

EindhovenActueel!

PVGE

Voor iedereen van 50-plus

PVGE-Eindhoven

December 2024





Algemene informatie van PVGE Eindhoven

- *Algemene informatie* p. 4
- *Belastingaangifte over het jaar 2024* p. 5
- *Ervaringen aangifte inkomstenbelasting 2024* p. 6
- *Van de ledenadministratie* p. 7
- *Nieuwe leden* p. 7

Clubnieuws

- *Computerclub PCC* p. 8
- *Kampeerderclub de 'Trekvogels'* p. 8
- *Jeu de Boules Club 'De Keilers'* p. 9

Evenementen/activiteiten

- *Lezingen over Zuid-Limburg 16/12 en Spitsbergen 20/01* p. 10
- *Lezing: Alaaf 17/02* p. 11
- *Inschrijfformulieren* p. 12

Welzijn, wonen, zorg

- *Wel of geen longontsteking?* p. 13
- *Cliëntondersteuning bij zorg uit Zvw en Wlz* p. 14
- *Het nieuwe pensioenstelsel (Wtp)* p. 15
- *Mantelzorg, onmisbaar in ons bestaan* p. 15

Goed om te weten

- *Pensioenen, zorgvoorziening, bankenservice enz.* p. 16

Overige onderwerpen

- *Onze Ierse connectie (2)* p. 18
- *Automaatje zoekt versterking!* p. 19
- *Kennis van verkeersregels is voor iedereen van belang!* p. 19
- *Info over Geldmaat/geld storten en opnemen* p. 20

Van alles en nog wat

- *Toneelvereniging 'Meer Vreugde Kern' speelt 'MONSTERS'* p. 21
- *Volksuniversiteit Voorjaarsactie (Advertorial)* p. 22
- *Ledenvoordeel* p. 23
- *Puzzel* p. 24

Colofon

PVGE is een federatie van zes middelgrote verenigingen voor senioren in de regio Eindhoven. Een van de zes verenigingen is PVGE Eindhoven en EindhovenActueel! is het lokale verenigingsblad. De PVGE is aangesloten bij de FPVG (Federatie Philipsverenigingen Van Gepensioneerden) en via deze federatie lid van de landelijke vereniging Koepel Gepensioneerden (KG). Meer informatie over PVGE-Eindhoven is te vinden op: www.pvge.nl/eindhoven.

EindhovenActueel!

Verschijnt zes keer per jaar en wordt in de even maanden aan huis bezorgd. Daarnaast is er ook een digitale nieuwsbrief die in de oneven maanden wordt uitgebracht.

Het volgende nummer verschijnt in februari.

Inleveren kopij uiterlijk **13 januari**. Insturen naar: ea@pvge-eindhoven.nl.

Kopij bij voorkeur als e-mail met bijlagen: Tekst in Word en afbeeldingen (>1000 pixels breed en 300 dpi) als aparte bestanden in jpg.

Redactieleden: Antony Heywood, Jan Peerlings, Henk te Sligte, Henk Verkerk, Janny Vrijhof, Jan Wijers.

Druk: Drukkerij Best, Geldermalsen



W

e zijn weer in de laatste maand van het jaar beland, meer een tijd om ons te richten op de komende feestdagen die we dan graag met familie willen doorbrengen.

Activiteiten binnen de PVGE zijn nu enigszins beperkt, maar we willen u toch langs deze weg wijzen op enkele thema's die aandacht vragen en waar uw u volgend jaar mogelijk u voordeel mee kunt doen. Het gaat dan op de eerste plaats over de jaarlijkse hulp bij belastingaangifte en over maatschappelijke onderwerpen zoals zorgverlening/mantelzorg en pensioenontwikkelingen. Het zijn onderwerpen waar we met de feestdagen liever niet mee bezig zijn. U kunt het ook bewaren tot na de feestdagen, de 'thuiszitten dagen' zijn dan nog niet voorbij. U kunt ook veel terugvinden in de vaste rubriek 'Goed om te weten', die geregeld wordt opgenomen en recent is aangepast aan de actualiteit.

Verder de bekende rubrieken zoals 'Woord van de Voorzitter' met laatste PVGE-nieuws, evenementen in januari en februari

en binnengekomen clubnieuws. Niets over 'Op Restaurant', dat gaat weer na een korte 'winterpauze' verder in februari. Informatie volgt in de januari/februari edities. De kerstlunch, was overigens snel volgeboekt en heeft u hierdoor mogelijk gemist. Dan verder 'Van alles wat', ontvangen berichten over voorstellingen en cursussen.

We verwijzen vaak via links naar sites. In een gedrukte versie niet praktisch want gewoon aanklikken kan niet. Iedere gedrukte editie staat – al vanaf begin december – op onze website en is een gemakkelijke oplossing voor leden met internet. Voor leden zonder internet kunnen we het niet mooier maken. Mogelijk kunt u hulp vragen bij iemand uit uw omgeving.

Tenslotte de komende feestdagen: we wensen iedereen warme en gezellige dagen toe te midden van familie en kennissen!

Het redactieteam,
Antony. Henk, Henk, Jan, Janny, Jan

Lidmaatschap PVGE

- Lid worden? Opgeven via www.pvge.nl/eindhoven, of aan te vragen aanmeldingsformulier, zie beneden.
- Lidmaatschap opzeggen? Vóór 1 december per e-mail naar ledenadministratie@pvge-eindhoven.nl of per brief naar Ledenadministratie PVGE-Eindhoven, Maria van Bourgondiëlaan 262, 5616 EE Eindhoven.
- Heeft u een nieuw e-mailadres, bent u verhuisd of is uw partner overleden? Geef het door aan ledenadministratie@pvge-eindhoven.nl.

Aanmelding nieuw lid:

Naam	Geboortedatum
Straat en huisnummer	Postcode/plaats
Email	Telefoon

Wil lid worden van de PVGE en verzoekt hiermee om toezending van een aanmeldingsformulier.

Dit formulier opsturen naar Secretariaat PVGE, Primulalaan 46, 5582 GL Waalre, of ☎ 040 212 7504.

Of zelf meteen aanmelden via: www.pvge-eindhoven.nl

ALGEMENE PVGE INFORMATIE

Woord van de voorzitter

Beste leden,

Voor u ligt alweer de laatste Eindhoven Actueel van 2024. We hadden 12 november een bijeenkomst met de clubs en commissies, gevolgd door een bijeenkomst voor de nieuwe leden. De meeste clubs staan er goed voor, een paar zijn actief op zoek naar noodzakelijke nieuwe leden. Wel hebben veel clubs behoefte aan vrijwilligers om functies te vervullen en activiteiten te organiseren.

In de nieuwe ledenbijeenkomst hebben we de vereniging gepresenteerd met alle commissies en clubs en was daarna gelegenheid verder met clubs naar keuze individueel kennis te maken.

Er is daar ook aangegeven dat ideeën voor nieuwe clubs rond nieuwe onderwerpen welkom zijn. Daar kwam uit dat het de moeite waard is te polsen hoeveel belangstelling er is voor genealogie. Dus bij deze de oproep om, als u interesse in dat onderwerp heeft dat te melden bij Hanny Lucas op hanny.lucas@upsmail.nl. Als er interesse is, dan organiseren we een bijeenkomst om daarover te praten en te onderzoeken of er ook voldoende animo is om een club rond dat thema op te richten.

Met onze zusterclub Seniorenbelang Eindhoven hebben we verder kennis gemaakt en elkaar verteld wat we doen. Een mooie basis om waar zinvol samen op te blijven trekken

Ik ben ook blij te kunnen melden dat er zich ongeveer vijf nieuwe bezorgers hebben aangemeld. Heel mooi, want daarmee kunnen we de kosten van de distributie binnen de perken houden.

Tot slot wens ik u hele fijne dagen rond kerst en oud en nieuw.
(En als tot uw goede voornemens voor 2025 hoort om iets voor de PVGE te gaan doen, dan hoor ik dat graag.)

Vriendelijke groet,
Sjoerd, sjoerd@sjoerdsma.net

Fotoverantwoording:

Voorblad: Nancy van Leest, De FotoSchouw
p. 2 Open-Clipart-Vectors van Pixabay
p. 6 Mohamed Hassan (Pixabay)
p. 7 Beverley Buckley (Pixabay)

p. 11 Jeniffer, Wai Ting Tan (Pixabay)
p. 19 Pexels (Pixabay)
p. 20 Steve Buissinne (Pixabay)

Agenda

16-12-2024	Lezing: Zuid-Limburg. De Lievendaal	14.00 uur
20-01-2025	Lezing: Spitsbergen, De Lievendaal	14.00 uur
17-02-2025	Lezing: Alaaf, De Lievendaal	14.00 uur

Belastingaangifte over het jaar 2024

Evenals vorig jaar kunnen de leden van de ouderorganisatie PVGE maar ook ALLE andere ouderen in Eindhoven hun belastingaangifte laten verzorgen door een belastinginvuller van deze organisatie. Het gaat hierbij om **een eenvoudige aangifte**, dat wil zeggen: inkomen bestaande uit AOW, pensioen en overige inkomsten, eigen huis, banktegoeden en aftrekposten voor hypotheekrente, ziektekosten en giften. Uw verzoek om hulp bij de belastingaangifte van 2024 kan als volgt:

- Stuur onderstaande antwoordstrook, volledig ingevuld naar: **Coördinator PVGE-HUBA, Marius Ouborglaan 11, 5626 GK Eindhoven.**
- Stuur een email naar secretaris@pvge-eindhoven.nl. Zorg ervoor dat u alle gevraagde gegevens op de antwoordstrook invult.

