



‘aangeklede’ activiteit op 7 juli in Loods 20



Wel ervoor inschrijven.

zie hieronder.



Het programma begint om 14.00 uur en eindigt om 17.00 uur.

Inschrijving gebeurt per mail (pvgesecretariaathelmond@gmail.com) of per whatsapp 0683338332, onder vermelding van naam en lidmaatschapsnummer. De inschrijver krijgt een bevestiging.

Er is plaats voor maximaal 60 inschrijvers, waarbij geldt dat PVGE-leden met een eerste of tweede lidmaatschap bij PVGE-Helmond voorrang hebben op gasten zonder lidmaatschap. De inschrijving van gasten is dus met een voorbehoud van het aantal inschrijvingen van PVGE-leden. Uiterlijke inschrijvingsdatum is op 18 juni 's avonds, waarna in mailoverleg op 21 juni een besluit over doorgang wordt genomen, waarbij een ondergrens geldt van 20 PVGE-leden. In het standaard retourbericht aan gasten wordt melding gedaan van de betaling voor deelname door gasten, niet zijnde PVGE-leden, aan de penningmeester.

Er wordt ‘aangeklede koffie’ verstrekt, alsmede twee drankjes. Er is in beide musea rondleiding geregeld en **kosten** van entree, consumpties en rondleiding zijn **voor rekening van de PVGE**.

Gasten van PVGE-leden zijn welkom tegen betaling van € 15,- per persoon.



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](mailto: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/)



50PLUS

GEZELLIG SAMEN UIT

PATHÉ 50 PLUS BIOS IS TERUG VAN WEGGEWEEST!

Elke donderdag om 13:30u worden er bij Pathé prachtige films
vertoond, waarbij het aanbod iedere twee weken wisselt. Zo geniet u van
de allerbeste films, zonder last te hebben van de drukte bij de avond- en
weekendvoorstellingen.

Meer info en tickets verkrijgbaar via www.pathe.nl/50plus

Ticketprijs vanaf 8,50 (inclusief koffie/thee met iets lekkers in de pauze)



Do. 12 mei
Do. 19 mei
Di. 10 mei
Di. 17 mei

Do. 26 mei
Do. 2 juni
Di. 24 mei
Di. 31 mei

Do. 9 juni
Do. 16 juni
Di. 7 juni
Di. 14 juni

Do. 23 juni
Do. 30 juni
Di. 21 juni
Di. 28 juni

KING RICHARD

De film volgt Richard Williams, een volhardende vader van twee van de
grootste atleten aller tijden die de wereld van het tennis uiteindelijk
voorgoed zullen veranderen.

HOUSE OF GUCCI

House of Gucci is geïnspireerd op de schokkende ware gebeurtenissen rond
het familie-imperium achter het Italiaanse modehuis Gucci.

THE DUKE

In 1961 steelt de zestigjarige taxichauffeur Kempton Bunton het portret van
The Duke of Wellington door Goya uit de National Gallery in Londen.

SUPERNOVA

Colin Firth en Stanley Tucci zijn fenomenaal als Sam en Tusker, die in Supernova
samen hun weg moeten vinden in een leven dat langzaam uit hun handen glijdt.



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

Algemene regels vanaf 1 januari 2014 voor rijbewijs B en A:

- **Jonger dan 60 jaar.** Een rijbewijs verlengd voor uw 60e is 10 jaar geldig en u hoeft niet te worden gekeurd
- **Tussen 60 en 65 jaar.** Bij verlenging is dit rijbewijs 10 jaar geldig; medische keuring is niet nodig.
- **Tussen 65 en 70 jaar.** Het nieuwe rijbewijs is geldig tot 75 jaar; medische keuring is niet nodig.
- **Tussen 70 en 75 jaar.** Het verlengde rijbewijs is 5 jaar geldig. Medische keuring nodig als het oude rijbewijs verloopt op of na uw 75ste verjaardag.
- **75 jaar of ouder.** Het rijbewijs is 5 jaar geldig; medische keuring verplicht.



PVGE leden kunnen zich, na telefonische afspraak, tel 541248, tegen een speciaal tarief, medisch laten keuren bij de heer G. Bouten, gepensioneerd bedrijfsarts, Vivaldilaan 1.

Bron: folder Rijksoverheid, "[U bent 60+ en automobilist?](#)"



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



Maak het ze niet te makkelijk > [Senioren en veiligheid](#)

Klik hierboven



[Facebook PVGE-koepel](#)



[PVGE - PVGE Helmond](#)

In het **Eindhovense Dagblad** van 17 mei verscheen het volgende artikel waarin onze voorzitter genoemd werd.

