

Sept 2024-jaargang 37, 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

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
E I N D H O V E N

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 herfst staat weer voor de deur, zoals de voorplaat en onze voorzitter duidelijk maken.

Volop tijd voor activiteiten binnen dus.

- Onze webmaster is druk bezig de omslag naar de nieuwe "website-met geïntegreerde financiële administratie" voor te bereiden die komende maanden in de lucht moet komen.
- Het zangkoor Ligtklanken heeft (voorlopig) een nieuwe pianist en meteen ook een schitterend Herfstconcert gepland.
- Trees Schermij is uit haar comfortzone getreden en bespreekt een bloedstollende literaire thriller.
- Ons nieuwe redactielid Marina Heutinck ontpopt zich als duizendpoot met een groot netwerk in allerlei maatschappelijke organisaties. Hier plukt de PVGE de vruchten van.
- De lezingenreeks is ook weer gestart, dus houdt het programma goed in de gaten
- Verder schrijft Jack Gudden vanuit zijn ervaring een nieuwe reeks artikelen over bewegen en hoe gezond te blijven.

Tot slot nog een hartekreet over het op tijd inleveren van kopij.

Het opmaken en drukklaar maken van alle ingezonden kopij vergt veel van de redactie en dat betekent dat er tussen sluitingsdatum voor inzenden en daarwerkkelijk verschijnen van de Veldpost haast een maand nodig is.

Daarom het uitdrukkelijke verzoek om bij alle activiteiten van clubs, evenementen en andere tijdgebonden kopij goed naar de sluitingsdatum voor de eerstvolgende Veldpost te kijken.

Dit voorkomt teleurstellingen en dan is alles nog keurig op tijd in de brievenbus of mailbox.

Veel leesplezier weer,
namens de redactie, Gert Boogerd

Inhoudsopgave

- 5 Van de voorzitter, Soos, Vacatures PVGE
- 6 Ligtklanken, Kluskar
- 7 Lezingenprogramma, Samen uit eten
- 8 Seniorenraad, Natuurwandeling
- 9-12 Rubrieken Wonen, Zorg, Financiën, Actief blijven
- 13 Boekbespreking
- 14 Reisverslag Elburg
- 15 Plezier in Bewegen, Kunst en Cultuur
- 17 Klerken anno 1850
- 18 Cliëntondersteuning, Duofiets
- 19 Activiteitenkalender
- 20 Funktietabel, Veldhoven Samen Verkeersveilig

REDACTIE:

Gert Boogerd
Jenneke Meesters
Trees Schermij
Ben Kumeling
Marina Heutinck

VORMGEVING:

Gert Boogerd
06-50863901

DRUK:

Editoo B.V.
Arnhem

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



Editie	Inleveren	Vergadering	Naar drukker	Verschijsing
6	4-11-2024	7-11-2024	18-11-2024	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).



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



De herfst is begonnen. Daarmee zijn weer alle clubs actief.

Hopelijk werkt het weer bij de buitenactiviteiten mee, hoewel dit tegenwoordig maar de vraag is.

Ook tijdens de zomermaanden konden sommige activiteiten niet door gaan vanwege de gevolgen van het onstuimige weer: te veel regen, te natte paden, te heet.

Ondertussen zijn er ook weer twee nieuwe activiteiten opgestart: een Schrijfclub en de Kunst- en Cultuur groep. Ik noem deze laatste bewust geen club aangezien de activiteiten hiervan niet gebonden zijn aan een lidmaatschap want iedereen kan bij iedere aangeboden activiteit deelnemen. Ik wens deze activiteiten een goede start toe en hoop dat het een succes wordt.

Bij de Seniorenraad, waar wij als PVGE deel van uitmaken, hebben we een middag georganiseerd waarbij mensen die moeilijk ter been zijn een tocht (met rolstoel of scootmobiel) hebben gemaakt om te tonen welke moeilijkheden deze mensen ondervinden op de trottoirs van onze gemeente. Een verslag hiervan met foto's is naar de gemeente gestuurd. We gaan ervan uit dat dit een vervolg krijgt.

Op het gebied van de Koepel is er een ontwikkeling gaande die grote gevolgen zal hebben. De zittingstermijn van het dagelijks bestuur loopt ten einde en Petra Bruens, onze vaste kracht, aanspreekpunt en toeverlaat, gaat met pensioen. Gezien het feit dat de Koepel voornamelijk facilitaire zaken regelt zoals website, ledenadministratie, ICT, PR en communicatie, contributie-inning etcetera wordt bekeken of we dit grotendeels samen kunnen oplossen door taken op deze gebieden te verdelen onder eigen lokale (bestuurs) leden, dit mede om kosten te besparen waardoor er meer geld beschikbaar komt voor de lokale verenigingsactiviteiten.

In aansluiting op het voorafgaande wordt er ook hard gewerkt aan de invoering van een ledenadministratie en website die meer inspelen op de tegenwoordige behoeften. Hiermee zijn onze webmaster en onze Leaweb-administrateur samen met andere bestuursleden en vrijwilligers zeer druk. En dat komt natuurlijk boven op de dagelijkse bezigheden hiervoor.

Daarbij komt dat onze secretaris, Ben van de Berg, al een aantal weken in een revalidatietehuis vertoeft vanwege een ongelukkige val in zijn huis. Hij blijft toch zijn secretariaatswerkzaamheden uitvoeren, op afstand. Ik wens hem veel sterkte toe en een voorspoedig herstel.

Uit bovenstaande blijkt dat er hard gewerkt wordt om onze vereniging toekomstbestendig te maken. En dat allemaal op vrijwillige basis. Laten we daar aan denken als misschien niet altijd alles even soepel loopt. Graag vraag ik begrip voor het feit dat alles gebeurt in het belang van onze vereniging en van jou en mij.

Geniet van de herfst.
Wiel Berden

Vacatures PVGE Veldhoven

Na de vorige oproep zijn helaas nog geen reacties binnengekomen, dus daarom nogmaals een dringende oproep om je aan te melden als vrijwilliger bij de PVGE Veldhoven:

- Lid PR commissie
Meewerken aan de vele creatieve uitdagingen bij PVGE-activiteiten en contacten met de externe media.
- Lid Seniorenraad
Behartigen van seniorenbelangen vanuit de PVGE in de seniorenraad en dus ook indirect in de gemeente Veldhoven.

Door groei (naar 1600 leden) is er behoefte aan meer clubs en dus ook aan meer clubcoaches en ondersteuning in de clubs.

- Clubcoaches
Om continuïteit van clubs veilig te stellen is er nu behoefte aan leden die de clubcoaches te zijner tijd willen opvolgen.
Dit is al aan de orde bij de Leesclub en de Wandelclub waar de coaches op korte termijn hun taken willen overdragen aan een nieuwe kracht.
Neem hiervoor contact op met respectievelijk Lilianne Smits (Leesclub) of Hugo Wahlen (Wandelclub).
- Ondersteuning van de clubcoaches
Denk hierbij aan bijvoorbeeld penningmeesterschap, secretariaatswerkzaamheden, wandeling-uitzetter, score-registratie.

Alleen als we allemaal de schouders hieronder zetten blijven we een bloeiende en groeiende vereniging!

Soos in noodgebouw Tweespan

Hallo PVGE-ers

De SOOS-middagen zijn weer van start gegaan in het noodgebouw van het Tweespan aan de Mira.

Dus heb je zin in een gezellige middag, een spelletje of een praatje, kom dan zeker een kijkje nemen.



De koffie staat klaar EN het eerste rondje is gratis!

Wij ontmoeten jullie graag op iedere tweede maandag van de maand.

In het vierde kwartaal dus op 14 oktober, 11 november en 9 december, van 14:00 uur tot 16:00 uur.

Tot ziens,
Groetjes van Corry, Dienie en Leny.

Seniorenkoor Ligtklanken



Zondag 6 oktober aanstaande is het gelukkig zover. Onder de vertrouwde leiding van dirigent Cor Jolie is het uitgevallen zomerconcert weer fris in de verf gezet met op de piano de vervangende pianist, Rob Vis, die zich geweldig ingespannen heeft om alle liederen zo snel mogelijk in de vingers te krijgen.

