

Grootste maandblad van Nederland!

plus

verrijkt je leven

ACHTERGROND

70 jaar na de
Watersnoodramp

GEZONDHEID

Langdurig klachten
na covid-19

GELD & RECHT

Relatie en financiën
Hoe voorkom je problemen?

INTERVIEWS

Kunstenares Ans Markus
Schrijfster Rosita Steenbeek

WONEN

Happy in mijn huurhuis

DE LIEFDE

zit soms waar je haar niet verwacht

PUZZEL
& WIN
5x EEN MINI-
VAKANTIE
T.W.V.
€388!

Langdurige klachten
na COVID-19

geld & recht

Het grote
Geld & Liefde-
onderzoek



86

Genieten van
de winterzon
op Lanzarote

48



38

Zo beleefden Pluslezers
de Watersnoodramp

138

Ontspannen in
DE BADKAMER

4 www.plusonline.nl

Bijzondere
liefdesverhalen



22



120

Kunstenares Ans Markus
*'Als autodidact
volgde ik mijn
eigen pad'*

INHOUD FEBRUARI

C = op de cover

Mensen

- 11 **Mijn favoriete plek**
Steeff Unk over zijn Utrechtse stamcafé
- 12 **Plusmix**
- C** 14 **Interview Rosita Steenbeek**
'Ik was niet geïmponeerd door Fellini'
- C** 22 **'Daar hoor ik nooit meer wat van'**
Pluslezers over de bijzondere manier waarop ze elkaar leerden kennen
- 27 **Mijn verhaal**
'Ik was zo aan zijn kilte gewend, dat ik dacht dat ik niet meer verdiende'
- C** 28 **Happy met huren**
Domweg gelukkig in een huurhuis
- 33 **Wie weet raad?**
'Is mijn zus jaloers op mij?'
- C** 38 **Een metershoge muur van water**
Herinneringen aan de Watersnoodramp

Reizen

- 44 **Wandelen met Hella in Espel**
Marian: 'Een leven is waardevol, ook al is het niet volmaakt'
- 48 **Buitenaards Lanzarote**
Wandelen op een vulkanisch eiland
- 54 **Knusse winter in de Franse Alpen**
Lekker buiten in ruige bossen en bergen
- 60 **Typisch Nederland**
Vestingen, forten en verdedigingswerken
- 63 **Reiswijzer**

Gezondheid

- C** 86 **Wat weten we over long covid?**
Medisch bioloog en psycholoog Judith Rosmalen doet hier onderzoek naar
- 90 **Naar de fysio**
De ene therapeut is de andere niet
- 96 **Psychiater Remke van Staveren**
'Minder medicatie kan bijna altijd'
- 100 **Een pizzabodem van broccoli**
Lekker, maar ook gezond?
- 104 **Altijd op zoek naar de wc**
Hoe doe je dat tijdens een dagje uit?
- 108 **Lijf & Leden shopping**
- 109 **Apothekerspost**
- 110 **Dokterspost**
- 112 **Gezondheidsnieuws**

Columns

- 19 Charles Groenhuijsen
- 37 Yvonne Kroonenberg
- 43 Koos Postema
- 114 Bram Bakker
- 137 Harold Hamersma

Cultuur

- 115 **Agenda inclusief tien boekentips**
- C** 120 **Kunstenares Ans Markus**
'Ik trek me graag terug in de stilte van mijn atelier, het toppunt van geluk'
- 124 **Expo: Vermeer in het Rijksmuseum**

Lifestyle

- 7 **Mode & Beauty voor hem**
- 8 **Mode & Beauty voor haar**
- 128 **Beauty: mondverzorging**
Voor een stralende lach
- 132 **Mary kookt met zuivelvervangers**
- 136 **Koken shopping**
- 138 **Ontspannen in de badkamer**
Tips voor een fijne, sfeervolle ruimte
- 142 **Interieur praktisch**
- 144 **Autotest Peugeot 308 SW Hybrid**
- 149 **Digivragen**

Aanbiedingen

- 36 **Mijn Plus Voordeel**
- 65 **Met Plus op reis Ierland**
- 66 **Met Plus op reis Zuid-Afrika**
- 83 **Met Plus op reis Rome**
- 84 **Voor nieuwe abonnees**
Gratis belastinggids t.w.v. €9,95
- 158 **8x Plus Magazine voor maar €25**

En ook nog...

