

EindhovenActueel!

PVGE

Voor iedereen van 50-plus

PVGE-Eindhoven

Februari 2023



VAN DE REDACTIE

Door het wegvallen van de Schouw dreigde er een leemte te ontstaan over de informatievoorziening. We blijven echter, zoals u dat van ons gewend bent, de digitale versie van EindhovenActueel! sturen naar de leden waarvan het emailadres bekend is.

Door van EA! ook een papieren uitvoering te maken wordt voor leden zonder e-mailadres een mogelijk probleem ondervangen. Deze wordt in februari naar alle bij Eindhoven geregistreerde leden per post verstuurd. Als die straks bij u in de bus valt, hoeft u niet verrast te zijn. De inhoud is nagenoeg gelijk aan deze digitale versie.

Mogelijk is dit eenmalig, gezocht wordt naar een goedkopere oplossing. In zijn voorwoord gaat Sjoerd Sjoerdsma daar nog op in. Zo wordt gedacht aan rondbrengen door vrijwilligers en overwogen om leden te laten kiezen tussen digitaal of per post. Hoe precies, zijn we samen met het bestuur aan het bekijken. We houden u op de hoogte.

Dit alles betekent voor ons als redactie meer werk. Mooi is het dat de oud-redactieleden van de Schouw zich bij ons hebben aangesloten. Antony Heywood, die de opmaak altijd verzorgde, gaat dat doen voor de papieren EA!. Hiermee is een belangrijk probleem voor het drukken opgelost. Deze keer gaan we niet in het kort in op wat we te bieden hebben, dat vind je door simpelweg te kijken in de inhoudsopgave.

Een goede gelegenheid om alle huidige redactieleden op te noemen:

Jo Bogers	jobogers44@gmail.com	Henk te Sligte	ghtesligte@on.nl
Antony Heywood	antony@heywood.nl	Henk Verkerk	hpverkerk@hotmail.com
Jan Peerlings	jtpeerlings@kpnmail.nl	Janny Vrijhof	jannyvrijhof@hetnet.nl
Riet Poncin	r.poncin@chello.nl	Jan Wijers	j.wijers57@upcmail.nl

Heeft u iets te vragen of op te merken? De voorkeur heeft dan het EA!mailadres: ea@pvge-eindhoven.nl. hiermee bereikt u alle redactieleden. Mocht u iets urgents te melden hebben dan Jan Peerlings bellen: ☎ 0499 872 796.

Indeling is niet meer hetzelfde als bij de Schouw. De opzet van EA! is grotendeels overgenomen. Ook vindt u geen nieuws meer van de andere lid-verenigingen, mochten we iets van De Koepel ontvangen dan gaan we dat publiceren. Wilt u op de hoogte blijven met wat er allemaal in en rondom onze verenigingen gebeurt? Hiervoor kunt u terecht op de websites van Koepel en lid-verenigingen.

Heeft u opmerkingen of suggesties over opzet, indeling of vormgeving, dan horen we dat graag: ea@pvge-eindhoven.nl.

We wensen u veel leesplezier!

Nummer 2 verschijnt in april
Kopij daarvoor uiterlijk 10 maart 2023 inleveren.

Kopij bij voorkeur als e-mail met bijlagen:
Tekst in Word en afbeeldingen (>1000 pixel breed en 300 dpi) als aparte bestanden in jpg.

de PVGE

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

EindhovenActueel!

'EindhovenActueel!' is een uitgave van PVGE-Eindhoven en verschijnt in de even maanden op de website (www.pvge.nl/eindhoven). De leden worden per e-mail verwittigd zodra een nieuwe uitgave is gepubliceerd. Kopij kan gestuurd worden naar de redactie (ea@pvge-eindhoven.nl).

Foto op de kافت: Nancy van Leest

Druk: Drukkerij Best, Best

Algemene informatie van PVGE Eindhoven

- *Woord van de voorzitter* p. 4
- *PVGE bestaat dit jaar 75 jaar* p. 5
- *Welkom aan nieuwe leden* p. 6

Clubnieuws

- *Museumtreinclub* p. 7
- *Nieuws van de PCC* p. 7
- *Biljartclub eert honderd jarige!* p. 8
- *Programma 2023 Kampeerclub 'De Trekvogels'* p. 9

Ludieke onderwerpen

- *Wind en wolken (gedicht van Rita Arends)* p. 10
- *De vrolijke boekhandel (gedicht van Guido van Geel)* p. 10
- *Tegeltjeswijsheid* p. 10

Evenementen/activiteiten

- *Lezingen over Zuid-Tirol en Groot-Brittannië/Ierland* p. 11
- *Op Restaurant, naar het 'Stadspaviljoen' en 'de Verlenging'* p. 12

Welzijn, wonen, zorg

- *Onze pensioenen, de stand van zaken en indexatie* p. 14
- *De energiecrisis, meer over het prijsplafond* p. 16
- *Bewegen* p. 17
- *Dan maar zelf dokteren, de problemen in de ouderenzorg* p. 18
- *Alzheimer Café (Summa College)* p. 18

Van alles wat

- *Whatsapp nieuws* p. 21
- *De zeemeermin van Westerschouwen* p. 21

Actualiteiten

- *Ledenvoordeel* p. 22

Maatschappelijke info

- *Zorgthema's, links naar informatie over zorg en welzijn* p. 23
- *Pensioenen, links naar KG en FPVG* p. 23

Agenda

13-02-2023	Lezing over de familie Toorop. De Lievendaal	14.00 uur
14-02-2023	ALV, De Lievendaal	14.00 uur
02-03-2023	Op Restaurant, Stadspaviljoen	18.30 uur
13-03-2023	Lezing over Zuid-Tirol, De Lievendaal	14.00 uur
03-04-2023	Lezing over Groot-Brittannië en Ierland, De Lievendaal	14.00 uur
06-04-2023	Op Restaurant. Eetcafé De Verlenging	18.30 uur

ALGEMENE PVGE INFORMATIE

Woord van de voorzitter

Beste leden,

Onder het motto “iemand iets goeds wensen mag altijd” wens ik u een heel gelukkig 2023, ondanks dat we alweer even onderweg zijn in dit nieuwe jaar.

Verder wil ik graag de leden van Midgetgolfclub de Putters welkom heten binnen onze vereniging. Zij zijn overgekomen van onze buur-vereniging “PVGE Geldrop-Mierlo, Leende en Heeze” die per 1 januari 2023 is opgehouden te bestaan. Wij zijn blij dat jullie erbij gekomen zijn en hopen dat jullie ook je weg vinden naar onze activiteiten zoals onze lezingen, “Op Restaurant”, onze reizen en binnen andere clubs. Ik begrijp dat jullie seizoen in het voorjaar weer gaat starten en dan kom ik graag kennismaken en wegwijs maken binnen PVGE-Eindhoven.

Mogelijk ziet deze EA! (EindhovenActueel!) er trouwens anders uit dan u gewend bent. Dat heeft alles te maken met het stoppen van De Schouw, iets wat wij als bestuur van PVGE-Eindhoven betreuren, maar wat we niet konden tegenhouden. Voor ons is het belangrijk om wel een blad te hebben dat je kan lezen zonder dat je daar een computer of iets dergelijks voor nodig hebt. Velen van u vinden dat geen probleem, maar een grote groep van onze leden is dat niet gewend en die willen we blijven bedienen zoals De Schouw dat deed: met een blad in de bus.

We zijn heel blij dat de redactie van De Schouw bereid is om door te gaan met een blad als De Schouw, maar dan alleen voor Eindhoven en een samengaan van de redacties lag voor de hand, heeft plaatsgevonden en samen hebben ze besloten om als naam van het nieuwe blad dat we gaan distribueren Eindhoven Actueel te laten heten.

Graag wil ik de redactie van De Schouw danken voor al die edities die ze heeft geproduceerd in de loop der jaren. Veel waardering zit natuurlijk ook opgesloten in de “protesten” tegen het opheffen van De Schouw. Veel dank dus, en heel fijn dat we jullie niet verliezen, maar dat jullie samen met de (oude) redactie van Eindhoven Actueel verder gaan met jullie dankbare werk!



