



Voor iedereen van 50-plus

Veldpost

Jan. 2022-Jaargang 35, Editie 1

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.



foto Jan de Vries

De laatste dagen van ASML Gebouw 1



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



**Fysiotherapie
Veldhoven
Zuid**

Oncologie fysiotherapie

Geriatric fysiotherapie

COPD revalidatie

Hart-, vaat- en longfysiotherapie

Sport fysiotherapie

Manuele therapie

Oedeem therapie

Parkinsonbegeleiding

Fysiotherapie bij
claudicatio intermittens

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

Libra 14 - 5505 VK Veldhoven

info@fysioveldhoven.nl www.fysioveldhoven.nl

Wij zijn aangesloten bij Fysiovisie.

Van de Redactie

2021 sloot voor de Veldpost af met een droevig bericht over het overlijden van Hans Meesters, echtgenoot van redactielid Jenneke Meesters en haar gelijktijdige eigen strijd met een Covidbesmetting die ook haar in het ziekenhuis deed belanden.

Inmiddels is Jenneke weer thuis en we wensen haar erg veel sterkte in de komende maanden.

Voor ons ligt weer een heel glanzend nieuw jaar waar hopelijk Covid een niet al te nadrukkelijke schaduw zal werpen. We snakken weer naar open PVGE activiteiten van de clubs en het bestuur.

Voor de Veldpost betekent dit weer veel mooie artikelen en verhalen voor en van onze leden en voor die laatste categorie wil ik toch even een waarschuwing afgeven.

Vaak worden jullie inzendingen vergezeld van wat plaatjes die in veel gevallen "even van internet wordt geplukt" zonder te beseffen dat veel van die plaatjes auteursrechtelijk beschermd zijn. Die mag je dus niet zomaar gebruiken.

Verderop in deze editie staat een artikel over het wel en wee van inzendingen en het veilige gebruik van afbeeldingen.

De voorplaat komt van onze eigen PVGE-fotoclub, hopelijk een nieuwe traditie om de foto's van de eigen club en de club zelf onder de aandacht te brengen.

In deze magere dagen van Covid is ook deze editie wat mager maar toch hoop ik dat je er met plezier in zult lezen.

De Redactie

Editie	Inleveren vóór	Naar drukker	Verschijsning
2	07-03-2022	21-03-2022	28-03-2022
3	16-05-2022	23-05-2022	30-05-2022
4	11-07-2022	25-07-2022	01-08-2022
5	12-09-2022	26-09-2022	03-10-2022
6	07-11-2022	21-11-2022	28-11-2022

Kopij zenden naar: veldpost@pvge-veldhoven.nl

Graag teksten in MSWord, zonder opmaak.

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

Inhoudsopgave

5	Van de voorzitter, Algemene ledenvergadering
6	Evenementencommissie, Oproep beelden Veldhoven
7	Reisprogramma
8	Kopij handleiding
9/12	Rubrieken
14	Boekbespreking
15	Soos, Genealogieclub, Darten?
16	Column: Formats
17	PR & Communicatie Commissie
18	HUBA
19	Lezing Dr. Ton Sliphorst
20	Swove, Funktieabel

Colofon

REDACTIE:

Gert Boogerd
06-50863901

VORMGEVING:

Gert Boogerd
06-50863901

DRUK:

Editoo B.V.
Arnhem



"Meer en gezond bewegen: zeker iets voor u."



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

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

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

Interesse? Bel 040 - 253 80 40 of mail info@cardo.nl



SPORTCENTRUM CARDO - RAPPORTSTRAAT 10A - 5504 BP VELDHOVEN

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:



REGISTER
BELASTING
ADVISEURS

Van de voorzitter

Het is komkommertijd. De meeste activiteiten liggen stil en daar valt dus niets over te melden. Iedereen zit thuis of wandelt een stukje om toch in beweging te blijven, helaas niet in clubverband want de maximale groepsgrootte is twee! De puzzels en spelletjes zijn weer uit de kast gehaald en de televisie maakt overuren.



De Kerstdagen en de overgang naar het nieuwe jaar zijn voor onze leeftijdsgroep veelal rustig verlopen, meestal in klein gezinsverband. Hoewel wat aan de late kant wens ik iedereen een gezond en actief 2022 toe, waarin we leren leven met Corona op een manier die ons de maximale ruimte biedt.

Intussen heeft het bestuur niet stil gezeten. Een nieuwe PVGE-website is in de maak en daar hebben enkele bestuursleden het zeer druk mee. Ook de PRC (PR- en Communicatiecommissie) heeft al resultaat geboekt met advertenties in de week- en maandbaden, het ontwerpen van Kerst- en Nieuwjaarskaarten, flyers en posters, alles gericht op meer bekendheid voor onze vereniging.

Onze penningmeester is samen met de clubs en commissies bezig met de financiële afronding van 2021, voor de eerste keer in het nieuwe boekhoudsysteem, hetgeen uiteraard wennen is voor alle betrokkenen. Onze dames van het Ouderen/Ziekenbezoek onder leiding van Betsy van de Boom blijven zoals altijd actief, als het niet anders kan via telefoon. De Evenementencommissie heeft gezorgd voor een attentie voor onze vrijwilligers en de HUBA's (Hulp bij belastingaangifte) staan al in de startblokken om weer aan de slag te gaan met de IB's.

Deze Veldpost is de laatste waaraan José Klaassen heeft meegewerkt. José heeft jarenlang de ledenadministratie verzorgd en de distributie van de Veldpost gecoördineerd. Zij heeft dit per 1 januari overgedragen aan Monique Vervest maar zal haar nog met deze editie helpen. Zeer veel dank aan José voor haar inzet en Monique succes!

Uit bovenstaande blijkt dat onze vereniging volledig draait op de inzet van vrijwilligers. Heel veel respect voor de inzet van deze meer dan 100 leden die ervoor zorgen dat 1500 mensen kunnen deelnemen aan activiteiten, sociale contacten kunnen onderhouden en ondersteuning krijgen. Natuurlijk hebben we altijd plaats voor nieuwe vrijwilligers, sterker nog, we hebben er behoefte aan, want veel handen maken licht werk. Houd je dus niet in en meld je aan bij Ben, onze secretaris!

Dank ook aan de gemeente Veldhoven die weer voor drie jaar subsidie heeft toegezegd. Met deze subsidie is het mogelijk om veel activiteiten, met name waarvoor een accommodatie gehuurd moet worden, betaalbaar te houden.

Tenslotte: Hoewel het voelt alsof de vorige Algemene Ledenvergadering kortgeleden plaatsvond dient de volgende zich alweer aan.

Hieronder vind je de agenda voor de ALV 2022, die zal plaatsvinden op donderdag 24 maart. Noteer dit alsjeblieft in je agenda.

Blijf gezond en hopelijk kunnen we elkaar binnenkort weer ontmoeten.

Wiel Berden

Algemene Ledenvergadering 24 maart 2022

Locatie : De Ligt, Ligt 157, Veldhoven

Aanvang : 14:00 uur

Voorlopige agenda

- Opening.
- Ingekomen stukken en mededelingen.
- Verslag van de Algemene Ledenvergadering op 26 augustus 2021.
- Jaarverslag 2021.
- Financieel verslag 2021 en balans 31 december 2021.
- Verslag kascontrolecommissie.
- Benoeming kascontrolecommissie 2022.
- Verkiezing bestuursleden.
- Beleidsplan en werkplan 2022.
- WBTR.
- Begroting 2022.
- Rondvraag en sluiting.

