

Juni 2024-jaargang 37, Editie 3  
Tweemaandelijks verenigingsblad  
voor de leden van de PVGE Veldhoven

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



**40** Jaar

**PVGE**

**Veldhoven**





Optiek Verhoeven laat **zien** hoe het **hoort**.

Het adres voor vakkundige oogmetingen, hoortesten, adviezen en oplossingen voor uw ogen en oren.

**Belt u om een afspraak te maken?**

**OPTIEK VERHOEVEN**

Kapelstraat-Zuid 6 - Veldhoven - T. 040 253 24 83  
[www.optiekverhoeven.nl](http://www.optiekverhoeven.nl)

**VERHOEVEN HOORCOMFORT**

Provincialeweg 55 - Veldhoven - T. 040 368 69 84  
[www.verhoeven-hoorcomfort.nl](http://www.verhoeven-hoorcomfort.nl)

**AANGIFTE ERFBELASTING  
 EN F-FORMULIER**

Voor informatie bel (040) 263 11 27



**Erfbelasting  
 EINDHOVEN**

De Pinckart 54 • 5674 CC Nuenen

T (040) 263 11 27 • E [info@erfbelastingeindhoven.nl](mailto:info@erfbelastingeindhoven.nl)

[www.erfbelastingeindhoven.nl](http://www.erfbelastingeindhoven.nl) • [www.janssenbelastingadvies.nl](http://www.janssenbelastingadvies.nl)

**Belastingzaken na overlijden**

*Erfbelasting Eindhoven is lid van:*

REP  Register Estate Planners

REGISTER  
 BELASTING  
 ADVISEURS



Adverteer in 2024 eens in  
 de jubilerende **Veldpost**.

Voor aantrekkelijke tarieven  
 bereik je ruim 1300 senioren in  
 Veldhoven

Neem gerust contact op met de  
 redactie voor tarieven en  
 voorwaarden:

[veldpost@pvge-veldhoven.nl](mailto:veldpost@pvge-veldhoven.nl)

Start het nieuwe jaar met jouw  
 advertentie op een prominente  
 plaats in dit blad.

## Van de Redactie

Dat de Veldpost met zijn tijd meegaat blijkt uit de vrolijke ballonnenexplosie op de voorplaat.

Die is gemaakt met AI, kunstmatige intelligentie dus. Nou is er een hele strijd gaande over het wel of niet gebruiken ervan in teksten, muziek en kunst maar dat het onherroepelijk in ons leven sluipt is duidelijk.

Verder blijft de Veldpost bij zijn leest, het vertellen over leuke en interessante gebeurtenissen binnen onze vereniging en onze clubs. Daar staat deze editie dan ook weer bol van.

We kijken terug op excursies en feestjes waaraan we hebben deelgenomen maar we gaan ook verder met onze serie feiten en informatie over belangrijke onderwerpen over zorg, gezondheid, financiën en ....

Het feestje voor ons 40 jarig jubileum begint aardig vorm te krijgen, de inschrijvingen zijn begonnen en dat loopt al goed vol, dus haast je als je er bij wilt zijn (en dat wil je!).

Dit is de laatste editie voor de start van de zomervakantie dus allen die nog vakantie tegoed hebben veel plezier gewenst en gezond weer terug.

Gert Boogerd  
Namens de redactie.

## Inhoudsopgave:

- 5 Van de voorzitter, Intro Nicole Jansen
- 6 ALV collage
- 7 Kunst en Cultuur start, Gymclub, WBTR handboek
- 8 Fotoclub, Schrijfclub
- 9 Dagtocht Elburg Coachesoverleg
- 10 RABO inspiratie avond
- 11 Dagtocht Leiden verslag
- 12-14 Rubrieken: *Valpreventie buiten, Langer zelfstandig, Dementie&geldzaken*
- 15 Belastingsservice, Reanimatiecursus voorstellen Ellen de Wild
- 16 Natuurwandeling
- 17 Zomerconcert Zangclub
- 18 Lente Lunch Ronde Tafel
- 20 Genealogieexcursie
- 21 Seniorenraad
- 22 Boekbespreking
- 23 Activiteitenkalender
- 24 40 jarig jubileumfeest

### REDACTIE:

Gert Boogerd  
Jenneke Meesters  
Trees Schermij  
Ben Kumeling  
Marina Heutinck

### VORMGEVING:

Gert Boogerd  
06-50863901

### DRUK:

Editoo B.V.  
Arnhem

*De redactie van de Veldpost houdt zich het recht voor om ingezonden artikelen niet of ingekort te plaatsen.*

Editie	Inleveren vóór	Verschijsing
4	8-07-2024	29-07-2024
5	2-09-2024	30-09-2024
6	4-11-2024	25-11-2024

Kopij zenden naar: [veldpost@pvge-velhoven.nl](mailto:veldpost@pvge-velhoven.nl)  
Teksten liefst in MSWord, zonder opmaak.  
Illustraties of foto's apart meesturen in hoge resolutie (> 150 dpi).







Fysiotherapie  
Veldhoven  
Zuid

- Manuele therapie
- Sport fysiotherapie
- Oncologische fysiotherapie
- COPD revalidatie
- Geriatrie fysiotherapie
- Hart-, vaat- en longfysiotherapie
- Oedeem therapie
- Parkinsonbegeleiding
- Neurorevalidatie
- Fysiotherapie bij claudicatio intermittens

📍 Frans Bekersstraat 1  
5504 JA Veldhoven

📍 Libra 14  
5505 VK Veldhoven

📍 Kapelstraat-Noord 134  
5502 CE Veldhoven



Fysiotherapie  
Veldhoven  
Zuid

**Fysiovisie**  
Kwaliteitsnetwerk fysiotherapie



040- 254 9230

[www.fysioveldhoven.nl](http://www.fysioveldhoven.nl)  
[info@fysioveldhoven.nl](mailto:info@fysioveldhoven.nl)

# Blijf bewegen...

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



**SPORTHUIS  
OLYMPIA**

Dorpstraat 163 Veldhoven 040-2533437

[WWW.SporthuisOlympia.nl](http://WWW.SporthuisOlympia.nl)

## Van De Voorzitter



In de vorige editie van de Veldpost ontbrak mijn inbreng omdat ik op vakantie was. Enkele heerlijke weken in de overweldigende natuur van Costa Rica hebben mij weer energie gegeven om mee te werken aan een actieve en uitdagende vereniging. En er staat ons weer veel te wachten!

Na het cadeau dat we van de Ronde Tafel aangeboden kregen, de lentelunch waarvan 230 leden genoten hebben, staat ons weer een nieuw feest te wachten. Ons eigen 40-jarig jubileum. Een commissie bestaande uit een aantal enthousiaste vrijwilligers, is al maanden bezig met de voorbereidingen. Omdat we van mening waren dat we zoveel mogelijk leden hierbij wilden betrekken kozen we voor De Schalm als grootste zalencomplex van Veldhoven. Iedereen heeft al een uitnodiging gehad en de mogelijkheid om zich aan te melden. Wie dat nog niet gedaan heeft: grijp alsnog jouw kans, want het belooft een prachtig feest te worden met muziek, dans, kleine verrassingen en natuurlijk hapjes en drankjes.

