



Geen inspraak, geen keuze, slechts dwang.

Eind september 2022 heeft Pieter Omtzigt opnieuw Kamervragen gesteld over het nieuwe pensioenstelsel (bron: PensioenPro van 29 september 2022.)



Gepensioneerden die op dit moment al een pensioen hebben (bijv. bij een verzekeringsmaatschappij) met een variabele (elk jaar wisselende) uitkering hebben, mogen vanwege de omstandigheden met de hoge inflatie, overgaan naar een vaste uitkering. Deze mensen kunnen, als zij dat willen keuzebegeleiding krijgen of ze het grote risico van een variabele uitkering willen en/of kunnen dragen. Het ziet er nu naar uit dat deze groep met een variabele uitkering in 2022 10 % van hun nominale pensioen verliest, hetgeen bij de huidige inflatie een koopkrachtverlies ineens van 20 % betekent.

Omtzigt vraagt of het klopt voor wat betreft de nieuwe pensioenwet, dat gepensioneerden van nu bij een bedrijfstakpensioenfonds geen enkele keuze hebben, noch deze begeleiding kunnen krijgen in het zogenaamde “solidaire contract” (bovendien een uiterst een misleidende naam/etiket, want het is het minst solidaire pensioen) krijgen. Met andere woorden in het nieuwe pensioenstelsel is voorzien dat zij gedwongen moeten deelnemen en verplicht variabele uitkeringen krijgen.

Hij vraagt of minister Carola Schouten (van armoede en pensioenen) niet denkt dat een daling van 10 % en een koopkrachtverlies in een jaar van 20% bij de huidige (blijvende?) inflatie tot veel onrust zal leiden en wat dat zal doen voor het vertrouwen in de voorliggende Wet toekomst pensioenen.

Omtzigt stelt ook nog de vraag of bij het invaren naar de nieuwe Wet toekomst pensioenen en in diezelfde wet, huidige vaste pensioenuitkeringen omgezet kunnen worden in variabele pensioenuitkeringen zonder individueel bezwaarrecht of collectief instemmingsrecht voor werkenden en gepensioneerden.

Die vraag is retorisch want zoals de Wet toekomst pensioenen in concept nu bij de Tweede Kamer ligt is dat inderdaad zo.

Je kunt dus als werkende zomaar ineens van 20 % koopkracht in je opbouw of uitkering “beroofd” worden zonder dat je er ook maar iets aan kunt doen. Terwijl de financiële positie van het pensioenfonds zelf daar op geen enkele manier toe dwingt.

Het grote deel van de werkenden en gepensioneerden heeft op dit moment geen enkel benul van wat hen binnen afzienbare tijd boven het hoofd hangt.

OPLETTEN!

**Deze ECHO
via je email is
veel
mooier**

KLEURRIJKER

Hebt u een
e-mailadres en
ontvangt u het
mededelingenblad nog
via de bezorger. Geef
ons uw
e-mailadres door en wij
sturen u de ECHO digi-
taal toe.

Wij ontlasten hiermee
onze bezorgers en
BESPAREN op druk-
kosten.

Digitale lezers
ontvangen regelmatig
extra informatie via een

ECHO-Flits

!! BELANGRIJK !!

Wijzigingen of vragen over
uw

LIDMAATSCHAP



Neem contact op met de
Secretariaat

COLOFON

Secretariaat



0493 692948



pvgesecretariaathelmond@gmail.com

Redactie

Dhr. D.A. Collins

mail via [secretariaat](mailto:secretariaat@pvge.nl)

☎ 0492 - 521526

Website klik hieronder

[PVGE - PVGE Helmond](http://www.pvge.nl/helmond/)

Of type - [https://
www.pvge.nl/helmond/](https://www.pvge.nl/helmond/)

Pagina 2

Ik waarschuwde dáárom recent in mijn stuk in het ED ("Pensioenwet leidt tot menselijke drama's") van 20 september 2022 dat dit soort enorme schommelingen kunnen plaatsvinden (jaar in jaar uit) zonder dat je ook maar iets te zeggen hebt over je eigen gespaarde pensioengeld.

Ik waarschuwde om mensen wakker schudden en op een of andere manier in het geweer te komen en te protesteren. Want deze hele pensioenwijziging is helemaal nergens voor nodig. Er is geld genoeg.

Het werpt alleen miljarden pensioengeld dat van de werkenden en de gepensioneerden is, in de schoot van de pensioenindustrie en van de overheid, die de pensioenfondsen als goedkope leenbank misbruikt, ik kan het niet anders benoemen.

Gelukkig hebben we nog alerte Kamerleden als Pieter Omtzigt (in de Tweede Kamer) en Martin van Rooijen (in de Eerste Kamer), die bovenop dit dossier zitten ter bescherming van miljoenen gewone burgers.

