



Het boek *Stuurloos* van Kustaw Bessems.

Zeer actueel is dit boek, alsook zijn gelijknamige podcasts. Hoe Nederland een tot een ernstig gemankeerde democratie is verworpen, omdat toetsing van grondrechten in ons land niet kan. Hij beschrijft weliswaar dat dat onze "volksaard" is, namelijk om te vertrouwen in regenten en bestuurders en dat is lang goed gegaan, omdat regenten en bestuurders een verantwoordelijkheid voelden naar het volk. Patriarchaal dus. Maar de laatste decennia, mede onder andere door het mechanisme van een meedogenloze "alles is markt en verdienmodel" filosofie, gaat dit mis. Dat verantwoordelijkheidsgevoel is weg. Het is bij wijze van spreken ieder voor zich en god voor ons allen. Alles is "eigen verantwoordelijkheid." Politici en ambtenaren zeilen zeer scherp aan de wind langs grondrechten in Nederland die veel dieper gaan dan het EVRM (dat zijn maar minimumregels) en maken zo de Grondwet tot een dode letter voor burgers. Hij beschrijft (en we weten en voelen het ook als burgers, met name de kwetsbare en middeninkomens) een aantal crises die daardoor zijn ontstaan waar burgers vermorzeld worden. Rechters doen in dit systeem mee en Willeke Slingerland legt bloot dat er belangenverstrengeling en desinteresse voor burgers ontstaat als gevolg van netwerkcorruptie (uitvloeisel van onze zuilen, laat Bessems zien). Officieel zijn wij, Nederland, niet zo corrupt, maar ondertussen. Rechters moeten zich dit aantrekken en doen dit al wel (box 3). Maar (nog) niet m.b.t. pensioenen, vanuit puur eigenbelang van de "industrie" en "hun" (partime) rechters (naast "Zuidas" -baan) en gestuurde wetenschap (Netspar). Dit boek kan helpen daar bij de rechterlijke macht bewust van te maken en cognitieve dissonantie terug te brengen bij hen (ongemak en gewetenswroeging over hun handelen). Dit boek zou verlichte kost op scholen moeten zijn.



Wilma Berkhout



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@helmond.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

Kijk voor meer informatie op de website van het Gemeente Helmond
of [klik hier!](#)



Op donderdag 6 juni 2024 zijn de Europese verkiezingen

**We vinden het belangrijk dat iedereen gemakkelijk kan stemmen.
Ook als dat lastig is vanwege een beperking of ziekte.**

Alle stembureaus zijn rolstoeltoegankelijk en Stembureau Bibliotheek Helmond is speciaal ingericht voor mensen met een visuele beperking. Ook bieden wij extra ondersteuning, in de vorm van gratis vervoer van en naar een stembureau met Taxibus.

HOE VRAAGT U HET GRATIS VERVOER AAN?

Om uw rit te boeken belt u met 0800 0234 795 en geeft u aan dat u een rit naar een stembureau wil boeken. Dit doet u bij voorkeur enkele dagen vóór de verkiezingsdag. De telefonisten nemen samen met u de ritgegevens door en boeken uw heen- en terugrit naar en van het door u gewenste stembureau. Uiteraard kunt u eventuele hulpmiddelen of een begeleider meenemen. Er zijn voor u (en uw begeleider) geen kosten verbonden aan de verkiezingsritten.

Heeft u vragen over de toegankelijkheid van een stembureau of wilt u hulp bij het kiezen van een voor u geschikt stembureau? Neem dan contact op met team Verkiezingen door een mail te sturen naar gemeente@helmond.nl.

Kopen met korting

De gezamenlijke senorenorganisaties werkzaam binnen de gemeente Helmond; Katholieke Bond van Ouderen (KBO), de Protestants Christelijke Ouderen Bond (PCOB) en de PVGE-Helmond, verenigd in de stichting Verenigd Bonden Overleg Helmond (VBOH) hebben enige jaren geleden een commissie 'Kopen met korting' in het leven geroepen om voor haar leden, op vertoon van hun ledenpas, kortingen te verkrijgen bij de plaatselijk winkeliers. Actuele lijsten zijn voor de leden beschikbaar bij de afdelings secretariaten of u kunt downloaden via de website van de VBOH — [Klik hier](#).