Daarnaast zijn we bezig met het samenstellen van een Kunst en Cultuur werkgroep. Naar aanleiding van de enquête die uitgezet is onder de leden wordt gezocht naar activiteiten die toegankelijk zijn voor alle belangstellende leden: Museum- en theaterbezoek, samen naar de film, -muziekuitvoeringen, rondleidingen etc. We houden jullie op de hoogte.

Ondertussen is er ook in het bestuur het een en ander veranderd. In de Algemene Ledenvergadering meldde ik dat het bestuur ondersteund wordt door Marjo van de Vorst als assistent penningmeester. Helaas heeft Hans Verburg vanwege persoonlijke omstandigheden zijn taken als penningmeester neergelegd. Daardoor wordt Marjo, eerder dan de bedoeling was, belast met de taken van penningmeester. De afgelopen maand hebben Hans en Marjo besteed om de overdracht te regelen, waardoor er geen noemenswaardige problemen zijn geweest.

Ik dank Marjo voor het feit dat ze direct bereid was om in te springen en wens haar veel succes toe bij de werkzaamheden als penningmeester.

Namens het bestuur dank ik Hans voor zijn jarenlange inzet voor onze vereniging. Hij heeft veel betekend voor de inrichting van de financiële structuur en stond bekend om de zeer snelle verwerking van declaraties etc. Daarnaast heeft Hans, als zeer actief lid van onze PR-commissie, er mede voor gezorgd dat onze vereniging op de kaart is gezet in Veldhoven.

Hans, heel hartelijk dank hiervoor en we zullen later op gepaste wijze afscheid van jou nemen.

Ik wens iedereen een zonrijk voorjaar.

Wiel Berden



Ontmoetingscentrum 't Tweespan is aan een grondige opknappbeurt toe en wordt binnenkort helemaal gesloopt. Dit betekent dat 't Tweespan vanaf 1 juni 2024 gesloten is en er geen activiteiten mogelijk zijn. Medio augustus worden er noodvoorzieningen op het huidige parkeerterrein aangelegd en kunnen de PVGE activiteiten weer opstarten.

In 't Tweespan worden wekelijks tal van PVGE activiteiten gehouden: de computer- en fotoclub, de Soos, de bloemschik-, handwerk- en discussiegroep. Ook is 't Tweespan het startpunt voor PVGE wandelingen en -fietstochten. Natuurlijk kan men ook altijd binnenwandelen voor gewoon een praatje of een kopje koffie of thee.

## Even voorstellen

Mijn naam is **Nicole Janssen**.

Ik ben 61 jaar en woon sinds 2000 in Veldhoven. Voor die tijd heb ik op diverse plaatsen in zowel binnen- als buitenland gewoond. Ik heb 2 prachtige kinderen en 3 geweldige kleinkinderen.

Ik ben o.a. werkzaam geweest als HR manager, maar inmiddels houd ik me graag bezig met familie en vrienden, huis en tuin, wandelen met mijn hond en ik tafeltennis graag! Sinds kort ben ik met pensioen. Zowel in mijn professionele loopbaan als in mijn privé leven, heb ik me altijd graag ingezet voor anderen. Vooral het ondersteunen van (kwetsbare) senioren geeft mij voldoening. Ik bied graag een luisterend oor en span me graag in om zaken te initiëren die je misschien zelf niet meer kan regelen, maar wel nodig hebt voor kwaliteit van leven. Denk hier bijvoorbeeld aan vragen m.b.t. vervoer, lichamelijke beperkingen, zelfstandig blijven wonen of verhuizen naar een zorginstelling, eenzaamheid en afhankelijkheid.

Kortom, als cliënt adviseur denk ik graag met je mee over de juiste zorg en ondersteuning. Ik kan je helpen met informatie, advies en voorlichting en je hulpvraag verhelderen. Doordat ik met je meekijk en weet welke wetten en regels er gelden, hoop ik je te ontlasten. Vanzelfsprekend zijn en blijven gesprekken vertrouwelijk.

Met vriendelijke groet,

Nicole Janssen, cliënt- en ouderenadviseur.

Tel. 06-49652186





# Algemene Leden Vergadering PVGE - Fotoimpressie

Tijdens onze Algemene Leden Vergadering van 21 maart werd aan een aantal clubs die een 25 jarig of 40 jarig jubileum achter de rug hadden een mooie cheque uitgereikt om ook in de komende jaren die clubactiviteiten te kunnen financieren.

Een actieve vereniging dus vanaf dag 1 en dat is het nog steeds.

## De clubs met een 25 jarig jubileum waren:

Biljartclub, Bloemschikclub, Computergebruikersclub, Fietsclub, Gymclub, Handwerkclub, Natuurwandelclub, Reisgroep en Tafeltennisclub

## De clubs met een 40 jarig jubileum waren:

Bridgeclub, Jeu de Boulesclub en Rikclub



## Kunst & Cultuur activiteiten gaan van start

**In de Kunst en Cultuur enquête begin dit jaar werd gevraagd of er leden waren die graag als vrijwilliger actief willen zijn op dit gebied. Acht leden hebben aangegeven dat ze zich daar wel voor willen inzetten.**

Dit enthousiasme was voor het bestuur voldoende reden om hiermee verder te gaan en een Kunst en Cultuur (K&C) commissie op te richten.

Eind april heeft de initiatiefgroep een startbijeenkomst georganiseerd. Onder de vrijwilligers was er veel animo om nieuwe activiteiten op het gebied van K&C te gaan organiseren. Er werden al veel goede ideeën geopperd.

Deze voortvarendheid betekent dat PVGE Veldhoven al in het najaar van 2024 kan gaan starten met nieuwe activiteiten op het gebied van K&C.

De bedoeling is dat dit laagdrempelige activiteiten worden die voor alle leden

toegankelijk zijn. Je kunt per activiteit bepalen of je wel of niet meedoet. Per keer wordt gekeken welke gezamenlijke kosten er zijn en deze worden dan gedeeld door de deelnemers. We beginnen op kleine schaal en kunnen dit naar gelang de wensen van de deelnemers verder uitbreiden.

De commissie denkt aan gezamenlijke activiteiten op het gebied van:

- museumbezoek
- workshops
- filmbezoek
- stadswandelingen
- theaterbezoek

Mochten er leden zijn die geïnspireerd zijn geraakt en mee willen denken en mee willen doen: jullie zijn van harte welkom! Meld je hiervoor aan bij Peter Mollen (mollenpeter@gmail.com).

Blijf de ontwikkelingen volgen. In onze nieuwsbrieven, op de website en in de Veldpost zullen de nieuwe activiteiten worden aangeboden.

## Handboek Goed Bestuur ter inzage

**De PVGE Veldhoven is voornemens om een "Handboek Goed bestuur" uit te brengen. Het concept handboek is gepresenteerd tijdens de Algemene Ledenvergadering van 21 maart 2024.**

Tot 1 januari 2025 kunnen de leden van onze vereniging dit concept inzien en eventuele vragen of voorstellen voor verbetering aanleveren bij het bestuur. De bedoeling is dat tijdens de Algemene Ledenvergadering van 2025 het document zal worden aangeboden voor goedkeuring van de leden.