Een belangrijke reden voor de buurverenigingen om te willen stoppen met een blad dat thuisbezorgd was, waren de kosten van de distributie. Inmiddels hebben zich zo'n 25 leden aangemeld als bezorger in hun wijk. Daar zijn we erg blij mee, als u ook wil helpen de kosten te drukken om Eindhoven Actueel, als opvolger van De Schouw, te distribueren zou dat heel fijn zijn. Graag een mail naar sjoerd@sjoerdsma.net als u daartoe bereid bent.

Deze eerste editie hebben we nog per post verstuurd, maar voor de volgende hebben we denk ik alles voorbereid en ingedeeld, zodat we met de vrijwilligers kunnen bezorgen.

Rest mij nog u een heel actief jaar binnen de PVGE te wensen.

Vriendelijke groet,
Sjoerd
sjoerd@sjoerdsma.net

Onze PVGE bestaat 75 jaar en dat gaan we vieren!

Hoe begon het?

In 1948 werd onze vereniging opgericht. Toen nog voor de gepensioneerden van Philips en met als enige vestigingsplaats Eindhoven. De vereniging groeide als kool en vanaf de negentigerjaren ontstonden in de gemeenten rondom Eindhoven de verschillende afdelingen. Ook werd losgelaten dat alleen Philips gepensioneerden lid konden worden en werd het een open seniorenvereniging voor iedereen van 50-plus.

Waar staan we nu?

De afdelingen zijn inmiddels uitgegroeid tot zeven lokale verenigingen in Aalst-Waalre-Valkenswaard, Best, Eindhoven, Helmond, Nuenen, Son-en-Breugel en Veldhoven, die allen gezamenlijk in PVGE-koepelverband de totale vereniging vormen. Met in totaal bijna 9000 leden. We hebben maar liefst 130 clubs van fotografie tot motortochten en van vilten tot Nordic Walking. Daarenboven worden in alle lokale verenigingen nog maandelijks evenementen georganiseerd en is er persoonlijke ondersteuning van administratie tot contacten met de gemeente. We zijn dus een springlevende vereniging die met recht een feest gaat vieren voor haar 75-jarig jubileum.



Wat gaan we doen?

Ons jubileum gaan we in fasen vieren. We beginnen op 31 mei met een groot feest in het Parktheater. Met een optreden van o.a. Wim Daniëls en muziekgroepen en koren van eigen leden. Op 9 juni hebben we vervolgens een symposium in de grote zaal van de Technische Universiteit, een bijeenkomst waar de belangrijke maatschappelijke ontwikkelingen voor senioren worden toegelicht door specialisten van nationale bekendheid. Noteert u alvast de genoemde data in uw agenda. Nadere informatie over het programma en de wijze aan aanmelden volgt nog.



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



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

5% korting voor PVGE-leden

Advertenties

Voor
plaatsingsmogelijkheden
en tarieven
voor uw advertentie
in EindhovenActueel!
kunt u contact opnemen
met:
Henk Verkerk,
☎ 06 19 87 00 41 of
hpverkerk@hotmail.com

Nieuwe leden

We mochten de laatste 2 maanden 18 nieuwe leden ontvangen. Daarnaast een vijftigtal leden die overgekomen zijn van Geldrop/Mierlo-Heeze/Leende. Allen van harte welkom!

De echte nieuw leden zijn:

Mevr.	Ans	Breukers-IJsseldijk	Mevr.	Willy	Smit-van Kleef
Dhr.	Hans	van Groen	Mevr.	Marion	Stroeken-van den Berk
Mevr.	Gerrie	Heerlings-Dekkers	Dhr.	Chris	Verhoeven
Mevr.	Magda	Jakubik	Mevr.	Yvonne	Verita-van Gameren
Mevr.	Antoinette	Janssen-van der Velde	Dhr.	Jos	Vermeulen
Mevr.	Ria	Knitel-Vervoort	Mevr.	Annette	Visker-Pals
Dhr.	Hans	van der Linde	Dhr.	Cor	Visker
Mevr.	Joke	van der Poel	Mevr.	Antoinette	Walt van Praag-van Doorn
Dhr.	John	Schats	Dhr.	Hans	Zwijenburg



De laatste jaren zien we een langzame teruggang in ledental. Door de aanvulling uit GMHZ zijn we afgelopen jaar nagenoeg gelijk gebleven en hebben per 1 januari 2340 leden. Dat dit niet verder terug loopt, is voor ons allen van belang. Dus kijk om u heen, maak reclame en vertel over de leuke dingen die je kunt doen binnen de PVGE en vele jaren voor een mooie tijdsbesteding en nieuwe contacten kan zorgen!

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

Museumtreinclub 1

Op woensdag 14 december j.l. is onze museumtreinclub naar het Mauritshuis in Den Haag geweest. Hier is de tentoonstelling Manhattan Masters.



Voor het eerst zijn tien topstukken uit The Frick Collectie uit New York in Europa te zien. We bewonderden o.a. een schilderij van Rembrandt, van Frans Hals, van Johannes Vermeer en een Jacob van Ruisdael. De goede informatieve rondleiding door een enthousiaste gids maakte het nog meer de moeite waard.

Een aanrader om naar toe te gaan.

Op onze wachtlijst staan inmiddels zeven personen. Omdat rondleidingen in een museum voor maximaal vijftien personen zijn, kunnen we deze mensen niet in onze club opnemen. Wij zitten namelijk vol.

Mocht je toch belangstelling hebben, meld je dan aan: Ivanoudheusden@lijbrandt.nl. Als er genoeg mensen op de wachtlijst staan, kan er een tweede Museumtreinclub opgericht worden.

Namens de clubleden,
Laurence van Oudheusden



PCC clubnieuws

Meteen 2 januari waren alle leden uitgenodigd op de Nieuwjaarsreceptie van de HCC ZO-Brabant in 't Slot. Goed om elkaar weer eens onder het genot van een hapje en een drankje persoonlijk te treffen in het nieuwe jaar met hopelijk positieve uitdagingen. Zowel voorzitter als penningmeester voerden kort het woord. Twee hoofdpunten gaven zij aan om serieus over te denken. Als leden zouden we ons

meer bewust moeten zijn dat wijzelf de beste bron vormen om de noodzakelijke nieuwe leden binnen te loodsen. Daarnaast bestaat er nu weer financiële ruimte om nieuwe activiteiten te starten.

Een presentatie over de 'Magie van Flight Simulation' – al in werking vanaf 1984 op bv. een Commodore – door Frits Putter vulde technisch de avond. Nu op gangbare PC's met natuurgetrouwe scenery en zeer gedetailleerde vluchtkaarten op groot beeldscherm

PCC-ers konden tegen gereduceerde prijs – via de nieuwe PVGE-pas of een kortingskaart – weer eens aanwezig zijn op de grootste zuidelijke beurs voor ons senioren (Senioren Expo '23). Ze troffen op Koningshof hun eigen plekje op een van de ruim 100 stands. Daar lag onze nieuwste flyer te wachten naast trekkers als de traditionele attentie en een aantal speciale aanbiedingen. Voor wiens smartphone, tablet of laptop niet ongeschonden het nieuwe jaar was ingegaan werkte al die 6 dagen de helpdesk daar op volle stoom.

Trouwens de bekende cyclus is intussen wat betreft de Orka ook weer aan de gang als directe hulp voor hard- en/of software; voor leden gratis! Dat laatste net als de telefonische versie met een uitgebreid aantal lijnen de hele dag door op werkdagen!

In februari gaat de maandaglezing dit keer over Arduino, terwijl de SeniorenAcademie een kijk gaat geven in de wereld van onze Smart TV.

De PC-Active meldt tussen haakjes als interessant nieuwtje dat er een samenwerking is met SeniorenTAB die een speciale tablet en telefoon levert voor een hogere mate van zorgeloos mobiel contact door ons senioren!

Zeker de moeite waard om te noteren is bovendien de landelijke Kennisdag 25 maart 2023!

Zo'n 25 interessegroepen opereren daar vanaf de SeniorenAcademie, Linux, 3D Printen, Drones, met ook nog eens een workshop 'Programmeren met Pictogrammen'.

Frans, Colette en Jan, PCC-bestuur

Biljartvereniging 'De Doorschieters'

Hulde aan 100-jarige!

Hedenmorgen 19 januari hebben we Jan Coppelmans een receptie aangeboden ter gelegenheid van zijn 100^e verjaardag die hij op 15 januari bereikte.



