



Voor iedereen van 50-plus

# Veldpost

**Sept. 2021-Jaargang 34, Editie 5**

Tweemaandelijks verenigingsblad  
voor de leden van de PVGE Veldhoven

Met ruim 10.000 leden is de PVGE een van de  
grootste seniorenverenigingen in  
Zuidoost-Brabant.





Optiek Verhoeven laat **zien** hoe het **hoort**.

Het adres voor vakkundige oogmetingen, hoortesten, adviezen en oplossingen voor uw ogen en oren.

**Belt u om een afspraak te maken?**

**OPTIEK VERHOEVEN**

Kapelstraat-Zuid 6 - Veldhoven - T. 040 253 24 83  
[www.optiekverhoeven.nl](http://www.optiekverhoeven.nl)

**VERHOEVEN HOORCOMFORT**

Provincialeweg 55 - Veldhoven - T. 040 368 69 84  
[www.verhoeven-hoorcomfort.nl](http://www.verhoeven-hoorcomfort.nl)

## AANGIFTE ERFBELASTING EN F-FORMULIER

Voor informatie bel (040) 263 11 27



**Erfbelasting**  
E I N D H O V E N

De Pinckart 54 • 5674 CC Nuenen

T (040) 263 11 27 • E [info@erfbelastingeindhoven.nl](mailto:info@erfbelastingeindhoven.nl)

[www.erfbelastingeindhoven.nl](http://www.erfbelastingeindhoven.nl) • [www.janssenbelastingadvies.nl](http://www.janssenbelastingadvies.nl)

**Belastingzaken na overlijden**

*Erfbelasting Eindhoven is lid van*

REP  Register Estate Planners

R E G I S T E R  
B E L A S T I N G  
A D V I S E U R S

## Redactioneel

Zoals de voorplaat al duidelijk maakt is de herfst weer in aantocht met zijn vaak gure en natte dagen.

Dat zorgt ervoor dat we weer meer activiteiten binnenshuis opzoeken en vaker bij de biljartclub of de leeskring te vinden zullen zijn dan bijvoorbeeld op de jeu de boules baan.

De clubs zijn zich dan ook aan het opmaken voor de herstart van hun activiteiten in het najaar nu de beperkende maatregelen langzaam worden opgeheven.

Zo staat de gebruikelijke ledendag weer op de agenda en ook aan de opendag wordt volop gewerkt.

De computerclub heeft zijn 25 jarig jubileum gevierd wat niet onopgemerkt aan de Veldpost voorbij is gegaan.

Ondanks de wat wankel zomer zijn er toch een paar reizen geweest waarvan twee impressies in deze editie staan.

Als idee voor de naderende donkere dagen zijn er dit keer twee boekbesprekingen om u te inspireren weer eens een goed boek ter hand te nemen en weg te dromen met een mooi glas wijn of warme chocolademelk.

Met de gebruikelijke middenpagina-rubrieken, clubnieuws, een mooi artikel van Veldhoven Duurzaam en nog veel meer staat deze dikke Veldpost bol van wetenswaardigheden en ontspanning.

Veel leesplezier,

Gert Boogerd

## Inhoudsopgave

- 5 Van de voorzitter / voorstellen Ineke Suijs
- 6 Ledendag / Open dag
- 7 NatuurwandelClub / Leeskring2 Bridgecursus
- 8/9 Reisimpressie Tiengemeten
- 10 ReisClub / Gedicht
- 11/14 Rubrieken
- 15 ComputerClub 25 jaar
- 16 GenealogieClub / Muziek Rubriek
- 17 Reisimpressie Ooijpolder
- 18/19 Boekbesprekingen
- 20 SWOVE
- 21 Veldhoven 100 jaar
- 22 Veldhoven duurzaam
- 23 Kruiswoordpuzzel
- 24 Funktietabel / Inschrijfformulier

## Colofon

### REDACTIE:

Gert Boogerd  
06-50863901

### VORMGEVING:

Gert Boogerd  
06-50863901

### DRUK:

Editoo B.V.  
Arnhem

| Editie | Inleveren vóór | Naar drukker | Versijning |
|--------|----------------|--------------|------------|
| 6      | 08-11-2021     | 22-11-2021   | 29-11-2021 |

Kopij zenden naar: [veldpost@pvge-veldhoven.nl](mailto:veldpost@pvge-veldhoven.nl)

Graag teksten in MSWord, zonder opmaak.

Illustraties of foto's in hoge resolutie (> 150 dpi).





# “Meer en gezond bewegen: zeker iets voor u.”



**Bent u klaar met uw behandeling, maar wilt u toch nog verder sporten?**

**Adviseert uw fysiotherapeut u dat u wat meer moet gaan bewegen?**

**Sportcentrum Cardo kan u de begeleiding geven die u nodig heeft.**

**Interesse? Bel 040 - 253 80 40 of mail [info@cardo.nl](mailto:info@cardo.nl)**



**SPORTCENTRUM CARDIO - RAPPORTSTRAAT 10A - 5504 BP VELDHOVEN**



Oncologie fysiotherapie

Geriatric fysiotherapie

COPD revalidatie

Hart-, vaat- en longfysiotherapie

Sport fysiotherapie

Manuele therapie

Oedeem therapie

Parkinsonbegeleiding

Fysiotherapie bij  
claudicatio intermittens



**Fysiotherapie  
Veldhoven  
Zuid**

**Frans Bekersstraat 1 - 5504 JA Veldhoven - T. 040 254 9230**

**Libra 14 - 5505 VK Veldhoven**

**[info@fysioveldhoven.nl](mailto:info@fysioveldhoven.nl) [www.fysioveldhoven.nl](http://www.fysioveldhoven.nl)**

**Wij zijn aangesloten bij Fysiovisie.**



### Ineke Suijs

Op afgelopen 26 augustus ben ik in de Algemene ledenvergadering gekozen als bestuurslid voor de Evenementencommissie, als opvolgster van Gerrie Berden. Voor een aantal leden ben ik inmiddels wel een bekend gezicht binnen de PVGE, echter voor de meeste leden nog niet. Vanaf 2015 ben ik al actief binnen de reisgroep van de PVGE wat ik nog steeds met veel plezier doe.

Omdat ik vanaf juli 2020 met mijn werkzame leven ben gestopt en er een vacature was voor de Evenementencommissie vond ik het leuk om ook hierin iets te kunnen betekenen. In mijn werkzame leven had ik onder andere een facilitaire functie waarin het organiseren van kleine evenementen een onderdeel was. Het was een van de takendiet ik altijd met veel plezier heb gedaan. Het vroeg veel creativiteit en dat is zeker iets wat me binnen de evenementen van de PVGE ook aanspreekt.

Echter ik doe dit niet alleen. Ik ga dit samen doen met Janny Leijssen. Samen hopen we de komende jaren mooie activiteiten voor u te mogen organiseren. De eerste grote activiteit is de ledendag op donderdag 28 oktober, in de Ligt. Wat het wordt blijft nog een verrassing, echter het belooft een mooie middag te worden. Hierover volgt de komende weken nog meer informatie.

Graag ontmoet ik u op 28 oktober live, samen met Janny Leijssen.



Als ik dit schrijf hebben we net de Algemene Ledevergadering (ALV) achter de rug. Eindelijk, zult u zeggen, want oorspronkelijk was hij gepland in maart, uitgesteld naar juni maar steeds verplaatst omdat we hoopten dat de volgende keer de door Corona veroorzaakte beperkende maatregelen zouden zijn opgeheven. We wilden een ALV waarbij iedereen lijfelijk aanwezig kan zijn. En dat is gelukt!

Onder de voorwaarde dat iedereen kon aantonen dat hij of zij gevaccineerd was of recent getest, mochten we in de Ligt onze vergadering houden. Dat daar behoefte aan was bleek uit de opkomst: we mochten weer tegen de honderd leden verwelkomen! Het was, zacht uitgedrukt, een zeer levendige vergadering. Het conceptverslag staat op de website, niet aanwezige leden kunnen daar lezen wat er zoal aan de orde kwam. Een paar onderwerpen wil ik eruit lichten.

Het nieuwe Huishoudelijk Reglement (HR) is aangenomen. Het concept stond al een tijdje op de website en een aantal leden heeft daar in de tijd van de afgelopen maanden ook hun commentaar op gegeven. Dit is voor een deel verwerkt en de uiteindelijke versie is nu in de ALV goedgekeurd.

Helaas moesten we mededelen dat de tennisclub is opgeheven. De nieuwe financiële structuur, zoals die in het HR staat, was voor het bestuur van de tennisclub onaanvaardbaar.

Maar nu is de tijd rijp om weer naar de toekomst te kijken. De beleidsplannen voor het komende jaar zijn duidelijk: alle andere clubs zijn of gaan weer volledig aan de slag, met nieuw elan, sommige gedeeltelijk nog via Zoom, enkele op een andere locatie of met een nieuwe coach. Wij, vanuit het bestuur, zullen meer contact onderhouden met de coaches zodat we eerder kunnen voldoen aan vragen en wensen van de clubs. In het afgelopen jaar is ons ledenaantal teruggelopen, deels door overlijden maar ook doordat er geen activiteiten en dus minder binding was. Daar willen we nu extra aandacht aan gaan schenken.

Er is een PR-commissie werkzaam die zich extra zal richten op de media en via folders en affiches meer bekendheid gaat geven aan de PVGE. Daarvoor wordt een communicatieplan opgesteld. In oktober is er een ledendag waarin de clubs zich presenteren aan de eigen leden en in november is er een opendag waarin de vereniging zich presenteert aan de buitenwereld. We hopen door deze acties weer een aanwas van leden te krijgen.

Ook voor de mensen die geen lid van een club zijn worden weer lezingen gehouden, reizen georganiseerd en is er elke maand een soosmiddag.

