



[Bekijk in browser](#) | [Website](#)

[Alle edities](#) | [Contact](#)

Inhoud

1/ Uitgelicht

Gelukkig en gezond met een oppashond

2/ Actueel

Fotoalbum
1940-1945

Miljardenroof en 'pensioenzwendel'

Met een muziekje ONS rondbrengen

En nog veel meer...

3/ Peiling

Bevrijdingsdag

MAILMAGAZINE | NUMMER 4 2025



Heeft u iets bijzonders te melden aan andere KBO-leden, bijvoorbeeld een leuke activiteit bij u in de buurt, een mooi boek dat iedereen zou moeten lezen, een bijzonder familierecept?

Stuur gerust een berichtje naar uw KBO:

KBO Flevoland: ingeborg.korte@gmail.com

KBO Friesland: info@kbo-fryslan.nl

KBO Groningen: info@kbo-provinciegroningen.nl

UITGELICHT

Gelukkig en gezond met een oppashond



Foto: Bram Kloos

De stichting OPOEH koppelt ouderen aan een oppashond uit de buurt. Met een logeerhondje blijven senioren actief en genieten ze van fijne wandelingen, vrolijk gezelschap en leuke ontmoetingen. Zonder de permanente verantwoordelijkheid van een eigen hond.

Senioren die op een hond van een ander passen, het is een prachtige en zeer effectieve oplossing tegen eenzaamheid. De stichting OPOEH koppelt ouderen en oppashonden aan elkaar. En dat leidt tot sociale verbinding, merkt Ellen Groneman, directeur van de stichting OPOEH. "Wij koppelen al dertien jaar senioren aan een oppashond in de buurt en we hebben inmiddels al ruim 5.500 langdurende matches gemaakt. We bieden ouderen een gevoel van nut en zorgen voor meer beweging en buitenlucht."

Enorme impact

"Wat wij doen lijkt misschien simpel en klein, maar de impact van een match met een oppashond is enorm", vervolgt Groneman. "Met een oppashond hebben ouderen meer gezelligheid in huis, meer beweging en meer sociale contacten. Een oppashond maakt gelukkig en gezond. Bewegen en wandelen is niet alleen goed voor de hersenen, maar verkleint ook de kans op hart- en vaatziekten en een beroerte. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat senioren die gezelschap en liefde krijgen van een hond minder vaak naar de dokter gaan en minder medicijnen gebruiken dan senioren zonder hond. Hun zorgvraag neemt daardoor af." De cijfers staven de beweringen van Ellen Groneman: 76 procent van de deelnemers geeft aan meer sociaal contact te hebben, 73 procent heeft een betere fysieke gezondheid door de beweging en het wandelen, en 85 procent zegt een beter humeur te hebben. ■

[Lees verder](#)



Voordelige stroom- en gasprijzen
Al jarenlang betrouwbare partner van KBO

Gratis adviesgesprek? Klik hier →

U krijgt vrijblijvend advies of u kunt besparen.

E energiebesteding

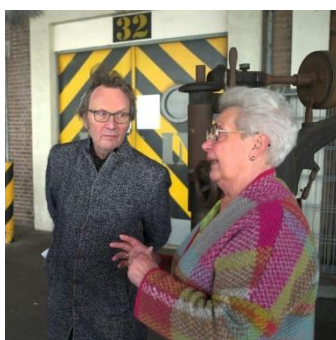
ACTUEEL



Fotoalbum 1940-1945

Op 5 mei vieren we dat tachtig jaar geleden de Duitse bezetter zich overgaf. De gruwelijke Tweede Wereldoorlog was voorbij. Diverse lezers stuurden ONS foto's uit de periode 1940-1945, de jaren dat ons land gebukt ging onder de overheersing van de nazi's.

[Lees verder](#)



Miljardenroof en ‘pensioenzwendel’

In een nieuwe aflevering van het veelbesproken televisieprogramma Zwarte Zwanen laat journalist Cees Grimbergen zien hoe immens hoog de invoeringskosten van de Wet toekomst pensioenen zijn: meer dan een miljard euro!

[Lees verder](#)



Met een muziekje ONS rondbrengen

Martien Siebers bezorgt elke maand bij ruim veertig adressen in zijn woonplaats ONS Magazine. Van zijn fietsrondje zette hij een muzikale video online waar je vrolijk van wordt.

[Lees verder](#)



Senioren volgen massaal het wereldnieuws

Onder de lezers van ONS volgt haast iedereen het wereldnieuws: uit een peiling blijkt dat maar liefst 96 procent de journaals, actualiteitenrubrieken en kranten in de gaten houdt over wat er allemaal gebeurt in de wereld.