U bent van harte welkom om te komen
luisteren naar het gevarieerde pro-
gramma.

De entree voor deze middag bedraagt
€ 2,- inclusief thee/koffie.

Geniet samen met de enthousiaste zangers van liederen in verschillende talen en stijlen, afgewisseld met enkele leuke intermezzo's.

Muziek maken, zingen en ernaar luisteren betekent veel. Uitspraken van leden ondersteunen dit. (zie het hart hiernaast)

Geïnspireerd om mee te doen?

Loop eens binnen tijdens de repetitie
op maandagmiddag van 13.45-16.00
in de Ligt of neem contact op met
voorzitter Els Cuppen:
telefoon 040 230 1999
emcuppen@gmail.com



Veldhovense kluskar

De Veldhovense Kluskar is een initiatief van de Gemeente Veldhoven in het kader van “Duurzaamheid” georganiseerd en uitgevoerd door de maatschappelijke organisaties Cordaad Welzijn Veldhoven en SWOVE (Stichting Welzijn Ouderen Veldhoven).

De uitvoering van de activiteiten ligt nagenoeg geheel in handen van vrijwilligers.

Doel is mensen bewust te maken van duurzaamheid in de eigen woning.

De hulp die de Kluskar biedt, begint door met kleine aanpassingen de woning energiezuiniger te maken. Daarnaast gaat het om bewustwording en hoe je je gedrag eenvoudig kan aanpassen om energie te besparen. Een energiecoach komt bij de mensen langs en kijkt mee naar opties om de woning te verduurzamen. Dit alles wordt zonder enige kosten, gratis, aangeboden.



Per wijk worden een “Klushalte” en “Herkenningpunten” geplaatst, met informatie en de mogelijkheid (via QR code of direct op de site “veldhoven.nl/kluskar”) zich aan te melden. Een “Energiecoach” neemt dan contact op voor een afspraak om samen een kluslijst op te stellen.

Mocht je meer willen weten over dit project, kom dan eens langs op de Veldwijzer, Sterrenlaan 15 in Veldhoven.

Lezingenprogramma 2024-2025

Onze lezingencoördinator heeft niet stilgezeten en heeft weer een mooi en divers lezingenprogramma voor ons weten samen te stellen. Een breed scala aan onderwerpen komt aan bod.

Het programma voor het seizoen 2024-2025 staat hieronder.



Niet alle informatie is nu al compleet maar de data en de sprekers liggen (nagenoeg) vast. Zodra de beschrijvingen beschikbaar zijn kun je doorklikken naar de detail-informatie. Het kan natuurlijk geen kwaad de data nu al in je agenda te zetten.

Datum	Onderwerp lezing	Spreker
11 oktober 2024	De ontwikkeling van de gitaar in de klassieke muziekwereld	Glenn de Roo
8 november 2024	Marianne von Werefkin (expressionisme)	Erna Charbon
10 januari 2025	Nog nader te bepalen	
14 februari 2025	Nog nader te bepalen	
14 maart 2025	Nog nader te bepalen	
11 april 2025	Nog nader te bepalen	

Programma onder voorbehoud.

Onze lezingen zijn 's middags op de tweede vrijdag van de maand en vinden (tenzij anders vermeld) plaats in de grote zaal van het Buurthuis Zilst. We starten om 14:00 uur en eindigen rond 16:00 uur. Halverwege is er een pauze met gratis koffie/thee en gelegenheid om even de benen te kunnen strekken en wat bij te praten. Er is plaats voor 80-100 toehoorders. De toegang bedraagt €2,- per persoon (pinnen mag)

Goed om te weten: onze lezingen zijn, tenzij anders vermeld, open voor zowel leden als niet-leden van onze vereniging.

Locatie:

Buurthuis Zilst (voorheen 't Patronaat), Blaarthemseweg 18, 5502 JV Veldhoven

Gedurende het seizoen kun je afwisselende lezingen verwachten met thema's als:

- Kunst en Cultuur

► Reisverhalen

► Geschiedenis en Maatschappij
- Techniek en Wetenschap

► Geneeskunde

Om u een idee te geven, hieronder een selectie van onze onderwerpen uit het recente verleden.

- Verbonden levenslopen – Ton Sliphorst
- De Moraal en het Rijke Roomse Leven – René Bastiaanse
- De invloed van het internet op de samenleving – Lout Bracke
- Ai Weiwei, een kritisch kunstenaar – Erna Charbon
- De toekomst van robots in de zorg – Kees van Hee
- Het Alzheimer Enigma, Hoop op Behandeling? – Paul Luiten



Nog twee mogelijkheden dit jaar om heerlijk samen uit eten te gaan

dinsdag 5 november:
Dorpsgenot
(start aanmelding 21 oktober)

donderdag 12 december:
Crème de la Crème
(start aanmelding 25 november)

Aanvang:
ontvangst vanaf 17:00 uur
17:30 uur opening en start diner.

Kosten:
€ 18,50 per persoon, alle drankjes en andere gerechten zijn voor eigen rekening.

Aanmelden:
Meld je op de startdagen (21.10.2024 respectievelijk 25.11.2024) voor aanmelding tussen 13:00 uur en 15:00 uur aan bij de Veldwijzer, Sterrenlaan 15, of via e-mail: samenuitetenveldhoven@outlook.com

Graag bij aanmelding doorgeven voor hoeveel personen je reserveert (maximaal 4) onder vermelding van alle namen én de keuze(s) voor vis of vlees. Zonder aanmelding en bevestiging van deelname kan je niet deelnemen.

Bij verhindering altijd afmelden. Dat kan door telefonisch contact op te nemen met:

Gerry van Tuijl: 06-25471418
Gerrie Berden: 06-40326757





In de Seniorenraad Veldhoven werken vertegenwoordigers van de lokale seniorenverenigingen PVGE en KBO en enkele onafhankelijken samen met als kerndoel het seniorenbeleid en de uitvoering daarvan in Veldhoven op een positieve manier te beïnvloeden.

De actie voor begaanbare stoepen

waarvoor uw medewerking in de vorige Veldpost werd gevraagd heeft inmiddels een vervolg gekregen. Met een groep 'op wiel' zijn, vanaf Huize Sele richting centrum, een aantal knelpunten in Zeelst in beeld gebracht. Een van de gemeentelijke ambtenaren die mede zorgt voor de planning van de inrichting van de publieke ruimte is meegelopen. Een goede zaak. In het Eindhovens Dagblad evenals het Veldhovens Weekblad is hier een artikel aan gewijd. Het steeds opnieuw onder de aandacht brengen blijft belangrijk om de inrichting van de directe leefomgeving te verbeteren. Wij hopen zo ook een beeld van andere wijken te kunnen maken.



De digitale uitgave van nieuwsbrief 'Herfstblad' enkele malen per jaar is een andere activiteit van de Seniorenraad. Alle uitgaves zijn te vinden op de site van de Seniorenraad Veldhoven.

Om u een idee te geven bladeren we door de inhoud van het augustusnummer:

Dementievriendelijke ontmoeting in D'n Bond; Langer Thuiswijzer in de Veldwijzer; Doen na je pensioen; 'Praat vandaag over morgen' en meer.

Hier lichten we een stukje van een artikel eruit zoals het in dit Herfstblad staat. Het gaat over het Integraal Zorg Akkoord, IZA.

Het IZA heeft als doel de zorg voor de toekomst goed, toegankelijk en betaalbaar te houden. Om dit te bereiken zijn afspraken gemaakt tussen het ministerie van VWS en een groot aantal partijen in de zorg. Ondertekenaars van het IZA zijn onder meer overkoepelende organisaties van ziekenhuizen, de geestelijke gezondheidszorg en de ouderenzorg. Tot zover allemaal goede bedoelingen.

