

de Schouw

PVGE

Voor iedereen van 50-plus

Mei 2021 - jaargang 40 - nummer 3.

Tweemaandelijks verenigingsblad voor de leden van de PVGE.

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



Acht eeuwen Eindhoven pag. 21

De Mantelzorgmakelaar pag. 6

Nieuw op te richten club/sociëteit voor alleenstaanden pag. 19

Aanleveren kopij

Nummer 4, juli 2021, verschijnt op 6 juli
Kopij daarvoor uiterlijk 8 juni 2021 inleveren.
Kopij bij voorkeur als e-mail met bijlagen:
Tekst in Word en afbeeldingen als aparte bestanden in jpg 300 dpi.

Wat vindt u in deze Schouw:

Pagina	Artikel
2	Contactadressen PVGE
3	Voorwoord voorzitter PVGE
4	Kalenderscoop, Openingstijden secretariaat PVGE
5	Twee projecten voor PVGE-Best in het Sport- en beweegakkoord Best
6	Komende oprichting van PVGN voor Philipsgepensioneerden
6	De mantelzorgmakelaar
7	Op weg naar een eerlijk pensioen? (2)
8-9	Maar nu slaap ik beter!
10	Amerikaanse cheques
10	Mantelzorgwoning
11	Maatschappelijke ontwikkelingen
15	Ledenvoordeel
16-18	Reizen en Evenementen
20-21	Clubs PVGE
22-23	Acht eeuwen Eindhoven
24	Puzzel 27 Opvallende woorden

Help mee: de PVGE zoekt nieuwe leden

Wat zijn de voordelen voor leden?

- U kunt in uw directe omgeving deelnemen aan allerlei speciaal voor u georganiseerde activiteiten.
- Binnen de PVGE zijn er 175 clubs waaraan u kunt deelnemen.
- U kunt deelnemen aan uitstapjes maar ook aan verre reizen.
- U kunt gemakkelijk in contact komen met leeftijdgenoten.
- U kunt kortingen krijgen bij veel bedrijven en winkeliers in de regio; zie ledenvoordeel op www.pvge.nl
- U kunt deelnemen aan de collectieve zorgverzekering van Aon.
- U kunt Philipsproducten kopen in Myshop Eindhoven tegen personeelsprijs.
- U krijgt hulp bij gesprekken over Wmo zaken, invullen van belastingformulieren, uw thuisadministratie.
- Samen zorgen we ervoor dat de PVGE invloed heeft op lokaal en landelijk niveau om uw belangen te behartigen.

Facebook: www.facebook.com/pvge.koepel/

Lidmaatschap, contributie: € 21,00 p.p./p.j.

de PVGE

aangesloten bij www.federatie.nl en
www.koepelgepensioneerden.nl

PVGE-Secretariaat,
Primulalaan 46, 5582 GL Waalre
e-mail: pvge@hetnet.nl
telefoon: 040 2127504

- Lid worden? Opgeven via www.pvge.nl, of via bovenstaand adres.
- Opzeggen lidmaatschap: altijd schriftelijk of per email vóór 1 december naar bovenstaand adres.
- De Schouw niet ontvangen? Bel of mail naar bovenstaand adres.

Heeft u een nieuw emailadres, bent u verhuisd of is uw partner overleden?
Geef het door aan uw eigen lokale PVGE vereniging.

Aalst-Waalre en Valkenswaard
040 2520497
www.pvge-awv.nl
secretariaat@pvge-awv.nl

Best
0499 391623
www.pvge-best.nl
info@pvge-best.nl

Eindhoven
040 2423044
www.pvge-eindhoven.nl
secretaris@pvge-eindhoven.nl

Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende
040 2853758
www.pvge-geldrop.nl
secretaris@pvge-geldrop.nl

Helmond
0493 692948
www.pvge-helmond.nl
contact@pvge-helmond.nl

Nuenen
040 2835914
www.pvge-nuenen.nl
secretaris@pvge-nuenen.nl

Son en Breugel
0499 471042
www.pvge-sonenbreugel.nl
secretaris@pvge-sonenbreugel.nl

Veldhoven
040 2535618
www.pvge-velhoven.nl
secretaris@pvge-velhoven.nl

Informatieblad met contactadressen van alle clubs en activiteiten van de lokale PVGE verenigingen vindt u op www.pvge.nl, druk op "De PVGE". Zowel in de linker- als de rechterkolom onderaan vindt u het informatieblad.

de Schouw

Tweemaandelijks uitgave van de PVGE, voor iedereen van 50-plus.
e-mail: deschouw@pvge.nl

Hoofredacteur/ Eindredacteur
Ton Steenbakkers, 06 29581540
admsteenbakkers@gmail.com

Redacteurs
Jan Peerlings, 0499 872796
jpeerlings@kpnmail.nl
Henk Verkerk, 06 19870041
hpverkerk@hotmail.com
Janny Vrijhof, 040 2624087
jannyvrijhof@hetnet.nl

Opmaak
Liesbeth Damen
elisabeth.damen@hotmail.com

Website
Henk te Sligte, 040 2457669
ghtesligte@on.nl

Advertenties
Henk Verkerk, 06 19870041
hpverkerk@hotmail.com

Facebook:
www.facebook.com/pvge.koepel/

Druk: Drukkerij Best, Best

Alle levens doen er toe!



Voetbal is meer dan een sport, het is al enige tijd ook (naast de Formule 1) een platform voor uitingen die te maken hebben met het frame van "Black Lives Matter". In mijn voorwoord van juli 2020 ben ik daar al op ingegaan en toen heb ik gepleit voor minimaal "Women's Lives Matter" naast "Black Lives Matter" maar met de voorkeur voor "All Lives Matter".

Voor alle duidelijkheid: bij "Women's Lives Matter" ging en gaat het mij over de wereldwijde bescherming van vrouwen en meisjes die vaak worden blootgesteld aan ernstige vormen van geweld zoals huiselijk geweld, seksuele intimidatie, verkrachting, gedwongen huwelijken, "eerwraak" en genitale verminking. Maar ook over het feit dat in de openbare ruimte vrouwen niet ongehinderd over straat kunnen lopen of nog veel erger.

Mede door mijn eerder genoemd voorwoord was ik dan ook benieuwd hoe alle terechte commotie in de media over de duizenden dodelijk verongelukte arbeidsmigranten in Qatar als plaats om de WK 2022 te organiseren zou uitwerken op uitingen van voetbalbonden. En minstens zo belangrijk op de spelers die in het kader van "Black Lives Matter" voor een wedstrijd knielen. Ik keek dan ook met belangstelling uit naar de recente wedstrijden van het Nederlandse elftal in de voorronden van het WK 2022 en met name om te zien met welk "protest" men zou komen tegen de gang van zaken in Qatar. Op een belangrijk platform bij Turkije tegen Nederland werd er gedaan alsof er met de organisatie van het WK 2022 niets aan de hand was op het gebied van mensenrechten. Tegen Letland -voor mij een nietszeggend voetballand en dus een minder belangrijk podium- kwam men niet verder dan "Football Supports Change"; wel heel pover in relatie tot de herhaalde uitingen met knielen voorafgaand aan een voetbalwedstrijd. Al met al teleurstellend wat mij betreft.

Ik ben echter de eerste om toe te geven dat als het gaat om protesten tegen schendingen van mensenrechten dit niet direct een verantwoordelijkheid is van de KNVB. Bovendien zal het niet meevallen om als de FIFA uiteindelijk het WK 2022 zou willen verplaatsen om dan plaatsen te vinden waar de mensenrechten wel volgens onze waarden en normen worden gerespecteerd. Zelfs binnen een straal van enkele duizenden kilometer rond Eindhoven zijn er overheden die "Women's Lives Matter" respectievelijk "All Lives Matter" afwijzen.

En dus dichterbij huis: dit soort zaken horen dus op de eerste plaats thuis in "Den Haag" en niet in "Zeist". Ik ben benieuwd hoe het "nieuwe leiderschap" om zal gaan met deze materie naast onderwerpen die ons allen raken zoals corona, immigratie, integratie, veiligheid, woningbouw, pensioenen, koopkracht, zorg, zorgkosten, belastingen, toeslagen, milieu etc..

En nog dichterbij huis: als u dit leest heb ik de tweede vaccinatie achter de rug en ik hoop dat u allen en uw naasten dat ook zeer spoedig kunnen zeggen want dat is de weg naar "vrijheid". Ik hoop wel dat er snel duidelijkheid komt over het verantwoord toedienen van de verschillende vaccins. Daar is iedereen bij gebaat.

Ondanks de beperkingen die er naar mijn verwachting ook begin mei nog zullen zijn, wens ik u een aangename en gezonde aanloop naar de zomerperiode.

Mari Vervaart
marivervaart@gmail.com

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Activiteiten en aanmeldingsdata

Aanmelding tot: of zie website:

Aalst-Waalre en Valkenswaard

www.pvge-awv.nl

Best

www.pvge-best.nl

Eindhoven

10 mei Lezing: 'Fascinerend Zuid-Afrika' door Aly Wagenvoorde
10, 11 en 12 mei Op Restaurant, lunch Hof van Huijbers in Mierlo
2 en 3 juni Op Restaurant, diner Thym Parkzicht in Eindhoven
14 juni Lezing: 'Van Alaska naar Patagonië' door Paul Wolff
1 juli Op Restaurant, diner d'n Hut in Wintelre

www.pvge-eindhoven.nl
30 april
29 april
27 mei
7 juni
24 juni

Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende

www.pvge-geldrop.nl

Helmond

www.pvge-helmond.nl

Nuenen

www.pvge-nuenen.nl

Son en Breugel

www.pvge-sonenbreugel.nl

Veldhoven

www.pvge-velhoven.nl

Terug naar inhoudsopgave

Openingstijden secretariaat van de PVGE

Het secretariaat van de PVGE is momenteel alleen bereikbaar op woensdag en donderdag van 09.30 – 13.30 uur.
Op andere werkdagen kunt u een terugbelverzoek inspreken (telefoon: 040 2127504). U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Het kantoor is gesloten van 13 mei t/m 24 mei (Hemelvaart – Pinksteren).

De sluiting van het kantoor tijdens de zomervakantie wordt bekend gemaakt via de website www.pvge.nl

PVGE activiteiten tijdens coronatijd

Wilt u zich inschrijven voor PVGE activiteiten en/of reizen?
Kijk dan eerst op de websites van de lokale PVGE verenigingen
of de aangekondigde PVGE activiteiten wel of niet doorgaan, of
neem contact op met de organisator van de aangekondigde
activiteit of reis.

Alle websites zijn te bereiken via www.pvge.nl

Meer weten.....?

In de artikelen wordt vaak verwezen naar websites waar meer
informatie te vinden is. De betreffende links zijn soms lang en
dan is het ondoenlijk om die vanuit de papieren Schouw over te
nemen. Het is dan goed om te weten dat een digitale versie van
de Schouw te vinden is op de website www.pvge.nl onder
'Actualiteiten'.

Hier komt u, door het aanklikken van de – soms lange – link
terecht bij de betreffende informatie.

Aanmelding nieuw lid:

Naam: Geboortedatum:

Straat en huisnummer Postcode/plaats:

Email: Telefoon:

Wil lid worden van de PVGE en verzoekt hiermee om toezending van een aanmeldingsformulier.

Dit formulier opsturen naar Secretariaat PVGE, Primulalaan 46, 5582 GL Waalre, of bel telefoon: 040 2127504.

Of zelf meteen aanmelden via: www.pvge.nl/home/online-aanmelden

Twoe projecten voor PVGE-Best in het Sport- en beweegakkoord Best

Toen wij als PVGE-Best ons meldde als belangstellende voor de informatieavond voor het Landelijk Sportakkoord hadden onze clubcoördinator Adrie Brands en ik nog geen idee of onze leden daar iets mee zouden kunnen en wat het zou kunnen brengen. In de informatiebijeenkomsten bleek echter snel dat de subsidie die de overheid beschikbaar stelde de mogelijkheden bood om ideeën voor activiteiten die bij ons leefden een mooie steun in de rug te geven en kansen bood om die in te passen in de samenwerking met de verenigingen van Best. Door samen te werken kunnen we gebruik maken van allerlei accommodaties voor bewegen en sport en komen we veel meer in contact met Bestenaren die als jongere senioren weleens de nieuwe PVGE-ers kunnen worden.

De PVGE-Best deed twee aanvragen van de 12 die in Best door verenigingen zijn ingediend. Nu kunnen we melden dat die twee aanvragen beiden zijn goedgekeurd en gehonoreerd worden met de volledige aangevraagde subsidie. Vanaf heden kunnen we ons dus gaan voorbereiden dat we naar onze inschatting in september van start kunnen gaan.