Ook de journalistiek (NPO, Nieuwsuur, Buitenhof, grote kranten) laten het volkomen afweten of blaten alleen de propaganda van de voorstanders mee. Voorstanders met meestal grote financiële belangen, zij gaan veel meer geld verdienen aan de nieuwe wet ten koste van uw pensioengeld.

De coalitie (VVD, D66, CDA en CU) met PvdA en Groen Links, staat te trappelen om de nieuwe wet nog dit jaar door het parlement te jassen zodat de wet per 1 januari 2023 kan ingaan en ze weigeren ten ene male eerst de cijfers, die na 1 december 2022 komen, met het inzicht in de ernstige financiële consequenties af te wachten. Het is immers een politieke beslissing, zegt pensioenwoordvoerder van D66, Marijke van Beukering letterlijk in de Tweede Kamer: "We hebben die cijfers niet nodig om de wet aan te nemen." Met andere woorden we hebben als politiek het recht u te onteigenen van (een deel van uw) uw private pensioen. Dat heeft de regering ook bij de box 3 wetgeving geprobeerd. De transitie is ook nog eens fysiek onmogelijk vanwege de 20 miljoen en ingewikkelde datatransities, waarschuwden deskundigen. De overgang is onmogelijk zonder complete chaos.

De Tweede Kamer staat aan de vooravond van de grootste financiële blunder ooit in een millennium, met chaos als gevolg, en met miljoenen mensen als slachtoffer en de coalitie weet dit. Alsof er in grote haast veel geld naar de Zuidas gelooft moet worden. En we staan erbij en kijken ernaar.

Wilma Berkhout,

Voormalig belastinginspecteur en voorzitter van de Ledenraad van de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen.

**Medio januari 2023 organiseert het bestuur de
traditionele nieuwjaarsbijeenkomst** voor de leden van PVGE-Helmond.

Plaats en tijd worden nog bekend gemaakt.

U kunt zich alvast verheugen op een
bijeenkomst met **drankjes en hapjes**
en vooral gezellige ontmoetingen.



Motorrit MC-TOP op 11 Okt. 2022--- 188km naar Broekhuizen-Millingen – Grave – Zeeland

Op deze mooie, maar toch frisse ochtend, staan er 12 motorrijders op de parkeerplaats bij sportpark De Braak, klaar om te vertrekken. De laatste rit van 2022 is 188 km lang naar de Ooijpolder, heen via Broekhuizen en Millingen aan de Rijn en terug via Grave en Zeeland.

Vóór vertrek worden er allerlei zaken besproken waaronder natuurlijk het altijd dankbare onderwerp – navigatie – maar ook zaken als motorreparatie en onderhoud, genoten (motor)vakanties, weersvoorspellingen etc. Een grote groep, dus we gaan van start met het zogenaamde 'wegzet-systeem'. Dan kan het niet fout gaan bij stoplichten, druk verkeer, rotondes en dergelijke. Helaas werd die bewering al heel snel achterhaald; nog maar in Helmond was de groep nog slechts 11 rijders groot en waren we al 'n rijder kwijt. Op de een of andere manier was er ergens op een rotonde toch iets fout gegaan en zonder eigen navigatie zag de rijder geen andere mogelijkheid dan de rit te staken. Jammer, Jammer, Jammer. Dat moet beter en is dus zeker een onderwerp voor de winterstopbijeenkomsten.



Koffie aan de Maas bij Strandpaviljoen "Hoëg Aan de Maas" . Motoren geparkeerd en dan nog een stukje lopen (voor de meesten), maar tsjonge jonge zeg dat was puur genieten, prachtig mooi weer met zon en geen wind, en bijna met je voeten in de Maas naar de bootjes kijken. Een cadeautje, maar ach kom, op een gegeven moment moet je toch weer verder.



Zie verder op de volgende pagina

De rit werd vervolgd en via een klein stukje in Duitsland kwamen we uiteindelijk bij Millingen aan de Rijn op de dijk langs de Rijn. “De Rijn komt bij Lobith ons land binnen”, zeggen ze maar dat was waarschijnlijk in de 18e eeuw zo, toen de loop van de rivier nog anders was. Op de kaart van nu zie ik een mini plaatsje ‘Spijk’ dat hier meer aanspraak op kan maken.

Los daarvan hadden we een fantastisch mooi uitzicht op de rivier. Nog wat kilometers verder wachtte onze lunch, bij restaurant ‘Oortjeshekken’ (geen idee waar die naam vandaan komt) bij het plaatsje Ooij, langs de Waal. Dat is het vreemde met die rivier; zo rij je nog langs de Rijn bij Millingen en een paar kilometer verder na een splitsing in de rivier rij je langs de Waal.