Voetnoten:

- De hierboven genoemde stukken (met uitzondering van de financiële stukken) zullen voorafgaand aan de vergadering op de website gepubliceerd worden. De financiële stukken worden tijdens de Ledenvergadering verspreid.
- De termijn van de bestuursleden Ben van den Berg en Hans Verburg loopt af en het bestuur stelt voor hen opnieuw te benoemen. Ook de termijn van Ton Zeegers loopt af en hij heeft te kennen gegeven niet voor een nieuwe termijn beschikbaar te zijn. In zijn plaats stelt het bestuur voor Aad Marseille te benoemen als bestuurslid.
- Leden kunnen kandidaten stellen voor de vrijgekomen functie(s). Namen van kandidaten moeten in dat geval tenminste één week vóór de datum van de Algemene Ledenvergadering bij het secretariaat van PVGE Veldhoven worden ingediend, voorzien van de benodigde handtekeningen en een bereidverklaring van de betrokken kandidaat. Indien nodig zal er tijdens de vergadering een verkiezingscommissie worden samengesteld.



Valentijnsdag wordt jaarlijks gevierd op 14 februari. Het is ontstaan als een christelijke feestdag ter ere van Sint-Valentijn.

Door latere volkstradities is het een culturele, religieuze en commerciële viering van romantiek en liefde geworden in veel regio's van de wereld.



Verhalenwedstrijd

Schrijf uw valentijnsdag-verhaal op en stuur het naar ons. Je kunt bijvoorbeeld als onderwerp kiezen: Zo heb ik mijn echtgeno(o)t(e) ontmoet. Elk verhaal met een valentijn in de hoofdrol kan meedoen. Meerdere valentijns zijn ook toegestaan.

Het leukste of origineelste verhaal wordt gepubliceerd in de Veldpost (tenzij je dat per se niet wilt) en je kunt een prijs winnen.

Aarzel niet en stuur de oplossing naar evenementen@pvge-veldhoven.nl onder vermelding van "Valentijn ed1" voor 28 februari 2022.

Onderstaand gedicht hoort bij de rebus in editie 4 van vorig jaar, maar kon toen niet worden geplaatst.

Gedicht Carin van Oers

*Het was een heel gepuzzel, maar wel goed gevonden,
alhoewel er "rare" tekeningetjes in stonden !
De maker van dit vers verdient een compliment,
hij lokte ons hierdoor wel degelijk uit de tent.
Jullie hebben ons hiermee kunnen verrassen,
dit overtreffen zal ons echt niet passen.
Dus om jullie te verrassen kun je wel vergeten,
dit wordt dan zeker weten,
voor ons echt "peentjes zweten".
Bedankt voor jullie inzet en resultaat ,
fijn dat er zoveel creativiteit bestaat !*

GEVRAAGD: SCHILDERIJEN van VELDHOVEN

Mijn naam is Jan van Empel, geboren Veldhovenaar, 77 jaar en lid van de PVGE. Ik verzamel al enkele jaren DIGITALE schilderijen (maar ook aquarellen, litho's, etsen, tekeningen) van de plaats Giethoorn, waar mijn vrouw Hennie is geboren.

Het boekje van Jan Segers, met o.a. ca. 40 schilderijen van het vroegere Veldhoven, deed bij mij begin van dit jaar de vraag opkomen of ik nog meer schilderijen met Veldhoven als onderwerp zou kunnen verzamelen. Ik ben er direct mee begonnen, maar na ca. 30 nieuwe vondsten via internet en andere schriftelijke bronnen, bleek de oogst te stokken.

Wie kan mij een foto opsturen (via mail: jmevanempel@onsbrabantnet.nl) van bijvoorbeeld een schilderij, aquarel, tekening of ets (geen portretten!) met een korte toelichting erbij:

Naam van het onderwerp, de maker en het jaar van de aanmaak (indien bekend) en eventuele interessante extra informatie.

Naam en adres (eventueel telefoonnummer voor nader contact) voor ver-



melding in mijn verzameling. Dit is echter niet verplicht, als men anoniem wil blijven.

Als u een foto maakt svp het toestel zo recht mogelijk en in het midden van de afbeelding houden om sterke beeldvervalsing te voorkomen. Liefst géén flitser gebruiken.

Mocht het niet lukken, dan ben ik gaarne bereid om zelf de foto te komen maken. Neem hiervoor contact op via telefoonnummer: 040-2537252.

Adres: Abdijtuinen 313

Alvast bedankt voor uw medewerking.
Jan van Empel

Reisgroep

We hebben een aantal leuke dagtochten en één meerdaagse reis op ons programma staan.

Zou een reis vanwege Corona worden geannuleerd, dan handelen we dit voor je netjes af, rekening houdend met onze per 01-01-2022 geactualiseerde reisvoorwaarden en de dan geldende coronamaatregelen.

Alle prijzen zijn het afgelopen jaar gestegen, helaas is dat ook zo met betrekking tot onze reizen.

We hebben geprobeerd om dat voor jou beperkt te houden en toch een aantrekkelijk programma samen te kunnen stellen.

Al onze dagtochten zijn inclusief koffie, lunch en diner.

De prijzen zullen tussen €80,00 en €100,00 per persoon uitkomen.

Hiernaast een verkorte samenstelling van de dagtochten en de meerdaagse reis.



Zodra we de definitieve prijzen weten en of het programma door kan gaan in verband met Corona volgt meer uitgebreide informatie en de mogelijkheid om in te schrijven.

Je wordt hiervan op de hoogte gebracht via onze Nieuwsflits en website.

De Reisgroep



REISPROGRAMMA

Vrijdag 22 april:

Lentecruise en bezoek Schrobbeleer fabriek

Boottocht vanuit Lisse met lunch aan boord.

Bezoek aan Schrobbeleer fabriek met rondleiding en proeverij.

Vrijdag 17 juni:

Beeld en Geluid en Waterliniemuseum

Nostalgie arrangement bij Beeld en Geluid in Hilversum en de geschiedenis van de televisie zoals 'Ja zuster, nee zuster' en 'Swiebertje'.

Waterliniemuseum Fort bij Vechten, rondleiding en bezoek museum.

Vrijdag 22 juli:

Grolsch en het Buurtspoorwegmuseum

Vroeg vertrek naar de Grolsch brouwerij in Enschede, rondleiding en proeverij.

In Haaksbergen het Buurtspoorwegmuseum met inclusief een treintocht.

Vrijdag 19 augustus:

Kastelentocht en boottocht over de Kromme Rijn

In de omgeving van Maarsbergen vertelt een gids over de kastelen en landhuizen langs de route.

Vanuit Utrecht een boottocht over de Kromme Rijn.

Zaterdag 14 t/m 21 mei:

8-daagse reis naar/in het Zwarte Woud

Hotel in Geisingen op basis van half pension (= ontbijt + diner)

Met onder andere in willekeurige volgorde:

- Boottocht Rheinfall Schaffhausen
- Stoomtrein Sauschwänzlebahn
- Vogtsbauernhof Gutach
- Schloss Hohenzollern
- Boottocht Bodensee
- Stadswandeling Konstanz
- Bloemeneiland Mainau

Prijs: +/- € 650,00 per persoon, toeslag 1-persoonskamer +/- € 150,00

Van de Redactie: tekst en afbeeldingen aanleveren

Laat ik eerst en vooral beginnen met vast te stellen dat dit blad geen bestaansrecht heeft zonder jullie bijdragen in de vorm van verhalen, reisverslagen, verslagen van clubactiviteiten of zomaar iets over je hobby of passie. Als verenigingsblad zijn dat de onmisbare pijlers waarop het blad rust. Zonder dat enthousiasme te willen temperen moet ik toch een aantal richtlijnen en valkuilen noemen om teleurstelling en risico's te beperken.