### Enige uitleg

Sinds vorig jaar is de WBTR (Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen) in werking getreden om besturen van verenigingen en stichtingen te helpen hun zaken op orde te krijgen. Regelmatig stelt de rechter het hele bestuur aansprakelijk voor het (financieel) wanbeheer van een enkel bestuurslid. Met een beetje pech moeten de bestuursleden daaruit voortkomende schulden ook nog uit hun eigen zak betalen. Bij invoering van de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen heeft de wetgever in een stappenplan ook vastgelegd wat hiervoor moet gebeuren. Onze vereniging PVGE Veldhoven heeft dit stappenplan uitgewerkt in het Handboek Goed bestuur en voegt dit toe als onderdeel (een paraplu) van de statuten en reglementen van de vereniging.

### Goed bestuur en aansprakelijkheid

Als bestuurder wil je het beste voor de vereniging. Besturen doe je daarom naar eer en geweten. Het bestuur heeft een aantal maatregelen vastgelegd in het handboek om te voldoen aan de wet WBTR. Dit geldt ook wat betreft de aansprakelijkheid van bestuursleden.

### Oproep

Alle leden zijn dus uitgenodigd om tot 1 januari 2025 bij te dragen aan dit handboek. Het handboek is te vinden onder de knop "Bestuursstukken" in het overzicht "Vereniging" (helemaal bovenaan onze website: [www.pvge.nl/veldhoven](http://www.pvge.nl/veldhoven))

## Gymclub al 32 jaar actief

**PVGE Veldhoven bestaat dit jaar 40 jaar en de PVGE 55+gymclub 32 jaar ! Eén van de oprichters van de gymclub is Annie Slaats. Geboren in 1932 in Griendsveen en in 1956 naar Veldhoven verhuisd, is zij op 1 januari 1992 samen met een twintigtal andere PVGE-leden gestart met de gymclub.**

Al snel werd zij voorzitter. Ze zijn begonnen in sporthal "De Springplank", daarna naar de Messenmaker in het Look. Al deze gebouwen zijn inmiddels afgebroken. De leidster was Anneke der Kinderen.

Het ledental groeide langzaam en na enkele jaren waren er twee clubs. Toen Anneke vanwege gezondheidsklachten moest stoppen heeft Annie veel werk moeten verrichten om een nieuwe leidster te vinden. Dat werd uiteindelijk Lion Paarhuis. Ze gingen toen ook naar een andere gymzaal: een zaal in de Lange Kruisweg.

Na enkele jaren werd deze afgebroken en moest er weer een andere zaal gezocht worden. Die werd gevonden in de Sint Jozefkerk bij de tafeltennisvereniging. Dat is nu al jaren de vaste stek van de gymclub. Ook Lion is al bijna 25 jaar de vaste inspirerende leidster.

Inmiddels zijn er drie groepen en in één van die groepen gymt Annie nog steeds!

Zij is een groot sportief voorbeeld.

*Annie op de voorgrond met blauwe broek in sporthal 'De Springplank' in de jaren 90.*





## Fotoclub nieuws

De fotoclub is onderdeel van de PVGE-computerclub. Elke vierde donderdag van de maand komen we om 14.00 uur bij elkaar in 't Tweespan. Iedere maand kiezen we een ander thema. Aan bod zijn gekomen de thema's Winter, Eenvoud, Recht en Ritme.

Op de laatste bijeenkomst van 28 maart zijn er zo'n 40 foto's rond het thema Ritme ingeleverd.

Deze middag bekeken we eerst een filmpje van Johan over pianospelende hommels. Hierna bekeken we de gemaakte foto's. Elk lid liet 1 tot 5 foto's zien. We bespraken iedere foto en discussieerden onder meer over de kwaliteit, het minimale aantal dpi's en met welk doel de foto gemaakt is.

Uit alle foto's kozen we per deelnemer de beste. Enkele resultaten zie je bij dit artikel.

Daarna liet Jan zien hoe je een collage kan maken in Faststone en gaf Hannes voorbeelden van samengestelde foto's met veel humor, die bewerkt waren in Photoshop.

Na de pauze bereidden we ons voor op de komende bijeenkomst van 25 april. We gaan dan vanaf 14.00 uur fotograferen op Strijp S. Als opwarmer-tje voor deze uitstap bekeken we foto's van Marcel van Balken. Deze fotograaf past de realiteit op een vaak surrealistische manier aan, door bijvoorbeeld twee foto's te combineren tot één beeld. Onze opdracht op Strijp S is: maak, geïnspireerd door Marcel van Balken, één tot vijf samengestelde foto's of collages. De resultaten bekijken we op 23 mei.

Tot slot: onze club bestaat momenteel uit 10 actieve leden. Er is nog plaats voor enthousiaste fotografen.

Johan van Zijll Langhout  
Ad Dekker



## Oprichten nieuwe Schrijfclub

**Ik ben voornemens om het volgende seizoen een schrijfclub op te starten. Het niveau van schrijven maakt niet uit. Gewoon lekker spontaan schrijven.**

Elke bijeenkomst staat in het teken van een thema. Bijvoorbeeld zomer. Je krijgt dan de opdracht om iets te schrijven over de zomer, met de gegevens zon, blauw en water.

We gaan dan allemaal ter plekke schrijven met deze gegevens. Daarna gaan we deze aan elkaar voorlezen. Indien je dit niet wilt voorlezen is het ook goed.

Je krijgt gedurende de maandelijkse bijeenkomsten allerlei schrijftips. Je kunt ook geholpen worden met het schrijven van een eigen boek.

Alles is mogelijk. De insteek is gezelligheid en lekker schrijven.

Om te weten of het zinvol is om deze club op te starten vraag ik aan jullie wie hier interesse in heeft.

Stuur een mail naar:  
catelijne.prinsen@gmail.com  
of neem telefonisch contact op via  
06-10949521

Ik hoor graag van jullie. Tot schrijfs!  
Catelijne Prinsen





## Dagtocht Elburg met rondvaart op het Veluwemeer

### Programma:

We rijden vanuit de opstapplaats eerst naar ons koffieadres voor een kopje koffie met gebak.

Na de koffie rijden we naar Bakkersmolen Schuld voor een leuke presentatie van de molen en een rondleiding door de bakkerij. Tevens staat hier een heerlijke lunch met kroket voor ons klaar.

Na de lunch verlaten we de molen en bezoeken we het centrum van Elburg waar u even de tijd heeft om wat rond te kijken, een drankje te doen of de winkeltjes te bekijken.

Halverwege de middag maken we nog een rondvaart van ongeveer 50 minuten met één van de schepen van rederij Randmeren. Een heerlijke vaart waarbij u de gelegenheid krijgt om even lekker uit te waaien. Een prachtige afsluiter van ons bezoek aan de vestingstad Elburg.

Na de rondvaart stappen we weer in de bus om te gaan beginnen aan de terugreis.

Onderweg maken we een stop voor een goed verzorgd 3-gangen diner om de dag op een gezellige manier met elkaar af te sluiten.