LET OP: Een belastinginvuller van de Belastingsservice Ouderenorganisaties helpt u met uw aangifte inkomstenbelasting **op basis van de door u verstrekte gegevens.**

U blijft altijd zelf verantwoordelijk voor uw Belastingaangifte en/of Toeslagen informatie.

Leg de volgende documenten klaar voordat de belastinginvuller u bezoekt:

- Jaaropgaven van inkomen/pensioen 2024
- Als u geen Jaaropgaven hebt ontvangen, dan de decemberopgave 2024
- **Uw huurspecificatie van uw Woningcorporatie ingaand 1 juli 2024**
- De beschikking Huurtoeslag en Zorgtoeslag 2024 en indien aanwezig 2025
- WOZ-waarde eigen woning, opgave ontvangen in januari/februari 2024
- Hypotheekgegevens eigen woning
- Uitgaven voor ziektekosten met rekeningen en bankafschriften als betaalbewijs Een ondertekende dieetverklaring of dieetbevestiging door uw arts/diëtiste
- Alle bezittingen/banktegoeden per 1 januari 2024
- Een overzicht van gedane giften en bankafschriften als betaalbewijs in 2024
- Uw aangiftebrief van de Belastingdienst 2024
- Uw ontvangen Machtigingscode IB2024 en eventueel Toeslagen per persoon
- Uw kopie belastingaangifte IB2023 (van vorig jaar)

MACHTIGINGSCODE (afgekort met MC)

Voor het invullen van de aangifte IB2024 hebben we een **nieuwe MC per persoon** nodig. Als u voor de aangifte IB2023 een **MC** hebt ontvangen, dan hoeft u geen **MC** aan te vragen. U ontvangt de **MC** voor IB2024 automatisch. Als u vóór 1 maart 2025 geen **MC** hebt ontvangen dan kunt u die aanvragen via uw computer of via ☎ 088 – 123 6555. Vraag de MC-code aan voor zowel belastingaangifte als Toeslagen. Voor het aanvragen van een **MC** hebt u uw BSN-nummer en uw geboortedatum **per persoon** nodig.

Binnen vijf werkdagen ontvangt u dan een brief met de Machtigingscode. **Die moet u goed bewaren en doorbellen naar uw belastinginvuller.** Voor Toeslagen is een aparte MC per persoon nodig.

U kunt uw gewenste belastinginvuller vragen dit voor u te regelen. Zonder Machtigingscode kunnen wij voor u geen aangifte verzorgen.

Als u de antwoordstrook **vóór 20 februari 2025** instuurt dan neemt uw belastinginvuller uiterlijk **15 april 2025** contact met u op voor een afspraak. Als u dan nog geen reactie hebt ontvangen, laat ons dat dan weten.

Wie na 15 februari 2025 het antwoordstrookje instuurt, wordt mogelijk pas na 15 april 2025 benaderd voor een afspraak. Als vóór 1 april 2025 de aangifte IB 2024 wordt ingediend dan ontvangt u van de Belastingdienst een reactie vóór 1 juli 2025.

Onze doelgroep is: alle ouderen in Eindhoven met een maximaal verzamelinkomen van € 40.000,- voor alleenstaanden en van € 50.000,- voor gehuwden/samenwonenden (beide verzamelinkomens opgeteld).

Uw bijdrage in de kosten voor het maken van uw belastingaangifte IB2024 en mogelijk aanvragen of wijzigen van toeslagen bedraagt € 10,-. **Antwoordstrook vindt u op de pagina 6.**

Ervaringen aangifte inkomstenbelasting 2023

De voorbereidingen voor de aangifte inkomstenbelastingen 2024 zijn gestart. Hieronder vindt u een aanmeldingsformulier.

In mei 2024 hebben we de ervaringen over IB 2023 doorgesproken en daarbij zijn enkele zaken aan de orde geweest die mogelijk ook voor u van belang zijn.



- We hebben met tien vrijwilligers (HUBA's) bij ca 1000 aangiftes hulp geboden.
- Ook wijzen we de mensen op de mogelijkheid dat ze voor Huurtoeslag en/of Zorgtoeslag in aanmerking kunnen komen.
- Zorg dat u de huurspecificatie hebt van 1 juli 2024 zodat de belastinghulp kan controleren of de juiste gegevens bij Toeslagen bekend zijn.
- Bewaar de rekeningen van de zorgkosten die u hebt betaald, mogelijk komt u in aanmerking voor Toeslag Specifieke Zorgkosten (TSZ). Uw belastinghulp kan u daar alles over vertellen.
- Bij overlijden wordt regelmatig door de langstlevende (of familie) de formulieren voor de loonheffingskorting onjuist ingevuld met het gevolg dat er later een flinke nabetaling moet worden gedaan. Bij twijfel vraag uw belastinghulp.
- Vele machtigingscodes vervallen eind 2024. Waarschijnlijk krijgt u daarover bericht van de Belastingdienst eind 2024. Schakel uw belastinghulp in bij vragen of als u nieuwe codes krijgt.
- Vragen rond de BOX 3 belastingen komen in de loop van 2025 aan de orde.

Namens de HUBA-invullers
Frank van Pijkeren

----- SVP alles duidelijk leesbaar invullen—vooral ook uw e-mailadres! -----

Antwoordstrook Belastingaangifte over 2024

Naam: hr/mw/fam

Adres:

Postcode:

Tel: Email:

Gewenste belastinginvuller:

Hebt u eerder uw belastingaangifte door ons laten verzorgen? Ja/Nee

De belastinginvullers van PVGE voor aangifte IB2024 zijn: Piet Bakx, Edie Deckers, Jan van Elzakker, Jan de Jager, Frank van Pijkeren, Roel de Ruiter; Jenny Stekelenburg, Jan Theeuwes, Henk Verkerk, Jan Worms

Opmerkingen:

.....
.....
.....

Deze antwoordstrook **uiterlijk 20 februari 2025** insturen naar:

Coördinator PVGE-HUBA, Marius Ouborglaan 11, 5626 GK Eindhoven

Van de ledenadministratie

Graag maken we u attent op het volgende, het is geen echt nieuws maar we merken vaak dat dit toch niet algemeen bekend is. Noem het maar een geheugensteuntje.

- Contributie voor 2025 blijft hetzelfde € 21,00, indien niet gemachtigd € 22,80.
- Opzeggen van lidmaatschap dient te gebeuren vóór 1 december. Bericht sturen per mail naar ledenadministratie@pvge-eindhoven.nl of per post naar Ledenadministratie PVGE-Eindhoven p/a Maria van Bourgondiëstraat 262, 5616 EE Eindhoven.
- Overlijden van partner, adreswijziging zowel woonadres als mailadres, doorgeven aan ledenadministratie@pvge-eindhoven.nl
- Bij vragen over lidmaatschap e.d. kunt u altijd terecht bij ledenadministratie@pvge-eindhoven.nl.

Nieuwe leden

De volgende 13 nieuwe leden hebben zich aangemeld, allen van harte welkom!

Dhr.	Jos	van Aaken
Dhr.	Bouke	Casemier
Dhr.	Leo	van Ekkendonk
Dhr.	Ed	van Gennip
Dhr.	Adje	van de Laar
Dhr.	Paul	den Ouden



Mevr.	Wietske	Pennings
Dhr.	Frans	Pijnenborg
Mevr.	Riet	Raessens-Ramaekers
Dhr.	Ewald	Trompert
Mevr.	Frederique	Vrijhof
Dhr.	Rick	van Welzenes
Mevr.	Marjan	Willems-Buenen



Zelfstandig wonen met zorg?

**Mooie huurappartementen
in bosrijk Waalre.**

Serviceflat Eeckenrhode is voor senioren die zelfstandig kunnen wonen, maar wel een breed pakket aan dienstverlening tot hun beschikking willen hebben. Deze dienstverlening gaat van receptie, huishoudelijke hulp, catering en huismeester tot 24-uurs verzorging en verpleging. Daarnaast biedt Eeckenrhode een gevarieerd (cultureel) activiteitenprogramma voor bewoners en hun gasten; concerten, lezingen, workshops, culinaire lunches, bridge etc.

U bent van harte welkom voor een kop koffie.

EECKENRHODE

Irenelaan 9, Waalre - telefoon 040-2282800 - eeckenrhode.nl

PCC Club

Als club blijven we al jaren vrijwel op hetzelfde ledenbestand, wat op z'n minst typisch is. Dat namelijk terwijl clubs – tot zelfs grote landelijke toe – langzaam leeg schijnen te lopen! Ons stabiele bestand zou er op z'n minst aan kunnen liggen dat we VOOR en DOOR senioren een bron vormen van kennis over alle computer-, tablet- en smartphone-kennis op hard- en softwaregebied die met onze leden gedeeld wordt! Denk daarbij aan de Inloop en Helpdesk, maar ook alle activiteiten van de Seniorenacademie zoals presentaties en syllabi als handleiding over speciale onderwerpen zoals DigiD. Daarbij wordt ook je kennissenkring als netwerk nog eens uitgebreid!

Partner ook lid?

Zelf al lid en

je partner

nog niet?

Grijp dan

nu deze

uitgelezen kans om ZONDER kosten ook die lid te maken. Misschien liggen je interesses ver uiteen, kan je al veel met de computer, roept je partner geregeld hulp en of krijgt mogelijk je 'avondje uit' 'n extra dimensie als je partner erbij is? Binnen HCC/PCC bestaat het huisgenotenlidmaatschap dat vanaf december helemaal gratis is! Je huisgenoot kan deelnemen met een eigen interessegroep, zelfs kunnen beide van een tweede interessegroep genieten binnen dezelfde vereniging. Geef dat aan bij je bezoek op de Inloop, Helpdesk of een werkgroep of presentatie aan degene die je pasje scant.