- 3 **Welkom in februari**
- 141 **Doe mee met de Winterquiz**
- C** 146 **Prijspuzzel** Maak 5x kans op een mini-vakantie naar Winterberg t.w.v. €388
- 148 **Logische puzzels**
- 150 **Quiz**
- 152 **Colofon / Lezersservice**
- 153 **Doe mee!**
- 154 **PlusZoekertjes**
- 159 **Volgende maand**



14

Schrijfster
Rosita Steenbeek

'Groots en
meeslepend leven,
dat wilde ik'

Geld&Recht

16 pagina's financiële en
juridische informatie



- 2 **Kort**
- C** 4 **Geld & Relaties:**
Het grote onderzoek
- 8 **Geldkwesties**
- 10 **Pas op voor de
malafide klusjesman**
- 14 **Parkeren met een
app: lekker handig**
- 16 **Mr. Frank Visser**



Schrijfster Rosita Steenbeek

‘Groots en meeslepend leven, dat wilde ik’

Vorig jaar verscheen haar veelgeprezen roman *Julia, vrijgevochten keizersdochter*. Geschreven in Rome – waar ze ook woont – en waar Julia meer dan tweeduizend jaar geleden geboren werd. Inmiddels is er alweer een nieuw boek van Rosita Steenbeek (65) en was ze te zien in de tv-serie *Welkom in Europa*, over mensen op de vlucht. Bij alles wat ze doet wordt ze gedreven door liefde voor historie en wat ze van haar ouders erfde: onverschrokkenheid en creativiteit. ▶

Tekst Tom Kellerhuis | Foto's Paul Tolenaar | Visagie Theo Hopman | Styling Pythia Tarenskeen | Locatie Museum Van Loon



Bijzondere **liefdesverhalen**

‘Vanaf ons zesde liepen we met elkaar op naar school’

Veel liefdeskoppels hebben elkaar tijdens de dansles of in het uitgaansleven ontmoet. Maar bij deze Pluslezers liep het héél anders!

Tekst **Laura van der Meer** | Foto's **Petronellannita** | Visagie & styling **Ronald Huisinga**

Henk Kuling (70) woonde bij Jannie (70) als kind in de straat. Jannie was zijn eerste en enige liefde. Inmiddels zijn ze bijna vijftig jaar getrouwd.

► *Henk*: “Jannie en ik liepen vanaf ons 6de met elkaar op naar school. Zo ontstond er wat tussen ons. Op het schoolplein deed ik als enige jongen uit de klas mee met touwtjespringen. Natuurlijk om zo bij Jannie te zijn.”

Jannie: “Henk en Jannie gaan met elkaar’, zeiden de kinderen. Zo was het en zo is het gebleven, alle jaren dat we op de lagere school zaten. Onze eerste kus vond plaats na de gymles; een vriendinnetje stond op de uitkijk zodat niemand ons zou zien.”

Henk: “Ik viel op haar vanwege haar stralende lach. In de pauze speelden we vaak samen met klasgenoten buiten. Na schooltijd ging zij naar huis om huiswerk te maken.”

Jannie: “Maar ik was wel jaloers

hoor! Als Henk dan weer terugging naar het schoolplein om met een ander meisje te spelen, vond ik dat helemaal niet leuk. Na onze schooltijd gingen we uit elkaar.

Ik ging naar de hbs en Henk naar de ulo. In die tijd werkte hij bij de melkboer en als hij dan bij ons huis kwam, zorgde ik dat ik altijd beneden was om hem te kunnen zien.”

Henk: “Ik had helemaal geen oog meer voor Jannie, maar ook niet voor andere meisjes. Mijn baantje bij de melkboer vond ik hartstikke leuk en verder dacht ik niet meer terug aan mijn vriendinnetje van vroeger. Ook al woonden we bij elkaar in de straat, ik kwam haar nauwelijks nog tegen.”

Jannie: “Toen we 19 waren, kwam er een schoolreünie waar ik Henk weer zag. Zodra er gedanst werd, liep ik naar hem toe om hem de dansvloer op te vragen. Gelijk voelde het vertrouwd. Kort daarna zijn we naar de bioscoop gegaan en toen sloeg de vonk echt over.”

Henk: “Jannie was vanaf dat moment weer mijn meissie met haar stralende lach. Alleen moest ik kort daarna voor zestien maanden in militaire dienst. Verschrikkelijk! Ik had echt hartzeer. Zo vaak als ik kon, ging ik bij Jannie langs, helemaal vanuit ’t Harde naar Rotterdam.”

Jannie: “Na zijn dienstplicht is Henk bij mij en mijn ouders komen inwonen, omdat ik op dat moment niet welkom was bij zijn ouders. Gelukkig is dat later goedgekomen.”

Henk: “Mijn moeder vond Jannie niet bij onze familie passen. Ik koos voor mijn meissie en daar heb ik nooit spijt van gehad. Inmiddels zijn we bijna vijftig jaar getrouwd.”