Vertrek : vrijdag 19 juli 2024  
Tijd : 8:15 uur  
Plaats : Sterrenlaan 15  
Verwachte  
thuiskomst : 20:30 uur  
Kosten : € 100,-  
Uiterste : 26 juni 2024  
inschrijfdatum

Elburg, een parel aan het Veluwemeer en natuurlijk willen wij u dat niet onthouden.

We brengen een bezoek aan het prachtige vestingstadje Elburg met haar beschermde stadsgezicht.

Elburg was tot 1798 één van de vijf steden in het Kwartier van Veluwe, één van de vier kwartieren binnen het Hertogdom Gelre.

Vandaag de dag staat Elburg vooral bekend vanwege haar middeleeuwse vesting met een nagenoeg recht stratenplan. Ooit was Elburg een vissers- en handelsplaatsje dat rechtstreeks op de Zuiderzee uitkeek.

In 1392 werd er een bevel uitgegeven door de Hertog van Gelre om Elburg te verplaatsen.

Veel publicaties geven aan dat dit zou gaan om de bedreiging of verwoesting door de Zuiderzee, maar daar is geen enkel bewijs voor gevonden. Het plan van verplaatsing kon worden uitgevoerd dankzij de welvaart die het stadje had als Hanzestad. Elburg werd niet alleen verplaatst maar men maakte er ook een vesting van met grachten, muren en een aantal verdedigingstorens.

Door de inpoldering in de tweede helft van de twintigste eeuw verdwijnt de belangrijkste bron van inkomsten, de visserij, geheel uit Elburg.



## Coachesoverleg



Op donderdag 18 april kwamen bestuur en coaches bij elkaar om informatie uit te wisselen en de status van de clubs te bespreken. De PVGE Veldhoven telt 25 clubs en er was veel te bespreken. De tijdelijke sluiting en verbouwing van 't Tweespan heeft de meeste impact op de PVGE activiteiten in 't Look. Ook was er aandacht voor de afgelopen Lentelunch en het komende jubileumfeest op 4 juli in De Schalm. Ook de financiën van de clubs kwamen aan bod.

### Nieuwe begeleiders gezocht

Bij een aantal clubs was het moeilijk om aan nieuwe begeleiders/coaches te komen. Enkele coaches doen dit werk al jaren en zouden hun taken graag willen overdragen. Het mogelijke gevolg is dat sommige clubs noodzaak moeten stoppen... en dat zou heel jammer zijn in onze bloeiende vereniging.

De suggestie was dat coaches (deel) taken tijdig en gepland overdragen. Het makkelijkst is om nieuwe begeleiders uit de bestaande clubs te rekruteren. Als we met zijn allen in de clubs de schouders eronder zetten, kunnen we iedereen leuke activiteiten aan blijven bieden!

### Clubcontributie betalen

Een andere belangrijke wijziging is hoe de clubcontributie kan worden betaald. Deze club-bijdrage staat, zoals bekend, los van de PVGE contributie. Nu moet iedereen dit bedrag nog zelf overmaken naar de penningmeester van de PVGE. Straks komt er een betaalverzoek via email met de mogelijkheid om met een QR code te betalen. Je scant de code met je telefoon en logt dan via iDeal in bij je eigen bank om je contributie over te maken. Daarnaast wordt de mogelijkheid geboden om via een link in de Email het bedrag manueel over te maken via telebankieren.



## Bestaat onze club over 20 jaar nog wel?

Wat een schrikbarende kop hoor ik je al zeggen. Maar deze vraag kregen alle deelnemers aan de Rabo ClubSupport Inspiratieavond op donderdagavond 14 maart in het PSV Stadion toch echt voorgelegd. Later meer over hoe ik met de bovenstaande vraag ben omgegaan. Eerst even een korte uitleg over wat voor bijeenkomst het was.

Zoals de naam al aangeeft werd deze avond georganiseerd door de Rabobank waarbij allerlei denkbare clubs aanwezig waren. Veel sportverenigingen natuurlijk, maar ook vertegenwoordigers van een Gilde, een flightsimulatorclub, de Zonnebloem én de PVGE-V.

Namens onze vereniging waren Hans Fleskens en ondergetekende aanwezig.

Het was een avond waarin we veel informatie kregen over de mogelijkheden voor onze club maar waarin er ook voldoende kans was om informeel te netwerken voor onze club met andere bestuurders. Het programma werd muzikaal opgeluisterd door Bjorn van der Doelen, singer-songwriter en voormalig profvoetballer van PSV.

Er was een forum waarin onder andere een ervaringsdeskundige van een vereniging uit de Peel uitleg gaf over hoe hun club samen met de Rabobank tot een plan de campagne was gekomen om hun doelstellingen te kunnen realiseren. In hetzelfde forum zat ook Niels Vink een rolstoeltennissers en absolute nummer één van de wereld. Hij vertelde over de kansen die zijn clubs hem hadden gegeven.

Het ging dus over welke doelen, dromen en ambities die wij in 2024 voor onze club zagen. We konden informatie op doen over onderwerpen zoals ledenwerven, inzetten op verduurzaming van de accommodaties of een sponsorplan samenstellen. Het was boeiend en leerzaam om naar de verhalen van anderen clubbestuurders te luisteren. Tijdens de afsluitende borrel hebben we bijvoorbeeld met belangstelling geluisterd naar een vertegenwoordiger van een eeuwenoude club namelijk een Gilde met een clubhuis in het stadswandelpark in Eindhoven. Dan blijkt maar weer eens wat een eigen clubhuis voor mogelijkheden biedt om activiteiten te organiseren maar ook om extra financiële middelen te genereren.

De man in kwestie was in het dagelijks leven kok en zei er zijn hand niet voor om te draaien om voor grote gezelschappen te koken. Zoiets, maar ook andere tips die wij van hem te horen kregen, sla je dan op en neem je mee. Misschien dat ze ooit voor onze vereniging nog van pas komen. En hetzelfde is van toepassing voor alle tips die we van de professionals van de Rabobank kregen. Mogelijk dat we daar ook nog ons voordeel mee kunnen doen.

Maar nu terugkomend op de vraag die wij aan het begin van de avond voorgeschiedeld kregen. "Bestaat jouw club over 20 jaar nog"? Eerlijk gezegd heb ik deze vraag in tegenstelling tot andere aanwezigen niet direct met een volmondig ja kunnen beantwoorden. Ik wist het namelijk serieus niet! Ik vroeg mij in gedachten af of er over 20 jaar nog wel voldoende animo zou bestaan voor een seniorenvereniging. Want iedereen moet langer blijven werken en wil daarna lekker gaan reizen, dacht ik zo bij mezelf.

Maar het grootste punt waar ik mij zorgen over maakte is of we over 20 jaar nog wel voldoende vrijwilligers hebben. Zijn er dan nog steeds voldoende mensen die hun ziel en zaligheid leggen in het organiseren van leuke activiteiten voor onze leden?

