

Mrt 2024-jaargang 37, Editie 2

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

VERHOEVEN HOORCOMFORT

Provincialeweg 55 - Veldhoven - T. 040 368 69 84
www.verhoeven-hoorcomfort.nl

AANGIFTE ERFBELASTING EN F-FORMULIER

Voor informatie bel (040) 263 11 27



Erfbelasting
EINDHOVEN

De Pinckart 54 • 5674 CC Nuenen

T (040) 263 11 27 • E info@erfbelastingeindhoven.nl

www.erfbelastingeindhoven.nl • www.janssenbelastingadvies.nl

Belastingzaken na overlijden

Erfbelasting Eindhoven is lid van:

REP Register Estate Planners

REGISTER
BELASTING
ADVISEURS



Adverteer in 2024 eens in
de jubilerende **Veldpost**.

Voor aantrekkelijke tarieven
bereik je ruim 1300 senioren in
Veldhoven

Neem gerust contact op met de
redactie voor tarieven en
voorwaarden:

veldpost@pvge-veldhoven.nl

Start het nieuwe jaar met jouw
advertentie op een prominente
plaats in dit blad.

Van de Redactie

De lente kriebelt en de zomertijd staat voor de deur. De winteractiviteiten lopen af: 12 april is al weer de laatste lezing van dit seizoen. Het jaargetijde staat in het teken van groei en nieuw leven.

Hopelijk kunnen we bij de PVGE Veldhoven in het kader van het 40-jarig bestaan ook nieuwe activiteiten opstarten. Dit tweede nummer bevat dan ook een oproep om samen leuke en nieuwe activiteiten te introduceren. De uitslag van de Kunst en Cultuur enquête geeft het vertrouwen om op dit gebied verder aan de slag te gaan. Wie hierover wil meedenken is van harte welkom.

Verder zijn in dit nummer enkele verslagen van clubs opgenomen: twee natuurwandelingen en een bezoek aan het PSV stadion. We vinden het leuk als ook andere clubs kopij aanleveren.

We beginnen vanaf deze editie met vier nieuwe, vaste rubrieken op het gebied van:

- wonen,
- zorg en hulp,
- actief zijn
- financiën.

We staan open voor jullie verzoeken en handige informatie om door te geven.

Veel leesplezier!

Inhoudsopgave:

- 5 Van de voorzitter, Pubquiz Funktietabel
- 6 Enquête Kunst en Cultuur
- 7 Gymclub, Soos Jubileumfeest update
- 8 Interview clublid
- 9-12 Thema rubrieken (nieuw!)
- 12 Reisgroep
- 13 Verslag wedstrijd PSV-Borussia
- 14 Lezing
- 15 Natuurwandeling 1
- 16 Boekbespreking
- 17 Natuurwandeling 2
- 18 Nieuwe club starten Digitale overheid Duofiets
- 20 Activiteitenkalender

REDACTIE:

Gert Boogerd
Jenneke Meesters
Trees Schermij
Ben Kumeling
Marina Heutinck

VORMGEVING:

Gert Boogerd
06-50863901

DRUK:

Editoo B.V.
Arnhem

Editie	Inleveren vóór	Verschijsning
3	13-05-2024	3-06-2024
4	8-07-2024	29-07-2024
5	2-09-2024	30-09-2024
6	4-11-2024	25-11-2024

Kopij zenden naar: veldpost@pvge-veldhoven.nl
Teksten liefst in MSWord, zonder opmaak.
Illustraties of foto's apart meesturen in hoge resolutie (> 150 dpi).

De redactie van de Veldpost houdt zich het recht voor om ingezonden artikelen niet of ingekort te plaatsen.





Fysiotherapie
Veldhoven
Zuid

- Manuele therapie
- Sport fysiotherapie
- Oncologische fysiotherapie
- COPD revalidatie
- Geriatrie fysiotherapie
- Hart-, vaat- en longfysiotherapie
- Oedeem therapie
- Parkinsonbegeleiding
- Neurorevalidatie
- Fysiotherapie bij claudicatio intermittens



Frans Bekersstraat 1
5504 JA Veldhoven



Libra 14
5505 VK Veldhoven



Kapelstraat-Noord 134
5502 CE Veldhoven



Fysiotherapie
Veldhoven
Zuid

Fysiovisie
Kwaliteitsnetwerk fysiotherapie



040- 254 9230

www.fysioveldhoven.nl
info@fysioveldhoven.nl

Blijf bewegen...

... en wij helpen u graag om een goede keuze te maken uit onze sportcollecties!



**SPORTHUIS
OLYMPIA**

Dorpstraat 163 Veldhoven 040-2533437

WWW.SporthuisOlympia.nl

Van de Voorzitter



Onze voorzitter geniet op dit moment nog van een welverdiende vakantie in zonnige tropische oorden. Logisch dat zijn hoofd even niet naar de Veldpost staat maar naar zwemmen, zon en pina colada en ...

Ongetwijfeld zou zijn aandacht zijn uitgegaan naar het 40-jarig jubileum van PVGE Veldhoven, waar nog veel werk aan te verzetten is door onze vrijwilligers.

Ook het initiatief om, na een enquête onder de leden, veel meer aandacht te gaan besteden aan Cultuur en Kunst binnen onze regio zou zijn volle aandacht hebben.

Maar zoals gezegd, nu even niet.

De Pubquiz komt er weer aan

Ook dit jaar wordt er weer een pubquiz georganiseerd met als thema:

Magical Mystery Tour

Noteer dus alvast in de agenda:
donderdagmiddag 24 oktober 2024 in de LIGT.

We spelen weer samen in teams van 5 personen waarbij leuke prijzen te winnen zijn.

Enne.. bedenk alvast een leuke naam voor jullie team.

Meer informatie over aanmelding volgt te zijner tijd via de nieuwsflits en/of de Veldpost nr 4. (29-07-2024).

De evenementencommissie



Bestuurleden PVGE			Overigen		
Voorzitter	Wiel Berden	040-2536700	Ouderen/Ziekenbezoek	Betsy v.d. Boom	040-2531301
Secretariaat	Ben van den Berg	040-2535618	(tevens contact "Maatje zoekt maatje")		
Penningmeester	Hans Verburg	040-2542939	Cliëntondersteuners	Friedy Bijnen	040-2547595
Coördinator Evenementen	Ineke Suijs	040-2530110		Nicole Janssen	06-49652186
PR & Communicatie	Commissie *)		Ledenadministratie	Monique Vervest	040-2530962
Bestuurslid	John Rooijackers	040-2530962	email: administratie@pvge-veldhoven.nl		
Coördinator Clubactiviteiten	Hans Fleskens	06-29591166	Nieuwsflits	Gert Boogerd	040-2538147
			Reizen	Marije Jansen	06-22482697
			Web coördinator	John Rooijackers	040-2530962
Redactie Veldpost					
Redactie	Gert Boogerd	040-2538147		Ben Kumeling	06-53541389
	Jenneke Meesters	040-7877615		Marina Heutinck	06-55747074
	Trees Schermij	040-2544550	Bezorging Veldpost	Monique Vervest	040-2530962

*) PR&C Commissie bestaande uit: Hans Verburg, John Rooijackers, Ben Kumeling, Gert Boogerd

Uitslag enquête “Kunst en Cultuur”

Het bestuur wilde onderzoeken of de PVGE meer kan gaan betekenen op het gebied van Kunst en Cultuur in Veldhoven. Hiervoor heeft men gevraagd om te inventariseren wat er leeft onder de leden en hoe daar met de leden en culturele partners invulling aan gegeven kan worden.

Doelstelling

De doelstelling van de enquête is om meer te weten komen van:

- wat Kunst en Cultuur voor de leden betekent
- wat hen het meest aanspreekt
- waar men meer van af wil weten
- wat georganiseerd zou kunnen worden.
- waar men zelf iets aan zou willen bijdragen.

Door middel van deze vragenlijst werd onderzocht wat Kunst en Cultuur voor de respondenten betekent.

- De enquête moest op een makkelijke manier in te vullen zijn met ja/nee vragen, open vragen en een aantal stellingen.
- De enquête is anoniem en het invullen duurde circa 15 minuten.
- De enquête is drie weken op de website van de PVGE geplaatst.

Op 18 februari is de enquête gesloten en konden de resultaten worden bekeken en geanalyseerd.