Bij deze gelegenheid waren een 30-tal leden van onze vereniging aanwezig die Jan nog vele jaren in gezondheid toewenste. Tijdens het nuttigen van een lekker stuk vlaai en een kop koffie werd door onze voorzitter Ad van Alphen een kijkje gegeven in het sportieve leven van Jan Coppelmans terwijl de tv-camera van studio 040 volop draaide.

Onze voorzitter gaf aan dat het erg bijzonder is dat iemand van 100 jaar nog iedere week de reis vanaf Eindhoven naar Veldhoven onderneemt, om een partijtje te komen biljarten en Jan doet dit iedere donderdag. Toen hij 95 werd heeft hij zijn auto aan de kant gezet en komt nu iedere donderdag naar La Carambole met de taxibus om zijn kunsten te vertonen.

Dat Jan buiten zijn drukke werkzaamheden, hij was opzichter bij het onderhoud van 1500 woningen, erg sportief was blijkt wel uit het feit dat hij vanaf zijn 25^e t/m zijn 54 jaar op een hoog niveau handbalde. Op zijn 63^e richtte hij een badminton club op waar hij tot zijn 95^e lid van is gebleven.

Op 28 april 2004 op 81 jarige leeftijd melde hij zich aan als lid van onze biljartclub "De Doorschieters" waarvan hij nu dus bijna 19 jaar lid is.

Jan verkeert in een blakende gezondheid en we hebben hem dan ook uitgedaagd om te proberen 25 jaar lid te zijn van onze vereniging.

De voorzitter sloot af door Jan een aantal cadeaus aan te bieden. Op deze receptie waren ook de dames Marij en Loes aanwezig als afgevaardigde van de PVGE Eindhoven en boden Jan een passend cadeau aan.

Wij hopen dat Jan nog vele jaren van een goede gezondheid mag genieten en nog lang lid blijft van onze vereniging.

Jan bedankte het bestuur en de leden die aanwezig waren, alsmede de dames van het PVGE-bestuur en de goede verzorging door Margo van La Carambole, en ging voldaan terug naar Eindhoven.

Eindhoven 19 januari 2023.

Jan Verbeek

Noot redactie

Leden van 100 jaar of ouder blijken geen uitzondering te zijn binnen onze vereniging. De oudste inwoner van Eindhoven mevrouw Klaver, waarover recent een artikel in het ED stond, is lid van de PVGE. Ook hebben we nog een andere 100-jarige in ons midden, mevrouw de Waal. Ze werd 23 december 100 jaar. Beide nog van harte gefeliciteerd!

Alle 100-jarigen worden door een afvaardiging van het bestuur bezocht, zoals ook bij Jan Coppelmans het geval was.



Kampeerclub 'De Trekvogels'

Activiteitenprogramma

Voor 2023 is opnieuw een heel gevarieerd samengesteld jaarplan, zoals gebruikelijk in binnen- en buitenland. Hier volgt het programma vanaf maart



Maart	Maandag	6	Koffie-ochtend + introductie nieuwe leden
April	Maandag	3	Koffie-ochtend
	Zaterdag	15 t/m zaterdag 22	1 ^e Kampeerweek Utrecht
Mei	Maandag	1	Koffie-ochtend
	Zaterdag	6 t/m zaterdag 13	2 ^e kampeerweek Twente
Juni	Maandag	5	Koffie-ochtend
	Zaterdag	10 tot zaterdag 17	3 ^e kampeerweek omgeving Koblenz (D)
	Zaterdag	17 tot zaterdag 24	verlenging 3 ^e week omgeving Spa (B)
Juli	Maandag	3	Koffie-ochtend
Augustus		<i>Geen koffie-ochtend</i>	
	Donderdag	17	Jeu-de-boules, aansluitend samen eten
September	Maandag	4	Koffie-ochtend
	Zaterdag	2 t/m zaterdag 9	4 ^e kampeerweek Noord-Limburg
Oktober	Maandag	2	Koffie-ochtend
November	Maandag	6	Ledenvergadering
	Woensdag	15	(Snert-) wandeling
December	Maandag	4	Koffie-ochtend

Opmerkelijk is het dit jaar dat vermeld kan worden dat een van onze actieve dames – die er nog altijd met haar eigen caravan samen met de club op uittrekt – gezond de respectabele leeftijd van 90 jaar heeft bereikt. Bravo!

Voor geïnteresseerden met een caravan is het verder goed te weten dat nieuwe leden – die misschien liever binnen een gezellig clubverband op reis gaan – bij ons van harte welkom zijn!

Neem dan contact op met het secretariaat:

Mordine Brands, ☎ 6 53 39 77 25 of mordinebrands@gmail.com

Seniorenservice.nu

KLUSSERVICE
Klusjesman, juist voor de kleine klusjes!

- Gratis advies
- Geen voorrijkosten

040-20 65 365 info@seniorenservice.nu

Saar aan huis **Waarom aanvullende mantelzorg van Saar aan Huis?**

- Saars met ruime levens- en zorgervaring
- Per direct 2 tot 4 uur per dag
- Ontlasten familie-mantelzorg
- Voor iedereen met een (mantel)zorgvraag, o.a. dementie
- Alternatief voor dagbesteding
- Overnemen zorg tijdens vakantie/ziekenhuisopname mantelzorg
- Aanvullend aan thuiszorg
- Flexibel inzetbaar voor o.a. gezelschap, koken, eropuit
- V.a. € 24 per uur incl. BTW – kosten aftrekbaar
- Uit Persoons Gebonden Budget te vergoeden, korting via verzekeraars
- Ook in zorgcentrum

“ EEN SAAR SNAPT WAT NODIG IS! ”

Regio Eindhoven | De Kempen • Karin Bouwdewijns en Vincent Baks
T: 040-2092662 • E: eindhoven@saaraanhuis.nl • www.saaraanhuis.nl

Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg voor wie langer comfortabel thuis wil blijven wonen.

Wind en wolken

De wind rimpelde in de wolken
Blies schuimkopjes op de zee
De wind fluisterde zachtjes
Golven kom met me mee.

Ik breng je waar je wilt
Aan stranden tropisch mooi
Daar mag je dan verdampen
Tot verfrissende regenwolk.
Die het droge land besproeit
Je helpt alles welig groeien
De akkers vruchtbaar groen
Vol voedsel voor al wat leeft.
Lieve golf je bezoekt rivieren
Komt ooit weer in de zee
Je leert de hele wereld kennen
Kom golf, ga met me mee.

Rita Arends



De vrolijke boekhandel

Een man komt zo een papierwinkel binnen
Tring, met de kreet “blijf maar”
Vanwege een gewoonte uit zijn jeugd
Trekt hij zijn stofjas aan om te beginnen,
Klaar voor weer een dag vol arbeidsvreugd.
Een klant met een hoed op, tring, komt ook aan
En gaat voor de toonbank staan.
“Waarmee kan ik U van dienst zijn?”
Zegt de man met de stofjas aan.
“Een goede morgen”, zegt de klant.
“Helaas, die heb ik hier niet”
Antwoordt de stofjas van zijn kant,
“Maar wel een persvers ochtendhumeur
Vol klets, Politiek en ander gezeur”.
“Doe dat dan maar” zegt de klant met hoed.
Met een “hier” en een “pinnen of contant”
En een grom van binnen als afscheidsgroet
Staat de man met de hoed
Buiten met de krant in zijn hand.

Guido van Geel



EVENEMENTEN/ACTIVITEITEN

Lezingen/evenementen

Tenzij anders aangegeven geldt voor de Evenementen:

Plaats en tijd: 'De Lievendaal', Lievendaalseweg 3 Eindhoven, aanvang 14.00 uur

Bijdrage: € 2,00 per persoon, meteen te voldoen bij binnenkomst.

Aanmelden: Via www.pvge.nl/eindhoven/activiteiten of met het formulier in dit blad. Aanmeldingen worden op volgorde van binnenkomst gehonoreerd.

Als de zaal is volgeboekt krijgt u per mail of telefonisch bericht. Ieder lid van de PVGE is welkom.