Voor het 'maandevenement bewegen' is ons 600 euro toegerekend. Wij deden de aanvraag vanuit het idee dat binnen de PVGE veel clubs actief zijn in sport en beweging, zoals wandelen, nordic walking, nordic fitness, yoga, gym of bijvoorbeeld jeu de boules. Met die clubs gaan we maandelijks, op een openbare, zeer in het oog springende plaats in Best, een sportieve activiteit organiseren. Het is de bedoeling dat voorbijgangers door het enthousiasme van de deelnemers, uitgenodigd worden stil te staan, in gesprek te gaan met hen en liefst mee gaan doen met de activiteit. Om het evenement zo aantrekkelijk mogelijk te maken en om zo veel mogelijk partijen bij deze activiteiten te betrekken, wordt voor elke maand ook een andere verenigingen uit het sportakkoord uitgenodigd mee te doen, zodat steeds twee activiteiten van verschillende soort in de belangstelling worden gebracht en de clubleden elkaar leren kennen.

Voor het project 'Best samen Gezond' is ons 12.500 euro toegerekend. Dit project stoelt op het succesvolle project TOM (Thuis onbezorgd mobiel) waarin mensen die belemmering ondervonden in bewegen met een combinatie van professionele begeleiding in voeding en gezamenlijk bewegen tot een gezondere leefstijl kwamen. Wij hebben het project binnen de Seniorenraad Best ondergebracht waar de PVGE als initiator het nieuwe vervolgproject gaat trekken. We doen dat samen met de organisatie 'Gezond Best-Oirschot' en de Fysiotherapiepraktijk G.A. Daane waarbij het project wordt verbreed met aspecten van de metho-



den HealthyLIFE, Positieve Gezondheid en de BRAVO-aanpak (beweging, roken, alcohol, voeding en ontspanning) en met een aangepaste aanpak kan nu ook begeleiding geboden worden aan mensen met chronische aandoeningen (COPD, Artrose, Osteoporose, Coronaire hartziekten).

De intentie is dan om mensen die aanvankelijk niet of nauwelijks bewegen (vaak om medische of psychische redenen dan wel fysieke beperking) via het project als eerste stap een gezonder leefstijl in voeding en beweging te bieden om vervolgens meer durf in activiteiten buitenshuis te stimuleren in sociaal contact. Daarop volgt de aansluiting op een aanbod van activiteiten van andere organisaties met het bewegen in de openbare ruimte.

Twee projecten waarmee we hopen weer een mooie uitbreiding van ons aanbod te kunnen opbouwen.

Cor van den Bosch

[Terug naar inhoudsopgave](#)

bewegen, bewegen
is het allerhoogste goed
bewegen, bewegen
niet omdat het leuk is
maar omdat het moet

Klaas Pietersen



Komende oprichting van PVGN voor Philipsgepensioneerden

De PVGE, van oorsprong opgericht voor Philipsgepensioneerden, heeft al jarenlang ook een forse groei van niet-Philipsgepensioneerden.

De Philipsmensen hebben er voordeel van dat de PVGE is aangesloten bij de FPVG (Federatie Philips Verenigingen van Gepensioneerden), want die behartigt de belangen van de Philipsmensen in de PVGE bij het Philips Pensioenfonds. Daarnaast behartigt de Federatie voor ALLE PVGE-leden, dus ook de niet-Philipsmensen, de belangen op landelijk beleidsniveau via de Koepel Gepensioneerden, de grootste belangenbehartiger voor alle gepensioneerden in Nederland.

De Federatie heeft dus een dubbelrol en die willen ze nu gaan splitsen. Voortaan blijven ze voor alle PVGE-leden de landelijke rol verzorgen, maar voor de Philips-gepensioneerden willen ze het overleg met Philipspensioenfonds overhevelen naar een nieuwe, aparte organisatie, de Philips Vereniging

Gepensioneerden Nederland (PVGN), waarvan alleen Philips-gepensioneerden van de PVGE individueel lid kunnen worden.

Het prettige gevolg hiervan is, dat de PVGE-contributie voor iedereen omlaag kan. Alleen de Philips-mensen binnen de PVGE moeten dan ook nog apart contributie betalen aan de nieuwe PVGN. Bij elkaar opgeteld zal dat niet meer zijn dan de huidige PVGE-contributie.

Die PVGN is er nu nog niet, maar zit er in 2022 aan te komen. Tegen die tijd kunnen de Philips-leden van de PVGE ook PVGN-lid worden. De PVGE zal hiervoor een makkelijke procedure opstellen. Wanneer en hoe dit in zijn werk gaat, zullen wij u te zijner tijd laten weten.

Cor van den Bosch

[Terug naar inhoudsopgave](#)

De mantelzorgmakelaar

Mantelzorg overkomt je en brengt naast de hulp die je biedt het nodige regelwerk met zich mee en dit kan veel tijd en energie kosten. U komt terecht in een doolhof van ingewikkelde formulieren en ondoorzichtige procedures. Hiervoor kunt u ondersteuning inroepen van een mantelzorgmakelaar.

Een mantelzorgmakelaar kan u helpen bij het regelen van zaken op het gebied van zorg, arbeid, welzijn, wonen of financiën. Het werk van een mantelzorgmakelaar is anders dan het werk van een casemanager dementie, ze kunnen wel samenwerken.

Wat doet een mantelzorgmakelaar?

Een mantelzorgmakelaar maakt samen met u een overzicht van wat er moet gebeuren. Welke zorg is er nodig en welke verplichtingen hebben u en uw naasten verder nog, bijvoorbeeld op het gebied van werk? Vervolgens kijkt u samen wat er geregeld moet worden om alles gedaan te krijgen, en hoe u nog voldoende tijd overhoudt voor ontspanning. Taken die een mantelzorgmakelaar kan overnemen zijn bijvoorbeeld:

- Het aanvragen van een indicatie of een persoonsgebonden budget (pgb)
- Het invullen van formulieren
- Het afstemmen van werk en privé met uw werkgever
- Het op orde krijgen van uw administratie
- Wettelijke regelingen uitzoeken

Wat heeft u eraan?

Uit diverse onderzoeken blijkt dat mantelzorgers de hulp van een mantelzorgmakelaar goed kunnen gebruiken. Onderzoek uit 2015 van kenniscentrum Movisie onder ruim 35.000 mantelzorgers in de gemeente Amersfoort, geeft aan dat er vooral behoefte is aan concrete hulp.

Waar vind ik een mantelzorgmakelaar?

U kunt beginnen bij het Wmo-loket. Als de gemeente zelf een mantelzorgmakelaar in dienst heeft, is de weg snel gevonden. Er zijn echter gemeentes, zoals Eindhoven, die deze service niet bieden en dan moet u zelf op zoek gaan. Er zijn zelfstandige mantelzorgmakelaars en die kunt u vinden op www.bmzm.nl, de website van de beroepsvereniging van mantelzorgmakelaars. Mantelzorgmakelaars hebben een post-hbo opleiding gevolgd.

Wat kost een mantelzorgmakelaar?

Als de gemeente deze service verleent is dat gratis. Bij een zelfstandige actie dient u de kosten in principe zelf te betalen. Heeft u als mantelzorger een aanvullende verzekering dan wordt die waarschijnlijk vergoed door uw verzekeraar. Kijk in uw polis of vraag dit na bij uw zorgverzekeraar. Houd dan rekening met een richtprijs van 70 euro per uur.



[Terug naar inhoudsopgave](#)

Advertenties

Voor plaatsingsmogelijkheden en tarieven
voor uw advertentie
in de Schouw
kunt u contact opnemen met:
Henk Verkerk,
06 19870041 of hpverkerk@hotmail.com

Op weg naar een eerlijk pensioen? (2)

Tijdens de verkiezingsstrijd waren er (opnieuw) misverstanden over de financiële situatie van onze pensioenfondsen. Veel gepensioneerden menen dat 'hun' pensioenfonds het niet gaat redden. Zo ook Liane den Haan, lijsttrekker 50plus. Zij slaakte op 9 maart 2021 via NOS Journaal de volgende noodkreet: "Kinderen van nu worden misschien wel 100 jaar! Je kunt niet 40 jaar werken en 40 jaar van je pensioen genieten, dat is onhoudbaar".

Klopt haar noodkreet?

1. Vanaf 25 jaar starten werknemers (en werkgevers) met het betalen van pensioenpremies tot circa 67 jaar. Ze beginnen met lage premies en stijgen naar maximale inleg over hoog salaris. Door de middelloonregeling wordt gemiddeld ca. 2/3 van de pensioenpremies omgezet naar pensioenrechten. 1*)
2. Helaas wordt niet iedereen 100 jaar oud, deelnemers overlijden zelfs voor hun 67^e en dit pensioen vervalt. Eind 2020 is de gemiddelde leeftijd (man/vrouw) circa 81 jaar. Dat betekent dat er gemiddeld $(81-67)=14$ jaar pensioen ontvangen wordt. Echter, de 80-jarige 'verwacht' gemiddeld nog 1 jaar pensioen te krijgen. Dat betekent dat een 'gemiddeld' hoog pensioen wordt ontvangen over $(81-67)/2 = 7$ jaar (en geen 40 jaar).
3. De groei van de gemiddelde leeftijd is beperkt dan Liane meldde. Volgens CBS is vanaf 2000 t/m 2020 de gemiddelde leeftijd van circa 78 jaar gestegen naar circa 82 jaar. De stijging is 4 jaar meer vanaf 78 jaar, dus circa 5%. Over 20 jaar is dat slechts $5\%/20 = 0,25\%$ per jaar. Bron: cbs.nl/levensverwachting-bij-geboorte.

Kunnen we de toekomstige pensioenverplichtingen op 31 december 2020 schatten?

Ja. Immers, ontvangen pensioenpremies leiden tot pensioenverplichtingen! Laten we het jaarverslag over 2020 van ABP erbij pakken. Over 2020 is voor circa € 11 Miljard aan pensioenpremies ontvangen. Uiteraard worden die premies belegd om t.z.t. als pensioen uitbetaald te worden. Gedurende $(67-25)=42$ jaar worden pensioenpremies betaald, waarvan ca. 2/3 wordt 'omgezet' in pensioenrechten (zie 1). Hiervoor moet een 'voorziening pensioenverplichtingen' gevormd worden van $€ 11 \text{ Miljard} \times 42 \text{ jaar} \times 2/3 = € 308 \text{ Miljard}$.

Daar komen de lopende pensioenverplichtingen nog bij. Over 2020 is circa €12 Miljard aan pensioenen uitbetaald. Gemiddeld wordt 7 jaar pensioen ontvangen per generatie (zie 2). Ook voor de lopende pensioenen moet een 'voorziening pensioenverplichtingen' gevormd worden. Dat leidt tot circa $€ 12 \text{ Miljard} \times 7 \text{ jaar} = € 84 \text{ Miljard}$.



De totale geschatte 'voorziening pensioenverplichting' van ABP op 31 december 2020 komt dan uit op € 392 Miljard.

Maar worden de pensioenen in de toekomst onbetaalbaar?

Nee. Jaarlijks stijgen de pensioenverplichtingen met 0,25% vanwege stijging gemiddelde leeftijd. (zie 3). Gelukkig heeft ABP over 2020 een rendement gehaald van 6,2% en wordt een prognose afgegeven van 4%/jaar voor komende jaren. Met zulke rendementen kan zelfs de indexering elk jaar worden uitbetaald...

Staan de pensioenfondsen er financieel slecht voor?

Nee. We hebben voor ABP de voorziening pensioenverplichtingen op 31 december 2020 geschat, en daarmee kunnen we de actuele dekkingsgraad berekenen van ABP.

In de ABP Actueel van 21 januari 2021 wordt vermeld dat het 'beschikbare vermogen' van ABP stijgt van € 466 Miljard naar € 493 Miljard! Geweldig, zo'n beleggingsinstelling! De geschatte dekkingsgraad voor ABP is te berekenen door: 'Beschikbaar vermogen' / 'Voorzieningen' = $\text{euro } € 493 \text{ Miljard} / \text{euro } € 392 \text{ Miljard} = 126\%$.

De ABP is in werkelijkheid een zeer gezond pensioenfonds, en dat geldt eveneens voor de meeste pensioenfondsen. En dan is uitgegaan van een rekenrente van 0% en een toekomstig rendement van 0%. Als de rekenrente naar ca. 1% wordt verhoogd, gaat er nog eens (gemiddeld) 20 jaar $\times 1\%$ af van de voorziening pensioenverplichtingen voor niet ingegane pensioenen!

Hoe moet het nou verder met het 'nieuwe pensioencontract'?

De geschatte pensioenverplichtingen blijven ver achter bij beschikbaar vermogen. Dus: pensioenpremies hoeven niet verhoogd te worden, pensioenen niet gekort te worden. Ook prepensioenen hoeven niet beperkt te worden. Nabestaandenpensioenen handhaven!