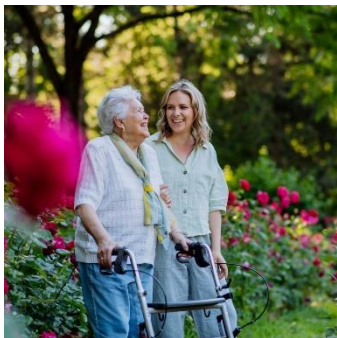
[Lees verder](#)



Eten wordt weer een lichtpuntje

Zoekt u een buurtgenoot die regelmatig een betaalbare, gezonde maaltijd voor u kookt? Of kookt u graag en wilt u een buurman of -vrouw laten meegenieten van uw kookkunsten? De stichting Thuisgekookt brengt thuishoks en aanvragers samen. En dat werkt! Zo is dankzij thuishok Sandra eten voor Carla weer een lichtpuntje geworden.

[Lees verder](#)



Actieve voorbereiding op sociale leven na pensionering

Sociaal pensioen omvat vaardigheden opgedaan in het verleden die na de pensionering kunnen worden ingezet voor de samenleving. Sociaal pensioen zorgt voor meerwaarde voor ouderen, bedrijfsleven en de maatschappij.

[Lees verder](#)

VAN ONZE PARTNERS



BANKINFORMATIEPUNT

Ook u kunt veilig online bankieren

Mientje (80) dacht dat digitaal bankieren niets voor haar was. Met een beetje hulp lukt het nu prima. Wacht niet tot het moet. Oefen vandaag nog, thuis of met hulp via bankinformatiepunt.nl. Zo blijft u zelfstandig én voorbereid op de toekomst.

[Lees hier verder](#)



VERS AAN TAFEL

Maak kennis met het gemak van Vers aan Tafel

Zelf koken op een latere leeftijd is niet altijd voor iedereen vanzelfsprekend. Boodschappen doen kan misschien ook lastiger zijn en lang in de keuken staan kost voor sommigen te veel energie. Dan is het fijn als iemand een deel uit handen neemt.

Vers aan Tafel Maaltijdservice maakt het u graag gemakkelijk. Zodat u elke dag kunt genieten van een lekkere, gezonde maaltijd. Zonder gedoe.

[Lees hier verder](#)

**Een nieuwe & veilige
badkamer in 1 dag**

Vraag de gratis brochure aan →

★★★★★ (5/5)
Beoordeeld met een 9,2 van de 10

Nu tot
**€1.000,-
korting**



PEILING



Bevrijdingsdag blijven vieren?

- ☐ Ja, want wat er gebeurd is mag nooit vergeten worden
- ☐ Ja, we moeten WO2 slachtoffers blijven herdenken
- ☐ Ja, want Bevrijdingsdag toont het belang van vrede
- ☐ Ja, we herdenken alle slachtoffers van toen én nu
- ☐ Nee, na 80 jaar moet je het hoofdstuk sluiten
- ☐ Geen mening; het thema boeit me niet echt

[Klik hier om te stemmen](#)

VAN ONZE ADVERTEERDERS

De inhoud van deze artikelen is afkomstig van derden en valt niet onder de verantwoordelijkheid van de redactie van ONS Magazine.



MAX BADKAMERS

Zorgeloos genieten in uw veilige badkamer

Voor veel ouderen is thuis meer dan alleen een huis. Het is een plek vol herinneringen, warmte en vertrouwdeheid. Toch brengt het ouder worden soms uitdagingen met zich mee, zeker in de badkamer. Een plek die u jarenlang met gemak gebruikte, kan ineens risico's met zich meebrengen. MAX Badkamers maakt uw badkamer weer veilig en comfortabel, zodat u zonder zorgen in uw eigen huis kunt blijven wonen.

[Meer informatie](#)



OOGFONDS

Wandelen en fietsen

Een oogziekte kan iedereen treffen, soms heel onverwacht! Reden genoeg om samen in actie te komen voor meer onderzoek. Wandel of fiets mee op 11 oktober 2025 of doe mee vanuit huis.

[Schrijf je in](#)



WELL-FAIR

De expert in slapen, zitten en wellness

Bij Well-Fair vinden we dat iedereen zo lang mogelijk comfortabel en zelfstandig thuis moet kunnen wonen. Met ruim 33 jaar ervaring zijn wij dé autoriteit op het gebied van slimme oplossingen voor senioren in slaapcomfort, zitcomfort en wellness. Onze producten worden met zorg en aandacht ontwikkeld, altijd met één doel voor ogen: uw comfort, gemak en gezondheid.