Afmelden: Janny Vrijhof, ☎ 040 262 4087

Lezing: Grenzeloze betovering in Zuid-Tirol

Maandag 13 maart 2023, aanmelden voor 5 maart

Inleider: Guus Reinartz



Een waar genot met veel flair in de Alpen! De kleurrijke opeenvolging van de seizoenen tekent en typeert dit sfeervolle en afwisselende landschap ten zuiden van de Brenner. Dit majestueuze landschap heeft ons vanaf het begin veel respect ingeboezemd, maar ons gelijktijdig ook enorm geïnspireerd.

Sterzing, Ratschings in het Ridnauntal en het Pflerschtal zijn daarbij onze uitgangspunten. De



pracht van de almen en hun kleurige bloementapijten frappeert, terwijl in de verte de in oude dromen verzonken kastelen opdoemen. We maken huttentochten in het groen, in rotsen en in sneeuw en ijs, waarbij we via de 'Tiroler Höhenweg' de Zillertaler Alpen (met o.a. de beklimming van de Hochfeiler, 3509 m) met de Stubai Alpen (met o.a. de Zuckerhütl, 3507m als hoogtepunt) verbinden. Zij zijn de ruggengraat van het landschap, tijdloze bouwwerken in het kunstwerk Alpen. We bezoeken muziekfeesten en de kerstmarkt van Sterzing en ondergaan het ritme van de natuur van maand tot maand. Evengoed kunnen we ons het hele jaar laten bekoren door de intense en vrolijke gastvrijheid van de Zuid-Tirolers zelf. Ook wandelen we in alle jaargetijden door de rijke verscheidenheid van de diverse fascinerende en best nog rustige zijdalen! Zuid-Tirol is en blijft een constante beleving op 'hoog' niveau, waar nog ongelooflijk veel te ontdekken valt.

Lezing: Reis door Groot Brittannië en Ierland

Maandag 3 april 2023, aanmelden voor 22 maart

Inleider: Ruud Heij



Zachte Brexit, harde Brexit of geen Brexit, het maakt ons niets uit. Neem wel uw paraplu mee, want het regent nog al eens in dit land. Wij steken Het Kanaal over om een mooie reis te maken. Het zal zeker een boeiende tocht worden langs vele bekende en historische plaatsen o.a. natuurlijk Londen met zijn Tower Bridge, de Big Ben en de regeringsgebouwen. Misschien ook even naar Buckingham Palace?

We zullen zien. Daarna bezoeken we Canterbury, Stonehenge en nog vele andere bekende en onbekende toeristische plekjes. Wij brengen gedurende deze reis ook een bezoek aan Ierland. Hier gaan we naar de z.g. The Burren, de Cliffs of Moher en we nemen ook nog een kijkje aan de west kust. Via de Hadrians Wall gaan we naar Schotland

met zijn vele meren en kastelen. Natuurlijk gaan ook wij op zoek naar het Monster van Loch Ness. Daarna brengen wij nog een bezoek aan Edinburgh, de hoofdstad van Schotland, waar we de bezienswaardigheden van deze stad zullen bezoeken.

Onze reis zit er helaas al weer op. Wij hopen u dat na deze reis weer geheel tevreden naar uw eigen 'home' terug zult keren want ook hier geldt:

MY HOME IS MY CASTLE!



Op Restaurant

Na de bijzondere diners – met een speciale toegang – van 1 en 2 februari, worden er weer normale diners gearrangeerd. Hierbij wordt u attent gemaakt op twee volgenden, die van maart en april. Het hele programma van 2023 kunt u vinden op de site www.pvge.nl/eindhoven/activiteiten. Alle detail informatie is nog niet ingevuld. Nu de Schouw er niet meer is, kunnen we u alleen nog om de twee maanden informeren, daarom is het nuttig om voortaan geregeld deze website te bezoeken.



- **Donderdag 2 maart, Stadspaviljoen** in het park naast het Parktheater.
Aanmelden voor 23 februari. Het is na de verbouwing een adembenemende locatie in het groene hart van Eindhoven. Een luxe diner voor € 35,00 (10 euro korting!). Betaald parkeren – met je pinpas, in de straten verder op is het gratis.



- **Donderdag 6 april, Eetcafé De Verlenging** in het PSV-stadion 2^e etage.
Aanmelden voor 31 maart. Buffet € 26,00.

Aanvang voor beide diners 18.30 uur. U wordt verzocht tijdig aanwezig te zijn. Het team is er al een uur van tevoren om u welkom te heten.

Aanmelden

Via www.pvge.nl/eindhoven/activiteiten of met het formulier in deze EA! U krijgt altijd een bericht. Afmelden één week van tevoren. 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 ☎ 040 242 3701 of 06 40 6719 20 of oprestaurantpvge.ehv@gmail.com.

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

Inschrijfformulier 'Op Restaurant'

Naam: Lidnummer:
Naam: Lidnummer:
Straat en huisnummer: e-mailadres:
Postcode en plaats: Telefoon (ook 06 nummer):
Introduc , naam: *N.B: Introduc (e) die geen lid is van de PVGE*
Adres: *kan slechts een keer deelnemen.*

Geeft/geven zich op voor 'Op Restaurant'

- Donderdag 2 maart, diner in Stadspaviljoen
 Donderdag 6 april, diner in De Verlenging

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

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

Inschrijfformulier lezing Grenzeloze betovering in Zuid-Tirol

Maandag 13 maart 2023 14.00 uur

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

Geeft/geven zich op voor deze lezing in De Lievendaal, Lievendaalseweg 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 **5 maart** opsturen naar de Evenementencommissie Eindhoven, Emilie Wertheimlaan 4, 5626 GN Eindhoven.

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

Inschrijfformulier lezing Reis door Groot Brittanni  en Ierland

Maandag 3 april 2023 14.00 uur

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

Geeft/geven zich op voor deze lezing in De Lievendaal, Lievendaalseweg 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 opsturen **voor 22 maart** naar de Evenementencommissie Eindhoven, Emilie Wertheimlaan 4, 5626 GN Eindhoven.

Onze pensioenen

De nieuwe pensioenwet

De kogel is door de kerk: de nieuwe pensioenwet is door de Tweede Kamer vlak voor het Kerstreces aangenomen. Dit was nagenoeg een hamerstuk omdat zowel de PvdA als Groenlinks alsnog hun bedenkingen hebben ingetrokken, nadat aan enkele eisen zoals een verlenging van de tijdelijke versoepeling van de indexatieregels, werd voldaan. De volgende stap is nu dat de Eerste Kamer zich hierover moet uitspreken. De besprekingen zijn op 17 januari begonnen. Het zal weer de nodige tijd in beslag nemen, maar gezien het feit dat de PvdA en Groen Links nu voor zijn, is te verwachten dat de wet zonder veel problemen zal worden aangenomen.

Na de goedkeuring door de Eerste Kamer is het aan de sociale partners om in nauw overleg met fondsbesturen een transitieplan op te stellen dat moet resulteren in de invoer per 1 januari 2027. Voor het Philips Pensioenfonds is daar de FPVG/BLHP



nauw bij betrokken. De wetgever schrijft dit voor via het zogenaamde 'hoorrecht'.

Het ziet er dus naar uit dat, ondanks alle protesten en tegenargumenten van de laatste jaren - vooral uit de hoek van ouderenorganisaties – we vanaf 1 januari 2027 zitten opgescheept met een pensioenstelsel waarvan waarschijnlijk niemand beter wordt. In een recent artikel in het ED voorspelt Joop Achterbosch (gepensioneerd hoofd P&O) dat



**De weg vinden
in wonen, zorg
en welzijn.
Wij maken het helder.**

Heldere informatie, advies op maat en persoonlijke bemiddeling bij wonen, zorg en welzijn. Dat is SeniorenPunt. Het aanspreekpunt in de regio Eindhoven met meer dan 9.500 woon(zorg)oplossingen voor senioren. Wij zijn er voor u. Voor een korte vraag tot een persoonlijk adviestraject. Bel ons gerust, loop eens binnen of maak een afspraak.

de volgende parlementaire enquête op de loer ligt. Of worden over tien jaar door het dan zittende kabinet excuses aangeboden? Voor velen van ons komen die dan wel te laat.