De auditcommissie van de ABP en de externe accountant zouden een reële schatting van de dekkingsgraad in officiële documenten dienen te vermelden. Immers, de pensioenfondsen zijn zelfstandige (beleggings)fondsen en hoeven zich niet door de 'wetten' van de DNB te laten dwingen tot onjuiste informatie over de dekkingsgraden.

De ouderenorganisaties hebben zich verenigd in een actie genaamd 'samenvooreeneerlijkpensioen'. Teken de petitie waarin onvoorwaardelijk indexering (vanaf 2021) wordt geëist.

1*): Salaris ambtenaar stijgt bij doorlopen 1 schaal (in 12 jaar) en 2% inflatie-correctie (in 40 jaar) met factor 3,2! Gemiddelde stijging pensioenrechten is echter $(1+3,2)=2,1$, hetgeen ca. 2/3 is van betaalde pensioenpremie op 67-jarige leeftijd..

Terug naar inhoudsopgave

de vrede van de vroege morgen
heerst alom
het water spiegelt strak
tot waar het oog kan reiken
onhoorbaar is de wind
de stilte oeverloos

Klaas Pietersen

Maar nu slaap ik beter!

Vroeger hadden we een bejaarde buurvrouw Annie die vaak klaagde over slapeloosheid. Tijdens een bezoekje vertelde ze ons over haar slaapgewoontes:

Ze viel 's middags vaak in slaap in de stoel. Na een paar uur werd ze wakker en was ze stram en stijf. Om circa 22.00 uur ging ze naar bed omdat ze meende dan voldoende nachtrust te krijgen. Meestal werd ze na 1½ uur weer wakker en kon niet meer inslapen. Ging dan tv kijken met stevige borrel en nam om circa 02.00 een slaaptablet in en/of melatonine. 's Morgens werd ze wakker gemaakt door de wijkverpleegster, en voelde zich steeds beroerder.

We weten dat onze bejaarde buurvrouw niet de enige was die lijdt onder allerlei vormen van slapeloosheid. Schattingen gaan van 20% tot zelfs 30% van de bevolking! Daarnaast kunnen er door slecht slapen allerlei vormen van lichamelijke en geestelijke klachten optreden. Vaak hebben de 'slechte slapers' al van alles geprobeerd. Zo ook journalist Maike Jeuken, die haar persoonlijke 'gevecht met de slapeloosheid' beschrijft in het AD van 13 maart 2021. Beroerd van steeds terugkerend recept voor (meer) slaappillen en steeds weer wakker liggen na de 1^e slaapperiode neemt ze een dapper besluit: "De knop is om. Structureel mijn gewoonten aanpakken moet echt".

Maar om te snappen wat er nu eigenlijk 'fout' gaat in ons slaapproces is het zinnig om een beetje neurologische kennis te raadplegen! Helaas hebben we geen controle over slaap. Ik las zelfs dat het steeds (in bed) blijven denken om NIET in slaap te vallen een therapie zou zijn om wel in slaap te vallen. Mogelijk omdat je dan zo moe bent, dat je 'overmand' wordt door slaap...

Wat wel is aangetoond is dat de vorming van melatonine (=slaaphormoon) onder invloed van minder licht slaperigheid veroorzaakt. Overigens is het in slaap vallen lastig als het nog licht is, rumoerig of te warm of te koud. Tevens is aangetoond dat we een 'biologische klok' hebben waarbij dit proces ook nog dagelijks terugkeert op een vast tijdstip. Bij mensen die (regelmatig) te maken hebben met een jetlag en/of nachtdiensten draaien is deze verstoring van de biologische klok een extra complicatie om voldoende slaap te krijgen.

Gezonde slaap bestaat uit minimaal twee delen, te weten: diepe slaap in combinatie met Rapid Eye Movement- (=REM)-slaap. Gemiddeld duurt een cyclus van diepe en REM-slaap circa 1½ uur. Deze cyclus kan gedurende de nacht wel vier keer herhaald worden, zonder dat slapers wakker worden! Maar sommige mensen worden wel vier keer wakker! Tijdens de diepe slaap worden afvalstoffen afgevoerd en herstellen onze spieren door meer bloedtoevoer. Daarom voelt ons lichaam lekker warm als we wakker worden. Maar deskundigen menen dat het missen van de REM-slaap veel erger is.

Onderzocht is dat volwassenen gemiddeld 6 tot 8 uur slaap nodig hebben. Voor bejaarden neemt de behoefte aan diepe slaap overigens af, en kunnen ze overdag gemakkelijk indutten. Een 'powernap' van max. een uur is aan te bevelen voor 70plussers! Vrouwen schijnen circa een ½ uur extra slaap nodig te hebben. Helaas zijn er ook lichamelijke belemmeringen om goed te kunnen slapen. Pijn, verkoudheid, stress maar ook tintelingen (bijv. door RLS) of kramp (tekort aan magnesium?), slaapapneu, slaapwandelen of tandenknarsen kunnen slapen ernstig bemoeilijken. Vaak is hierbij professionele hulp nodig. Aarzel niet om die te vragen.

Eigenlijk bestaat ons slapen dus uit één 'inslaap-moment' en vier 'hervattingen'. Eigenlijk zijn we allemaal 'ervaringsdeskundigen'. Juist van de worstelingen om in slaap te komen kunnen we het meeste leren.



Zo beschrijft Maike Jeuken dat door 'hectische tijden' het inslapen nauwelijks lukte. Rustgevend medicatie hielp enige maanden, maar dan komen de slaappillen. Na aanvankelijk succes, gaat de dosis omhoog om nog effect te hebben. Ze citeert uit het platform Slaapwijzer, dat we ons cortisolniveau voor het slapen gaan moeten verlagen.

Dus: regelmatig bewegen (bijv. wandeling voor het slapen), stress terugdringen (bijv. alles afhandelen wat nog moet en spullen voor morgen al klaar zetten) en leren ontspannen. Dus geen Exorcist, Shining of Aliens voor het slapen gaan.

Maar wat helpt (volgens veel deskundigen) om goed in te kunnen slapen?

- Minstens één uur voor slapen gaan geen 'blauw licht', d.w.z. geen tv/mobiel/laptop. Door (kunst)licht wordt melatonine-spiegel weer afgebroken!

- Zo weinig mogelijk stimulerende middelen na 20.00 uur zoals koffie, chocolade, alcohol, enz.

- Sport ruim voor het slapen gaan, maar een warme bad of douche vlak voor het slapen is oké. Velen kunnen niet slapen met koude voeten. Doe de kleermakerszit liggend in bed of trek sokken aan of pak een kruik.

- Ga iedere avond op dezelfde tijd naar bed, 's morgens niet blijven liggen. Max. een uur tussentijds slapen.

- Start op stabiele zijligging, dat is beter dan rugligging. Dat verhindert snurken en droge mond. Overigens een snurkende partner 'draaien' via een zetje kan soms helpen!

- Acupunctuur behandeling! De naalden lossen blokkades op zodat je relaxt bent.

- Afdekken van 6^e chakra of 'derde oog' met je hand in zijligging. De holle hand tussen de wenkbrauwen zorgt dat je stopt met piekeren en malen.

- Zorg dat slaapkamer vooral niet te warm is, maar ook niet te koud; 18° optimaal!?

- Slaaprestrictie, d.w.z. later naar bed, dus meer melatonine en korter/efficiënter slapen.

- Ontspannende pillen, slaappillen, CBD-olie, melatonine-pillen zijn oké, mits ingenomen vlak voor slapen gaan en niet na wakker liggen. Dan gaat het bioritme helemaal verloren.

Voor velen lukt het inslapen nog wel, maar komt daarna het moment van een nachtelijk ontwaken. Na circa 1½ uur moet er een plasje gedaan worden. Weer snel inslapen... Nachts kunnen problemen en angsten groter worden dan overdag. Volgens de neurologen omdat dat deel van de hersenen die dat overdag controleert 's nachts minder actief is.

Hoe kunnen we het beste opnieuw inslapen ?

Tip 1: Om de melatonine-spiegel hoog te houden: Zo mogelijk weinig of geen licht aandoen, niet op de lichtgevende klok kijken, en zeker niet op mobiele telefoon of naar de tv.

Tip 2: De tips om in te slapen kunnen opnieuw ingezet worden; vooral geen eten of drinken gaan snaaien (uit verlichte koelkast!).

Tip 3: Mediteren kan helpen: diep in- en uitademen, licht bewegen met voeten en handen en je erop concentreren. Mijn vader had een mooi dankgebed: psalm 23. "De Heer is mijn Herder", op melodie of als rozenkrans aanroepen, werkt als een soort mantra.

Tip 4: Wakker schrikken uit een nachtmerrie of heftige droom geeft veel onrust. Zelf heb ik periodes gehad met (herhalende) dromen. Ging dan naar beneden, schreef ze op en zocht naar droomuitleg of archetypes van Jung. Overigens zijn veel dromen symbolisch en niet realistisch. Bijv. naar beneden vallen betekent niet dat je de volgende dag dood zult gaan, integendeel! Helaas kunnen dromen ook voortkomen uit trauma's of niet verwerkte emoties. Dan lukt inslapen niet meer... Zijn er therapeutische acties mogelijk? Misschien lekker frisse lucht van buiten in de stilte? Of juist troostende muziek?

Tip 5: Een paar uur slaap missen en een of misschien twee slaapcycli minder, is geen ramp. Maike Jeuken verwoordt het aldus; "Ik kan heus weer leren slapen. En mocht het minder goed lukken, dan is dat helemaal niet erg, kalmeer ik mezelf. Zolang je je overdag goed voelt, schijnt er niets aan de hand te zijn."

Goed slapen wordt pas echt lastig bij (regelmatige) jetlags of werken in nachtdiensten. In beide gevallen gaat onze 'biologische klok' op hol of wordt teruggezet, soms met een 'dreun'. Dat laatste heeft mijn zus ervaren, die na haar terugkeer uit Thailand, direct weer voor de klas moest staan.

Na een paar lesuren werd ze plots overmand door extreme vermoeidheid, en kon niet meer op de benen staan! Toch is 'snel' aanpassen aan het nieuwe dag/nacht-ritme het beste, en niet toegeven aan 'slaapjes'. Bij nachtdiensten schijnt slapen in blokken van 3 uur (= 2 cycli!) een goede oplossing te zijn. Dat vereist een hele andere dag/nachtplanning. En, natuurlijk veel discipline bij het naleven van de regels voor inslapen.

Waren er nog tips voor de bejaarde buurvrouw Annie?

Genoeg! Er is nu zoveel meer (slaap)onderzoek gedaan en over (goed) slapen gepubliceerd. Soms lukt beter slapen met kleine stappen maar aarzel niet om hulp te vragen!

Bronnen:

AD, 13/3/21, Mijn gevecht met de slapeloosheid, Platform 'Slaapwijzer.net', Volkskrant, 27/3/21, Acupunctuur...zorg die bewezen effectief is, ED, dag 359, Slaapt u nog een beetje, of ligt u wakker? <https://www.neurologiecentrum.nl>, <https://catharinaziekenhuis.nl/slaaponderzoek>

Terug naar inhoudsopgave

HET CONCERT

ze hadden lang gearzeld
of ze zouden gaan
gewikt hadden ze en
gewogen
het was misschien
de laatste keer
dat zij hem konden horen
de sterrenvande hemelspeeler
"we moeten het maar doen"
om acht uur schuifelden ze
samen de zaal in

zij aan zij
arm in arm
voetje voor voetje

magnifiek was de muziek
de sterren tuimelden omlaag
het hout en koper
vloeiden zacht ineens
applaus, bravo, encore
de bus bracht hen naar huis

een ruk aan het koordje
doofde het slaapkamerlicht
twee oude mensen
met zelfs in het donker
een stralend gezicht

Klaas Pietersen

Ervaar het gemak van de opticien bij u thuis



Voordelen

- Oogzorg en oogmeting bij u thuis met professionele apparatuur
- Vrijblijvend advies op maat
- Ruime keuze uit 400 monturen
- Zorgvergoeding wordt voor u geregeld

Speciaal voor PVGE-leden
15% KORTING
op een complete bril

ACTIE

Afspraak maken?
Bel 06-31750599

van
BOMMEL
Optiek

uw opticien aan huis

www.vanbommeloptyiek.nl

Amerikaanse cheques

Tip voor expatriates

Dit bericht is bestemd voor degenen die ooit een tijd als expatriate in de USA werkten.

In de jaren '75, '76 en '77 werkte ik enige tijd als stagiair op het hoofdkantoor van NAPC in New York. Philips betaalde over die jaren geen AOW premies in Nederland maar deed de belofte dat - in geval het lokale pensioen later lager zou zijn - dan bij een eventueel gemist AOW, compensatie plaats zou vinden. In mijn geval is dat nog niet nodig geweest.

