



## Coepel Nieuwsflits nr. 11 november 2023

Verschijnt iedere 2e dinsdag van de maand

### Activiteiten kalender

Deze verenigingsactiviteiten zijn toegankelijk voor alle PVGE-leden (onder voorwaarden).

#### Helmond:

- 25 november [Gratis Gezondheidscheck ouderen Helmond](#)
- Maandelijks [Rit van Motorclub MC Top](#) (nu winterstop)
- Iedere 14 dagen [Rit van Fietsclub De Trappers](#) (nu winterstop)

#### Nuenen:

- 24 november [Lezing Symboliek in de Gouden Eeuw - Erna Charbon](#)
- 08 december [Informatiemiddag Reiscommissie](#) (alleen eigen leden)
- 13 december [Dagtocht - Markiezenhof, Bergen op Zoom](#) (voorrang eigen ldn)
- 07 november [Cultuur overdag: Film in het Klooster](#)
- 26 november [Cultuur overdag: Ela Yalcin harp - van Goghkerkje, Nuenen](#)
- Iedere 1e donderdag [Inloop-koffieochtend](#) (alleen leden Nuenen)
- Iedere 3e donderdag [Alleengaandenlunch](#) (alleen leden Nuenen)

#### Son en Breugel:

- 16 december [Bridgedrive - het Oude Vestzaktheater, Son en Breugel](#)
- 22 december [Royal Opera House: De Notenkraker - Biobest Theater, Best](#) (vol)
- 07 januari [Nieuwjaarsborrel - De Zwaan, Son](#) (alleen leden Son en Br.)

#### Veldhoven:

- 30 november [Presentatie reisprogramma 2024 - Reisgroep PVGE Veldh.](#)
- 08 december [Lezing Ai Wei Wei, een kritische kunstenaar - Erna Charbon](#)
- 07 januari Nieuwsjaarsreceptie (alleen leden Veldhoven)
- 12 januari [Lezing Kroniek van de eerste kruistocht](#)
- 09 februari [Wolven](#)

#### Aalst-Waalre en Valkenswaard:

- 25 november [Open dag - Het Klooster, Waalre](#)
- 08 december [Dagtocht naar Oudenbosch en Intratuin](#)
- 10 december [Bram Invites, 4-delige klassieke muziekserie, de Hofnar.](#)
- 04 februari [Romantiek op zondag - TivoliVredenburg, Utrecht](#)
- [Kunst & Cultuur - tips nr. 7](#)

#### Best:

- 14 november [Treinreis Delft](#)
- 16 november [Trefpunt Reizen](#)
- 24 november [Norton Museum, Best](#)
- 16 december [Kerstproms - Kazerne, Oirschot](#)
- 17 december [Kerstfeest - Heerbeekcollege, Best](#) (alleen leden Best)
- 11 januari [Op Restaurant - An Fong, Best](#)
- 11 januari [Lezing/film 1000 jr Best / vroege geschiedenis - 't Tejaterke, Best](#)
- 16 januari [Treinreis Venlo](#)
- 18 januari [Lezing/film 1000 jr Best / wordt zelfstandig - 't Tejaterke, Best](#)
- 25 januari [Lezing/film 1000 jr Best / hoe gaat het verder - 't Tejaterke, Best](#)

#### Eindhoven:

- 20 november [Lezing Noorwegen - .De Lievendaal, Eindhoven](#)
- 28 november [Rondleiding door Philips Museum, Eindhoven](#)
- 14 december [Kerstlunch - De Rooi Pannen, Eindhoven](#)
- 18 december [Lezing Marokko, passie in kleuren - De Lievendaal, Eindhoven](#)
- 19 december [Rondleiding door Philips Museum, Eindhoven](#)
- 22 januari [Lezing Trektochten van wilde dieren - De Lievendaal, Eindhoven](#)

### Deze medische controles kun je zelf doen

Wil je weten of je bloeddruk of het zuurstofgehalte in je bloed in orde is? Hiervoor hoef je niet altijd naar je huisarts. Steeds meer medische controles kun je zelf doen. Maar is dat wel verstandig? En wanneer moet je de huisarts inschakelen? Lees verder op deze [website](#).

#### Hoe herken je bedwantsen, hoe bestrijd je ze en zijn ze gevaarlijk?

Bedwantsen kunnen erg vervelend zijn. Hoe herken je bedwantsen? Waar komen ze vandaan? Zijn ze schadelijk of gevaarlijk? En hoe kom je van bedwantsen af? Dat wordt besproken in [dit artikel](#).

#### Hoe zorg je dat anderen je naasten kunnen bellen in geval van nood?

Het kan altijd gebeuren dat je een medisch ongeval krijgt en iemand anders je naasten moet waarschuwen. Als je zelf niet bij bewustzijn bent, hoe weet diegene wie hij of zij moet bellen? Dat kun je van tevoren instellen, met de ICE-instellingen op je smartphone. Hoe dat moet kun je [hier lezen](#).

### Valpreventie in het basispakket?

Valpreventie is vanaf 1 januari 2024 standaard onderdeel van het basispakket. Meerdere verzekeraars en gemeentes bieden deze optie al aan, maar binnenkort gaat dat dus voor alle verzekeraars gelden. Hoe werkt deze valpreventie in de praktijk? Lees [hier](#) verder.

### Passende zorgverzekering kiezen?

De zorgverzekering wordt komend jaar opnieuw fors duurder. Steeds meer mensen hebben problemen met het betalen van hun zorgverzekering en bezuinigen nu al op zorg. Dat blijkt uit onderzoek van [Nivel](#). Het is dus extra belangrijk om te kijken of je zorgverzekering volgend jaar nog wel de beste keuze voor je is en of het ergens anders misschien goedkoper kan. Kijk [hier](#) voor meer informatie.

### Vooraf kwaliteit telt bij buurtcontact, niet de frequentie

Voor het waarderen van een buurt blijkt vooral de kwaliteit van contact met buurtgenoten van belang, net als een sterk sociaal vertrouwen en de ervaren mate van criminaliteit, aldus onderzoek van de Vrije Universiteit (VU). De kloof tussen stad en platteland blijkt minder groot dan gedacht. Ook in gemeenteland wordt het hebben van goed buurtcontact gestimuleerd met diverse initiatieven. Lees [hier](#) verder.

### Contributie 2024

Jaarlijks incasseert de coepel in opdracht van jouw lokale vereniging de contributie voor de PVGE. Indien je een machtiging hebt afgegeven, zal de contributie voor 2024 tussen 15 december 2023 en 15 januari 2024 worden ingehouden van jouw rekening. Voor partners wordt niet altijd op dezelfde datum geïncasseerd.

Voor leden waarvan het pensioennummer bij ons bekend is, zal de contributie maandelijks via het pensioen worden ingehouden. Overige leden ontvangen in december een nota.

De contributie voor 2024 bedraagt € 21,00 (met nota € 22,80).

Mocht je geen prijs meer stellen op het lidmaatschap, dan dien je dit uiterlijk op 1 december 2023 schriftelijk kenbaar te maken bij de secretaris of ledenadministratie van jouw [lokale vereniging](#).

Oudere edities nieuwsflitsen zijn beschikbaar via de Coepel [website](#).

Adressen waar alle PVGE-leden voordeel kunnen krijgen staan op de Coepel [website](#).

Het [Informatieblad](#) geeft informatie over de verenigingen, hun organisatie en clubs.

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens](#) inzien en [wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u [koepelredactie@pvge.nl](mailto:koepelredactie@pvge.nl) toe aan uw adresboek.