Van senioren kant wordt nog steeds geprotesteerd. Op de website van KBO-Brabant staat het volgende artikel uit de Stentor van Van Alphen en de Brouwer, twee pensioen specialisten (gedateerd 16-01-2023):

Nieuwe pensioenwet is historische fout

De nieuwe pensioenwet pakt niet goed uit voor gepensioneerden, waarschuwen Arie van Alphen en Rob de Brouwer in een opiniestuk in dagblad De Stentor van 14 januari. Zie hieronder de tekst.

De Eerste Kamer behandelt deze week de nieuwe pensioenwet. Volgens Arie van Alphen (voorzitter van seniorenorganisatie KBO Gelderland) en pensioenadviseur Rob de Brouwer (Senioren Netwerk Nederland) is de wet een kardinale fout. "We gaan naar een stelsel waarin we feitelijk deelnemen in een beleggingsfonds", schrijven zij in een opiniestuk in dagblad De Stentor.

Koopkracht al jaren achteruit

Het zou volgens Van Alphen en De Brouwer een historische fout zijn als de Eerste Kamer zou instemmen met de Wet Toekomst Pensioenen (WTP) die ons bestaande pensioenstelsel volledig op de schop neemt. "De koopkracht van ons aanvullend pensioen loopt al jaren achteruit. Dat is geheel veroorzaakt doordat in 2007 werd overgeschakeld van een vaste rekenrente van 4 % naar een marktrente die door manipulatie van de Europese Centrale Bank tot onder nul daalde. En niet – zoals voortdurend wordt beweerd – omdat pensioenfondsen onvoldoende geld in kas zouden hebben."

Stelsel zo gezond als een vis

Het Nederlandse pensioenstelsel is zo gezond als een vis, schrijven Van Alphen en De Brouwer in De Stentor. "Je zou verwachten dat de wetgever zijn fout zou erkennen en een meer acceptabele rekenrente zou kiezen waardoor indexatie van pensioenen weer mogelijk zou zijn. Maar neen: het pensioenstelsel moet aangepast worden aan de Haagse rekenmethodiek. We gaan naar een stelsel waarin we feitelijk deelnemen in een beleggingsfonds."

Intergenerationele solidariteit overboord

Het valt volgens Van Alphen en De Brouwer op den duur moeilijk te verdedigen dat deelname aan een collectieve pensioenregeling verplicht is als er

feitelijk geen verschil is met particulier beleggen bij een commercieel beleggingsfonds. "Het beginsel van intergenerationele solidariteit is in de WTP definitief overboord gezet, waarmee het sociale karakter van het pensioenstelsel is verdwenen." Wat is straks nog het verschil tussen Brand New Day en het ABP?

Alternatieven ontkend

Van Alphen en De Brouwer noemen het in De Stentor ergerniswekkend dat in het totstandkomingsproces van de WTP vlakweg ontkend werd dat er alternatieven zijn (waarvan zijn in hun opiniestuk een opsomming geven) om de problemen van het huidige pensioenstelsel op te lossen. "De Eerste Kamer moet nog een besluit nemen over de wet. Laten we hopen dat daar de wijsheid wel regeert."

Indexatie

Het afgelopen jaar hebben we gezien dat er weer ruimte was voor indexatie ondermeer omdat de regels versoepeld waren, vooruitlopend aan de invoering van het nieuwe stelsel. Deze versoepeling blijft voorlopig intact – mede door het standpunt van PvdA en Groen Links.

Wat dit per 1 april 2023 voor Philips gepensioneerden gaat betekenen, is nog niet duidelijk.

Uit een artikel in 'Generaties' blijkt dat er wel geïndiceerd gaat worden maar dat er sprake is van een voorzichtig beleid. Het is dus afwachten.

Jan Peerlings



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

Het prijsplafond voor gas en elektriciteit: hoeveel kunt u per dag en per maand verbruiken?



Bron: www.maxvandaag.nl Publicatiedatum: 15 december 2022

Per 1 januari 2023 is er een prijsplafond voor gas en elektriciteit ingevoerd. Voor elk verbruik tot 1200 kubieke meter gas en 2900 kilowattuur aan stroom betaalt u een vaste prijs (€ 1,45 per kuub en € 0,40 per kWh). Dat is tenminste op papier zo, want in de praktijk pakt dit iets anders uit. Wij leggen uit hoe dit prijsplafond werkt.

Wat is het prijsplafond?

Het prijsplafond is – naast de energietoeslagen van € 1300 – één van de overheidsmaatregelen die de consumenten moeten behoeden voor extreme energierekeningen. De overheid trekt dus geld uit, zodat u minder voor uw energierekening hoeft te betalen. Dit prijsplafond garandeert een vast bedrag bij een (beneden-)gemiddeld jaarverbruik. Minister Jetten zei daarvan: “Met dit prijsplafond nemen we de onzekerheid van grote prijsschommelingen bij de consument weg en zorgen we voor meer zekerheid over de energierekening”.

Uw prijsplafond(s): afhankelijk van uw jaarrekening Maar dit kan in de praktijk tegenvallen. Het prijsplafond draait namelijk niet om uw volledige verbruik tussen 1 januari en 31 december 2023. In feite zijn er twee prijsplafonds, afhankelijk van wanneer uw jaarrekening binnenkomt. Als u op 12 april uw jaarrekening krijgt, is uw verbruik in de periode 1 januari – 12 april én in de periode 13 april – 31 december van belang.

Een rekenvoorbeeld

Het maximale jaarverbruik van 1200 kuub gas en 2900 kWh valt namelijk uiteen in twee delen. Volgens dit rekenvoorbeeld ligt uw maximumverbruik tussen 1 januari en 12 april op 610 kuub gas en op 976 kWh. Tussen 13 april en 31 december ligt het prijsplafond dan op 590 kuub gas en 1924 kWh. In de zomermaanden hoeft u immers minder gas te verbruiken.

Let op: deze twee verbruiksperiodes staan wel los van elkaar. We gaan verder met het rekenvoorbeeld van 13 april en de plafonds van 976 en 1924 kWh.

Stel dat u tot aan 12 april uitkomt op 1000 kWh en in de rest van het jaar op 1800 kWh? Dat maakt samen 2800 op jaarbasis, ruim binnen het jaarlijkse plafondverbruik van 2900 kWh. En toch moet u dan bijbetalen, omdat u in de periode 1 januari – 12 april 24 kWh boven het prijsplafond van 976 kWh zit. Voor die verbruikte 976 kWh betaalt u het plafondbedrag van € 0,40 per kWh. Voor de extra 24 kWh betaalt u het (duurdere) reguliere tarief van uw energiemaatschappij. Alleen als u voor én na het ontvangen van uw jaarrekening onder het plafondverbruik zit, profiteert u dus volledig van het prijsplafond.

Hoeveel gas en elektriciteit kunt u per maand verbruiken?

MAX Vandaag heeft navraag gedaan bij het Ministerie van Economische Zaken en Klimaat. Wat hiervoor in uw situatie geldt, hangt af van wanneer uw energiecontract in is gegaan. Uw energieleverancier dient u dus te informeren over uw exacte plafondverbruik. Maar onderstaande tabel biedt een indicatie van hoeveel u ongeveer per kalendermaand kunt verbruiken om binnen het prijsplafond te blijven.

Januari 2023:	221 m ³	–	339 kWh
Februari 2023:	188 m ³	–	280 kWh
Maart 2023:	159 m ³	–	267 kWh
April 2023:	86 m ³	–	207 kWh
Mei 2023:	35 m ³	–	181 kWh
Juni 2023:	19 m ³	–	159 kWh
Juli 2023:	17 m ³	–	161 kWh
Augustus 2023:	17 m ³	–	176 kWh
September 2023:	24 m ³	–	199 kWh
Oktober 2023:	81 m ³	–	266 kWh
November 2023:	147 m ³	–	306 kWh
December 2023:	207 m ³	–	356 kWh

Hoeveel gas en elektriciteit kunt u per dag verbruiken?

Er staan hierover op de website van het ministerie van Economische zaken richtlijnen maar deze zijn niet zo eenvoudig te interpreteren. Het is de bedoeling dat uw energieleverancier u hier meer inzicht in geeft.

Bewegen

Nu we weer losgelaten worden na corona en de griep, blijft het voor iedereen cruciaal om in lichamelijk opzicht – maar ook mentaal en sociaal – bewust aan de gang te blijven voor een goede levenskwaliteit als 55-plusser! Dat kan middels hobbyen, lezen, puzzelen, bridgen, fietsen, wandelen, zwemmen en uiteraard via een van de talloze ontspannen activiteiten binnen onze eigen PVGE-clubs.