Mijn echtgenote en ik ontvangen nu elke maand een bedrag op onze bankrekeningen van de 'Social Security'. Deze activiteiten worden voor Europa gecoördineerd door de US Ambassade in Dublin.

In het kader van Covid 19 ontvingen wij een paar z.g. 'economic impact payment' cheques. Helaas hebben de Nederlandse banken besloten vanaf 1 januari 2020 en ING vanaf 1 januari 2021 geen cheques meer te behandelen.

Een voorbeeldbrief aan de verzenders van cheques zou hen ertoe moeten bewegen voortaan via bankoverschrijvingen te betalen. Mijn acties richting Dublin en later richting IRS (Amerikaans belastingstelsel) bleken vergeefs.

Ook het openen van een bankrekening in buurlanden bleek geen oplossing. Het programma Meldpunt Max behandelde dit probleem maar de aanbevolen oplossing werkt niet.

Toevallig stuitte ik op een website uit Litouwen; US Taxcollect. De firma achter deze service heet TT Express UAB in Kaunas Litouwen. Men geeft aan een licentie van de Centrale Bank van Litouwen te bezitten. Ik vroeg raad bij een bevriend bankier. Zijn advies was: negatief/risicant.

Vervolgens belde ik de centrale Bank in Litouwen. Daar ontving ik bevestiging van de ontvangen licentie.

De cheques vervallen na een jaar en inning leek een onbegonnen zaak. Daarop besloten wij een gok te wagen en met US Taxcollect in zee te gaan.

Tegelijk met de inschrijving voor een rekening werd verzocht een kopie van de cheques en van mijn paspoort op te sturen.

Na acceptatie volgde een verzoek tot het aangetekend opsturen van de cheque. De zending deed er 12 dagen over maar vrijwel direct na de ontvangst volgde een bevestiging van ontvangst.

Inmiddels werd aanbevolen een rekening te openen bij Payoneer, een internationale betaalinstantie zoals PayPal. Payoneer accepteert echter alleen bedrijven. Op mijn verzoek bleek het ook mogelijk een rechtstreekse betaling op mijn IBAN rekening te ontvangen.

Vrijwel direct daarop volgde een betalingsbevestiging en een dag later ontving ik de bijschrijving.

De kosten; Aantekenen € 14,55

Cheque behandeling; \$ 25,00 plus 3% van de waarde van de cheques.

De gehanteerde koers bleek gelijk aan de op internet die dag aangeboden koers op een site zonder commissie.

De communicatie verliep correct via info@ustaxcollect.com met Monika de customer account manager.

De cheque van mijn echtgenote is inmiddels ook onderweg naar Litouwen.

Ik hoop hiermee van dienst te zijn geweest.

Gerard Vinke

Noot redactie

Op 18 februari 2021 meldde zowel NU.nl als BNR nieuwsradio dat ruim 40.000 Nederlandse Amerikanen sinds 1 januari 2021 hun corona-cheque niet meer kunnen verzilveren. Ook de ING is, als laatste bank, gestopt met inning corona steun uit USA.

Het alternatief, IBAN-gegevens verstrekken aan IRS

(=Amerikaanse belastingstelsel) werkt niet.

Wellicht kan incasso van de cheque via een gezamenlijke, nieuwe rekening van Transferwise gaan.

Kan een USA-relatie de cheque incasseren en via 'electronic banking' laten uitvoeren? Daarvoor zelf naar de USA omdat de cheque op naam staat.

Deze 'Litouwse' variant is een welkome optie voor incasso voor corona-cheques uit USA.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Mantelzorgwoning

Wil je als mantelzorger dichter bij degene wonen waarvoor je zorgt?

Dan kun je ervoor kiezen om een mantelzorgwoning bij of aan je eigen huis te laten bouwen.

Daar is geen vergunning voor nodig.

Wat is een mantelzorgwoning precies en welke regels gelden daarvoor?

Een mantelzorgwoning is een zelfstandige woning op het terrein van je eigen huis. Deze woning is bedoeld voor degene die je verzorgt, maar je kunt ook zelf in een mantelzorgwoning wonen. In dat geval woont degene die je verzorgt in het bijbehorende huis. Je kunt een kant-en-klare mantelzorgwoning in je tuin laten plaatsen of hiervoor een aanbouw aan je huis laten bouwen. Ook kun je een bestaand bouwwerk bij je huis, bijvoorbeeld een garage, om laten bouwen tot mantelzorgwoning.

Meer weten?

We willen hier niet verder op details ingaan. Voor wie een mantelzorgwoning een reële optie zou kunnen zijn, verwijzen we naar de volgende sites:

- www.mantelzorg.nl/onderwerpen/wonen/mantelzorgwoning

De site van – voorheen Mezzo – met veel achtergrond informatie zoals regels en hoe je aan een mantelzorgwoning kunt komen.

- www.ikwoonleefzorg.nl/zelfstandig-wonen/hoe-regel-ik-een-mantelzorgwoning



[Terug naar inhoudsopgave](#)

Maatschappelijke ontwikkelingen

Belangrijke aspecten voor ons als ouderen zijn pensioenen en ouderenzorg. Dit waren echter onderwerpen die in de verkiezingsstrijd nauwelijks aan de orde kwamen. Misschien begrijpelijk want er zijn andere thema's – zoals milieu, onderwijs, wonen en de coronacrisis – die landelijk gezien veel meer mensen raken.

De verkiezingsuitslag toonde aan dat de kiezer over het algemeen het beleid van het huidige kabinet steunde en ook dat veel senioren daar voor hadden gekozen. Het zag er naar uit dat er snel een nieuwe kabinet zou komen en er de komende 4 jaar niet veel ingrijpend zou veranderen in de prioriteitenstelling. Door de misgelopen verkenningen is alles in een ander daglicht komen te staan. Mogelijk dat 'onze' onderwerpen nu wel de aandacht krijgen die ze verdienen.

Pensioenen

Al jaren wordt vanuit gepensioneerden zijde geageerd tegen de weerbarstige houding van de beleidsmakers om niets te doen aan de huidige starre regels voor de rekenrente zonder dat de aangevoerde argumenten weerlegd zijn. Ze zijn gewoon doodgezwegen. Het artikel 'Op weg naar een eerlijk pensioen?' in deze editie is weer een voorbeeld dat er in ons huidige pensioenstelsel voldoende ruimte is om te indexeren.



Op beleidsniveau (Kabinet, Eerste en Tweede Kamer, DNB) lijkt dit een afgedane zaak. Er wordt afgestemd op invoering van een nieuwe stelsel gebaseerd op het pensioenakkoord van 2019. De definitieve afhandeling zou dit jaar plaats moeten vinden maar er moet nog veel gebeuren. Er is veel commentaar binnengekomen – in totaal gaat het over 1400 pagina's aan vragen, verbeterpunten en kritiek – maar Koolmees zegt: "Het pensioenakkoord staat. De rest is techniek", zo meldt het FD in een maart editie.

We zitten via de KG (Koepel Gepensioneerden) aan de onderhandelingsstafel en moeten maar hopen dat er naar hen geluisterd wordt zodat we niet helemaal over het hoofd worden gezien.

Een belangrijke vraag blijft hoe we de jaren tot 2026 door komen. Er is geen duidelijk beleid en geen aanwijzing dat de renteregels worden aangepast. Koolmees heeft twee jaar achter elkaar - als doekje tegen het bloeden – de minimale dekkingsgraad verlaagd tot 90%. In pers en nieuwsmedia wordt vaak gezegd dat we ernstig rekening moeten houden met kortingen. Niemand rept daarbij over de grote pensioenpotten (1800 miljard).

Laten we hopen dat de KG in deze nog een voet tussen de deur krijgt zodat kortingen achterwege blijven en ook indexering tot de mogelijkheden gaat behoren. We kunnen daar aan meewerken door actief deel te nemen aan protestacties die zeker nog komen. Wij houden u op de hoogte.

Ouderenzorg

Een ander voor ons belangrijk onderwerp is de ouderenzorg. Ook een onderwerp waarvan iedereen zegt daar moeten we serieus aandacht aan besteden maar in de praktijk gebeurt er bijster weinig. Enkele kanttekeningen:

- De schotten tussen de 3 verzekeringswetten moeten worden verzacht zodat zorg meer persoonlijk en efficiënter kan worden gegeven. Dit wordt ook genoemd in een door de VNG (Vereniging van Nederlandse Gemeentes) uitgebracht advies 'Het verschil willen maken'.
- De doorgesloten marktwerking waarin verzekeringsmaatschappijen te veel macht hebben. Hier zijn alle politieke partijen het in grote lijnen mee eens maar de verschillen zijn groot. Die variëren van het overboord zetten van het hele zorgstelsel tot het uitschakelen van enkele 'perverse prikkels' die tot uitwassen leiden.
- Meer geld voor de Wmo zodat op een prettige manier langer thuis blijven wonen mogelijk wordt en mantelzorgers niet overbelast raken. Dit gaat meer kosten en zouden we er voor over moeten hebben. VNG zegt hierover in het betreffende advies: terug naar de inkomensafhankelijke eigen bijdrage zoals vroeger in de Wvg (Wet voorzieningen gehandicapten waar de Wmo voor in de plaats is gekomen).
- Terugdringen van de bureaucratie in de zorg zodat hulpverleners meer tijd krijgen voor echte zorg en niet te veel tijd moeten verdoen aan administratieve taken. Dit is een onderwerp waar ook zorgverleners aandacht voor vragen, soms gelardeerd met cartoons zo als u er een vindt op deze pagina.
- Zelfstandig wonen van ouderen, een onderwerp waar de commissie Bos begin 2020 een advies over heeft uitgebracht – 'Oud en zelfstandig in 2030, een reisadvies' – maar dat nog niet tot daden heeft geleid.

Onderwerpen genoeg waar iets aan gedaan moet worden, maar ook hier geldt dat we alleen maar kunnen hopen dat er echt iets aan gaat gebeuren of moeten we hier ook wachten tot na 2026?

Terug naar inhoudsopgave

ik wou dat ik vier mensen was
dan kon ik samen bridgen

Klaas Pietersen

in de herfst van het leven
wil ik niet zijn
nog wat nazomeren
is wel zo fijn

Klaas Pietersen

Ron's Bandencentrale in Best

Ron's Bandencentrale in Best, een familiebedrijf met meer dan 50 jaar ervaring, is dé uitlijn- en autobandenspecialist in de regio. Heeft u problemen met de banden, de wegligging of het stuurgedrag van uw auto, dan vinden vader Ron en zoon Stefan de oplossing. U bent altijd welkom voor een unieke gratis bandenscan.

Ron en Stefan hebben passie voor hun vak. Ze kijken eerst of u echt nieuwe banden nodig hebt. Misschien ligt het probleem ergens anders en is balanceren of uitlijnen van uw auto een betere oplossing. Zijn er toch nieuwe banden nodig, dan verlaat u de garage met perfect gebalanceerde wielen, zodat u comfortabel en veilig weer de weg opgaat.



In vieren volgende maand het jubileum van hun bedrijf. © Kees Martens/OCI Media



- Zomerbanden
- Winterbanden
- 4 seizoenbanden
- Winter wissel
- Banden opslag
- Balanceren
- Uitlijnen
- Velgen
- Verlagingssets
- Schokbrekers
- Caravanstalling



De brede service van Ron's Bandencentrale omvat onder meer de verkoop van autobanden en velgen, het wisselen en opslaan van zomer- en winterbanden, balanceren en uitlijnen. Binnenkort komt daar een nieuwe service bij: naast uitlijn- en bandenspecialist wordt Ron's Bandencentrale ook onderstelspecialist, met alles op het gebied van schokdempers, remmen en vering, waaronder het verlagen van uw auto. Houd hiervoor hun website in de gaten: www.bandencentrale.nl.



5% korting voor PVGE-leden

Oranjestraat 95
5682 CB Best
T: 0499 372 344
w: www.bandencentrale.nl

VOOR HET BESTE HOORADVIES

Loop niet langer rond met uw hoorproblemen,
maak vrijblijvend een afspraak

- Persoonlijk deskundig advies
- Alle dagen audiciens aanwezig
- tot 100% vergoeding op uw Aon (IAK) polis

VAN SCHIJNDEL
H O O R T E C H N I E K



Son - 0499-490726 • 17 septemberplein 1B
Geldrop - 040-2987990 • Molenstraat 5

WWW.VANSCHIJNDELHOORTECHNIEK.NL

Inschrijving lezing 'Van Alaska tot Patagonië'

Maandag 14 juni 2021, 14.00 uur

Naam: Lidnummer:
Naam: Lidnummer:
Straat en huisnummer: e-mailadres:
Postcode en plaats: Telefoon:

Geef/geven zich op voor deze lezing in De Liefendaal, Liefendaalseweg 3 Eindhoven. U ontvangt van de inschrijving geen bevestiging. Aangezien er kosten worden gemaakt, verwachten wij dat u komt als u ingeschreven hebt.