Greep pensioenkas oorzaak hogere premies werkenden'

Inleg verdrievoudigd in twintig jaar



GEPENSIONEERDEN SPELEN JEU DE BOULES. "GOD ZEGENE DE GREEP WAT VOOR PENSIOEN U KRIJGT OP HET MOMENT VAN PENSIONERING IN HET NIEUWE STELSEL." FOTO COR DE KOCK

Nu gepensioneerden hebben in hun leven veel minder premie afgedragen dan werkenden nu doen. De mening van Martin Boerman lukt bij veel lezers een reactie uit.

HARRIE VERRIJT

De belangstelling voor de Wet toekomst pensioenen, die binnenkort in de Tweede Kamer wordt behandeld, is bij veel lezers van het ED groot. Het wat afwijkende geluid van Martin Boerman (ED 13-5) zorgt dan ook direct voor veel reacties. Om te beginnen van Wilma Berkhout uit Stip-hout die als voormalig belastinginspecteur en voorzitter van de ledenraad van de Bond voor Pensioenbelangen hier vaker haar mening geeft. Volgens haar gebeurt hier wat ze vaker ziet in de pensioendiscussie, namelijk dat een onderdeel er uitgepikt wordt om een bewering of mening te onderbouwen, maar de context wordt weggelaten. De leek kan hierdoor een foute conclusie trekken zo schrijft ze. De verschillen in premie waar Boerman op doelt ontstaan volgens haar vooral bij de Pensioenwet 2007. 'Hiervóór gold een maximum van een vaste rekenrente van 4 procent voor de pensioenverplichtingen van het fonds én voor de berekening van de pensioenpremie. Het ging erg goed want jarenlang werd werkelijk gemiddeld 7 procent behaald.'

'De dekkingsgraden van de pensioenfondsen stegen tot grote hoogte. Zo hoog dat sommige werkgevers, onder meer de overheid en Philips, gingen afkomen. De beroemde greep uit de kas. Dat gebeurde in de vorm van veel lagere of tijdelijk geen afdracht (aan het ABP bijvoorbeeld); voor het werkgeversdeel wel te verstaan. De werknemer betaalde zijn deel door. Hier profiteerden dus de werkgevers van. Let op dat het nog steeds om dezelfde pensioenuitkering bleef gaan.

In de Pensioenwet 2007 kwam er een verschil in rekenrente voor de premie en de rekenrente voor de verplichtingen. De laatste was gekoppeld aan de ECB-rente (de risicovrije rente) die als discontovoet voor het contant maken moest dienen.'

Berkhout schrijft ook nog over haar bezwaren tegen de nieuwe wet. "God zegene de greep wat voor pensioen u krijgt op het moment van pensionering in het nieuwe stelsel. Wederom afhankelijk gemaakt van de ECB-rente én nu ook de kortetermijnschommelingen op de beurs met als gevolg wisselende uitkeringen, waarschijnlijk dalend, en nooit meer compensatie voor inflatie. Zal uw huisbaas of hypotheeknemer blij mee zijn. Maar de werkgevers hebben hun vaste premie en zijn van elk risico af.'

De vergelijking van de premieopbrengst in 2002 versus 2020 bij het PFZW vindt R. Gilin uit Nuenen een eyeopener, zo schrijft hij. Alleen vergeet Boerman volgens hem een wezenlijk punt. "Het was de bedoeling dat de inlegger terugkreeg wat hij ingelegd had plus behaalde rendementen. Voor de huidige gepensioneerden lagen die op een niveau dat zij ruimschoots kunnen worden uitbetaald. De huidige actieven worden echter geconfronteerd met een overheid die voorschrijft met welke percentages voor de toekomst moet worden gerekend en die veel lager zijn dan de tot nu toe door de pensioenfondsen behaalde rendementen. Dit leidt er toe dat de actieven een veel hogere premie moeten betalen dan in het verleden.'

Als oudere gepensioneerde denkt Thom van Lente uit Leende dat er het een en ander af te dingen valt op de mening van Boerman. 'In 1958 kwam ik als jong hts'er bij Philips automatisch in het 7 procent pensioenfonds. Vele jaren heb ik dit percentage betaald. De huidige werknemer betaalt 7,8 procent. Hoezo bijna drie keer zoveel? De totale pensioenkosten zijn wel 23 procent, maar daarvan betaalt de werkgever 15,2 procent. Daarnaast vergeet de heer Boerman de rente op rente die mijn inleg opgeleverd heeft. Alleen al hiermee is mijn pensioen te betalen.'