Beweegtipp

Op een Duitse TV-zender⁵ viel onlangs de volgende praktische aanbeveling te zien en te horen, die gezien het enthousiasme van de presentatoren, de moeite zeker waard moet zijn. Omdat die goed zou zijn voor de rug, lijkt het goed deze relatief eenvoudige oefening door te geven aan onze leden! De ruggengraat wordt losser door de beweging enkele keren achter elkaar te herhalen op willekeurige momenten.

Oefening

Heb je zelf het gevoel dat deze beweging veilig uit te voeren is – gelet op je actuele lichamelijke conditie – ga dan om te beginnen met beide voeten licht gespreid, stevig op de grond staan. Sta je eenmaal goed recht, plaats dan je handen hoog achter op respectievelijk je linker en rechter heupbeen. Beweeg je bekken nu afwisselend naar voren – buik vooruit dus – en naar achteren.

In principe lijkt dit heel veel op de normale manier van je rug strekken, na bijvoorbeeld lang in dezelfde stand gezeten of gelegen te hebben. Echter ook na langere tijd lopen of fietsen zou je rug beter aanvoelen door drie tot vijf keer op deze wijze te strekken.

Succes
JW

www.oosterboschmakelaardij.nl

oosterbosch
makelaardij

Klantvriendelijk
gevoel een:
9,3

VERKOOPPLANNEN?
VRAAG NU EEN GRATIS
WAARDEBEPALING AAN

Iwan Oosterbosch
Uw persoonlijke makelaar

Woont u als 50-plusser zelfstandig in een eigen woning, maar wilt u binnenkort gaan verhuizen omdat het onderhoud ervan te veel aan het worden is of omdat uw gezondheid het niet meer toelaat?

Dan is een logische volgende stap bijvoorbeeld een zelfstandig appartement of beschermd wonen omgeving. U maakt uw leven gemakkelijker en u kunt nog volop blijven genieten.

Oosterbosch Makelaardij helpt u graag bij de verkoop van de eigen woning. Uw persoonlijke makelaar die de tijd voor u neemt, heldere uitleg geeft én luistert naar uw wensen. U kunt dan met een gerust hart verhuizen!

Bel voor een geheel vrijblijvende en gratis kennismaking. We komen graag bij u op de koffie om alles toe te lichten.

040 842 5265

vastgoedpro vastgoedcert gecertificeerd NWW R funda

Le Havre 118 5627 SW Eindhoven

Alzheimer Café



In de laatste Schouw stond een artikel over vergeetachtigheid en de relatie met dementie. Vergeetachtigheid wil niet altijd zeggen dat dit een voorbode is van dementie dat is op zich positief. Maar mocht jezelf of iemand in je omgeving getroffen worden door dementie dan kan het nuttig zijn te weten dat er informatieavonden zijn voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, vrienden en andere belangstellenden.

In Eindhoven is dat iedere derde maandag in de maand vanaf 19 uur in het Summa College Eindhoven, Willem de Rijkelaan 3. U hoeft zich niet van tevoren aan te melden.



Dan maar zelf dokteren!

Vorige week kwam ik Ria weer tegen. Ze was niet gelukkig. Ria is een gezette, alleenstaande dame van 78 jaar die al maanden sukkel met haar gezondheid. Corona, griep, corona... Pijn op de borst, pijn aan de voeten en enkels, en rug. "Maar", zo beweerde ze: "Het ergste zijn de ziekenhuizen en apotheken. Doodmoe word ik ervan". Toen kwam de lijst met aandoeningen: "Maandag controle voor te hoge suikerwaarden, en zwaardere medicatie. Dan dinsdag andere cholesterolverlagers halen, de vierde al. Vrijdag naar de cardiologie voor hartfilmpje, en week erna uitslag. O. ja, ze bellen nog voor onderzoek hernia... Pff."

Gelukkig kan Ria nog autorijden, maar haar dochter gaat vaak mee. Ria loopt heel slecht.

Maar nog erger is: Hoe gaat de zorg, de apotheek en de revalidatie zoveel zorg, medicatie en capaciteit leveren (voor een patiënt)? Er komen steeds meer ouderen erbij zoals Ria, en dan?

Genoeg verpleeghuiszorg?

Ria woont nog zelfstandig, maar wat als ze zorg in een verpleeghuis moet krijgen? Onder 'Meldpunt' in Max nr. 2 van 2023 wordt een verontrustend rekensommetje gemaakt. Momenteel wachten er bijna 22.000 op intensieve ouderenzorg, waarvan 4700 urgent. De minister heeft geen geld om verpleeghuizen bij te bouwen, en de vergrijzing neemt sterk toe. TNO schat dat in 2040 een verdubbeling van het aantal verpleeghuisplekken nodig is ten op zichte van nu....

De minister praat over 'kleinschalige seniorenhofjes', maar heeft geen plan en locaties?

Jules van Noort Tandprothetiek

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

3D

KUNSTGEBIT PROBLEMEN? WIJ KUNNEN HELPEN!

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

Oplossingen in de zorgcapaciteit?

Helaas raken ouderen, zoals Ria, steeds vaker in situaties dat ze (tijdelijke) zorg, revalidatie en medicatie nodig hebben. Ondertussen was Ria al tweemaal wegens ernstige longklachten opgenomen in het ziekenhuis. Door die tijdelijke opnames worden ziekenhuisbedden bezet die voor spoedeisende zorg zijn.

Extra (zorg-)personeel is bijna niet te krijgen. Er gaan verhalen dat zorginstellingen niet meer adverteren naar personeel, maar rondbellen bij 'collega's'...

Helaas is er een groeiende groep ouderen die door (hart)infarct, corona/griep of een lelijke valpartij in ziekenhuis liggen te wachten op revalidatie of (tijdelijke) opname in verpleeghuis. Helaas, geen plek. Die bezetten dan weer bedden waar 'echte' patiënten horen.

In het ED van 19 december 2022 hebben bestuurder en voorzitter van het ETZ de oplossing bij de patiënt gezocht. Ze stellen dat er veel 'ruimte' ontstaat als specialisten geen hulp meer bieden bij snurken, rug- en gewrichtspijnen. Met pijnstillers (en zelfmedicatie) zou je dan kunnen genezen. Maar, kan dat zomaar?

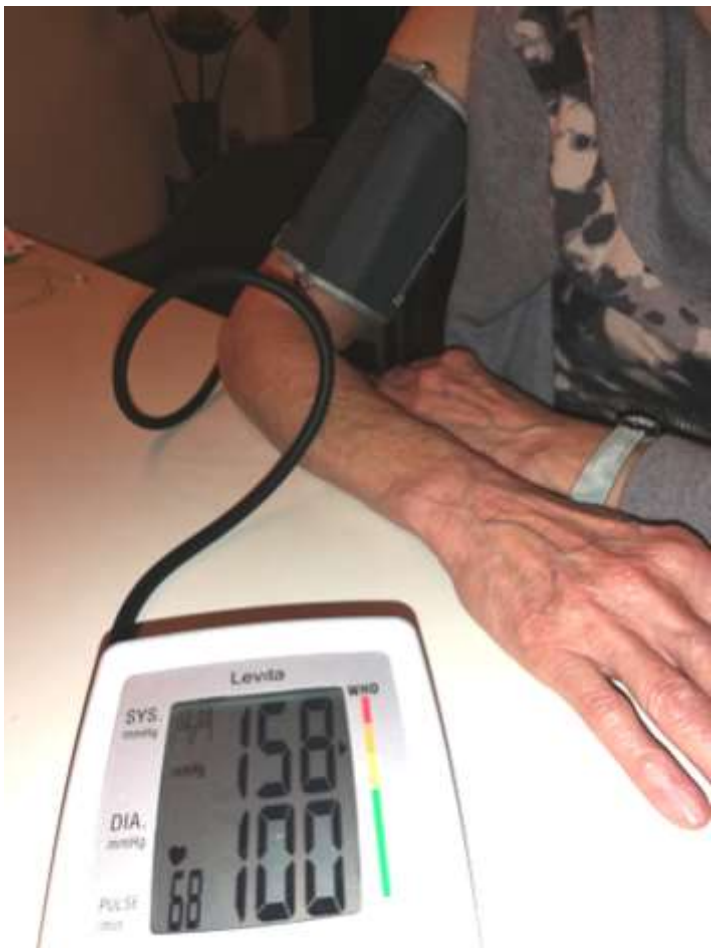
Gaan we naar selectie van patiënten?