[Meer informatie](#)



RONDVAARTBEDRIJF ZILVERMEEUW

De Zilvermeeuw is klaar voor een nieuw vaarseizoen.

Het vaarseizoen is begonnen en wij heten u van harte welkom aan boord! Geniet van een ontspannen tocht over het water en ontdek de mooiste plekken vanaf onze comfortabele rondvaartschepen.

[Meer informatie](#)

EROPUIT-AGENDA



**ERFRECHT-
PLANNING**



MUSEUM SLAGER



BANKINFORMATIE PUNT



STORYTRAIL

06/05

Gratis lezing over het testament en levenstestament in Heerenveen

25/04 t/m 05/10

Tentoonstelling "Toon Hermans-Heb het leven lief"

14/04 t/m 31/12

Leer veilig bankieren – stap voor stap

t/m 31/12

Theater-
wandeling Groningen

Gratis lezing

10% korting in de museumwinkel

Gratis hulp bij digitale bankzaken

€ 1,50 korting

[Bekijk de hele Eropuit-agenda](#)

AANBIEDINGEN



VERS AAN TAFEL

Proefbox – 6 maaltijden voor slechts € 33,50!



RONDVAARTBEDRIJF ZILVERMEEUW

€ 5,00 korting op dagtochten van 5 uur of langer

[Bekijk de aanbieding](#)

[Bekijk de aanbieding](#)



ALDENHUIJSEN



ONS LEDENVOORDEEL

Tot € 1000 korting op een aanpasbaar hoog laag bed

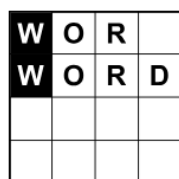
Elektrische Raamwisser en Sprayfles voor €39,95

[Bekijk de aanbieding](#)

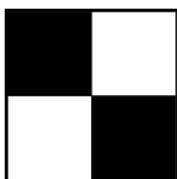
[Bekijk de aanbieding](#)

PUZZELEN

Iedere dag 8 gratis puzzels exclusief voor KBO-leden. Een dag overgeslagen? Geen probleem. De puzzels worden 7 dagen bewaard. U vindt het puzzelarchief onderaan de puzzelpagina.



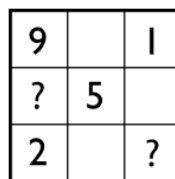
Wordkraker



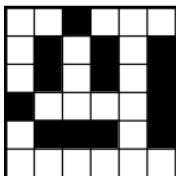
Kruiswoord mini



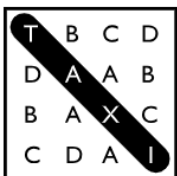
Woordzoeker mini



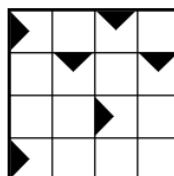
Sudoku



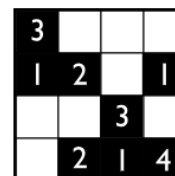
Kruiswoord



Woordzoeker



Zweeds



Tectonic®

[Ga naar de puzzelomgeving](#)

Puzzel van de maand

Heeft u de oplossing in de printeditie van *ONS* nummer 4 al gedeeld met ons? Blader naar de laatste pagina en stuur uw inzending naar: puzzel@onsmagazine.nl

Maak kans op:

Eén van de twaalf legpuzzels van Ray's Comic Series.

Over *ONS Mailmagazine*

ONS Mailmagazine is een uitgave van Senioren Brabant-Zeeland, KBO Flevoland, KBO Fryslân, KBO Gelderland, KBO Groningen, KBO Limburg, KBO-Senioren-Overijssel, KBO Utrecht en diverse KBO-Afdelingen in Drenthe. *ONS Magazine* verschijnt elf keer per jaar als gedrukt magazine en twaalf keer per jaar als digitaal mailmagazine. *ONS Magazine* en *ONS Mailmagazine* zijn ook te lezen op onsmagazine.nl.

Alle voordelen van [www.onsmagazine.nl](http://onsmagazine.nl):

- ✓ Meer dan honderd eropuit-tips met ledenvoordeel
- ✓ Aantrekkelijke productaanbiedingen <http://onsmagazine.nl>
- ✓ Ledenvoordeel van onze partners
- ✓ Elke dag gratis acht nieuwe puzzels
- ✓ Een kiosk met alle nummers van *ONS Magazine*
- ✓ Twaalf keer per jaar *ONS Mailmagazine*

Volg ons op social media



[Klik hier om uit te schrijven op het mailmagazine.](#)

-