Vanaf ‘Oortjeshekken’ reden we dwars door de Ooijpolder, bij Beek via de Holleweg omhoog naar Nijmegen en dan via Malden, Heumen, Overasselt, Nederasselt, Grave terug naar het eindpunt in Gemert. Hoe het gebeurde weet ik niet, maar op een gegeven moment, bij de laatste rotonde voor Gemert, was ik, als voorrijder, plotseling de hele groep kwijt. Ik zag ze nog net de rotonde $\frac{3}{4}$ nemen terwijl de rotonde $\frac{1}{2}$ de bedoeling was. Afijn volgende keer beter; het was toch een heel geslaagde dag.

Ritmeester (niet de sigaar), Hans v D

Ouderen in veilige handen.

Via onderstaande link kunt u vele informatie vinden over ouderenmis-handeling en wat de overheid doet om deze misstanden te bestrijden.

<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenmishandeling>



Bijzonder Brabants

Daar mijn vrouw jarig is geweest en zij mij gevraagd had bepaalde gerechten voor te bereiden was ik op zoek naar een bijzonder ingrediënt. In het weekend komen haar broers en zussen bij ons eten en dat ingrediënt mag niet ontbreken. Het is niet iets wat je bij de gemiddelde groenteman kan vinden en zeker niet in de supermarkt (alhoewel Albert heeft het ooit geprobeerd in Helmond). Waar kom ik aan Cavolo Nero oftewel Palmkool?

Ineens schiet het mij te binnen dat er in Deurne een plaats is waar ik dat waarschijnlijk zou kunnen krijgen.

Ooit had ik een boek gevonden bij een kringloopwinkel, "Van Brabantse Grond" waarin een verhaal staat over Boer Henk in Deurne die op de Peellandbreuk allerlei bijzonder groenten teelt. Even op [zijn website](#) kijken en ja hoor mijn Cavolo Nero gevonden naast veel meer interessants. Even een kleine bestelling gedaan die ik de zaterdag daarop kon ophalen. Zaterdag een mailtje van Henk ontvangen dat alles klaar stond maar dat hij even weg moest en waar ik mijn pakket kon vinden met eventueel wisselgeld daar ik contant moest afrekenen. Ook met een invitatie om even rond te kijken op zijn erf.

Een prachtig aangelegde tuin met veel bijzondere groentesoorten. Wat moet het nog mooier zijn in het voorjaar/zomer wanneer alles begint uit te lopen en/of in bloei is. Maar nu zijn er ook de prachtige kleuren van de snijbiet te zien en daar wil ik volgende week zeker wat van kopen, de verschillende bieten en koolsoorten zijn volop verkrijgbaar. Daarom heb ik een recept opgenomen in de rubriek "Eten maak er wat van" dat gebruik maakt van bieten. En je weet wel bieten is genieten! Tenminste wat mij betreft getuige eerdere gepubliceerde recepten. Trouwens wat ik gemaakt heb met de palmkool is ook de moeite waard dus wie weet komt het ook in de "eten maak er wat van" rubriek.



palmkool



Eten maak er wat van

Bieten relish ⁽¹⁾

Ingrediënten:

- 4 grote bieten
- 30ml honing
- 2.5ml foelie
- 1 chili peper
- 100ml wijnazijn
- Zout en versgemalen zwarte peper



Bereiding:

- Warm de oven voor op 160°C.
- Pof drie van de bieten in folie in de oven gaar.
 - Leg een dubbele laag aluminiumfolie op een bakplaat.
 - Leg de bieten erop druppel wat olijfolie erover wat takjes tijm, enkele teentjes knoflook (ongepeld) en kruid met zout en versgemalen zwarte peper.
 - Vouw de folie eromheen als een envelop en pof in de oven voor 2 uren.
- Schil de rauwe biet in dunne reepjes (snijd zo fijn mogelijk of raspen)
- Wanneer koel schil en snijd de gepofte bietjes bruniose.
- Verwarm de bruniose gesneden biet met de honing, foelie en fijn gehakte chilipeper in een pan .
- Voeg de azijn toe en kook in tot de helft.
- Voeg de reepjes rauwe biet toe, en kruid met zout, peper en kook gedurende 30 seconden.
- De "relish" in gesteriliseerde jampotten bewaren.

(1) *Een relish is een gekookt en ingelegd product gemaakt van fijngesneden groente, fruit of kruiden. Doorgaans wordt relish gebruikt als condiment, voornamelijk om de smaak van een basisvoedingsmiddel te verhogen.* (bron Wikipedia)

(2) *Mogelijkerwijs is het verstandig om de eerste keer met een ½ chili te beginnen.*



Dennis Collins

Commentaren en/of tips zijn altijd welkom. Misschien heb jij ook een recept dat je wilt delen met de overige leden. Schroom niet mail

[de redactie.](#)

Bon appétit

Ook voor leden van de PVGE

Lezingencyclus KBO-St. Lucia.

