


**PVGE**
**Samen actief**
**Koepel Nieuwsflits nr. 13  
januari 2024**

Verschijnt iedere 2e dinsdag van de maand

### Activiteiten kalender

#### **PVGE Helmond:**

- 25 januari [Nieuwjaarsbijeenkomst - de Geseldonk](#) (alleen leden Helmond)
- Maandelijks [Rit van Motorclub MC Top](#) (nu winterstop)
- Iedere 14 dagen [Rit van Fietsclub De Trappers](#) (nu winterstop)

#### **PVGE Nuenen:**

- 09 januari [Film: Een Iers drama - Het Klooster, Nuenen](#)
- 12 januari [Nieuwjaarsborrel - Kwetternest, Nuenen](#) (alleen leden Nuenen)
- 26 januari [Lezing Alpenflora/-fauna - Scarabee, Nuenen](#) (alleen Idn Nuenen)
- 28 januari [Concert Liam en Amy Nassereddine - van Gogh kerkje, Nuenen](#)
- 25 februari [Tango de Barro - van Gogh kerkje, Nuenen](#)
- 05 maart [Film: Een Drama - Het Klooster, Nuenen](#)
- 22 maart [Alg. Ledenvergadering - Scarabee, Nuenen](#) (alleen Idn Nuenen)
- 04 mei [10-Daagse reis naar Roemenië](#) (alleen leden Nuenen/**vol**)
- 25 mei [10-Daagse reis naar Roemenië](#) (alleen leden Nuenen/**vol**)
- 21 september [7-Daagse busreis naar Noorwegen](#) (alleen leden Nuenen)
- Iedere 1e donderdag [Inloop-koffieochtend](#) (alleen leden Nuenen)
- Iedere 3e donderdag [Alleengaandenlunch](#) (alleen leden Nuenen)

#### **PVGE Son en Breugel:**

- 20 februari [Wijnproefavond - L'Uva, Son en Breugel](#)
- 09 maart Djembe workshop - De Landing, Son en Breugel
- 15 maart Algemene Ledenvergadering - Dommelhuis (alleen voor leden)
- 09 april Lezing over Pieter Bruegel - De Zwaan, Son en Breugel

#### **PVGE Veldhoven:**

- 12 januari [Lezing Kroniek van de eerste kruistocht](#)
- 09 februari [Film-Lezing "Wolven" door Paul Wolf](#)
- 08 maart [Lezing "Fietsen op het dak van de wereld" door Koos Mulder](#)
- 12-14 maart [3-Daagse busreis naar Friesland](#)
- 21 maart Algemene Ledenvergadering (alleen leden Veldhoven)
- 16-25 mei [10-Daagse busreis naar Toscane](#) (Inschrijven tot 10/2)
- 19 april Dagtocht Leiden met boottocht en museum Corpus
- 28 juni Dagtocht Biesbosch en stadswandeling Dordrecht
- 19 juli Dagtocht Veluwemeer en Elburg
- 20 september Dagtocht Oude Ambachten en Zandsculpturen
- 5-20 oktober 16-daagse busreis Kroatië en Montenegro

#### **PVGE Aalst-Waalre en Valkenswaard:**

- 18 januari [PUNT, Pointillisme, Pop-art, Pixel - Steendrukmuseum, V'waard](#)
- 21 januari [Klass. muziek serie Bram invites concert 2 - De Hofnar, V'waard](#)
- 04 februari [Romantiek op zondag - TivoliVredenburg, Utrecht](#)
- 10 maart [Klass. muziek serie Bram invites concert 3 - De Hofnar, V'waard](#)
- 12 mei [Klass. muziek serie Bram invites concert 4 - De Hofnar, V'waard](#)
- 2-9 oktober [8-Daagse reis naar Italië](#) (inschrijven tot 20 januari)
- [Kunst & Cultuur - tips nr. 7](#)

#### **PVGE Best:**

- 11 januari [Op Restaurant - An Fong, Best](#)
- 11 januari [Lezing/film 1000 jr Best / vroege geschiedenis - Tejaterke, Best](#)
- 17 januari [Treinreis Venlo](#)
- 18 januari [Lezing/film 1000 jr Best / wordt zelfstandig - Tejaterke, Best](#)
- 21 januari [Concert: Ierse ballades - Senioren Trefpunt, Best](#)
- 25 januari [Lezing/film 1000 jr Best / hoe gaat het verder - Tejaterke, Best](#)
- 12 februari [Carnavalsontbijt - Prinsenhof, Best](#) (alleen leden Best)
- 15 februari [Op Restaurant - De Beurs, Oirschot](#)
- 21 februari Algemene Ledenvergadering (alleen leden Best)
- 24 februari Salsadansen - Senioren Trefpunt, Best
- 07 maart Lezing de Smid - ...
- 14 maart Op Restaurant - De Vrolijke Jager, Oirschot
- 21 maart Treinreis Paleis het Loo - Apeldoorn
- 18 april Op Restaurant - Suus, Best
- 22 april [Busdagtocht Keukenhof en Tulipexperience](#)
- 22 mei [7-Daagse busreis Duitsland](#)
- 18 juni Fiets4daagse Limburg
- 27 juni [6-Daagse busreis Frankrijk](#)
- 05 juli [Busdagtocht Schoorl en Amsterdam](#)
- 25 augustus [9-Daagse busreis Zwitserland en Italië \(vol\)](#)
- 16 september [5-Daagse busreis België](#)
- 04 oktober [Busdagtocht Maastricht](#)