Digitale-blokkade voor gemiddelde burger

Zeg 'ns eerlijk, als we vragen: heb je pas geleden geen probleem gehad met onze sterk gedigitaliseerde maatschappij, durf je dan je vinger op te steken? Echt zonder moeite een rijbewijs, parkeervergunning of andere officiële legitimatie aangevraagd, je gezondheidsdossier op actuele stand bekeken of de zorgverzekering veranderd gekregen?

Bij vrijwel alle (semi)officiële zaken die je tegenwoordig aanvraagt of in wilt zien loop je tegen DigiD aan. Dat computerprogramma om in te loggen vormt met alles er omheen voor veel burgers vaak een blokkade – zonder papier en potlood om alle

gegevens correct op te schrijven trouwens – en een hulpvaardige PCC'er bij de hand! Ook al heb je 'n laptop verbonden met internet, om het hele traject goed te doorlopen is 'n mobiele tablet of telefoon onmisbaar met QR-scanner, met daarnaast 'n zelfgekozen gebruikersnaam en bijbehorend wachtwoord. Bij de hele procedure wel op tijd overschakelen van het ene apparaat op 't andere, en dan nog komt er een code op papier enkele dagen later of digitaal! En dat alles gaat de komende jaren gewoon nog lastiger worden!

PCC Bestuur
Colette, Frans en Jan

Kampeerclub de 'Trekvogels'

Het kampeerseizoen is weer afgelopen. We kunnen terugkijken op een prima seizoen.

Half juni ging de derde kampeerperiode van start. De bestemming was dit keer camping de 'l'Eau Rouge' te Stavelot in België, hier bleven we twee weken. Er werden mooie wandelingen en fietstochten gemaakt en ook konden er mooie uitstapjes met de auto gemaakt worden bv. naar de stuwdammen van 'Robertville en Bütgenbach'. 's Avonds moest het Europees kampioenschap voetbal natuurlijk ook worden gevolgd. De weken werden afgesloten met een gezamenlijk maaltijd op de camping.

In de vakantieperiode werd er niet gekampeerd, de campings zijn dan vaak erg druk en duur. Wel hebben we in augustus onze jaarlijkse Jeu de Boules middag gehouden. Er werd fanatiek gestreden. De middag werd volgens traditie afgesloten met een maaltijd bij de 'Wiro Wok'.



Begin september was het alweer de laatste kampeerperiode, dit keer in Friesland naar camping 'Waldsang' te Bakkeveen. Ook hier bestond de mogelijkheid om één of twee weken te blijven. Het was een mooie camping en een prachtige omgeving, waar volop gefietst kon worden en wilde men liever een stad bezoeken, Groningen, Leeuwarden en Assen waren vakbij. Helaas was het de eerste dagen erg slecht weer met veel regen waardoor de camping erg nat was, maar na regen kwam gelukkig zonneschijn en werd het prima weer. Verschillende mensen maakten een mooie vaartocht over het Lauwersmeer. We hebben tegenwoordig twee muzikanten in ons midden, die tijdens de happy hour een muzikale bijdrage leverden. De weken werden afgesloten met een gezamenlijke pannenkoeken-maaltijd, die ieder wel zelf moest bakken.



Dan rest ons als afsluiting nog de viering van ons 30-jarig bestaan. Dit is 13 november gebeurd met een lunch bij de 'Vresselse Hut' en aansluitend een middag kegelen.

Mocht je interesse hebben op onderstaande link een filmpje van onze club

<https://www.youtube.com/watch?v=zK2ARdTujzc>

Verdere informatie bij:

Mordine Brans, ☎ 06 53 39 77 25

Email: mordinebrans@gmail.com

Jeu de Boules Club 'De Keilers' 45 jaar jong!

Vorige maand vierde de Jeu de Boules Club haar 45-jarig bestaan, mooi in beeld gebracht op twee handdoekjes. Dit jubileum werd op 23 oktober gevierd met gebak – in de koffiepauze – en 's avonds afgesloten met een gezellig samenzijn, in chinees restaurant 'China Inn'.



Er wordt het hele jaar door gespeeld op woensdag morgen van 9.30 uur tot 12.00 uur in de Petanque-hal bij het Ottenbad in Eindhoven Noord. Van 1 april tot 1 oktober buiten al dan niet overdekt en in de winterperiode in de hal binnen. De speeltijd wordt onderbroken door een half uur 'koffiepauze' om 10.30 uur.



We spelen recreatief (wel serieus) waarbij het belangrijk is dat de leden plezier in het spel en het samenzijn hebben.

Interesse? Nieuwe leden zijn welkom! Voor meer informatie of aanmelden, neem contact op met: Huub Wanten, ☎ 040 – 242 1805 of hhwanten495@gmail.com
Contributie € 50 per jaar.



EVENEMENTEN

Tenzij anders aangegeven geldt voor de Evenementen:

Plaats en tijd: 'De Lievendaal', Lievendaalseweg 3, Eindhoven, aanvang 14.00 uur.

Bijdrage: € 2,00 per persoon, meteen te voldoen bij binnenkomst.

Aanmelden: Via www.pvge.nl/eindhoven/activiteiten of met de inschrijfformulieren in dit blad.

Aanmeldingen worden op volgorde van binnenkomst gehonoreerd. Als de zaal is volgeboekt krijgt u per mail of telefonisch bericht. Ieder lid van de PVGE is welkom.

Afmelden: Janny Vrijhof, ☎ 040 – 262 4087

Lezing: Een grenswandeling in het Zuid-Limburgse heuvelland

Maandag 16 december 2024, aanmelden vóór 9 december

Inleiders: Martina en Guus Reinartz



Waarom ver van huis, als het ook dichtbij mogelijk is? Zuid-Limburg met zijn golvende heuvels, prachtige en veelzijdige natuur, rijke cultuur, tot de verbeelding sprekende Bourgondische keuken, wijngaarden...! Wil je bijkomen van de hectiek van alledag of heb je behoefte aan rust, alleen of met elkaar? Ruim 100 km bedraagt op deze unieke en verrassende trail de afstand tussen het station van Eygelshoven (gemeente Kerkrade) en het station van Maastricht. Deze route laat de sportieve wandelaar op werkelijk zeer uiteenlopende wijze genieten van de schoonheid van deze regio met een haast eindeloze keuze aan mogelijkheden. We lopen door idyllische dorpjes, langs oprijzende kalkwanden, steile hellingbossen, door geheimzinnige holle wegen en over glooiende weilanden met graften (terrassen). We steken talloze keren snelstromende beken en riviertjes over en genieten van verbluffende vergezichten. Natuurlijk speelt ook



de rivier de Maas een in het oog springende rol tijdens deze tocht en het pontje in Eijsden zorgt ervoor dat we meters maken, zonder dat we er iets voor moeten doen. We balanceren veelvuldig op de grens met Duitsland en België aan de rand van de uitlopers van de Eifel en de Ardennen. Deze trail verbindt daardoor zeven hoge toppen van dit gebied met elkaar en er moet in totaal ruim 1500 meter geklommen worden. Zoals in bijna al onze shows, hebben we deze tocht in onze eigen "achtertuin" ook weer in alle dagdelen en in de vier jaargetijden in beeld gebracht.

U hoeft geen 100 km te lopen en kunt gewoon zittend gaan genieten.

Lezing: natuurfilms met Spitsbergen als hoofdthema

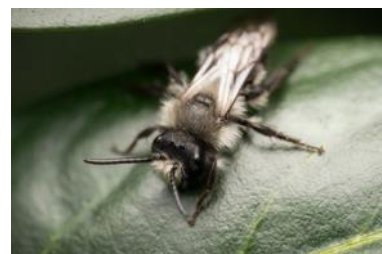
Maandag 20 januari 2025, aanmelden vóór 10 januari

Inleider: Paul Wolff, bioloog en filmmaker

Paul is vooral geïnteresseerd in de wildernis van koude streken, Spitsbergen is er zo een en slechts 1000 km verwijderd van de noordpool.

In het voorprogramma toont hij enkele korte natuurfilms dicht bij huis. Het betreft wilde bijensoorten. Deze zijn vaak in het nieuws omdat het niet zo goed gaat met deze beestjes.

De eerste film gaat over de grijze-zandbij welke te vinden is in het natuurgebied De Grote Heide. De andere laat de tronkenbij zien die in de achtertuin van Paul voorkomt.



Spitsbergen

De rijke natuur van Spitsbergen fascineert ons al meer dan 400 jaar. Na de ontdekking van deze noordelijke archipel is meteen begonnen met het exploiteren ervan, zoals de walvisvangst.

Maar gelukkig kunnen we in die ruige, arctische wereld nog altijd oog in oog komen te staan met bijzondere dieren zoals walvissen, ijsberen, walrussen en zeevogels. Dat levert een adembenemend schouwspel op maar de klimaatverandering geeft ook hier te denken.



In de film 'Spitsbergen arctische wildernis, hoe lang nog...?' geeft hij een beeld van wat hij in enkele reizen heeft kunnen beleven in dit poolgebied. De bedoeling is om zoveel mogelijk te laten zien van het natuurlijke systeem van Spitsbergen en – in mindere mate – de invloed van de mens.

Houdt u van deze ruige natuur? Dan wordt u aangeraden om deze middag richting de Lieve daal te gaan..

Lezing: Alaaf, feestelijke ontlasting als afscheid van de winter!