KBO-St. Lucia houdt met enige regelmaat lezingen in de Geseldonk.

Binnen VBOH verband hebben we afgesproken dat leden van andere KBO-afdelingen in Helmond en leden van PVGE Helmond en PCOB Helmond hier gebruik van kunnen maken.

Deze lezingen staan gepland in het komende jaar.

U bent van harte welkom. Indien er kosten aan verbonden zijn (denk aan koffie) zijn die uiteraard voor eigen rekening.

~~4 oktober 2022: Mijn huis op maat~~

Maart 2023: Dementie en hulp bij dementie

April 2023: Zorgkosten

September 2023: Zinnvolle invulling van het leven

Oktober 2023: Vervolg Mijn huis op maat

Eigenzinnig voorwaarts.



Daar staat ze voor mijn deur. Ze heeft zich aangemeld en ik verwacht haar. Nog altijd weet ik de door haar verborgen gehouden leeftijd niet. Ze komt voor mij koken. Ik ben in de lappenmand en herstellend van een ziekte. Ze maakt een lunch met uitsluitend verantwoorde producten uit de biowinkel.

Na afloop gooi ik het bioafval in de vuilnisbak. Zij ziet het, is verontwaardigd en diept het groenteafval weer op. Ze gaat voor een verantwoord milieu. “Dat neem ik mee naar huis voor mijn composthoop.” Ze doet het in haar rugzak. Ik ben stomverbaasd.

Zij heeft het hart op de juiste plaats. Dit doet zij op diverse terreinen. Ze wil van betekenis zijn, iets goeds doen voor mens en dier. Zo heeft ze zich meermaals aangemeld als vrijwilligster bij belangrijke ideële organisaties. Ook daar zet zij zich in voor rechtvaardigheid en is strijdbaar om steeds het goede te doen, maar heeft ook kritiek op de andere vrijwilligers die niet zo zuiver op de graat zijn zoals zij. Dat breekt haar op en ook de organisaties. Zo loopt het telkens uit op een conflict en haar vertrek.

In haar jonge jaren vertrok ze uit Nederland, ging met haar paard op weg naar het onbekende. Ze kwam terecht op een boerderij en verzorgde daar de dieren. Het was de mooiste tijd van haar leven totdat de boer zich aan haar onschuld vergreep. Dit werd het begin van een moeizaam leven. Ondanks dat blijft zij positief en altijd verbonden met haar gevoel voor rechtvaardigheid. Bij conflicten gaat ze tot het gaatje, huurt advocaten in, alhoewel zij dat nauwelijks kan bekostigen. “Het moet gewoon allemaal worden uitgezocht en ik laat niet over mij lopen.”

Rechtvaardigheid, milieu, eerlijkheid, zuinigheid, geen verkwisting. Dat is haar motto. Haar huis is sober. Alleen het noodzakelijke is aanwezig. Het huis is brandschoon. Ze houdt alles keurig en karig. Veel te besteden heeft ze niet. Water drinkt ze uit jampotjes. Die zijn goed genoeg! Jaren later spreken wij opnieuw af. Ze is er weer, heeft enkele jaren voor haar hoogbejaarde moeder gezorgd. Het huis is na moeders overlijden verkocht en zo pas door haar en haar broers leeggeruimd. Ze komt weer op adem, maar haar ogen staan vermoeid. Ik haal haar op bij haar vriendin in de buurt. Het wordt een mooie dag. Een tocht door West-Friesland. Even gezellig wat eten en praten. De andere dag zal ze weer terug gaan naar huis. De reis zou wel drie uur duren.

Ik lever haar weer af bij haar vriendin. De andere ochtend realiseer ik mij die drie uur die ze voor de boeg heeft. Wel erg lang! Ze is zo moe en volgens mij niet zo fit.

Voor mij is het een peulenschil om haar even naar de boot te brengen. Dat doe ik. Ik bel haar meerdere malen op haar mobiel. Ze neemt niet op. Ze heeft weerstand tegen al die digitale vernieuwingen. Ik

zoek en vind haar. Ze stond een kwartier voor vertrek al op het treinstation. Gelukkig is ze er nog. Ze is blij met mijn komst.

Ze vertelt zich met tegenzin te oefenen in internet. Ze wordt gepusht tot internetbankieren en een nieuwe rekening te openen vanwege de erfenis. Dat digitale gedoe is niet echt wat ze wil. Ze leeft nog in de oude tijd. De hele treinreis heeft ze ook uitgeschreven op een briefje, een ommelandse reis van Hoorn via Zwolle naar Harlingen.