De resultaten

- de enquête is door 59 leden ingevuld en heeft zeer nuttige informatie opgeleverd
- de verdeling man-vrouw is 27% - 73%
- de leeftijdsverdeling is 50-60: 2%, 60-70: 32%, 70-80: 49%, en 80+: 17%
- de respondenten gaan gemiddeld 4,2 keer per jaar naar het theater
- men voelde geen belemmering om 's avonds naar het theater te gaan, maar men stond toch open voor meer middagvoorstellingen die de meesten dan ook willen bezoeken

- vervoer speelt geen rol om naar het theater te gaan en het merendeel vindt het niet erg om alleen te gaan
- wat betreft de kosten speelt dit voor 58% een ondergeschikte rol. 22% haakt echter af bij (te) dure kaartjes
- wat men het liefst in de vrije tijd doet is (top elf): wandelen, lezen, fietsen, musea bezoeken, schilderen/tekenen, sporten, theater bezoeken, muziek luisteren of beoefenen, puzzelen, reizen en vrijwilligerswerk
- wat Kunst en Cultuur persoonlijk betekent: een leuke ontspanning, een verrijking van het leven, zinvol bezig zijn, blijven leren, geeft glans aan het leven, genieten van moois, maar sommigen antwoordden ook: niet veel
- hoe men het liefst bezig wil zijn met Kunst & Cultuur is: zelf ervaren, maar ook in groepsverband. Een museum bezoeken, tentoonstellingen bekijken, workshops volgen, films bezoeken, theaterbezoek, uitleg van kunst, (live) muziek luisteren, creatief samen iets maken, lezingen volgen, uitstapjes / dag(deel) trips maken, stadswandelingen en rondleidingen in musea
- daarnaast werd er een aantal stellingen geponeerd waar men kon aangeven het er wel of niet (deels) mee eens te zijn. Dit was voor ieder een persoonlijke afweging.
- bij de meest aansprekende instellingen werden genoemd: Noord-Brabants museum, Theater de Schalm, Rijksmuseum Amsterdam, de Bibliotheek van Veldhoven, Stadsschouwburg Eindhoven, Bioscoop, Het Oude Slot, Openlucht museum, Van Abbe museum, Art4U, Textielmuseum Tilburg, Drents museum, De Pont museum Tilburg, musea in Leiden.

- de gewenste kunstdisciplines voor de PVGE waren: muziek, film, schilderkunst, cabaret, wereldliteratuur, architectuur, beeldhouwkunst, musical, toneel, klassiek ballet, fotografie, mode, multimedia, opera en poëzie
- ook werd een hele lijst van mogelijk nog te bezoeken musea in binnen- en buitenland (België en Duitsland) opgegeven
- Er hebben zich 7 leden opgegeven die willen meehelpen met het ontwikkelen van Kunsten Cultuur bij de PVGE.

Conclusie en aanbevelingen

De aanmeldingen zijn voldoende draagvlak om binnen de PVGE Veldhoven een commissie Kunst en Cultuur op te richten om toekomstige activiteiten te coördineren.

Een van de activiteiten zou kunnen zijn om met bestaande clubs van de PVGE Veldhoven te inventariseren of en hoe de wensen met betrekking tot Kunst en Cultuur ingebracht kunnen worden in de activiteiten en reizen.

Daarnaast kan worden gekeken hoe we met andere Kunst en Cultuur aanbieders in Veldhoven kunnen samenwerken.



Jaarlijkse contact- avond en algemene jaarvergadering PVGE Gym 55+

Op 2 februari werd de jaarlijkse contactavond met etentje en daarnaaraan voorafgaand de algemene ledenvergadering van Gym 55+ gehouden.

De opkomst was groot, van de 71 leden waren er 61 aanwezig en de overige 10 leden hadden zich keurig afgemeld. In dit 40-jarig jubileumjaar van PVGE Veldhoven, is het 32 jaar geleden dat de gymclub is opgericht.



De voorzitter dankte iedereen voor haar/zijn aanwezigheid en liet weten dat er zelfs een wachtlijst is ontstaan.

Na een korte toelichting over het afgelopen sportieve gymjaar werden de agendapunten afgehandeld.

De leden lieten met een flink applaus weten zeer tevreden te zijn over de gang van zaken.

Met speciale dank aan alle bestuursleden en aan onze leidster Lion.



Hierna was het tijd voor het gezellige samenzijn en tevens kennis te maken met alle nieuwe leden.

In het najaar van 2023 ben ik bij deze club gekomen, dus het gezellige samenzijn heeft ervoor gezorgd dat ik weer veel nieuwe mensen heb leren kennen.

Lunchroom The Post heeft een heerlijk diner voor ons verzorgd.

Kortom een fijne avond.

Groetjes,

Ine van de dinsdagochtend groep

Soos-middag



Hallo PVGE-ers !

We willen jullie laten weten dat we weer gezellige SOOS-middagen organiseren.

Buiten is het koud en nat, maar bij ons is het warm en gezellig.

De sjoelbak wordt weer volop gebruikt en ook rummikub is favoriet en natuurlijk de kaarten.

Maar we hebben ook een grote kast vol met allerlei verschillende spelletjes. Gewoon lekker bijkletsen mag natuurlijk ook.

Eerste kopje koffie of thee is gratis, daarna kun je zelf iets bij de bar bestellen.

In december had zus Corry flink wat knutselspulletjes meegenomen om leuke dingen voor de kerst van te maken en daar werd flink gebruik van gemaakt.

We missen een paar mensen die moeilijker lopen. Mocht je problemen hebben met het slechte weer, meld dat dan. We gaan proberen of we hier iets voor kunnen regelen.

Laat het ons weten alsjeblieft.

06 2032 8650

Kom ook op 8 April, 13 Mei en 10 Juni.

De Soos is altijd op de tweede maandag van de maand van 14 tot 16 uur. Locatie: De Tweespan, Mira 2 , Veldhoven.

We hopen jullie allen weer te ontmoeten, u bent van harte welkom

Leny, Dienie en Corry



En...heb jij zin in een gezellig feestje?

Zoals je weet bestaat PVGE Veldhoven dit jaar 40 jaar, dus dat komt goed uit.

De voorbereidingen zijn in volle gang en het programma begint langzaam vaste vorm aan te nemen.

De locatie en de datum zijn ter discussie komen staan omdat we verwachten dat jullie allemaal komen natuurlijk.

We moeten dus naarstig op zoek naar een gro-o-o-te zaal.

Ook op de dag zelf kunnen we niet buiten jullie hulp dus meld je aan als vrijwilliger voor die dag.

Dit is de beste manier om andere leden (beter) te leren kennen.



In gesprek met.... Maria Jager van zangclub Ligtklanken

'Ik heb altijd van muziek, dans en lezen gehouden.' Maria zingt elke maandagmiddag mee in gemeenschapshuis De Ligt. Vandaar de naam Ligtklanken. Ze kende de dirigent Cor Jolie van het Rozenknopje, een zanggroep die na Corona stil viel, maar die overigens onlangs weer eenmaal per maand is gestart. 'Ik ben anderhalf jaar geleden lid geworden van de PVGE vanwege het gezellige koor en op aanraden van Cor, maar andere activiteiten zijn ook leuk. Zo bezocht ik een interessante lezing van een MMC arts. Dan kom je ook weer bekenden tegen.' Inmiddels heeft ze ook haar zus overgehaald om lid te worden, niet van het koor overigens, zij gaat naar de soosmiddag. Zo is er voor iedereen wel iets.

Intussen laat Maria mij hun nieuwe, gelijkvloerse woning zien. Ze zijn pas verhuisd. Alleen nog een logeerkamer en bergruimte boven, de rest is beneden. Handig om ook de komende jaren goed uit de voeten te kunnen in verband met verminderd evenwicht. Dansen gaat helaas niet meer. Op tijd actie ondernemen is belangrijk vindt ze. De verhuizing was wel een heel gedoe, maar nu zit ze er met haar man weer goed bij.

Een piano is een stille getuige van haar voorliefde voor muziek. Met deze nieuwe hobby is ze vijf jaar geleden begonnen. Er is nog niet gespeeld op het nieuwe adres. 'De pianoboeken zitten nog ergens in een doos...' grinnikt ze.

In haar eerste baan moest ze personeel en uitzendkrachten aannemen voor het internationale bedrijf Don Quichotte (onder andere handel in draadnagels). Vanuit deze technische hoek is ze naar de zorg overgestapt en werd bijvoorbeeld beleidsmedewerker en directiesecretaresse bij Archipel zorggroep.

Zorg interesseert haar nog steeds. Sinds ze met pensioen is, is ze actief als voorzitter van de cliëntenraad van Vitalis Parc Gender, waaronder

Engelsbergen, De Hagen, Maximiliaan I en II en Genderstate ressorteren. Volgens de WMCZ (Wet Medezeggenschap Cliënten Zorginstellingen-) moet elke zorginstelling die meer dan 25 cliënten heeft zo'n cliëntenraad hebben. In Parc Gender is sprake van een combinatie van bewoners met volledig zorgpakket (intramuraal) en zelfstandige bewoners die kunnen kiezen welke diensten ze afnemen (zorg aan huis). Het liefst ziet zij vertegenwoordigers uit beide groepen. In de praktijk zijn het vaak familieleden die mede namens hen optreden.

Wat is het verschil tussen vroeger en nu? Vroeger waren er meer regels. Nu wordt meer gekeken naar het welzijn. De slogan van Vitalis is: gelukkig ouder worden. Tegelijk kon er vroeger meer, nu zijn we meer van vrijwilligers afhankelijk, vooral in de vakantieperiode en ook de administratieve druk is groot. Het dreigend tekort aan zorgmedewerkers is een probleem.