Natuurlijk blijft belangenbehartiging, mede door samenwerking in de Seniorenraad en met de andere seniorenverenigingen een belangrijk thema. Ook op dat gebied kan er weer meer, hoewel zieken/ouderenbezoek, cliëntondersteuning en hulp bij belastingaangifte niet stil heeft gestaan.

Ik roep iedereen op om de draad weer op te pakken. Maak gebruik van de activiteiten die we aanbieden, zoek elkaar op en geniet van de mogelijkheden.

Wiel Berden



# PVGE Veldhoven

Wij zijn heel blij dat het weer mogelijk is om dit jaar voor alle leden van de PVGE-Veldhoven een Ledendag te mogen organiseren.

Op deze dag zorgt de Evenementencommissie ervoor dat u een leuke, spannende middag beleeft.

Datum : 28 oktober 2021

Tijd : 14:00-17:00 uur

Plaats : Ontmoetingscentrum De Ligt  
De ligt 157 Veldhoven



Zij kunnen op het moment van de ledendag weer gewijzigd zijn.

De QR-code is te verkrijgen via de website

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/coronabewijs/vaccinatiebewijs>

Wij ontvangen u graag op donderdag 28 oktober

De Evenementencommissie,  
Ineke en Janny



U wordt ontvangen met een kopje koffie/thee plus toebehoren. Voor de inwendige mens wordt natuurlijk ook gezorgd. Kortom, alle ingrediënten zijn aanwezig voor een gezellige middag!

## Belangrijke informatie:

Met betrekking tot de huidige regels kunt u alleen aan de ledendag deelnemen als u een Corona vaccinatiebewijs (QR-code op telefoon of op papier, Gele boekje, ander bewijs van 2x vaccinatie) of een negatieve Coronatest van maximaal 24 uur oud kunt tonen. Zonder deze gegevens kunnen wij u helaas geen toegang verlenen. Deze huidige regels zijn onder voorbehoud.



Voor bestaande leden is het een gelegenheid om kennis te maken met andere clubs dan waar men al lid van is. En natuurlijk om kennis te maken met de nieuwe en potentiële leden.

Diverse clubs zullen op deze middag weer hun activiteiten presenteren.

## Introducés meenemen!

Het primaire doel is natuurlijk het werven van nieuwe leden!

Dus, breng eens een introducé mee en/of geef binnen uw kennissenkring richtbaarheid aan deze dag!

Datum: donderdag 25 november 2021

Tijd : 14:00-17:00 uur

Plaats: Het Tweespan, Mira 2 Veldhoven

De Evenementencommissie  
Ineke en Janny



Gelukkig kunnen we dit jaar zoals gebruikelijk weer een **OPEN DAG** houden.

Op deze middag presenteren zich diverse PVGE clubs. Een ideale gelegenheid voor nieuwe en potentiële leden om kennis te maken met een scala aan activiteiten binnen de PVGE Veldhoven.

## NatuurwandelClub



Zoals misschien al wel bekend stopt Chris Pennings als coach van de NatuurwandelClub "Het Kompas" van de PVGE-Veldhoven. Een club met 45 leden.

Ik heb met Chris bij hem thuis een gesprek gehad, waarbij hij aangaf om te stoppen als coach.

Chris is van 2008 tot nu toe coach geweest, om gezondheidsredenen en leeftijd wil hij er nu mee stoppen. Heel jammer.

### Nu zoeken we een of meerdere mensen die zijn taak over willen nemen.

Chris heeft diverse wandeltochten op papier/computer staan en ook zijn er enkele GPS's beschikbaar. Het Natuurwandelen is van maart tot en met oktober van 10.00 uur tot 16.00 uur, elke 3e vrijdag van de maand. De tochten/wandelroutes moeten, indien nodig, nog wel van tevoren worden verkend en voorgelopen. Dit houdt in dat je zelf of iemand uit de groep de tocht loopt en dan afspraken maakt op een locatie voor een pauze voor koffie/thee en een sanitaire stop.

Voor dit moment heeft Chris zijn wandeltochten tijdelijk overgedragen aan Hugo Wahlen.

Ook op de site van de PVGE-Veldhoven staan bijna alle wandelingen vanaf 2008.

Kijk hiervoor op:

<https://veldhoven.pvge.nl/clubs-veldhoven/natuurwandelclub>

of scan de QR code



Maar Chris en ik zoeken nu **een of meerdere coaches** om het stokje van hem over te nemen. Chris wil wel gewoon lid van de PVGE én de NatuurwandelClub blijven.

Heeft u hiervoor belangstelling?

Stuur ons dan een mail naar [chrisjepennings@hotmail.com](mailto:chrisjepennings@hotmail.com) of naar [clubcoordinator@pvge-veldhoven.nl](mailto:clubcoordinator@pvge-veldhoven.nl). U kunt ook bellen: 06 27 343 002 (graag na 18.00 uur) zodat we allemaal weer met volle zin de NatuurwandelClub 'Het Kompas' kunnen opstarten.

Een voorzitter en/of penningmeester voor de NatuurwandelClub is natuurlijk ook welkom! Het hoeft het niet allemaal door één persoon gedaan te worden

Met vriendelijke groet,

Leo Wolf                      Clubcoördinator PVGE -Veldhoven  
Chris Pennings              Coach Natuurwandelen

## LeesKring 2

Leeskring 2 die op dinsdagmiddag bijeen komt, haalt het eerste leesboek van het leesjaar op bij mij, Lilian Smits, de leeskringbegeleider van deze groep.

Het eerste boek is **Confettiregen** geschreven door Splinter Chabot.

Hij is een van de vier zonen van Bart Chabot, die ook bekend is als schrijver.

Als tweede boek lezen we:

**Wij zijn licht** van Gerda Blees. Het is een heel bijzonder boek.

Het derde boek heeft als titel:

**Verdriet is het ding met veren** van Max Porter.

De andere boeken komen een volgende keer aan de beurt.

Verder valt te melden dat beide leeskringen, die van maandagmorgen en die van dinsdagmiddag, apart van elkaar verder gaan. Dat is gemakkelijker te organiseren.

Lilian Smits

## BridgeClub



In ontmoetingscentrum De Ligt begint op 5 oktober een

### Bridgecursus voor beginners.

De lessen worden gegeven op 10 dinsdagmiddagen. Kosten €120,00. PVGE-leden krijgen 10% korting.

Interesse? Informatie is te verkrijgen bij Henk Fioole: 040-2912214 of [henkfioole@hetnet.nl](mailto:henkfioole@hetnet.nl)



## Reisimpressie

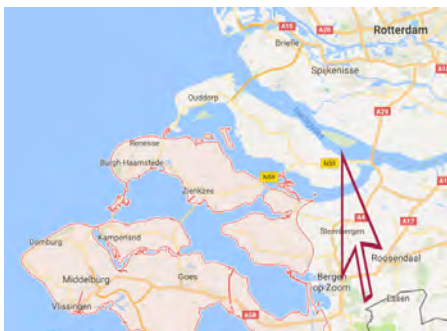
Na een korte voorbereidingstijd tussen inschrijven en vertrek is het dan zover. Op 9 juli om 08:00 uur verzamelen we op het plein in d'n Ekker. Er gelden nog wel beperkingen/voorwaarden om met deze dagtocht mee te mogen gaan.

Twee vaccinaties gehad, een gezondheidsverklaring inleveren en mondkapjes op in de bus, dus ook bij in- en uitstappen.

Daar heeft de reisbegeleidster het druk mee voordat iemand in de bus mag stappen.

Helaas is een persoon verkouden en kan dus geen gezondheidsverklaring afgeven en mag niet mee. Jammer.

In Zuid-Beijerland aangekomen worden we in restaurant "De Eendracht" eerst voorzien van een kopje koffie/thee en een stuk chocoladecake.



Na het nuttigen van deze lekkernij stappen we weer in de bus voor een rondrit door het gebied.

Een gids stapt ook in de bus en vertelt veel wetenswaardigheden. Veel dingen heten hier "Eendracht". De polder, de kerk, het gemeenschapshuis, een hoeve, enzovoort.

Het is stil in de bus, iedereen is geboeid.

Zuid-Beijerland is genoemd naar Jacoba van Beijeren.

Veel van de polders hier hebben de naam gekregen van een van de dochters.



Deze polders werden bedijkt sinds 1200.

Omdat er regelmatig dijkdoorbraken waren zijn de dijken niet rechttoe rechtaan maar werden op die plekken versterkt waar het water doorgebroken was. Ze lopen nu grillig door het landschap. Op de dijken staan voornamelijk Essen, de meest voorkomende boomsoort in dit gebied.

De bedijkers werden per 18 dagen uitbetaald. In die tijd in contante munt. Dit gebeurde op een bepaalde boerderij die nog bestaat en sinds die tijd de "Lappenstee" heet. Er werd "gelapt", geld betaald.



De boerderij op de foto is hoeve Serang. In WO II getorpedeerd door een V1; later werd deze weer herbouwd.

In polders is veel water. Om het land droog te houden voor bebouwing van gewassen werden molens daarvoor ingezet. Er staan in dit gebied nog 12 molens. Niet alleen om het water op peil te houden maar ook om koren en gerst en dergelijke te malen. Het drooghouden wordt nu ondersteund door gemalen en afgevoerd door waterlopen zoals onder andere het Pierhilse gat.

Tijdens de watersnoodramp in 1953 is dit gebied 2,5 meter onder water komen te staan. In deze boerderij woonde de familie Naaktgeboren met een aantal kinderen waarvan de jongste 4 jaar oud was. Zij vluchtten naar de zolder van de schuur, die in deze streek aan het huis vastgebouwd is. Zij hebben daar een aantal dagen gezeten voordat ze gered werden. De redders merkten dat er een laken uit het raam hing waardoor ze wisten dat er nog mensen waren. Deze mensen

hebben doodsangsten uitgestaan. Ook omdat er een paard in de gang terecht was gekomen die in zijn angst voor het water de muren uit de gang trapte. De familie op de zolder dacht dat het huis instortte.