Maandag 17 februari 2025, aanmelden vóór 10 februari

Inleider: Eric Kolen

Na een periode van vrieskou, winterstormen en binnenshuis vertoeven, heeft de mens dringend behoefte om erop uit te gaan. Weg van het gevoel van opgesloten zitten en vooral de eerste signalen van nieuw leven weer te verwelkomen en als het even kan te omhelzen.

De Kerk speelde hierin een belangrijke, zo niet bepalende, rol. Waar of niet, maar na deze winterse periode mocht de mens zich even ontspannen, feest vieren en anderen ontmoeten: Carnaval..... ! Op



weg naar Pasen, het feest der feesten immers. In de wereld van kunst en cultuur zien we dit terug. Met name de muzikale uitpattingen zijn daar een mooi voorbeeld van. Denk eens aan de cancan en de vele carnivals- of eigenlijk vastenavondliederen. Drink- en gelagliederen in overvloed! Ze komen langs in deze feestelijke voordracht.

Wedden dat u na deze middag met een feestelijk gevoel huiswaarts keert en dat deze middag alvast een opstapje mag zijn naar het aanstaande carnaval? Alaaf.....!

Geniet van lekker eten zonder zelf te koken

Proefpakket
4 maaltijden
24,00
Bestel nu

Kies voor Maaltijd Thuis

- 1 Altijd een vaste bezorger op een vast bezorgmoment.
- 2 Ambachtelijke maaltijden, kleinschalig bereid.
- 3 Keuzevrijheid in samenstelling, dieetwensen en portiegrootte.

Maaltijd Thuis

Maaltijd Thuis – Marieke Sanders ☎ 040 - 82 00 991 🌐 maaltijdthuis.nl

Inschrijfformulier lezing over Zuid-Limburgse heuvelland

Maandag 16 december 2025 14.00 uur

Naam: Lidnummer:
Naam: Lidnummer:
Straat en huisnummer: e-mailadres:
Postcode en plaats: Telefoon:

Geeft/geven zich op voor deze lezing in De Lieveendaal, Lieveendaalseweg 3 Eindhoven. U ontvangt van de inschrijving geen bevestiging. Aangezien er kosten worden gemaakt, verwachten wij dat u komt als u ingeschreven hebt. Als bijdrage wordt € 2,00 per persoon gevraagd, te voldoen bij binnenkomst.

**Dit formulier uiterlijk 9 december opsturen naar de Evenementencommissie Eindhoven,
Emilie Wertheimlaan 4, 5626 GN Eindhoven.**

----- SVP alles duidelijk leesbaar invullen—vooral ook uw e-mailadres! -----

Inschrijfformulier lezing over Spitsbergen

Maandag 20 januari 2025 14.00 uur

Naam: Lidnummer:
Naam: Lidnummer:
Straat en huisnummer: e-mailadres:
Postcode en plaats: Telefoon:

Geeft/geven zich op voor deze lezing in De Lieveendaal, Lieveendaalseweg 3 Eindhoven. U ontvangt van de inschrijving geen bevestiging. Aangezien er kosten worden gemaakt, verwachten wij dat u komt als u ingeschreven hebt. Als bijdrage wordt € 2,00 per persoon gevraagd, te voldoen bij binnenkomst.

**Dit formulier uiterlijk 9 januari opsturen naar de Evenementencommissie Eindhoven,
Emilie Wertheimlaan 4, 5626 GN Eindhoven.**

----- SVP alles duidelijk leesbaar invullen—vooral ook uw e-mailadres! -----

Inschrijfformulier lezing: Alaaf!

Maandag 17 februari 2025 14.00 uur

Naam: Lidnummer:
Naam: Lidnummer:
Straat en huisnummer: e-mailadres:
Postcode en plaats: Telefoon:

Geeft/geven zich op voor deze lezing in De Lieveendaal, Lieveendaalseweg 3 Eindhoven. U ontvangt van de inschrijving geen bevestiging. Aangezien er kosten worden gemaakt, verwachten wij dat u komt als u ingeschreven hebt. Als bijdrage wordt € 2,00 per persoon gevraagd, te voldoen bij binnenkomst.

**Dit formulier uiterlijk 8 februari opsturen naar de Evenementencommissie Eindhoven,
Emilie Wertheimlaan 4, 5626 GN Eindhoven.**

Wel of geen longontsteking?

Enkele maanden geleden kreeg ik, op een mooie zomeravond, zomaar hoge koorts met onophoudelijke hoestbuien. Zelfs na vier paracetamols lag ik 's nachts nog te rillen onder het dekbed. Door al het slijm was ik ook erg misselijk en had een ellendige nacht. De volgende dag moest ik m'n partner, en de vrienden waar we op bezoek waren, beloven om de maandag erna op spreekuur bij de huisarts te gaan.

Oké, ik kon maandagmiddag op bezoek komen bij huisarts in opleiding. Voorafgaand aan het consult werd ik op een bankje neergezet en kreeg van de praktijkondersteuner een prikje in mijn linker middelvinger voor bloedonderzoek (=CRP-meting).

CRP is een afkorting van C-Reactieve Proteïne. De C in C-reactief proteïne staat voor het 'C'-suiker op de bacterie *Streptococcus Pneumoniae*, een bacterie die vaak heftige infecties kan geven.

De uitslag zou circa tien minuten later bekend zijn, na onderzoek van de huisarts. Ik had geen koorts, kreeg geen hoestbuien toen ze naar m'n longen luisterde en ze kon geen piepend geluid horen. Dus, eigenlijk geen reden voor behandeling. Totdat... de huisarts de CRP-uitslag te horen kreeg: 144. Dat is veel te hoog... Dus, wel een antibioticakuur!

Wat is een CRP-onderzoek?

CRP is een afkorting van C-Reactieve Proteïne, gemeten in milligram per liter (bloed), mg/l. Het is een 'acute fase'- eiwit wat door de lever wordt afgescheiden als reactie op een ontsteking. Het signaal is al actief voordat koorts en rillingen optreden! Een hoge(re) CRP kan zowel duiden op een virale als een bacteriële infectie. In het eerste geval (bijv. bij corona-besmetting) werkt antibiotica niet.

Een hoge(re) CRP kan ook een indicatie zijn van ontstoken aders, bijv. in combinatie met foute LDL (low-density lipoprotein= slechte cholesterol), of appendicitis of reuma of zelfs kanker. Maar ook na operaties of een hartaanval zijn CRP-waarden vaak verhoogd.

Wat zijn 'normale' CRP-waarden?

Meningen verschillen over de 'veilige' CRP-waarden. Onder de 10 mg/l is het volgens HomedIQ en vele



andere onderzoekers 'normaal'. Helaas worden 'kleinschalige' ontstekingen niet behandeld, maar chronisch last ervan is toch schadelijk. Bij waarden tussen de 10 en 50 mg/l is sprake van lichte ontsteking, bijv. neusverkouden

en hoesten uit bovenste bronchiën.

Boven de 100 tot 150 mg/l is sprake van bijv. longontsteking. De infectie zit dan in onderste bronchiën. Bij een CRP van 200 of meer is sprake van ziekenhuisopname. Hoger dan 300 kan duiden op sepsis en zijn de ontstekingen een bedreiging voor het hele lichaam.... Gelukkig sloeg bij mij de 2e kuur aan en daalde mijn CRP via 67 naar 9; mede dankzij paracetamol als koortsdrukkend middel.

Helpt alleen antibiotica bij het omlaag brengen van de CRP-waarden?

Nee. Gelukkig hebben we (veel) invloed op ons eigen immuunsysteem. Er zijn algemene regels, zoals: ontstekingsremmend voedsel gebruiken, op gezond gewicht blijven, lichaamsbeweging, stressmanagement, niet roken, weinig alcohol, herstellende slaap en... regelmatig onderzoek. Dat gold dus achteraf ook voor mij: Je denkt al snel: 'Het gaat wel weer'. Maar nee, de (snelle) CRP-test bij de huisarts kwam met keiharde cijfers.... Achteraf had ik al maanden onze 'ontstekingsremmende' mix niet meer gebruikt, en had kougevat door bezweet te raken en in de tocht te staan....

Het juiste voedsel zou voor voldoende weerstand moeten zorgen. Dus: 's winters de vitamine D extra, regelmatig (rood) fruit, rauwe voeding, knoflook, uien en andere kruiden. Mijn vader bleef fit dankzij zelfgemaakte brandnetelthee... is tegenwoordig bij de ETOS te koop.

Henk Verkerk

Bron: www.homediq.com.

Clïëntondersteuning bij zorg uit Zvw en Wlz

Voor hulp bij vragen op gebied van de Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning: langer thuis blijven wonen), kunt u hulp inroepen van een Onafhankelijke Clïëntondersteuner (OCO). Meer informatie en welke instanties hierbij in Eindhoven zijn aangesloten kunt u vinden op de website: <https://oco.eindhoven.nl>.

Waar je terecht kunt in geval van hulp die valt onder de Zvw (Zorgverzekeringswet) en Wlz (Wet langdurige zorg) is minder duidelijk. Om die reden willen we daar dieper op ingaan.

Zorgverzekeringswet (Zvw)

Het gaat hier om verpleging/hulp die thuis gegeven wordt en betreft persoonlijke verzorging. Te denken valt dan aan aankleden, douchen, medicijnen innemen, injecties toedienen. Een indicatie is ook hier voor nodig en die wordt opgesteld door een geautoriseerde wijkverpleegkundige in dienst van een thuiszorgorganisatie. Je moet daar zelf achteraan, mogelijk gesteund door een van je kinderen of een bekende. Mochten die niet voorhanden zijn dan is meestal de POH (Praktijk Ondersteuner Huisarts) bereid om hiervoor in te springen.

Welke thuiszorgorganisatie ga je kiezen?