Al eerder is er discussie geweest of patiënten geweigerd kunnen/mogen worden. Tijdens de piek van de corona-crisis werd voorgesteld om niet-gevaccineerde patiënten te weigeren. Nadeel is dat daarmee ook 'onkundige' en angstige mensen daarvan de dupe worden.... Gelukkig is de IC-capaciteit weer 'opgeschaald' onder het motto: "We zijn er om iedereen te helpen". Ook de verstokte rokers met longkanker en rokeloze hardrijders worden zo goed mogelijk geopereerd en verpleegd.

Echter, de keerzijde hiervan zijn wachttijden voor operaties en onderzoek. Wie het eerst om hulp schreeuwt, is ook een (verkeerde?) vorm van selectie. Zie ook ED van 6 jan. 2023, 'Luister naar je patiënten'.

Kunnen patiënten zelf dokteren?

Dokteren houdt dan in dat patiënten zelf hun diagnose kunnen stellen, medicatie (laten) halen, maatregelen treffen. Bijvoorbeeld, minder vet eten, fysio regelen, rusten, enz.



Het belangrijkste hierbij is dat ze thuis blijven wonen, en daar geholpen worden (eventueel met steun van Buurt- of wijkzorg). Vaak is intrekken bij kinderen of familie niet mogelijk.

Welke oplossingen heeft de specialist zelf?

In het ED van 20 december 2022 beweert cardiologe Janneke Wittekoek dat 80% van de hart- en vaatziekten te voorkomen zijn. 80% onnodige hart- en vaatziekte patiënten? Als die nou eens NIET in het ziekenhuis of verpleeghuis komen, dan geeft dat ruimte!!

Zij, en vele andere deskundigen, beweren dat gezonder eten en (meer) bewegen heilzaam zijn. Natuurlijk ook stoppen met roken, teveel alcohol en drugs. Dat is een enorme belasting van onze (afweer-)systemen! Als de ouderen weten wat 'gezonder eten' inhoudt en 'meer bewegen' kan al bij de huisarts gestopt worden met verder onderzoek en/of medicatie....

Wat kan Ria zelf doen in haar situatie?

Gelukkig is er zoveel 'zelf' te meten aan ons lijf en onze conditie...

Het quotiënt van gewicht en lengte in kwadraat levert een BMI op. Dus, gemiddeld is iemand van 1,75 m met een BMI tussen 18 en 25 maximaal 75 kg zwaar. Zie ook www.hartstichting.nl. Overigens is weten (dat je te zwaar bent) nog niet hetzelfde als afvallen...

Al jaren is er een betrouwbare bloeddrukmeter (op batterijen). De 'ideale bloeddruk' van 120/80 kan sterk schommelen. Te hoge onderdruk (bv. 180) is het meest gevaarlijk. Veel mensen denken dat je 'druk maken' je bloeddruk opjaagt. Ze bedoelen dat je niet 'te kwaad' moet worden; stress kan inderdaad je hartslag erg opjagen. Is ook te meten!

Echter, een stevige wandeling van 3 uur kan de onderdruk zo maar 10 punten laten dalen! Veel en gevarieerd bewegen is juist bloeddruk verlagend.

Er zijn cholesterolmeters in de handel, waardoor je niet meer op afspraak hoeft te komen.

Bloed prikken voor suikerwaarden hoeft ook niet meer! Laatst zat ik naast een suikerpatiënt die met een apparaatje langs zijn arm streek. En meteen de (slechte) uitslag kreeg....

Medische informatie (via media en internet!)

Medische staf en apothekers kunnen ons betere informatie verstrekken over diagnoses en (werking van) medicatie! Nog belangrijker: wat zijn bijwerkingen en alternatieven voor de gegeven medicijnen. Helaas geloven veel ouderen nog in 'De Dokter!'

Veel mensen weten niet dat medicijnen getest worden op mannen van circa 40 jaar. Helaas betekent het dat bijv. de dosis statines voor vrouwen (vaak) veel te hoog is. In ED van 20 december staat dat de dosis anti-cholesterol gehalveerd zou kunnen worden! Alleen deze 'correctie' om risico op infarct te verminderen (=statines) leidt nu (bij vrouwen, bijv.) tot drie extra kwalen:

- steeds cholesterol-metingen moeten laten doen,
- wisselende medicaties vanwege bijwerkingen,
- pijnbestrijding van voeten en enkels, of zelfs operaties door bijwerkingen.

Overigens kan (veel) medicijngebruik neuropathie veroorzaken. Zinvol om te hoge dosis af te bouwen. Nagaan of medicijnen niet gestopt of vervangen kunnen worden door natuurlijke middelen.

Kan de digitale dokter ons helpen?

Interessant zijn publicaties over 'pijn op de borst'. Zie ook www.osteopathie-naaldwijk.nl. In 80% van de gevallen zijn het geen hartafwijkingen, maar

andere kwalen, zoals problemen met middenrif, maagzuurklachten, enz. Dit kan duizenden onderzoeken besparen door cardiologie en ook endoscopieën. Een huisarts kan de diagnose stellen!

Blijkbaar heeft Ria ook pijn aan de onderrug. Circa 70% van de 'oudere' bevolking heeft te zwakke rug- en bekkenspieren. Gelukkig wordt er veel minder geopereerd, en moeten patiënten naar de fysio! Met eenvoudige rek- en strekoefeningen is veel te bereiken! Zie ook artikel "Bewegen elders in deze editie.

Volgens Reumafonds is reuma niet te genezen.. Onder reumaNederland/Alternatieve behandelingen/ kruiden, planten/ wordt vermeld dat CBD-olie, gember, glucosamine, kurkuma en omega 3-vetzuren goed zijn tegen bestrijding van reuma. Grappig dat onder www.fitness1-1.nl het merk Proflexen als beste, natuurlijke middel tegen reuma aangemerkt wordt. Kan geen toeval zijn! Vermijd prednison, veel erger dan de kwaal!

Conclusies:

We zijn nog lang niet uitgedokterd, en dat zou zeker voor Ria moeten gelden!

Henk Verkerk

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 500 monturen
- Zorgvergoeding wordt voor u geregeld

Afspraak maken?
Bel 06-31750599

van
Bommel
Optiek

uw opticien aan huis

www.vanbommeloptiek.nl

De zeemeermin van Westenschouwen

Eens werd Westenschouwen geroemd om zijn welvarende haven. Verwaand trokken de haringvissers almaar verder de Noordzee in, waar ze op een dag een zeemeermin in hun netten strikten. Machteloos keek haar echtgenoot toe hoe de Westenschouwers zijn vrouw meenemen aan wal. De zeemeerman smeekte de dorpingen om haar vrijlating: het droge zou zijn geliefde immers fataal worden.



De Westenschouwers bleven doof voor zijn smeekbeden. De zeemeermin stierf spartelend onder een koor van spottend gejuich. Maar de zeebewoners zouden het laatst lachen. De zeemeerman vervloekte het Zeeuwse vissersdorp met de befaamde woorden

“Westenschouwen, ‘t zal u

rouwen, dat ge hebt geroofd mijn vrouwe.

Westenschouwen zal vergaan, alleen de toren zal blijven staan.”

En zo geschiedde. Een verwoestende storm overtrof de vissers in hun wreedheid. De haven verzandde en kort daarna verlieten de dorpingen noodgedwongen het wegwijnende vissersplaatsje.

Volksverhalen willen vaak een historisch gegeven verklaren. De Westenschouwse haven verzandde daadwerkelijk in de zestiende eeuw.

De bewuste toren bleef niet staan maar ging in 1845 tegen de grond. Tegenwoordig verbindt men de overgebleven Plompe Toren op de dijk van het verdronken dorp Koudekerke aan de sage. De zeemeermin is niet vergeten.

In 2018 kreeg ze een standbeeld op de rotonde bij de huidige gemeente Westenschouwen.