In een hier samengevat artikel stond een commentaar van Robert Kreis, hoogleraar VUMC dat in de jacht op IZA gelden nieuwe netwerken opgezet worden met veronachtzaming van bestaande netwerken. Met als gevolg toename van kosten en bureaucratie. Bovendien nadert het Ravijnjaar 2026. Dan eindigt de rijksfinanciering voor IZA projecten van gemeenten. Intussen is er nog geen enkel transformatieplan van welke gemeente dan ook goedgekeurd.

Naar aanleiding van o.a. dit artikel schreven wij als Seniorenraad het College van B&W het volgende: Hoe staat het met de invulling van dit akkoord. Dit wordt regionaal vorm gegeven, maar wij willen weten wat dit voor de senioren van Veldhoven oplevert. We lazen een zorgwekkend artikel wat ons inspireert om de vinger aan de pols te houden. Wij zoeken naar meer transparantie en tempo.

Meer weten zie:
<https://seniorenraadveldhoven.nl>



Natuurwandeling Vlasrootvennen



Met de natuurwandelclub hebben we gewandeld in de omgeving van de Vlasrootvennen. Na veel natte voorgaande edities was het op deze zondag prachtig wandelweer.

De wandeling van ongeveer 10 km was uitgezocht en verkend door coaches Peter Mollen en Hans Fleskens, helaas kon Peter wegens ziekte niet meewandelen.

Het verzamelpunt was bij de Volmolen waar een groep van ruim 15 leden acte de présence gaf.

De wandeling leidde door de prachtige natuur rond de Vlasrootvennen en langs de Dommel. We liepen onder meer over zandpaden, weilanden, landbouwweggetjes, een vlonderpad en een smal overwoekerd pad vlak langs de Dommel.

In de uitnodiging stond een waarschuwing om de huid voldoende te bedekken in verband met de vele brandnetels op een stukje van het pad langs de Dommel waar niet gesnoeid was. Gelukkig is iedereen daar goed langs gekomen.

De te wandelen 10 km lijken veel korter door de gezelligheid in de groep tijdens het wandelen en de bijzondere omgeving.

Als altijd werd de wandeling afgesloten met een welverdiend drankje bij Café de Volmolen.

Carolien Kadijk



THEMA RUBRIEK FINANCIËN

Zo ben je fraudeurs te slim af

Fraudeurs worden steeds slimmer en spelen snel in op zaken waarmee ze je aandacht kunnen trekken. Ze kunnen zich voordoen als pakketbezorger, energieleverancier, politieagent of gezondheidsdienst medewerker. Het is belangrijk dat je dat realiseert. Denken als een fraudeur kan voorkomen dat je in hun val trapt.

Internetcriminelen gebruiken psychologische trucs om slachtoffers in hun val te lokken. Als je deze trucs kent, is de kans een stuk kleiner dat je hun verhaaltjes gelooft en veel geld verliest.

"Een buitenkans!"

Een uniek stel Italiaanse schoenen, een bijzondere vulpen, een horloge. Het lijkt een buitenkans, en dat voor een mooi prijsje. Laat je dat lopen of is je interesse gewekt? Op sociale media als Instagram of Facebook en Marktplaats worden soms bijzondere spullen aangeboden. Zoek altijd uit of een webshop wel te vertrouwen is. Controleer het internetadres van de webshop op vergelijkings- of review-sites. Controleer de contactgegevens. Hoe zit het met de betalingsmogelijkheden? Lijkt een aanbieding te mooi om waar te zijn? Dan is dat meestal ook zo.

"Alleen voor u!"

Loop geen korting meer mis, schrijf je nu in voor deze unieke kortingskaart! Het lijkt een unieke kans, die wordt gevolgd door een bericht met een link waarmee je de korting kunt activeren. Klik nooit zomaar op zo'n speciale activeringslink. Controleer altijd de afzender van de berichten. Klopt het mailadres ná het @-teken wel met de bedrijfsnaam? Wordt er gevraagd om je bankgegevens? Let dan extra goed op. En vertrouw je het niet? Neem dan altijd contact op met je bank.

Angst voor ernstige gevolgen

Je krijgt een Whatsapp-bericht van een onbekend nummer met de naam van je zoon of dochter of familielid. In het bericht staat dat zijn of haar telefoon is gestolen. Daarom ontvang je een bericht van dit nieuwe, voor jou onbekende nummer. Daarna volgt de vraag of je geld wilt overmaken. Of je ontvangt een mailbericht zogenoemd van je internet-aanbieder. Daarin staat dat er nog een bedrag openstaat. Je moet direct betalen, anders word je mogelijk afgesloten. Zulke berichten worden ook gestuurd namens de Belastingdienst of het Centraal Justitieel Incasso Bureau. Als je niet direct je bekeuring betaalt, raak je jouw rijbewijs kwijt. Deze berichten spelen in op je angst. Niet betalen heeft ernstige gevolgen. Boek nooit zomaar geld over, tenzij je echt zeker weet dat het klopt. Heb je twijfels? Controleer dan het adres van de betaalpagina eerst via checkjelinkje.nl.

"Dit lossen we meteen voor u op"

Je krijgt een telefoontje van een medewerker van je bank. De medewerker vertelt dat er iets aan de hand is met je rekening en dat het probleem snel moet worden opgelost. Het zou toch vervelend zijn als je straks niet meer bij je geld

kunt. "Ik stuur even een linkje, wat is uw mailadres? Als u straks op dat linkje wilt klikken, dan kijk ik meteen even met u mee op uw scherm. Dan is dit probleem zo weer uit de wereld." Of de medewerker vertelt u dit: "Uw bankpas (of inlogapparaatje) is gekraakt: U ontvangt direct een nieuwe, de koerier is zelfs al onderweg."

Als de oplossing voor zo'n groot probleem dichtbij is, denk je misschien minder goed na of het verstandig is om mee te werken. Maar de bank belt je niet met dit soort verhalen of verzoeken. Dit is een fraudeur, die van plan is je rekening leeg te halen. Hang direct op en meld het voorval bij je bank. Geef je bankpas nooit aan iemand anders mee en stuur je bankpas ook nooit op.

"Stap nú in"

Je krijgt post van een beleggingsadviseur. De brief belooft "een rendement van minimaal 10 procent als u nú instapt in een beleggingsfonds". Of een cryptofonds... In de brief staan foto's van mensen zoals jij, ze staan voor een prachtig huis of naast een schitterende auto. Dat lijkt heel aantrekkelijk. Maar doe altijd grondig onderzoek naar de fondsen waarin je belegt. Laat je niet verleiden door één adviseur die gouden bergen belooft, maar vraag ook advies aan mensen van wie je weet dat je hen kunt vertrouwen. Of vraag aan je bankadviseur naar de mogelijkheden om te beleggen.

De perfecte vriend of vriendin

De perfecte vriend of vriendin

Je hebt je ingeschreven op een datingsite en op een dag heb je een nieuw bericht van iemand. Alles lijkt perfect. De persoon is lief, attent, stuurt je 's morgens bij het opstaan al een lief berichtje en wenst je welterusten voor het naar bed gaan. Je ontvangt een bos rozen, een etentje, nog een etentje, een doos chocolaatjes. Al die aandacht, je zou er bijna verlegen van worden.

Let goed op als je dit overkomt.

Fraudeurs maken graag gebruik van datingsites. Wees daarom voorzichtig met wie je afspreekt. Kijk of hij of zij ook ergens anders op internet te vinden is, bijvoorbeeld op sociale media. Heeft die persoon online al een lange geschiedenis, heeft hij of zij veel contacten, heb je misschien gemeenschappelijke contacten? Daarmee kun je controleren of iemand te vertrouwen is. Maak in ieder geval nooit geld over, ook niet als je al maanden contact hebt.

Telefonische oplichting door nepagenten

Er is een nieuwe variant van telefonische oplichting. Nep-agenten en zogenaamde medewerkers van andere overheidsinstanties proberen mensen geld afhandig te maken. Als het nodig is, gaan ze intimidatie niet uit de weg. Aan het eind van het gesprek zijn slachtoffers soms duizenden euro's armer. Goed om te weten: overheidsinstanties vragen nooit naar betaalgegevens en vragen nooit om software op telefoon of computer te installeren.