De cliëntenraad vergadert eenmaal per maand zowel intern als met het management, wat gelukkig zeer laagdrempelig is bij Parc Gender, locatie Engelsbergen. Ze verzorgt regelmatig bijdragen namens de cliëntenraad in het blad 'Gender Bulletin'. Dit is een kwartaal magazine voor cliënten/familie, medewerkers, vrijwilligers en externen. 'Ik ben nogal een pietje precies op taalgebied.' Ze zet zich voor 200% in', verklaart haar man trots op de achtergrond.

Op mijn vraag of ze in de ouderenzorg al iets merkt van het internationale karakter van Brainport schudt ze ontkennend haar hoofd. 'Dat gaat zeker komen, er komen steeds meer anders-taligen hier wonen en werken.' Van dichtbij maakt Maria dat mee. Hun schoondochter komt uit Peru en heeft 10 jaar in Spanje gewoond. Ze hoefde daarom geen inburgeringscursus te doen. Een andere taal en cultuur is niet altijd gemakkelijk. 'Je moet daar mee leren omgaan,' merkt ze in alle wijsheid op.

Even terug naar het koor. Wat zijn jouw favoriete nummers? We zingen allerlei soorten liederen en liedjes, meestal met pianobegeleiding. Nederlands, Frans, Duits, Afrikaans, Latijn, Fins en zelfs het Oekraïense volkslied. Heel mooi vind ik het bekende "Die Bergen" in het Duits; "Thula tu": een Afrikaans wiegeliedje en het Italiaanse "L'Achia chio Pianga". Daar zijn we nu mee bezig voor het juniconcert. En... de pauzes zijn net zo belangrijk als het zingen....'

Oproep

Tot slot doet ze een oproep aan ons allen. Probeer jongeren - Maria bedoelt 55 en 65 plussers - te benaderen ook in je eigen kring, voor de PVGE. Haar enthousiasme werkt aanstekelijk. Dat gun je iedereen.

Ook zin om mee te zingen? Mannen en vrouwen zijn welkom. Kom eens luisteren op een maandagmiddag 13.45 – 16.00 uur in 'de Ligt', Ligt 157, Veldhoven.

Of neem contact op met de voorzitter van Ligtklanken:
Els Cuppen: 040 230 19 99



THEMA RUBRIEK WONEN: *Het plaatsen van rookmelders*

Vanaf 1 juli 2022 is het verplicht om op iedere verdieping een rookmelder te hangen. Wacht dan niet te lang om deze op te hangen als je hem nog niet overal hebt, want rookmelders heb je voor je eigen veiligheid.

Een rookmelder geeft een hard geluid als er rook is.

Hierdoor word je op tijd gewaarschuwd als er brand is in huis.

Een rookmelder is vooral belangrijk als je slaapt.

Tijdens de slaap ruik je niets, dus je wordt niet wakker van de geur van rook.

Je gehoor werkt wel, dus van een hard geluid kun je wel wakker worden. Zo kun je je op tijd in veiligheid brengen en de brandweer bellen.



Denk goed na in welke ruimtes een rookmelder moet komen

Hang in ieder geval een rookmelder in je vluchtroute. Bijvoorbeeld in de hal en de overloop op de eerste verdieping. Voor extra veiligheid kunt je ook rookmelders hangen bij de wasdroger, in de slaapkamer en in de berging. Hang een rookmelder liever niet op een plaats waar vaak rook, damp of stof is, zoals in de keuken, de badkamer en de garage. De kans op vals alarm is daar groter. In deze ruimtes kun je beter een hittemelder gebruiken.

Hang de rookmelder op de juiste plek op

De beste plaats voor een rookmelder is aan het plafond, omdat rook opstijgt. De rookmelder hangt het stevigst als je deze aan het plafond vastschroeft. Als het lastig is om te boren in het plafond, kan de rookmelder met speciaal dubbelzijdig plakband vastgemaakt worden. Vraag ernaar bij de winkel waar je de rookmelder koopt, zoals een bouwmarkt of elektronicawinkel. Maak voor het plakken de ondergrond goed schoon en schuur de plek waar het plakband moet komen. Kijk voor het bevestigen van de rookmelder ook in de handleiding.

Kies een rookmelder met een batterij die lang meegaat

Er zijn veel verschillende soorten rookmelders. De goedkoopste keuze is een eenvoudige rookmelder op batterijen. Deze werkt goed en geeft een geluidssignaal als de batterijen bijna leeg zijn. Er zijn ook rookmelders met een batterij die zeker tien jaar meegaat. Die zijn iets duurder om aan te schaffen, maar goedkoper in het gebruik omdat je tien jaar lang geen nieuwe batterijen nodig hebt. Daarmee voorkom je ook dat je vergeet de batterij te vervangen en daardoor lange tijd geen werkende rookmelder hebt.

Koppel de rookmelders, eventueel met de burens

Gekoppelde rookmelders gaan bij brand allemaal tegelijk af. Zo word je overal in huis gewaarschuwd. Je kunt gekoppelde rookmelders ook samen met de burens aanschaffen.

Dan horen de burens het meteen als er brand is, ook als je zelf niet thuis bent. En je hoort het als er brand is bij de burens. Test wel eerst of de rookmelder werkt in de verschillende huizen, want dat verschilt per situatie. Koppelbare rookmelders koop je vaak in een pakket van twee of meer.

Laat je bij brand waarschuwen door je telefoon

Rookmelders met een internetverbinding geven bij brand een waarschuwing op de mobiele telefoon. Sommige systemen kunnen ook een melding sturen aan burens of bekenden, zodat zij actie kunnen ondernemen of u kunnen helpen.

Hoor je minder goed? Neem dan een rookmelder voor doven en slechthorenden

Als je minder goed hoort, word je misschien niet wakker van een gewone rookmelder. Daarom zijn er speciale rookmelders voor doven en slechthorenden. Die kun je koppelen aan een lamp die een lichtsignaal geeft of aan een trillend apparaatje voor in je hoofdkussens.

Neem een losse koolmonoxidemelder

Koop liever geen gecombineerde rook- en koolmonoxidemelder. Voor een rookmelder is het plafond altijd de beste plaats, maar voor een koolmonoxidemelder is dit niet altijd het geval. Dat hangt van de ruimte af. Op de website van de brandweer vind je hiervoor goede instructies. Een koolmonoxidemelder voor in huis is te koop vanaf 25 euro. Er bestaan ook koolmonoxidemelders die je kunt meenemen op reis. Die kun je bijvoorbeeld ook op vakantie in een hotelkamer, vakantiehuisje of in de camper gebruiken.

Zorg voor genoeg zuurstof

Te veel koolmonoxide in de lucht kan ontstaan bij open verbrandingstoestellen, zoals een geiser of een open haard. Bij een gesloten verbrandingstoestel, zoals een cv-ketel, is het risico kleiner. Het is daarom belangrijk dat je altijd goed ventileert. Zorg er bij een open haard ook voor dat het afvoerkanaal goed werkt. Laat het afvoerkanaal ieder jaar vegen en gebruik geen geveerd of nat hout in de open haard.

Test de rook- en koolmonoxidemelders

Test de rook- en koolmonoxidemelders één keer per maand. Doe dat bijvoorbeeld zolang de sirene gaat op de eerste maandag van de maand om 12.00 uur. Dan kun je het niet vergeten. Haal op die dag ook even de stofzuiger langs de rookmelders. Stof zorgt ervoor dat een rookmelder minder goed werkt. Als de batterijen aan vervanging toe zijn, doe dat dan meteen.



Kijk naar de woonverzekering

Met een goede beveiliging van je huis, kun je soms korting krijgen op de woonverzekering. Vraag dat na bij je verzekeraar.

THEMA RUBRIEK ZORG & HULP

Mantelzorg, wat doet dat met je?



Mantelzorg levert voldoening op en dankbaarheid, maar ook vermoeidheid en kopzorgen. Een mooie bijkomstigheid is dat de relatie met degene voor wie je zorgt, zich verdiept. Maar houd de valkuilen in de gaten!

50-plussers die ook mantelzorger zijn, zorgen op de eerste plaats voor hun partner (34 procent) en (schoon)ouders (31 procent), maar ook voor vrienden, burens en andere familieleden zoals broers en zussen of tantes en ooms. Dit blijkt uit een onderzoek van Plus Magazine onder 514 lezers die mantelzorger zijn.

Voldoening en dankbaarheid

Wat is het effect van mantelzorg? Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat mantelzorg op de eerste plaats voldoening (54 procent) en dankbaarheid (51 procent) oplevert. Mantelzorgers noemen pas daarna vermoeidheid (32 procent). Een lezer licht toe: "Ik voel een combinatie van voldoening om te kunnen helpen, en verdriet om het naderende einde." En een ander schrijft: "Ik ben heel blij dat ik mijn man kan helpen zo lang mogelijk zelfstandig te wonen." De helft van de mantelzorgers vindt het mooi om iets voor een ander te kunnen betekenen. Een positieve bijkomstigheid van mantelzorg is, dat de relatie met degene voor wie wordt gezorgd hechter wordt (64 procent) en het contact beter (63 procent).