Ook horen we hier veel over de landbouw. De gids was vroeger boer en nu senior agrariër. Je hebt hier gangbare bedrijven, bedrijven die bestrijdingsmiddelen gebruiken bij gewasbescherming. En biostees, die op een natuurlijke manier hun gewas beschermen door bijvoorbeeld insecten aan te trekken door gras en bloemenborders langs de akkers. Ook experimenteren ze met strokenbeplanting. Hierbij liggen stroken van zo'n 20 meter met bijvoorbeeld gerst, bonen, mais etcetera naast elkaar, gescheiden door een strookje van 1 á 2 meter met onder meer bloemen om ook hier insecten aan te trekken om bijvoorbeeld luizen te bestrijden.

Na deze interessante rondrit komen we weer terug bij restaurant "De Eendracht" voor de lunch.

Met witlofsoep vooraf, diverse broodjes en broodsoorten, wat koude schotel-bolletjes en divers beleg. En natuurlijk koffie, thee, melk of karnemelk naar keuze.

Voldaan stappen we weer in de bus om naar de veerpont te rijden waar we overgezet worden naar Tiengemeten.

Het is maar een vaartochtje van 10 minuten over het 'vuile gat', wel met mondkapje op ook al is het in de buitenlucht, maar het valt onder het openbaar vervoer met de nu nog geldende Coronaregels.

Op Tiengemeten wordt de groep gesplitst. Museumbezoek of huifkartocht; later wordt omgewisseld.

... zie volgende pagina



...vervolg

Ik kom terecht in een van de twee huifkarren, getrokken door een tractor. De gids hier vertelt veel over het eiland. Bijvoorbeeld dat het uit drie gedeeltes bestaat: Wildernis, Weelde en Weemoed, zie foto.



Terug naar de rondrit in de huifkar. Er wordt een paar keer bij interessante punten gestopt. Zoals bij een voormalige opslag van de opbrengst van het eiland waar momenteel verspreid 150 Schotse hooglanders rondstappen. Allemaal koeien want de populatie werd te groot, daardoor zijn de stieren verplaatst. Bij een boerderijwinkel



waar een beverburcht bij ligt werden we vergast op het ontstaan, de ontwikkeling en de huidige behoudwijze van het eiland. Zo worden er oude gewassen geteeld maar niet geoogst. De vogels en andere dieren hebben daar hun voedsel aan. Dus is het ook echt een overwintergebied voor veel vogels. Het bijna uitgestorven blauwborstje komt hier nog voor!



Na deze tocht worden we afgezet bij het Rien Poortvliet museum waar gidsen ons mee op rondleiding nemen. Rien Poortvliet is begonnen als illustrator en is beroemd geworden door zijn tekeningen. Hier in het museum in de Margaretha's hoeve is alles bij elkaar gebracht. Ook zijn werkruimte. Als het bezoek te lang bleef hangen haalde hij een bordje tevoorschijn met de tekst: "Ik wil weer aan het werk."



Nog even neuzen in de winkel van Natuurmonumenten om een klein souvenir mee te nemen ter herinnering en dan is het weer tijd om de pont terug te nemen naar het vasteland van Zuid-Beijerland.

Daar staat de bus klaar om ons terug te brengen naar het Brabantse land. In Zijtaart bij restaurant de Reiger worden we verwelkomd met een 3-gangen diner.

Groente soep, een spietje van varkenshaas met champignonroomsaus, een salade en frietjes. Als toetje nog een ijscoupe.

De laatste etappe is een kort ritje naar Veldhoven. Aan de reacties in de bus te horen was het een heel geslaagde dag. Weer lekker een uitje waar de sociale contacten opnieuw gelegd zijn en men gezamenlijk genoten heeft van menselijk contact.

Om 20:45 uur weer terug op het thuishonk. Iedereen moe maar voldaan!

## Toon.



## Paar

Zij dragen 't zelfde leed

vieren dezelfde blijheid,

een paar, dat is geen tweemaal ik,

het is een "allebei-heid".

De droefenis die zij dragen,

die weegt maar half zo zwaar

als zij een deel van hem is

en hij een deel van haar.



## Generaties

Jonge mensen protesteren,

roepen 't is een treurig zootje

en al ben ik niet meer zo jong

ik zit toch in hetzelfde bootje.

Zij verwijten de wereld

een geweldig aantal floppen;

't klopt want in mijn jonge jaren,

was ie ook al naar de knoppen.

uit : Toon Hermans,  
zijn mooiste versjes





Dagreis

Holiday on Ice

Vrijdag 7 januari 2022  
Ahoy Rotterdam



We hebben 58 kaarten kunnen reserveren voor een voorstelling op de eerste rang van Holiday on Ice met als onderwerp SUPERNOVA en wel op **07 januari 2022**

**Prijs per persoon € 90,00**

Omdat we een grote toeloop verwachten kunnen deze keer alleen introducés mee bij eventueel onvoldoende inschrijvingen bij de sluitingsdatum. Sluitingsdatum inschrijving: **10 november 2021**

Ook bij deze dagtocht moet er gedacht worden aan de dan geldende Corona-regels. Te zijner tijd worden deze met de deelnemers gecommuniceerd.

**07 januari 2022**

**11.30 uur: verzamelen, D'n Ekker, Burgemeester van Hoofflaan**

**11.45 uur: vertrek naar Ahoy in Rotterdam**

**Let op:** een lunch is op deze dagtocht niet inbegrepen. U kunt deze zelf meebrengen en in de bus opeten, of vooraf eten. Denk hierbij ook aan iets te drinken voor uzelf. Door Corona mogen wij dit waarschijnlijk nog niet aanbieden in de bus.

**13.15 uur : verwachte aankomst in AHoy, Rotterdam**

**14.00 uur : aanvang van de voorstelling van Holiday on Ice.**

**16.30 uur : aanvang terugreis.** Na de voorstelling staat de touringcar weer gereed om te beginnen aan de terugreis naar Veldhoven.

We onderbreken de terugreis voor een goed verzorgd 3 - gangen diner. Na het diner vertrekken we voor de laatste etappe terug naar Veldhoven.

**20.45 uur : verwachte aankomst in Veldhoven.**

Inschrijfformulier vind je op de achterpagina.



vloedlijn

door water en  
schepen gegeven  
kostbaarheden  
aan mijn voeten  
neergelegd  
gedroogd door zon  
geschuurd  
door zand en  
golven ik hurk  
steek gulzig  
beide handen  
uit mijn buit  
is de kluwen  
touw in allerlei  
kleuren en diktes  
gevlochten  
gespleten  
door elkaar geweven  
hout soms met  
meerdere verflagen  
bedekt en natuurlijk  
schelpen  
gepakt door ruwe  
golven geslepen  
ik jut mijn rugzak vol

Lilian Smits



## 8. Slapen

Slapen is een noodzakelijkheid voor de mens om de energie die we overdag verbruiken weer aan te vullen. Ook worden alle indrukken die we overdag opdoen 's nachts verwerkt en kunnen de spieren ontspannen van hun inspanning gedurende de dag.



### Hoe werkt slapen

Tijdens de slaap verandert onze hersenactiviteit en daalt de lichaamstemperatuur met 1 graad.

Ook vertraagt onze hartslag waardoor we minder lucht inademen en produceren we minder speeksel en minder urine.

Binnen de slaapcyclus zijn er vier fasen, die vaak meerder keren per nacht worden doorlopen. De vier fasen vallen in een NON-REM slaap deel en een REM slaap deel, waarin REM staat voor *Rapid Eye Movement* omdat onze ogen dan zeer snel bewegen. In dat REM deel van de slaapcyclus dromen we.

### Fase 1 Sluimerfase (N-REM)

Fase tussen wakker zijn en gaan slapen.

Je wordt moe, je oogbewegingen worden trager ("vallen dicht")

Uiteindelijk geef je eraan toe en val je in slaap.

### Fase 2 Lichte slaap (N-REM)

In fase 1 kun je nog wakker worden van geluiden, in fase 2 niet meer, maar bijvoorbeeld een hand op je schouder kan je nog wel wekken.

### Fase 3 Diepe slaap (N-REM)

Nu dalen je hartritme en ademhaling tot het laagste niveau.

Als je ontwaakt uit deze fase (is moeilijk) voel je je volledig gedesoriënteerd.

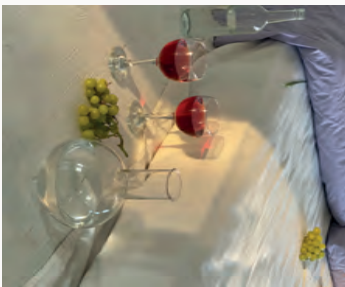
Deze fase zorgt voor fysiek herstel.

## 6. Hoe wordt wijn gemaakt ?

Wijn is een alcoholische drank die over de hele wereld gedronken maar ook geproduceerd wordt.

Was eerst Frankrijk het land van de wijn, nu zijn daar onder andere Zuid Amerika, Australië en het zuiden van de USA bijgekomen.

Wijn wordt gemaakt van rijpe druiven, blauwe druiven voor rode wijn en rosé, witte of rode druiven voor witte wijn.



### Rode wijn

Rijpe druiven worden snel geoogst en van de tros gehaald.

Daarna worden de druiven gekneusd waardoor het sap vrij komt en zich mengt met de schillen.

Dit mengsel blijft 2 tot 3 weken in een vat opgeslagen. De schillen weken en de kleurstof in de schil komt vrij. Het sap kleurt nu langzaam rood.

Uit de schil komen tannines, gist-en kleurstoffen, bacteriën en schimmels vrij. Dit mengsel noemt men most.

