm-actua-puzzel kregen wij weer veel goede inzendingen binnen!
De oplossing was: PORTEFEUILLEHOUDERSOVERLEG
Na loting is de winnaar van de 25 oktober 2025-puzzel: Door Creemers, Stramproy (prijs: bon € 25,- van café restaurant De Schuttershoeve).



HORIZONTAAL

- Hoofd.
- Worm (Weerts).
- Aan deze straat ligt het terrein van Scouting St. Maarten, waar op 11 november de *Sinte Mertehoûp* aangestoken werd.
- Deze Weertenaar (achternaam) haalde zilver in Zweden op het internationale bokstoernooi “King of the Ring” in de A-klasse tot 67 kg.
- Op de Open Nederlandse Jeugd Kampioenschappen / karate haalde deze Weertse onlangs de tweede plaats (voornaam).
- Geen energie.
- B-Boy* ... uit Nederweert veroverde in Tokio een finaleplek in de breakers / Red Bull BC One 2025.
- Niet genoeg lucht.
- Gebruik tegen betaling.
- Negende.
- Uitloper boom.
- Veldeke Wieërt heeft deze weer uitgebracht, voor 2026.
- Afgaand getij.
- Niet nader bepaald persoon.
- Dit Weerter uitzendbureau vierde op 30 oktober haar vijf-jarig bestaan.
- Vernieuwd bij SJG - Weert.
- Bijwoord.
- Knock out.
- Op 27 november is er een gratis filmavond in het Natuur- en Milieucentrum Weert, onder dit landelijk thema.
- Winnaar van de Weerterlandprijs 2025 / 2026.
- Onder de naam “Project ... ” (expositie) kunnen reizigers op het Weerter NS-station voortaan kennismaken met de rijke geschiedenis van Weert.

VERTICAAL

- De gemeenteraad van Nederweert gaf onlangs kleur aan dit object in Kanaalpark De Heerlijkheid.
- Vader.
- Begin november was er weer de oliebolactie van harmonie ... *Musica* uit Nederweert-Eind.
- Grafische techniek.
- In de omgeving van De ... / Nederweert vond er van 10 tot 13 november een militaire oefening plaats: in het luchtruim werd er getraind op de samenwerking met vliegtuigen en helikopters.
- Landbouwwerktuig.
- Deze weg op Boshoven wordt een doodlopende weg, om het sluipverkeer van/naar Budel tegen te gaan.
- Droog (Frans).
- Dit Weerter museum vertoont op 12 december a.s. de documentaire over de voormalige Wertha Brouwerij.
- Voorzitter van de jaarlijkse herdenkingsceremonie (was op 8 november) op de Britse Begraafplaats in Nederweert (achternaam).
- Met deze eeuwenoude bewegingsleer kon je kennismaken in de Weerter Academie, in de gymzaal van het KEC, begin november.
- Duw.
- Nieuwe bistro aan de Nieuwe Markt in Weert.
- Deze 16-jarige jongen (voornaam) uit Weert maakte zijn debuut bij Rapiditas en scoorde binnen drie minuten tweemaal, tegen Tachos.
- Golfterm.
- Glazen gebouw.
- Zelfde als zeven verticaal.
- Zelfde als 27 horizontaal.
- Uitsteeksel.
- Vliegend object.
- Pret.
- Slim.
- Vuur.
- Boom.

column

Samenlevend Nederweert

Sinds maart 2018 valt elke drie maanden de nieuwsbrief ‘Samenlevend Nederweert’ in de bus bij ongeveer 1000 inwoners van onze gemeente die op de een of andere manier voor welzijn, zorg of werk bekend zijn bij de gemeente. Op initiatief van toenmalig wethouder Cuijpers en verder doorgezet door wethouder Dieteren komt op deze laagdrempelige manier allerlei actuele informatie over regelingen, leefbaarheidsinitiatieven, instanties voor hulp en advies en ervaringsverhalen op de deurmat of desgewenst in de digitale brievenbus. Inmiddels zijn 31 edities van dit gewaardeerde informatieblad verschenen en de redactieleden slagen er steeds weer in interessante nieuwtjes op een aantrekkelijke en leesbare manier bij elkaar te brengen.