Aan Gerard Veurman uit Valkenswaard werd in 1970 een waarde- en welvaartsvast pensioen beloofd waarbij de werkgever 24 procent en hijzelf 8 zou afdragen aan het ABP. 'In de jaren 80 ging de economie zo slecht, dat de bekende greep uit de pensioenpot volgde. Door de hierdoor gematigde loonkosten werd wel de economie gered maar er ontstond een te lage dekkingsgraad. Als de achterbakse ingrepen door het rijk van de jaren 80 waren gecorrigeerd, zou de dekkingsgraad nu niet te laag zijn. De gepensioneerde draait nu dus voor de tweede keer ervoor op om de economie op peil te houden.'

Het gepensioneerde hoofd P&O Joop Agterbosch uit Geldrop geeft de dalende rente tijdens de financiële crisis de schuld. 'De pensioenfondsen moesten mede daardoor veel meer in kas hebben om pensioenen te kunnen betalen, laat staan om ze te kunnen indexeren. De premie moet volgens de wet 'kostendekkend' zijn. En met zo'n lage rekenrente moest die flink omhoog. Zoveel dat de minister de fondsen in 2015 toestond, tegen de wet in, een lagere, dus niet kostendekkende premie te heffen. De laatste zeven jaar hebben werkenden dus eerder een te lage premie betaald.'

Een waardevast pensioen was me beloofd, ammehoela, helemaal niks waardevast, schrijft Ben Smit uit Dommelen. Ook hij verwijst naar de 'plundering' van de pensioenen in de jaren 90 en roept op tot actie. "Als alle 3,5 miljoen mensen met een pensioenuitkering op een partij stemmen die wel onze belangen behartigt, winnen wij bij de volgende verkiezingen meer dan zeventig zetels! Zijn we de grootste en bepalen de politieke agenda.'

De volledige brieven zijn te lezen bij ditzelfde artikel op ed.nl/opinie ([klik hier](#)) .

Ouderen in veilige handen.

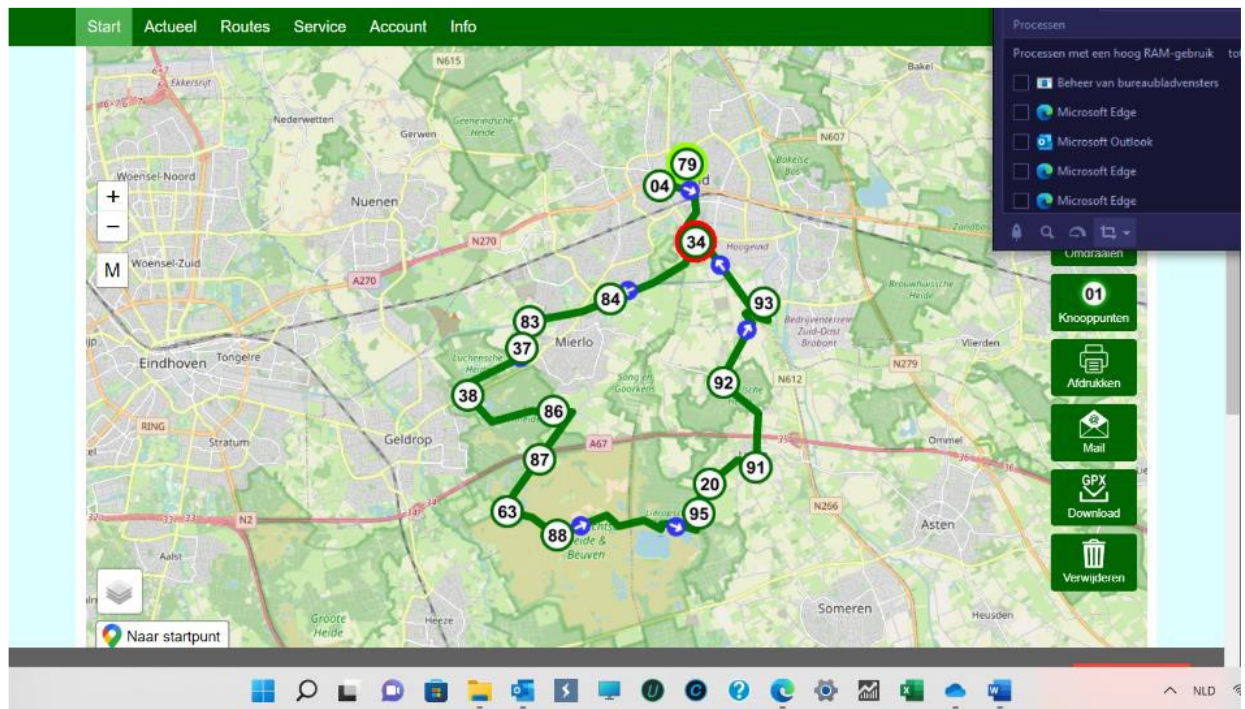
Via onderstaande link kunt u vele informatie vinden over ouderenmis-handeling en wat de overheid doet om deze misstanden te bestrijden.