De natuurlijke gisten veranderen de suikers van het vruchtvlees in alcohol en koolzuur. Dit duurt circa 10 dagen waarbij de temperatuur onder de 32°C wordt gehouden (koeling) omdat anders de gisting stopt. Nu worden de vaste bestanddelen van de wijn gescheiden door simpel uitlekken. Het vaste residu wordt voorzichtig uitgeperst en bij de wijn gevoegd.

Dit mengsel wordt enkele weken in een vat bewaard (zogenaamde opvoeding van de wijn) waar nog een tweede gisting plaatsvindt, dit keer door bacteriën in gang gezet.

Gist en andere bestanddelen zakken naar de bodem en worden verwijderd. Soms wordt zwavel toegevoegd om de wijn te beschermen tegen zuurstof.

Eventueel wordt de wijn geklaard door filtering en toevoeging van klaringsmiddelen.

Soms worden wijnen van verschillende druiven of uit verschillende regio's bij elkaar gevoegd.  
Nu wordt de wijn gebotteld en direct (onge wijn) of pas na langere tijd verkocht.

**Witte wijn**

Hierbij worden tijdens het persen de schillen direct gescheiden van het sap. Hierdoor verandert de lichte kleur van het sap niet.  
Verder verloopt het proces in grote lijnen gelijk aan dat voor de rode wijn.  
Zoete witte wijn ontstaat door de gisting te stoppen voordat alle suikers zijn omgezet.

**Rosé**

Rosé wordt gemaakt van blauwe druiven volgens dezelfde methode die ook voor rode wijn wordt gebruikt.  
Het vrijkomen van de rode kleurstof uit de schillen wordt eerder gestopt waardoor de wijn minder rood kleurt en roze blijft.



**Champagne**

Champagne kan gemaakt worden van witte en blauwe druiven. De druivenrassen die hiervoor gebruikt worden zijn Chardonnay, Pinot noir en Pinot meunier.  
Het proces is gelijk aan dat voor witte wijn, alleen wordt na de natuurlijke gisting nog suiker en gist toegevoegd waarna de fles wordt gesloten met een tijdelijke dop.  
Door de gisting ontstaat ook koolzuur. De fles wordt op zijn kop bewaard (tot wel 5 jaar toe!).  
Dan wordt de hals van de fles bevroren en ontkurkt.  
De droesem gaat zo samen met de dop weg en de definitieve kurk wordt geplaatst.  
De champagne is klaar om verkocht te worden.

**Fase 4 REM slaap**

Deze fase noemt men droomslaap.

Er is nu sprake van veel hersenactiviteit (evenveel als overdag) terwijl de spieren volledig ontspannen zijn. In deze fase hebben we dromen en ook nachtmerries.

**Hoeveelheid slaap**

Gemiddeld slaapt een mens 7 tot 10 uur per nacht maar sommigen ook maar 3 tot 4 uur. Dagenlang zonder slaap lukt niet omdat ons lichaam vanzelf energie gaat besparen en we toch in slaap vallen. Een echt slaapttekort kan niet worden ingehaald met extra uren slaap.

**Slecht slapen**

Niet in slaap kunnen vallen wordt vaak veroorzaakt door piekeren of zomaar gedachten die door het hoofd blijven dwalen. Ook het lichaam kan nog niet klaar zijn om te gaan slapen als je bijvoorbeeld te vroeg naar bed gaat. Een dag- en nachtritme moet bij voorkeur gelijk lopen met onze biologische klok.

Niet alleen de duur van de slaap maar ook de “kwaliteit” ervan is belangrijk. Hier kun je zelf veel aan doen door geen tv te kijken in bed voor het slapen gaan, geen lawaai (airco, ventilator) , juiste temperatuur en voldoende donker in de kamer.

**Snurken**

Zo'n 25 % van zowel mannen als vrouwen snurkt tijdens de slaap. Dit wordt veroorzaakt doordat de tong naar achteren zakt als je op de rug ligt of bij een verstopte neus. Hoewel het erg vervelend kan zijn voor de partner kan snurken over het algemeen geen kwaad.

Een ernstige slaapaandoening is slaap-apneu waarbij de adem gedurende enkele seconde tot wel een minuut stopt tijdens de slaap. De hersenen lossen dit meestal zelf op door een pulsje te geven om de ademhaling weer op gang te brengen maar soms is hulp van buitenaf nodig door het gebruik van een speciaal apparaat naast het bed.



## 10. Beroerte (CVA of TIA)

Als de bloedvoorziening naar de hersenen plotseling wordt onderbroken, krijgt iemand te maken met een beroerte, ofwel een *Cerebro Vasculair Accident (CVA)*.

Een beroerte kan zich voordoen in de vorm van een:

- **Herseninfarct:** een propje bloed sluit het bloedvat in de hersenen af waardoor er een probleem ontstaat met de toevoer van bloed (en dus zuurstof) naar de hersenen.

- **Hersenbloeding:** een bloedvat in de hersenen barst open. In 80 procent van de gevallen gaat het bij een beroerte (CVA) om een herseninfarct.

### Hoe herken je een beroerte?

Een beroerte ontstaat vaak onverwachts en zonder duidelijke waarschuwingssignalen. Iemand die een beroerte ondervindt, krijgt wel opeens te maken met één of meer van de volgende (veelvoorkomende) signalen:

- Een scheve mond
- Verward taalgebruik/spraak
- Lamme arm



Andere, minder vaak voorkomende verschijnselen zijn: plotseling krachtverlies, dubbelzicht, blind gaan van één van de ogen of hevige draaiduizeligheid. Bij een hersenbloeding kan het ook voorkomen dat iemand opeens zeer ernstige hoofdpijn krijgt.

Bij constatering van deze signalen is het essentieel om zo snel mogelijk 112 te bellen. In het ziekenhuis kan snel na aankomst een diagnose worden gesteld. Dat gebeurt meestal met behulp van een CT-scan of MRI-scan.

### TIA

Een TIA (Transient Ischemic Attack) is een tijdelijke hersenbloeding of herseninfarct. Uiteindelijk lost de bloedprop zich bij een TIA weer op. Bij een CVA is dat niet het geval.

De verschijnselen die horen bij een TIA zijn dus tijdelijk van aard, meestal al tussen de 20 minuten en 24 uur. Toch is het uitermate belangrijk om een TIA zeer serieus te nemen en een arts te raadplegen na/tijdens

## 9. De Concorde

In 1969 werd het Britse luchtruim gedomineerd door supersonische geluidsexplosies.

Deze knallen waren het gevolg van een futuristisch Anglo-Frans project, beter bekend als Concorde ("Eendracht").



De Concorde was ontworpen als de volgende stap in commerciële luchtvaart. Met 100 passagiers aan boord vloog het in 2 uur 52 minuten van Engeland naar Amerika.

Dit werd bereikt door gebruik te maken van "reheat" technology, waarbij extra brandstof wordt ingespoten bij het opstijgen. Hiermee werd een start snelheid van 400 km/u gehaald. Door deze technology kon de Concorde in 1992 de wereld rond vliegen in net onder 33 uur.

Het toestel is eenvoudig herkenbaar aan zijn deltavormige vleugel en de "druipneus", een hydraulisch bediende neuskegel die de aerodynamica tijdens de vlucht moest verbeteren.

De deltavleugel zorgt voor zogenaamde vortexlift, extra draagkracht bij lage snelheden.

De door drie bemanningsleden gecontroleerde motoren van de Concorde, elk met een stuwvermogen van 38.050 lbs (170 kN), gaven het toestel supersonische kracht. Ze waren met 25.600 liter brandstof per uur wel enorm dorstig!

Het kon tot op 18 kilometer hoogte vliegen en bereikte een snelheid van Mach 2,4, ruim tweemaal de snelheid van het geluid. De Concorde had 10 landingswielen om het immense gewicht veilig te laten landen

Kengetallen :

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| Lengte                | 78.700 kg |
| Spanwijdte            | 25,6 m    |
| Hoogte vanaf de grond | 12,2 m    |
| Gewicht (leeg)        | 78.700 kg |

De Concorde voerde een totaal van 50.000 vluchten uit en vervoerde 2,5 miljoen passagiers. Voor een ticket Londen New York moest wel 11 € worden neergeteld wat zelfs voor zakenreizen wat te veel van het goede was.

De laatste vlucht werd gemaakt op 24 oktober 2003 na een serie gebreken die eindigden in een ramp toen een toestel in 2000 neerstortte. 113 mensen kwamen hierbij om het leven, hoewel het toestel het meest geteste vliegtuig was.

Het wordt tot op heden beschouwd als een icoon van de luchtvaart en er gaan stemmen op om het supersonische toestel weer terug in productie te nemen. Er is al een prototype van het legendarische toestel op de tekeltafel gezet.



het vermoeden van een TIA. Een TIA kan namelijk een voorbode zijn voor een herseninfarct.

Wat zijn de oorzaken van een beroerte?

Een herseninfarct ontstaat door het dichtslippen van een slagader of doordat een bloedpropje via het hart de hersenen inschiet, waardoor een deel van de hersenen geen of te weinig zuurstof krijgt. Dat zorgt voor een beroerte.

Een hersenbloeding ontstaat doordat er een zwakke plek is in de vaatwand die langzaam uitgroeit tot een ballonnetje. Als deze scheurt is er sprake van een hersenbloeding. De risicofactoren van een hersenbloeding zijn (onder andere) roken en een hoge bloeddruk.

Wat te doen bij een beroerte?