In de nieuwsbrief van oktober 2025, de meest recente, is bijvoorbeeld aandacht voor de jassenactie die we in Nederweert al enkele jaren met veel succes houden. Inwoners leveren bruikbare winterjassen in en met een goedgevulde bus met aanhanger brengen we samen met de medewerkers van Kansrijk in de Wijk dit cadeau naar de Kledingbank in Maasbracht, waar we steeds met open armen ontvangen worden. Daar wordt een nieuwe eigenaar gezocht voor de gedoneerde winterspullen. De nieuwsbrief maakt verder melding van de eveneens mooie winteractie van buurtbomen. Buurten kunnen een gratis kerstboom aanvragen om daarmee een tijdelijke en sfeervolle ontmoetingsplek te creëren in eigen omgeving. Prachtige, grote kerstbomen liggen ook dit najaar weer klaar om opgehaald te worden door inwoners van alle kernen van de gemeente Nederweert. Steekwagens, aanhangertjes in alle maten en enorme opleggers worden opgetrommeld om de boom te vervoeren van Raadhuisplein naar eigen dorp of wijk. Ook het 10-jarig jubileum van een van de Eettafels in de gemeente, namelijk die in Nederweert-Eind, wordt gememoreerd. Inmiddels is in elke kern de mogelijkheid om met regelmaat samen te eten. Gekookt door vrijwilligers een heel prettige manier om bij te praten en samen de maaltijd te genieten.

‘Samenlevend Nederweert’ biedt zo een gevarieerd beeld van het sociaal weefsel in onze dorpen, mensen staan voor elkaar klaar als het nodig is en organiseren vrijwillig laagdrempelige hulp en ontmoeting. Een mooie basis voor de weerbare samenleving waar de overheid toe oproept. Samen zorgen dat ook bij eventuele crises of de wat langere uitval van belangrijke voorzieningen als stroom of water we ons samen kunnen redden. Gewoon samenleven, samendoen.

Elke maand in Weert Magazine afwisselend de column van de burgemeesters van Weert en Nederweert.

Birgit Op de Laak
burgemeester Nederweert

column

Vitaliteitsdag

De gemeente Weert heeft in samenwerking met Punt Welzijn en diverse zorgverleners in de wijken het initiatief genomen om informatie te geven over vitaliteit en vallen.

Iedere dag belanden ruim 280 ouderen (65+) door een val op de Spoeiseisende Hulp (SEH).

Samen met veel zorgverleners, waaronder fysiotherapie, ergotherapie en apotheek worden er door heel Weert presentaties georganiseerd. Afgelopen maand mocht ik daarbij vanuit het oogpunt van de apotheek mijn bijdrage aan leveren.

De belangrijkste boodschap van de dag was: bij ouderen is een val niet ‘normaal’.



Dat is iets waar niet veel mensen bij stilstaan! Bij kinderen accepteren we dat vallen en opstaan hoort bij het opgroeien, bij ouderen is dit zeker niet het geval. Een val is een reden voor zorg en een keer gevallen is er een groot risico dat zoiets opnieuw kan gebeuren. Met veel gevolgen: ziekenhuisopname, revalidatie, verlies van zelfstandigheid en in het uiterste geval zelfs overlijden.

Het is van grote meerwaarde als we vallen kunnen voorkomen. Gelukkig zijn daar mogelijkheden voor. Wij zetten ons samen met veel andere zorgverleners in om vallen te voorkomen. Bewustwording, oefeningen en tijdig maatregelen nemen, kunnen het risico op een val fors verminderen.

Wat kunnen wij als apotheek voor u betekenen? Een van de te nemen maatregelen is goede screening van de gebruikte medicatie! Door verandering van opname en uitscheiding van geneesmiddelen komt het vaak voor dat medicatie, die in het verleden is gestart, na jaren van gebruik toch niet meer de meest geschikte blijkt te zijn. We merken dat er veel vragen leven over een check van het medicatiegebruik in het algemeen en in het bijzonder om vallen te voorkomen. Goed om te weten dat uw apotheker daarvoor beschikbaar is! U kunt altijd een medicatiecheck vragen aan uw apotheker. We kijken dan samen of u medicatie slikt die het valrisico kan verhogen en hoe we het risico op zo’n valpartij kunnen beperken.

Wij denken in oplossingen.

Apotheek Zuidgeest
www.apotheekzuidgeest.nl

mensendingen

Vrouwengelijk

Om eventuele beren op de weg te ontwijken stellen vrouwen al kilometers van tevoren alternatieve routes voor. Voor een deel is dat verklaarbaar uit hun zorgzame natuur. De man is een roekeloze jager terwijl de vrouw behoedzaam huis en haard regelt, voedsel bereidt, kleding herstelt en man en kinderen waarschuwt vooral niet in zeven sloten tegelijk te lopen. Soms slaan vrouwen door in overdreven voorzichtigheid en moet je als man duidelijk maken dat risico-inschatting nou juist iets is waar de nuchtere, berekenende man beter in is dan de vanuit emotie of gevoel redenerende vrouw. Maar als dan blijkt dat jij mis zit, ben je zwaar de lul.