Veilig bewegen in en om uw huis

Bent u 65 jaar of ouder en woont u nog thuis in Helmond? Neem deel aan het gratis valpreventieprogramma en blijf langer fit, zelfstandig thuis wonen én genieten van het leven.

Zelfstandig wonen en onbezorgd de dagelijkse dingen blijven doen, zoals een boodschapje, een rondje fietsen of een familiebezoek. Dat willen we allemaal. Naarmate we ouder worden, kan dit steeds lastiger worden. Een goede gezondheid helpt hierbij.

[Klik hier om meer informatie](https://jibbplus.nl/valpreventie/)

Of <https://jibbplus.nl/valpreventie/>



Meer weten?

Voor meer informatie over valpreventie kun je terecht bij

**Flo van de Waterlaat - de Haas en
Kristian van den Nouwland**

Telefoon: 0492 347 071

E-mail: valpreventie@jibbplus.nl

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



SPORT
CULTUUR
HELMOND

Bekijk de Activiteitengids 55+ voor 2024

[Klik hier](https://cultuurensportstimulering.nl/Helmond-2024/#page=1) of type onderstaande in de adressenbalk

<https://cultuurensportstimulering.nl/Helmond-2024/#page=1>

50PLUS **BIOS**

GEZELLIG SAMEN UIT

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

Meer info en tickets verkrijgbaar via www.pathe.nl of aan de kassa in het theater.

Ticketprijs: €9,50 (inclusief koffie/thee met iets lekkers in de pauze)



THE HOLDOVERS

Dinsdag 4 juni & 11 juni | Vrijdag 7 juni & 14 juni

De leraar Paul Hunham wordt in het jaar 1970 door zijn studenten, noch zijn collega's graag gezien. Zijn verwaandheid en starheid zitten hem in de weg. Daar hij geen familie of vrienden heeft om mee de kerstperiode te vieren, blijft hij op school achter om de studenten die in een soortgelijke situatie zitten, op te vangen. Wie in zo'n parket zit is de vijftienjarige druktemaker, maar goede student Angus.

DE TERUGREIS

Dinsdag 18 juni & 25 juni | Vrijdag 21 juni & 28 juni

Jaap is al bijna 50 jaar samen met Maartje. Waar de nukkige Jaap niet veel zin meer heeft om dingen te ondernemen, zit de soms wat verwarde Maartje nog vol levenslust. Als het echtpaar een brief ontvangt van een oude vakantie vriend, laat Jaap zich met gepaste tegenzin overhalen om hem op te zoeken in Zuid-Europa. Zoveel jaar later reizen de twee in hun oude auto door een totaal veranderd Europa; kibbelend, maar ook de ene herinnering na de



THE OLD OAK

Dinsdag 2 juli | Vrijdag 5 juli

The Old Oak is de laatste kroeg en verzamelplaats binnen de ooit bloeiende mijnbouwgemeenschap. De laatste drie decennia waren niet mals voor de inwoners. Ook voor de cafébaas TJ Ballantyne zijn het moeilijke tijden. De situatie wordt nog zwaarder wanneer Syrische vluchtelingen onaangekondigd naar het dorp worden overgeplaatst.



Wat is iDEAL?

iDEAL is een betaalsysteem. Iedereen die [internetbankieren](#) gebruikt kan ermee betalen. Bijvoorbeeld om op internet kleding te bestellen of om geld te doneren aan een goed doel. iDEAL leidt gebruikers naar de site of app van hun eigen bank. De betaling gaat direct van uw bankrekening naar die van de webwinkel. iDEAL is veilig. Het gebruikt dezelfde technieken voor beveiliging als banken. En bijna altijd is betalen via iDEAL gratis voor klanten. Ondernemers mogen wel geld vragen voor deze service. Net zoals bij het gebruik van een creditcard.