In de regio Eindhoven zijn ongeveer twintig organisaties actief, dus er is keuze genoeg. Het moet wel iemand zijn waarmee je zorgverzekering een contract heeft afgesloten. Als je informatie zoekt over 'klanttevredenheid' dan kun je die vinden op de website van Zorgkaart Nederland. Daaruit blijkt overigens dat nagenoeg alle thuiszorgorganisaties hoog scoren. Een ander belangrijk aspect zijn dan de wachttijden. Het is ons niet gelukt om daar concrete informatie over te vinden. De beste weg lijkt te zijn om voor de indicatiestelling een afspraak te maken met een thuiszorgorganisatie die in u ogen geschikt is en daar die vraag te stellen. Als de indicatie is opgesteld kunt u met deze indicatie in handen overstappen op een andere thuiszorgorganisatie.

Voor thuiszorg is onafhankelijke clientondersteuning, zoals bij Wmo en Wlz, niet wettelijk geregeld. Zit je met vragen dan is bijv. MEE (<https://www.mee.nl/>) bereid om vragen te beantwoorden zoals we dat kennen uit de Wmo. MEE kan wel helpen met het verduidelijken/concreet maken van de hulpvraag en waar nodig/gewenst aansluiten bij gesprekken met bijv. de indicatiesteller van de thuiszorgorganisatie. Nog enkele aandachtspunten:

- Als je eenmaal een indicatie hebt, worden alle kosten door je ziektekostenverzekeraar vergoed en hoef je de eigen bijdrage van € 385 niet eerst op te maken.
- Voor complexe zorg zoals dementie staat er een trajectbegeleider klaar die alles regelt.
- Als na een opname in het ziekenhuis thuisverpleging nodig is, staat een transfer-verpleegkundige van het ziekenhuis u terzijde.

Wet langdurige zorg (Wlz)

Deze wet biedt hulp ingeval zelfstandig wonen geen optie meer is. Dit kan het geval zijn bij vergaande dementie en houdt niet per se in dat thuis wonen is uitgesloten. Voor Wlz-zorg is een indicatie afgegeven door het CIZ (Centraal Indicatiecentrum Zorg) nodig. In dit traject is wel OCO-clïëntondersteuning beschikbaar en kunt u o.a. terecht bij MEE.

MEE helpt u mee in deze gesprekken met het CIZ. MEE kan u ondersteunen bij de indicatie-aanvraag en bij het gesprek met het CIZ. Er vindt meestal maar één gesprek plaats. MEE kan daarna helpen bij het zoeken naar een Wlz-zorgverlener (bijv. een verpleegtehuis) waarvoor het Zorgkantoor wordt ingeschakeld en meehelpt in de zoektocht. Het Zorgkantoor heeft inzicht in wachttijden van verpleegtehuizen. Het Zorgkantoor is een apart instituut meestal gekoppeld aan een zorgverzekeraar maar werkt autonoom. Dit is verwarrend omdat Wlz-kosten niet worden betaald door een zorgverzekeraar maar door de overheid.

Het komt vaak voor dat er al thuiszorg wordt verleend die overgenomen dient te worden. Om dit soepel te laten verlopen kan een onafhankelijk clïëntondersteuner erg nuttig zijn. Niet alle thuiszorgorganisaties bieden namelijk ook zorg vanuit de Wlz. Dus het is belangrijk om daar al naar te kijken voordat er een Wlz-aanvraag gedaan wordt!

Kosten Wlz-hulp

De financiering gebeurt nu uit de Wlz wat inhoudt dat er een inkomensafhankelijke eigen bijdrage wordt gevraagd. De inning loopt via het CAK. Een proefberekening is te maken op de website van het CAK (www.hetcak.nl).

Jan Peerlings

Het nieuwe pensioenstelsel (Wtp)

De invoering van de Wtp (Wet toekomst pensioenen) kreeg de laatste tijd niet veel aandacht in de landelijke media. Mogelijk is dit inmiddels veranderd want 14 november was er een Tweede Kamer debat over de Wtp gepland. Te laat om op te reageren in EA! van december, gezien de lange doorlooptijden waar we rekening mee moeten houden.

Gepensioneerden organisaties zijn vol wantrouwen of het wel goed komt met de Wtp. Zowel de KG (Koepel Gepensioneerden) als KBO hebben in brandbrieven, gericht aan de Tweede Kamer, hun bedenkingen geformuleerd. Als er 'groot nieuws' uitkomt zal het na 14 november wel de nodige aandacht hebben gekregen in de media.

De invoering gaat inmiddels gewoon volgens plan door. In de voorbije maanden was vooral het ontbreken van inspraak (het 'hoorrecht') van

gepensioneerden een belangrijk onderwerp. Het overleg is meestal toch nog op gang gekomen en ging vooral over de premieregeling: de keuze tussen solidair en flexibel. Er is inmiddels bij veel pensioenfondsen een besluit genomen en er is meestal gekozen voor de solidaire regeling. Ook het Philipspensioenfonds heeft hiervoor gekozen terwijl de FPVG-voorzitter was van de flexibele premieregeling. In de nieuwsbrief van de FPVG wordt daar uitvoerig op ingegaan. Er worden ook positieve ontwikkelingen genoemd. Mocht u die niet ontvangen als oud Philips-medewerker, die is te vinden op de website: www.federatie.nl.

Als er uit het debat grote nieuws komt kan de belangrijkste stap 'het invaren' beginnen. De vraag is of het debat niet alles onzeker heeft maakt.

Jan Peerlings

Mantelzorg, onmisbaar in ons bestaan

Op 10 november was de dag van de mantelzorg en mede hierdoor was er meer nieuws in de media over mantelzorgondersteuning echter met sombere berichten. Goed dat de meestal zwaar belaste mantelzorger in het zonnetje wordt gezet maar lost het probleem niet op. Voor ons een reden om hier eens op in te gaan. Voor velen bekend terrein, zie het maar als een geheugen opfrissing.

Mantelzorg is hulp en ondersteuning als iemand niet meer geheel voor zichzelf kan zorgen. Hierbij gaat het om zorgverlening die overblijft als reguliere voorzieningen uit Wmo en Zvw niet volstaan. De mantelzorger is meestal een familielid of een goede en betrouwbare bekende uit de naaste omgeving van de hulpbehoevende. De hulp waar het omdraait is o.a. poetsen (waar Wmo-hulp niet aan toekomt), wassen, strijken, maaltijden verzorgen, boodschappen doen, dokters bezoek en gezelschap houden. Niet niks om er eventjes bij te doen.

Het is al lang bekend dat mantelzorgers vaak zwaar belast worden. Uit recent gehouden onderzoeken blijkt dat het aantal en ook de belasting de laatste jaren sterk is toegenomen. Op zich geen verrassend resultaat nu we steeds ouder worden en er een schrijnend tekort is aan professionele hulp.

Door dit te kort wordt er steeds meer een beroep gedaan op de mantelzorger, ook voor persoonlijke verzorging. De landelijke mantelzorgorganisatie MantelzorgNL heeft ons er op gewezen alert te blijven als dit gevraagd zou worden. Zie het artikel op pagina 13 van de oktobereditie.

Wat kunnen we er aan doen?

Het is een groot probleem, er wordt wel over gepraat en nagedacht maar een echte oplossing is er nog niet. Er is wel al hulp voor mantelzorgers, zit je in dit schuitje of zie je dit aankomen? Dan is het goed om er meer over te weten komen (vervanging, vergoeding etc.).

We verwijzen naar instanties waar je mogelijk informatie kunt vinden en overwegen om hier in volgende nummers dieper op in te gaan.

- Website van de Overheid: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/mantelzorg>
Aan de hand van vragen wordt u geïnformeerd
- MantelzorgNL: <https://www.mantelzorgverlicht.nl/>
Een landelijke vereniging die opkomt voor mantelzorgers
- Steunpunt Mantelzorg Verlicht: www.mantelzorgverlicht.nl
Voor mantelzorgers in Eindhoven, bezoek mogelijkheid in kantoor Clausplein 10.

Jan Peerlings

GOED OM TE WETEN

In deze rubriek verwijzen we naar informatie op allerlei gebied waar u mogelijk belangstelling voor heeft. Het betreft maatschappelijk gerelateerde onderwerpen zoals pensioenen, zorgvoorziening, bankenservice.

Bereikbaarheid banken

De wereld wordt steeds digitaler. Winkelen, medicijnen bestellen, boodschappen doen en ook bankieren: steeds meer gebeurt online. Deze routekaart helpt u om uw weg te vinden in de onlinewereld bijvoorbeeld van uw bank.

Algemene tips

Op onderstaande adressen kunt u terecht om uw kennis te vergroten:

- Seniorweb, hulp en ondersteuning: www.seniorweb.nl, ☎ 030 – 276 9965
- Informatiepunten digitale overheid: www.bibliotheekeindhoven.nl/digitaal, ☎ 040 – 260 4260.
- Leerprogramma Ouderenfonds: www.ouderenfonds.nl/activiteit/welkom-online
- Klik en Tik programma oefenen: www.oefenen.nl

Hulp van banken

Voor informatie kunt u altijd bij uw bank terecht, ook al is er geen filiaal in uw eigen omgeving. Banken bieden op hun website onder 'toegankelijkheid' informatie aan die u verder helpen als u met vragen zit. Komt u er niet uit dan is iedere bank nog telefonisch bereikbaar en is het maken van een afspraak mogelijk.

ABN AMRO, ☎ 09 00 00 24,
seniorenlijn ☎ 088 – 226 2612

Via de link www.abnamro.nl/toegankelijkheid komt u op een overzicht 'Hulp bij uw bankzaken' met allerlei verwijzingen zoals cursussen, uitlegvideo's, veilig bankieren, iemand machtigen.