Bij vermoeden van een beroerte is er de zogenaamde **FAST**-test die kan worden uitgevoerd om een beroerte bij iemand te herkennen. De test kan snel en eenvoudig worden gedaan:

- Face**: vraag de persoon om te lachen of de tanden te laten zien; staat de mond scheef of hangt een hoek van de mond naar beneden? Dan kan dit duiden op een beroerte.
- Arm**: vraag de persoon om beide armen op te tillen en voor hem/haar uit te strekken met de binnenzijde van de hand naar boven. Als er een arm wegzakt of rondzwalkt kan er sprake zijn van een beroerte.
- Speech**: vraag de persoon of hij/zij een stukje kan praten. Komt de persoon niet uit zijn/haar woorden en/of praat hij/zij onduidelijk? Dan kan dit wijzen op een beroerte.
- Time**: het is belangrijk om de aanvangstijden van de signalen die hierboven worden genoemd te onthouden en door te geven aan 112 of de huisarts. Dit kan van belang zijn voor de behandeling. Zodra er één van de bovenstaande verschijnselen wordt geconstateerd, is het van groot belang om direct te handelen: bel 112. Geef daarbij ook door wanneer de verschijnselen begonnen. Hoe eerder er wordt gehandeld, hoe hoger de kans op herstel. In het ziekenhuis zal men overgaan tot een passende behandeling.

Bron: Zorgwijzer.nl



De Computer Gebruikers Club (CGC) van de PVGE-Veldhoven vierde op 31 augustus joongstleden haar 25 jarige bestaan. Weliswaar iets later dan oorspronkelijk geplande datum vanwege de beperkingen van Corona, maar daarom niet minder gezellig. De CGC ging officieel van start in januari 1996 in een voor computer liefhebbers spannende tijd. Het Internet en e-mail stonden toen nog in de kinderschoenen en het digitaal contact ging nog via de telefoonlijn met een modem met mysterieuze fluit-toontjes.

flink veranderd. Anno 2021 gebruiken we onze computers, tablets en telefoons dagelijks om te mailen, WhatsApp'en, Zoomen, boodschappen doen en zelfs het dpoen van belastingaangifte. Het zijn andere tijden mét andere probleempjes. Virussen, Phishing, Ransomware, Windows updates, Digid's, et cetera houden de leden van de club goed bezig.

Problemen worden door de leden in de groep gebracht en (vaak) samen opgelost. Soms wordt er een thema, bijvoorbeeld een foto- of videobewer-



Een gemiddelde PC kostte ongeveer fl. 4000.- (guldens) en werkte nog vaak met floppies. WordPerfect was de dominante tekstverwerker en Microsoft introduceerde dat jaar Windows 95. Dit alles bracht vele technische uitdagingen met zich mee. Waar kon je die beter aanpakken dan in een clubje met mede hobbyisten? Gangmakers van het eerste uur waren destijds Arie Slob en Huub Wagemans. In 25 jaar is het computerlandschap

king, uitgelicht.

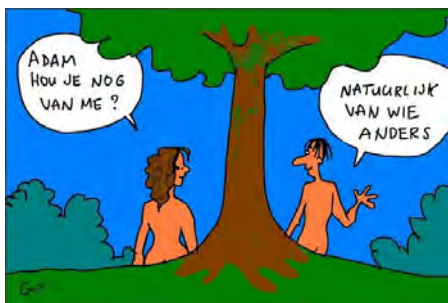
Het 25-jarig bestaan van de club werd gevierd met een gezamenlijk diner in Café St. Joris in Zeelst. De kennis van de deelnemers werd tussen de gangen door getest door een heuse Pub-Quiz van 6 rondes. Daar zaten overigens weinig computervragen bij, dus het was een gelijk speelveld voor iedereen. De winnende tafel ging uiteindelijk met een zilveren beker naar huis.



Na een geslaagde Jubileumviering kan het nieuwe clubseizoen weer beginnen!

Kijk voor meer informatie over de Computer Gebruikers Club op:  
<https://veldhoven.pvge.nl/clubs-veldhoven/computerclub>





Stamboomonderzoek, waarom wil je dat in hemelsnaam doen? Nou het is bijvoorbeeld leuk om “dingen” over voor- en nageslacht uit te zoeken. In veel gevallen hoef je niet eens de “deur uit”, maar kun je thuis achter de computer een en ander uitzoeken. Nu heeft natuurlijk niet iedereen een nageslacht (is kinderloos) maar voorouders heeft iedereen. Tenminste op twee bekende personen na dan. Die verveelden zich zo erg, dat ze niet met genealogie bezig konden zijn, dat ze maar appels gingen plukken, met de bekende gevolgen van dien. Zij waren dan wel “de uitvinders” van het nageslacht, zodat velen van ons daar ook onderzoek naar kunnen doen.

Dat onderzoek gebeurt dan door middel van een stamboomonderzoek.

Dat kun je zelfstandig doen maar ook gezamenlijk in clubverband.

Zo’n clubverband is de Genealogie-Club waar we maandelijks, tijdens gezellige bijeenkomsten, kunnen bijpraten over resultaten of eventuele vragen met de andere clubleden bespreken. Of je nou beginner of expert bent, er valt altijd iets te leren tijdens onze bijeenkomsten.

De eerste bijeenkomst van dit jaar (9 september) hebben we inmiddels achter de rug. Het onderwerp van de geplande lezing door Jos Verhagen was “Kolonies van de Maatschappij van Weldadigheid. Bij het schrijven van dit artikel weet ik nog niet hoe de belangstelling geweest is. Maar we zijn in ieder geval weer begonnen.

Ook met de excursies zijn we weer gestart. Zo heeft Monique voor eind september weer een leuke excursie georganiseerd naar de tentoonstelling **Besmet** in Museum Boerhave.

Ben Bal staat alweer in de startblokken om de clubleden met artikelen “oud schrift” aan het werk te zetten.

Is uw interesse in genealogie (stamboomonderzoek) gewekt en wilt u samen met gelijkgestemden hieraan

werken, kom dan een keertje kijken bij een bijeenkomst van de Genealogie-Club.

De bijeenkomsten van de Genealogie-Club zijn in 't Patronaat, Blaarthemseweg 18, 5502JV Veldhoven, en wel op iedere **2e donderdag** van de maand. De volgende geplande bijeenkomsten zijn op 14 oktober, 11 november en 9 december 2021.

De inloop is vanaf 09:00 uur en de sluiting van de bijeenkomst is om 12:00 uur.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Johan van Hassel (040-2413120).

Verdere informatie kunt u vinden op de website [www.pvge-veldhoven.nl](http://www.pvge-veldhoven.nl) onder Activiteiten>Clubs.

Cor Rijpert

## Muziek Rubriek



Charlie Watts is dood. Officieel dan, want al sinds het begin van de Rolling Stones kreeg je al het idee dat alleen Mick Jagger en Keith Richards in leven waren (en hoe!) maar de rest leek al overleden en hadden zo’n motortje ingebouwd gekregen die de bewegingen realistisch aandreef.

Ik zeg wel “Keith Richards was in leven” maar de aanblik van zijn hoofd heeft dit altijd fanatiek tegengesproken.

Hoe anders was dit bij tijdgenoten The Who. Daar leek iedereen veel te veel leven in zich te hebben en niet in de laatste plaats de drummer Keith Moon. Samen met gitarist Pete Townshend sloegen ze binnen 10 minuten hun instrumentarium en het podium volledig aan barrellen, verre van dood dus.



Goed, drummer weg dus, legendarisch was hij wel, dat kan niet ontkend worden. De tour die de Stones nog in de planning hadden moet dus met een andere drummer worden voortgezet. Gezien hun sterrenstatus kunnen de jongens putten uit de champions league voor drummers en wie wil er nou niet bij de Stones achter het slagwerk? Maar kun je je de Stones voorstellen met zeg Roger Taylor van Queen, of Phil Collins of een andere virtuoze slagwerker?

In het verleden dacht men dat het een goed idee was om een aantal toenmalige supersterren in één band samen te brengen en zo de ultieme superband te vormen. Dat bleek vaak een kort leven beschoren.

Dus een superdrummer binnen de Stones zal geen groot succes worden, mede omdat dit de aandacht kan afleiden van het duo Jagger/Richards.

De enige die wat rust en doodsheid in de buurt komt is Ringo Starr, maar die bij de Rolling Stones is net zoiets als Steven Berghuis bij Ajax.



Rest dus nog één oplossing. Zoek een volkomen onbekende oudere drummer die dezelfde overleden uitstraling heeft als Charlie Watts en laat die op halve kracht meespelen met de Stones. Wie weet merkt niemand er iets van.

Gert Boogerd



## Reisimpressie

Vanaf 08:00 uur staan 58 deelnemers in de rij voor het inleveren van de gezondheidsverklaring en de coronacheck.

Dat is even hectisch, maar wel nodig. Iedereen heeft zich goed voorbereid, heeft alles in orde en kan dus ook mee. Bij aankomst in Nijmegen blijkt de Waalkade afgesloten te zijn één kant, gelukkig weet de chauffeur een andere toerit en zijn we toch op de juiste tijd bij de Pannenkoekenboot.

Na inscheping wordt gebak en koffie/thee geserveerd. Alles verloopt heel soepel. Voor de toiletten en het promenadedek moet je een trap omhoog. Daar hangt bijgevoegde foto, Popey the sailorman.



We treffen het met het weer, 24 graden met zon. Op het promenadedek staat toch behoorlijk wat wind, maar het goed te doen.

Na een rondje op de Waal leggen we weer aan bij de Waalkade en daar staan de zonnetreintjes al klaar.

Deze zitten twee aan twee aan elkaar en worden gereden door vrijwilligers. Onderweg door de Ooijpolder krijgen we via een luidsprekersysteem veel uitleg over van alles: het gebied, de dieren die er voorkomen en het ontstaan plus de ontwikkeling van het natuurgebied.

We worden na 1,5 uur (het leek veel korter!) door deze treintjes afgezet bij Hotel Millingen aan de Rijn waar de lunch geserveerd wordt. Ook hier verloopt alles naar volle tevredenheid. Diverse broodjes en soorten brood en beleg, zoet en hartig. De kroket ontbreekt ook nu niet.