Teksten:

Niet iedereen is een begenadigd schrijver, dichter, tekenaar of schilder en de Veldpost is ook geen literair tijdschrift of poëziebundel.

De redactie en het PVGE-bestuur willen wel goed voor de dag komen met een blad dat toch als een visitekaartje van de vereniging wordt gezien.

Daarom kijkt de redactie soms wat kritisch naar wat er wordt ingestuurd en dan moet je denken aan spellingfoutjes, maar ook de taalkundige regels en stijlafspraken die de redactie heeft opgesteld. Denk bijvoorbeeld aan het voluit schrijven van afkortingen, het format van tijd, telefoonnummers, valuta en zo nog wat meer.

Twee kundige redactieleden houden zich daarmee bezig, ik ben daar te slordig voor.

In principe zal alle ingezonden kopij worden geplaatst met inachtnaam van een aantal beperkingen.

► De redactie heeft het recht om kopij niet te plaatsen (zonder uitleg van redenen). Dat kan zijn omdat het bijvoorbeeld een commercieel artikel betreft, zoals inzendingen van SWOVE of een fysiotherapeut.

► De kwaliteit van de inzending (in de ruimste zin) kan ongeschikt zijn voor plaatsing. De redactie heeft in zo'n geval samenspraak met het bestuur of het artikel wel geplaatst kan worden.

► De beperkingen van het opmaakprogramma (Editoo via het internet) laten niet toe dat een artikel eruit komt te zien als je ingezonden Word- of PDF-file. Ik probeer als vormgever je opmaak zo goed mogelijk na te bootsen in Editoo maar die zal altijd afwijken. Blijf wel je files insturen met de gewenste opmaak en plaatsing van afbeeldingen, zodat ik een idee heb hoe je het eruit wilt laten zien. Het mag duidelijk zijn dat je ook gewoon "platte" tekst zonder opmaak mag insturen, liefst met aparte afbeeldingen, dan maken wij er iets leuks van.

Doe dus geen moeite voor een exotisch lettertype; Editoo kent alleen Arial 12 pt voor teksten.

► Ook kan er domweg geen ruimte meer zijn. Het blad (elk blad) is altijd een veelvoud van 4 pagina's. Als één artikel de oorzaak is dat een nieuwe set (katern) van 4 pagina's moet worden gemaakt, moeten er nog drie pagina's worden opgevuld met kopij die er niet is.

Het is soms onmogelijk om alle inzendingen van een prijsvraag of puzzel op te nemen, dan wordt volstaan met enkele inzendingen of winnaars.

Wordt daarom niet boos als je artikel of inzending niet wordt geplaatst. Meestal is daarbij geen kwade wil of moedwillig overslaan aan de orde, maar een van de bovenstaande redenen.

Dan de afbeeldingen.

Eerst een ferme waarschuwing voor de herkomst van afbeeldingen. Het is zo makkelijk om bij een tekst over zeilen een mooi plaatje van een zeilschip dat scherp aan de wind door azuurblauw water scheert op internet te zoeken, maar daar loert een vaak kostbaar gevaar.

Dat soort afbeeldingen zijn vaak auteursrechtelijk beschermd, die mag je niet zomaar gebruiken zonder toestemming van de



maker. In een aantal gevallen heeft zo'n maker actief gezocht wie zijn of haar afbeelding van het net heeft geplukt en een financiële claim neergelegd bij de gebruiker. Ook de PVGE is onlangs de dupe geweest van zo'n claim, zonder het zelf te weten. Want dat is de valkuil; de redactie weet niet waar je de afbeelding vandaan hebt gehaald. Wees daar dus uiterst voorzichtig mee. Bovendien zijn dat soort afbeeldingen vaak erg klein en de kwaliteit dan ook bedroevend als je ze afdruckt.

Gelukkig is er een alternatief voor en wel een aantal websites waar hoge kwaliteit afbeeldingen worden aangeboden waar geen auteursrechten op rusten en die vrij gebruikt mogen worden. Een lijst staat onder dit artikel).

Op de voorpagina prijkt een fraaie foto van het eerste ASML gebouw geschooten door Jan de Vries, coach van de PVGE fotoclub.

Het is de bedoeling die club actief te betrekken om foto's aan te leveren voor de voorplaat, maar ook zomaar in het blad, hoe mooi is dat!

Dat alles gezegd hebbend wil ik iedereen toch vooral uitnodigen om je artikelen, impressies en andere kopij te blijven insturen. Denk niet te snel dat iets niet geschikt is om te plaatsen, daar waakt de redactie wel over. Stuur het gewoon in.

Al die verschillende inzendingen zorgen ervoor dat het een prettig en leeswaardig blad blijft dat een waardevolle aanvulling is bij al het goede dat de PVGE al te bieden heeft.

Gert Boogerd.

Rechten-vrije afbeeldingssites :

- <https://pixabay.com/nl/>
- <https://www.pexels.com/nl-nl/>
- <https://unsplash.com/>

Tekeningen (vector plaatjes), cartoons:

- <http://clipart-library.com/>
- <https://www.hiclipart.com/>
- <https://www.vecteezy.com/free-vector/>

Kategorie	No.	Onderwerp	Editie
1 Zorg & Welzijn	1	Levenstestament & volmacht	2020-1
	2	Voorkom eenzaamheid bij ouderen	2020-2
	3	15 manieren om je beter te voelen	2020-3
	4	Aandelen en obligaties	2020-5
	5	Koploper Veldhoven	2020-6
	6	Hulp Senioren in Coronatijd	2021-1
	7	Humanisme	2021-6
2 Wonen & Milieu	1	Levensloopbestendig wonen	2020-1
	2	Luchtverontreiniging	2020-3
	3	Woonconcepten voor ouderen	2020-4
	4	Waterstofeconomie	2020-5
	5	Tips voor een veilige trap	2021-1
3 Gezondheid & voeding	1	Spierpijn	2020-1
	2	Gezond eten voor senioren	2020-2
	3	Wat is een virus	2020-3
	4	Vaccinatie	2020-3
	5	Verschil MRI en CT	2020-4
	6	Hoe werken gehoortoestellen	2021-3
	7	Homeopathie	2021-3
	8	Slapen	2021-5
	9	Saturatiemeter	2022-1
	10	Beroerte	2021-5
	11	Bloeddrukmeter	2022-1
4 Wetenschap & techniek	1	Lithium batterijen	2020-1
	2	Wat is een computer	2020-2
	3	Wat zijn zwarte gaten	2020-4
	4	Waarom spreekwoorden niet botsen	2020-5
	5	Etymologie	2021-1

9. Saturatiemeter

Met een saturatiemeter wordt de mate waarin het bloed is verzadigd met zuurstof gemeten.



Dit apparaat is in de moderne gezondheidszorg niet meer weg te denken. De meter heeft dankzij de opmars van de elektronica een opmars gemaakt in zowel afmeting als functionaliteit.

In een gezond lichaam wordt een verzadigingswaarde van 95% of hoger als normaal beschouwd. De waarde wordt op de meter aangegeven als SpO2.

Bij een waarde van 90% of lager wordt alarm geslagen en is hulp van een specialist noodzakelijk.

Bij mensen met een longaandoening (COPD) of die besmet zijn met het Coronavirus, waar een ernstige infectie van de longblaasjes optreedt, wordt een waarde van 90% of lager waargenomen. Dit is niet verontrustend omdat de oorzaak voor die waarde bekend is.