Bovenmenselijke opgave

Maar er is ook een andere kant. Vier van de vijf mantelzorgers erkennen dat er moeilijke kanten zijn aan het zorgen voor een ander. De aftakeling van degene voor wie wordt gezorgd is zwaar, net als de karakterverandering die met die aftakeling kan samenhangen. Zorgen voor iemand die onaardig, egoïstisch of boos is, is een loodzware opgave. Eén op de vijf ondervraagden is bang dat het op termijn niet vol te houden is om hulp te blijven geven.

Moe en nerveus

Er zijn valkuilen waar menig mantelzorger in duikt, zoals geen 'nee' kunnen zeggen (34 procent), niet gemakkelijk los kunnen laten (28 procent) en te veel zorgen maken (25 procent). Ook de dag van een mantelzorger heeft maar 24 uur. En in de uren die u aan mantelzorg besteedt, kunt u niet tennissen en ook geen rozen kweken.

Ruim de helft van de mantelzorgers heeft minder tijd voor zichzelf dan voorheen. Een derde vindt dat jammer. Hobby's en uitstapjes schieten erbij in en dat valt niet altijd mee. "Ik word moe en nerveus van het voortdurende gejaag. Ik heb geen tijd meer voor uitgaan of verenigingen. Alleen lezen in bed, om te ontspannen en in slaap te vallen, blijft nog over."

Vrienschappen

Hetzelfde geldt voor het onderhouden van vriendschappen. Een derde ziet zijn vrienden of vriendinnen minder vaak dan vroeger, maar houdt wel contact.

Ondersteuning

In de gemeente Veldhoven wordt ondersteuning aangeboden via het Steunpunt Mantelzorg van de Stichting Welzijn Ouderen Veldhoven (SWOVE).

Mantelzorgwaardering

Waardering helpt mantelzorgers om de hulp die zij bieden langer vol te houden. Gemeenten hebben de plicht mantelzorgers die waardering aan te bieden.

Mantelzorgwaardering is geregeld in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Volgens deze wet moeten gemeenten mantelzorgwaardering geven aan de mantelzorgers van hun zorgbehoevende bewoners. De gemeente Veldhoven krijgt hiervoor een budget van het Rijk. Als mantelzorger kun je aankloppen bij het WMO-loket van de gemeente. Veldhoven organiseerde in 2023 een 'verwendag' op 10 november in het Oude Slot. Op deze dag wordt ieder jaar de landelijke Dag van de Mantelzorg gehouden.

THEMA RUBRIEK FINANCIËN

Geldtips op reis

Ga je op reis naar een land met de euro als betaalmiddel? Daar betaal je meestal net zo gemakkelijk met de betaalpas als in Nederland. Ga je naar een land met een andere munt? Dan is er een aantal zaken waar je op moet letten.

Zorg dat je veilig betaalt

Het is altijd belangrijk je pincode geheim te houden. En als je de code moet intoetsen zorg er dan voor dat niemand kan meekijken. Je kunt ook in het buitenland contactloos betalen. Dit kan handig zijn omdat je dan de pincode niet nodig hebt. Je pincode kan dan dus ook niet afgekeken worden. Controleer voor de zekerheid regelmatig je bankrekening. Dat kun je doen in de app voor mobiel bankieren op de smartphone. Gebruik hiervoor geen openbaar netwerk. Dat kan onveilig zijn. Gebruik liever de internetbundel van je telefoonabonnement. Het kan handig zijn om altijd contant geld bij je te hebben. Dan kun je altijd betalen, zeker als je de situatie niet vertrouwt.

Vervolg Thema rubriek "Financiën": Geldtips op reis

Neem een creditcard mee

Het kan handig zijn om een creditcard mee te nemen. Een betaalpas wordt in het buitenland niet overal geaccepteerd. Met een creditcard heb je een extra mogelijkheid om in het buitenland te betalen en hoef je niet op zoek naar een geldautomaat voor contant geld.

Gebruik de creditcard verstandig



Een creditcard is vooral nuttig bij het reserveren van een hotel en het huren van een auto. Een hotel kan op een creditcard een bedrag reserveren voor de hotelrekening en een autoverhuurbedrijf kan een bedrag reserveren

voor de borg. Ook voor grote aankopen is een creditcard handig, omdat de kaart vaak een gratis aankoopverzekering heeft.

In landen met de euro is betalen met betaalpas en creditcard gratis. Als je de creditcard gebruikt in landen waar een andere muntsoort dan de euro wordt gebruikt, rekent de bank een opslag bovenop de wisselkoers. Deze opslag is bij de creditcard vaak hoger dan bij de betaalpas. Contant geld opnemen is met de creditcard ook duurder. De betaalpas is daarom meestal het gunstigste betaalmiddel.

Stel je betaalpas in voor het juiste werelddeel

Je betaalpas staat standaard ingesteld op Europa. Dat betekent dat de pas buiten Europa niet werkt. Ga je op reis buiten Europa, stel dan de betaalpas in op Wereld. Dat kan in de app van de bank of via internetbankieren. Voor iedere betaalpas moet je dit apart instellen.

Pas de limieten aan

Met een betaalpas kun je per week een maximum bedrag betalen. Dat heet een limiet. In de app van de bank of via internetbankieren kun je die limiet verhogen of verlagen. Op vakantie kan een hogere limiet handig zijn.

Ook voor contactloos betalen is er een limiet. Gaat die over die limiet heen, dan moet je de pincode invoeren. Ook deze limiet kun je via de app van de bank of internetbankieren verhogen of verlagen.

Let op: betalen met buitenlands geld is duurder dan betalen met euro's in een euroland. Dat komt omdat je moet betalen voor het omwisselen van euro's in een vreemde valuta. Als je contant geld opneemt, is dat meestal niet gratis. Dat maakt contant betalen duurder dan betalen met een betaalpas. Het is ook duurder om vaker kleinere bedragen op te nemen dan één keer een groot bedrag. Het nadeel van een groot bedrag is dat de schade bij verlies en diefstal veel groter is. Soms rekent de plaatselijke bank ook kosten. Dit staat in het scherm van de geldautomaat vermeld.

Betaal je in een winkel, hotel of restaurant buiten de eurozone, dan kun je de vraag krijgen of je de betaling in euro's of in lokale valuta wilt doen. Kies dan voor lokale valuta. Je betaalt dan alleen kosten voor geld wisselen aan je eigen bank in Nederland. Die kosten zijn bijna altijd lager dan de

wisselkoers die een winkel, hotel of restaurant in rekening brengt.

Haal alvast een kleine hoeveelheid buitenlands geld als je buiten de eurozone reist

Je kunt buitenlands geld online bestellen bij het GWK. Je haalt de bestelling af bij een vestiging in de buurt. Er zijn vestigingen op de grote(re) NS-stations en luchthavens. Buitenlands geld dat je na de vakantie overhebt, kun je bij het GWK weer omwisselen. Haal niet teveel contant geld, want voor geld wisselen in Nederland betaal je meer dan voor pinnen in het buitenland.

Bewaar pasjes gescheiden

Bewaar de betaalpas en creditcard niet op dezelfde plaats. Als je op vakantie gaat en je hebt een gezamenlijke rekening, neem dan allebei de betaalpas mee. Het voorkomt verlies of diefstal natuurlijk niet, maar je hebt dan wel meerdere mogelijkheden om te betalen.

Blokkeer een gestolen pasje direct

Wordt de betaalpas en/of creditcard gestolen? Blokkeer die dan direct, bijvoorbeeld in de app van de bank op de smartphone. Heb je geen smartphone of is die ook gestolen? Bel dan de alarmlijn van de bank. Zoek dat nummer thuis al op en neem het mee. Als je de betaalpas terugvindt, kun je de pas in de app van de bank meestal ook weer deblokken.

Vraag zo nodig noodgeld aan

Bij de meeste banken kun je noodgeld aanvragen als de betaalpas en creditcard zijn gestolen en er geen andere manier is om aan geld te komen. Bel de alarmlijn van de bank, geef je gegevens door en de bank maakt binnen enkele dagen geld over. Deze service is niet gratis. Voor het ophalen van het noodgeld heb je een geldig legitimatiebewijs nodig. Noodgeld is niet in alle landen mogelijk.