Als bijdrage wordt € 2,00 per persoon gevraagd, te voldoen bij binnenkomst.

Dit formulier uiterlijk **7 juni 2021** opsturen naar de Evenementencie Eindhoven, Emilie Wertheimlaan 4, 5626 GN Eindhoven.

Inschrijving lezing 'Fascinerend Zuid-Afrika'

Maandag 10 mei 2021, 14.00 uur

Naam: Lidnummer:
Naam: Lidnummer:
Straat en huisnummer: e-mailadres:
Postcode en plaats: Telefoon:

Geef/geven zich op voor deze lezing in De Liefendaal, Liefendaalseweg 3 Eindhoven. U ontvangt van de inschrijving geen bevestiging.

Aangezien er kosten worden gemaakt, verwachten wij dat u komt als u ingeschreven hebt.

Als bijdrage wordt € 2,00 per persoon gevraagd, te voldoen bij binnenkomst.

Dit formulier uiterlijk **30 april 2021** opsturen naar de Evenementencie Eindhoven, Emilie Wertheimlaan 4, 5626 GN Eindhoven.

----- SVP alles duidelijk leesbaar invullen—vooral ook uw e-mailadres! -----

Inschrijfformulier 'Op Restaurant'

Naam: Lidnummer:
Naam: Lidnummer:
Straat en huisnummer: e-mailadres:
Postcode en plaats: Telefoon (ook 06 nummer):
Introduc , naam:
Adres:

Geef/geven zich op voor 'Op Restaurant'

- ☐ Maandag 10 mei of
- ☐ Dinsdag 11 mei of
- ☐ Woensdag 12 mei, Hof van Huijbers, aanvang 13.00 uur, aanmelden voor 29 april (data onder voorbehoud)
- ☐ Woensdag 2 juni of
- ☐ Donderdag 3 juni, Thym Parkzicht, aanvang 18.30 uur, aanmelden voor 27 mei
- ☐ Donderdag 1 juli, d'n Hut Wintelre, aanvang 18.30 uur, aanmelden voor 24 juni

Dit formulier voor uiterlijke aanmelddatum opsturen naar Rita Stuyt, Dordognelaan 31, 5627 HB Eindhoven.

**Jules van Noort
Tandprothetiek**

**3D**

- ✓ Spraak, slik- en kauwproblemen (vermagering)
- ✓ Negatieve mondhoeken (chagrijnige uitstraling)
- ✓ Loskomende tanden/zwarte randen/breuk
- ✓ Geen tanden zichtbaar

**KUNSTGEBIT
PROBLEMEN?
WIJ KUNNEN HELPEN!**

Jules van Noort Tandprothetiek | Botenlaan 42 | 5652 CA Eindhoven
T 040 282 71 85 | www.jvntandprothetiek.nl



Voordeelverpakking Rayovac batterijen

Bij aankoop van 10 kaartjes:

€2,49 per kaartje

(6 batterijen op één kaartje)

VERHOEVEN  **HOORCOMFORT**

www.verhoeven-hoorcomfort.nl



Zelfstandig wonen met zorg?

*mooie huurappartementen
in bosrijk Waalre*

Senioren besluiten steeds vaker om hun eigen huis te verruilen voor een appartement.

De beslommeringen van een eigen huis (tuinonderhoud, schilderwerk, goten, beveiliging en brandpreventie) worden ingeruild voor het wonen in een beschermde omgeving. Eeckenrhode is bestemd voor senioren die zelfstandig kunnen wonen, maar wel een breed pakket aan dienstverlening tot hun beschikking willen hebben. Eeckenrhode is ooit gebouwd voor gepensioneerden van Philips.

Op Eeckenrhode komt het welzijn van de bewoners op de eerste plaats!

Op Eeckenrhode is een hele infrastructuur voor professionele dienstverlening. Deze dienstverlening gaat van huishoudelijke hulp, keuken en huismeester tot 24-uurs verzorging en verpleging. Uitgangspunt voor deze dienstverlening is dat mensen zich in hun eigen woonomgeving het beste op hun gemak voelen.



EECKENRHODE

Irenelaan 9, Waalre | t 040 228 28 82 | www.wonenopeeckenrhode.nl

Ledenvoordeel

Gereedschap, Huis en Tuin

Banketbakkerij Michiels

- Winkelcentrum Woensel 70, Eindhoven
 - Woenselsemarkt 9, Eindhoven
- 10% korting op gehele assortiment

Isero (voorheen Gebr. Van der Winkel)

- Hurksestraat 20B, Eindhoven
 - Vossenbeemd 109A, Helmond
- 20% korting op bruto geprijsde artikelen. De korting geldt niet op actie-artikelen en netto geprijsde artikelen. Gelieve bij uw aankopen niet alleen de ledenpas te tonen, maar ook het debiteurennummer 10899 te noemen

Myshop Philips

- Frederiklaan 10, Eindhoven
- Leden van de PVGE kunnen via het secretariaat een pasje aanvragen voor inkopen in de Myshop (voorheen Philips Personeelswinkel).

Van de Plas Interieurs

- Kerkstraat 1, Leende
- 10% korting op het hele assortiment; korting geldt niet op eventueel arbeidsloon.

Wereldwinkels

- Hoogstraat 275, Eindhoven
 - Nieuwstraat 10A, Son en Breugel
 - Burgemeester van Hooftlaan 175, Veldhoven
- 10% korting op fairtrade non-food cadeaus (niet op boeken en kaarten).

- Alleen met een geldige PVGE-ledenpas
- Korting alleen op moment van aankoop, niet achteraf
- In principe niet bij acties of andere kortingen

Sport en Fitness

RELAXmassages Best

- Salderes, 5682 EJ Best
- 10% korting op een behandeling in massagepraktijk van Yvonne Hobbelen-Amels. De praktijk bevindt zich in de woonwijk Salderes vlakbij het Centrum en 5 minuten lopen van N.S. Station.

Kortingsregeling restaurants gestopt

Restaurants die deelnamen aan "ledenvoordeel" hebben hun kortingsregeling volledig stopgezet i.v.m. de zeer moeilijke situatie waarin de horeca zich door COVID-19 bevindt.

Zie: www.pvge.nl/de-pvge/ledenvoordeel-pvge voor de laatste informatie over ledenvoordeel.
Op deze website vindt u ook adressen voor 75+ rijbewijfskeuring tegen gereduceerd tarief voor PVGE-leden.

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Rijbewijfskeuringen voor 75-plussers:

Naam	Telefoon of website	Tarief
Eersel		
Regelzorg, Ontmoetingscentrum, "De Eikenburg", Eikenburg 10	088 2323300 of via www.regelzorg.nl	€ 42,00
Eindhoven		
Dè Plek, Noord Brabantlaan 303 – 307	088 2323300 of via www.regelzorg.nl	€ 50,00
Wijkcentrum "'t Oude Raadhuis", 't Hofke 15	040 2811737	€ 35,00
Geldrop		
Medisch Centrum "De Kleine Dommel", Dommeldalseweg 3	040 2862760	€ 40,00
Regelzorg, Wijkcentrum De Dreef, Willem Barentzweg 69	088 2323300 of via www.regelzorg.nl	€ 42,00
Helmond		
G. Bouten, Vivaldilaan 1	0492 541248	€ 30,00
Regelzorg, Stichting LEV Groep, Penningstraat 55	088 2323300 of via www.regelzorg.nl	€ 42,00
Mierlo		
Party Centrum de Heuvel, de Heuvel 2	088 2323300 of via www.regelzorg.nl	€ 45,00
Nuenen		
Regelzorg, Sportcentrum Laco De Drietip, Sportlaan 4/6	088 2323300 of via www.regelzorg.nl	€ 45,00
Son en Breugel		
Regelzorg, Buurtcentrum Braecklant, Amerikalaan 2	088 2323300 of via www.regelzorg.nl	€ 42,00
Valkenswaard		
MEDEX Medische Diensten, Dijkstraat 54	088 2323300	€ 45,00
A. van Oss, Dennenlaan 3	040 2010426	€ 40,00
Veldhoven		
Mevr M. Elings, Berkt 18	040 2301452	€ 30,00
Regelzorg, Dorpshuis D'n Bond, Rapportstraat 29	088 2323300 of via www.regelzorg.nl	€ 45,00

Reizen en Evenementen

Eindhoven

Aspergetocht 13 mei

Zoals al eerder gemeld willen we op donderdag 13 mei een aspergetocht maken naar Limburg. Op dit moment is het nog niet duidelijk of het door kan gaan. Dat is natuurlijk mede afhankelijk van de openstelling van de horeca.

Maar meldt u zich gerust nog aan, u krijgt pas een rekening als het definitief doorgaat. Wilt u de dagtocht nog eens bekijken? Kijk op de website www.PVGE-Eindhoven.nl onder het kopje Evenementen/Reizen.

Passiespelen 13 juni

Het is niet realistisch om te verwachten dat de dagtocht naar de Passiespelen door kan gaan. Momenteel kan er niet worden gerepeteerd, waardoor alle speeldata zijn uitgesteld. Daarom hebben we besloten om dit jaar deze dagtocht niet door te laten gaan.

6-daagse reis naar Blankenberge

In 2020 hadden we plannen om een 6-daagse reis naar Blankenberge te maken.

Het programma zag er zó gevarieerd en leuk uit, dat we hopen dat het dit jaar in september wel doorgang kan vinden. De uitgebreide reisbeschrijving kunt u vinden op de website www.PVGE-Eindhoven.nl onder het kopje Evenementen/Reizen. Hopelijk is de situatie dan zodanig verbeterd dat we weer op pad kunnen en mogen gaan.

Lezing: Fascinerend Zuid-Afrika

Maandag 10 mei 2021 om 14.00 uur

Aanmelden: voor 30 april 2021 met formulier in dit blad of via de website www.pvge-eindhoven.nl

Plaats: Gemeenschapscentrum De Lieveendaal, Lieveendaalseweg 3 Eindhoven

Bijdrage: € 2,00 p.p. Inclusief koffie, thee met plakje cake

Informatie: Janny Vrijhof 040 2624087

Inleider: Mevr. A. Wagenvoorde

Zuid-Afrika is een heel fascinerend land met een grote diversiteit in natuur, cultuur en dagelijks leven. Het beschikt over nationale parken, wildreservaten, prachtige natuurgebieden, moderne steden, dorpjes met typisch Afrikaanse markten en stadjes met Oudhollandse huizen. Deze lezing neemt ons mee op een reis van de hoofdstad Pretoria naar het mooie Kaapstad. Uiteraard brengen we een bezoek aan bekende hoogtepunten,



zoals de Drakensbergen en het Krügerpark. Een park waar de 'big five' voorkomt: De leeuw, de buffel, het luipaard, de neushoorn en de Afrikaanse olifant.

En van daar verder, naar de Blyde River Canyon. Een indrukwekkende kloof met mooie vergezichten. De eerste goudzoekers haalden hier grote hoeveelheden goud naar boven.

De kleurrijke bewoners van het vredige koninkrijkje Swaziland nemen ons mee naar hun dorpje en laten ons genieten van hun zang. In het Hillcrest Aids Centre in de regio KwaZulu-Natal blijkt, hoe sterk en veerkrachtig de oma's hier zijn, ondanks het zware leven dat ze leiden.

Ondertussen wordt onze gezamenlijke geschiedenis niet vergeten. De komst van de Nederlanders heeft Zuid-Afrika immers voor goed veranderd. De samenstelling van de bevolking en de introductie van de slavernij door de VOC zijn het gevolg van de band met ons land. Maar ook de taal, de wetgeving, de gereformeerde kerk, de introductie van de Islam om maar iets te noemen, dit alles heeft te maken met de komst van de Nederlanders. Op verschillende plaatsen zoals Stellenbosch en Kaapstad halen we dan ook herinneringen op aan de gezamenlijke geschiedenis.

Na de reis langs de oost- en zuidkust van dit prachtige land eindigen we in het mooie Kaapstad. Van hieruit wordt o.a. nog een bezoek gebracht aan Robbeneiland. Zuid Afrika is heel uitgestrekt (circa 30x groter dan Nederland).

Wat zullen we genieten van de verhalen, de mix van prachtig film- en fotomateriaal en van de soms sfeervolle, soms uitbundige muziek.

Lezing: Van Alaska naar Patagonië

Maandag 14 juni 2021 om 14.00 uur

Aanmelden: voor 7 juni 2021 met formulier in dit blad of via de website www.pvge-eindhoven.nl

Plaats: Gemeenschapscentrum De Lieveendaal, Lieveendaalseweg 3 Eindhoven

Bijdrage: € 2,00 p.p. Inclusief koffie, thee met plakje cake

Informatie: Janny Vrijhof 040 2624087

Inleider: Paul Wolff

Paul Wolff is een bioloog en filmmaker die vooral geïnteresseerd is in de wildernis van koude streken. Hij heeft samen met zijn vrouw veel trektochten gemaakt nabij, maar vooral boven de boomgrens in Canada en Alaska, ver van de menselijke bewoning.