#### **PVGE Eindhoven:**

- 22 januari [Lezing Trektochten van wilde dieren - De Lievendael, Eindhoven](#)
- 01 februari Op Restaurant - Stadspaviljoen, Eindhoven
- 26 februari Lezing over Vincent van Gogh – De Lievendael, Eindhoven
- 06 maart Op Restaurant – Parktheater met toneelvoorstelling
- 18 maart Lezing over Marokko (deel 2) – De Lievendael, Eindhoven
- 17 april Dagtocht met bus naar Zutphen

### Ombudsman: "Plan nodig voor digitale toegang"

Wie namens iemand anders digitaal zaken wil doen met de overheid, stuit nog altijd op barrières. Er is wel een systeem voor digitale machtiging beschikbaar, maar daarop zijn slechts 24 gemeenten en 2 gemeenschappelijke regelingen aangesloten. De [Nationale Ombudsman](#) maant de demissionair staatssecretaris tot actie.

### Zorgzame buurten

Zorgzame gemeenschappen zijn onmisbaar om de ouderenzorg toekomstbestendig te maken. De toekomst voor de ouderenzorg ligt bij zorgzame gemeenschappen. Maar het systeem ligt nog te vaak dwars bij grensoverschrijdende initiatieven voor woonzorg. Daarom presenteren Vilans, Movisie en NLZVE de bundel "[Zorgzame buurten](#)".

### Teun Toebes over Human Forever: de verandering is begonnen

De kracht van goede zorg ligt in de handen van mensen die het geven. Dat is een van de rake constateringen die Teun Toebes doet in de film Human Forever. Samen met filmmaker Jonathan de Jong reisde hij de wereld over om te zien hoe verschillende culturen omgaan met mensen met dementie en zich daarover te verwonderen. Het resultaat: een [indrukwekkende documentaire](#).

### Waarom raakt de batterij van uw smartphone na verloop van tijd sneller leeg?

Ogenscheinlijk simpele vragen zijn vaak het moeilijkst om te beantwoorden. In de rubriek "Hoe zit het?" wordt gepoogd het antwoord te vinden op zulke vraagstukken. Deze keer: "Waarom raakt de batterij van uw smartphone na verloop van tijd [sneller leeg?](#)"

### Kun je beter slapen met het raam open of dicht?

Maakt het voor een goede nachtrust eigenlijk uit of je het raam in je slaapkamer hebt of juist dicht houdt tijdens het slapen? Mensen hebben vaak wel een eigen voorkeur en bovendien is een en ander seizoensgebonden. Ook hebben beide situaties voor- en nadelen. Op deze [webpagina](#) wordt dit kort toegelicht.

### Hoe je honderden euro's kunt besparen

Je kunt honderden euro's besparen door ieder jaar naar je internetabonnement te kijken. Als de vaste looptijd van je internetabonnement is afgelopen, kun je op elk gewenst moment overstappen naar een andere provider. Haast is dus niet per se geboden, maar het kan wel degelijk de moeite lonen om je regelmatig te oriënteren. Meer daar over lees je in dit [artikel](#).

### Dit jaar ga je je goede voornemens wél volhouden

Dit jaar gaat je ze volhouden, toch? Goede voornemens zijn fantastisch. Toch blijven ze bij weinigen overeind nadat januari erop zit. Of eerder al zelfs. Dus, hoe pak je dat psychologisch slimmer aan? Lees [hier](#) verder voor een paar praktische tips om het makkelijker te maken om het dit jaar wél voor elkaar te krijgen.

### Hoe regel ik huishoudelijke hulp via de gemeente?

Zoekt je iemand die je huis kan schoonmaken, de bedden opmaken, de ramen zemen of de was doen? Hulp in huis vraag je aan bij de gemeente. De gemeente is verantwoordelijk voor de uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), waar de huishoudelijke hulp onder valt. Voor een huishoudelijke hulp vanuit de Wmo betaal je een vaste bijdrage van 19 euro per maand. Hoe dat gaat lees je [hier](#).

### Pilates, wat is het en wat heb ik eraan?

Pilates is een manier om de spieren in jouw rug, buik en bekken te trainen. Daarmee neemt je kracht toe en verbeter je jouw houding en evenwicht. Pilates is ook goed voor jouw ademhaling en het helpt je om soepeler te worden. Iedereen kan aan pilates doen. De oefeningen kunnen worden aangepast aan je eigen tempo en niveau. Lees [hier](#) hoe dat gaat.

### Wat kun je met de nieuwste WhatsApp-functies?

Miljoenen Nederlanders, waaronder ook veel 65- tot 75-jarigen, maken dagelijks gebruik van de smartphone-app. Bijna 90 procent van deze doelgroep stuurt regelmatig tekstberichten via WhatsApp, blijkt uit cijfers van het [Centraal Bureau voor de Statistiek](#) (CBS). Dan is het handig om op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen. Wat zijn de meest [interessante nieuwe functies?](#)

### Vertalen zonder overtypen: laat Google Lens vertalen

De tekst van bijvoorbeeld een menukaart of verpakking vertalen? Zie de vertaling meteen met de camera van de telefoon en Google Lens. Hoe? [Lees verder](#).

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

Adressen waar alle PVGE-leden voordeel kunnen krijgen staan op de Koepel [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.