

EindhovenActueel!

November 2024

VAN DE REDACTIE

Nu de wintertijd begonnen is, worden we met onze neus op de feiten gedrukt: vroeg donker en koud. Geen aansporing om er op uit te trekken terwijl we allemaal weten dat bewegen zo goed voor ons is; ook voor ons brein! Er is veel aanbod, het onderwerp komt geregeld in EA! ter sprake. Onze clubs hebben ook op dit gebied veel te bieden. De herfstfoto's in deze EA! sporen je mogelijk aan om een wandeling te maken – al schijnt de zon maar even – om van de natuur te genieten!

In deze editie vindt u de gebruikelijke informatie. Onze voorzitter gaat in op de samenwerking met Seniorenbelang Kring Eindhoven (voorheen KBO). Mooi dat dit gebeurt, kan geen kwaad als het gaat over meetellen in de maatschappij!



Maar een enkele club heeft deze keer iets te vertellen; we hopen dat dit in de editie van december wordt ingehaald. Deze verschijnt een week eerder dan gebruikelijk, zodat die ruim voor Kerstmis bij iedereen bezorgd is (voor 15 december). We zijn deels afhankelijk van PostNL, iedereen is wel op de hoogte van de slechte service. Mooi dat er veel PVGE-vrijwilligers zijn die EA! rondbrengen zodat een deel van onze leden die ruim een week eerder in de bus krijgen dan wanneer per post bezorgd..

'Evenementen' krijgt aandacht en Rita nodigt ons uit voor de Kerstlunch. Wat 'gezondheid' betreft, een verwijzing naar de lezing over Alzheimer in het PSV-Stadion waar Hans van Breukelen bij betrokken is en een ervaringsverhaal met preventieve adviezen over longontsteking. Het informatieve artikel over Noord-Ierland uit de vorige editie krijgt een vervolg en wat cultuur betreft een aankondiging van een muziekkuitvoering – de ons bekende Roostenzangers – en een toneelvoorstelling van 'Meer Vreugde Kern'. Als slot een oproep van de VHE (Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven): 'Automaatje' zoekt vrijwilligers om deze dankbare sociale vervoersservice te versterken.

Wij wensen u veel leesplezier!
Antony, Henk, Henk, Jan, Janny, Jan

INHOUD

Algemene PVGE Informatie

- Woord van de voorzitter
- Informatie over contributie

Clubnieuws

- PCC club

Ludieke onderwerpen

- Impressie over Ierland (2)
- Digi-weetjes!

Evenementen/activiteiten

- Lezingen: Oost-Australië, Zuid-Limburg, Spitsbergen
- Op Restaurant, Kerstlunch in 'De Rooi Pannen'

Welzijn, Wonen, Zorg

- Pas op voor longontsteking!
- Informatie over Alzheimer in PSV-stadion (18/11)

Van alles wat

- Muziekuitvoering Roostenzangers (14/12)
- Toneel: 'Monsters' van Meer Vreugde Kern (23-24-25/1)
- VHE 'Automaatje' zoekt vrijwilligers



AGENDA

12-11-2024	Nieuwe leden bijeenkomst, De Lievendaal	15.00 uur
18-11-2024	Lezing: Oost-Australië. De Lievendaal	14.00 uur
xx-12-2024	Op Restaurant: Kerstlunch De Rooi Pannen	13.00 uur
16-12-2024	Lezing: Zuid-Limburg. De Lievendaal	14.00 uur
20-01-2015	Lezing: Spitsbergen, De Lievendaal	14.00 uur

ALGEMENE PVGE INFORMATIE

Woord van de Voorzitter

Beste leden,

Onze zusterclub is Seniorenbelang Kring Eindhoven, dat is een nieuwe naam voor KBO. Daar waar zinvol bundelen we onze krachten. Dat doen we bij keukentafelgesprekken over huishoudelijke ondersteuning waar we onze en hun leden bijstaan in hun gesprek met de gemeente over de hoogte van de ondersteuning. Ook in de ondersteuning van leden bij het invullen van de belastingbiljetten trekken we samen op.