THEMA RUBRIEK ACTIEF BLIJVEN *Je eigen levensverhaal schrijven*

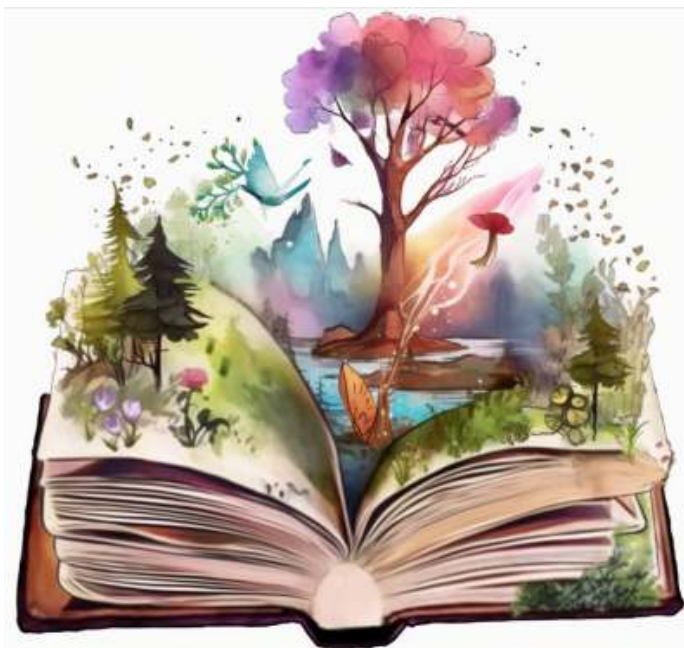
Het is leuk om een boek over je leven te schrijven. Niet alleen om zelf herinneringen op te halen maar ook om voor anderen herinneringen achter te laten. Maar hoe doe je dat als je weinig ervaring met schrijven hebt?

Het maakt niet zoveel uit of je veel of weinig ervaring hebt. Het gaat vooral om het plezier in het schrijven en het verhaal dat je wilt vertellen.

Wat is mijn verhaal?

Bedenk eerst wat je op papier wilt zetten, voor wie en waarom. Je kunt beginnen met herinneringen ophalen, bijvoorbeeld met behulp van fotoalbums en muziek van vroeger. Het geheugen werkt als een sneeuwbal. Als je eenmaal begonnen bent komen er steeds meer herinneringen naar boven. Dat kunnen ook minder leuke herinneringen zijn. Neem de tijd om daarbij stil te staan en bedenk of

...vervolg Thema rubriek **Actief blijven** *Je eigen levensverhaal schrijven*



je ze in het boek wilt verwerken. Het kan soms ook goed doen om te schrijven over een moeilijke tijd in het leven.

Hoe begin ik?

Voor veel schrijvers is het lastig om te beginnen op een lege pagina. Een goede truc om de eerste letters op papier te krijgen is om een timer op 10 minuten te zetten en gewoon te gaan schrijven. Zomaar, uit de losse pols. Waarover maakt niet uit, als je maar doorschrijft. Je legt de pen pas neer als de wekker afgaat. Zo komt je er vanzelf in.

Een andere truc is om het verhaal precies zo op te schrijven als je het zou vertellen als je (klein)kind naast je zou zitten. Schrijf in de ik-vorm, want het gaat tenslotte over jezelf. Denk niet te veel na over de taal, het verhaal is nu belangrijker dan mooi schrijven. Staat er iets op papier, lees dan hardop wat je geschreven hebt. Zo kom je er vanzelf achter of een zin goed loopt of niet.

Hoe deel ik het boek in?

Zorg voor structuur in het boek. Begin bijvoorbeeld bij je jeugd en de schrijf de gebeurtenissen op in de volgorde waarin ze zijn gebeurd. Zo werk je naar het heden toe. Je kunt ook kiezen voor thema's, bijvoorbeeld de herinneringen aan de eerste schooldag, aan de eerste liefde, aan een bepaalde reis of aan een baan. Over ieder thema schrijf je een apart hoofdstuk.

Hoe kan het beter?

Staat alles op papier? Dan is het een goed idee om de tekst aan iemand te laten lezen. Zelf zie je bepaalde fouten misschien niet, omdat je middenin het verhaal zit. Voor een buitenstaander is het makkelijker om de spel- en stijlfouten te zien. Vraag hiervoor bijvoorbeeld hulp aan een vriend of vriendin die goed is met taal.

Hoe maak ik er een echt boek van?

Ben je tevreden over de tekst? Dan kun je er een echt boek van gaan maken. Je kunt de pagina's zelf printen en in een mooie map doen. Maar wil je een echt boek maken, dan moet je op zoek naar een drukker, in de buurt of online, bijvoorbeeld Pumbo of Mijnbestseller. Tegen een vergoeding kun je het boek ook laten opmaken. De prijs hangt af van bijvoorbeeld het type papier dat je kiest, een harde of zachte cover, foto's op de cover en het gebruik van kleur. Het is mogelijk om een exemplaar van een boek te laten afdrukken vanaf 17-20 euro. Hoe meer exemplaren je laat afdrukken, hoe lager de prijs per boek.

Wat als ik niet zelf wil of kan schrijven?

Je kunt ook iemand anders vragen om je boek te schrijven. Je kunt bijvoorbeeld een familielid of bekende vragen om je verhaal op te schrijven mogelijk tegen een kleine vergoeding.

Wil je niet een heel verhaal schrijven maar wel herinneringen vastleggen? Dan kun je hiervoor ook een voorgedrukt invulboek gebruiken, bijvoorbeeld uit de serie Vertel Eens (Mam / Pap / Opa / Oma Vertel eens). Hierin kun je herinneringen opschrijven en foto's plakken.

Meerdaagse reizen 2024 helaas geschrapt

Dagtochten in Nederland gaan wel door, mits er voldoende deelnemers zijn.

Geen Toscane in mei en ook geen Kroatië / Montenegro in oktober. Vijftien deelnemers is echt te weinig, hoe teleurstellend ook voor degenen die zich opgegeven hebben. In principe is 35 de ondergrens voor dit soort reizen, zegt de reiscoördinator Marije Jansen, toen we haar als redactie vroegen wat de oorzaak was. Niet duidelijk is waarom de belangstelling zo teruggelopen is. Reizen met een groep waarmee je verbonden bent, via de PVGE in dit geval, kan toch heel gezellig zijn. Uitloop Coronadip? Prijs? Reisdoel? Gezondheid?

Wil je meedenken in de reisclub over één- en/of meerdaagse reizen voor volgend jaar meld je dan aan bij Marije, 06 224 826 97.

De reisclub bestaat nog uit 3 mensen. Ze kunnen wel wat versterking gebruiken. Een leuke uitdaging om samen in mooie reisoverties te duiken.

En niet te vergeten: Zie de PVGE site voor de 4 geplande dagreizen, ondermeer Zandschulpturen in Garderen of de Biesbosch per boot verkennen gecombineerd met een bezoek aan Dordrecht. Opgeven kan nog altijd.



Champions League voetbal: PSV - Borussia Dortmund

PSV doet het dit jaar supergoed. In de competitie staan ze op het moment dat ik dit schrijf soeverein op de eerste plaats in de vaderlandse eredivisie met maar liefst 10 punten voorsprong op nummer twee Feyenoord. En ook internationaal doen ze het voortreffelijk. Nadat ze zich eerst al via de voorrondes hadden gekwalificeerd voor de groepsfase van de Champions League zijn ze zelfs nog verder doorgegaan naar de 'knock-out fase'. In de achtste finales van de Champions League was Borussia Dortmund op dinsdag 20 februari de tegenstander van PSV.

Een superbelangrijke CL-wedstrijd dus. De Champions League wordt ook wel eens het 'miljoenenbal' genoemd omdat er zo ontzettend veel geld mee gemoeid is. Een wedstrijd waar de belangen uitermate groot zijn en die al weken volop gehypet is in de media.

Als je dan voetbalsupporter bent en je ook nog eens via ASML de kans krijgt om deze wedstrijd bij te wonen..... dan zeg je daar natuurlijk geen nee tegen!

Van ASML hadden we voor deze wedstrijd aanvankelijk 60 kaartjes aangeboden gekregen en later werden het er uiteindelijk 93. Maar de belangstelling hiervoor was dermate overweldigend dat we na de loting zelfs nog meer dan 100 leden moesten teleurstellen.

Dol-enthousiaste PVGE'ers in de ASML Community Lounge van het Philips Stadion

Bij binnenkomst in de ASML Community Lounge mocht iedereen de uitslag voorspellen en werden we onthaald met een drankje en een typisch Duitse 'Pretzel'. Daarna werden we welkom geheten door Frans Janssen, de commercieel directeur van PSV en nadat iedereen weer voorzien was van een drankje mochten we plaats nemen op de luxe verwarmde tribune-stoelen.

Omdat het zo'n belangrijke wedstrijd was had PSV vooraf opgeroepen om zoveel mogelijk in PSV-outfit of op zijn minst in iets roods gekleed te verschijnen. Dat natuurlijk allemaal ter bevordering van de sfeer. En sfeer was er! Niet alleen elders in het stadion maar ook in de ASML Lounge met de 'uitverkorenen' van onze club. Praktisch iedereen had iets roods aan en ook waren er opvallend veel PVGE'ers met PSV-attributen naar het stadion gekomen. Er werd fanatiek geklapt met de kartonnen ASML-klappers en uit volle borst meegezongen met de PSV-clubliederen en spreekwoorden. Zo droegen wij maximaal ons steentje bij om de sfeer in het stadion te vergroten. Chapeau voor iedereen!