Na ons buikje rond gegeten te hebben gaan we met de bus in de richting van Groesbeek, onderweg met veel achtergrondinformatie door de chauffeur, alwaar een stop wordt gemaakt bij de militaire begraafplaats van Canadezen. Dit maakt grote indruk door hoe netjes het is bijgehouden en door de ligging. Ook hoe jong de gevallen



waren die vochten voor de vrijheid in Nederland.

Dan is het nog een klein stukje verder naar het geheel vernieuwde Vrijheidsmuseum.

Daar blijkt dat de VIP-kaart van de Postcode/vriendenloterij geen gratis toegang geeft, de MJK wel.

Vooraf krijgen we een film te zien van de voorgeschiedenis en welke veldslagen hebben bijgedragen aan de bevrijding van deze streek.

Het is een heel indrukwekkend museum, goed opgezet en goed toegankelijk.

Hier een foto van de zo bekende "bevrijdingsrokjes", gemaakt van allerlei materiaal. Van stukjes vlag, parachutes en kledingrestjes. Als het maar kleurig was en de kleuren rood, wit, blauw en oranje er in voorkwamen.



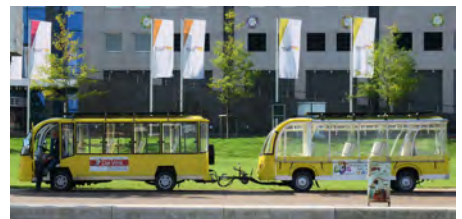
Deze hele dag hebben we heel veel indrukken en informatie gekregen.

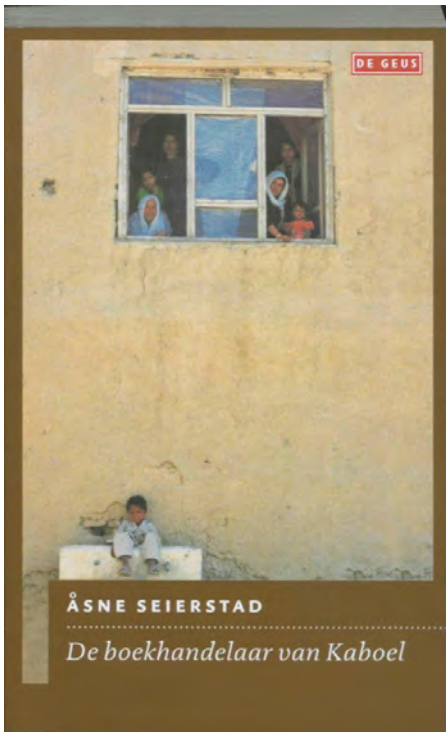
"Moe in het hoofd" zijn de deelnemers, zoals een mevrouw het uitdrukte.

We sluiten af met een heerlijk diner in Nistelrode in 't Maxend.

Om 20:45 uur komen we weer aan in Veldhoven, moe maar zeker voldaan. Aan de reacties te horen heeft men heel erg genoten van deze dag. Op naar de volgende dagtocht!

Een deelnemer





### De boekhandelaar van Kaboel

Åsne Seierstad

Naar aanleiding van de ontwikkelingen eind augustus 2021 leek het me gepast iets te schrijven over een boek, waarin de recente geschiedenis van het geplaaide Afghanistan de revue passeert. De geschiedenis herhaalt zich daar namelijk!

Het boek verhaalt de belevenissen van de familie Khan, die met meer en minder heftigheid lijdt onder de machtswisselingen in het land.

De hoofdpersoon, Soeltan Khan, is het hoofd van een door zijn toedoen invloedrijk geworden familie. Hij heeft een boekenimperium opgebouwd, waarbij hij vele moeilijkheden heeft moeten overwinnen. Hij bouwde een rijk bezit op, raakte alles kwijt, herpakte zich meerdere malen en alles eindigt niet veel beter dan het in het begin was. Soeltan Khan komt uit een arm gezin, zijn beide ouders zijn analfabeet. Soeltan heeft als jonge jongen al een grote liefde voor boeken en hij bouwt door heel hard werken een groot boekenbezit op. Dat begint in Teheran op een markt, waar hij met een oom is. Dat was in een tijd dat het in die regio nog redelijk rustig was en de mensen

de vrijheid hadden om te reizen. De grens tussen Iran en Afghanistan was altijd een heel dunne, de bevolkingsgroepen aan weerszijden zijn voor een groot deel gelijk.

Soeltan studeerde voor ingenieur en maakte die studie ook af, maar hij heeft slechts zeer kort gewerkt als zodanig. Hij had tijdens zijn studie al een handeltje in boeken opgezet, vooral studieboeken voor zijn medestudenten. Naast studieboeken ging hij ook kunstboeken en literaire werken verzamelen, daar ging zijn grote liefde naar uit. Iran en Afghanistan hebben een rijke culturele historie, de Perzische poëzie is wereldberoemd.

Soeltan is een gematigde moslim, maar hanteert toch behoorlijk conservatieve ideeën in zijn gezin. Hij denkt zeer traditioneel en geeft totaal geen ruimte aan de vrouwen om hem heen: zijn vrouw kan niet verhinderen dat hij een tweede vrouw neemt. Zij is goed ontwikkeld, maar mag niet werken, dat het bewind dat afkeurt komt hem eigenlijk wel goed uit. Zijn drie zoons en dochter moeten aan zijn eisen tegemoet komen. Zijn zussen, die bij hem wonen, zijn evengoed onderhorig aan hem.

Maar in zijn maatschappijvisie is hij eigenlijk modern: hij verafschuwt de onderdrukking van eerst de Russen in de tachtiger en negentiger jaren, daarna de Taliban tot begin van de nieuwe eeuw. Tot de aanslagen in New York plaatsvinden en kort daarna de Taliban weer verjaagd worden en er een paar jaren van stapje voor stapje terugkerende vrijheid volgen.

De geschiedenis van Afghanistan vormt in al zijn complexiteit de achtergrond van dit tragische maar ook kleurrijke familierelaas. Om het te kunnen schrijven heeft de Noorse journalist Seierstad drie maanden bij de familie Khan gewoond. Zo kon zij het leven in dit land van dichtbij meemaken.

Van die weer toenemende vrijheid krijgen we in dit boek niet veel meer mee: het is gepubliceerd in 2002.

Uit de recente geschiedenis weten we in grote lijnen hoe het Afghanistan is vergaan en het is te vrezen dat het er daar niet beter op wordt. Zeker niet voor vrouwen en voor mensen die niet passen in de geijkte genderhokjes.

Het lijden van de familie Khan is nog niet voorbij...

Trees Schermij, 30 augustus 2021  
Reageren? Mailto: [veldpost@pvge--veldhoven.nl](mailto:veldpost@pvge--veldhoven.nl)



-- Åsne Seierstad --

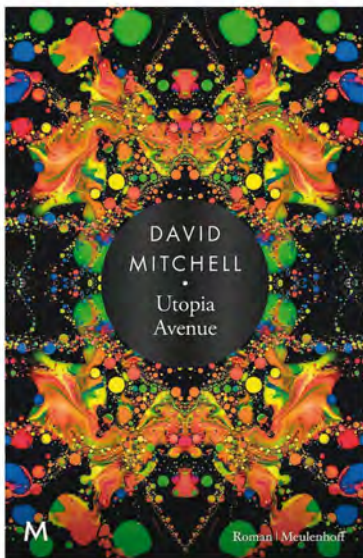
### Åsne Seierstad

(Oslo, 10 februari 1970)

is een Noorse freelance journaliste en schrijfster. Ze werd vooral bekend van haar verslagen van het leven van alledag in oorlogsgebieden, met name in Kabul, Bagdad en Grozny. Ze studeerde aan de Universiteit van Oslo, waar ze afstudeerde in het Russisch, het Spaans en in de ideeëngeschiedenis.

Haar tweede boek, De boekhandelaar van Kaboel uit 2002, is een relaas van haar verblijf bij een gezin in Kabul, na de Oorlog in Afghanistan in 2001. Deze roman bracht in Noorwegen een debat teweeg over deze oorlog, die voordien nog geen plek had in de Noorse publieke opinie





### Utopia Avenue David Mitchell

Vakantietijd, dus was er lekker tijd voor een dikke pil om in weg te dromen. Dit jaar werd het Utopia Avenue van David Mitchell, een roman over het ontstaan van een rockband in de jaren 60 die zeker als de gouden jaren van de popmuziek mogen worden beschouwd.

In de psychedelische dampen van London lopen folkzangeres Elf Holloway, gitaargod in wording Jasper de Zoet, bluesbassist Dean Moffat en jazzdrummer Griff Griffin als bij toeval in de armen van idealistische manager Levon Frankland.

Dean is zojuist beroofd van zijn laatste spaarcenten en loopt berooid en dakloos met zijn niet afbetaalde basgitaar door Londen.

Elfs carrière zit danig in het slop door het plotse vertrek van haar vriend en

muzikale duopartner Bruce Fletcher. Ook de band van Jasper en Griff valt spontaan uit elkaar door een gerucht over de overspelige vrouw van de bandleider.

Manager Levon Frankland brengt deze verloren maar uiterst talentvolle muzikanten bij elkaar en smeedt een nieuwe band, Utopia Avenue.

Het verhaal volgt de reis van Utopia Avenue door hemel en hel, langs straatrellen, onwerkelijke trips, hersenspinsels en werkelijk tuig.

De persoonlijke problemen van elk van de bandleden vormen een veelkleurige achtergrond voor de gestaag stijgende roem van de band tot de stadionconcerten in Amerika toe.

De roman voert je mee in die tumultueuze wereld waar fictie wordt gemengd met werkelijkheid tot een nieuwe werkelijkheid van Utopia Avenue.

