

[Bekijk in browser](#) | [Website](#) | [Alle edities](#) | [Contact](#)

Uitgelicht
Wandel van station
naar station

Peiling
Hoe ervaart u
een hittegolf?

Beelden van vroeger
Voor onze familie
in Amerika

ons

magazine
voor
senioren

NUMMER 7 - JULI 2026



Stap voor stap
door Nederland

uitgelicht

Wandel van station naar station



Een maand lang onbeperkt treinreizen in de daluren voor slechts 49 euro? Tot 1 september kan dat met het speciale zomerabonnement Nederland Dal Vrij van de NS. U kunt bijvoorbeeld een maand lang prachtige wandelingen maken van treinstation naar treinstation.

De NS heeft maar liefst 46 wandelingen op haar website staan. Elke wandelroute loopt van station naar station en voert door mooie natuur en bijzondere landschappen. Van glooiende Limburgse heuvels en uitgestrekte Zeeuwse duinen tot rustige beekdalen, historische steden en natuurgebieden vol vogels en wild: elke route biedt een eigen belevenis. Wij selecteerden zes wandelingen.

Op de NS-site staan er nog eens veertig. Zo krijgt u uw wandelmaand wel vol!

Hart van het Groene Woud

Deze afwisselende wandeling van station Boxtel naar station Best voert door het groene hart van Brabant. Al snel verdwijnen de bebouwing en bedrijvigheid naar de achtergrond. Daarvoor in de plaats komen stille bossen, kronkelende beekjes, oude zandwegen en fraaie landgoederen, zoals Heerenbeek. In natuurgebied De Scheeken leven weer edelherten; met een beetje geluk vangt u onderweg een glimp op van deze indrukwekkende dieren. Het is een route waar rust, natuur en het karakteristieke Brabantse landschap centraal staan. ►

[Lees verder](#)

Heeft u iets speciaals te melden aan de lezers van
ONS Mailmagazine? Een leuke activiteit van uw afdeling, een
bijzondere hobby of een waardevolle tip?

Vul dan [hier](#) het formulier in



actueel



Moeder, wat was het heet

Temperaturen tot wel 40 graden; enkele weken geleden was het nog zover. Steeds vaker worden we 's zomers geconfronteerd met extreme hitte. Daarom herhalen we het nog maar eens. Bij langdurige tropische temperaturen geldt: drink voldoende, blijf in de schaduw, mijd de zon en zware lichamelijke inspanning, draag luchtige kleding en let op elkaar!

[Lees verder](#)



Zet al fietsend Brabant Op De Radar

Criminele praktijken spelen vaak dichterbij dan u denkt. En dat gebeurt regelmatig niet meer onder de radar. Gelukkig laten steeds meer mensen zich goed informeren, bijvoorbeeld tijdens de fietsroute Rondje veilig buitengebied. Verdachte signalen worden meer herkend, besproken en gemeld.

[Lees verder](#)



De gevolgen van griep

Griep wordt vaak onderschat. Onterecht, want jaarlijks leidt griep in Nederland tot ziekenhuisopnames, langdurige gezondheidsklachten en zelfs sterfte. Toch krijgt griep nog altijd te weinig aandacht. Daar willen we verandering in brengen en daarom deze oproep: wie wil zijn of haar verhaal over de gevolgen van griep delen?

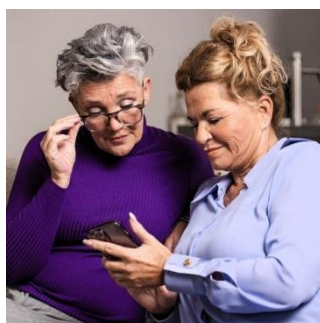
[Lees verder](#)



Ontmoet een maatje

Bent u op zoek naar een maatje? Om samen te reizen, te bewegen, te hobbyen of gewoon om gezellig mee te kletsen op een terrasje. Of misschien zoekt u een partner om samen mee door het leven te gaan. Kijk dan eens op ons nieuwe online ontmoetingsplatform Groet & Ontmoet. Op 13 augustus gaat dat van start, maar als lid kunt u nú al gratis één of meerdere oproepen plaatsen!