Werking

Door onze ademhaling worden de longen gevuld met zuurstof, dat wordt opgenomen door het bloed en zo getransporteerd door het hele lichaam. Alle cellen worden zo voorzien van zuurstof, die ze nodig hebben voor de verbrandingsprocessen in de cellen om energie en ander stoffen aan te maken.

Bij long- of hartproblemen wordt dit transport verstoord en functioneren de cellen niet meer goed en dat kan in de hersenen leiden tot bewustzijnsproblemen en zelfs sterfte op langere termijn.

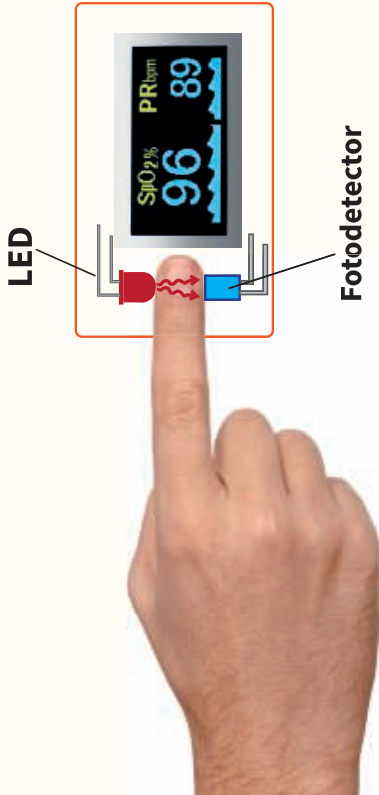
Principe meting:

De meting berust op het kleurverschil tussen bloed met veel en weinig zuurstof.

Rode bloedlichaampjes zijn voor 34% gevuld met hemoglobine, een eiwit dat zorgt voor het vervoer van zuurstof, wat de rode kleur aan bloed geeft.

Dit eiwit bindt zuurstofmoleculen (O_2) en kooldioxidemoleculen (CO_2). Weinig zuurstof in het bloed geeft een andere rode kleur dan wanneer veel zuurstof aan het hemoglobine is gebonden.

Infraroodstralen worden op de bloedvaatjes in je vingertop geworpen en weerkaatst. De weerkaatste stralen verschillen in (rode) kleur van de uitgezonden IR straling en dit verschil is een maat voor de hoeveelheid gebonden zuurstof.



Het meten van de verzadigingswaarde is tegenwoordig erg eenvoudig en prima thuis uit te voeren.

De apparaatjes hiervoor zijn ter grootte van een luciferdoosje en worden om je vinger geschoven.

Naastr saturatie wordt vaak ook de hartslag weergegeven. (PRbpm)

Samen met een bloeddrukmeter laten beide apparaten je eenvoudig goed in de gaten houden hoe het met je gezondheid en je conditie is gesteld.

De waardes geven veel vroegtijdige informatie aan de arts als die toch moet worden ingeschakeld bij problemen.

4	(vervolg)	6	Internetbegrippen	2021-3
		7	Wat is een podcast	2021-3
		8	De Concorde	2021-5
		9	Het Dopplereffect	2021-6
		10	Het Kompas	2021-6
5	Veldhoven in beeld	1	Borghoutpark	2020-3
		2	Stoomzuivelfabriek	2020-3
		3	Waterbloem / Winkelronde	2020-5
		4	Gebouwen ASML	2022-1
6	Diversen	1	Minder belasting betalen ouderen	2020-2
		2	Hermitage	2020-3
		3	De Koning	2020-3
		4	Wat is een webshop	2020-4
		5	Brits kroonbezit	2020-5
		6	Wijn maken	2021-5
		7	Vrijmetseleerij	2021-6

4. Gebouwen van ASML, toen en nu

In 1986 werd in Veldhoven het eerste hoofdgebouw van de kersverse firma ASML gebouwd. Dit gebouw staat bekend als Gebouw 1.

De vorm en uitstraling van het gebouw zijn uniek en het was lange tijd het meest iconische industriële gebouw in de regio.



foto: Jan de Vries

Het bestaat voornamelijk uit industriële ruimtes zoals laboratoria, werkplaatsen en kantoorruimtes. Tot 1997 was dit de hoofdvestiging van ASML. Daarna werd het enige tijd bewoond door het bedrijf Asmbleon en is nu weer in handen van ASML.

Inmiddels lekt het gebouw aan alle kanten en is het er technisch slecht aan toe. In 2022 zal het gebouw gesloopt worden.



foto: Wim, DSE

In de steeds toenemende vraag naar ruimte zal de plaats van het gebouw weer worden bebouwd met een aantal kantoren.

Alleen een kunstwerk, dat de vloer in de hal het oude gebouw siert, zal worden bewaard om terug te komen in de nieuwbouw.

11. Bloeddrukmeter

Zoals de naam al aangeeft meet de bloeddrukmeter de druk waarmee het bloed door je lichaam wordt gepompt.



Het hart pompt je bloed door het hele lichaam en dat pompen zorgt voor een vloeistofdruk die het bloed door je aderen perst.

Dit persen mag niet te hard zijn omdat de wand van de bloedvaten niet tegen te hoge druk bestand is. Weliswaar rekt deze wand uit door de pompdruk maar door overmatig uitrekken ontstaat er schade en littekenvorming. Dit verschijnsel heet aderverkalking en zorgt op den duur voor vernauwing van de bloedvaten. Hierdoor gaat het hart nog harder pompen om het bloed rond te krijgen en stijgt de bloeddruk nog meer.

Bloeddrukmeting:

De vroegere meting bestond uit een manchet om je bovenarm dat de arts met een blaasbalgje opblies. De druk werd op een klokje bijgehouden. De arts luisterde met een stethoscoop wanneer het bloed weer door je aderen begon te stromen als de druk weer werd verminderd. Dit was de bovendruk. Als de druk zo laag was dat de arts geen geluid meer hoorde, was de onderdruk bereikt.

De bovendruk (systole) is de druk achter de pompslag van het hart, de onderdruk (diastole) is de druk in de slagaderen tussen de hartslagen in. Een hoge bovendruk is niet alleen slecht voor je lichaamsaderen maar ook de hartslagaderen en de slagaderen in de hersenen worden beschadigd. Hierdoor is er verhoogde kans op een hartaanval of beroerte.

De onderdruk is belangrijk voor de doorbloeding van het hart zelf. Bij te lage onderdruk krijgt het hart te weinig zuurstof.

Huidige bloeddrukmeters werken op dezelfde manier alleen wordt het opblazen van de manchet (om bovenarm maar tegenwoordig ook om de pols) en het weer aflaten van de druk automatisch uitgevoerd.

De meting zelf maakt gebruik van de oscillometrische methode. Als een slagader is dichtgeknepen en weer langzaam wordt geopend door de druk te verminderen in de manchet om je arm zal de vaatwand trillingen gaan produceren als er juist weer bloed gaat stromen. Dit is de bovendruk.

Die trillingen blijven meetbaar zolang nog niet al het bloed vrij kan stromen. Als de druk in de manchet lager wordt dan de onderdruk van je bloedsomloop ontstaan er geen trillingen meer. Het apparaat meet op dat moment de onderdruk.

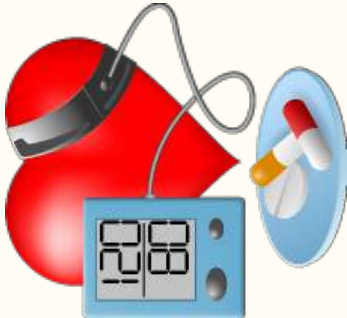
De gezondheidsrisico's van een hoge bloeddruk zijn algemeen bekend en bloeddruk wordt dan ook meestal direct gemeten bij een bezoek aan de huisarts.