Opvallend bij deze nieuwste vorm van oplichting is dat de oplichters vaak gebrekkig Engels spreken of met een sterk accent, maar soms ook Nederlands. Deze oplichting gebeurt op verschillende manieren. Ze laten je geloven dat er iets mis is met je BSN, of er zouden hoge boetes open staan of een arrestatiebevel uitstaan of hun bankrekening wordt

gebruikt voor drugshandel, witwassen of andere criminele activiteiten. Het is al voorgekomen dat tijdens een telefoongesprek een 'agent' in burgerkleding bij het slachtoffer aanbelt om de bankpas op te halen. Om er vervolgens geld van het slachtoffer mee op te nemen.

Doe altijd aangifte

Bent je toch slachtoffer geworden van (telefoon)oplichting? Doe altijd aangifte bij de politie. Bel ook direct je bank en volg de aanwijzingen van de bankmedewerker. Deel daarnaast je verhaal met familie, vrienden en kennissen. Zo help je voorkomen dat er nieuwe slachtoffers worden gemaakt.

Meer informatie

Wil je meer leren over het herkennen en voorkomen van fraude? Op de website "Zo werkt fraude" (zowerkfraude.nl) kun je 10 lessen volgen waarin de werkwijze van fraudeurs wordt uitgelegd.

THEMA RUBRIEK ZORG & HULP

Praten over eenzaamheid



Veel ouderen voelen zich eenzaam. Ze missen een hechte, emotionele band met anderen. Of ze hebben minder contact met mensen dan ze zouden willen. Vermoed je dat iemand in jouw omgeving eenzaam is en je wilt daar iets aan doen? Lees hier een aantal tips

Begin een praatje

85 procent van de eenzame ouderen vindt het moeilijk om over eenzaamheid te praten met anderen. Dat blijkt uit onderzoek van het Ouderenpanel. Ouderen vinden dat er veel onbegrip over eenzaamheid bestaat. Begin eens een praatje en wees niet bang om het onderwerp aan te snijden. Je kunt luchtig vragen of er genoeg bezoek komt. Vraag

door, ook als de antwoorden aarzelend komen.

Toon belangstelling

Laat het niet bij dat eerste praatje, maar ga een keer op bezoek. Drink een keer koffie samen, of bied aan om een boodschap te doen. Je kunt ook een kaartje sturen, of een tijdschrift brengen. Een beetje aandacht maakt al een groot verschil.

Draag ideeën aan

Weet je welke activiteiten er in de buurt worden georganiseerd? Veel ouderen zijn hiervan niet op de hoogte. Misschien kun je hen wijzen op de lokale initiatieven. Of op de uitjes en clubs van de PVGE. Of vertel over de maandelijkse PVGE soos waar je een gezellig praatje kunt maken en een spelletje doen. Stel bijvoorbeeld voor om er samen naar toe te gaan. Er is vaak meer te doen in de buurt dan je denkt.

Wijs op de mogelijkheden van internet

Internet biedt ontelbare mogelijkheden voor het maken van contact. Denk aan online spelletjes doen of chatten met andere ouderen. Is de oudere niet bekend met het internet? Help een handje. Ben je zelf ook niet zo digitaal aangelegd, dan zijn er in Veldhoven speciale cursussen voor ouderen bij Seniorweb of in de bieb.

Vraag zelf ook iets

Iedereen wordt graag aangesproken op zijn eigen kracht. Misschien kan de oudere iets voor jou doen? Denk aan kleine dingen als het aannemen van een pakje, of water geven aan de planten als je wat langer weg bent. Wellicht komen er andere ideeën naar voren, als je eenmaal in gesprek bent.

Eenzaamheid

Eenzaamheid komt niet alleen voor bij ouderen. Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich weleens eenzaam. Diverse organisaties bieden hulp bij eenzaamheid. Zie onder andere de website eenzaam.nl. Hier vind je ook meer informatie over eenzaamheid.



THEMA RUBRIEK WONEN:

Tips voor dementie-vriendelijk huis

Zelfstandig blijven wonen met dementie kan voor onverwachte problemen zorgen. Sommige van die problemen zijn makkelijk op te lossen. We verzamelden enkele tips.

Zet de binnendeuren open

Dichte deuren zijn verwarrend. Iemand met dementie heeft vaak geen idee wat er achter die deuren is. Misschien kun je bepaalde binnendeuren weghalen, zoals een keuken-deur. Lukt dit niet, zet dan de deuren open.

Plak kleurenstickers op de kraan



Wat is warm en wat is koud water? Iemand met dementie kan daar heel onzeker over zijn. Blauwe en rode stickers op de kranen in de badkamer en de keuken kunnen dit probleem oplossen.

Plak foto's van de inhoud op de kasten

Mensen met dementie weten vaak niet waar hun spullen zijn. Dat is extra ingewikkeld als de spullen in een kast zijn opgeborgen. Plak een foto van de inhoud van de kast op de kastdeur. Zo kun je meteen zien wat erin zit. Ditzelfde geldt ook voor dozen waarin spullen opgeborgen zijn.

Zorg voor doorzichtige voorraadbussen

Een gesloten koektrommel of voorraadbus is voor iemand met dementie een raadsel. Vervang ze door een transparante trommels of voorraadbussen met een doorzichtige deksel. Je kunt er ook een plaatje op plakken met een foto van de inhoud.

Plak tape rond schakelaars

Sommige mensen met dementie vinden het moeilijk om kleuren die op elkaar lijken, uit elkaar te houden. Bijvoorbeeld witte lichtknopjes op een witte muur. Of een zwarte schakelaar op een zwart koffiezetapparaat. Ze kunnen daardoor de knop niet meer vinden. Zie je dit ook gebeuren bij je naaste met dementie? Plak dan tape rond de schakelaar in een heel andere kleur. De schakelaar is dan beter zichtbaar.

Koop een grote agenda

Het is voor iemand met dementie lastig om te onthouden wat hij of zij moet of wil gaan doen op een dag. Een grote agenda kan helpen. Koop een agenda zonder plaatjes en met veel ruimte om afspraken in op te schrijven en plaatjes

in te plakken. Bij een doktersafspraken kan een foto van de dokter beter werken dan de naam van de dokter. Leg de agenda open op een plek waar de persoon met dementie vaak komt.

Gebruik post-its



op de plek waar hij stond. Die herinnert eraan hoe het ook alweer zat.

Veranderingen zijn lastig, zeker voor iemand met dementie. Is de stofzuiger weg voor reparatie of heeft de muesli een andere plek gekregen omdat je er niet goed meer bij kon? Plak dan een post-it

Zorg voor een herkenbare voordeur

Iemand met dementie kan soms moeilijk zijn of haar eigen huis herkennen. Het kan helpen om een herkenningsteken naast of op de voordeur te hangen, zoals een tegel met een afbeelding of een mooie krans.

Haal overbodige prikkels weg

Mensen met dementie kunnen verward of angstig worden van dingen die ze zien, zoals een beeldje, kunstwerk of foto aan de muur. Haal ze liever weg als je merkt dat je naaste er onrustig van wordt. Ook drukke patronen in de gordijnen of het behang kunnen voor onrust zorgen.

Duidelijke looproute

Het is belangrijk dat de persoon met dementie een ruime en duidelijke looproute heeft in huis. Er mag niets in de weg staan waar iemand zich aan kan stoten of over kan struikelen.



Verlichting voor 's nachts

De wc kan 's nachts moeilijk te vinden zijn. Verlicht de looproute en maak een lampje bij de deur van de wc. Je kunt hierbij kiezen voor verlichting die automatisch aangaat als iemand uit bed stapt.



THEMA RUBRIEK ACTIEF BLIJVEN

Sportief wandelen



Wandelen is een makkelijke manier om in beweging te blijven. Je kunt jouw wandeling sportiever maken door stevig door te stappen. Dat heeft veel voordelen voor je lichaam en voor je gezondheid.