M. had me al op het hart gedrukt op zondagmorgen niet meer op de racefiets te stappen. Als ik een val zou maken, ‘Wat niet de eerste keer zou zijn!’, zou de geplande operatie niet door kunnen gaan. Er stond een knieprothese op mij te wachten. Mijn begrip en inschikkelijkheid benadrukkend stemde ik in. Maar dat had vooral te maken met de wetenschap dat er op de komende zaterdagavonden sociale verplichtingen op de kalender stonden waarop mijn alcoholinname mijn strijd lust op de fiets de dag erna behoorlijk zou temperen.

Toen ze echter met veel misbaar bezwaar maakte tegen snoeiwerkzaamheden, terwijl ik al in mijn werkkloffie stond, was het tijd om beargumenteerd weerwoord te bieden. ‘Luister schat, die operatie is pas over vier weken. Dus mocht ik een wondje oplopen dan is daar over vier weken niets meer van te zien.’ Ook haar reactie ‘Als er iemand uitvalt roepen ze jou op, daar heb je zelf om gevraagd’ counterde ik met ‘Kom op zeg, dat is nog nooit voorgekomen.’

Ik kwam uit de tuin met een splinter in mijn duim die ’s avonds begon te kloppen en te verkleuren. Zonder enig mededogen ging M. met naald en pincet mijn duim te lijf. Zonder resultaat. Een hele week volgde ik zonder tegenspraak al haar adviezen op: duim in heet sodawater, trekzalf erop, natte gaasjes eromheen; zelfs een tweede marteling met naald en pincet onderging ik lijdzaam. Maar niets hielp.

Daarna volgden de voor mijn echtelijke discussie rampzalige gebeurtenissen elkaar snel op: Toch maar naar huisarts. Die wil zekerheid over splinter. Echo in SJG. Ja vier millimeter splinter in duim met ‘inflammatoire wijzigingen’. Huisarts snijdt in vinger maar vindt geen splinter ondanks gewroet. Doorverwijzing naar chirurgie van SJG. Tot overmaat van ramp belt St. Maartenskliniek: Plekje vrijgekomen. Eerder komen? ... Ontstoken duim ... dan gaat het over.

Ramp op ramp. Een minzaam lachje van M. ging vooraf aan: ‘Daar gaat je operatie!’ Ik probeerde het nog met: ‘De kans dat je de jackpot in de staatsloterij wint is groter dan dat je én een wondje krijgt, én eerder opgeroepen wordt, én bij een chirurg terechtkomt.’ Haar zwijgen maakte haar gelijk alleen maar groter.

De chirurg keek ernaar, kneep erin: ‘Ontsteking valt mee. We kunnen beter even afwachten, komt uw operatie ook niet in gevaar.’ Toch een beetje gewonnen.

Reacties? Mail de redacteur,
Ton Adriaens,
mensendingenweert@gmail.com

Op zoek naar traprenovatie of een nieuwe houten trap?



Toon Steijvers met zijn zonen Henrie en Frank.
Zij vormen de directie van NEWstairs.



Bezoek onze
showroom in
Weert
en laat je
inspireren!



Onze showroom is open op afspraak én van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.30 uur.

Oude Graaf 6, 6002NL Weert
www.newstairs.nl | +31 (0)495 71 20 28

DE MOOISTE CRUISES BOEKT U BIJ.. KUPERS



Onze cruisespecialist Danielle Pluijmen

In samenwerking met Holland America Line organiseren we van 24 september t/m 12 oktober 2026 een prachtige begeleide cruise naar **Canada & New England**.

Tijdens deze cruise bezoekt u **Quebec City, Charlottetown, Nova Scotia, Boston** en **Newport**, met 2 nachten in **Montréal** vooraf en 3 nachten in **New York** achteraf. Geniet van cultuur, natuur, culinaire hoogstandjes en entertainment aan boord, met verzorgd vervoer vanaf uw opstapplaats.

Onze cruisespecialist Danielle Pluijmen zal deze prachtige cruise begeleiden.
Welkom aan boord!

Canada & New England de perfecte cruisebestemming!

1. Herfstpracht en historische charme: Bewonder de spectaculaire herfstkleuren langs de **Canadese** en **New England-kust**, met pittoreske havens en koloniale steden vol geschiedenis.

2. Luxe aan boord: Geniet van ruime hutten, verfijnde gastronomie en persoonlijke service op een bekroond schip van Holland America Line.

3. Cultuur, natuur en culinaire hoogtepunten: Van verse kreeft in **Maine** tot de Franse flair van **Québec**, plus het indrukwekkende binnenvaren van New York en drie overnachtingen na afloop.

Individueel cruisen of in groepsverband, wij zoeken een cruise die bij u past. Een reisvoorstel op maat? Wij helpen u graag!
www.kupers.nl/cruises • cruises@kupers.nl • 06-22781708



Prijs v.a.
€4900,-