Met de automatische bloeddrukmeters is dit ook thuis eenvoudig uit voeren zodat al vroeg vastgesteld kan worden dat je bloeddruk te hoog of te laag is.

Belangrijk om te onthouden

- 120/80 of lager is een ideale bloeddruk
 - 140/90 of hoger is een hoge bloeddruk
 - 135/85 of hoger is een hoge bloeddruk bij thuis meten.
- Thuis is je bloeddruk vaak iets lager dan bij de arts.
- 180/110 of hoger is een ernstig verhoogde bloeddruk

Bron afbeelding, tabel : Hartsichting



In de tussenliggende jaren is ASML geëxplodeerd in zowat alles, personeelsleden, omzet, technische voorsprong en marktpositie maar dat heeft tot gevolg dat er steeds meer ruimte nodig is om die expansie mogelijk te maken.



Foto: ASML

De inmiddels vaste locatie van ASML aan de Run in Veldhoven heeft in de afgelopen jaren een ware metamorfose doorgemaakt. Het bedrijf ligt rug aan rug met het Maxima Medisch Centrum en heeft het inmiddels overvleugeld wat afmeting betreft. Er wordt haast continu gebouwd om de groei bij te kunnen benen. Dit heeft geleid tot een 82 meter hoog hoofdkantoor, een logistiek centrum en een fabriek met grote stofarme ruimtes. Het aantal werknemers steeg van 4000 bij het ontstaan van ASML naar waarschijnlijk 16.000 in 2022

Voor verdere groei in de toekomst is inmiddels al omliggende grond, De Heivelden, aangekocht.

Blijf bewegen...

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



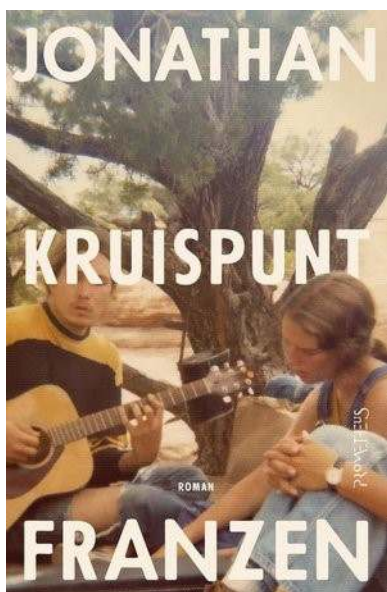
**SPORTHUIS
OLYMPIA**

Dorpstraat 163 Veldhoven 040-2533437

WWW.SporthuisOlympia.nl

bruna
VELDHOVEN

Pleintjes 80 - Citycentrum - www.brunaveldhoven.nl



Deze Amerikaanse schrijver is een weergaloze chroniqueur van het typische Amerikaanse familieleven en dan vooral de onderlinge relaties van de gezinsleden. Aan de buitenkant lijkt alles mooi en succesvol, maar er zindert een heleboel spanning onder die fraaie buitenkant.

Dat was al zo in **De 27e stad**, zijn eerste roman, waarmee hij in 1988 debuteerde.

Met zijn derde roman, **De correcties**, brak hij in 2001 door. Hij won er de Pulitzer-prijs mee en kreeg internationale bekendheid.

Ook met zijn volgende titels, **Vrijheid en Zuiverheid**, gooide hij hoge ogen. Zijn reputatie is sindsdien stevig gevestigd. Met **Kruispunt**, zijn laatste roman, bevestigt hij zijn talent wederom op grandioze wijze.

Kruispunt verhaalt over de wederwaardigheden van de familie Hildebrandt. De familie bewoont de pastorie bij de First Reformed Church, de kerk van New Prospect, een (fictief) voorstadje van Chicago.

Het gezin bestaat uit vader Russ, moeder Marion, en vier kinderen: zoon-dochter-zoon-zoon. Vader Russ (47) is hulppredikant en heeft grote twijfels over de houdbaarheid van zijn huwelijk met Marion (50). Hij denkt dat ze moeten opbreken, maar allerlei conventies van zijn omgeving zitten hem dwars. Bovendien lijkt zijn vrouw hetzelfde streven te hebben en de onafhankelijkheid waarmee ze haar doel nastreeft misgunt hij haar. Hun altijd zo harmonieuze communicatie

vertoont steeds vaker grote uitglijders. Naast zijn allengs droeviger stemmen, de privésituatie speelt de rivaliteit met de jongerenpastor een grote rol. Deze man is zeer populair en duwt Russ stukje bij beetje naar een marginale positie in de kerkgemeenschap. Dan dochter Becky en oudste zoon Clem: zij zoeken ieder hun eigen weg, steeds meer los van elkaar, terwijl ze altijd bijzonder op elkaar gesteld waren. De tweede zoon, het derde kind, de superintelligente Perry, raakt steeds verder verstrikt in stiekeme drugsdeals en -gebruik, met alle desastreuze gevolgen vandien. De enige normale persoon lijkt de jongste zoon, Judson, maar die is nog jong en beleeft het leven nog als een ongecompliceerd gegeven.

De personages van deze familie met hun onzekerheden, geheimen en onderlinge haat-liefdeverhoudingen worden haarscherp beschreven. Daar is Franzen een meester in. Ieder familielid heeft een eigen verhaallijn, welke lijnen met elkaar verknoopt en verstrikt raken en elkaar weer ontwijken.

Russ heeft een zwak voor andere vrouwen en hij doet verwoede pogingen een jonge weduwe van zijn gemeente in te palmen. Zijn kinderen doorzien zijn spel en minachten hem erom. Clem en Becky worden het over een heleboel dingen oneens en raken onherstelbaar verwijderd van elkaar. Perry heeft zijn eigen geheime acties en komt daardoor in grote problemen. De lezer leert alle personages goed kennen, maar het sterkst beschreven is wellicht Marion. Haar relatie met Russ, die haar jarenlang verafgoodde, berust op een leugen. Zij draagt haar eigen geheim met zich mee en in haar wanhoop over haar huidige situatie tracht zij daar een positieve draai aan te geven.

Franzen schetst met zijn rake observaties van de belevenissen van de familie Hildebrandt het moderne Amerikaanse leven vanaf de jaren zeventig. Alle moderne thema's en dilemma's komen voorbij. Er valt veel te genieten aan deze roman en evenveel te grinniken om de soms zielige pogingen van de personages om hun doelen te verwezenlijken.

Een veelbelovend vooruitzicht is dat Franzen zelf beweert dat Kruispunt het eerste deel van een trilogie is.

Dat klinkt interessant!

Trees Schermij, 5 januari 2022

Reageren? mail naar:

veldpost@pvge-veldhoven.nl

Jonathan Franzen



Jonathan Franzen (Western Springs, Illinois, 17 augustus 1959)

Deze Amerikaanse schrijver debuteerde in 1988 met *De zevenentwintigste stad*, in 1992 gevolgd door *Schokgolven*.

Zijn derde roman *De correcties* uit 2001, werd met luid gejuich door de critici ontvangen. Franzen ontving voor dit werk een National Book Award en was er finalist mee voor de 2002 Pulitzerprijs voor de literatuur. Zijn meest recente roman, *Freedom* (vertaald in het Nederlands als: *Vrijheid*), werd in augustus 2010 gepubliceerd.

De Amerikaanse president Barack Obama kreeg op eigen verzoek een exemplaar van *Freedom* mee om in zijn zomervakantie in 2010 te kunnen lezen, dit hoewel het boek op dat moment officieel nog niet was uitgekomen.