Bij sportief wandelen loop je in een tempo van 6 tot 9 kilometer per uur. De armen bewegen in het tempo van de benen. Het ritme van de ademhaling gaat omhoog, maar je kunt nog wel een gesprek voeren. Het is dus niet de bedoeling dat je gaat hijgen als je sportief wandelt. Dan moet je gas terugnemen...

Voordelen van sportief wandelen

Met sportief wandelen train je de conditie en jouw uithoudingsvermogen. Ook je spieren worden er sterker van. Sportief wandelen geeft weinig risico op blessures. Je belast je gewrichten en pezen wel, maar minder zwaar dan bij hardlopen. Wandelen houdt je hersenen gezond en zorgt voor een gezonde bloedsomloop. Verder vermindert het de kans op botontkalking, het verlaagt de cholesterol, verbetert de bloeddruk en vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Daar komt bij dat wandelen zorgt voor ontspanning en een betere stemming, ook als je last hebt van stress.

Let op je wandelhouding

Als je sportief wilt wandelen, kun je gewoon de deur uitlopen en in een stevig tempo een ommetje maken. Maar als je de kans op blessures kleiner wilt maken, zijn er een paar zaken waar je op kunt letten.

- Loop rechtop en kijk recht vooruit. Houd daarbij wel de ondergrond in de gaten.
- Ontspan je schouders en houd ze iets naar achteren.
- Beweeg je armen losjes heen en weer, dus niet stram alsof je met een mars meeloopt.
- Je armen geven het tempo van je benen aan. Zwaai je tijdens het lopen sneller met de armen, dan gaan de benen automatisch mee in dat hogere tempo.
- Zet je voeten recht naar voren en wandel in een smal spoor.

- Loop liever met kleine dan met grote passen. Te grote passen vergroten de kans op blessures.
- Zorg dat je de voeten goed afwikkelt. Dat gaat zo:
 - Zet je hiel op de grond.
 - Je midden- en voorvoet raken de grond en jouw voet staat even plat op de grond.
 - De hiel komt los van de grond.
 - Je middenvoet komt van de grond.
 - En je voorvoet zet af

Inlegzooltjes kunnen blessures voorkomen

Slijten de zolen van je (wandel)schoenen aan de ene kant veel sneller dan aan de andere kant? Dan zakken je voeten misschien te veel naar binnen of naar buiten door. Dat geeft meer kans op blessures. Bij een goede sportzaak of bij een podotherapeut kun je advies krijgen over speciale inlegzooltjes. Zulke zooltjes corrigeren de scheve landing van je voeten, zodat je minder snel een blessure krijgt.

Nordic walking

Een andere manier om sportief te wandelen is Nordic walking. Ook de PVGE Veldhoven heeft een Nordic walkingclub. Nordic walking is wandelen met ondersteuning van wandelstokken. Door het gebruik van stokken kun je meer kracht zetten. Je traint daarmee ook de spieren van je bovenlichaam, zoals armen, schouders en rug.

Activiteitentracker

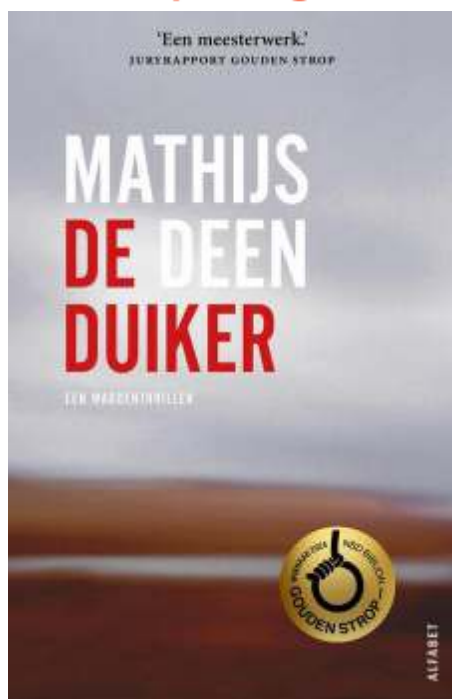
Een activiteitentracker is een horloge dat je activiteiten bijhoudt. Zulke horloges zijn er in verschillende uitvoeringen en prijsklassen. Activiteitentrackers zijn verbonden aan een app op je smartphone of tablet. Het grote voordeel van een activiteitentracker is dat je ziet hoeveel en hoe snel je hebt gelopen. Dit kan motiverend werken. Je ziet de vooruitgang in de app en dat zorgt voor extra motivatie om door te gaan.

Extra motivatie met de app Ommetje



De bekende hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder is groot voorstander van één of meer dagelijkse sportieve wandelingen. Samen met de Hersenstichting heeft hij daarom de gratis app Ommetje ontwikkeld. Deze app maakt het gemakkelijk om te beginnen met dagelijks wandelen. In de app krijg je punten en medailles. Die beloningen geven extra motivatie om door te gaan en jezelf nog meer uit te dagen. Daarnaast kunt je in de app teams samenstellen, bijvoorbeeld met familie, vrienden of burens. Daarmee wordt lekker lopen nog leuker. Je vindt de app Ommetje in de Appstore (iPhone) of in de Playstore (Android).

Boekbespreking



Dit keer wil ik wat vertellen over een misdaadthriller, in de regel niet het type boek waar ik voor val. Maar dit is een uitzonderlijk geslaagd boek en vertelt de lezer een heleboel voor mij onbekende wetenswaardigheden over schepen en de waddeneilanden, met name die aan de Duitse kant. Er zitten interessante kaarten vóór in het boek, waardoor de lezer de lijnen en verbanden tussen de verschillende opgevoerde eilanden kan zien en ook de situering van de plaatsen die in het verhaal een rol spelen.

Deen is een kenner van het wadden-gebied en dat levert aardige beschrijvingen op, die overigens goed in het verhaal opgaan. Dit boek maakt deel uit van een trilogie van waddenthillers, waarin steeds rechercheur Lieve Cupido de hoofdrol speelt. Cupido kent het hele gebied als zijn broekzak.

Er is een duiker dood gevonden en Cupido wordt belast met het onderzoek. De dode duiker is Jan Matz, hij zit vastgeketend in een scheepswrak op de bodem van de zee. Sommige duikers, zoals ook Matz, maken er een sport van op gezonken schepen te duiken, wat eigenlijk verboden is. Dat Matz vastgebonden is in het wrak betekent dat er meer mensen geïnteresseerd zijn in dat gezonken schip. Het lijkt erop dat hij betrappt is, terwijl hij rondsnuffelde in het schip. Wrakduikers zijn uit op kostbare gezonken ladingen en van dit schip, de Hanne, was bekend dat het wat te bieden had.

De Hanne was in 1950 vergaan in een hevige storm met een grote vracht koper aan boord.

Lieve Cupido moet dus gaan uitzoeken hoe het allemaal zit en daarbij krijgt hij te maken met verschillende gecompliceerde gezinssituaties.

Zijn onderzoek leidt naar een duikclub op Terschelling. Het is aardig om te zien hoe Deen alle landen die grenzen aan de wadden een rol laat spelen: Cupido is een Nederlander, maar zijn moeder is van oorsprong Duits en hij heeft sterke banden met Duitsland. Voor deze zaak heeft hij, dat is in alle waddenthillers het geval, veelvuldig contact met de Duitse politie en met de Deense douane.

We bevinden ons immers in een Nederlands-Duits-Deens grensgebied. Deze waddenserie wordt wel vergeleken met de Scandinavische thrillers, die we sinds de bekende boeken van Sjöwall&Wahlöö zo goed kennen: met veel couleur local en schetsen van het sociale leven. Dat de waddenwereld van dit boek nogal afwijkt van onze Brabantsebossenwereld, maakt het extra aardig om daar eens kennis mee te maken.

We zien, horen en 'ruiken' de zee, de schepen met hun vissersnetten, de havens, en dat zijn wij hier niet gewend. Ik heb erg genoten van dit spannende boek, doet u dat vooral ook!

Trees Schermij, september 2024

Reageren?

Mailto: veldpost@pvge-veldhoven.nl



Mathijs Deen

Deen werd geboren in Hengelo op 14 september 1962.