Ook in Zuid-Amerika hebben zij afgelegen streken bezocht zoals Patagonië. Aan de hand van enkele korte films wil hij u deelgenoot maken van zijn avonturen.

De eerste film heeft de titel 'Kuugruac', de oude rivier. In het ruige landschap van Noord-Alaska bieden de rivieren de beste mogelijkheid om je te verplaatsen. De film is een reisverslag van een rafttocht die begint in de bergen en eindigt dichtbij de Noordelijke IJszee. Het indrukwekkende landschap én de vele bijzondere dieren komen in deze film volop aan bod. Dit gebied ligt ver van de bewoonde wereld in een totale verlatenheid. Wat betekent het om enkele weken hier rond te zwerven? Paul zal het u zelf vertellen aan de hand van het getoonde filmmateriaal.

De tweede film heeft als titel 'Aan het strand'. Deze film is opgenomen aan de stranden van Valdez. In de lente van het zuidelijk halfrond zijn deze stranden het domein van de zeeolifant. Hun jongen worden hier geboren. Deze film brengt deze jaarlijkse heugelijke gebeurtenis van dichtbij in beeld.

Twee schitterende films over de ruige natuur in deze twee verlaten gebieden. De laatste film heeft zelfs de zilveren prijs bij het Nederlandse Amateurfilmfestival gewonnen. Dit zegt toch wel iets over de kwaliteit van het getoonde filmmateriaal.

Paul wacht in spanning op u. Tot ziens op maandagmiddag 14 juni a.s. in De Lieveendaal.

Op Restaurant

Helaas zijn er een aantal diners in de eerste 4 maanden afgelast maar we blijven optimistisch dat we vanaf mei weer met elkaar in contact kunnen komen bij een heerlijk diner. Het bezoek aan Thym Parkzicht was niet doorgegaan en staat nu voor 2 en 3 juni op de agenda.

Mocht toch een activiteit niet doorgaan dan wordt dit op onze website www.pvge-eindhoven.nl gemeld. Dus bij twijfel, ook als u zich heeft aangemeld, even surfen naar deze site. Door de verlengde knockdown zijn er helaas diners afgelast. We blijven positief gestemd en gaan er van uit dat de diners vanaf mei wel gewoon doorgaan. Zekerheid kan niet worden gegeven maar inschrijven kan wel. Als een activiteit alsnog wordt gecancelled wordt dit op onze website www.pvge-eindhoven.nl gemeld. Dus bij twijfel, ook als u zich al heeft aangemeld, even surfen naar deze site.

- **Maandag 10, dinsdag 11 en woensdag 12 mei,** aspergelunch
Hof van Huijbers, Bekelaar 20, Mierlo
(11 en 12 mei zijn al volgeboekt)
Aanvang 13.00 uur, aanmelden voor 29 april.
Een heerlijke aspergelunch, € 15,00 exclusief drankjes.
'Onderonsje met de witte dame voor samen': Miniaspergesoepje, salade met gewokte asperges en gerookte zalm, smeersalade met asperges, courgette en druiven, huisgemaakte aspergebitterbal, asperge-muffin, gekookte asperges met sausje, sneeën brood en kruidenboter. Buiten op het terras van de 1e etage, met lift bereikbaar. We zitten tussen de aspergevelden en de kersenboomgaard. Bij slecht weer beneden in het restaurant.
- **Woensdag 2 en donderdag 3 juni, Thym Parkzicht**, Alberdingk Thijmlaan.
Aanvang 18.30 uur. Aanmelden voor 27 mei.



Het vertrouwde startadres. Driegangendiner € 23,50 exclusief drankjes (betalen na het diner). Normaal staat er vlees op het menu, als u liever vis wil eten dan dit apart opgeven.

- **Donderdag 1 juli, d'n Hut.** Oirschotsedijk 52, Wintelre
Aanvang 18.30 uur. Aanmelden voor 24 juni
Driegangenmenu € 21,50. Veel ruimte zowel binnen als buiten.

Er wordt verwacht dat u ruim op tijd aanwezig bent. Het team is al een uur van tevoren aanwezig om u welkom te heten. Ieder lid, ook van buiten Eindhoven, is van harte welkom!

Afmelden

We willen u nog speciaal attent maken op de regels rondom afmelden: bij afmelden korter dan één week van tevoren dient u toch het diner te betalen. U mag altijd zelf iemand vinden om uw diner over te nemen, neem contact op met Rita.



U kunt zich afmelden via 040 2423701 of 06 40671920 of oprestaurantpvge.ehv@gmail.com.

Inschrijven

Via www.pvge-eindhoven.nl of met het formulier in deze Schouw.

Veldhoven

En nog steeds heerst het coronavirus en dromen we over betere tijden.

Wat als we nu reeds onze dagtochten en meerdaagse reizen aan u zouden kunnen presenteren?

Ja, dan konden we dromen om er samen gezellig op uit te gaan. Om u toch een beetje in stemming te brengen hebben we een nieuw soort reis in voorbereiding. Een bootreis op de Nederlandse rivieren.

Zodra het virus het toelaat hoort u van ons zo snel mogelijk de startdatum en de prijzen.

Wat dacht u van onderstaande?

U mag daar op reageren wat u er van vindt.

Mogelijk programma:

Dag 1: Heenreis en start cruise: Arnhem – Wijk bij Duurstede
09.15 uur : Vertrek per touringcar vanuit Veldhoven naar Arnhem.

10.30 uur : Aankomst in Arnhem, waar u aan boord gaat van de MS Virginia.

11.00 uur : Vertrek vanuit Arnhem.



Foto: Jolien Wiertz

U vaart over de Nederrijn langs het sluizencomplex bij Driel, Wageningen en Rhenen naar Wijk bij Duurstede.

Dag 2: Wijk bij Duurstede - Alkmaar

waar we om 14.00 aanmeren. Onder leiding van een gids gaan we deze middag op ontdekkingsstocht door de Kaasstad.



Foto: Liesbeth Damen

Dag 3: Alkmaar – Oudeschild (Texel)

We varen verder noordwaarts en uiteindelijk de Waddenzee op, onlangs toegevoegd aan de Werelderfgoedlijst van UNESCO, vanwege de unieke natuur. In Oudeschild gaan we aan wal op het grootste Waddeneiland van Nederland: Texel. Per touringcar maken we een mooie middagtocht over het eiland.

Dag 4: Oudeschild – Lemmer – Kampen

Via de sluizen in de Afsluitdijk varen we vanochtend het IJsselmeer op. Langs de Friese kust bereiken we aan het begin van de middag Lemmer, waar we even aan wal gaan. Een bezoek aan het Woudagemaal is een absolute aanrader! Aan het eind van de middag zetten we koers richting Hanzestad Kampen.

Dag 5: Kampen – Deventer



Foto: Jolien Wiertz

We meren aan direct bij het centrum van één van de mooiste middeleeuwse binnensteden van Nederland. Onder leiding van een gids wandelen we door de smalle straatjes van het centrum en het Bergkwartier, langs talloze kleine winkeltjes.

Dag 6: Deventer – Arnhem

In de ochtend vervolgen we onze vaartocht over de IJssel en varen onder andere langs Zutphen en Doesburg aan de oostoever en Nationaal Park Veluwezoom aan de westoever. Kort na de middag eindigt onze cruise waar we ook begonnen zijn: Arnhem.

Een rondreisje door een deel van het noorden van ons mooie Nederland, als het ware in een varende hotel.

Het voordeel van zo'n reis is dat je de hele trip dezelfde hut hebt, ontbijt, lunch en diner op de boot geserveerd wordt en vanaf het water veel dingen te zien zijn waar je via de weg niks van merkt.

En toch nog aan de vaste wal wat bezienswaardigheden kunt bezoeken.

Als dit toch eens werkelijkheid zou worden dit jaar.....?

Zodra de restaurants, winkels en bezienswaardigheden weer open gaan en we onze vaccinaties hebben gehad gaan we dit regelen!!

Onze overige reizen

Gezien het animo voor de dagreizen in 2020, de Ooijpolder, Rotterdam, Tiengemeten en Beeld en Geluid in Hilversum, blijven deze op ons wensenlijstje staan.

De uitgestelde meerdaagse reis naar Polen hopen we in september alsnog door te kunnen laten gaan.



Foto: Liesbeth Damen

Terug naar inhoudsopgave

Saar
aan huis

**Voor ondersteuning
en aandacht
aan huis!**

Als we ouder worden of er alleen voor staan gaan de dingen soms niet zo eenvoudig. Een beetje hulp is dan welkom. Met de particuliere hulp & dienstverlening van Saar aan Huis verzekert u zich van betaalbare persoonlijke ondersteuning. Flexibele hulp, met aandacht voor uw situatie... én wanneer het u het beste uitkomt.

De belangrijkste taak van 'een Saar' is persoonlijke begeleiding, bv hulp in de huishouding, wandelen, begeleiding naar een arts, ziekenhuis of therapeut, (samen) koken, tuinieren, het onderhouden van sociale contacten, boodschappen, gezelschap etc.

Naast eigen middelen kan Saar uit een PGB betaald worden.



Karin Bouwdewijns en Vincent Bakx
voor Eindhoven en omgeving
0499 310 237 of 06 1315 2065
karin@saaraanhuis.nl
www.saaraanhuis.nl

met 24 uren kamer

Bij ieder afscheid wordt een herinnering geboren...

Vitvaartverzorging Mutsaers

www.mutsaers-best.nl Best Oirschot 0499 - 37 20 55 0499 - 57 72 89

Persoonlijk, zorgzaam, accuraat en dichtbij

De Horizon uitvaartverzorging

De Horizon Uitvaartverzorging

Dinie Toonders-Verberne

Tel. 040 - 254 95 96 / 06 - 53 25 81 41
Dreef 1, 5504 LA Veldhoven

www.dehorizon-uitvaartverzorging.nl

Ontdek van de Plas interieurs in Leende

- Gordijnen
- Zonwering
- Vloerbedekking
- PVC vloeren
- Karpetten
- Zitmeubelen
- Relaxfauteuils
- Accessoires
- Kasten
- Boxsprings
- Matrassen



vd plas p interieurs

Kerkstraat 1 Leende
040-2061245

www.vdplasinterieurs.nl

10% korting voor PVGE leden (informeer naar de voorwaarden)

WENS

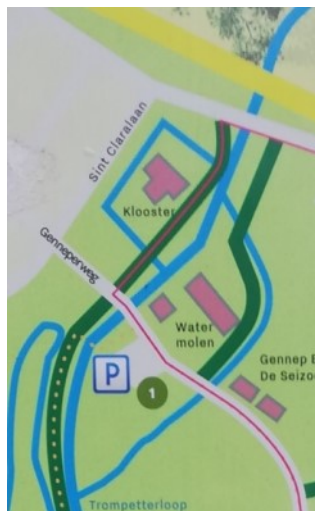
ik wou dat ik een engel was
maar vraag me niet waarom
dat vind ik moeilijk te verklaren
ik wou dat ik 't kon

maar nu je aandringt om mij te verklaren
en mij zo aan het denken zet
komen de gedachten binnenvaren
waarom ik wou dat ik een engel was

ik wil géén engelengezichtje
géén kop met engelenhaar
hoog vliegen wil ik zeker niet
niet zingen in een engelschaar

maar wat dan wel?
in deze overspannen wereld
ben ik van één ding slechts vervuld
en dat is: engelengeduld

Klaas Pietersen



Rectificatie in nummer 2, pagina 20:
De 4e regel is onjuist. Die dient vervangen te worden door:
'Ten noorden van de Trompettorloop bevindt zich een 2e, smalle aftakking van de Dommel naar het oosten. Dit is het aanvoerkanaal van de Gennep watermolen. Er hangt een scherm om te voorkomen dat (grote) vis en takken tussen de schoepen komen. Na de schoepen stroomt het water meteen weer de Dommel in. Helaas staat dit aanvoerkanaal niet op overzichtskaart.'