Bron: Wikipedia

Soos middag

Voor een gezellig samenzijn met de vrijheid om, samen met anderen, een spel te spelen of gewoon wat bij te praten en andere leden van onze vereniging te leren kennen.



Nieuwsgierig? jij komt toch ook?

En mocht je alleenstaande zijn, breng dan gerust een introductie mee!

De data voor het komende jaar 2022, 's middags van 14:00 uur tot en met 16:00 uur (onder voorbehoud van Corona maatregelen) van de soos zijn:

- 21 februari
- 21 maart
- 25 april
- 23 mei

Heb je vragen of de soos wel of niet kan doorgaan, bel dan naar Ank op telefoonnummer: 040-2535116

jullie gastvrouw,
Ank Standaard

GenealogieClub

Genealogie (onderzoek naar je voorouders) is zeker in coronatijd een leuke bezigheid. Het verzamelen van gegevens over je voorouders kan in veel gevallen, tegenwoordig onder andere via internet, goede resultaten opleveren. We kunnen gegevens uit allerlei archieven thuis op de computer opzoeken. Maar naast geschreven gegevens over geboorte, overlijden en huwelijken, is het ook leuk om in de schoenendozen op zolder oude foto's terug te zoeken. We krijgen dan naast alle officiële gegevens beeldinformatie over hoe familieleden en personen in hun omgeving, eruit gezien hebben.

In een programma als bijvoorbeeld Aldfaer kunnen we de gevonden gegevens en/of foto's opslaan. Later kunnen we die dan uitprinten als stamboom.



Tijdens de laatste "echte" bijeenkomst is beslist dat we, ondanks de kosten, toch doorgaan met MyHeritage. Dit mede omdat MyHeritage een koppeling heeft met het door veel leden gebruikte Aldfaer.

Het bestuur van de GenealogieClub is ondertussen gewijzigd, dit wegens persoonlijke omstandigheden. De leden van de GenealogieClub krijgen te zijner tijd nog te horen hoe de taakverdeling binnen het nieuwe bestuur is. De eerste bijeenkomst van 2022 op 13 januari is wegens de bestaande coronamaatregelen niet doorgegaan.

Heeft u interesse in genealogie (stamboomonderzoek) en wilt u hieraan gezamenlijk werken, kom dan een keertje kijken bij een bijeenkomst van de GenealogieClub.

De bijeenkomsten van de GenealogieClub zijn in gemeenschapshuis 't Patronaat, Blaarthemseweg 18, 5502JV Veldhoven, en wel op iedere 2e donderdag van de maand.

Volgende geplande bijeenkomst is op 10 februari. Voor de inhoud (en het doorgaan) ontvangt u (als clublid) via email een bericht.

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

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met: Johan van Hassel (040-2413120). Verdere informatie kunt u vinden op de website www.pvge-veldhoven.nl onder Activiteiten>Clubs.

Cor Rijpert

Dartclub in oprichting



Enkele leden van onze vereniging hebben aangegeven dat zij wel belangstelling zouden hebben om lid te worden van een DartsClub binnen de PVGE.

Nu doet het vervelende geval zich voor dat de PVGE helemaal geen DartClub heeft!

Niet getreurd, waar niets is kan altijd iets komen mits daar voldoende animo voor is natuurlijk.

Daarom dit berichtje.

Heb je belangstelling om de edele dartsport op een regelmatige basis met gelijkgestemde sporters in clubverband te beoefenen of nog beter, wil je ook nog meehelpen aan het opzetten van zo'n club dan zouden we dat heel graag van je willen horen.

Bij voldoende belangstelling (en vrijwilligers voor de organisatie) staat niets in de weg om een dergelijke club te beginnen.

Dus denk je over de rotsvaste hand van Michael van Gerwen te beschikken of over de mentale superkracht van onze eigen Barney en wil je dat delen met anderen?

Meld je dan aan bij Hans Verburg (penningmeester@pvge-veldhoven.nl) en wie weet speel je binnenkort in je eigen PVGE competitie.

Formats, mag dat stoppen?

"President Jóhannesson van IJsland is positief getest op Corona en overschot aan wilde katten vormen plaag op Texel"

(beelden van een grauwig ogende president die naar zijn igloo strompelt en een idyllisch plaatje van de natuur van Texel met wat loslopende katten doen achtereenvolgens op achter Rob Trip)

"Dat straks, maar nu eerst ander kort nieuws", waarna minutenlang oninteressant nieuws volgt, ons in spanning achterlatend tot die al aangekondigde spannende items beginnen.

Je hebt het inmiddels wel in de gaten, een nieuw format heeft het 8-uur journaal geïnfecteerd.

Enkele jaren geleden moesten wij, trouwe nieuwskijkers, wreed afscheid nemen van het rustige beeld van de nieuwslezer achter zijn desk die met vriendelijke blik duiding gaf aan de gebeurtenissen in de wereld.

Ineens stond de nieuwslezer (-lezeres) verwilderd in een haast lege studio met grote beeldschermen achter zich panisch rond te draaien op zoek naar die éne camera met een rood lampje waar wij allemaal achter verscholen gingen. Als een item klaar was kreeg hij of zij opdracht vanuit de regiekamer om een korte wandeling uit te voeren naar links of rechts en weer duidelijk onopgemerkt die ene camera te zoeken die nu plotseling aan de andere kant was opgedoemd.

Als laatste was daar dan de 180° draai richting weerkaart met een gekunsteld bruggetje naar de meteoroloog van dienst.



Schakel op een willekeurig moment je TV in en probeer eens vast te stellen waar je naar kijkt:

- een trailer van een programma dat volgende maand op uw scherm komt,
- een flits uit een programma dat dadelijk na de reclame start,

- een programma dat op een van de andere zenders te zien is of binnenkort te zien zal zijn
- je kijkt daadwerkelijk naar het programma zelf!

Als je net deze puzzel hebt opgelost is het al weer tijd voor de reclame die dit programma "mede heeft mogelijk gemaakt".

Dit laatste gebeurt vaak juist voor of midden in een van de spannende scenes in een film waardoor u cliffhanging achterblijft met klamme handen en adrenaline tot in de keel om aansluitend de weekaanbiedingen van een grootgrutter te verwerken.

De clou ben je na de inmiddels bijna 10 minuten reclame volledig kwijt zodat verder kijken naar de film zinloos is geworden.

Als je het eenmaal doorhebt is dit soort formats zo doorzichtig, storend en gemaakt dat het volkomen afleidt van de inhoud en je eerder weg doet zappen dan dat je, daartoe aangezet door het format, geïnteresseerd blijft kijken.

Dit fenomeen beperkt zich natuurlijk niet tot het nieuws.

De gespeelde spontaniteit van de meeste TV programma's is zorgvuldig gescript en ingestudeerd.

Kwinkslagen en invallen zijn uit den boze want niet passend in het reclame-doordrenkte format dat nauwlettend de kijkcijfers in het oog houdt om oneffenheden direct weg te draaien als die cijfers zakken.

Natuurlijk was vroeger niet alles beter maar op deze manier wordt het morgen zeker niet beter en/of leuker.

Door de reclame-uitingen die in steeds langere halen ons brein vervormen en indoctrineren bewegen we ons allang niet meer volgens de eigen wil door de supermarkten maar volgen we netjes de voorgedrukte merken en aanbiedingen die men wil dat we volgen.

Wie heeft dan nog een vrije wil nodig of een grillig karakter als dat toch wordt gladgestreken en ingepast in een wereldomspannend format.

Laat dat in Coca Cola's-naam snel stoppen...