De wedstrijd was erg spannend. PSV kreeg na de aftrap al gelijk de beste kansen maar het vizier van de PSV'ers stond nog niet op scherp. Vlak voor rust maakte PSV bovendien een fout en dit cadeautje werd door de Duitsers dankbaar in ontvangst genomen. Het was notabene een ex-PSV'er Donyell Malen die de 0-1 voor Borussia tegen de touwen schoot.

Het hele stadion en ook ons vak bleven achter onze jongens staan en moedigde de ploeg luidkeels aan. Voor mij was deze wedstrijd ook bijzonder omdat mijn vrouw Martha die eigenlijk niet zo'n groot voetballiefhebber is nu naast mij zat wat ik natuurlijk erg leuk vond. Ik verkeerde trouwens sowieso in goed gezelschap want aan de andere kant zat naast mij Mientje en zij wist opvallend veel over PSV en het spelletje in het algemeen. Uiteindelijk maakte Luuk de Jong de gelijkmaker en wordt er over 3 weken in Dortmund beslist wie van de twee verder mag in dit Champions League-toernooi.

Al met al was het een superleuke activiteit met veel enthousiaste reacties.

Mientje had mij op de tribune al laten weten hoe dankbaar zij was dat ze hierbij aanwezig mocht zijn. Maar ook na afloop ontvingen wij leuke reacties van leden, hierbij enkele voorbeelden daarvan:

Zo schreef Anton: Was een geweldige avond. Super ontvangst, goed verzorgd (hapje, drankje) heerlijk verwarmde stoelen en een heel mooi zicht op het veld. Bedankt!

En Corrie schreef: Nooit gedacht dat ondergetekende dit ooit zou zeggen, want qua voetbalkennis een absolute nul, maar dit was een geweldige ervaring! Hartelijk dank dat ik een van de uitverkorenen mocht zijn!

En bij de bovenstaande reacties sluit ik mij van harte aan. ASML bedankt voor weer een geweldige avond!

Peter Mollen



Lezing 12 april: Erfgoedhuis Veldhoven

"Verbonden levensverhalen, mondelinge bronnen over het leven in Veldhoven"

door Dr. Ton Sliphorst

Datum: vrijdag 12 april 2024

Tijd: 14:00 - 16:00 uur

Locatie: 't Patronaat, Blaarthemseweg 18, Veldhoven

Kosten: €2,00 per persoon (contant of via pin)

De koffie/thee in de pauze is gratis.

De lezing staat open voor zowel leden als niet-leden.

Inschrijving liefst **voor 10 april**.

Samenvatting

De aprilpresentatie wordt gegeven door Ton Sliphorst namens het Erfgoedhuis Veldhoven. Eén van de activiteiten van deze vereniging bestaat het verzamelen van authentieke verhalen over het vroegere Veldhoven.

In de woorden van de spreker: "De leden van de werkgroep interviewen 'Vertellers', bij voorkeur in de leeftijd boven de 80. We volgen vier thema's:

- persoonlijk leven en ervaringen, naar levensfase
- werk en inkomen
- cultuur en geschiedenis
- fysieke levensomstandigheden

De gesprekken worden opgenomen en de opnames digitaal uitgeschreven en vastgelegd in een verslag voorzien van trefwoorden. Daarnaast leveren de vertellers foto's en andere documenten. Over een jaar of twee maken we uit al die verslagen een boek waarin we de vertellers op thema aan het woord laten. Wij zullen daarmee een verrassende inkijk kunnen geven in het dagelijks leven in de Veldhovense dorpen vanaf de jaren '40 tot na de eeuwwisseling. In de presentatie wordt de manier van werken en de eerste resultaten van het onderzoek met u gedeeld."

Dr. Ton Sliphorst was geschiedenisleraar aan het Anton van Duinkerkencollege / Sondervickcollege van 1976 tot 2020. Daarnaast was hij opleidingsdirecteur VWO vanaf 2009. Hij promoveerde op een historisch-demografisch onderzoek naar de relatie tussen sociale ongelijkheid en kindersterfte in de binnenstad van 's-Hertogenbosch 1814-1903, met als titel: 'Verbonden levenslopen'.



Sigarenmaker Wim de Greef en dochter Mieke



Marietje Renders, samen met dochter Thea, voor de kruidenierswinkel van haar ouders in de Jasperstraat in Meer-veldhoven, 1954.



Kolenboer Thieu Baetsen, oprichter van de Baetsen groep, die omstreeks 1960 nog 'met perd' kolen bij klanten bezorgde of in 30 ritten van elk twee ton op en neer naar station Eindhoven een nieuwe voorraad aanvoerde. Een uur heen, half uur laden, anderhalf uur terug.

Natuurwandeling De Jongh park

Groeien bomen tot in de hemel?

De bovenstaande kop wordt wel eens gebruikt als spreekwoord waarbij dan bedoeld wordt dat 'de mogelijkheden niet onbeperkt zijn'. Maar deze vraag kwam ook aan bod tijdens de allereerste activiteit van de Natuurwandelingclub in het Philips-de Jongh Park, maar daar later meer over in dit artikel.

Waarom een wandeling in een park?

Vanwege overmatige regenval hadden de coaches van de Natuurwandelingclub ervoor gekozen om maar niet de bossen en de landweggetjes op te zoeken. Dat zou immers te veel laveren betekenen om de plassen en drassige plekken te omzeilen. In plaats van bos en heide werd het dus een wandeling door een park met wat meer begaanbare paden. Een wandeling die qua afstand niet zo lang was als normaal gebruikelijk is maar daartegenover wel heel erg interessant bleek te zijn. Want tijdens onze wandeling door het park werden wij begeleid en volop geïnformeerd door de stadsboswachter Tom van Duren.

Ontstaansgeschiedenis

Zo kregen wij te horen dat het park in 1920 is aangelegd en geschonken door Philips aan de Eindhovense gemeenschap. Het park is ontworpen door Ter Steegh, vermaard landschapsarchitect die veel ontwerpen gemaakt heeft voor de Eindhovense groengebieden. Het ontwerp is gemaakt op het dan reeds aanwezige ontginningsbos met dijken, wallen en rabatten. De ontginning dateert uit de eerste helft van de 19e eeuw. Daarvoor was het landschap een open vochtig heidelandschap bovenop zandruggen en leemplanten. Het ontginningsbos bestond uit grove dennen. Deze waren bedoeld voor stutpalen voor gebruik in de mijnbouw. Bedoeld dus als korte (1,5 - 2,5 m) ca. 25 cm dikke stutpalen. De omlooptijd van dergelijke aanplant was 25 jaar. Na die 25 jaar werden alle dennen gekapt en vervolgens werden er nieuwe dennen gezaaid of geplant. Het ontwerp voor een park doorbrak dit gebeuren. Ter Steegh tekende een romantisch parkontwerp met gebogen lijnen en met markante bomen op kruisingen

Onderhoud en beheerrichtingen

Op het moment dat wij door het park liepen zag het er op sommige plaatsen uit als of er pas een orkaan overheen had geraasd. De boswachters zijn namelijk bezig met het uitvoeren van een beheersplan. Men wil graag de voormalige dennenaanplanten ontwikkelen naar een divers loofhout (park)bos, gemengd met een aandeel naalddhout. Bij deze werkgang blijft vrijwel al het hout dat vrijkomt bij het ruimen voor specifiek gekozen bomen achter in het bos. Staand, liggend of hangend en dat alles ter stimulering van meer diversiteit in struiken- en kruidenvegetatie.

Leergierig groepje

Onze natuurwandelaars werden door de stadsboswachter overspoeld met informatie wat als een spons door hen werd opgezogen. Ook ontstond er een mooie wisselwerking tussen de boswachter en de groep met vragen en opmerkingen over en weer. Je kon merken dat iedereen de uitvoerige uitleg waardeerde en dat de boswachter op zijn

beurt weer genoot van zoveel belangstelling. Soms werd er wel wat diep op de materie ingezoomd. Zo kwam de vraag naar voren of het natuurkundig te verklaren is dat water in een boom tot een hoogte van in ieder geval 120 meter omhoog gebracht wordt? Uit de reacties kon je opmerken dat er knappe bollen bij de Natuurwandelingclub rondlopen. Alles wat men in hun jonge jaren op school aan kennis had opgedaan werd uit de kast gehaald. Zo hoorde je in de ontstane discussie opmerkingen als zou dit te verklaren zijn door de capillaire werking in de houtvaten, de worteldruk en de zuigkracht ontstaan door verdamping via de bladeren. Het absolute bewijs hiervoor kwam er echter niet. We hielden het er dus maar op dat het allemaal niet zo simpel te verklaren is. Dat idee wordt overigens op internet bevestigd door een wetenschappelijk forum over natuurkunde.