Voordelen van betalen met iDEAL

Betalen met iDEAL heeft de volgende voordelen:

- Alle grote Nederlandse banken werken met het systeem.
- Het bespaart tijd en moeite: rekeningnummer, ontvanger en prijs zijn al ingevuld.
- Aanmelden of een speciaal account maken is niet nodig. Iedereen kan iDEAL zo gebruiken.
- Betalingen gaan via de bekende omgeving van uw eigen bank. U hoeft dus geen nieuw systeem aan te leren.
- Betalen kan via de computer, smartphone of tablet.
- Het is snel. Betalingen staan direct bij de afschrijvingen van uw bankrekening.
- Betalen is veilig.

Hoe kan ik met iDEAL betalen?

Een voorbeeld: op internet hebt u een mooi cadeau gezien voor uw (klein)kind. Kies dan zo voor betalen via iDEAL:

- Doe het cadeau in de digitale winkelwagen. Klik of tik op **Bestellen, In winkelwagen** of iets dergelijks.
- Bekijk wat in de winkelwagen zit. Meestal klikt/tikt u hiervoor

op **Winkelwagen** of het pictogram ervan .

- Klik/tik als dat nodig is op **Verder met bestellen, Afrekenen** of iets wat daarop lijkt.
- Vul de informatie in die nodig is voor het versturen van het pakketje en bestel op een van de volgende manieren:
 1. Hebt u een [account](#) bij de site waar u bestelt? Log dan in.
 2. Bestel als gast en vul de gevraagde gegevens in.
 3. Maak een account aan als het niet anders kan.
- Klik/tik als dat nodig is op **Naar betalen, Afrekenen, Bestellen en betalen** of iets dergelijks.
- Klik/tik op **iDEAL** en kies uw eigen bank.

Op de smartphone of tablet zijn er nu twee opties:

1. Gebruikt u de app van uw bank? Dan opent die automatisch. Het verschilt per bank hoe u de betaling afmaakt. Volg de stappen op het scherm.
2. Géén app van de bank op het apparaat? Dan opent de internetbankieromgeving van de bank. Log in op de voor u bekende manier en betaal zoals u gewend bent.

Op de computer werkt het zo:

- De omgeving van internetbankieren opent. Log in zoals u gewend bent en betaal zoals altijd.

De betaling is gedaan. Lukt een betaling niet, kijk dan op [de site van iDEAL](#) of er problemen zijn met de systemen.

Verschillende vormen van iDEAL

De vorige stappen gingen over de iDEAL-betaalknop op een website. Maar iDEAL is er in vier verschillende vormen:

1. De knop met het logo van iDEAL op de betaalpagina van een website.
2. De [QR-code](#). Die kunt u tegenkomen op facturen of kassabonnen. Een iDEAL QR-code heeft altijd het iDEAL-logo in het midden.
 - Scan de QR-code met de app van uw bank.
 - Of [Scan de QR-code](#) zoals elke andere en tik op **Direct naar betalen**.
3. Een iDEAL-betaallink. Bedrijven kunnen klanten een link sturen zodat zij makkelijk kunnen betalen. Bijvoorbeeld voor een betaalherinnering of donatieverzoek. Zo'n link krijgt u bijvoorbeeld in een e-mail, sms of WhatsApp-bericht. Let hierbij goed op. U krijgt een iDEAL-betaallink alleen als dit met het bedrijf is afgesproken. Ontvangt u zomaar het verzoek om te betalen, dan is dat waarschijnlijk [phishing](#) (oplichterij).
4. De iDEAL-app. Daarmee kunnen mensen elkaar een betaalverzoek sturen. Het is een minder bekende manier van geld overmaken aan iemand anders. Dit gaat vaak via de app [Tikkie](#).