Al in zijn jeugd ontstond de liefde voor de Waddeneilanden en met name Vlieland. Zijn vader kon daar echt ontspannen en zijn oudste broer vond daar verlichting voor zijn longaandoening.

Die liefde voor de eilanden is terug te vinden in de lange reeks boeken over en op de Waddeneilanden.

Hij studeerde Nederlandse Taal- en Letterkunde in Groningen. In die tijd leerde hij ook radio maken bij Radio Noord als redacteur / verslaggever. Tevens was hij presentator van het VPRO-programma *Onvoltooid Verleden Tijd*(OVT).

Zijn literaire werk begint in 1997 met *Moeder Doen* en vanaf 2011 schrijft hij een of meerdere boeken per jaar tot er drie bestsellers kort achter elkaar volgen: *De Hollander* (2022), het hier besproken *De duiker* (2023) en het onlangs verschenen *De redder* (2024).

bruna
VELDHOVEN

Pleintjes 80 - Citycentrum - www.brunaveldhoven.nl

Reisverslag Elburg en Veluwemeer

De weersvoorspelling gaf voor deze dag temperaturen van 28 °C tot 31 °C aan. Daarom had iedereen bericht gekregen om een hoofddeksel, drinken en een dun jasje of vestje mee te nemen.

Vertrek: Het verzamelpunt was weer bij de Veldwijzer om 08:15 uur. Zoals bij eerdere dagtochten was bijna iedereen al om 8 uur klaar voor vertrek richting Veluwe. Anton was onze chauffeur voor de dag.

Eerste stop: De koffiestop vond plaats in Hemmen bij Pannenkoekenboerderij Aan de Linge. Het was nog niet te warm, dus we zaten buiten in een mooie landelijke omgeving met het



water van de Linge op de achtergrond, een mooi wandel- en fietsgebied. Een paar deelnemers informeerden naar een B&B of pension in de buurt om nog eens terug te komen. Anton had in de bus verteld dat de toiletten op de 1e verdieping waren, met faciliteiten op de begane grond voor mensen die slecht ter been waren. Helaas luisterde niet iedereen, wat voor enige verwarring zorgde. Anton, die de omgeving goed kent omdat hij er in de buurt woont, deelde veel interessante weetjes.



Lunchstop: De volgende stop was bij bakkerijmolen De Schuld. We werden verrast met een heerlijke lunch, geserveerd op een houten etagère met kroketten, broodjes zalm en/of brie, gevul-

de wraps en een zoet Deens broodje gevuld met room. Er waren vruchten als toegift. Helaas konden we door een uitgelopen verbouwing alleen het winkeltje bezoeken en niet de molen zelf. Het toiletbezoek was een minpuntje; er was slechts één dames- en één heren-toilet, wat leidde tot lange wachttijden en wat gemopper.



Stadspoort

Elburg: Na een kort ritje met de bus arriveerden we in Elburg. Daar hadden we ruim de tijd om zelfstandig rond te neuzen in dit pittoreske plaatsje. Er waren veel winkeltjes en restaurantjes, waardoor er voor iedereen wat wils was.

Ondertussen was het 31°C geworden en was een hoofddeksel echt nodig. We verzamelden ons bij de haven op de kade waar de boot zou aanleggen. Boottocht: Veel deelnemers stonden in de brandende zon of zaten op een nabijgelegen beschaduwde terras. Tijdens het betreden van de boot via de loopplank werd een deelnemer



Tuinhuisje met op de achtergrond een ooievaarsnest

onwel, waarschijnlijk door de hitte. Gelukkig was Erna er snel bij om hulp te bieden, waardoor de persoon snel herstelde. Op het buitendeck was het vol en heel heet, waardoor een aantal van ons, waaronder ikzelf, naar een van de binnendecken met airco vluchtten voor verkoeling.

Terugreis: Na een uurtje varen op het Veluwemeer gingen we weer aan wal in Elburg. Vervolgens stapten we snel in de bus, waar de temperatuur op een aangename 22 °C werd gehouden. Bij restaurant Het Witte Paard in Zeeland genoten we nog na van een diner, waarna we weer werden afgezet op de verzamelplaats in Veldhoven.



Conclusie: Aan de reacties te horen was ook deze dagtocht weer geslaagd, ondanks de warmte en de problemen met het toiletbezoek. De sociale contacten werden weer goed onderhouden. De deelnemers die voor het eerst meegingen hebben genoten en iedereen kijkt uit naar de volgende dagtocht.

Bedankt en tot ziens!

Rubriek “Plezier in bewegen”

We hebben net een volle sportzomer achter de rug. We konden vele uren genieten van het ‘EK voetbal’, de ‘Tour de France’ en ‘Olympische en Paralympische Spelen’. Prachtig, maar daar ga ik het niet over hebben in deze rubriek. Dat gaat over sporten. Ook topsport in dit geval. En toch, meerdere malen twijfel ik of dat nu goed is voor lijf en leden. Voor ons senioren is dat het ieder geval niet. Ik ga het in deze rubriek hebben over het belang en het plezier van bewegen. En dat het mogelijk en van belang is om tot op hoge(re) leeftijd te blijven doen. Onderstaand kort een introductie van de schrijver.

Mijn naam is **Jack Gudden**, geboren en getogen in de Ceciliastraat in ‘d-Ekker. Grootgebracht door Noud en Betsie, waarvan de laatste de fanatieke beweegster was in het gezin. Mijn vader werd dat pas vanaf zijn 40ste jaar. Toen hij gestopt was met roken en ging snoepen, kwamen de kilo’s er aan en daarom ging hij bewegen. Maar vader kreeg de smaak wel te pakken en hield dat vol tot zijn 90ste levensjaar. Dat dit geen garanties zijn dat ook de kinderen gaan bewegen, is in ons gezin duidelijk te zien. Mijn zus is pas na haar 50ste jaar in beweging gekomen en mijn jongste broer heeft maar beperkt aan bewegen gedaan. Ik ben wel op mijn 5de jaar begonnen met judo en daarna met voetbal in Zeelst. Ik ben op mijn 17de jaar aan de sportacademie in Tilburg gaan studeren. Maar heb ook altijd bewogen; op het Klaverplein, op het plein voor onze deur en in het brandgangetje. Mijn voetbal was mijn beste maat.



Mijn carrière ben ik begon ik als Sportleraar op MAVO Don Bosco, hier in Meerveldhoven. De naam Don Boscostraat herinnert aan deze school. Het is vlakbij Ontmoetingscentrum De Ligt. Een fulltime job voor 350 pubers. Pittige job voor een leraar van 22 jaar. Toen onder leiding van directeur de heer (Pa) Nellen. Sommigen van ons zullen die naam nog herinneren. Het heeft maar een kleine twee jaar geduurd. Meerdere middelbare scholen fuseerden toen tot ‘Sondervick’. En in het onderwijs is het ‘Last in, First out’.

Vlak daarna ben ik begonnen met de Opleiding ‘Meer Bewegen voor Ouderen Gymnastiek’. Een opleiding van een jaar lang in Ede, Gelderland. Na het behalen ben ik gestart met wat uren ‘bejaardengymnastiek’ in dienst van de Stichting Welzijn Ouderen de Kempen en de SWOE in Eindhoven, waarvan de initiator Piet van de Zanden was uit de Julianastraat. Het werd een carrière van 40 jaar bewegen voor ouderen. Eerst heette het bejaardengym, toen bewegen voor ouderen en nu noemen we het senioren-sport. En met een trendy naam: Fifty-Fit of Fitgym.

Ik wil jullie in deze rubriek met name meenemen in mogelijkheden om te blijven bewegen. We krijgen allemaal wat. Ik ook! Ondertussen ben ik 65 jaar oud en de artrose in mijn vingers begint vervelend te worden. Maar dan blijven er vele mogelijkheden over om in en rondom huis te blijven bewegen. De laatste drie jaar heb ik gewerkt op de geriatrische revalidatie-afdeling, gevestigd in Merefelt Veldhoven. En daar ben ik nog meer overtuigd geraakt van het belang van blijven bewegen. Ik hoop dat jullie wat inspiratie krijgen door het lezen van deze rubriek in volgende edities van de Veldpost.