Onderweg in de auto noemt ze alle woorden op die ze langs de autobaan ziet zoals plaatsnamen, de namen van een tankstation, zelfs het bordje 'uit' bij een afslag. Een beetje vreemd. In Harlingen nemen we een broodje vlak voor het vertrek van de boot. Op dat moment wordt ze onrustig. Ze zoekt naar het pasje voor de overtocht. Ze vindt het pasje doet het in haar tas en vervolgens zoekt ze opnieuw naar hetzelfde pasje en doet dat telkens weer opnieuw in de tas. Dan zoekt ze naar haar portemonnee, stopte die weer weg en zoekt die weer opnieuw. Dit herhaalt zich ook steeds. Vreemd!

Op het vertrekstation sta ik met haar en de bagage te wachten en daar begint ze opnieuw onrustig te zoeken naar pasjes. De inhoud van de bagage ligt naast de tassen op de grond. Met moeite kan ik haar overtuigen dat ze de pasjes allemaal bij zich heeft. De tassen worden weer ingepakt. Opeens ben ik haar kwijt. Ik vind haar terug bij de balie. Daar zit ze in een rolstoel met twee mensen om haar heen. Ze was in elkaar gezakt. Ze is misselijk en in de war. Dat ziet er niet goed uit. Zo kan ze niet met de boot mee vindt de vervoersmaatschappij, eerst maar een onderzoek bij de huisartsenpost. Die is er niet in Harlingen. Dus naar Sneek.

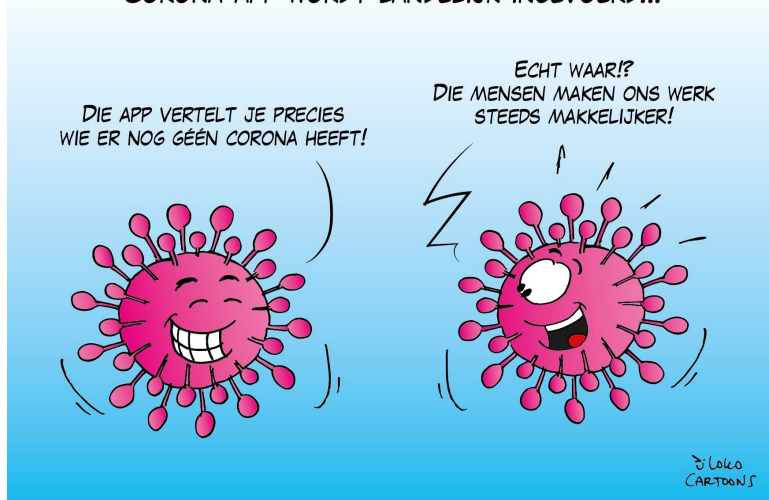
Daar blijkt dat corona zich heeft aangediend. Het advies is naar huis te gaan, uit te zieken en in quarantaine te gaan. Die quarantaine geldt ook voor mij.

Hierna gaat ze met een latere oversteek naar het eiland. De bemanning houdt haar in de gaten. Ze is gelukkig goed thuis gekomen. De andere dag belt ze mij op met een heldere stem alsof er niets aan de hand was. Ze heeft tot haar vreugde al haar pasjes in de bagage gevonden!

Op internet vond ik dat al deze warrige verschijnselen bij het beeld van corona passen! Het zal je maar gebeuren.

Arie Moerkerk
Hoorn

CORONA-APP WORDT LANDELIJK INGEVOERD...



Wij willen jullie niet missen maar LET OP !!!



“Opzegging van het lidmaatschap moet volgens de statuten schriftelijk (per brief of e-mail) geschieden en ontvangen zijn vóór 1 december 2022 op het adres van het secretariaat of ledenadministratie van uw lokale vereniging (contactadressen op pagina 2 van deze Schouw). U kunt uw opzegging ook sturen naar het adres van de PVGE Koepel, Primulalaan 46, 5582 GL Waalre of pvge@hetnet.nl.

Als u geen oud-Philipsmedewerker bent, vervallen – tegelijk met de opzegging – de moge-

lijkheid om deel te nemen aan onze collectieve ziektekostenverzekering Aon (voorheen IAK) en uw kooprecht bij Myshop”.

Senioren doen mee in Helmond!

Stichting Meedoen Helmond is er om **senioren 55+** te ondersteunen mee te kunnen doen als zij dat financieel niet kunnen. *Door bijvoorbeeld een lidmaatschap voor een vereniging of de jaarlijkse busreis, etc.*



"Binnenkort ga ik op excursie met de ouderenbond, eigenlijk kan ik dat niet betalen maar dan eet ik die week gewoon iets minder."