De gehouden sportdag voor senioren hadden we opengesteld voor hun leden. En recent mocht ik gastheer zijn bij de Vitaliteitsdag die zij hadden georganiseerd en waar PVGE-leden ook welkom waren. Een zestigtal senioren hadden de gelegenheid om medische experts te spreken over hun gehoor, hun zicht, hun evenwichtsgevoel, hun voeding en nog een zestal andere zaken die de gezondheid bepalen en hoe je die gezondheid het beste koestert. Best belangrijk voor onze ledengroep, eigenlijk voor iedereen op welke leeftijd dan ook. Maar in onze leeftijdscategorie is gezondheid minder vanzelfsprekend.

Een erg succesvolle dag die Seniorenbelang had opgezet en waar wij aan konden deelnemen. Vanwege het succes zullen nog meer van deze dagen georganiseerd worden.

Tussen dat ik dit schrijf en u dit leest, hebben we een gesprek (gehad) met Seniorenbelang waar we nog meer kunnen samenwerken. Dat zal zeker in gesprekken met de Gemeente zijn, maar wellicht nog veel meer. Daar zal ik u later over informeren. Overigens, en dit voor alle duidelijkheid, we hebben geen plannen tot fusie.

Zoals eerder gemeld op deze plaats organiseren we weer een middag voor de clubbesturen voor overleg, meteen gevolgd door de bijeenkomst voor de nieuwe leden. Dat is op 12 november 's middags vanaf 13.00 uur. Naast nieuwe leden is natuurlijk ook iedereen welkom die overweegt lid te worden. De nieuwe ledenbijeenkomst begint om 15.00 uur. Die wordt gehouden in buurthuis De Lievendaal. U kunt zich aanmelden door een mail te sturen naar sjoerd@sjoerdsma.net.

In een vorige editie heb ik gemeld dat Koos Middeljans helpt om onze activiteiten meer te promoten met korte youtube filmpjes. Er is veel animo bij de clubs en de eersten zijn inmiddels beschikbaar.

Inmiddels zijn we al een tijd een groot deel van onze papieren versie van Eindhoven Actueel zelf aan het distribueren met vrijwilligers. Willeke inventariseert wie beschikbaar is en op basis daarvan maak ik een indeling. In een aantal buurten hebben we meer dan één vrijwilliger, in die gevallen plan ik een aanliggende buurt in. Soms komt het voor dat daar ook al bezorgers zijn, dan komt het voor dat iemand die keer niet wordt gevraagd te bezorgen, want we willen niemand vragen ver buiten hun buurt te bezorgen. En een volgende keer is iemand op vakantie en is de hulp van die persoon weer erg welkom. Ongeveer de helft van onze leden krijgen het blad vanuit de eigen distributie, de anderen worden door PostNL bediend.

Buiten Eindhoven gaat alles natuurlijk via PostNL. In Eindhoven kunnen we nog groeien in de volgende buurten:

Prinsejagt	Tongelresche Akkers	Winkelcentrum Woensel
Bergen	Urkhoven	Vlokhoven
Witte Dame	Koudenhoven	Kerkdorp Acht
Fellenoord	Limbeek-Zuid	Achtse Barrier-Gunterslaer
Irisbuurt	Limbeek-Noord	Blixembosch-West
Joriskwartier	Hemelrijken	Vaartbroek
Bloemenplein	Gildebuurt	Heesterakker
Looiakkers	Woenselse Watermolen	Esp
Elzent-Zuid	Woensel-West	Eliasterrein, Vonderkwartier
Kerstroosplein	Kronehoef	Hurk
Roosten	Barrier	Lievendaal
Eikenburg	Mensfort	Bosrijk
Puttense Dreef	Rapenland	Meerrijk
Tivoli	Generalenbuurt	Schrijversbuurt
Gijzenrooi	Oude Gracht-West	Blaarthem
Kruidenbuurt	Oude Gracht-Oost	Rapenburg
Schuttersbosch	Driehoeksbos	Bennekel-Oost
Riel	Jagershoef	Bennekel-West, Gagelbosch
Villapark	't Hool	Ooievaarsnest

Mocht u eens per twee maanden tijd hebben om op een door u gekozen dag maximaal ongeveer 30 exemplaren van EindhovenActueel! te bezorgen dan krijg ik graag een mail van u op sjoerd@sjoerdsma.net.

Indien u op andere wijze de vereniging wilt helpen, dan ook graag een bericht op dit mailadres.

Tot slot mag ik u melden dat u met uw deelname aan de RABO clubactie 253,13 euro hebt binnen gehaald. Dank voor uw moeite om op ons te stemmen!