Foto: Lou van der Aa

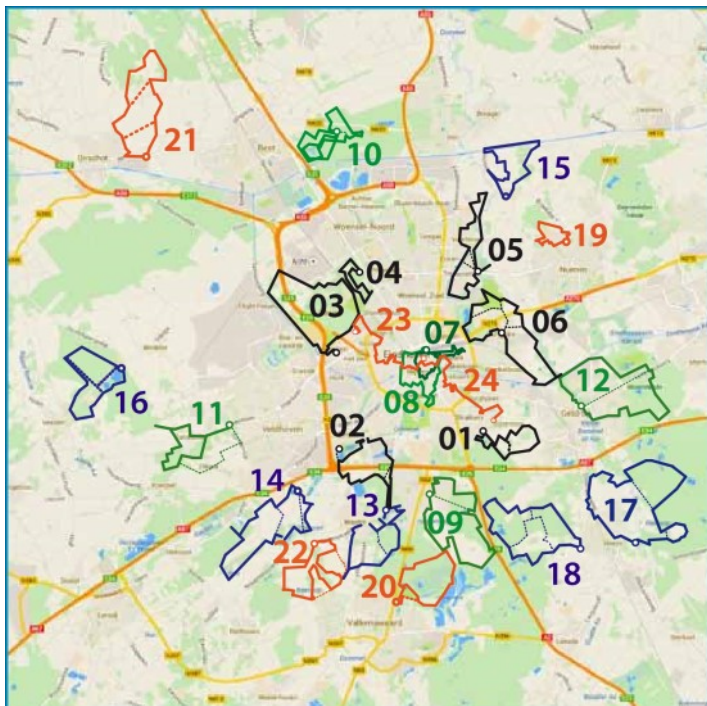
Clubs PVGE

Alle clubbesturen en clubcoaches kunnen informatie en foto's over hun club sturen voor publicatie in de Schouw naar deschouw@pvge.nl

Veldhoven

24 Wandelingen van de PVGE

Zoals je wellicht opgevallen is, staan wandelingen vermeld in de recente uitgaven van De Schouw van de PVGE koepel. Deze wandelingen, in totaal 24, zijn in 2012-2014 gemaakt door Ab Stevels en in een wandelbeschrijving indertijd gepubliceerd in De Schouw. Deze beschrijvingen en een overzichtskaartje, met de gestileerde weergave van de routes, stonden op de PVGE webpagina en werd in De Schouw van juli 2020 genoemd als een mogelijke actieve tijdbesteding gedurende Corona.



Een uitstekend voorstel! Op naar de PVGE webpagina.

Daar stond de beschrijving van alle wandelingen met een vermelding, dat

- Sommige wandelingen door drassig gebied gaan.
- Wijzigingen in het OV sinds die tijd al in de tekst waren verwerkt.
- Dingen in de tijd veranderen en daardoor de wandelroutes wellicht niet meer correct zijn.
- Er geen gps-bestanden waren, omdat indertijd GPS buiten de auto nog in de kinderschoenen stond.

Met name de laatste 2 punten waren voor mij het duwtje om de wandelingen te gaan doen, ze op te nemen met een gps-apparaat en te completeren met kaartjes. Dat voorstel is gedaan aan de PVGE koepel, waar men positief reageerde:

- Het contact met de internetpaginabeheerder werd gelegd.
- Hernieuwde publicatie in De Schouw werd toegezegd.

Tussen augustus en december 2020 zijn alle wandelingen uitgewerkt, gewandeld en compleet gemaakt. Zoals je in het overzichtskaartje kunt zien, liggen de wandelingen in en rond Eindhoven.

Veldhoven is voor 2 wandelingen de startplaats: wandeling 11, die start bij kinderboerderij De Hazewinkel en wandeling 14 met de start bij Het Witven.

Het zijn erg mooie wandelingen door gevarieerde gebieden: heide, bos, moeras- of landbouwgebied, maar ook stadswandelingen door groen of interessante straten en wijken. De beschrijvingen geven ook vaak weer hoe het gebied eruit zag in de jaren 50 van de vorige eeuw, toen Ab nog een kind was en daar deug-nietstreken uithaalde. De historie van gebieden of gebouwen wordt soms ook belicht.

Enkele kenmerken van de wandelingen:

- Ze zijn allemaal per OV bereikbaar: meestal bus, soms ook trein.
- De lengte ligt gemiddeld rond de 11 km en de meeste hebben 1 of meer hints hoe ze ingekort kunnen worden. Vaak tot 4 km en/of 7km. In de kaartjes en de gps-bestanden zijn deze ook in detail uitgewerkt.
- Pauzeplaatsen zijn niet vermeld, maar je komt genoeg bankjes tegen om te picknicken en van de natuur en rust te genieten.
- Als je geen gps-apparaat hebt zijn de wandelingen goed te doen met behulp van de kaartjes. Hierop is aangegeven waar bepaalde zaken zich bevinden, die in de beschrijving vermeld staan.
- Alle informatie kun je gratis binnenhalen op de pc vanaf de PVGE webpagina: <https://www.pvge.nl/de-pvge/wandeltochten>
- Je kunt de wandelingen maken wanneer je wilt. Echter de beschrijvingen vertellen ook over de status van de natuur en dat komt het best tot zijn recht als je de wandeling maakt in het beschreven jaargetij.

Ik vond de wandelingen erg mooi met veel variatie en wetenswaardigheden. Er werden plaatsen aangedaan waar ik nog nooit geweest was en kwam dingen tegen, waarvan ik geen weet had. Natuurlijk ga ik hier niet alles verklappen. Ik zou zeggen: wandel ze zelf. Ik kan je wel vertellen wat voor mij de meest opvallende zaken waren:

- Het riskante blufverhaal te beluisteren bij de Hikspoorbrug (route 5).
- Het mysterie van het aantal knopen aan de mouw van de beeltenis van Anton Philips (route 7). Wat steekt hier achter?
- De grote liefdesverklaring op de huismuur: voor wie is die bedoeld? En zou die persoon dat weten? (route 8)
- Je denkt, dat kan niet: 2 ongelijkvloerse kruisingen van waterwegen (route 6 en 12). Toch wel.
- De ree: nog nooit zo dichtbij, zo lang in de ogen gekeken (route 9).



Foto: Lou van der Aa

- Niet verwacht: De herdenkplaats bij de rododendrons (route 20)
- Ten slotte: wat wonen wij toch in een prachtige omgeving. Ik verbaas me er ieder keer weer over.

Ten slotte, mocht je de smaak te pakken krijgen: meer wandelingen vind je op deze PVGE Nuenen internetpagina:

<https://nuenen.pvge.nl/actualiteiten-nuenen/gps-algemeen-en-gps-wandelingen>

Ik wens je heel veel wandelplezier toe!

De Grote Zandloper van de Nordic Walking club, Veldhoven.

[Terug naar inhoudsopgave](#)



MÉÉR NAAR ERFGENAMEN minder naar de belastingdienst

Wat bieden wij u?

- Opstellen aangifte erfbelasting. Erfgenamen betalen hierdoor minder belasting;
- Opstellen overlijdensaangifte inkomstenbelasting (F-biljet);
- Advies over te regelen zaken in een testament en/of levenstestament. Wij bespreken hierbij ook de mogelijkheden om erfbelasting te besparen;
- Advies over fiscaal-vriendelijk schenken en lenen binnen familieverband;
- Tips om problemen tussen familieleden te voorkomen vanwege de nalatenschap.

Erfbelasting Eindhoven

De Pinckart 54 • 5674 CC Nuenen

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

Onderdeel van Janssen Belastingadvies in Nuenen

REP Register Estate Planners

www.erfbelastingeindhoven.nl
www.janssenbelastingadvies.nl

Nieuw op te richten club/ sociëteit 'DE SOOS'

Voor jeugdige (60 tot plusminus 75 jaar) actieve AL-LEENSTAANDE/ALLEENGAANDE PVGE'ers!!!

Omdat er steeds meer alleenstaanden zijn, ook binnen de PVGE dacht ik, zelf ook alleenstaande, dat daar meer aandacht aan zou moeten worden besteed. Een alleenstaande is ook een 'alleengaande' wat op allerlei gebied zich aandient.

Momenteel kunnen we niets maar er komt een tijd dat we er weer op uit mogen. Naar de film, het theater, het Muziekgebouw, uit eten, terrasje-pikken, etc. Daar kijken we met ons allen reikhalzend naar uit.

Wij alleengaanden willen dit ook allemaal erg graag, maar daar komt steeds bij kijken: met wie ga ik dat doen, wie wil er mee? De vanzelfsprekendheid van een partner is ons ontvallen (op wat voor manier dan ook). Bij velen is daarom ook het sociale netwerk successievelijk weggefallen of uitgedund en hoe leuk zou het zijn om nieuwe mensen te leren kennen, die gelijkgestemd zijn, van ongeveer dezelfde leeftijd en ook nog allerlei leuke dingen willen ondernemen?!

Daarom dacht ik, waarom geen zogeheten club oprichten juist voor deze mensen; met een keer per maand een bijeenkomst in 'De Soos', in een nog te zoeken leuke locatie waar heerlijk bijgekletst kan worden met een lekker drankje en wat hapjes, ideeën uitgewisseld worden en afspraken kunnen worden gemaakt voor samen naar die film, theater, het Muziekgebouw, etentje/wandeling/spelletjes/dagje-weg of vakanties. Noem maar op, alle ideeën zijn welkom!



Foto: Jolien Wiertz

Daarom doe ik bij deze de oproep: bent u geïnteresseerd, laat het mij weten! Doelgroep is dus de 'jongere' alleenstaande senior vanaf pakweg 60 jaar tot ongeveer 75 jaar. We maken ook ruimte voor diegene (in dezelfde leeftijdsgroep) waarvan de partner ernstig ziek is (bv. dementie) en klem zit en er eens leuk uit wil en niemand heeft om dit te delen.

Ik wil mij hier graag voor inzetten, maar zou het heel fijn vinden indien er mensen zijn die mij hierbij willen steunen, zodat het een goed lopende club gaat worden!

U kunt zich melden bij:
MarieAnne van Gestel
m.gestel8@kpnmail.nl
0499 840887

[Terug naar inhoudsopgave](#)

Alle zorg voor de gestorvene
Alle aandacht voor de nabestaanden



Ineke van der Looij
Tel. 06 104 72 735
info@doeat.nl
www.doeat.nl



Acht eeuwen Eindhoven



Ik kom niet uit Eindhoven en heb er maar een jaartje gewoond. Dus ik heb niet zo veel met de geschiedenis van die plaats. Ik heb wel veel met geschiedenis en daarom ben ik wel geïnteresseerd in de invloed die dit stadje heeft gehad op haar omgeving. Wanneer er wordt gesproken over Eindhoven, wordt er veelal de stad bedoeld, zoals die zich in de loop der eeuwen heeft ontwikkeld en nu de vijfde stad van het land is. Al weet ik niet meer zeker of dat op dit moment nog het geval is.

Waar ik wel zeker van ben is, dat veel Eindhovenaren zich geen Eindhovenenaar voelen. Ze komen uit Strijp, uit Stratum, uit Tongelre, uit Gestel of uit Woensel. En hun wijk was tot de annexatie in 1920 zonder uitzondering vele malen groter, dan dat kleine stadje, dat door die annexatie in oppervlak in een keer toenam van 79 naar 6440 hectaren. En dat wringt nog steeds. En resulteerde in vele boekuitgaven.

En dan ligt daar plotseling een geweldig naslagwerk over dat kleine stadje Eindhoven. Twee kloeke delen, die samen meer dan 800 pagina's bevatten, voorzien van meer dan 1000 illustraties. Foto's, tabellen en kaarten.

Een naslagwerk, vol wetenswaardigheden, anekdotes en leuke en minder leuke feiten. Want naast hosanna-verhalen komen ook armoede en oorlogen in het boek voor.

Maar allemaal lezenswaardig. Opgetekend met een vlotte pen, waarin men de journalist herkent, die de auteur Jan van Schagen van huis uit is. Van huis uit Eindhovenenaar en daar jaren lang werkzaam. Een boek, van binnen uit. Niet over de hoge heren, waar boeken over zijn volgeschreven, maar over de inwoners van dat stadje in het zuiden. Groot geworden, niet door de annexatie, maar door de noeste arbeid van haar inwoners. En daar gaat het boek over.

Acht Eeuwen Eindhoven' is het resultaat van bijna negen jaar intensief speurwerk naar feiten en ontwikkelingen die kenmerkend zijn geweest voor de geschiedenis van de stad. Het idee achter de uitgave is een breed beeld van deze geschiedenis te schetsen zonder de pretentie volledig te willen zijn. Dat zou een onmogelijke opgave zijn geweest, gezien het grote aantal gebeurtenissen over een periode van meer dan 800 jaar. Desondanks heeft men na het lezen van dit boek een goed inzicht wat zich in de afgelopen eeuwen in de stad heeft afgepeeld.