Heb je niet van **MeeDoen** gehoord?
Kijk op hun website of bel effe.



Meedoen aan de samenleving zorgt ervoor dat senioren gelukkig zijn en daardoor in betere gezondheid verkeren. Het stimuleert bovendien dat senioren langer, zelfstandig in hun eigen omgeving kunnen blijven wonen. Meer informatie [klik hier](#) of e-mail info@meedoenhelmond.nl bellen kan ook 0492-792742



Hebt u ideeën over wat de PVGE voor u kan betekenen, of wat u samen met andere leden zou willen doen? Ideeën kunt u mailen naar pvgesecretariaathelmond@gmail.com. Ideeën worden besproken in het bestuur en daarna gepubliceerd in ECHO om de belangstelling onder de leden (per mail) te peilen.



LET OP



DigiD

Nepmail verificatie Mijn DigiD

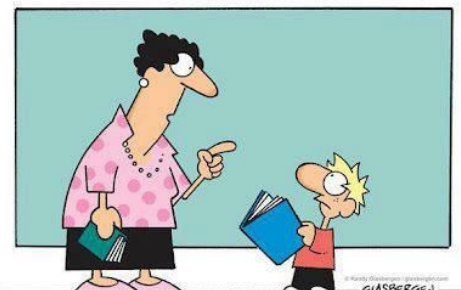
Een valse e-mail over een verouderde sleutel voor toegang tot DigiD is in omloop. Ga niet op de mail in.

In de nepmail staat dat de digitale sleutel van DigiD verouderd is. De ontvanger van de mail moet de sleutel activeren om gebruik te kunnen blijven maken van DigiD. Anders moet een volledig nieuwe DigiD aangevraagd worden.

Verificatie

Internetcriminelen zeggen in de e-mail dat het DigiD-account door middel van IDIN (Identificeren en inloggen) geverifieerd moet worden. Daarvoor staat een link in de mail. Klik niet op deze link en vul geen gegevens in. De link leidt naar een nepwebsite van de oplichters. Zij achterhalen op deze manier inloggegevens van slachtoffers.

Aangereikt door Han. Bron: [Seniorweb](#)



It's called **reading**.
It's how people install new software into their brains.

OMMETJE HELMOND-OOST 2

OM - MET - JE

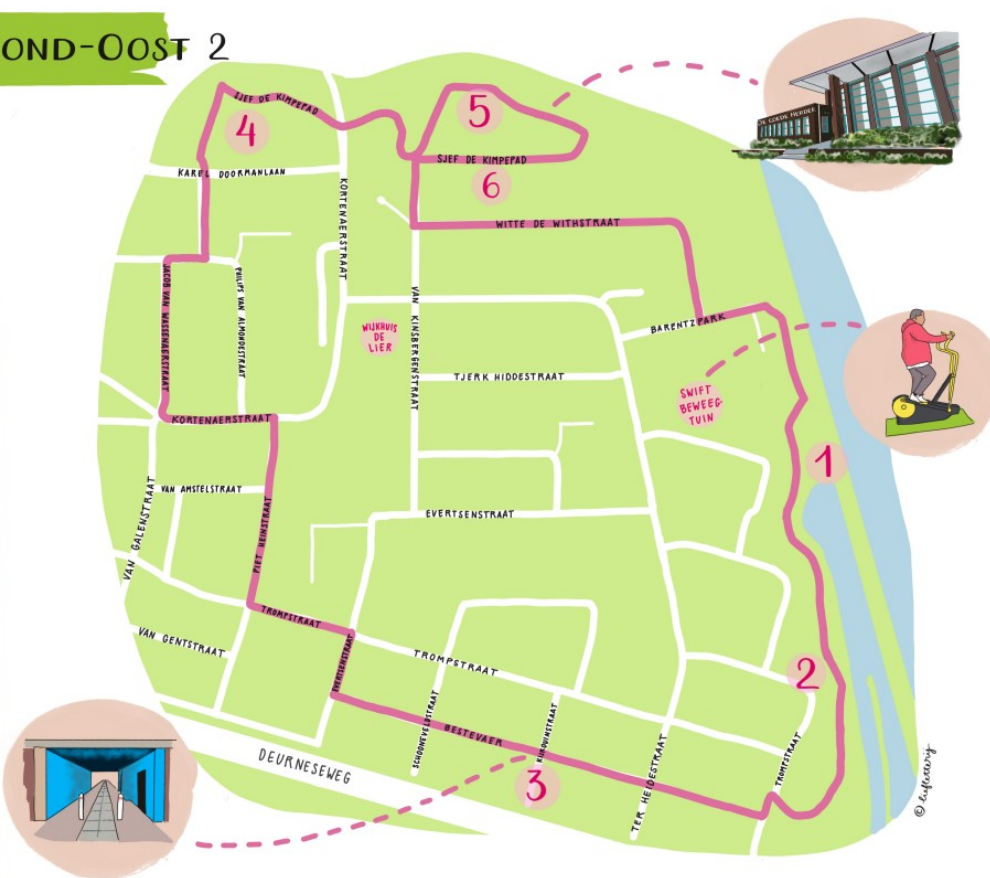
Ommetjes, kuiertjes, rondwandelingen, noem het zoals je wilt, maar gezond is het zeker. En als je het niet alleen doet: supergezellig!