Aangeleverd door Han, Bron: Seniorweb



Witlofsoep met Blauwe Geitenkaascrumble

(een heerlijk recept van EkoPlaza)



Ingrediënten:

- 25 g boter
- 1 ui, grof gesneden
- 500 g witlof, kern eruit gesneden en grof gesneden
- 125 g kruimige aardappels, geschild en in blokjes
- 500 ml groentebouillon
- 100 ml soya cuisine (eventueel met kokosmelk of room)
- verse nootmuskaat, geraspt
- zout en peper
- 50 g blauwschimmelkaas geit, verkruimeld
- 30 g hazelnoten, geroosterd en gehakt
- 60 g paneermeel, lichtbruin geroosterd in een droge koekenpan
- 15 g bladpeterselie, fijngehakt

Vorbereiding

- Smelt de boter in een soeppan en bak hierin zachtjes de ui en witlof tot ze glazig zijn. Voeg de aardappels en de bouillon toe en breng aan de kook. Zet het vuur lager en kook tot de aardappels gaar zijn. Pureer de soep met een flinke scheut soya cuisine en breng op smaak met nootmuskaat, zout en peper.
- Meng voor de crumble ondertussen de geitenkaas met de noten, het paneermeel, een snuf zout en de peterselie en zet weg tot gebruik.
- Serveer de soep met de crumble.

Commentaren
en/of tips zijn
altijd welkom.
Misschien heb
jij ook een re-
cept dat je wilt
delen met de
overige leden.
Schroom niet
mail
[de redactie.](#)

Bon appétit

14 tips om de kans op woninginbraak te verkleinen

Of je nu familie bezoekt, gauw boodschappen doet of lang op vakantie gaat: de voordeur moet altijd op slot. Inbrekers komen namelijk al binnen 3 minuten binnen via een slecht beveiligde deur. De meeste inbrekers gaan echter voor een snelle buit, dus hoe langer ze bezig zijn om binnen te komen, hoe groter de kans dat ze het opgeven. Met deze tips kun je ervoor zorgen dat inbreken in je woning lastiger wordt.

1. Sluit ramen en deuren goed af

Hoe vaak trek je niet de deur achter je dicht zonder deze op slot te draaien? Een inbreker is echter sneller binnen dan je denkt. Draai je voor- en achterdeur dus altijd op slot, ook als je maar even weggaat, en doe al je ramen dicht.

2. Leg kostbare apparatuur uit het zicht

Laptops, iPads en andere kostbaarheden die vanaf de stoep zichtbaar op tafel liggen, zijn als lokaas voor de dief die op zoek is naar een snelle buit. Geef hem/haar die kans niet en zorg dat dit soort spullen zijn opgeborgen.

3. Zorg voor verlichting in en rondom je huis

Dieven werken het liefst in het donker. Zorg dus voor (automatische) verlichting om je huis. Laat ook lampen aan wanneer je weggaat, liefst op een timer, zodat het lijkt alsof er iemand thuis is. Komt iemand je planten water geven of de post opruimen tijdens je vakantie? Vraag die persoon steeds een andere lamp aan te laten in het huis.

4. Zorg voor geluid of zelfs lawaai in huis

Dieven houden niet van lawaai. Kun je wellicht op afstand je Google Home of Amazon Alexa muziek laten afspelen? Of gewoon de radio of tv aanzetten? Het is een manier om insluipers af te schrikken.

5. Maak afspraken met je burenn: de ideale beveiliging van je huis

Beter een goede buur ... Juist tijdens de vakantieperiode kunnen jij en je burenn veel voor elkaar betekenen. Inbraakpreventie die slechts een bakje koffie kost. Het weghalen van de post, even de auto op jouw oprit zetten, de gordijnen af en toe open- en dichtdoen: het wekt een bewoonde indruk. En zo hebben we nog een paar tips op een rij gezet hoe je burenn kunnen helpen bij inbraakpreventie.



6. Denk aan de ingang via de achtertuin

Doe de poort bij de achtertuin ook goed op slot en zorg voor verlichting in de tuin.

7. Kortwiek de struiken rondom je huis

Zorg ervoor dat de struiken om je huis kort en laag zijn, zodat het huis voor burenn en voorbijgangers goed te zien is.