Gert Boogerd



Gezondheid is door de pandemie extra belangrijk gebleken voor de samenleving.

Gemeente Veldhoven wil daar ook aandacht voor hebben, daarom is het project Veldhoven Gezond opgenomen in het preventieakkoord. Tijdens het project Veldhoven Gezond zullen drie weken lang gezondheidsacties en activiteiten plaatsvinden met proeftrainingen, acties, cursussen, workshops en voorlichtingen voor alle inwoners van Veldhoven. Deze weken zullen plaatsvinden van

4 tot en met 24 april 2022

met op zondag 24 april, een Healthy Fest in het City Centrum Veldhoven. Het doel van het project is om inwoners, verenigingen en organisaties te verbinden en inspireren om een gezonde leefstijl.

Hoe gaan de weken eruit zien?

Deze weken zullen in het teken staan van een gezonde leefstijl met als belangrijkste thema's: bewegen, voeding, ontspanning en roken/alcohol. De PVGE heeft zich inmiddels voor deze actie ingeschreven en zal op de open dag van de PVGE op 21 april hier op een creatieve manier aandacht voor inruimen.

Onder andere in een speciale krant "Veldhoven Gezond" zullen we de gezondheidsweek gaan promoten en de deelnemende partners hieraan toevoegen. Daarnaast starten wij vanaf januari het nieuwe facebook & instagram account: Veldhoven Gezond! Hier delen wij informatie voor alle Veldhovense organisaties en inwoners! En uiteraard zullen wij ook jullie gezondheidsacties en activiteiten daar gaan delen.

veldhovengezond@cordaadwelzijn.nl

Met vriendelijke groet,
Roy Frederiks & Denice van Amstel
Cordaad Welzijn

Publiciteitsoffensief:

Komende maanden gaat de PR & Communicatie commissie van de PVGE een advertentie offensief starten, onder andere in de lokale bladen Veldhovens Weekblad en Thuis in Veldhoven.

Ook op andere plaatsen waar beeldschermen of informatieborden aanwezig zijn (denk aan wachtruimtes bij arts of fysiotherapeut maar ook gemeenschapshuizen) zal de commissie actief proberen de PVGE onder de aandacht te brengen.

Het aantal leden is ondanks de pandemie gelukkig toegenomen in de afgelopen periode maar er zijn nog veel meer mensen die graag hun vrije tijd plezierig en zinvol zouden willen invullen maar geen idee hebben waar dat zou kunnen.

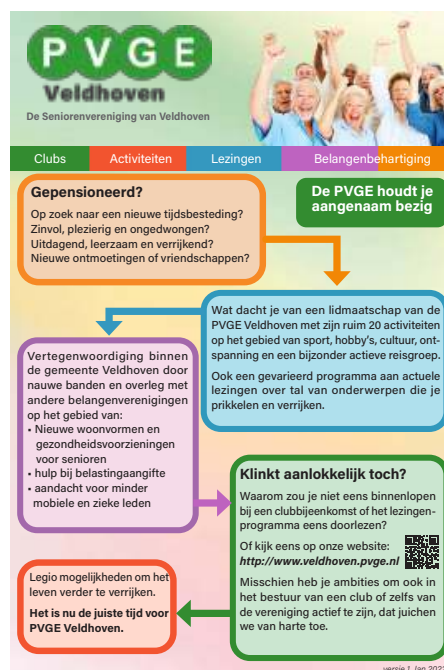
Welnu, bij de PVGE natuurlijk!

Daar willen we hen en ook alle andere misschien wel eenzame senioren graag opmerkzaam op maken.

Hieronder zie je twee voorbeelden hoe dat er in praktijk uit gaat zien.

We proberen onze clubs als een cluster van gelijksoortige activiteiten te bundelen en ze zo in de schijnwerpers te plaatsen.

Kijk dus eens wat aandachtiger in je weekbladen of in de wachtkamer van de fysiotherapeut naar de PVGE advertenties en promoot de PVGE waar je dat kunt.







Kaartspelen

Clubs

Activiteiten

Lezingen

Belangenbehartiging

RIKCLUB

Elke maandag van 9:15 uur tot 12:00 uur ontmoeten de leden van onze RikClub elkaar in het ontmoetingscentrum de Ligt voor twee rondes rikken in competitieverband.

Voor de winnaar is er een kleine prijs.

Nieuwe leden zijn van harte welkom dus kom een keer kijken in de Ligt.

De contributie bedraagt € 36,- per jaar.

Voor meer info, scan de QR code:



BRIDGECLUB

Elke dinsdagmorgen van 09.30 uur tot 12.00 uur en woensdagmiddag van 13.45 uur tot 16.45 uur wordt er in competitieverband Bridge gespeeld in ontmoetingscentrum De Ligt.

Jaarlijks zijn er twee feestelijke bridge-drives voor de leden.

De Club bestaat uit 120 leden maar nieuwe leden zijn nog steeds welkom

De contributie bedraagt €20,- per jaar

Voor meer info, scan de QR code



Kijk voor meer informatie over onze andere clubs en activiteiten op onze website: <https://veldhoven.pvge.nl/> of scan de QR-code.





PVGE

Veldhoven

Leeskringen

Discussiegroepen

Clubs	Activiteiten	Lezingen	Belangenbehartiging
-------	--------------	----------	---------------------

LEESKRINGEN

Leden van een van de twee Leeskringen lezen thuis hetzelfde boek en praten er over tijdens een bijeenkomst. Belangrijk is hierbij ook het sociale contact en het organiseren van kleine literaire uitstapjes, films, lezingen, enz.

De bijeenkomsten vinden plaats in het Patronaatsgebouw (groep 1) of in 't Tweespan (groep 2)

De contributie bedraagt €16,50 per jaar. (inbegrepen de kosten voor de zes te lenen boeken)

Voor meer info,
scan de QR code:



DISCUSSIEGROEPEN

Samen praten en proberen te begrijpen wat er in onze snel veranderende wereld gebeurt en hoe dat onze levens beïnvloedt. Onderwerpen van gesprek kunnen bijvoorbeeld zijn:

De invloed van het internet

Klimaatverandering

Vrijheid van meningsuiting

Eens per 6 à 8 weken komen we op een woensdagmiddag (14.00-16.00u) bij elkaar in 't Tweespan.

Deelname is voor PVGE leden gratis

Voor meer info,
scan de QR code:



Kijk voor meer informatie over onze andere clubs en activiteiten op onze website: <https://veldhoven.pvge.nl/> of scan de QR-code.



Hulp bij invullen aangifte belasting

Dit is een herinnering aan de mogelijkheid om hulp te krijgen bij het invullen van je belastingaangifte.

Deze dienstverlening van een aantal deskundige vrijwilligers wordt door de leden erg gewaardeerd, zoals blijkt uit een bedankje dat werd ontvangen:



Voor hulp bij het invullen van je belastingaangifte 2021 zijn er in onze afdeling ook nu weer vrijwilligers beschikbaar. In de meeste gevallen zijn zij bereid daarvoor bij je aan huis te komen. Deze hulp is bedoeld voor leden van onze vereniging met een jaarinkomen van maximaal €37.000 voor alleenstaanden en van €55.000 voor gehuwden/samenwonenden.

Verder moet het gaan om "eenvoudige" aangiften (geen aandelen(pakketten), grote vermogens of complexe zaken). De kosten bedragen €12,00 te betalen aan de invulhulp.