Gezien de opzet van het boek zijn met name secundaire bronnen geraadpleegd. Een belangrijke bron was het Eindhovens Dagblad (ED), waarvoor de schrijver ruim een eeuw pagina's stadsnieuws doorspitte. Het ED was onontbeerlijk vanwege de continuïteit in de berichtgeving. Maar ook boeken en andere gedrukte documentatie leverden een schat aan informatie op. In de loop der jaren zijn vele honderden uitgaven over Eindhov-

ense onderwerpen verschenen, zoals uit de uitgebreide literatuurlijst achter in deze uitgave blijkt. (En waaruit ook blijkt, dat het zeker niet het eerste boek over Eindhoven is van de schrijver.) Daar waar nodig raadpleegde de schrijver primaire bronnen in het Regionaal Historisch Centrum Eindhoven (RHCE). Zoals al eerder gezegd, de lezer wordt niet uitsluitend met belangrijke gebeurtenissen geconfronteerd. Juist persoonlijke belevingen en ervaringen geven een prima inzicht in de omstandigheden, waarin Eindhovenaren door de eeuwen heen hun leven leidden. Er is bewust gekozen voor een focus op 'de gewone man', in wie de huidige gemiddelde Eindhovenenaar zich het best herkent.

Acht Eeuwen Eindhoven is opgesplitst in zeven tijdvakken van zeer uiteenlopende duur: van vier jaar tot zes eeuwen. In elk deel worden aspecten als bestuur, religie, economie, stedelijke ontwikkeling, woningbouw, onderwijs, cultuur en recreatie behandeld.

De basisartikelen zijn in twee kolommen gedrukt, de aanvullende verhalen paginabreed met een lichtblauwe achtergrond. Aanvullende 'wetenswaardigheden' met een donkerder blauwe achtergrond en tabellen met een lichtrode achtergrond. Het klinkt ingewikkeld, maar went snel en leest plezierig.

Het boek kan op verschillende manieren worden gelezen. Chronologisch, per tijdvak, of per onderwerp.

Dat laatste is mogelijk omdat voorin het eerste deel een uitgebreide inhoudsopgave ten vinden is van de onderwerpen die per periode aan de orde komen. Elk onderwerp is te lezen als een los artikel. Achter in het tweede deel een uitgebreide lijst van de geraadpleegde bronnen en literatuur. Een namenregister. Handig, wanneer u wilt weten of uw familie wordt vermeld. Een zakenregister. (Zelfs de politieke partij 50PLUS staat vermeld.) En een plaatsnamenregister.

Samengevat kan ik zeggen, dat het boek bij mij overkomt als een verzameling krantenartikelen, chronologisch gerangschikt, die een goed beeld geven van Eindhoven door de eeuwen heen. Goed leesbaar, voorzien van vele mij onbekende foto's. Vele verhelderende tabellen.

Een boek voor aan de keukentafel, omdat het gewicht daarom vraagt. Zeer de moeite waard om aan te schaffen. Ook voor hen die niet direct in Eindhoven - en daarmee bedoel ik het oorspronkelijke stadje - wonen, maar belangstelling hebben voor de geschiedenis van de mensen in zo'n stadje, door de eeuwen heen.

Een preview: https://issuu.com/fritsmagazine/docs/acht_eeuwen_eindhoven_preview

Terug naar inhoudsopgave



Acht Eeuwen Eindhoven

Verhaal van een stad



**SPECIAAL VOOR LEZERS VAN DE SCHOUW
€5,- KORTING.**

**Interesse? Mail naar
redactie@frits.nl o.v.v. de Schouw**

Het boek wordt dan kosteloos bij u thuis bezorgd.

In de omvangrijke, tweedelige uitgave 'Acht Eeuwen Eindhoven, verhaal van een stad' wordt op journalistieke wijze en aan de hand van vele tot dusver onbekende illustraties de geschiedenis van Eindhoven op een aantrekkelijke manier verteld. Bereikbaar, leesbaar en interessant voor iedereen die iets heeft met de stad en wil weten hoe Eindhoven uitgroeide tot een hotspot. Verdeeld over zeven tijdvakken waarin wordt ingegaan op aspecten als bestuur, religie, economie, industrie, landbouw, stadsontwikkeling, woningbouw, onderwijs, gezondheidszorg, cultuur en recreatie. De gewone Eindhovenenaar staat centraal met aandacht voor zijn beleving van de historische mijlpalen van de stad en het alledaagse leven daarin.

~~€49,95~~
€44,95

**Lekker
eten met gemak!**



Probeer nu!
3 maaltijden
€15,-

Eten met gemak staat voor:

- ✓ Verse gerechten voor thuis
- ✓ Stel zelf uw maaltijd samen
- ✓ Groot assortiment met veel variatie
- ✓ Persoonlijke bezorging aan huis
- ✓ Diëten en voedingsgewoonten zijn mogelijk
- ✓ Geen abonnement of afnameverplichting

Eten met gemak is de maaltijdservice voor iedereen die gezond, gevarieerd en lekker wil eten, maar te weinig tijd heeft of niet in staat is om zelf een verse maaltijd op tafel te zetten.

Uw contactpersoon in uw regio:
Marieke Sanders, 040-82 00 991
marieke@etenmetgemak.nl
www.etenmetgemak.nl



SeniorenService.nu

KLUSSERVICE

Klusjesman, juist voor de kleine klusjes!

- Gratis advies
- Geen voorrijkosten

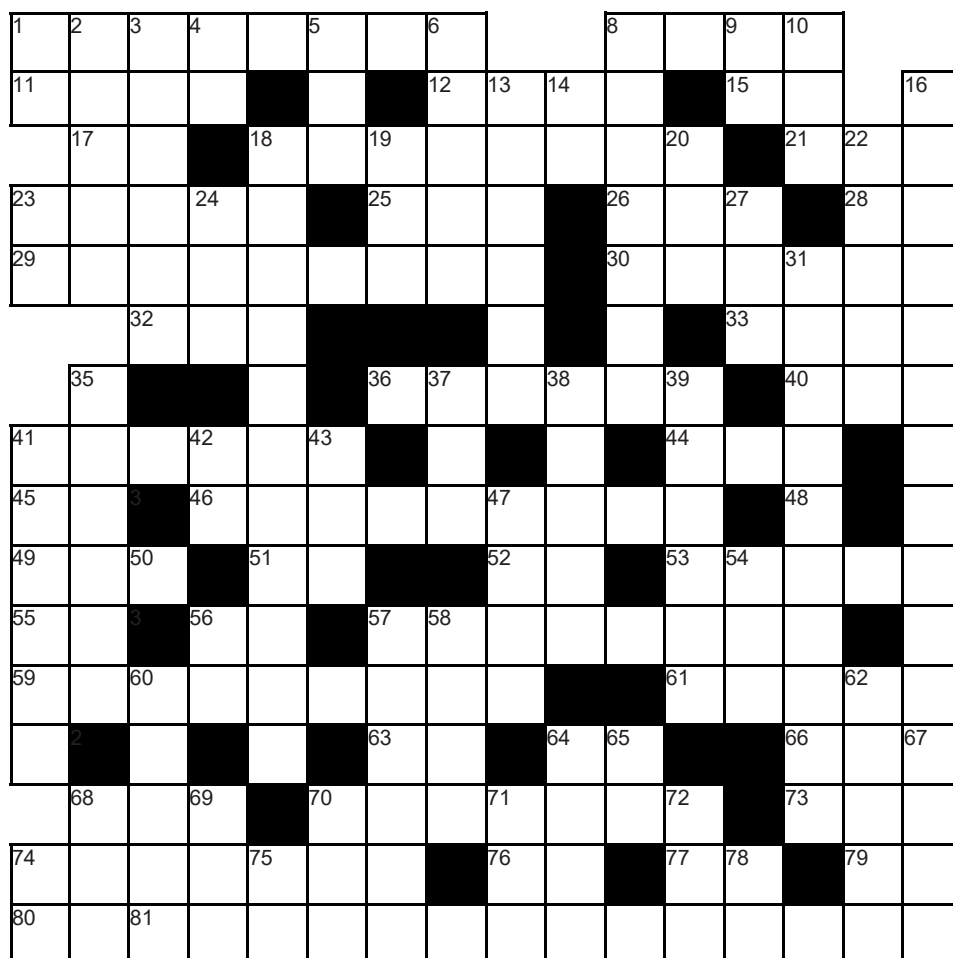


040-20 65 365

info@seniorenService.nu

in mei leggen alle vogels een ei
maar tegenwoordig ook nog in november
wat is er toch met die kalender?

Klaas Pietersen



Puzzel 27:

Opvallende woorden

Stuur de oplossing voor dinsdag 8 juni naar puzzel@pvge.nl. Heeft u zelf geen e-mail, stuur de slagzin per post naar: PVGE secretariaat, Primulastraat 46, 5582GL Waalre. Vergeet niet uw naam, adres en lidnummer te vermelden. Onder de inzenders van de goede oplossing wordt het boek: 'Jong van Geest' verloot van Jan Auke Walberg. Het heeft als ondertitel: 'Optimistisch ouder worden is geen kunst'.

De oplossing van puzzel 26 is: ERVARING IS DE OPTELSOM VAN ALLE VERGISSINGEN DIE JE HEBT BEGAAN.

De volledige oplossing is te vinden op de website www.pvge.nl onder Actualiteiten/Verenigingsblad de Schouw.

De puzzel heeft 51 inzendingen opgeleverd. De prijs is gewonnen door mevrouw Sonja Dingemanse uit Eindhoven. Gefeliciteerd! Het boek wordt thuis gestuurd.

Oplossing:

11	47	30	15	14	17	23	45	17	76	13	77	72	36	22	66
58	48	79	54	45	71	6	2	41	68	4	33	57	60	42	39
81	13	19	46	3	45	71	17	19	41						

Horizontaal:

1. Brombeer, Ongezellige knorrepot
8. Krasse senior
11. Merk fornuis
12. Niet zo lang, deelbaar door 2
15. Uitroep van herkenning
17. Motorrace, jaarlijks in juni
18. Mekkend kritiek geven
21. Seksueel overdraagbare aandoening
23. Dronkenmanspraat
25. Erfelijke eigenschap
26. Bijbel: "Gij kent dag noch"
28. Korte oproep tot stilte
29. Verandert vaak van mening
30. Glijplank in de sneeuw
32. Doet een kip wel 1000 x per dag
33. Nieuw woord voor fiets
36. Lichaamsdelen, maar waar zitten ze?
40. Int de eigen bijdrage aan ziektekosten
41. Teenuiteinden om te lakken
44. Zeg je om iets te relativiseren
45. Akkergronden, ook een loofboom
46. Janboel, vervelend gedoe
49. Vind je in Minerva volgens T.B.
51. Ons in 't Fries, bijv. mem.
52. Beginletters van twee zintuigen
53. Aanstellerige drukte om niets
55. Scheikundig symbool voor tin
56. Wekt tranen op
57. Geneesmiddelenwinkel

59. Kind dat zit te liegen
61. Ijdeltuitige opschepper
63. 1/100 van een liter (afk..)
64. Het getal 3,14.....
66. Bijbels advies: et labora
68. Tweekl, bijv. zangers
70. Parochiehoofd
73. Europeaan – woont op een eiland
74. Schrijfgereedschap; bijv. van 13. vert.
76. Lekkernij om op te schaatsen
77. Gemiddelde lengte van een arm
79. Loopt trouw naast pa
81. Herkenningsroep van Pipo

Verticaal:

1. Zeg je als je een ezel bent
2. Mispunt, akelig mens
3. Zuipschuit, drinkebroer
4. Ploeg je het land mee om
5. Braziliaanse stad; Spaanse rivier
6. De maat of afstand bepalen
8. Zwak kind of slap persoon
9. Grootste supermarkt in NL
10. Dieren- of mensensoort
13. Leurder, colporteur
14. Hier begint elk sprookje mee
16. Kwajongensstreek (oude spelling)
18. Overdreven aanhalen en vleien
19. Wil graag gestreeld worden
20. Eigenzinnige daad, gril

22. Tweede stad van Japan
23. Gezondheidsdienst (afk.)
24. Fijn om over je bol te krijgen
27. Hieruit is Eva geschapen
31. Vrouw van lichte zeden
35. Speel- en/of gokhuis
37. Krijg je tussen de downs door
38. Bij elkaar horende schepen
39. Geen rooie cent, helemaal niks
41. Van de zalm is dit het lekkerst
42. Daarginds, aldaar
43. Post per telefoon
47. Aanblik: zoals je er uit ziet
54. Sufferd, domoor, onnozel iemand
56. Dreumes, jonkie
57. (Winkel)galerij met bogen
58. Deel van arm dat breekt bij val
60. Iets van je dat je kwijt bent
62. Gele bloem, bloeiend in mei
64. Gewichtig doenerige houding
65. Oké, het is (afk.)
67. Merk benzine
68. Eerste/laatste muzieknoot van de ladder
69. Het lekkerste ijs is van
70. Leuk en vrolijk meisje: lolly.....
71. Ongrijpbaar iets dat voorbij vliegt
72. Commotie bij een demonstratie
74. Geluid van snel leeglopende fietsband
75. Als er niks meer over is
78. Deel van een kast dat je opentrekt