<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/ouderenmis-handeling>



Fietstocht Fietsclub “De Trappers” 4 mei

Het was deze woensdag fantastisch fietsweer, veel zon en een lekker windje met een temperatuur van dicht bij de 20 graden.



We waren met 4 deelnemers, Adrie, Lambert, Theo en Jan

Onze fietstocht ging deze keer richting Strabrechtse-heide

Onze eerste stop was bij de Strabrechtse-Hoeve alwaar we een drankje met een lekkere snack nuttigden daar er een verjaardag was te vieren, hierna vervolgden de onze route naar de Strabrechtse Heide, alwaar we al snel een kudde schapen tegen kwamen, echter dan is het niet zo makkelijk om deze voorbij te rijden daar ze alle kanten opschieten en zich van fietsers totaal niets aantrekken.



We vervolgden onze tocht naar Lierop om bij Herbergh de Koekepanne onze dorst te lessen en wederom was er een verjaardag te vieren.

Na ook hier weer bijgepraat te hebben ging onze route richting Helmond, alwaar een ieder zijn weg naar huis vond. Al met al een geslaagde tocht met dank aan onze jarigen voor de consumpties

De volgende tocht is op woensdag 18 Mei verzamelpunt zwembad De Wissen, daar (Henny en Jan) op vakantie zijn neemt Theo Jilesen de honneurs waar voor het uitstippelen van een tocht.

Vriendelijke Groeten,

Jan Snelderwaard

Dit kunt u allemaal met DigiD doen

Met DigiD kunt u meer dan uw belastingaangifte indienen. Bekijk met het identificatiemiddel ook uw pensioen, regel zorgzaken of doe aangifte bij de politie.

DigiD aanvragen en gebruiken

Voordat u DigiD kunt gebruiken moet u het identificatiemiddel eerst aanvragen. Hoe u dit doet en hoe u DigiD gebruikt leest u in het artikel '[DigiD, het digitale identiteitsbewijs](#)'.

Toeslagen regelen

Op [Toeslagen.nl](#) kunt u een overzicht raadplegen van uw toeslagen. Hier staat welke toeslagen u gebruikt en welke gegevens van u bekend zijn. U kunt er ook toeslagen wijzigen of aanvragen. Lees hierover meer in de tip '[Toeslagen berekenen, aanvragen of controleren](#)'.



Belastingaangifte

Bij de [Belastingdienst](#) doet u met uw DigiD aangifte inkomstenbelasting. Meer informatie over belastingaangifte is te vinden in onze '[Wegwijzer Digitale Belastingaangifte](#)'.

Aangifte doen bij de politie

Bij internetoplichting, vernieling zonder bekende dader en andere onfrisse praktijken is het goed om aangifte te doen bij de politie. Dat kan tegenwoordig ook [online](#). Naderhand kunt u online uw aangifte eventueel aanvullen en volgen wat ermee gebeurt.

Pensioen bekijken en aanvragen

Wanneer uw pensioen nog niet is ingegaan, kunt u op [Mijnpensioenoverzicht.nl](#) nagaan hoeveel pensioen u hebt opgebouwd. Mijnpensioenoverzicht.nl wordt verzorgd door de Stichting Pensioenregister, dat is opgericht door de Sociale Verzekeringsbank (SVB) en alle Nederlandse pensioenuitvoerders. Iedere Nederlander kan inloggen met zijn of haar DigiD. Vervolgens ziet u welke bedragen op u liggen te wachten, zowel bij de Sociale Verzekeringsbank (SVB) die de AOW uitkeert, als bij pensioenfondsen en verzekeraars waar u pensioen hebt opgebouwd. Ook ziet u wat uw nabestaanden krijgen als u overlijdt. AOW en pensioen dat u al ontvangt, wordt niet getoond. Ook laat deze website niet zien wat u zelf voor uw oude dag hebt geregeld.

AOW aanvragen bij de SVB kan ook met uw DigiD. Meer hierover leest u in het artikel '[AOW aanvragen met DigiD](#)'.