Een beetje doemdenken dus van deze redacteur? Ja, eigenlijk wel maar is dat wel nodig? Want sinds kort zijn wij



met onze vereniging gestart met flex-vrijwilligers. Leden die niet in het bestuur willen zitten of een coachrol van een club op zich willen nemen. En wat blijkt? Zoals het er naar uit ziet gaat dit een grandioos succes worden. In no-time hebben meer dan 30 leden zich opgegeven als vrijwilliger. Een aantal heeft zich al zeer verdienstelijk gemaakt tijdens de lentelunch. Maar er is ook al een eerste overleg geweest van flex-vrijwilligers die mee willen helpen met het organiseren van het jubileumfeest. En tenslotte is er een groep van flex-vrijwilligers betrokken bij het opstarten van het cluster 'kunst en cultuur'.

Wat denk je zelf: bestaat onze vereniging nog over 20 jaar? Deze verslaggever heeft er gezien deze ontwikkelingen goede hoop dat we dan, in welke vorm dan ook, nog gewoon bestaan. Je kunt jezelf dan ook alvast opgeven als flex-vrijwilliger voor het 50-jarig jubileumfeest want dat is over 10 jaar alweer!

Peter Mollen



# Dagtocht Leiden

## Reisverslag van een geslaagde tocht

**De bestemming vandaag is Leiden. Met een vertraging vertrekken we vanaf de Veldwijzer in de regen naar Houten. Daar is de eerste stop voor koffie met gebak bij restaurant de Engel.**

Als we binnenkomen staat het appelgebak al op de tafels. Jammer dat het koud is, bij sommigen nog bijna bevroren. Dat is niet de bedoeling natuurlijk. Gelukkig waren de thee en koffie wel warm.

De weersverwachting voor vandaag gaf veel regen aan. Dat klopt tot nu toe wel. De ruitwissers hebben moeite de weg zichtbaar te houden.

Op naar Leiden voor de boottocht. Daar aangekomen is het droog. We stappen in de boten, 5 treden naar beneden. Pas op dat je je hoofd niet stoot tegen het glazen dak.

We varen voorbij veel bekende punten in Leiden zoals de Hortus Botanicus, diverse stadspoorten, mooie grote bomen langs de route. Ook een oude begraafplaats waar de moeder van Vincent van Gogh begraven ligt, de molen waar deze Vincent schilderles kreeg en de ophaalbrug die zijn vader bediende.

De stadspoort waarin de sleutels van de St. Pieter in afgebeeld staan. St. Pieter is de beschermheilige van Leiden. Door zijn sleutels in zijn wapenschild wordt Leiden ook wel de sleutelstad genoemd. We horen ook dat bij het Leidens Ontzet door de watergeuzen zij wittebrood met haring mee brachten om de hongerige bevolking van Leiden eten te geven. Dat was zeer welkom omdat men tijdens het beleg moest overleven op hutspot. Er werd nog veel meer verteld. Niet alles heb ik onthouden.

Leiden is een mooie stad, het bekijken waard. Jammer dat we na terugkomst van de boten maar even tijd hebben om rond te wandelen.

De bus brengt ons een klein stukje verder naar het museum Corpus. Het museum dat je het menselijk lichaam laat beleven.



Op de foto is te zien welke weg we er door heen hebben afgelegd, van beneden naar boven.

Onderaan zijn we begonnen met de spieren, die samen-trekken en weer ontspannen, en de voortplantingsorganen. Via de baarmoeder, weergegeven in een soort open lift,



gaan we een verdieping omhoog en komen we bij de dunne darm, nieren en uitscheidingsorganen. Vervolgens telkens een verdieping omhoog via een ander orgaan waarin de werking daarvan wordt nagebootst.

We krijgen hierdoor een duidelijk beeld van ons lichaam, mits dat normaal werkt. Bij de ademhaling bijvoorbeeld neem je automatisch het ritme dat je hoort over.

Helemaal bovenaan kom je uit in het café en bij de lift naar beneden.

Buiten staat de bus klaar om ons naar het dineradres in Lexmond te brengen.

De maaltijd die we krijgen is voortreffelijk. Lekker en niet overdadig. Maar ieder heeft zijn buikje rond gegeten. Maar het toetje was onderwerp van gesprek. Lekker! Maar wat was het? Sinaasappelpudding met slagroom, heerlijk!

De laatste etappe naar Veldhoven was snel voorbij, weinig verkeer op de weg helpt wel.



## THEMA RUBRIEK ZORG & HULP

### Valpreventie-Buiten

**Vorig jaar werden er 103.000 mensen van 65 jaar of ouder op de spoedeisende hulp geholpen na een val. De meeste mensen vallen in en om het huis. Veel mensen zijn na een val bang om nog een keer te vallen en durven niet meer zo veel te bewegen. Ze gaan activiteiten vermijden waardoor hun conditie verslechtert. En dat is precies niet de bedoeling. Wil je een val voorkomen? Zo pak je dat aan.**

#### ► Goede schoenen

Om lekker te lopen, zijn goede, stevige en prettige schoenen belangrijk. Zorg voor schoenen die echt goed passen.



Schoenen waarin je schuift tijdens het lopen, geven onvoldoende steun en kunnen allerlei klachten veroorzaken. Gladde zolen zijn niet handig, want daarmee heb je geen grip en kun je uitglijden. Maar de zolen moeten ook weer niet te stug zijn, omdat je dan

kunt struikelen. Belangrijk is dat de zolen meebuigen met de voet. Let op te lange veters. Nog steeds struikelen veel mensen over een losse veter.

#### ► Zorg goed voor je ogen

Als je ouder wordt, worden je ogen vaak slechter. Daardoor neemt de kans op een val toe. Bijvoorbeeld omdat je een obstakel over het hoofd ziet. Zorg dus goed voor je ogen. Draag een bril als je er een nodig hebt. Leg je bril op een vaste plaats of gebruik een brilkoordje. Leen geen bril van iemand anders en maak iedere dag je brillenglazen schoon. Ga naar de oogarts als je voelt dat je ogen achteruitgaan, en ga minstens één keer per jaar op controle.

#### ► Opletten met geneesmiddelen

Bespreek het gebruik van geneesmiddelen altijd met je huisarts, ook geneesmiddelen die je zonder voorschrift kunt krijgen. Bespreek ook regelmatig of alle geneesmiddelen die je inneemt nog wel nodig zijn. Slaap- en kalmeringsmiddelen verhogen het risico op vallen. Overleg met de huisarts of er andere mogelijkheden zijn om slaapproblemen te bestrijden.

#### ► Hou je conditie op peil

Als je conditie op peil is, kun je ervoor zorgen dat je minder snel valt. Je kunt op allerlei manieren in beweging blijven. Bijvoorbeeld door elke week een paar baantjes te trekken in het zwembad of regelmatig tijd te maken voor een wandeling of een fietstocht. Maar het gras maaien of tikker-tje spelen met de kleinkinderen houdt de conditie net zo goed op peil. En vergeet de huishoudelijke klussen niet, zoals het verschonen van de bedden of het dweilen van de vloer. Al dat bewegen zorgt ervoor dat je spieren sterker worden. En dat zorgt ervoor dat je minder snel valt. En als je dan toch struikelt, lukt het je makkelijker om overeind te blijven, omdat je spieren sterker zijn.