De karakters met hun problemen en zorgen worden levensecht en voor een deel erg herkenbaar, maar het plezier in het samenspelen en de hoogtes die ze daarmee bereiken staan bij elk van hen altijd centraal.

Nee, het loopt niet erg goed af. Roem eist onverbiddelijk zijn tol maar ook de alledaagse botte pech zorgt voor een onvermijdelijk einde van de band.

Pogingen tot een reünie lopen zoals bij zovele beroemde bands uit op een laatste plaat als nagedachtenis aan wat was geweest.

De 647 bladzijden vliegen onder je ogen voorbij als een LSD-trip over een wereld waar je wellicht bij had willen horen, maar laat je ook onverbloemd de sluipende gevaren en valkuilen zien die er altijd zijn in de turbulente wereld van seks, drugs en Rock&Roll.

Als je ook maar enige affectie hebt met de popmuziekwereld is dit een absolute must.

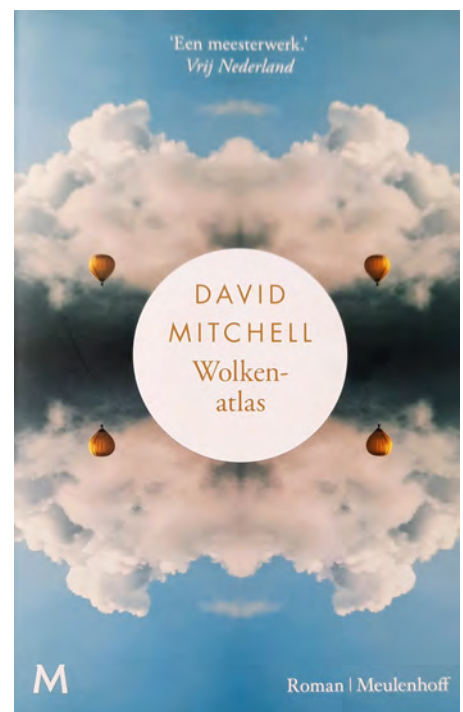
Ondertussen ook maar begonnen aan zijn vorige boek **Dromenatlas**.

Dat boek is alom bejubeld en dat jubelen is volkomen terecht, je weet niet wat je leest!

Een aantal verhaallijnen wordt zo geraffineerd tot één verhaal gecomponeerd dat je pas weer ademhaalt na de laatste bladzijde. Absolute aanrader voor een herfstige oktoberweek.

Lees het en laat ons weten wat u er van vond, of beter nog, schrijf zelf een bespreking en stuur dat naar ons op: [veldpost@pvge-veldhoven.nl](mailto:veldpost@pvge-veldhoven.nl)

Gert Boogerd



# bruna VELDHOVEN

Pleintjes 80 - Citycentrum - [www.brunaveldhoven.nl](http://www.brunaveldhoven.nl)

## MEER GRIP OP JE LEVEN EN GLANS IN DE TOEKOMST?



SWOVE organiseert in samenwerking met Lumens en Cordaad de cursus **"Grip en Glans"**.

Kun je een positieve ervaring gebruiken om de toekomst prettiger in te vullen, actiever te worden en meer balans te vinden in het leven? Dan nodigen we je graag uit om deel te nemen aan de cursus "Grip en Glans".

De bijeenkomsten zijn geschikt voor iedereen die op een positieve manier aan zijn toekomst wil werken. Veel mensen die hebben meegedaan met de cursus Grip en Glans, hebben te maken gehad met onder andere verlies van gezondheid, baan, mobiliteit of van dierbaren.

In een klein groepje gaan we op ontdekkingsreis naar eigen mogelijkheden, keuzes en beslissingen. De sfeer is ontspannen.

De kosten bedragen € 39,95

Mocht het bedrag een belemmering zijn dan kunt u gebruik maken van de "meedoenregeling" van de gemeente Veldhoven.

Wilt u zich opgeven stuur dan een mail naar:  
[e.stevens@swove.nl](mailto:e.stevens@swove.nl)

Heeft u vragen neem dan contact op met:  
Ellen Stevens 040-2540066 (9.00-12.00 uur)  
of mail: [e.stevens@swove.nl](mailto:e.stevens@swove.nl)

## Zorg en dementie tijdens de corona-pandemie

De zorg voor mensen met dementie gaat ondanks alles gewoon door, thuis en in het verpleeghuis.

Wat kunt u doen om mensen met dementie de komende tijd zo goed mogelijk te ondersteunen?

Hoe gaat u om met gevoelens van onveiligheid en minder sociaal contact?

Hoe blijft u en de ander actief?

En hoe blijft u goed voor elkaar en ook voor uzelf zorgen?

Over deze en andere onderwerpen van Corona gaan we met elkaar in gesprek tijdens het eerste

### Dementiecafé

na anderhalf jaar afwezigheid door de Corona-pandemie.



Hiervoor nodigen wij u graag uit op dinsdag 14 september in het restaurant van Severinus te Veldhoven.

Aanvang: de deuren gaan open om 19.00 uur en de bijeenkomst duurt tot (uiterlijk) 21.30 uur.

Let op er is een beperkt aantal plaatsen. Vol = vol.

Het dementiecafé vindt plaats in  
Restaurant de Berkt,  
Wilgenman1, 5507 LG in Veldhoven.

Voor meer informatie kunt u op werkdagen tussen 9.00 uur en 12.00 uur contact opnemen met Swove via tel.040-2540066 of [info@swove.nl](mailto:info@swove.nl)

De actuele RIVM richtlijnen gelden ook voor deze avond.







### Thema's

De thema's in het boek zijn: veranderend dorpsbeeld, overheid en zorg, middenstand en cafés, religie, sport en beweging, veranderend landschap, industrialisatie, archeologie en historie, kunst op straat, volksvermaak, cultuur, onderwijs, monumenten, oorlog en dingen van vroeger.

Van zaterdag 25 september tot en met zondag 5 december is bij Museum 't Oude Slot de expositie Veldhoven 100 jaar te zien, waarin enkele van de thema's uit het boek terugkomen.

### Sparen voor historisch Veldhoven

In het kader van 100 jaar Veldhoven kunnen inwoners van Veldhoven een album krijgen waarin ze stickers kunnen sparen over 15 historische thema's.

Van woensdag 8 september tot en met dinsdag 16 november worden de plaatjes verstrekt bij aankopen vanaf 10 euro bij deelnemende winkeliers in het Citycentrum of een van de Veldhovense Jumbovestigingen.

Op 6 september wordt een eerste exemplaar uitgereikt aan Burgemeester Marcel Delhez.

### Albums

De verspreiding van het boek en de plaatjes werd eerder uitgesteld tot na de zomer vanwege de lockdown. Deelnemende winkeliers zijn te herkennen aan een poster op het raam en te vinden op [www.citycentrum.nl](http://www.citycentrum.nl).

Een tegoedbon voor de stickeralbums en een eerste zakjes stickers worden bezorgd met het Veldhovens Weekblad van de week vóór de start van de actie. Met de tegoedbon zijn de albums gratis af te halen bij een van de twee Jumbo-vestigingen in Veldhoven.

De actie is een samenwerking tussen:

- ♦ Brede School Veldhoven,
- ♦ Erfgoedhuis Veldhoven,
- ♦ Museum 't Oude Slot,
- ♦ Jumbo Veldhoven en
- ♦ Vereniging Ondernemers Citycentrum Veldhoven.



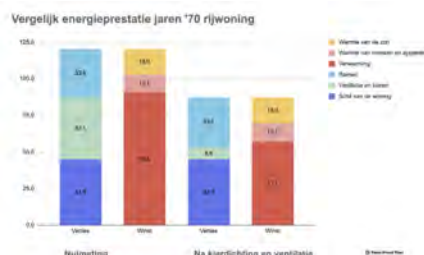
Als je het hebt over het verduurzamen van je woning dan gaat de discussie al gauw over isoleren, warmtepompen en zonnepanelen en dan vooral de technische en financiële kant van het verhaal. Maar er is natuurlijk meer; als we bij mensen thuis komen blijkt dat comfort toch wel een belangrijke rol speelt, net als gezondheid.

We leven tegenwoordig 80-90% van onze tijd binnen en dat doen we het liefst in een gezonde en comfortabele omgeving en natuurlijk doen we dat met een zo laag mogelijke energie-rekening.

Het is eigenlijk vreemd dat we zo weinig aandacht besteden aan de kwaliteit van de lucht in onze woningen terwijl bekend is dat die aanmerkelijk slechter is dan buiten. Veel kwaaltjes, zoals hoofdpijn, slecht slapen en huidproblemen zijn dan ook aantoonbaar te herleiden naar de beroerde luchtkwaliteit in onze woningen. Zie ook het plaatje hieronder.

Eigenlijk zeggen de meeste bewoners dat ze best iets willen doen aan verduurzamen maar niet ten koste van comfort.

Een andere eenvoudige maatregel die heel veel besparing geeft op je gasrekening is het dichtmaken van kieren en gaten. De meeste woningen in Nederland zijn zo lek als een mandje waardoor dit kan oplopen tot een besparing van 30-40% op de gasrekening (zie plaatje hieronder).



Een probleem is echter dat als we al die kieren en gaten dicht gaan stoppen de luchtkwaliteit nog beroerder wordt. Vandaar dat we ook altijd adviseren om dit te doen in combinatie met een goed ventilatieplan. De beste en meest comfortabele oplossing is een balansventilatie waarbij de schone koude buitenlucht die binnenkomt wordt opgewarmd met de warme vuile binnenlucht die naar buiten gaat. Mocht je dit

al isolatie in de spouw zit en wat te doen met dakisolatie, waarom is een damp-scherm belangrijk of kan ik maar beter beginnen met de ramen en hoe zit het met de vloer?