MijnOverheid

Veel overheidszaken zijn digitaal te regelen en in te zien. Een centraal punt hierin is 'MijnOverheid'. Op de website [Mijn.overheid.nl](#) ziet u hoe u geregistreerd bent bij de verschillende overheidsinstanties. Volg bijvoorbeeld hoe het ervoor staat met de vergunning voor een dakkapel of een aanvraag van een uitkering. Ook krijgt u via MijnOverheid berichten van overheidsinstanties, zoals de Belastingdienst. Deze komen binnen in de zogenaamde Berichtenbox.

Meer over MijnOverheid en het activeren van de Berichtenbox, leest u in de tip '[Post van de overheid in uw digitale berichtenbox](#)'.

Zorgdeclaraties indienen

Grote zorgverzekeraars maken het mogelijk om via hun website zorgnota's te declareren. Het is heel gebruikelijk dat hierbij uw DigiD als inlog geldt. Groot voordeel van het online declareren is de snellere verwerking. Bovendien is er zo een handig online overzicht van uw declaraties en houdt u het geld voor de postzegel in uw zak. Om papieren nota's te kunnen indienen, hebt u wel een scanner of fototoestel nodig, waarmee u een goed leesbare, digitale kopie van de nota kunt maken.

Aanmelden als donor

In het donorregister helpt DigiD bij het vastleggen van uw keuze wat betreft orgaandonatie. Dit kan via een online formulier op www.donorregister.nl. Daarnaast kunt u uw registratie inzien en eventueel wijzigen.

Zaken regelen met de gemeente

Een afspraak maken voor de aanvraag van een nieuw paspoort, een parkeervergunning aanvragen of een uittreksel uit de Gemeentelijke Basisadministratie (GBA) aanvragen. Het zijn allemaal regelzaakjes met de gemeente, waarvoor identificatie met DigiD mogelijk is. Niet alle gemeenten bieden dezelfde mogelijkheden aan. Andere zaken die u online, met DigiD, kunt regelen zijn o.a. een verhuizing doorgeven, belastingzaken of een taxatierapport raadplegen.

Medische gegevens koppelen

Als u voor een spoedgeval bij een onbekende arts of apotheker terechtkomt, is het belangrijk dat die uw medische gegevens kan inzien. Huisartsen, apotheken en ziekenhuizen maken daarvoor gebruik van het Landelijk Schakelpunt (LSP), een netwerk waar uw eigen huisarts en apotheek uw medische gegevens aan elkaar doorgeven en waar andere zorgverleners medische gegevens kunnen opvragen. Om uw medische gegevens te koppelen aan het LSP en zo beschikbaar te maken voor zorgverleners, moet u eerst toestemming geven. Dat kan met DigiD via de website [Ikgeeftoestemming](http://Ikgeeftoestemming.nl).

Medisch dossier

In steeds meer ziekenhuizen maakt u met DigiD online afspraken. Sommige ziekenhuizen gaan nog een stap verder en bieden bijvoorbeeld ook vragenlijsten en folders aan ter voorbereiding op een ziekenhuisbezoek. Soms kunnen patiënten via internet zelfs hun medisch dossier inzien. Vraag uw eigen ziekenhuis naar de mogelijkheden of kijk op de website Hoeonlineisjouwziekenhuis.nl. Hier vindt u welk ziekenhuis over welke online diensten beschikt. Lees in de tip 'Surftip: online ziekenhuis' hoe u deze website gebruikt.

En nog veel meer

Tallose overheidsorganisaties zijn inmiddels aangesloten op DigiD. Naast de instellingen die in dit artikel aan de orde komen, zijn dat bijvoorbeeld het CBR en het UWV. Een volledige lijst van alle aangesloten organisaties vindt u op DigiD.nl.

Aangereikt door Han. **Bron: Seniorweb**



seniorweb

25
JAAR

TV programma's voor 55 plussers
Met informatie, cultuur, amusement, muziek en bewegen

HELMONDS GOUD & HELMOND IN BEWEGING



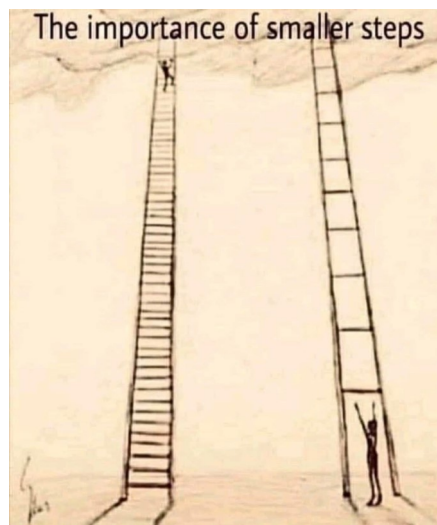
10.00, 14.00, 18.00 en 19.00 uur



10.15, 14.15, 18.15 en 19.15 uur

dagelijks te zien bij  **Dit is Helmond**

Helmonds Goud en Helmond in beweging is een initiatief van de werkgroep Aandacht voor Ouderen