#### ► Botontkalking voorkomen

Van alle ouderen die op de eerste hulp terechtkomen na

een val, heeft 65% een botbreuk. Het is dus belangrijk om de botten gezond te houden. Botontkalking hou je tegen door vitamine D te nemen en voldoende melkproducten te drinken en eten. Vitamine D zorgt voor sterke botten en spieren. De huid haalt vitamine D uit zonlicht. Maar hoe ouder je wordt, hoe lastiger dat is. Extra vitamine D is dan hard nodig. De Gezondheidsraad adviseert 10 microgram voor vrouwen vanaf 50 jaar en 20 microgram voor mannen en vrouwen vanaf 70 jaar.

Calcium is belangrijk voor sterke botten. Vanaf 50 jaar is er 10 procent meer calcium nodig dan op jongere leeftijd. Calcium zit in zuivel, noten, peulvruchten en groenten.

#### ► Valtraining

Vraag bij je huisarts of fysiotherapeut naar tips om vallen te voorkomen, of vraag naar de mogelijkheden om een valtraining te volgen. Tijdens een valtraining leer je niet alleen hoe je vallen kunt voorkomen. Je leert ook hoe je het beste kunt reageren als je toch valt. Tevens werk je aan je uithoudingsvermogen en balans. Informeer ook bij je zorgverzekeraar of er mogelijkheden zijn om een valtraining te volgen.

#### ► Stoere stokken voor sportieve wandelaars

Bent je dol op wandelvakanties maar voel je je niet altijd zeker in heuvel- en bergachtig gebied? Voor sportieve wandelaars die wel een beetje hulp kunnen gebruiken zijn trekking-stokken een aanrader. Je hebt daarmee altijd twee extra steunpunten bij de hand. Ideaal bij het oversteken van een beekje, of om houvast te zoeken bij het klimmen of dalen. Bovendien zorgen de stokken ervoor, dat de knieën worden ontzien. Je koopt ze vanaf 20 euro. De meeste trekking-stokken bestaan uit twee of drie delen die uitgeschoven een volwaardige wandelstok opleveren. Bij de aanschaf moet je rekening houden met de stoklengte. De juiste stoklengte vind je door recht te gaan staan en je arm in een hoek van negentig graden te houden. De afstand van de grond tot je hand is de juiste lengte.

#### ► De wandelstok

Als je merkt dat langer lopen steeds lastiger wordt, kan een wandelstok een goede oplossing zijn. Je merkt meteen dat je met een stok veel makkelijker loopt. Wandelstokken zijn er in alle soorten en maten. Er bestaan in lengte verstelbare stokken, opvouwbare stokken en exemplaren met verschillende handvatten. Er zijn zelfs wandelstokken met een uitklapbaar stoeltje, waarop je onderweg even kunt rusten. Ook nu is de lengte van de wandelstok belangrijk. Laat je goed voorlichten.



#### ► De rollator

Een rollator geeft stabiliteit en zekerheid en zorgt ervoor dat je flink kunt blijven doorlopen. Veel modellen hebben praktische accessoires, zoals een zitting, een dienblad en een tas- en/of wandelstokhouder. Let bij de aanschaf op de hoogte en de reikafstand, zodat je comfortabel en in een ontspannen houding van je rollator gebruik kunt maken. Laat ook het maximaal te dragen gewicht, soort wielen en de handvatten meewegen in de keuze. Er zijn veel soorten rollators. Laat je informeren in een thuiszorgwinkel of door een fysiotherapeut.



## THEMA RUBRIEK WONEN: *Met wat hulp langer zelfstandig*

**De meeste mensen willen graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven. Maar dat betekent niet dat je alle vormen van hulp zo lang mogelijk moet uitstellen. Door een klein beetje hulp te accepteren, kun je het misschien langer zelf redden zonder intensieve zorg.**

Hulp van bekenden of van de gemeente kan ervoor zorgen dat je langer thuis kunt blijven wonen. 15.000 mensen die nu met huishoudelijke hulp van de gemeente thuis wonen, zouden zonder deze hulp waarschijnlijk naar een verpleeghuis moeten. Ook zouden 47.000 mensen dan waarschijnlijk de medische zorg van de wijkverpleging nodig hebben. Dat staat in het rapport "Wat als zorg wegvalt" van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP).

Wil je dus zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, dan is het belangrijk om eens na te denken over de zaken waarbij je wel wat hulp kunt gebruiken. Ook woningaanpassingen en slimme apparaten kunnen helpen om plezierig en veilig voor jezelf te kunnen zorgen.

### ► Huishoudelijke klusjes

Als huishoudelijk werk te zwaar wordt, kun je hulp vragen aan de gemeente via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo).

Heb je af en toe hulp nodig, bijvoorbeeld om een lampje te vervangen of om de gordijnen een keer te wassen? Aarzel dan niet om hulp te vragen van een bekende. Mensen vinden het vaak fijn om iemand te helpen, dus wees niet bang om hulp te vragen.

Ken je geen mensen die je kunnen helpen? Cordaad Welzijn in Veldhoven kan, tegen vergoeding, ook helpen met ondersteuning waarin je zelf geen oplossing hebt. Bijvoorbeeld omdat hulpverlenende instanties jou (nog) niet kunnen helpen. Je kunt hierbij denken aan het hebben van een klusjesman, boodschappenhulp, chauffeur, computerhulp, tuinman of fietsinstructeur. Informatie over de kosten die verbonden zijn aan de inzet van vrijwilligers vind je op de website van Cordaad Welzijn.

### ► Veiliger huis

In een veilig en comfortabel huis, kun je langer zelfstandig wonen. Wacht niet te lang met aanpassingen in huis die het leven makkelijker maken. Denk aan goede verlichting,



een veilige trap, het verwijderen van drempels, een aangepast toilet, wandbeugels om je aan vast te houden en een inloopdouche. Zulke woningaanpassingen kunnen voorkomen dat je je bezeert door een val. Zo blijft je langer fit en zelfredzaam. Voor woningaanpassing kun je misschien een vergoeding krijgen van de gemeente.

### ► Slimme apparaten en verlichting

Zelfstandig wonen wordt een stuk makkelijker en comfortabeler met slimme apparaten. Denk aan een bel met intercom en camera, zodat je kunt zien wie er voor de deur staat zonder dat je open hoeft te doen. Dat voelt een stuk veiliger. Vind je het te zwaar worden om zelf de zonwering te bedienen? Er bestaat ook zonwering die reageert op zonlicht en zelf naar beneden of omhoog gaat.

Ook de verlichting kan slimmer. Denk aan lichtjes op de route naar de badkamer, die vanzelf aangaan in het donker. Of een afstandsbediening waarmee je alle lichten in de kamer aan- en uitdoet.

### ► Mobiel blijven



Gaat lopen en fietsen niet meer zo makkelijk? Dan kun je misschien hulpmiddelen gebruiken waarmee dat nog wel kan, bijvoorbeeld rollator, wandel- of grijpstokken. Of misschien is een scootmobiel te overwegen. Mobiel blijven is belangrijk om zelf boodschappen te kunnen blijven doen, andere mensen te kunnen opzoeken of zelfstandig ergens naar toe te gaan. Voor een scootmobiel kun je misschien een vergoeding krijgen van de gemeente.