[Lees verder](#)



Uw inkomsten checken en aanpassen

Als u recht heeft op toeslagen wilt u niet te weinig krijgen. Maar ook niet te veel, want dat moet u terugbetalen. Daarom is het belangrijk dat u wijzigingen in uw inkomen goed doorgeeft. Uit onderzoek blijkt dat vier op de tien AOW'ers dat niet goed weten. Waarom is het doorgeven van veranderingen zo belangrijk en wanneer doet u dat?

[Lees verder](#)



Mieren en slakken zijn onmisbare helpers in de tuin

Met de zomerse temperaturen verschijnen weer volop mieren en slakken. Veel Nederlanders bestrijden ze met gif, terwijl dat vaak onnodig is. Mieren en slakken zijn namelijk belangrijk voor het natuurlijke evenwicht.

[Lees verder](#)



Dialect leeft nog steeds

Voor veel ouderen was dialect vroeger de eerste taal die zij thuis leerden. In grote delen van het land werd dagelijks dialect gesproken. Nog steeds spreken ruim acht op de tien lezers van ONS Mailmagazine dialect.

[Lees verder](#)

van onze partners

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

VERS AAN TAFEL

Vers aan Tafel en Duco Bauwens slaan de handen ineen

Vanaf deze maand werkt Vers aan Tafel Maaltijdservice samen met Duco Bauwens, bekend van onder andere Nederland in Beweging. Als ambassadeur van Vers aan Tafel helpt hij mee om een belangrijke boodschap onder de aandacht te brengen: vitaal ouder worden begint bij goed voor uzelf zorgen.

[Lees verder](#)



VGZ

Zelf chemotherapie thuis toedienen

Steeds meer mensen hebben zorg nodig. Daarom is vernieuwing belangrijker dan ooit. VGZ werkt samen met ziekenhuizen en andere partners aan slimme oplossingen. Zodat jij de zorg krijgt die je nodig hebt. Nu én in de toekomst. Bijvoorbeeld de oplossing: chemotherapie zelf thuis toedienen. Ontwikkeld door het HagaZiekenhuis. Samen met VGZ informeren wij jou over vernieuwingen in de zorg.

[Lees verder](#)



peiling



Hoe ervaart u als senior een hittegolf?

- ☐ Ik vind dat de hitte wordt overdreven
- ☐ Ik heb geen last
- ☐ Ik merk de hitte wel, maar ik pas me aan
- ☐ Bij een hittegolf heb ik af en toe last
- ☐ Ik heb duidelijk last
- ☐ Bij aanhoudende hitte heb ik veel last
- ☐ Ik heb erg veel last; de hitte beperkt mij dagelijks
- ☐ Ik heb zeer veel last en maak me zorgen

[Klik hier om te stemmen](#)

beelden van vroeger

Friesland



Een zomerdag op Schiermonnik-oog

1995

Bron: Fries Film & Audio Archief, Historisch Centrum Leeuwarden [Sjoerd Andringa][CC0 1.0]

[Bekijk de video](#)

Groningen

De mooiste trekpaarden van Groningen

1939

Bron: Filmbank Groningen [AV21446] [J. Folkerts-Maassen, J.K. Folkerts]

[Bekijk de video](#)



Drenthe



Groep 8 viert het einde van de basisschool

1975

Bron: Drents Archief [1115 AV1115]

[Bekijk de video](#)

In samenwerking met het Fries Film & Audio Archief, Filmbank Groningen en het Drents Archief

Zelf chemotherapie thuis toedienen

Meer informatie



van onze adverteerders

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



OPMAET

Veilig op weg

Veilig op weg met de e-bike van Opmaet Fietsen. Lage instap, slimme wegrijhulp en altijd beide voeten aan de grond voor extra vertrouwen en comfort. Ervaar het zelf.