Eten maak er wat van

Atjar (zoetzuur van komkommer, acar ketimun)

Ingrediënten

- 90 ml rijstazijn
- ¼ tl zout
- ¼ tl gemalen zwarte peper
- 2 el palmsuiker
- 1 rode peper (optioneel) in fijne ringen gesneden
- 1 sjalotje, in fijne plakjes gesneden
- 2 middelgrote komkommers, in de lengte doorgesneden en dan in schuine plakken



Bereiding

- Meng de rijstazijn met 2 eetlepels water, het zout, de zwarte peper en de palmsuiker met eventueel de rode peper en de sjalot.
- Verhit het mengsel in een steelpan op middelhoog vuur en zet zodra het kookt het vuur uit. Laat het ongeveer 5 minuten afkoelen.
- Meng het met de komkommer en laat de smaken minimaal 20 minuten intrekken.
- Bewaar de ingemaakte komkommer tot gebruik in een goed afsluitbare bak in de koelkast.

Bon appétit

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.](#)



Meer bewegen begint niet met sporten,
maar met minder zitten!



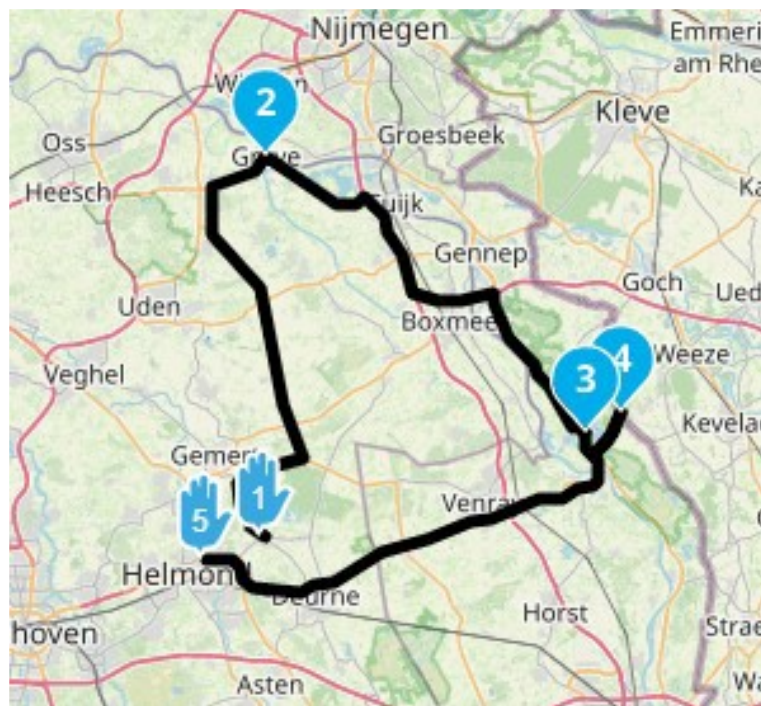
Verslag motorrit MC Top Grave-Groesbeek-Maasduinen

10 Mei 2022

Verzamelen, zoals altijd, op het parkeerterrein bij de Braak. Een opkomst van 8 rijders, waarbij er 6 afmelding te registreren zijn. Een mooi groepje, waarbij de potentiële nieuwe leden even konden wennen aan het sfeertje onderweg op het terras en onze manier van rijden.

De terugkoppeling op deze ervaring is positief, dus kunnen we wellicht ons ledenbestand binnenkort uitbreiden.

De route was weer een geweldige ontdekkingsreis, waarbij Hans weer supermooie weggetjes heeft gevonden.



De eerste stop in Grave was erg gezellig. De zon moest nog op gang komen, maar verder was de koffie (en sommigen konden geen weerstand bieden aan de appeltaart) en het gezelschap in oppperbeste stemming.



De Gouden Leeuw heeft uitstekende koffie en een gezellige bediening.

Na de noodzakelijke sanitaire bezigheid weer op de motoren en werd de route nog mooier. Het zonnetje deed soms even zijn best, maar de temperatuur bleef zeer aangenaam. We werden niet van de motor gebrand, alhoewel enkele het toch wel wat warm vonden. Wacht maar tot de echte zomer komt, dan kun je een rijdende sauna tegemoetzien. Zwetend in je eigen motorpak.