### ► Sociale contacten

Alleen thuis zitten is voor niemand goed. Zorg dus dat je onder de mensen blijft. Je kunt de gezelligheid zelf opzoeken, bijvoorbeeld bij de PVGE in onze maandelijkse Soos of in een club. Ga in op uitnodigingen van burens en kennissen die je op de koffie vragen, of nodig zelf eens iemand uit. Misschien heb je een hobby die je met anderen samen kunt doen: kaarten, schaken, handwerken of schilderen bijvoorbeeld.

Als er meer mensen willen meedoen is een nieuwe PVGE club zo gestart en er is ondersteuning om een ruimte, PR of materialen te regelen. Of doe mee met onze bestaande clubs.

Ga bijvoorbeeld wandelen, fietsen of maak een scootmobiel tocht met een groep.

Want bewegen in de buitenlucht helpt om langer in conditie te blijven.

## THEMA RUBRIEK ZORG & HULP

### Dementie en geldzaken

**Zie je een ongeopende rekening liggen bij jouw vader, moeder of familielid? Of maak je je zorgen of je partner nog wel met een pinpas kan omgaan? Dan is het goed om jouw naaste te beschermen tegen financiële problemen. Maar hoe doe je dat op een goede manier?**



Iemand die soms verward of vergeetachtig is, neemt misschien niet altijd de juiste beslissingen in

geldzaken. Maar dat betekent niet dat hij of zij helemaal niets meer zelfstandig kan regelen. Je kunt helpen om de geldzaken te regelen, zonder dat je het helemaal overneemt. Iemand met beginnende dementie kan vaak, met de juiste ondersteuning nog een zelfstandig leven leiden. Pas als de dementie erger wordt, is het verstandig om de geldzaken helemaal over te nemen.

#### ► Signalen

Soms merk je aan kleine dingen of iemand nog goed met geld kan omgaan of niet. Een stapel ongeopende rekeningen kan een signaal zijn dat hij of zij de controle kwijtraakt. Een overdreven duur cadeau kan je ook aan het denken zetten. Of als jouw naaste de pinpas vaak kwijt is of geen pincode meer kan onthouden. Misschien lukt (internet)bankieren ook niet meer. Maar er zijn ook andere risico's die je misschien minder snel opmerkt. Iemand kan ook rekeningen twee keer betalen of grote bedragen pinnen. Of geld weggeven aan vreemden of geld verstopten. Als jouw naaste dit doet, heeft hij of zij bescherming nodig.

#### ► Stel voor om mee te kijken

Misschien vind je het lastig om voor de eerste keer over geldzaken te praten. Iemand die altijd zelfstandig zijn of haar financiën heeft geregeld, geeft dat meestal niet graag uit handen. Misschien vindt jouw naaste het steeds lastiger worden om met geld om te gaan, maar probeert hij of zij dat voor jou te verbergen. Dan is het belangrijk dat je er zelf naar vraagt. Dat kan op verschillende manieren.

Misschien is er een duidelijke aanleiding om over geld te beginnen. Zie je bijvoorbeeld een ongeopende envelop liggen? Vraag of je naaste weet wat erin zit. Vertel dat het belangrijke post kan zijn en stel voor om samen te kijken wat het is. Vraag of er ergens anders nog brieven liggen. Je kunt ook een stapje verdergaan en voorstellen om voortaan samen brieven open te maken. Of je kunt samen het postadres laten veranderen, zodat de brieven voortaan bij jou worden bezorgd.

Je kunt ook vragen hoe jouw naaste het vindt om geldzaken alleen te moeten regelen. Lukt dat nog, of levert dit soms problemen op? Ziet men er tegenop om met geldzaken aan de slag te gaan? Maakt hij of zij zich zorgen over geld? Stel jouw naaste gerust en bied aan om te helpen. Je kunt bijvoorbeeld een keer meekijken als er een rekening betaald moet worden. Ook kun je samen de af- en bijschrijvingen bekijken, om te zien of er onverwachte betalingen zijn ge-

daan. Zo krijgt je een beter beeld van wat jouw naaste nog kan.

#### ► Rekeningen automatisch betalen

Betaalt jouw naaste veel rekeningen apart? Dat geeft veel kans op fouten. Leg jouw naaste uit dat een automatische overschrijving handiger is. De rekening wordt dan altijd op tijd betaald en vaak is het ook goedkoper. Bij de meeste organisaties kunt je automatisch betalen makkelijk regelen.

#### ► Pinpas of contant geld?

Doet jouw naaste zelf boodschappen? Vraag dan hoe hij of zij die betaalt. Contant geld is soms handiger dan een pinpas. Als jouw naaste de pinpas kwijtraakt of de pincode vergeet, kan hij of zij niet meer betalen. Ook bestaat het risico dat je naaste meer uitgeeft dan verstandig is.

Je kunt voorstellen om de pinpas voortaan thuis op een vaste plek te bewaren. Jouw naaste hoeft zich dan geen zorgen meer te maken dat de pinpas kwijt kan raken. Je kunt bijvoorbeeld één keer per week of één keer per maand samen een bedrag pinnen. Het boodschappengeld voor een week doe je in een portemonnee. Dat is overzichtelijker dan het geld voor een hele maand in één keer te geven.

Gebruikt jouw naaste zelfstandig zijn of haar pinpas en is het mogelijk om rood te staan op de betaalrekening? Dan is dat nu misschien niet meer verstandig. Stel voor om de bank te vragen de kredietlimiet in te trekken, zodat je naaste minder risico loopt om schulden te maken.

#### ► Als het erger wordt

Als jouw naaste de diagnose dementie heeft gekregen, is het verstandig om zo snel mogelijk een volmacht te regelen. Op dat moment kan je naaste nog zelf beslissen wie hij of zij als gevolmachtigde wil en wat die persoon mag doen. Een gevolmachtigde kan bijvoorbeeld meekijken op de rekening en geld pinnen. Jouw naaste kan dit ook nog zelf, dus je hoeft de geldzaken niet meteen helemaal over te nemen. Een volmacht kan een goede manier zijn om bij beginnende dementie een vinger aan de pols te houden. Je kunt dit bij de bank regelen.

Merk je dat je naaste echt niet meer met geld kan omgaan? Dat kan het moment zijn om bewindvoering aan te vragen. De rechter kan een bewindvoerder aanwijzen als iemand wilsonbekwaam is. Als jouw naaste onder bewind wordt gesteld, kan hij of zij niet meer zelf bankzaken regelen. Dat doet de bewindvoerder voortaan.

#### ► Bespreek het met familie

Geldzaken regelen voor iemand met dementie kan gevoelig liggen in de familie. Het kan ook gebeuren dat jouw naaste jou gaat beschuldigen van diefstal of het kwijt maken van geld. Wil je gaan helpen, bespreek dit dan met de andere familieleden en vraag of zij jou steunen. Nog beter is het om dit samen met een ander familielid te doen. Zorg voor een goede financiële administratie. Bewaar bonnen en zorg dat je kunt aantonen waar het geld naartoe is gegaan.