Activiteiten Kunst en Cultuur

Op donderdag 17 oktober aanstaande brengen wij een bezoek aan het EDAH museum en het Draaiorgelmuseum, beide in Helmond, in één gebouw.

Het is de bedoeling dat je op eigen gelegenheid naar het museum komt.

Beide musea liggen op 300 meter loopafstand van het NS-station. Er is ook ruime parkeerplaats op 100 meter afstand.

Het programma:



EDAH museum

Om 13:00 uur exact starten we met een kopje koffie/thee en meteen daarna met een rondleiding door het EDAH museum. Per gids lopen er tien bezoekers mee.



Draaiorgelmuseum

Vervolgens gaan we naar het draaiorgelmuseum voor een bezoekje met enthousiaste uitleg door de aanwezige deskundigen. Ter afsluiting volgt er een drankje.

Beide de musea zijn zéér de moeite waard en een feest van herkenning!

De kosten zijn € 10.00 euro per persoon voor toegangsbewijzen voor beide musea plus twee consumpties en een rondleiding met gids. Bedrag bij aanmelding te voldoen.

Verdere bijzonderheden kun je lezen op de website van het EDAH museum of worden door ons verstrekt als je deelneemt aan deze activiteit.

Het maximale aantal deelnemers is 50. Meld je aan via het aanmeldingsformulier op de website.

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



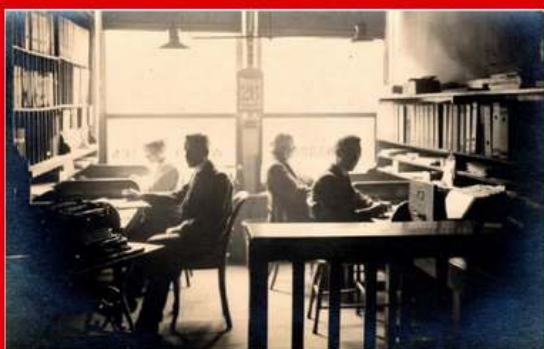
cardohealthcare.nl

Kantoorklerken anno 1850

Mevrouw Thea Faber vond uit een hele vroege courant dit knipsel "**tijden veranderen..**". over de eisen die aan toenmalige kantoorklerken werden gesteld.

Dit zou nu een massale staking voor humane arbeidsvoorwaarden ontketenen. Niet alles was vroeger beter...

De transcriptie (bron Regionaal Historisch Centrum Eindhoven) van het knipsel staat hiernaast



Kantoorarbeid bij het winkelbedrijf van de Wed. A.A. Notten aan de Fellenoord in 1920.

tijden veranderen.....

Voorschriften voor kantoorklerken in het jaar 1850

1. Godsvrucht, properheid en stiptheid zijn karaktertrekken dewelke onontbeerlijk zijn voor een goede handel.
2. Op aanwijzing van de Gouverneur heeft onze firma de werkuren vermindert en het personeel dient vanaf heden slechts op werkdagen ten burele te zijn tusschen zeven ure des voormiddags en zes ure des namiddags.
3. De Zondag dient voor kerkgang, maar mocht iemand goed van node hebben dan zullen de klerken op Zondag ten burele werken.
4. Dagelijkse gebeden zullen iedere morgen gezegd worden in het Grootte Kantoor. De klerken dienen aanwezig te zijn.
5. Kleding dient sober te zijn. De klerken zullen zich hoeden voor het dragen van kleding in opvallende kleuren en van kousen, die niet goed gestopt zijn.
6. Overjassen en overschoenen mogen niet ten burele aangehouden worden, halsdoeken en hoofdbekleding kunnen in geval van guur weer gedragen worden.
7. Er is voor een kachel gezorgd ten gerieve van de klerken. Steenkool en hout moeten in een kast opgeborgen worden. Aanbevolen wordt, dat iedere kantoorclerk gedurende de tijd van het koude weer vier ponden steenkool per dag meebrengt.
8. De klerken mogen het vertrek niet verlaten zonder toestemming. Het is toegestaan de natuurlijke drang te volgen, waarvoor de klerken de tuin achter de tweede poort
9. Gedurende kantoor tijd is spreken verboden.
10. Het hunkeren naar tabak, wijn of sterke drank is menselijke zwakheid en derhalve verboden voor alle kantoorklerken.
11. Nu de kantooruren drastisch vermindert zijn en wel tot elf uren per dag, is het tot zich nemen van voedsel toegestaan tusschen half twaalf en twaalf uren, maar het werk mag onder geen enkele voorwaarde onderbroken worden.
12. De klerken moeten zelf hun schrijfpennen medebrengen. Een slijper is op aanvraag bij de boekhouder aanwezig en verkrijgbaar.
13. Een oudste klerk wordt benoemd, die verantwoordelijk is voor de properheid van het kantoor en alle jongste en aankomende klerken zullen zich veertig minuten voor het gemeenschappelijk gebed bij hem melden voor het schoonmaken der vertrekken en zij zullen na kantoor tijd blijven voor dergelijke werkzaamheden. Borstels, bezems, zeep en water worden door de firma beschikbaar gesteld.
14. De nieuwe verhoogde weeklonen zijn voor:

jongens tot 14 jaar	fl. 0,52
jongste bediende	fl. 2,40
aankomende klerken	fl. 4,50
klerken	fl. 5,50
oudste klerken, na 15 jaar diensttijd	fl. 10,25

Er wordt verwacht, dat iedereen hiermede een verhoogde hoeveelheid werk zal afleveren.

1. Godsvrucht, properheid en stiptheid zijn karaktertrekken, dewelke onontbeerlijk zijn voor een goede handel.
2. Op aanwijzing van de Gouverneur heeft onze firma de werkuren vermindert en het personeel dient vanaf heden slechts op werkdagen ten burele te zijn tusschen zeven ure des voormiddags en zes ure des namiddags.
3. De Zondag dient voor kerkgang, maar mocht iemand goed van node hebben dan zullen de klerken op Zondag ten burele werken.
4. Dagelijkse gebeden zullen iedere morgen gezegd worden in het Grote Kantoor. De klerken dienen aanwezig te zijn.
5. Kleding dient sober te zijn. De klerken zullen zich hoeden voor het dragen van kleding in opvallende kleuren en van kousen, die niet goed gestopt zijn.
6. Overjassen en overschoenen mogen niet ten burele aangehouden worden, halsdoeken en hoofdbekleding kunnen in geval van guur weer gedragen worden.
7. Er is voor een kachel gezorgd ten gerieve van de klerken. Steenkool en hout moeten in een kast opgeborgen worden. Aanbevolen wordt, dat iedere kantoorclerk gedurende de tijd van het koude weer vier ponden steenkool per dag meebrengt.
8. De klerken mogen het vertrek niet verlaten zonder toestemming. Het is toegestaan de natuurlijke drang te volgen, waarvoor de klerken de tuin achter de tweede poort kunnen gebruiken. Dit terrein dient in goede staat gehouden te worden.
9. Gedurende kantoor tijd is spreken verboden.
10. Het hunkeren naar tabak, wijn of sterke drank is een menselijke zwakheid en derhalve verboden voor alle kantoorklerken.
11. Nu de kantooruren drastisch vermindert zijn en wel tot elf uren per dag, is het tot zich nemen van voedsel toegestaan tusschen half twaalf en twaalf uren, maar het werk mag onder geen enkele voorwaarde onderbroken worden.
12. De klerken moeten zelf hun schrijfpennen medebrengen een slijper is op aanvraag bij de boekhouder aanwezig en verkrijgbaar.
13. Een oudste klerk wordt benoemd, die verantwoordelijk is voor de properheid van het kantoor en alle jongste klerken zullen zich veertig minuten voor het gemeenschappelijk gebed bij hem melden voor het schoonmaken der vertrekken en zij zullen na kantoor tijd blijven voor dergelijke werkzaamheden. Borstels, bezems, zeep en water worden door de firma beschikbaar gesteld.
14. De nieuwe, verhoogde weeklonen zijn voor jongens tot veertien jaar fl. 0,52, jongste bediende fl. 2,40, aankomende klerken fl. 4,50, klerken fl. 5,50, oudste klerken na vijftien jaar diensttijd fl. 10,25. Er wordt verwacht, dat iedereen hiermede een verhoogde hoeveelheid werk zal afleveren.