Onze lunchstek bij de Maasduinen was voor enkelen van ons reeds een déjà vu. Mooi gelegen aan de waterplas en een uitstekende eetgelegenheid. Een aanrader voor diegene die van wandelen en lekker eten houdt.



De motoren konden op een bosrijke locatie gestald worden en na de lunch hoefden we niet op te warme zadels gaan zitten.

De retourrit werd nog opgevrolijkt met een cruise oversteek. Even in de wind langs de Maas.



Daarna de laatste stop. Helaas hebben een paar van de deelnemers niet begrepen, dat we even elkaar uitzwaaien. Jammer voor jullie, want Hans en de schrijver hebben heerlijk in het zonnetje van een ijsje kunnen genieten.

Alle deelnemers bedankt voor de gezelligheid en tot de volgende keer.

Koos Middeljan



Vrijwillige **Ouderen Adviseur**

Coördinator; Vacature wordt verlopig ingevuld door bestuursleden van de VBOH

Tel: 0492-792392

WMO Clientondersteuner

Coördinator; wordt ingevuld door bestuursleden van de VBOH

Email: info@vboh.nl

OMMETJE BRANDEVOORT

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

Ecozone



BALANS

Sta rechtop en til een been op. Schrijf met je voet jouw naam in de lucht. Wissel van been. Variatie: schrijf als het goed gaat ook eens je achternaam.

Effect: Verbetering van de balans en coördinatie.

3

Marthaal



SIDE LUNGE

Sta rechtop en stap opzij. Buig met 1 knie richting de grond. Wissel van been. Doe deze beweging 10 keer per been.

Effect: Meer kracht in de benen.

5

Horven bank bij speelhuis



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.

Effect: Sterkere buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

2

Laan door De Veste



SNELWANDELEN

Vanaf de rotonde ga je snelwandelen richting de poort. Verhoog de wandelsnelheid. Loop hierna rustig uit.

Effect: verbetering van het withoudingsvermogen.

4

Bult



SCHUINE BUIKSPIEREN

Zit rechtop met de rug los van de leuning. Tik met beide handen de zijkant je heupen aan. Wissel links en rechts af. Doe deze beweging 10 keer per kant.

Effect: Sterkere schuine buikspieren. Hierdoor wordt de rug ontlast en krijg je een betere houding.

6

Parkje



SCHOUDESPIEREN

Sta rechtop met de handen op schouderhoogte. Strek beide armen gelijktijdig omhoog en weer naar beneden. Doe deze beweging 20 keer.

Effect: Meer kracht in de schouders.

OMMETJE BRANDEVOORT





Vereniging voor senioren

Afdeling Helmond & omstreken



AGENDA voor de bestuursvergadering op donderdag 19 mei 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**
 - VR stukken voor de vergadering van 25 mei a.s. in Best
 - Protestmail van voorzitter MCTOP tegen aansluiting bij MCTOP met tweede lidmaatschap PVGE. Voorstel: ter kennisname aannemen. Slechts twee/drie leden hebben nog geen eerste - of tweede lidmaatschap bij PVGE-Helmond. Deze laten we vooralsnog rijden, maar sluiten we uit van PVGE-evenementen. Via de informele weg van overleg zijn deze wellicht over te halen.
- 4. Verslag vergadering 20220421 (zie bijlage)**
- 5. PR (eindredacteur ECHO, commissie PR)**
- 6. Stand van zaken m.b.t. activiteiten (Commissie Activiteiten, Clubs)**
- 7. Thema :**
 - Gemeenschappelijke ‘aangeklede’ activiteit op 7 juli in Loods 20 (draaiorgelmuseum en EDAH-museum). Voorstel inschrijven per mail of eventueel per whatsapp 0683338332 bij secretaris, beantwoord met standaardbericht over naam lid, betalingswijze aan penningmeester als bevestiging van inschrijving, dag en begin/eindtijd van evenement met verkorte inhoud. Mondelinge inschrijvingen, bijvoorbeeld bij Gerrie, geeft men wel door aan de secretaris.
- 8. Rondvraag en sluiting**

Namens de voorzitter, Wilma Berkhout

Han van der Aart, secretaris

Vergaderdata 2022: 19 mei, 23 juni , 25 augustus (elders), 22 september, 20 oktober, 24 november, 15 december.