ING, ☎ 020 – 228 8888

Via de link www.ing.nl/de-ing/toegankelijkheid komt u op een vergelijkbaar overzicht uit als genoemd bij ABN AMRO.

Rabobank, ☎ 088 – 722 6600

Via de link www.rabobank.nl/toegankelijkheid komt u op de pagina 'Toegankelijkheid en samen bankieren'.

SNS-bank, ☎ 030 – 633 3000

Indeling is anders maar vergelijkbare informatie is te vinden door op de site www.snsbank.nl in de zoekfunctie 'hulp bij bankieren' in te vullen.

Zorg en ondersteuning

Voor een eerste oriëntatie kunt u terecht op onze website www.pvge.nl/eindhoven onder 'Belangenbehartiging'. Hier wordt ingegaan op de specifieke wetten waarin alles is geregeld met doorverwijzing waar je bv. voor aanvragen van een voorziening hulp kan krijgen. Een goede entree is ook: <https://oco.eindhoven.nl>.

Voor alle vragen op gebied van zorg en ondersteuning uit Wmo, Zvw en Wlz kunt u terecht bij 'Het Juiste Loket': ☎ 030 – 789 7878, meldpunt@juisteloket.nl.

Beheren van financiën

Door onverwachte tegenvallers kunt u in financiële problemen geraken. Voor hulp bij het zoeken naar oplossingen staat WIJeindhoven klaar: www.wijeindhoven.nl.

Een ander loket dat hulp biedt is 'Werkplaats Financiën' van VHE (Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven) met inloopadressen op meerdere locaties: www.werkplaatsfinancien.nl.

Er zijn allerlei toeslagen – voor mensen met een kleine beurs – die voor verlichting kunnen zorgen. Lumens biedt hulp bij het aanvragen: <https://www.lumenswerkt.nl/diensten/algemeen-maatschappelijk-werk>

Pensioenen

De KG (Koepel Gepensioneerden) – waarbij we via de FPVG zijn aangesloten – ijvert ervoor dat gepensioneerden op het gebied van zorg en pensioenen gehoord worden. In nieuwsbrieven houden ze ons op de hoogte van landelijke ontwikkelingen. Deze kunt u vinden via de volgende link: www.koepelgepensioneerden.nl

De belangen van gepensioneerden met een Philips-pensioen worden behartigd door de FPVG (Federatie). Geregeld verschijnen er nieuwsbrieven. Die kunt u lezen op de website www.federatie.nl/de-federatie. Philipspensioenfonds (PPF) geeft op website <https://philippensioenfonds.nl/faqnieuwepensioenregels>



aan de hand van vraag/antwoord en video's uitleg over het nieuwe pensioenstelsel.

Inloop activiteiten

Alzheimer-café

Elke derde maandag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur, behalve in juli en augustus. Bij feestdagen kan de datum veranderen.



Het is een ontmoetingsplaats voor iedereen die met dementie te maken heeft en wordt gehouden in het Summa College, Willem de Rijkestraat 3.

Meestal wordt een bepaald thema behandeld maar het is ook een plaats om ervaringen uit te wisselen. Aanmelden is niet nodig.

Voor meer informatie: Mw. Thea van den Hurk-Sturme: ☎ 040 – 215 8000 (tijdens kantooruren) of t.sturme@alzheimerwilligiers.nl.

Inloopspreekuur juridische thema's



Elke derde donderdag van de maand is er tussen 10.00 en 12.00 uur in de Meerpaal, Schoenerstraat 10A (Strijp) een inloopspreekuur over juridische onderwerpen zoals (levens)testament en erfrecht. U wordt te woord gestaan door twee oud-notarissen. Hier zijn geen kosten aan verbonden, afspraak maken is niet nodig.

Het is een activiteit van Senioren Belang Eindhoven maar ook niet-leden uit Eindhoven zijn welkom.

Voor meer informatie: www.kbo-brabant.nl/advies-van-notaris



De weg vinden in wonen, zorg en welzijn. Wij maken het helder.

Heldere informatie, advies op maat en persoonlijke bemiddeling bij wonen, zorg en welzijn. Dat is SeniorenPunt. Hét aanspreekpunt in de regio Eindhoven met meer dan 9.500 woon(zorg)oplossingen voor senioren. Wij zijn er voor u. Voor een korte vraag tot een persoonlijk adviestraject. Bel ons gerust, loop eens binnen of maak een afspraak.

OVERIGE ONDERWERPEN

Onze Ierse connectie (2)

Toen we de eerste keer in Noord-Ierland waren viel me op dat er in de tuinen metershoge yucca's staan. En soms groeien er ook grote palmbomen! We weten dat veel yucca's en palmen niet winterhard zijn; en dit waren enorme exemplaren! Dus, stiekem in de tuinen gekeken naar de potten. Wij, Nederlanders, halen die potten met yucca's dan 's winters naar binnen. En naar huizen met serres, om ze daar te laten overwinteren.... Niets van dit alles.

Later las ik dat door de warme golfstroom rondom Ierland, het 's winters (meestal) vorstvrij blijft! Maar, het zal in 2019 geweest zijn, vriest het dan toch -5°C. De Ieren klagen dat het bitterkoud is. De meeste Ieren hebben niet eens winterjassen, of een trui. En sommigen alleen maar korte broeken. Oei, oei. Maar het wordt nog erger... De leidingen van de olieketel lopen vaak over de buitenmuren. Ook afvoer van wasmachines lopen over de buitenmuren. Handig, maar daar gaat het soms al fout. En het blijft (een beetje) vriezen. Natuurlijk heeft geen enkele Ier eraan gedacht dat de olietank dan eerder leeg is dan normaal. Slurp, slurp, op. Er blijft een nare smurrie achter, die de olieleidingen naar de motor verstopt. De c.v.-monteurs maken al overuren om alles te repareren....

Maar 's zomers wordt het (bijna) nooit warmer dan 25°C. Jaren geleden, op onze rondreis, werd een hittegolf van 30°C voorspeld. We zaten onder Lahinch aan de westkust van Ierland.

Ik besloot om naar het westen af te slaan op een landweg, zonder borden.... Geleidelijk werd het zanderiger, en ineens stond ik naast tien andere auto's op een duin. Voor mij strekte zich een geweldig, langgerekt geel strand uit! Heerlijk om te zwemmen, met een paar andere dapperen. Mijn partner wees in de verte naar een glimmend dak, en riep: "Hee, daar is een strandpaviljoen". Maar, na lang staren bleek het een fata morgana: het waren de daken van nog eens tien auto's die verderop in het zand waren geëindigd! We overnachtten in Lahinch, bij Gregg beach, een waterfeest in de 30°C hitte. En de volgende dag, overal verbrande gezichten, armen en rode benen. Klagen... Al die roodharige Ieren met sproeten waren jammerlijk verbrand... Kennen de kracht



van de zon niet, en zelfs smeren helpt ze helaas niet.

De Ieren maken nergens zoveel grappen over als 'hun' weer. Wij noemen het 'vier seizoenen in een dag', maar bij de Ier is het 'Lovely day' als het 18°C is en niet regent. Op een bergwandeling kwam ik een medewerker van een Spar-winkel uit Rostrevor tegen. Hij vertelde dat er een stormloop op barbecue-spullen en vlees plaatsvond bij een weersvoorspelling van 18°C en droog weer. Gauw de barbecue aan voordat het weer ging regenen!

Wij wonen vlak voor een bergketen, en dan is regen moeilijk te voorspellen. Maar de Ieren weten het precies: Er zijn maar twee mogelijkheden:

- 1: Als de bergen in de mist zijn, dan regent het.
- 2: Als er wolken over de bergen drijven dan begint het te regenen... Helaas is het bijna altijd bewolkt. Maar laat je niet afschrikken om naar dit vriendelijke en mooie land te komen. Ieren zijn allemaal verbaasd wat we daar komen zoeken, en ze helpen je altijd graag op weg. Ook als het regent!



Henk Verkerk

Automaatje zoekt versterking!

Intussen al goed bekend bij onze PVGE doelgroep – zie voor meer informatie 'EindhovenActueel!' van juni en oktober 2024 – biedt ANWB AutoMaatje Eindhoven mensen de gelegenheid weer deel te nemen aan het maatschappelijke leven.

Als vrijwillige chauffeur van AutoMaatje wil je graag iets doen voor een plaatsgenoot. Als zodanig ben je ingeschreven bij de Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven Maatje040. Je maakt gebruik van je eigen auto om minder mobiele inwoners naar hun bestemming, bv. ziekenhuis, fysiotherapeut, dokter of de tandarts te vervoeren. Dat al of niet met begeleider en rollator.

Daarvoor ontvang je een km-vergoeding. De randvoorwaarden om mee te doen aan deze dankbare sociale activiteit zijn: een geldig rijbewijs B, zelf eigenaar van het APK gekeurde voertuig dat WA verzekerd is inclusief inzittende verzekering. Een verklaring omtrent het gedrag (VOG) vraagt de organisatie aan.

Denk je zelf – of iemand die je kent – het leuk te vinden om hier een welkome bijdrage aan te leveren? Ben je graag onderweg en maak je

ANWB AUTOMAATJE EINDHOVEN



makkelijk een praatje? Breng je graag mensen van A naar B en ben je regelmatig beschikbaar? Neem bij interesse contact op voor een vrijblijvend gesprek over de mogelijkheden.

Contactpersoon: Marije van Dijk(coördinator),
☎ 06 30 48 38 73 of 040 – 244 7669.

JW

Kennis van verkeersegels is voor iedereen van belang!