Bron: Regionaal Historisch Centrum Eindhoven.

WMO-Clientondersteuning

Senioren die huishoudelijke zorg, dagbesteding of hulpmiddelen nodig hebben kunnen dit aanvragen bij de gemeente in het kader van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning, WMO.

Zij hoeven dit traject niet alleen in te gaan. Zij kunnen een beroep doen op één van de 200 vrijwillige en onafhankelijke WMO-cliëntondersteuners.



Gecertificeerd als cliëntondersteuner

Nicole Janssen uit Veldhoven ontving in juli het certificaat cliëntondersteuner uit handen van KBO voorzitter Leo Bisschops.

Als lid van de PVGE kon ze meedoen aan de cursus die regelmatig gegeven wordt door, toen nog, KBO-Brabant. Sinds afgelopen augustus is de naam van KBO-Brabant veranderd in Senioren Netwerk Brabant-Zeeland. Tevens een mooi voorbeeld van de samenwerking tussen de ouderenorganisaties.

Juristen Bert van 't Laar (oud bestuursrechter) en Fleur van der Meer van de juridische helpdesk verzorgden de opleiding.

Gastdocent waren Hans van Dijk, WMO-cliëntondersteuner in Gemert-Bakel en Annemarie Hector, kwaliteitsmederwerker WMO in Etten-Leur. De kersverse cliëntondersteuners voegen zich bij het leger van 200 vrijwilligers op dit terrein in Brabant.

Nicole is enthousiast over de cursus: "Het was een uitdagende training en vanwege het onvermijdelijke ambtelijke en juridische taalgebruik, behoorlijk pittig. Het huiswerk werd gemaakt op basis van de wetgeving in de eigen gemeente. Elke gemeente heeft eigen regels. Veldhoven behoort zeker tot een van de gemeentes in Nederland waar het goed geregeld is."

Cursusleider Bert van 't Laar: "Ik ben onder de indruk van de kwaliteit van de

opgeleide cliëntondersteuners.

Veel mensen hebben hun sporen verdiend in het maatschappelijk leven en hebben hiermee een goede basis om zich de complexe stof eigen te maken."

De WMO-cliëntondersteuners weten de weg en alle gecertificeerde cursisten en kunnen zo nodig de juridische helpdesk van Senioren Netwerk Brabant - Zeeland raadplegen.

De WMO-cliëntondersteuner staat naast de cliënt, denkt mee over zorg en ondersteuning en kan senioren helpen met informatie, advies en voorlichting en verheldert de hulpvraag. Het ontlast de cliënt omdat er iemand meekijkt die weet welke wetten en regels er gelden, zeker bij complexe vragen. Het doel van WMO-cliëntondersteuning is de zelfredzaamheid en participatie van mensen te versterken.

De actuele contactgegevens van cliëntondersteuners vind je op de laatste bladzijde van de Veldpost en op de site van PVGE Veldhoven. Maak gebruik van haar kennis, indien nodig. Voor jezelf of wijs andere PVGE leden op deze mogelijkheid.



Wellicht heb je er al van gehoord of ons zien fietsen. Vanaf maart hebben we als Stichting Duofiets uit Veldhoven al een flink aantal fietstochtjes met onze gastfietsers kunnen maken, dankzij onze vrijwilligers. Binnenkort hebben we een tweede duofiets ter beschikking.

Ons werkgebied is groot Veldhoven, dus willen we ook graag leden van jullie vereniging, PVGE Veldhoven, stimuleren om zich bij ons te melden als gast of vrijwilliger. Je bent van harte welkom!

Gastfietser

Het motto van onze stichting is 'Samen gelukkig zijn'.

Woon je in Oerle, Meerveldhoven, Zeelst, Veldhoven-Dorp, Heikant of een van de overige wijken van de gemeente Veldhoven en wil jij er wel eens lekker op uit met de fiets om van de buitenlucht te genieten, maar om welke reden dan ook kan, wil of durf jij dat niet meer alleen? Dan ben je welkom als onze gastfietser.

Ook echtparen kunnen zich melden en natuurlijk jij als je een keertje het huis uit wil.

Hoe werkt het?

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 100% gratis! Want onze duofiets is volledig betaald dóór Veldhovenaren en vóór alle Veldhovenaren. Zo'n dagje samen genieten..... dat is en blijft onbetaalbaar.

Kijk ook eens op onze website www.duofietsveldhoven.nl

Samen gelukkig zijn.
Op de fiets.
Met hopelijk mooi weer.



	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	Schrijfclub 14:00–16:00 uur in Buurthuis Zilst ledere 1e maandag van de maand
	Leeskring 1 09:00–12:00 uur in Buurthuis Zilst (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 Buurthuis Zilst (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 Buurthuis Zilst		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 Groep 1: 13:00 - 15:00 uur Groep 2: 15:00 - 17:00 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 woens- dag 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 Buurthuis Zilst 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 Buurthuis Zilst ledere 2e vrijdag van de maand	

Bent u nog verkeersveilig?

Opfriscursus rijvaardigheid 50-plussers

Stichting Veldhoven Samen Verkeersveilig (VSV) organiseert in samenwerking met de gemeente op vrijdag 15 november een opfriscursus voor inwoners van 50 jaar en ouder. Doel van deze cursus is het verschaffen van inzicht in het rijgedrag van de deelnemer.

Automobilisten uit de doelgroep kunnen op deze dag, onder toezicht van een speciaal opgeleide auto rij-instructeur, in de eigen auto een rijtest afleggen. Soms zijn er in de loop van de jaren foutjes in hun rijstijl geslopen.

Ook wordt aandacht besteed aan verkeerstheorie (bijvoorbeeld de nieuwste verkeersregels), de kwaliteit van de ogen en een hoortest.



Verdere wetenswaardigheden

- De cursus duurt een halve dag
- Er is plaats voor 30 mensen in de ochtend en 30 in de middag
- U dient te beschikken over een geldig rijbewijs B of BE
- Het is geen examen, deelname heeft géén enkele consequentie voor uw rijbewijs

De kosten bedragen € 15,00.

Locatie: gebouw Dorpscentrum d'Ouw School,
Oude Kerkstraat 18, 5507 LC Veldhoven/Oerle

Aanmelden

U kunt zich voor deze opfriscursus aanmelden via
www.veldhovensamenverkeersveilig.nl

Bestuurleden PVGE			Overigen		
Voorzitter	Wiel Berden	040-2536700	Ouderen/Ziekenbezoek	Betsy v.d. Boom	040-2531301
			(tevens contact "Maatje zoekt maatje")		
Secretariaat	Ben van den Berg	040-2535618	Cliëntondersteuners	Corrie Pollemans	06-20624306
Penningmeester	Marjo vd Vorst	06-21111615		Nicole Janssen	06-49652186
Coördinator Evenementen	Ineke Suijs	040-2530110	Ledenadministratie	Monique Vervest	040-2530962
			email: administratie@pvge-veldhoven.nl		
PR & Communicatie	Commissie *)		Nieuwsflits	Gert Boogerd	040-2538147
Bestuurslid	John Rooijackers	040-2530962	Reizen	Marije Jansen	06-22482697
Coördinator Clubactiviteiten	Hans Fleskens	06-29591166	Web coördinator	John Rooijackers	040-2530962
Redactie Veldpost					
Redactie	Gert Boogerd	040-2538147		Ben Kumeling	06-53541389
	Jenneke Meesters	06-14298350		Marina Heutinck	06-55747074
	Trees Schermij	040-2544550	Bezorging Veldpost	Monique Vervest	040-2530962

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