Bel aan bij je buurvrouw, opa of oude vriend(in) en open je gesprek met: ik ga graag een rondje 'om-met-je'! Ga je mee?

De ommetjes maken onderdeel uit van activiteiten georganiseerd door de Werkgroep 'Aandacht voor Ouderen'.



AANDACHT VOOR OUDEREN



1

Vijver Neduco flats



KNIEËN HEFFEN / HAKKEN BILLEN

Hef de knieën 20 keer recht omhoog, afwisselend links en rechts. Beweeg vervolgens de hakken naar de billen toe, afwisselend links en rechts. Effect: Sterkere beenspieren en buikspieren. Verbetering van de balans en coördinatie.

3

Wondewaterpad



BENEN ZIJWAARTS HEFFEN

Sta rechtop en houd je vast. Zwaai een been 10 keer opzij. Wissel daarna van been. Doe deze oefening 3 keer per been met een kort rustmoment tussendoor. Variatie: Zwaai je been (gestrekt) naar voren en naar achteren. Doe deze beweging 10 keer en wissel dan van been. Effect: Soepeler heupgewricht en meer kracht in de benen.

5

De Goede Herder



SIDE STEPS

Plaats de voeten naast elkaar. Zet de linkervoet een stap zijwaarts, de rechtervoet sluit bij. Zet op deze manier 10 stappen opzij. Zet vervolgens de rechtervoet een stap zijwaarts, de linkervoet sluit bij. Zet wederom 10 stappen zijwaarts. Variatie: Beweeg de armen zijwaarts mee omhoog. Effect: sterkere beenspieren en coördinatie.

WARMING-UP

Tijdens de warming-up bereid je jouw lichaam niet alleen fysiek maar ook mentaal voor op de training. Door te beginnen met een korte warming-up, warm je de spieren op en zorg je ervoor dat je flexibeler bent. Dit helpt bij het voorkomen van spierpijn en blessures. Maak je hoofd even leeg en vergeet vooral niet te genieten voordat je 'echt' begint.

Kom je onderweg een wijkhuis tegen? Loop even naar binnen voor een kopje koffie of glaasje water!

2

Vijver Neduco flats



OPSTAAN EN ZITTEN

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Zet je voeten licht gespreid. Ga vervolgens licht staan en ga weer rustig zitten. Doe deze beweging 10 keer.

Effect: Meer kracht in de benen. Je blijft soepel opstaan.

4

Speelveld Karel Doormanlaan



RECHTE BUIKSPIEREN

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Til beide voeten 10 keer op en laat ze weer zakken. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor. Doe deze beweging 10 keer. Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

6

Sijf de Kimpelstraat



OPDRUKKEN

Pak het hekje vast en houd het lichaam zo recht mogelijk. Buig de ellebogen 10 keer en strek ze daarna weer. Doe deze oefening 3 keer met een kort rustmoment tussendoor.

Effect: Meer kracht in de armen en schouders

OMMETJE HELMOND-OOST 2



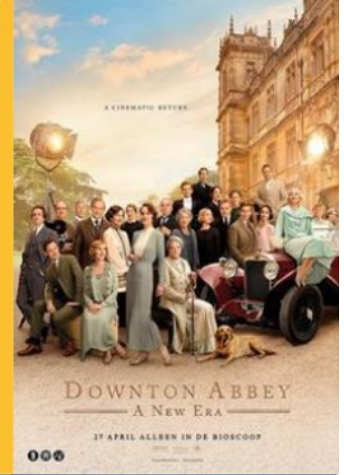
Activiteiten volwassenen

Meer informatie en meer wandelingen [klik hier](#)





Pathé Helmond
Frans Joseph van Thielpark 5,
Helmond



50PLUS BIOS

Datum: vanaf november

Tijd: dinsdag & donderdag 13:30u

Na de herfstvakantie gaan we starten met het laatste deel van de 50Plus reeks van dit jaar.