8. Zet trap en container goed vast

Zorg dat er geen ladders, containers of andere hulpmiddelen bij je woning staan. Zet je container gewoon vast in je tuin en de ladder in je schuur of berging. Zo kan een dief die niet gebruiken om op je dak te komen of bij dat raam op de eerste verdieping dat per ongeluk toch open is blijven staan.

9. Verstop je huissleutels niet buiten je huis

Leg je sleutels niet buiten onder de plantenpot. Het lijkt gemakkelijk en fijn voor het geval dat je jouw sleutels bent vergeten, maar je maakt het inbrekers ook erg makkelijk om je huis in te komen. Dieven vinden ook de geheime sleutelplekjes echt wel.

10. Monteer anti-inbraakstrips en dievenklauwen

Dieven kunnen met een (bank)pasje tussen de deur en het kozijn het slot – de dagschoot – indrukken en openen. Deze manier van inbreken wordt flipperen genoemd. Draai dus altijd deur op slot en haal de sleutel eruit. En monteer een anti-inbraakstrip op ramen en deuren om het een inbreker nog lastiger te maken.

Maak het lastiger om met een een koevoet of schroevendraaier een raam of deur open te wrikken door grendels met sloten, een oplegslot of speciale dievenklauwen te monteren.

11. Koop een alarm of beveiligingscamera

Als inbrekers zien dat een woning een alarmsysteem of beveiligingscamera heeft, zijn ze snel weg. Met de ANWB Beveiligingscamera kijk je eenvoudig op afstand in je woning. Gewoon via de app op je telefoon. Zo zie je heel snel of er geen indringers binnen willen komen.

12. Voorkom hengelen via de brievenbus

Dieven kunnen het deurslot optrekken via de brievenbus. Als de voordeur niet op slot zit, kan een inbreker, met behulp van bijvoorbeeld een kleeftang, de slothaak optrekken. Draai dus altijd de deur op slot en haal de sleutel eruit. Plaats eventueel een kap over je brievenbus zodat niemand via de brievenbus binnen kan komen.

13. Zorg voor een goed slot

Kijk of je slot een SKG keurmerk heeft; dan weet je dat het slot door Stichting Kwaliteit Gevelbouw is getest op sterkte en duurzaamheid. En zorg dat het slot is verzonken in de deur. Dieven kunnen de deur dan niet openen met de cilinder trekmethod. Voor deze methode gebruiken inbrekers een tang, schroef of schroevendraaier om de cilinder van het deurslot af te breken en eruit te trekken. Zonder cilinder is de deur zó te openen.

14. Informeer dieven niet dat je weggaat

Ook inbrekers zitten op social media. Zet dus niet op Facebook, Instagram of Twitter dat je met vakantie gaat. Dan kun je net zo goed een uitnodiging op je deur hangen. En let ook op met inpakken voor je vakantie. Pak niet in het volle zicht de caravan/auto in voor je woning.

Hoe denkt een dief?

Het klinkt misschien gek, maar het is ook een idee om je in te leven in de dief. Bekijk je huis door de ogen van een inbreker en ontdek zo de zwakke plekken. Wil je weten wat de meest beproefde methoden zijn en welke mogelijkheden dieven hebben? De politie heeft hier een handig dossier van gemaakt.



Maak het inbrekers
niet te makkelijk.



Vereniging van senioren
Afdeling regio Helmond



**AGENDA voor de bestuursvergadering op donderdag 23 mei 2024 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**
- 4. Verslag vergadering** 25 april 2024
5. **PR** (eindredacteur ECHO, Kopij De Loop, commissie PR)
- 6. Stand van zaken m.b.t. activiteiten** (Commissie Activiteiten, Clubs)
7. **Thema :** stand van zaken m.b.t. opheffing PVGE-Helmond. Zie notities in het verslag van 20240425 red.
- 8. Rondvraag en sluiting**

Namens de voorzitter, Wilma Berkhout

Han van der Aart, secretaris

Vergaderdata 2024: 23 mei, 20 juni, juli en augustus mailverkeer, 26 september, 24 oktober, 21 november, 19 december.