Daarvan zijn we allemaal overtuigd en als er dan opfriscursussen worden gegeven door VVN (Veilig Verkeer Nederland) zijn die snel volgeboekt. We houden in de gaten wanneer die weer gegeven gaan worden maar komen voorlopig nog niet. Het volgen van een cursus is aantrekkelijk: zinvol bezig zijn en nieuwe sociale contacten.

Wil je toch je kennis opfrissen dan zijn er meerdere mogelijkheden. Kijk eens op de website:

Fris je verkeerskennis op

<https://vvn.nl/blijf-veilig-onderweg/opfrissen>

Hier vind je meerdere voorbeelden hoe je je verkeerskennis kunt toetsen en dus opfrissen, zoals een opfrisquiz en een opfrisonline. En niet alleen voor de automobilist maar ook voor fietser/ e-biker, scooterbestuurder en voetganger. Een nuttige tijdsbesteding nu we de komende maanden meer aan huis gebonden zijn. En dan straks met een veiliger gevoel weer de straat op!

Jan Peerlings

Advertenties

Voor plaatsingsmogelijkheden en tarieven voor uw advertentie in EindhovenActueel!

kunt u contact opnemen met:

Henk Verkerk,

☎ 06 19 87 00 41 of

hpverkerk@hotmail.com

Info over Geldmaat in kort bestek

Bij Geldmaat kunt u biljetten en munten opnemen en storten. Hier volgt antwoord op veel vragen.

Hoe kan ik een Geldmaat vinden?

Op www.locatiewijzer.geldmaat.nl vindt u alle Geldautomaten

Waar kan ik geld opnemen?

U vindt automaten van Geldmaat in de buitenmuur en bij verschillende boekwinkels, supermarkten en lokale ondernemers. Er zijn ook Geldmaatwinkels.

Wat is een Geldmaatwinkel?

Bij een Geldmaatwinkel vindt u meerdere automaten voor het opnemen en storten van biljetten en munten. Er zijn geen medewerkers. De Geldmaatwinkels zijn elke dag open van 07:00 tot 22:00 uur.

Kan ik hulp krijgen bij een geldopname?

In een aantal winkels kunt u gebruik maken van Geldmaat+. Een medewerker van de winkel helpt u graag.



Geld opnemen en storten, hoe

Hoe werkt biljetten opnemen?

Kies een bedrag of vul dit zelf in. In de meeste geldautomaten zitten biljetten van € 10, € 20 en € 50.

Waar kan ik munten opnemen?

Munten opnemen en storten kan bij verschillende bouwmarkten en in de Geldmaatwinkels. Of u dit kunt, ligt aan uw bank. Op onze website vindt u meer informatie.

Hoe werkt contactloos geld opnemen?

Hou uw (digitale) betaalpas tegen de lezer. U herkent de lezer aan het symbool voor contactloos betalen. Volg daarna de instructies op het scherm.

Hoe werkt biljetten storten?

Biljetten storten kan bij automaten voor het opnemen en storten van biljetten. Of u dit kunt, ligt aan uw bank. Op onze website vindt u meer informatie.

Hoe werkt spraakondersteuning?

Steek uw koptelefoon of oordopjes in de automaat. U kunt het geluid harder of zachter zetten. Daarna kunt u biljetten opnemen en storten.

Noot:

Voor meer informatie: <https://www.geldmaat.nl>



Seniorenservice.nu

KLUSSERVICE

Klusjesman, juist voor de kleine klusjes !

- Gratis advies
- Geen voorrijkosten



040-20 65 365 info@seniorenservice.nu

VAN ALLES WAT

Toneelvereniging 'Meer Vreugde Kern' speelt 'MONSTERS'

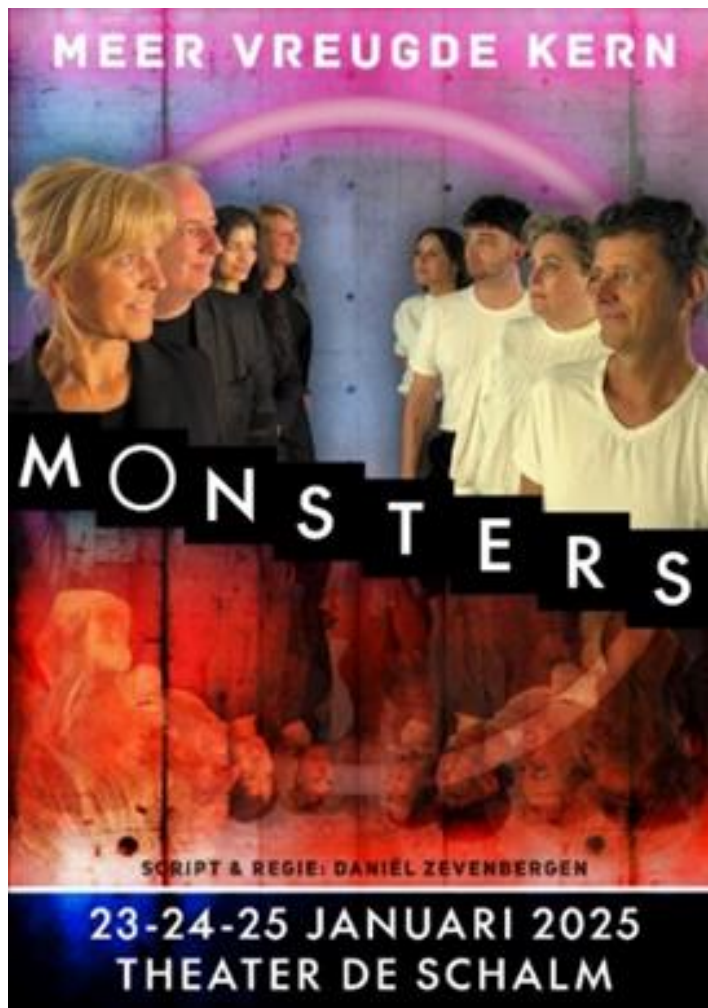
Afgelopen jaar speelden we onze productie HARTSLAGEN en de reacties hierop waren hartverwarmend. Met een gevarieerde groep van spelers tussen de 19 en maar liefst 86 jaar oud, wisten wij vele harten te veroveren.

Dit theaterjaar brengen wij opnieuw een unieke productie op de planken. Onze regisseur én scriptschrijver Daniël Zevenbergen heeft met MONSTERS een nieuw verrassend script geschreven, ditmaal gebaseerd op de Oscar-winnende film 'Parasite'! En met opnieuw een grote en gevarieerde groep.

MONSTERS is een zeer vermakelijke en verrassende komedie met hier en daar spannende momenten. Ontdek jij wie de 'Monsters' in dit stuk zijn?

Synopsis

Het arme gezin Bongers woont in een kelderappartement en probeert op allerlei manieren rond te komen. Totdat zoon Kevin via een vriend een baantje in het huis van de steenrijke chipmagnaat Lucius Park weet te bemachtigen. Via snode plannetjes weten alle gezinsleden in huize 'Parkzicht' te infiltreren. Dan volgt er een twist die de gehele situatie op scherp zet. Zowel de familieleden als anderen nemen grote risico's om hun luxueuze leventjes in stand te kunnen houden.



Kaarten voor de voorstellingen van 23, 24 of 25 januari – aanvang: 20.15 uur – te bestellen via de site van Theater De Schalm.
Of informeer bij Gerrit Mollen, productie leider:
mollen.gerrit@gmail.com.



**Jules van Noort
Tandprothetiek**

**3D**

- ✓ Spraak, slik- en kauwproblemen (vermagering)
- ✓ Negatieve mondhoeken (chagrijnige uitstraling)
- ✓ Loskomende tanden/zwarte randen/breuk
- ✓ Geen tanden zichtbaar

**KUNSTGEBIT
PROBLEMEN?
WIJ KUNNEN HELPEN!**

Jules van Noort Tandprothetiek | Botenlaan 42 | 5652 CA Eindhoven
T 040 282 71 85 | www.jvntandprothetiek.nl



Voorjaarsactie: ontvang 10% korting op de cursusprijs

Knallend het nieuwe jaar in met de Voorjaarskorting die al begint bij de start van het nieuwe jaar! Geeft dat even een extra feestelijk tintje aan de decembermaand. De actie geldt voor (bijna) alle cursussen die starten in januari, februari, maart, april en mei. Dat zijn meer dan 40 cursussen*. Daar is vast ook iets voor jou bij.

Hoe werkt het?

Schrijf je in samen met je vriendin, buurman of verneef en ontvang allebei maar liefst 10% korting op de cursusprijs. Samen een cursus volgen is zoveel leuker, gezelliger en gemakkelijker vol te houden. Elkaar stimuleren en inspireren. Sta je al ingeschreven voor een cursus en vind je iemand die de cursus ook wil volgen? Dan ontvang je alsnog 10% korting op de cursusprijs en je medecursist natuurlijk ook!

Cadeautip voor de decembermaand: maak gebruik van de voorjaarsactie en geef een cursus of workshop cadeau. Deze actie geldt niet voor de vervolgtalercursussen.

Let op: we geven ook cursussen in Valkenswaard en Veldhoven.

Alle cursussen vind je op: www.vu-eindhoven.nl.
Heb je vragen? Bel of mail gerust:
info@vu-eindhoven.nl
of ☎ 040 – 782 0810 (ma t/m do 10:00 tot 12:30).



www.oosterboschmakelaardij.nl

Woont u als 50-plusser zelfstandig in een eigen woning, maar wilt u binnenkort gaan verhuizen omdat het onderhoud ervan te veel aan het worden is of omdat uw gezondheid het niet meer toelaat?