Koffie met gebak

Na afloop van de wandeling zijn we met onze groep naar koffiecafé 'de Smaakmakers' gegaan. Bij dit onvergetelijke koffiecafé wordt het kopje koffie, gebakje of de lunch bereid en geserveerd met liefde, aandacht en hulp van mensen met dementie. Een mooi initiatief vonden wij en de koffie en het gebak smaakte er geweldig! In het kader van het PVGE-V 45 jubileumjaar hadden wij als Natuurwandelingclub de kosten voor de koffie met gebak voor onze rekening genomen en daarom leek het erop dat het nog lekkerder smaakte!

Peter Mollen



Boekbespreking



We zijn deze keer in Parijs en leren de stad kennen door de ogen van Marie. Deze jonge studente uit een eenvoudig provinciaal milieu heeft een onaangename ervaring met een docente achter de rug in Nederland en probeert daar in Parijs afstand van te nemen.

Marie volgde een studie fotografie en kwam nogal onder invloed te staan van een haar docenten, Flo. Flo is een gevierd fotografe en een imponerende vrouw, Marie liet zich makkelijk 'inpakken'. Ze werd door Flo thuis uitgenodigd, kreeg fotoboeken te leen en voerde veel gesprekken met Flo over fotografie. De inbreng van Marie was vanzelfsprekend niet erg groot, ze was nog maar een beginnend fotografe. Met presentjes en overdreven veel aandacht werd Marie ingepalmd. Flo had macht over Marie. Ze voelde op

een zeker moment wel dat het niet klopte, deze overmatige belangstelling van Flo voor een gewone, middelmatige studente, maar het gaf Marie ook het gevoel bijzonder te zijn. Totdat ze besepte ik ben slechts een speeltje. Marie ontvlucht Nederland, ze ziet een advertentie waarin een au pair gevraagd wordt. Ze solliciteert en krijgt de baan.

Het is een rijke familie waar ze terecht komt, maar Marie profiteert niet mee van die welstand. Zij is slechts de au pair, zij staat volledig ter beschikking van de familie. Ze bewoont een klein kamertje en reist iedere ochtend naar het huis waar ze de twee jonge kinderen onder haar hoede heeft. Marie wordt niet als persoon gezien, ze is slechts de zoveelste au pair, ze moet gewoon haar werk doen, stilletjes en op tijd en uur. Zo kijkt het echtpaar, vooral de vrouw, naar Marie.

Philippe Lambert, de vader van dit gezin, speelt een belangrijke rol.

Hij heeft in zijn familie altijd een aparte positie gehad, zijn ouders hadden niet erg veel vertrouwen in een succesvol leven van Philippe. Dat valt alleszins mee, maar hij blijft een teruggetrokken, stille man en legt een verholen belangstelling aan de dag voor Marie, net zoals voor de vorige au pair. Hij 'ziet' dingen en kan gebeurtenissen voorvoelen. Hij is er bijvoorbeeld van overtuigd dat er iets vreselijks zal gebeuren.

Dat hij daar gelijk in heeft gehad, blijkt later. In dit verhaal spelen op de achtergrond de aanslagen in Parijs van november 2015. In het slot van deze roman komt de grote aanslag in de Bataclan voorbij. Marie is dan al vertrokken, maar Flo, haar vroegere docente die op dat moment een beroemde fotografiebeurs bezoekt, is daarbij een van de slachtoffers.

In dit boek is veel aandacht voor Parijs, de stad die veel mensen inspireert. Marie verkent de stad uitgebreid in haar vrije uren. Met haar door de fotografie getrainde blik ziet ze veel details. Die worden op aangename manier beschreven: je wandelt en kijkt met Marie mee.

In de proloog staat dan ook: 'Wie ziet kan vertellen. En wie vertelt legt vast. We hebben de taal nodig om onze ogen te helpen.'

Dat leidt in het geval van Luister tot dit aangename boek.

Trees Schermij, maart 2024

Reageren? Mail naar:

veldpost@pvge-veldhoven.nl

In antwoord op een vraag van een lezer van deze rubriek: alle boeken die ik bespreek zijn ook als e-book te verkrijgen. Ze zijn er niet altijd ook als luisterboek, daarvoor moet u de betreffende websites bezoeken.



- Sacha Bronwasser -

bruna
VELDHOVEN

Pleintjes 80 - Citycentrum - www.brunaveldhoven.nl

Natuurwandeling Cartierheide

Na de bijzonder interessante wandeling in januari door het Philips de Jongh Park met rondleiding van een stadsboswachter stond er nu weer een 'normale' wandeling op het programma. Wat is een 'normale' wandeling hoor ik u al zeggen? Nou dat is een wandeling waarin we weer gewoon 12 km. lopen. Want af en toe een excursie is natuurlijk wel leuk maar is ook iets minder sportief. Je maakt dan immers niet zoveel kilometers en je loopt zeker niet in het 'normale' tempo.

Sfeer

Vrijdagochtend 10.00 uur op 23 februari verzamelden onze wandelaars zich volgens afspraak op de parkeerplaats bij het Natuurpunt Terspegelt in Eersel. Ondanks enkele afzeggingen hadden we een groep van 18 personen en daar waren we zeer content mee. Over het aantal deelnemers waren wij dus tevreden maar waar we echt blij van werden is dat er zo'n gezellige sfeer in deze groep heerst.

Zo was er bijvoorbeeld even een misverstand over de te volgen route maar dan zie je dat de groep dat zelf in goed onderling overleg oplost. Het zit dus wel goed met de sfeer in de groep, iedereen praat met elkaar en gedurende de wandeling wordt er voortdurend van plaats verwisseld.

Ook de nieuwkomers worden goed opgevangen. Van een nieuweling hoorde ik bijvoorbeeld dat zij de afstand helemaal niet als lang ervaarde en dat kwam louter en alleen door de vele leuke gesprekken. "De kilometers vlogen voorbij zonder dat je het in de gaten had" is wat een andere nieuweling mij na afloop wist te vertellen.

Wateroverlast

De Cartierheide is eigenlijk het hele jaar mooi om te wandelen, dus ook in februari. Maar nog nooit waren er zoveel plassen op onze route als deze keer. Er is de laatste tijd extreem veel regen gevallen en daardoor moesten we regelmatig noodgedwongen afwijken van onze geplande route.

Soms sneden we gewoon een stuk af en liepen we dwars het bos of door hoog gras totdat we ook daar weer verrast werden door het water. Het was aandoenlijk om te zien hoe onze dappere wandelaars elkaar soms de hand reikten om een weg te vinden langs of soms helaas een beetje door het water. Maar de pret was er niet minder door.

Jippie we hebben weer een overlevingstocht hoorde ik Marij enthousiast roepen! Ongeveer halverwege de tocht kwamen we een tafel met twee banken tegen en was het tijd om de meegebrachte lunchpakketjes te verorberen. Wandelen maakt hongerig en de boterhammen gingen er dan ook goed in evenals de huisgemaakte koffie overigens.

Op bezoek bij de Keizer

Voor dat we er erg in hadden bereikten we weer de parkeerplaats van het Natuurpunt Terspegelt. Maar voordat we in onze auto's stapten gingen we eerst nog even gezellig wat napraten bij café-restaurant 'de Keizer'. Dit café-restaurant is heel sfeervol ingericht en men serveert er prima gerechten. Een aanrader dus! Wij mochten met onze groep in de 'de Huiskamer' plaatsnemen. Onder het genot van een lekker kopje koffie/thee, een jubileum gebakje of een lekker (speciaal)biertje hebben we daar nog heerlijk na kunnen praten over onze wandeling. Oh ja, en de Keizer dan? Nou, die was niet thuis!

Peter Mollen



Iets nieuws opstarten...

Lijkt het je leuk om in je eentje, of samen met anderen binnen de PVGE Veldhoven een nieuwe activiteit te starten? Bijvoorbeeld door creatief bezig te zijn met beeldhouwen, fotografie, tekenen of sportief met darten? Je kunt je dan aansluiten bij een bestaande club, maar als jouw favoriete hobby er niet bij zit zou je iets nieuws op kunnen starten.

Heb je vrienden en/of kennissen bij de PVGE die er ook wel wat in zien? En wil je zelf, of zijn er een of meer leden die als coördinator of begeleider op willen treden? Dan kun je een nieuwe club starten.

De PVGE Veldhoven geeft de volgende ondersteuning:

- Er is een clubcoördinator vanuit het bestuur (Hans Fleskens) beschikbaar voor de opzet en begeleiding van een nieuwe club
- Samen met de club wordt een ruimte gezocht waar de nieuwe activiteit beoefend kan worden
- Indien nodig wordt er met de penningmeester een contributiebedrag afgesproken; de betaling loopt via de PVGE.
- We maken reclame voor de nieuwe club op onze website, in De Veldpost of in een Nieuwsflits
- Bij de PR-afdeling kan promotiemateriaal (bijvoorbeeld folders en flyers) gemaakt worden
- De club kan zich presenteren op de jaarlijkse PVGE Veldhoven Open dag om nieuwe leden te werven
- Mogelijk kortingen bedingen bij de inkoop van materialen.