Vereniging voor senioren

Afdeling Helmond & omstreken



Besluitenlijst van de bestuursvergadering op donderdag 19 mei om **14.00 uur in Wijkhuis De Geseldonk, Cederhoutstraat in Mierlo-Hout.**

Aanwezig: Wilma Berkhout (voorzitter, lid VB, afgevaardigde FPVG), Han van der Aart (secretaris, afgevaardigde VR), Gerrie Heinemans (penningmeester, huisvesting, activiteiten en evenementen), Leaweb administrator), Piet van de Waterbeemd (medewerker bestuur algemeen, afgevaardigde VR), Dennis Collins (redacteur Echo en PR).

Afwezig mbvv: Jan Snelderwaard (webmaster, Joop Vis (medewerker bestuur Platform Verkeersveiligheid Helmond).

- Joop Vis is al geruime tijd afwezig en Gerrie zal informeren naar zijn wensen om als adviseur Verkeersveiligheid aanwezig te zijn en zijn gezondheid.
- De VR stukken zijn in bezit van Wilma, Piet en Han voor de vergadering van 25 mei a.s. in het Theaterke te Best. Wilma is daar aanwezig vanuit het bestuur van de Koepel, Piet en Han als vertegenwoordigers vanuit PVGE-Helmond.
- De protestmail van de coördinator van MCTOP tegen een eerste of tweede lidmaatschap bij PVGE-Helmond is ontvangen. Het bestuur neemt kennis van het bezwaar van de coördinator van MCTOP, maar is gehouden aan de besluiten binnen de Koepel. Een zevental leden van MCTOP hebben geen eerste of tweede lidmaatschap bij de PVGE-Helmond. De vraag naar een gewenst lidmaatschap ligt nu bij de coördinator van MCTOP en dat lijkt het bestuur in eerste instantie voldoende. De niet-leden van PVGE-Helmond worden niet uitgenodigd voor festiviteiten, vergaderingen e.d. van PVGE-Helmond.
- Het verslag van de vergadering van 20220421 wordt zonder wijzigingen vastgesteld.
- Gezien de vervroeging van deze vergadering ligt er nu geen concept ECHO voor ter beoordeling. Zodra de concept-ECHO gereed is wordt deze per mail aan de leden van het bestuur voorgelegd ter goedkeuring. De eindredacteur heeft nog dringend behoefte aan kopij. Het artikel van Wilma in het Eindhovens Dagblad wordt wellicht opgenomen. Als dit artikel te lang blijkt, dan wordt de brief van Wilma, aangehaald in dit artikel, opgenomen.
- Piet geeft ter overweging om bij het schrijven van artikelen in ECHO uit te gaan van eigen relevante vragen van de lezer en/of relevante ervaringen. Dit zou de interesse van de lezer kunnen wekken.
- MCTOP heeft weer gereden, waarvan verslag in de komende ECHO.
- Er is een gemeenschappelijke 'aangeklede' activiteit op 7 juli in Loods 20 (draaiorgelmuseum en EDAH-museum), Binnen Parallelweg 2 in Helmond. Er wordt 'aangeklede koffie' verstrekt, alsmede twee drankjes. Er is in beide musea rondleiding geregeld en kosten van entree, consumpties en rondleiding zijn voor rekening van de PVGE. Gasten van PVGE-leden zijn welkom tegen betaling van € 15,- per persoon. Het programma begint om 14.00 uur en eindigt om 17.00 uur. Inschrijving gebeurt per mail (pvgesecretariaathelmond@gmail.com) of per whatsapp 0683338332, onder vermelding van naam en lidmaatschapsnummer. De inschrijver krijgt een bevestiging. Er is plaats voor maximaal 60 inschrijvers, waarbij geldt dat PVGE-leden met een eerste of tweede lidmaatschap bij PVGE-Helmond voorrang hebben op gasten zonder lidmaatschap. De inschrijving van gasten is dus met een voorbehoud van het aantal inschrijvingen van PVGE-leden. Uiterlijke inschrijvingsdatum is op 18 juni 's avonds, waarna in mailoverleg op 21 juni een besluit over doorgang wordt genomen, waarbij een ondergrens geldt van 20 PVGE-leden. In het standaard retourbericht aan gasten wordt melding gedaan van de betaling voor deelname door gasten, niet zijnde PVGE-leden, aan de penningmeester. Mondelinge inschrijvingen van 'niet-digitale leden', bijvoorbeeld bij Gerrie, worden doorgegeven aan de secretaris en afgehandeld met een bevestiging aan Gerrie e.a.
- De vergadering van 23 juni wordt per mail gevoerd in verband met de afwezigheid van Dennis en Han.
- De vergadering van 25 augustus vindt plaats bij Wilma thuis.

Han van der Aart, secretaris

Vergaderdata 2022: 23 juni , 25 augustus (bij Wilma thuis), 22 september, 20 oktober, 24 november, 15 december.