Dan is een logische volgende stap bijvoorbeeld een zelfstandig appartement of beschermd wonen omgeving. U maakt uw leven gemakkelijker en u kunt nog volop blijven genieten.

Oosterbosch Makelaardij helpt u graag bij de verkoop van de eigen woning. Uw persoonlijke makelaar die de tijd voor u neemt, heldere uitleg geeft én luistert naar uw wensen. U kunt dan met een gerust hart verhuizen!

Bel voor een geheel vrijblijvende en gratis kennismaking. We komen graag bij u op de koffie om alles toe te lichten.

 **040 842 5265**

VERKOOPPLANNEN?
VRAAG NU EEN GRATIS
WAARDEBEPALING AAN



LEDENVOORDEEL

Rijbewijskeuringen voor 75-plussers:

Naam	Telefoon of website	Tarief
Eersel		
Regelzorg, Ontmoetingscentrum, "De Eikenburg", Eikenburg 10	088 232 3300 of www.regelzorg.nl	€ 55,00
Eindhoven		
Dè Plek, Noord Brabantlaan 303 – 307	088 232 3300 of www.regelzorg.nl	€ 55,00
MEDEX Medische Diensten, Lievendaalseweg 3	06 35621291 info@medexmedical.nl	€ 40,00
Wijkcentrum "t Oude Raadhuis", 't Hofke 15	040 281 1737	€ 36,00
Geldrop		
Medisch Centrum "De Kleine Dommel", Dommeldalseweg 3	040 286 2760	€ 50,00
Regelzorg, Wijkcentrum De Dreef, Willem Barentzweg 69	088 232 3300 of www.regelzorg.nl	€ 55,00
Helmond		
G. Bouten, Vivaldilaan 1	0492 54 12 48	€ 40,00
Huisartsen Leonardus, Wethouder Ebbenlaan 131	088 232 3300 of www.regelzorg.nl	€ 55,00
Mierlo		
Praktijk aan Huis, Oranjetipje 5	088 232 3300 of www.regelzorg.nl	€ 55,00
Son en Breugel		
Regelzorg, Buurtcentrum Braecklant, Amerikalaan 2	088 232 3300 of www.regelzorg.nl	€ 55,00
Valkenswaard		
MEDEX Medische Diensten, Dijkstraat 54	06 35621291 info@medexmedical.nl	€ 40,00
Veldhoven		
Mevr M. Elings, Berkt 18	040 230 1452	€ 35,00
Regelzorg, Dorpshuis D'n Bond, Rapportstraat 29	088 232 3300 of www.regelzorg.nl	€ 55,00

Myshop Philips

- Frederiklaan 10, Eindhoven

Leden van de PVGE kunnen via het secretariaat een pasje aanvragen voor inkopen in de Myshop (voorheen Philips Personeelwinkel).

Klik [hier](#) om een pasje aan te vragen.

Wereldwinkels

- Hoogstraat 275, Eindhoven
- Nieuwstraat 10A, Son en Breugel
- 10% korting op fairtrade non-food cadeaus (niet op boeken en kaarten).

Zie: www.pvge.nl/ledenvoordeel/ voor de laatste informatie over ledenvoordeel.
Op deze website vindt u ook adressen voor 75+ rijbewijskeuring tegen gereduceerd tarief voor PVGE-leden.

- Alleen met een geldige PVGE-ledenpas
- Korting alleen op moment van aankoop, niet achteraf
- In principe niet bij acties of andere kortingen

Musea

Bevrijdende Vleugels

- Sonseweg 39, Best

Leden van PVGE krijgen op vertoon van een geldige ledenpas 25% korting op de toegangsprijs; dus geen € 8,- maar € 6,-

Het museum is van dinsdag t/m zondag geopend (raadpleeg de website voor de exacte openingstijden).

HomeComputerMuseum

- Kluisstraat 5, Helmond

Leden van PVGE en maximaal twee begeleidende personen krijgen op vertoon van een geldige ledenpas een korting van € 2,- op de toegangsprijs.

Het museum is van woensdag t/m zondag geopend (raadpleeg voor de exacte openingstijden de website).

Philips Museum

- Emmasingel 31, Eindhoven

50% korting op entreprijs voor PVGE-leden. Met een museumkaart is de toegang gratis. Het museum is geopend van dinsdag t/m zondag van 11.00 – 17.00 uur.

De kortings-voorwaarden worden soms door het bedrijf of winkel (stilzwijgend) gewijzigd. We stellen het op prijs als u dit even meldt aan ea@pvge-eindhoven.nl



Puzzel 47

Ook al hebben we de kerstdagen in 't vooruitzicht, toch krijg je nu, in deze donkere adventsweken, een puzzel voorgeschoteld, vol met ...scheldwoorden! Scheldwoorden? Ja, want we hebben in Nederland een rijk arsenaal aan woorden om te zeggen hoe slecht, dom, lui ijdell of hufterig iemand is, voor mannen net zoveel als voor vrouwen. Het ene scheldwoord is nog krachtiger dan het andere. Het is leuk om via deze puzzel eens in je 'scheldvocabulaire' rond te woelen.

Misschien herken je met de woorden in deze puzzel (staan in de geel gekleurde hokjes) wel mensen in je omgeving met onuitstaanbare trekjes en waarop die scheldwoorden echt van toepassing zijn. Je mijdt deze mensen meestal liefst helemaal.

Maar treedt hen met Kerstmis eens open tegemoet met een glimlach, schouder-klopje of toegestoken hand. Want een mens is nooit te oud om te leren, nietwaar. En soms leren we van elkaar. Als puzzelmaker wens ik iedere puzzelaar opbeurende, optimistische en op-gewekte Kerstdagen toe. Geniet ervan!

Oplossing puzzel uit de oktober editie 'Die goeie oude tijd' Er is niets dat verdwijnt wanneer je je herinneringen bewaart

Oplossing:

30	2	44	17	14	53	51	10	30	36	36	41	6a	14	20
37	39	37	67	2	40	64	40	2	31	3	9a	6	57	2
40	33	69	37	53	57	12	25	56a	53	55	37	3	39	

Horizontaal

- Idioot, sullig figuur (rijmt op zoen)
- Bang aangelegd persoon, ook een keet om te poepen. Let op: ij als i en j!
- Zeurderige, stijve, slonzige vrouw
- En anderen (afk.)
- Slome duikelaar, sufferd
- Adem je uit als je teveel gedronken hebt
- Drie, op z'n Romeins geschreven
- Straling in alle kleuren (Engels)
- Delfstof voor o.a. in batterijen
- Bijzonder uitroep als je zeggen wil: 'Geen sprake van. Bekijk 't maar'
- Blijft over als je hout opstoot
- Ongeveer, oftewel 'grosso
- Dus – op z'n Engels
- Meisjesvoornaam, bijv. van cabaretière Dorana
- Hij is aan lager geraakt
- Niet pa maar
- Legt een gezonde kip elke dag
- Internat. Labour Organisation (afk)
- Hij verandert alsmaar van mening
- Patrouille Leider (afk.)
- Niet uit,
- Langwerpig soort lamp
- Kreng, gemeen, pesterig mens, die altijd iets kwaad in de zin heeft
- Compagnon in een bedrijf (afk)

- Niet grootmoeder maar -grootvader
- Komt direct na do en vóór mi
- Geboefte, gespuis, schorem
- Personeelsvereniging (afk)
- Ik word erluurs van
- Kleur, van en roos of lippenstift
- Slappeling. luiaard, nietsnut
- Nederlands Dagblad (afk)
- Niet Kain, maar
- Nu eet jij, gisteren ... ik
- Een Nederlandse Omroep
- Klein soort hert
- Sluwe, sluiperige jongen (rijmt op 'Drink 'n toetje')wicht (afk.)

Verticaal

- Broertje van Sien
- Aardappel op z'n Brabants
- Op dit moment.
- Arbeidsovereenkomst tussen werkgevers en werknemers
- Heel dun
- Bazige, stuurse vrouw met haar op de tanden; rijmt 2x op 'taai'.
- Zien – op z'n Engels,
- Hoe warm't is? Kijk op demeter
- Weinig geld of bezittingen
- Geen vloed, maar
- Vervelende kerel; onuitstaanbare hufter; zit ook aan een zekere boom

- Meisjesnaam, zoals van de jazz-pianiste en zangeres Beck
- Met de vrij je veilig
- Opgedirkte vrouw met kapsones
- Glibberige man die overal onderuit weet te komen
- Hij zuipt zich en kan niks meer
- Niet 'no', maar
- Te veel gezopen: zit in de
- Leervak op school
- Man valt op man, mietje
- Ordinaire, losbandige, slordige vrouw
- Hij is kampioen in 't uitschelden van ministers, kamerleden en migranten
- Zij is kortaf, kreng / heks in 't Engels
- Klein land tussen Frankrijk en Spanje
- Slee, maar achterstevoren
- Hij is 'n echte hufter en ploert
- Plek om in de trein te stappen
- Jezuipen, tot je er bij neervalt
- Synoniem van wortel; rijmt op teen
- Hoe ruw iets is: rijmt op 'luwte'.
- Goud in 't Frans, 'Of in 't Engels
- miene mutte, 10 pond grutten
- Clown, houdt ieder voor de gek
- Een rake klap. Hier hangt ook vaak een oorbel aan
- Deze Baba heeft wel 40 rovers
- Zee op z'n Amsterdams
- Slet, snol, lellebel
- 'Heet' in 't Engels voor wie geen h kan zeggen
- 7e noot op muziek ladder (let op:) van hoog naar laag
- Deze letter is – als je hem uitspreekt precies 69,4 cm lang