Bron: internet

WhatsApp nieuws

Oudere versies stoppen

Onlangs werd gemeld dat op oudere smartphones – om veiligheidsredenen – vanaf januari dit jaar de toegang tot WhatsApp weg zal vallen. Het gaat om versies die onder andere werken met Android 4 ofwel Jelly Bean en ouder. Daarbij is gestopt met updates te leveren van de technisch inhoud en security. Het is niet te hopen dat veel PVGE-ers ineens hun favoriete – op Wifi ook nog ‘ns gratis– en simpele communicatiemiddel kwijtraken – dat veel meer in z’n mars heeft dan korte teksten met bekenden uitwisselen. Voor diegene, die zowel traditioneel als met beeld wil blijven telefoneren, zit er niets anders op dan zorgen een recenter apparaat in handen te krijgen met jongere Android versie. WhatsApp zelf gaf bericht; zo niet dan zou het nog gewoon moeten werken

Controle en eventueel herstellen

Gebeurt het uitvallen na januari dan kan ook sprake zijn van een onbewust wissen van de app bv tijdens het wissen van het opgeslagen berichten, foto’s en filmpjes om geheugen vrij te houden.

Niks doms mee hoor, menig gebruiker zal bekennen – mits eerlijk – dat zoiets al eens is overkomen! Kijk dan allereerst op je beginscherm of het bekende groene icoontje er nog wel op staat. Een sterk punt is dat in WhatsApp een betrekkelijk makkelijk werkende en snelle herstelfunctie ingebouwd zit.

Ga daarvoor terug naar het hoofdscherm waar meestal bv Playstore staat, en tik er op. Op dat scherm staat onderaan nu dat een keuze is te maken uit de mogelijkheid games, apps en boeken Tikken op Apps in het midden brengt de herstelfunctie in beeld. Vervolgens krijg je in dit geval simpelweg door aantikken opnieuw de kans verder te werken met je geliefde WhatsApp programma.

Trouwens: goed is te weten dat Microsoft per 10 januari ook gestopt is met het ondersteunen van Windows 8!

JW

LEDENVOORDEEL

Advies, Hulpmiddelen & Zorg

Hermus Notaris

- Wilhelminalaan 1 a/b, Son en Breugel
10% korting op tarieven.

Notarispraktijk den Beer Poortugael

- Tramstraat 35A, Eindhoven
10 % korting op de tarieven.

Joop Mikkers Ogen en Oren

- Corridor 39, Valkenswaard
10% korting bij aankoop van een bril.
10% korting op het Pluspakket.

Optiek Verhoeven

- Kapelstraat Zuid 6, Veldhoven
- Pleintjes 72-74, Veldhoven
- Kastelenplein 80, Eindhoven
- Markt 21, Eindhoven
- Parkstraat 24, Nuenen
- Raadhuisplein 5a, Son
- Nieuwstraat 28a, Eersel
10% korting uitsluitend op brillen. Korting geldt niet in combinatie met speciale acties.

Pieterneel Lingerie en Mammacare-specialist

- Stationsstraat 60, Deurne
- Leenderweg 298c, Eindhoven
10% korting op gehele assortiment. Op Mammacare-producten die 100% worden vergoed door de zorgverzekeraar wordt geen korting verleend.

Van Bommel Optiek uw opticien aan huis

- Voor afspraken: ☎ 06 3175 0599
15% korting op een complete bril

Van Schijndel Hoortechneik

- 17 Septemberplein 1B, Son
- Molenstraat 5, Geldrop
Bij aanschaf van hoortoestellen 10 pakjes batterijen cadeau op vertoon van de ledenpas op factuurdatum.

Verhoeven Hoorcomfort

- Markt 49, Bladel
- Gebint 1, Eersel
- Parkstraat 24, Nuenen
- Kapelstraat Zuid 6, Veldhoven
10% korting op de aanschaf van het Pluspakket.

Zorgcomfort de Kempen

- Torenstraat 10-12, Valkenswaard
5% korting op gehele assortiment. Deze korting geldt niet voor aankopen via de website.

Zorgdiscounter de Kempen

- Eindhovenseweg 56, Waalre
Op vertoon van een geldige ledenpas krijgen PVGE-leden een korting van 5% op nieuwe artikelen en van 10% op gebruikte zorgartikelen.

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

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

Auto en Fiets

Autoverhuur Hertz

- High Tech Campus, P1, Gebouw HTL
Gemiddeld 30% korting; deze kan alleen bij telefonische reservering of aan de balie verkregen worden. De auto kan uitsluitend bij deze vestiging worden opgehaald.

De Garage

- Molenpad 9, Boxtel, ☎ 0411 61 53 33
APK-keuringen, onderhoud, reparaties en banden voor alle merken. PVGE-leden ontvangen 10% korting op de totale factuur, behalve op actieproducten. 12 maanden garantie op alle reparaties en 12 maanden op de gebruikte onderdelen.

John Vermeulen Fietsplezier

- Laan der vier Heemskinderen 2, Geldrop
- Elkerlyclaan 93, Eindhoven
11% korting (op adviesprijs) op gehele assortiment. Bij reparaties wordt de korting alleen op de te gebruiken onderdelen verleend. Bij inruil geldt de korting niet; wel loont het de moeite om aan te geven dat u lid bent van de PVGE, aangezien leden een hogere inruilprijs ontvangen.

Rijwielcentrale

- Kruisstraat 98, Eindhoven
10% korting (op adviesprijs) op totale assortiment. Op fietsen van het merk Flyer wordt 5% korting verleend. Bij reparaties wordt korting alleen op de te gebruiken onderdelen berekend. Ook bij inruil zal korting op de nieuwprijs worden verleend.

Wasser Automaterialen

- Binnendongenstraat 1, Helmond
- De Huufkes 33c, Nuenen
- Marshallweg 3, Veghel
Korting varieert per product, maar bedraagt altijd minimaal 10%.

MAATSCHAPPELIJKE INFORMATIE

In deze rubriek verwijzen we naar digitale informatie op allerlei gebied waar u mogelijk belangstelling voor heeft. Het betreft maatschappelijk gerelateerde onderwerpen zoals pensioenen, belastingen, zorgvoorziening.

Via de aangegeven links komt u op websites waar meer inhoudelijke informatie is te vinden. Dit is een vaste rubriek in EA! En krijgt zo nodig een update of wordt aangevuld.

Zorghema's

Voor een eerste oriëntatie kunt u terecht op onze website www.pvge.nl/eindhoven onder 'Belangenbehartiging'.

Een interessante site met duidelijke informatie op het gebied van zelfstandig wonen, hulp en zorg, actief blijven en financiën is ook:

www.ikwoonleefzorg.nl. Goed leesbare informatie, zeker aan te bevelen voor wie meer wil weten over zorgonderwerpen.



Pensioenen en zorgontwikkelingen

De KG (Koepel Gepensioneerden) –waarbij we via de FPVG zijn aangesloten –ijvert ervoor dat gepensioneerden op het gebied van zorg en pensioenen gehoord worden. In nieuwsbrieven houden ze ons op de hoogte van landelijke ontwikkelingen. Deze kunt u vinden via de volgende link: www.koepelgepensioneerden.nl

De belangen van gepensioneerden met een Philipspensioen worden behartigd door de FPVG (Federatie).Geregeld verschijnen er nieuwsbrieven. Die kunt u lezen op de website www.federatie.nl/de-federatie.



Zelfstandig wonen met zorg?

*Mooie huurappartementen
in bosrijk Waalre*

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

De besommeringen 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 | telefoon 040 228 28 00 | www.eeckenrhode.nl



Comfortabel wonen met een riante groene binnentuin



Zelfstandig wonen op Vitalis Residentie Petruspark:

- Per direct enkele royale huurappartementen beschikbaar;
- Met uitgebreid kunst- en cultuuraanbod, zoals een socratisch café;
- Bijzondere aandacht voor privacy;
- Gunstige ligging;
- Ruimte voor ontmoeting met gelijkgestemden;
- Exclusieve horeca: gezond én lekker leven;
- Riante groene binnentuin midden in Eindhoven;
- Uiterst goed gewaardeerde zorg, voor wanneer dat nodig is.



Gewaardeerd met een:



Onze zorg is vertrouwd dichtbij: nu en in de toekomst.