De films die nu komen zijn:

dinsdag 1 november 2022	donderdag 3 november 2022	El Buen Patrón
dinsdag 8 november 2022	donderdag 10 november 2022	El Buen Patrón
dinsdag 15 november 2022	donderdag 17 november 2022	Downton Abbey 2
dinsdag 22 november 2022	donderdag 24 november 2022	Downton Abbey 2
dinsdag 29 november 2022	donderdag 1 december 2022	Zee van Tijd
dinsdag 6 december 2022	donderdag 8 december 2022	Zee van Tijd
dinsdag 13 december 2022	donderdag 15 december 2022	Soof 3
dinsdag 20 december 2022	donderdag 22 december 2022	Soof 3



Vereniging voor senioren

Afdeling Helmond & omstreken



AGENDA voor de bestuursvergadering op donderdag 20 oktober om 14.00 uur in Wijkhuis De Geseldonk, Cederhoutstraat in Mierlo-Hout.

1. **Welkom en Opening door de voorzitter.**
2. **Mededelingen en vaststellen agenda.**
3. **Ingekomen stukken.**
 - Taskforce Wonen en Zorg
 - Vraag naar afvaardiging van één lid voor verkenning van systemen voor ledenadministratie (huidig bestuur geen belangstelling)
 - VB verslag: opheffing Schouw
 - Opzeggen lidmaatschap (voor 1 december) onder de aandacht brengen
 - Nieuw logo
4. **Verslag vergadering 20220922** (zie bijlage)
5. **PR** (eindredacteur ECHO, De Loop, commissie PR)
6. **Stand van zaken m.b.t. activiteiten** (Commissie Activiteiten, Clubs, VBOH, ouderenadviseurs, cliëntondersteuners)
 - Secretarissenoverleg geweest op 11 oktober: archivering
 - MCTOP rit 20221011
7. **Thema:**
 - *Gezamenlijke activiteit: Lambertuskerk, excursie Automotiv-bedrijf.*
 - *Nieuwjaarsbijeenkomst*
8. **Rondvraag en sluiting.**

Namens de voorzitter, Wilma Berkhout

Han van der Aart, secretaris

Vergaderdata 2022: 20 oktober, 24 november, 15 december.



Vereniging voor senioren

Afdeling Helmond & omstreken



BESLUITENLIJST van de bestuursvergadering op donderdag 20 oktober om 14.00 uur in Wijkhuis De Geseldonk, Cederhoutstraat in Mierlo-Hout.

- Taskforce Wonen en Zorg wordt ter kennisname aangenomen
- Aan de vraag naar afvaardiging van één lid voor verkenning van systemen voor ledenadministratie wordt door PVGE-Helmond niet voldaan. Wij hebben een zeer kleine vereniging, die zelfs zonder Leaweb haar administratie afdoende kan beheren, en we hebben de menskracht niet. Bij het invoeren van een nieuwe applicatie zullen we erop attent zijn dat de kosten hiervan naar evenredigheid van het aantal leden verrekend worden.
- Opheffing van de Schouw krijgt slechts van Eindhoven enige weerstand. Voor Eindhoven is het blad een bindende factor, met name voor de slapende leden. De Schouw is dermate prijzig, dat voortzetting niet verantwoord is. Eindhoven kan het blad niet overnemen in eigen beheer.
- Opzeggen lidmaatschap (voor 1 december) wordt in de voorliggende ECHO onder de aandacht gebracht.
- Er is kennelijk buiten de VR om een nieuw logo ingevoerd. Het bestaande logo was overigens prijzig, maar wordt nu al door de lokale verenigingen naar de eigen hand gezet.
- Verslag vergadering 20220922 (zie bijlage) wordt zonder wijzigingen vastgesteld.
- Wilma plaatst zo mogelijk in De Loop een artikel over het verkrijgen energietoeslag.
- Het artikel van Wilma in de voorliggende ECHO wordt aangeboden aan De Loop voor de gereserveerde pagina voor de ouderenverenigingen, omdat dit artikel duidelijk een breed belang dient voor ouderen. Gevraagd wordt om ten minste de link naar de site van de PVGE te plaatsen.
- De voorgenomen activiteiten (excursie Automotiv en bezoek Lambertuskerk) zijn nog in de maak (Gerrie en Han).
- Secretarissenoverleg geweest op 11 oktober, met agendapunt 'archivering', verzorgd door PVGE-Helmond (Han).
- MCTOP rit 20221011 is wederom geslaagd. Hans van Duren is zo vriendelijk geweest daar verslag van te doen, dat is opgenomen in ECHO en site. Dank aan Hans.
- Nieuwjaarsbijeenkomst met drankjes en hapjes zal plaats vinden in januari en aangekondigd worden in de voorliggende ECHO.

Namens de voorzitter, Wilma Berkhout

Han van der Aart, secretaris

Vergaderdata 2022: 24 november, 15 december.