Vriendelijke groet,

Sjoerd Sjoerd@sjoerdsma.net

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 ledenadminstratie@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 ledenadminstratie@pvge-eindhoven.nl
Bij vragen over lidmaatschap e.d. kunt u altijd terecht bij ledenadministratie@pvge-eindhoven.nl.

[terug](#)

CLUBNIEUWS

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 smartphonekennis 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 JA

[terug](#)

LUDIEKE 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 olietank 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 was bij een weersvoorspelling van 18°C en droog. Gauw de barbecue aan voordat het weer voorbij is!

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

Taalkundige digi-weetjes van niks!

Door de bank genomen voelt menige senior zich door de bank genomen....!

Met gratis ben je niet altijd de koning te rijk digitaal...!

Als alles na overzetten weer perfect draait voelt 't als (k)loon naar werken...!



[terug](#)

EVENEMENTEN/ACTIVITEITEN

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. 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

Reisverhaal over Oost-Australië 'Leven in The Outback'

Maandag 18 november 2024, aanmelden vóór 11 november

Inleider: Dick van Toorn



In deze lezing gaat u mee op een avontuurlijke camperreis in 2016, totaal 9000 kilometer, van Darwin naar Sydney. We vieren ons gouden huwelijksjubileum.

Vanuit Darwin bezoeken we de Nationale Parken Kakadu en Ubirr Rock, met schitterende natuur en authentieke cultuur van de Oude Volken. Dan reizen we pal zuid door 'The Outback' oneindig, ruig binnenland, buigen oostwaarts af en bezoeken mijnstad Mount Isa. Vandaar gaan we noord naar de schitterende Golf van Carpentaria. Daar landde in 1606 Willem Jansz met het V.O.C.-schip 'Duyfken'.

Door immens boerenland gaan we oostwaarts en bereiken de vulkanische Atherton Tablelands op 1000 meter hoogte. Na de koelte van de bergen komen we aan de tropische Koraal Zee. Daar bezoeken we historisch Cooktown, waar Captain Cook in 1788 schipbreuk leed en vervolgens tropisch Port Douglas. We maken dagtochten naar de pracht van het Daintree Natuurpark en het Groot Barrière Rif. Dan trekken we verder zuidwaarts, langs de kust van Queensland en reizen weer de Outback

in. We bezoeken plantages en rijden dagenlang naar de weelderige kloven van Carnarvon Gorges Nationaal Park.

We keren terug naar de Pacific kust en maken een tocht over het schitterende Fraser Island, met regenwouden en eindeloze stranden. We beleven een ruige dag op zee tussen buitelandse walvissen.

We bezoeken Brisbane en reizen vandaar door het prachtige heuvelland van New South Wales en de Blue Mountains met onpeilbare kloven. Net voor onze trouwdag eindigt de reis in de bloeiende natuur van Royal National Park bij Sydney.

We vieren er ons gouden feest met familie en vrienden en delen hun leefwijze en gastvrijheid. Met grote weemoed nemen we afscheid, tot ooit?

Graag tot 18 november in De Lievendaal.



Lezing: De Dutch Mountain Trail

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 Livendaal te gaan.

[terug](#)

Op Restaurant

Het jaar wordt afgesloten met de traditionele **Kerstlunch in 'De Rooi Pannen', Kaakstraat 1 Eindhoven.**

Alles wordt verzorgd door leerlingen die ons enthousiast zullen bedienen en het naar onze zin zullen maken.

Juiste dag, prijs en voorwaarden zijn nog niet bekend. In november komt dit in een Nieuwsflits.



[terug](#)

WELZIJN, WONEN, ZORG

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-actief protein 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 2^e 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, stress-management, 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.

[terug](#)

Speciale Editie Alzheimer Café in PSV Stadion

Op zaterdag **18 november** organiseert Alzheimer Nederland een speciale editie van het Alzheimer Café in het PSV Stadion, onder het motto:

“Dementie bespreekbaar: in gesprek met Hans van Breukelen”.

Hans van Breukelen, bekend oud-voetballer en keeper van het Nederlands elftal, deelt zijn ervaringen en gaat onder leiding van een gespreksleider in gesprek met de aanwezigen.

Wat betekent het als jij of je naaste de diagnose dementie krijgt?

Welke invloed heeft de ziekte op je leven?

Hoe deel je dit met vrienden of bekenden?

Hoe ga je om met de veranderingen?