Jannie: “In onze jeugd hebben we een goede basis gelegd voor ons latere samenzijn. En wat is het grappig om foto’s van ons bij elkaar te zien toen we nog maar 6 jaar oud waren. Henk heeft nooit een ander vriendinnetje gehad dan ik. Ik was zijn eerste en gelijk de laatste!” ►





De Watersnoodramp van 1953

EEN METERSHOGE MUUR VAN

water

Op 31 januari is het precies zeventig jaar geleden dat door een zware noordwesterstorm in combinatie met springtij, grote delen van Nederland overstromden.

Ruim 1800 mensen overleefden de ramp niet.

Tekst Lenny Langerveld | Fotografie Cees Rutten | Visagie Wilma Scholte



Op 31 januari 1953 werd de 15de verjaardag van prinses Beatrix gevierd met een speciaal radioprogramma vanaf Soestdijk, en veel landgenoten schaarden zich om de radio. Zij waren zich niet bewust van het feit dat ondertussen een noordwesterstorm was ontstaan, ten zuiden van IJsland. Het was deze storm die op zaterdagavond 31 januari 1953 met orkaankracht bij de Nederlandse kust aankwam. Nét op het moment dat de waterstand van de zee het hoogst was, het zogenaamde springtij. Een metershoge muur van water overspoelde het weerloze land. Op meer dan 150 plaatsen in Zeeland, Zuid-Holland en Noord-Brabant braken de dijken en stroomden de polders vol water. Huizen werden meegesleurd, dorpen kwamen onder water te staan en werden van de buitenwereld afgesloten, meer dan 1800 mannen, vrouwen en kinderen kwamen om het leven.

- ❶ Mosselvisser gingen in boten langs boerderijen om mensen te helpen.
- ❷ Luchtfoto van het volledig overstromde Nieuwe Tonge op Goeree-Overflakkee.

‘Vissers voeren langs boerderijen om mensen te redden’

De meeste slachtoffers vielen in Zeeland, maar in Noord-Brabant en Zuid-Holland vielen ook doden. De eerste hulp werd door overlevenden zelf geboden. Zoals de mosselvisser uit Zierikzee, Yerseke en Tholen die in boten langs de boerderijen voeren om mensen uit hun benarde posities te bevrijden.

Tweede vloedgolf

Het bleef niet bij één vloedgolf. Zondagmiddag werd de bevolking opgeschrikt door een tweede vloedgolf die nog meer slachtoffers maakte dan de eerste. Het Rode Kruis kwam vanaf zondagochtend in actie, maar de meeste hulp bestond uit het opvangen van de slachtoffers en ook de militairen die werden gemobiliseerd, kwamen aanvankelijk niet verder dan de randen van het watersnoodgebied. Op maandagmiddag 2 februari vloog een eerste verkenningsvliegtuig over de Zeeuwse eilanden en werd de omvang van de ramp voor de buitenwereld duidelijk. Slachtoffers werden uit het rampgebied geëvacueerd en een van de grootste opvanglocaties was Ahoy in Rotterdam. In de loop der dagen kregen de vluchtelingen onderdak bij gastgezinnen in heel Nederland die dit vrijwillig aanboden. ►



Knusse winter in de Franse Alpen

De ruige bossen en bergen van de Franse Vercors nodigen uit tot winterse buitenactiviteiten, van ski nordique tot yoga in de sneeuw. Journaliste Caroline Ludwig dompelde zich al bosbadend onder in de natuur en merkte dat alle zintuigen aan bod kwamen.

Tekst Caroline Ludwig | Foto's Paul Tolenaar



van gids Yohan een ski nordique-wandeling. Volgens locals de ideale manier om de ongerepte natuur te ervaren. Bij dit noords skiën gebruik je smalle ski's, waarbij alleen de neus van je schoen vastzit. De stokken dienen voor het evenwicht, niet om je mee af te zetten.

Voor wie het rustiger aan wil doen, is er een lang wandelpad dat begint bij hotel-restaurant Zecampin. Meteen erachter start een sneeuwschoenroute. Kleurige bordjes wijzen me de weg door het bos. Na afloop drink ik in het dorp 'vin chaud' op het terras bij Aux 2 Soeurs. Eerder op de dag haalde ik daar een lunchpakket. In de zon was het smullen van allerlei huisgemaakte lekkernijen.

Weids panorama

In bakkerij Les Pains du Vercors, in Autrans, geeft bakker Michaël Rivoire workshops. Met natuurlijke gist en tarwe van boeren uit de omgeving maakt hij biologische broden, koekjes en granola. De producten uit zijn houtoven zijn op verschillende plekken in de Vercors te koop, onder meer bij de betere supermarkten.

Even verderop in het dorp begint het pad dat leidt naar Le Banc de l'Ours. Onder een hemel bezaaid met sterren is het zo'n 20 minuten lopen naar deze charmante herberg. Met een aperitief in de hand

Sneeuw yoga is een fijne voorbereiding voor een dag op de ski's