Dus wat let je.... start een club.

De Digitale overheid

Op MijnOverheid.nl kun je zien welke gegevens de overheid over je heeft, jouw AOW-pensioen en eventueel jouw huis en auto. Elke Nederlander heeft een account op MijnOverheid. Dat moet dan echter wel geactiveerd worden.

Je kunt het volgende inzien:

- je persoonsgegevens uit de Basisregistratie Personen (BRP),
- voertuiggegevens bij de Rijksdienst Wegverkeer (RDW),
- de perceel- of eigendomsgegevens van jouw huis bij het Kadaster.

Account activeren

Om een account op MijnOverheid te activeren, ga je naar de website van MijnOverheid. Daar log je in met jouw persoonlijke DigiD. Je kunt het account niet opzeggen.

Digitale post

Je kunt ervoor kiezen post van de overheid digitaal te ontvangen via de Berichtenbox van MijnOverheid. Denk bijvoorbeeld aan het bericht van de gemeente om je paspoort te laten verlengen. Of de melding van de RDW dat je auto gekeurd moet worden. Als je een bericht in de Berichtenbox ontvangt, dan kun je daarvan automatisch een melding krijgen via e-mail.

Berichtenbox app

De Berichtenbox heeft daarnaast ook een eigen app. Je kunt dan post van de overheid lezen op de mobiele telefoon of tablet. De Berichtenbox app is te downloaden in de AppStore of in de Google PlayStore.

Als je van één of meer overheidsorganisaties géén berichten in de Berichtenbox meer wilt ontvangen kun je dat wijzigen. Je ontvangt de berichten dan gewoon per post. Voor de Belastingdienst kan dit echter niet gewijzigd worden. Dat komt omdat de Belastingdienst sommige berichten alleen nog maar digitaal stuurt.

Hulp nodig?

Kun je wel wat hulp gebruiken of ken je iemand die hulp nodig heeft? Ga dan naar de Bibliotheek in Veldhoven. Daar is het Informatiepunt Digitale Overheid waar men je op weg helpt. Je hoeft geen lid te zijn. Twee keer per week zijn er gratis spreekuren.

Je kunt in de Bibliotheek ook terecht met vragen over het patiëntenportaal van jouw huisarts of over het Máxima Medisch Centrum (MMC).

Deskundige vrijwilligers nemen de tijd voor je op de volgende dagen:

- dinsdag van 14.00 -16.00 uur
- vrijdag van 10.30 -12.30 uur.

Duofiets van start

Wellicht heeft u er al van gehoord. De Stichting Duofiets uit Veldhoven is sinds medio 2023 actief bezig met de aanschaf van duofietsen.

Samen gelukkig: op de fiets

Het motto van de stichting is 'Samen gelukkig zijn'. Ben jij Veldhovenaar en wil jij er wel eens lekker op uit met de fiets om van de buitenlucht te genieten? Echter, om welke reden dan ook kan, wil of durf jij dat niet meer alleen? Sinds 1 maart kun je dan met een vrijwilliger van de stichting een mooie fietstocht maken in de omgeving van Veldhoven.

Door en voor Veldhoven

Hoe dat werkt? Heel eenvoudig. De gastfietser geeft aan wanneer hij/zij gebruik wil maken van de duofiets en waar hij/zij naar toe wil fietsen. Wij zoeken vervolgens een vrijwilliger die mee gaat fietsen. De gastfietser kan meetrappen, maar hoeft dit niet.

Meefietsen is gratis. Zo'n dagje samen genieten, dat is en blijft onbetaalbaar. Met ontzorging en ondersteuning van de vrijwilliger met een gedegen route-kennis van de omgeving. Er is zelfs service en reparatie geregeld bij pech onderweg.

Samen sterk. Samen fietsen.

Stichting Duofiets werkt hiervoor samen met welzijnsorganisaties SWOVE en Cordaad. Inmiddels heeft zich al een aantal vrijwilligers en gastfietzers aangemeld. Deze vrijwilligers hebben intussen uitgebreide instructies over het gebruik van de fiets gehad. Maar we blijven natuurlijk op zoek naar vrijwilligers en gastfietzers. Daarnaast hebben wij de intentie om het aantal duofietsen de komende tijd uit te breiden.

Interesse? Fiets eens mee

Heb jij (als vrijwilliger of gastfietser) interesse in deelname aan dit project? Stuur een mail naar info@duofietsveldhoven.nl of bel ons via telefoonnummer (06) 17 44 51 21.

Kijk ook eens op onze website:

www.duofietsveldhoven.nl

Samen gelukkig zijn. Op de fiets.

Met hopelijk mooi weer.

CARDO HEALTHCARE



FYSIOTHERAPIE

ERGOTHERAPIE

PODOTHERAPIE

PSYCHOLOGIE

WIJ ZIJN SPECIALISTEN IN DE VOLGENDE BEHANDELMETHODEN:

- **Shockwave behandeling:** spier-pees specialisten, behandeling van chronische peesklachten in de schouder, knie, heup en voet.
Kijk op veldhovenshockwave.nl
- Specialistische **COVID** en **COPD** revalidatie.
- **Post operatieve** revalidatie na een kunst-knie of kunst-heup.

UW GEZONDHEID IS ONZE PASSIE!

VELDHOVEN

Rapportstraat 10A
5504 BP Veldhoven
T: 040 - 253 80 40 (kies 3)
E: fysio@cardo.nl

WAALRE

van Dijklaan 3
5581 WG Waalre
T: 040 - 253 80 40 (kies 3)
E: fysio@cardo.nl

Cardo Healthcare is lid van Fysio visie



cardohealthcare.nl

	Ochtend	Middag	Avond
Maandag	Gym-55+ 11:00–12:00 uur zaal TTVV, Burg. van Hoofflaan	Biljarten 13:30–17:00 uur in La Carambole	
	Leeskring 1 09:00–12:00 uur in 't Patronaat (6x per jaar)	Computergebruik (CGC) 14:00–16:00 uur in 't Tweespan	
	Nordic walking 9:30–12:00 uur op locatie	Zingen 13:45–16:00 uur in De Ligt	
	Rikken 9:15–12:00 uur in De Ligt	Soos 14:00–16:00 uur in 't Tweespan ledere 2e maandag van de maand	
Dinsdag	Bridgen 9:15–12:00 uur in De Ligt	Leeskring 2 13:30–15:30 uur in 't Tweespan (6x per jaar)	Indisch koken 17:00–19:45 uur ledere 3e dinsdag van de maand in Bladel
	Gym-55+ 8:30–9:30 uur in zaal van TTVV aan Burg. van Hoofflaan	Line-dance (gevorderden) 14:00–16:00 uur in 't Patronaat (niet in de zomermaanden)	Westers koken-1 17:00–21:00 uur, 8x per jaar op de 1e dinsdag
	Yoga Groep 1 : 09:45 - 10:45 uur Groep 2 : 10:50 - 11:50 uur in 't Patronaat		Westers koken-2 17:00–21:00 uur, 8x per jaar op de 2e dinsdag Beide Sondervick College / Kempen Campus.
Woensdag	Biljarten 09:30–12:00 uur in La Carambole	Bloemschikken 13:30–16:30 uur in 't Tweespan ledere laatste woensdag van de maand	Handwerken 13:30–16:30 uur in 't Tweespan
	Jeu de boules 10:00–12:00 uur bij De Ligt	Bridgen 13:45–16:45 uur in De Ligt	Muziekluistergroep 14:00–16:00 uur , ledere 1e woensdag van de maand bij iemand thuis
		Discussiegroep 14:00–16:00 uur, eens per 6 à 8 weken in 't Tweespan	
Donderdag	Fietsen 09:30 uur vanaf 't Tweespan Vanaf mei t/m september	Fotoclub (onderdeel CGC) 14:00–16:00 uur elke 4e donderdag	Wandelen vanaf 't Tweespan
	Genealogie 9:00–12:00 uur in 't Patronaat iedere 2e donderdag van de maand (niet juli en augustus)	Fietsen 13:00 uur vanaf 't Tweespan ledere donderdag in april tot en met oktober	Discussiegroep 14:00–16:00 uur, in 't Tweespan Eens per 6 à 8 weken
		Gym-55+ 14:00–15:00 uur in zaal van TTVV aan Burg. van Hoofflaan	
Vrijdag	Natuurwandelen 10:00–16:00 uur, ledere 4e vrijdag van de maand	Line-dance (beginners) 13:30–15:30 uur in d'n Bond (niet in de zomermaanden)	
	Tafeltennissen 9:30–11:30 uur in zaal TTVV, Burg. van Hoofflaan	Lezingen 14:00–16:00 uur in 't Patronaat ledere 2e vrijdag van de maand	