Deze en andere vragen komen aan bod in deze speciale editie van het Alzheimer Café. Hebt u dementie of hebt u een naaste met dementie en woont u in de buurt, dan kunt u deze bijeenkomst bijwonen.

Waar: PSV Stadion (Frederiklaan 10A)

Wanneer: Zaterdag 16 november a.s. van 14:30 – 16:30 uur (inloop 14:00 uur)

Programma:

- Ontvangst en inloop met koffie en thee
- Aanvang programma
- Pauze met een drankje + informatiemarkt
- Programma deel 2
- Afsluiting met een hapje en een drankje

Aanmelden:

In verband met catering en het aantal zitplaatsen, is aanmelden noodzakelijk.

Klikken op:

[Alzheimer Café: Speciale Editie Eindhoven - Aanmelden \(aanmelder.nl\)](https://aanmelder.nl)



[terug](#)

VAN ALLES WAT

Winterconcert in de Johanneskerk (advertorial)

Op zaterdag 14 december 2024 geeft het Eindhovens Gemengd Koor 'De Roostenzangers' in de Johanneskerk, Mercuriuslaan 1b 5632 EE Eindhoven een concert in een warme midwintersfeer met een klein Scandinavisch accent, waarbij verwezen wordt naar Kerst en naar 'Joel'. Naast traditionele kerstliederen zijn er liederen over licht, geboorte, sneeuw als symbool van zuiverheid én van vergankelijkheid, winterse omstandigheden en warme naastenliefde (caritas). Pianist Rob van Heck, de vaste begeleider van het koor, zal ook als solist te beluisteren zijn. Het geheel staat onder leiding van Jos Thomassen. Het concert begint om 20.00 uur en duurt ongeveer een uur en een kwartier.



In de Germaanse en Scandinavische landen vormden de donkere dagen aan het einde van het jaar van oudsher een belangrijke feestperiode. Joel was het feest van de geboorte van het nieuwe licht. Na de zonnewende (21 december) zou het licht weer terugkomen, de zon zou weer langer gaan schijnen. Het woord Joel (Jul) heeft dezelfde wortel als het woord voor geel in diverse talen en zou kunnen wijzen op het geel glinsteren

van de zon in de sneeuw. Het was een lichtfeest. Een zonnerad van takken werd in brand gestoken en over de akkers gerold, een joelblok moest brandend gehouden worden. Groene takken symboliseerden een vruchtbaar nieuw jaar. In de Joeltijd werd veel lawaai gemaakt om de demonen te verjagen en er werd luidruchtig gedronken. Joel was een vrolijke tijd om te rusten en vrede te bewaren. Bij vorst en guur winterweer vormde de warmte van het samenzijn een tegenwicht. Na de kerstening van Joel werd de geboorte van het Jezuskind gevierd, voor christenen het 'licht van de wereld'. Veel oude elementen bleven in iets andere gedaante: kaarslicht, naastenliefde, vrede op aarde. Met de verwijzing naar Joel wordt het Kerstfeest in een wat breder perspectief geplaatst.

Toegang en parkeren

De toegangsprijs bedraagt € 15,00.

Kaartverkoop via de daartoe bestemde link op de website van het koor:

www.roostenzangers.nl. De resterende kaarten worden aan de zaal verkocht voorafgaand aan het concert tegen contante, bij voorkeur gepaste, betaling of QR-code. Pinbetalingen zijn niet mogelijk. De zaal gaat open om 19.30 uur.

Op zaterdag 14 december is het parkeerterrein van het Summa College tot 23.00 uur geopend voor bezoekers van het concert; ingang schuin tegenover de Johanneskerk.



Jos van Dijk

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.



Automaatje zoekt versterking!

Intussen al goed bekend bij onze PVGE doelgroep – zie voor meer informatie 'Eindhoven Actueel!' 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

ANWB AUTOMAATJE EINDHOVEN



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 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

COLOFON

'EindhovenActueel!' is een uitgave van PVGE-Eindhoven en verschijnt in de oneven maanden op de website www.pvge.nl/eindhoven. De leden worden per e-mail verwittigd zodra een nieuwe uitgave is gepubliceerd. In de even maanden komt een gedrukte versie uit die alle leden aan huis ontvangen. Kopij kan gestuurd worden naar de redactie: ea@pvge-eindhoven.nl. Redactieteam: Antony Heywood, Jan Peerlings, Henk te Sligte, Henk Verkerk, Janny Vrijhof, Jan Wijers.



[terug](#)