Warmtepompen zijn uitermate geschikt voor een lage temperatuursysteem zoals vloerverwarming, maar wat moet je dan als je geen vloerverwarming hebt en met al die ruimtes waar een radiator hangt die is berekend op een werktemperatuur van 80 graden? Dit is slechts een korte samenvatting van wat er allemaal komt kijken als je je woning klaar wilt maken voor de toekomst, want die woning is energie-neutraal, comfortabel met een gezond binnenklimaat.

Ons advies is dan ook:

**Zorg dat je goed bent voorbereid!**

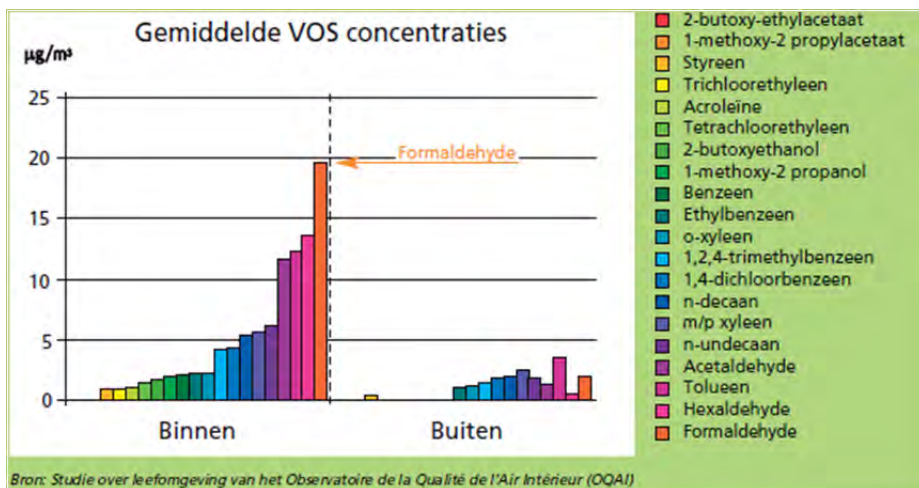
De vrijwilligers van Veldhoven Duurzaam helpen u daarbij. Samen met de bewoner kijken we naar de (on)mogelijkheden van de verschillende opties en leggen uit wat er allemaal bij komt kijken. U kunt een advies vragen voor een bepaald onderwerp zoals zonnepanelen, warmtepomp, ventilatie of energie-opslag maar ook kunnen we een energieprofiel maken van de woning waarin alle aspecten aan de orde komen.

We zijn vrijwilligers, we doen dit niet voor geld, we doen dit omdat we duurzaamheid belangrijk vinden. Voor een advies vragen we een kleine vergoeding van 10 euro om de kosten te dekken; voor een energieprofiel vragen we 30 euro. Voor leden is alles gratis, een lidmaatschap kost 10 euro per jaar.

U kunt ons vinden op onze website: [www.veldhovenduurzaam.nl](http://www.veldhovenduurzaam.nl)

Of stuur een mail aan [info@veldhovenduurzaam.nl](mailto:info@veldhovenduurzaam.nl)

Met vriendelijke groet,  
Ton Knaapen



Waarom vertel ik dit? Al jaren kom ik bij mensen thuis en help hen om hun gas- en elektriciteitsrekening naar beneden te krijgen. Wat overigens meestal ook wel lukt.

De eenvoudigste maatregel die niets kost en veel effect heeft op de gasrekening is de kamerthermostaat een paar graden lager zetten en een trui aantrekken. Maar meestal als ik dit voorstel maak ik geen vrienden en wordt er wat wantrouwig naar me gekeken van hoe kun je zoiets voorstellen.

een brug te ver vinden, zorg dan voor een goed ventilatieprotocol, bij voorkeur in combinatie met een CO2 meter (goede indicator voor luchtkwaliteit) waarbij je op gezette tijden de woning goed doorlucht.

Voor isolatie en warmtepompen kan ik een vergelijkbaar verhaal houden. Beide zijn prima maatregelen, maar weet wat je doet, laat je goed voorlichten voordat aan zo'n avontuur begonnen wordt. Bij isolatie denk je al gauw aan het volspuiten van gevels met isolatieparels, maar wat te doen als er





# Kruiswoordpuzzel

1. Los het kruiswoordraadsel op

2. Stuur de oplossing naar [Evenementen@pvge-veldhoven.nl](mailto:Evenementen@pvge-veldhoven.nl) onder vermelding van "kruiswoordraadsel ed5", vóór 28 oktober 2021

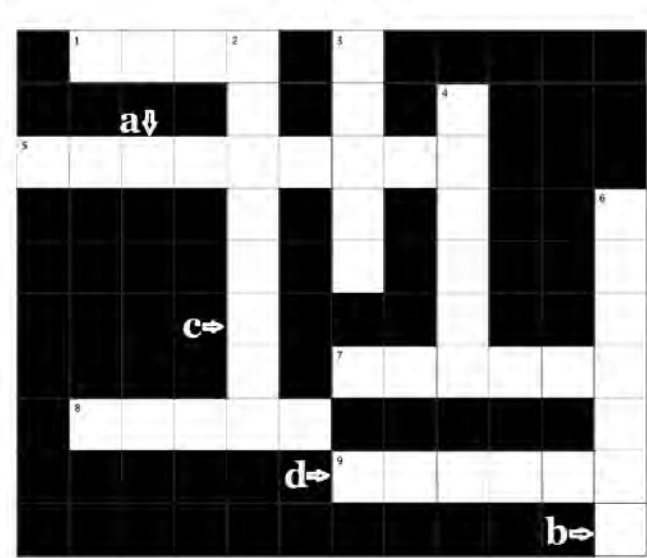
3. U kunt een prijs winnen indien uw oplossing aan een van de onderstaande criteria voldoet:
  - De origineelste; vertel uw ervaring
  - Verras ons
  - Het juiste woord (4 letters)
- 

In dit kruiswoordraadsel staan bij de hokjes cijfers en letters.

De cijfers verwijzen naar de vragen die onder het kruiswoordraadsel staan.

De letters met pijltjes maken samen een woord van vier letters; dit is de oplossing.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| a | b | c | d |
|   |   |   |   |



## HORIZONTAAL

1.

Fictief lichaamsdeel
5.

Feestdag, vooral in Ierland, Verenigd Koninkrijk, USA en Canada
7.

Wie lustte geen bruine bonen?
8.

De kop van de kat was jarig en zijn pootjes vierden .....
9.

Stel samengevouwen pagina's van een krant die één geheel vormen

## VERTIKAAL

1.

Zaadhuisje van vruchten
3.

Groep burgers die niet van adel waren in het oude Rome
4.

Weersverschijnsel met licht en geluid
6.

Een inrichting voor het uitzenden en ontvangen van radiogolven



| Bestuurleden PVGE       |                  |             | Overigen             |                  |             |
|-------------------------|------------------|-------------|----------------------|------------------|-------------|
| Voorzitter              | Wiel Berden      | 040-2536700 | Evenementen          | Gerrie Berden    | 040-2536700 |
| Secretariaat            | Ben van den Berg | 040-2535618 | Ouderen/Ziekenbezoek | Betsy v.d. Boom  | 040-2531301 |
| Penningmeester          | Hans Verburg     | 040-2542939 | Clientondersteuners  | Alien Kikkert    | 040-2536138 |
| Coordinator Clubcoaches | Leo Wolf         | 040-2538911 |                      | Corrie Pollemans | 06-20624306 |
| PR & Communicatie       | vacature         |             | Ledenadministratie   | José Klaassen    | 040-2530613 |
| Belangenbehartiging     | Ton Zeegers      | 06-53545315 | Nieuwsflits          | Jos Sanders      | 040-2535206 |
| Bestuurslid             | John Rooijakkers | 040-2530962 | Reizen               | Marije Jansen    | 06-22482697 |
| Coordinator Evenementen | Ineke Suijs      | 040-2530110 | Web coördinator      | John Rooijakkers | 040-2530962 |
| Redactie                |                  |             |                      |                  |             |
| Redactie                | Gert Boogerd     | 06-50863901 | Bezorging Veldpost   | José Klaassen    | 040-2530613 |
|                         | Jenneke Meesters | 040-7877615 |                      |                  |             |
|                         | Trees Schermij   | 040-2544550 |                      |                  |             |

| Inschrijfformulier Dagreizen                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|--|
| Bestemming / datum                                                                                                                                                                                                                         | <b>Holiday on ice,<br/>AHOY Rotterdam</b>                                                                                                                                                       |  | <b>7 januari 2022</b> |  |
|                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Deelnemer 1</b>                                                                                                                                                                              |  | <b>Deelnemer 2</b>    |  |
| Lidnummer                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |
| Naam                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |
| Roepnaam                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |
| Telefoon   mobiel                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |
| Thuisblijver Tel   Mob                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |
| Kom je met een rollator?                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |
| Dieet en andere wensen                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |
| Inschrijving                                                                                                                                                                                                                               | <b>Tot uiterlijk 10 november 2021</b>                                                                                                                                                           |  |                       |  |
| Kosten                                                                                                                                                                                                                                     | Kosten <b>€ 90,00</b> per persoon<br><br>NL34RABO 0138 3237 71 ten name van <b>Seniorenvereniging PVGE Veldhoven</b> , onder vermelding van <b>"Holiday on ice"</b> , uw namen en lidnummer(s). |  |                       |  |
| Betaling                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |
| <b>Formulier opsturen naar Jos Sanders, De Verver 59, 5506 BJ Veldhoven,<br/>of (bij voorkeur) inschrijven via onze site <a href="https://veldhoven.pvge.nl/evenementen-veldhoven">https://veldhoven.pvge.nl/evenementen-veldhoven</a></b> |                                                                                                                                                                                                 |  |                       |  |