[Lees verder](#)



WELLFAIR

Ideaal slaapklimaat?

Altijd het ideale slaapklimaat met uw Well-Fair bed. FlowFit past zich automatisch aan. U ervaart een optimale nachtrust en slaapklimaat. Resultaat? Fris en uitgerust opstaan!

[Lees verder](#)



BEDDER

Ervaar ultiem slaapcomfort met Bedder

Ervaar ultiem slaapcomfort met Bedder. Specialist in hoog-laag boxsprings, volledig afgestemd op uw lichaam. Wij komen gratis bij u thuis voor persoonlijk advies. Ontdek alle modellen en mogelijkheden in onze brochure en profiteer van een kortingsvoucher tot €750,- en een gratis natuurlatexkussen.

[Lees verder](#)

eropuit-agenda



PASSIESPELEN



MUZEEUM



OUWEHANDS DIERENPARK



REDERIJ STIPHOUT

[t/m 30/08](#)

15% korting: Spektakel in openluchttheater

[t/m 31/12](#)

Gratis consumptie:
Maritiem Muzeum Zeeland

[t/m 31/12](#)

€3,00 korting p.p. op de normale entreeprijs

[t/m 31/12](#)

25% korting:
Rondvaart op de Maas

[Bekijk de hele Eropuit-agenda](#)

aanbiedingen



OPMAET

Om u zeker te voelen op de fiets



VOORDEELUITJES

Spontaan én goedkoop weg deze zomer!

[Bekijk de aanbieding](#)

[Bekijk de aanbieding](#)



ALDENHUIJSEN



ONS LEDENVOORDEEL

Tot € 750 inruilvoordeel
voor uw oude bed

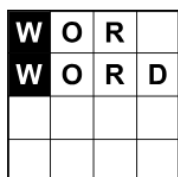
Haal meer uit het buitenleven

[Bekijk de aanbieding](#)

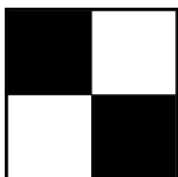
[Bekijk de aanbieding](#)

puzzelen

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



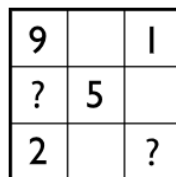
Woordkraker



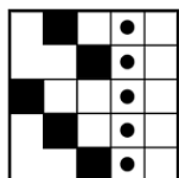
Kruiswoord mini



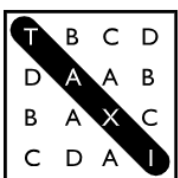
Woordzoeker mini



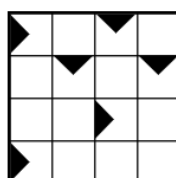
Sudoku



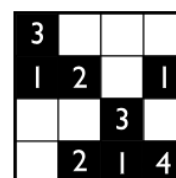
Filippine



Woordzoeker



Zweeds



Tectonic®

[Ga naar de puzzelomgeving](#)

Puzzel van de maand

Heeft u de oplossing in de printeditie van **ONS** nummer 7/8 al gedeeld met ons? Blader naar de laatste pagina en stuur uw inzending naar: puzzel@onsmagazine.nl

Maak kans op het boek 'Alle tijd van de wereld: 101 museumuitjes voor leuke mensen'.

Over **ONS Mailmagazine**

ONS Mailmagazine is een uitgave van Senioren Brabant-Zeeland, Senioren Flevoland, Senioren KBO Fryslân, KBO Gelderland, Senioren Groningen, Senioren Limburg, Senioren Overijssel, Senioren Provincie 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:

- ✓ Meer dan honderd eropuit-tips met ledenvoordeel
- ✓ Aantrekkelijke productaanbiedingen
- ✓ 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.](#)

-