Als je gebruik wilt maken van deze hulp, dan kunt je dan doen door - **vóór 15 februari 2022** - één van de drie onderstaande mogelijkheden te kiezen:

1. het invullen van het aanvraag-invulformulier "Hulp bij Belasting Aangifte 2021" onder de rubriek belangen behartiging op de "pvge-veldhoven" internetsite
2. mailen naar: Belangenbehartiging@pvge-veldhoven.nl
3. Door het strookje onderaan deze pagina in te vullen en toe te sturen aan:
Ton Zeegers, De Scheerder 44, 5506 BM Veldhoven.
(je kunt het strookje ook bij hem bezorgen.)

Als je al eerder gebruik maakte van deze service, word je verzocht tóch opnieuw het strookje in te leveren en niet zelf een invulhulp te gaan vragen om weer bij je langs te komen.

Indien je van deze hulp gebruik gaat maken, wil je dan alle relevante stukken van 2021 klaar leggen, zoals inkomensgegevens (de jaaropgave van de SVB, van pensioenfondsen, van lijfrenten), de jaaropgave van je hypotheekverstrekker, de WOZ-beschikking van de gemeente, de afschriften van bankrekeningen, nota's van medicijnen, bijzondere uitgaven, bewijsstukken van gedane giften, de belastingaangifte van vorig jaar, etcetera.

Ton Zeegers

Hulp bij belastingaangifte over 2021



Inschrijfformulier voor hulp bij het invullen van de belastingaangifte over 2021

Naam: Mw/Dhr

Adres:

Postcode:

Ik heb zelf een computer met internet ☐ JA / ☐ NEE (aanvinken wat van toepassing is)

Vóór 15 februari 2022 opsturen naar of te bezorgen op het adres:

T. Zeegers, De Scheerder 44, 5506 BM Veldhoven

E-mailen mag ook: belangenbehartiging@pvge-veldhoven.nl

"Verbonden levenslopen"

Een lezing door Dr. Ton Sliphorst

In deze lezing bespreekt Dr Ton Sliphorst hoe sociale ongelijkheid en kindersterfte samenvielen in het Den Bosch van de 19de eeuw. In de beginperiode van de coronapandemie werden er veel studies en boeken gepubliceerd over het (over)leven tijdens epidemieën. Historici en opiniemakers waren er ook als de kippen bij om zich openlijk af te vragen of COVID-19 net als de Zwarte Dood zou kunnen functioneren als een grote sociale gelijkmaker. Al in het najaar van 2020 was dit optimisme over de maatschappelijke gevolgen als sneeuw voor de zon verdwenen, toen studies uitwezen dat de sociale ongelijkheden niet afnamen, maar juist toe leken te nemen. De vraag wat de relatie is tussen iemands sociaaleconomische status en diens sterftekans, is er een die de gemoe- deren van historici al decennia lang bezighoudt.

Ton Sliphorst heeft in zijn proefschrift "Verbonden levenslopen" informatie bij elkaar gebracht uit diverse archief- bronnen: van geboorte-, huwelijks- en overlijdensakten, volkstellingen en bevolkingsregisters, tot aan patiëntenre- gisters, signalementen van bedeeden, kadaster, en militie- registers. Uit de combinatie van al die gegevens blijkt dat in een stad als den Bosch niet zozeer het individuele beroep of inkomen van het gezin, maar veeleer de sociale status van de buurt de sterftekansen bepaalde. Een opmerkelijke conclusie.

CV

Ton Sliphorst is geboren in 's-Hertogenbosch en woonach- tig in Veldhoven. Hij is gehuwd met Bea Engelen, vader van 3 en opa van 4.

Van 1976 tot 2021 was hij docent geschiedenis en staats- inrichting aan het Anton van Duinkerkencollege te Veldho- ven, later het Sondervick College. Hij sloot zijn loopbaan af als conrector. Van '83 tot '92 was hij de leider van twee projecten om computers in te zetten in het geschiedenisonderwijs. Ton organiseerde jarenlang uitwisselingen voor leerlingen en docenten naar Spremberg in het voormalige Oost- Duitsland. Om de leerlingen te laten ervaren dat er geen alternatief is voor Europese Samenwerking, bezochten ze onderweg de slagvelden van Verdun.

Daarnaast ontwikkelde hij samen met zijn team, vanaf de invoering van de Tweede Fase in 1998, een kwaliteitsmodel voor de verdere verbetering van de studieresultaten van zijn leerlingen onder het motto 'Fortes Fortuna adiuvat', succes is met de dapperen. Het idee daarbij was dat leren vaak frustrerend is, omdat je iets gaat doen wat je nog niet kunt. Leren wordt pas leuk als je je eerste vooruitgang er- vaart in kleine successen: je fietst ineens zonder te vallen of je herkent woorden in een vreemde taal. Daarom heb je onderweg aanmoediging nodig.

In 2006 initieerde hij de invoering van tweetalig onderwijs op het vwo. In 2009 begon hij zijn promotieonderzoek 'Ver- bonden levenslopen'. In dit onderzoek kijkt hij af van het gebruikelijke idee van de 'individuele levenslopen' door in 's-Hertogenbosch de totale bevolking van een 'bouwblok' te volgen tussen 1814 en 1903. Zijn benadering bleek succesvol, hij promoveerde in 2020 aan de Radboud uni- versiteit.

Invulformulier Lezing		
Lezing	Verbonden levenslopen	
Datum, tijd	8 april 2022, 14:00- 16:00 uur	
Plaats	't Patronaat, Blaarthemseweg 18, Veldhoven	
Presentator	Ton Sliphorst	
Entree	€ 2,00 per persoon inclusief thee of koffie	
	deelnemer 1	deelnemer 2
Naam		
PVGE-lidnummer		
E-mailadres		
Aanmelden	Uiterlijk woensdag 6 april	
via website	https://veldhoven.pvge.nl/evenementen-veldhoven	

Grip en Glans



Het verliezen van je baan, een naaste of je gezondheid zijn allemaal gebeurtenissen die invloed op het leven hebben. Binnen Veldhoven wordt de cursus Grip en Glans georganiseerd. In een zevental bijeenkomsten kun je leren een positievere kijk op het leven te krijgen.

In oktober 2021 heeft de eerste cursus plaatsgevonden en de deelnemers die hier gebruik van hebben gemaakt zijn enthousiast. Ellen Stevens (één van de drie opgeleide professionals binnen Veldhoven): "Deelnemers die al hebben meegedaan aan de cursus, hebben te maken gehad met o.a. verlies van gezondheid, baan, mobiliteit of van dierbaren. Iedereen kan op een bepaald moment in zijn leven verlies ervaren. Niet alleen sociaal, ook verlies van

functioneren, zowel fysiek als mentaal. Zeker in deze corona-pandemie hebben mensen ervaren wat het met je doet als contacten wegvallen.

De insteek van de cursus is om met kleine haalbare doelen te werken en deze samen te gaan realiseren. Werken aan wat goed bij de deelnemer past. Voor de één betekent dat een oude hobby opnieuw gaan doen en voor de ander een wandeling in de buurt. Kleine doelen nastreven waar de deelnemer aan werkt in een kleinschalige en gemoedelijke sfeer, gezamenlijk met andere deelnemers.

Zo vertelde Nelleke wat Grip en Glans haar opgeleverd heeft: "Bewustwording van een goede balans in mijn leven". Nelleke heeft samen met mede cursisten een wandeling georganiseerd met aansluitend een gezellig koffiemoment bij iemand thuis. Haal meer rendement uit jezelf door bewuster en doelgericht te werken.

Interesse om de zoektocht naar grip op het leven te vinden en meer glans te ervaren?

Neem contact op met Ellen Stevens: e.stevens@swove.nl of bel 040-303 8869.

Ik kijk met belangstelling uit naar jullie reacties!



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

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