#### ► Bescherm jouw naaste voor financieel misbruik

Financieel misbruik komt vaak voor, niet alleen door criminelen. Soms zijn het juist bekenden die misbruik maken van kwetsbare ouderen. Jouw bank kan extra tips geven hoe je jouw naaste hiertegen kunt beschermen.





## Belastingservice Laat geen geld liggen

De aangiftecampagne voor de inkomstenbelasting 2023 is alweer achter de rug. Met drie vrijwilligers van de PVGE Veldhoven hebben we in maart en april voor zo'n 100 personen de aangifte mogen verzorgen.

Niet iedereen wordt door de Belastingdienst gevraagd aangifte te doen, maar voor mensen met AOW en een of meerdere pensioenen kan het zijn, dat men geld terug zou krijgen als er wél aangifte gedaan wordt; zelfs als er geen sprake is van aftrekposten zoals extra zorgkosten of giften.

Je kunt het zelf uitproberen door je aangifte op de website van de Belastingdienst als proef invullen en te kijken wat je eventueel terug zou krijgen. Zo zie je snel of het de moeite loont om de aangifte daadwerkelijk in te dienen. Je kunt tot 5 jaar na dato belasting terugvragen. In 2024 kun je dus over 2019 tot en met 2023 eventueel belasting terugvragen.

Als je daar onze hulp bij nodig hebt, kun je dat aangeven door op de website het HUBA-formulier in te vullen of een email te sturen naar:  
[belastingservice@pvge-veldhoven.nl](mailto:belastingservice@pvge-veldhoven.nl)

Monique Vervest  
Hulp bij Belastingaangifte



## Nieuwe vrijwilligers Reisgroep

**De noodroep in de vorige Veldpost heeft waarschijnlijk succes gehad want de Reisgroep heeft versterking gekregen met twee nieuwe vrijwilligers.**

**Zij stellen zich persoonlijk voor aan de leden van de PVGE en deze editie is het de beurt aan Ellen de Wild.**



Mijn naam is Ellen de Wild. Ik ben woonachtig in Veldhoven samen met Nick. Ik ben 60 jaar jong en trotse moeder van twee dochters.

Ik ben werkzaam bij Philips in Best als test designer voor röntgenapparaten. Dit doe ik drie dagen in de week, zodat ik parttime met "pensioen" ben.

Hierdoor heb ik wat tijd over en heb ik me zodoende aangemeld als vrijwilliger bij de Reisgroep Veldhoven als secretaris. Ik houd namelijk erg veel van reizen met ons camperbusje en wil graag ontdekken wat er allemaal bij het organiseren van groepsreizen komt kijken. En dat is meer dan je denkt, ben ik inmiddels achter.

Daarnaast doe ik ook vrijwilligerswerk bij Archipel waar ik mensen help bij een VR beleving, het waarnemen via een VR bril, in dit geval hoe het voelt beginnend dement te zijn.

Al met al heb ik een rijk leven en hoop dit nog jaren vol te kunnen houden.



Sinds anderhalf jaar heeft de PVGE Veldhoven een nieuwsbrief voor niet-leden. Hierin wordt een tipje opgelicht van de activiteiten van onze vereniging. Natuurlijk wordt men ook aangemoedigd om zich aan te melden mee te doen met onze activiteiten. En met succes: in totaal 26% van de abonnees zijn inmiddels lid geworden.

Ken je iemand die geïnteresseerd is in de PVGE? Attendeer hem of haar op onze website. Daar kan men zich aanmelden voor de nieuwsbrief. Het zou nog beter zijn als men meteen lid van de PVGE Veldhoven wordt...

## Reanimatiecursus



Op 26 maart en 2 april hebben 16 deelnemers van onze PVGE-Veldhoven de reanimatie (herhalings)cursus met goed gevolg afgesloten.

Iedere week krijgen circa 300 mensen buiten het ziekenhuis een hartstilstand. Reanimatie verdubbelt de kans op overleving en zeker wanneer hier snel mee wordt gestart.

In de reanimatiecursus werd geleerd hoe je moet reanimeren en hoe je een AED gebruikt. Je leert hoe je controleert of een slachtoffer bij bewustzijn is en of deze persoon nog ademt. Ook het geven van borstcompressies en beademen kwamen aan bod. Tijdens de klassikale lessen werden deze vaardigheden in de praktijk geoefend op een reanimatiepop onder deskundige begeleiding van een gecertificeerde docent.

Met dank aan Bob Groeneveld voor de organisatie. Je kunt je bij het secretariaat aanmelden om de volgende keer ook mee te doen.

## Natuurwandeling met hindernissen én Paaseieren

**Voor de natuurwandelclub is het altijd maar weer afwachten hoe het weer zal zijn op de geplande datum. Helaas hebben we het laatste half jaar nogal eens regenachtig weer gehad.**

Wordt er dan niet gewandeld en blijven we dan lekker thuis? Nou, zó zitten de leden van de natuurwandelclub toch niet in elkaar. We houden de mogelijkheid open om bij slechte weersomstandigheden een wandeling af te gelasten maar onze wandelaars laten zich door een spatje regen echt niet uit het veld slaan, dus zijn de wandelingen vrijwel altijd nog doorgegaan. En maar goed ook want wat valt er toch veel regen de laatste tijd. En dat is te merken in de bossen en velden waar wij wandelen. Hans en ik wandelen elke wandeling een keer vóór om niet voor verrassingen te komen staan en dat is de laatste tijd zeker geen overbodig iets gebleken. Zo hadden we in de maand maart een hele mooie wandeling in de omgeving van Oirschot in gedachten maar toen we die gingen vóó rlopen was het al snel spits-roeden lopen om overeind te blijven in de modderzooi en de velen waterplassen. Dus was al snel de conclusie getrokken dat we dit onze wandelaars niet aan konden doen. Het is per slot van rekening ook weer geen 'Kamp van Koningsbrugge' met een knipoog naar het gelijknamige televisieprogramma. Maar als zo'n geplande natuurwandeling niet beloopbaar is moeten we wel weer op zoek naar een andere en die moet uiteraard ook weer een keer vóórgelopen worden.

We zochten naar leuke wandelingen op de hoge gronden en kwamen uit bij de het natuurgebied 'de Witreit' in Bergeijk.

Bij Natuurpoort de Negende Zaeligheyt op de hoek van Postelseweg en de Witreitseweg in Bergeijk verzamelden zich 's ochtends om 10.00 uur circa 18 personen voor een uitdagende wandeling van 10,7 km. En deze keer hadden



we nauwelijks last van vervelende waterpassages. Slechts een keer was er een kleine plas waar we met behulp van neergelegde takken overheen konden stappen. Ook deze keer waren er weer enkele nieuwe leden bij die, naar de reacties te horen, weer erg genoten hebben van de mooie natuur en vooral de gezelligheid van de wandelaars. Wij zijn erg blij dat er elke maand wel weer één of twee nieuwe leden bijkomen en dat is een dik compliment aan alle wandelaars van de natuurwandelclub die elke maand weer zo enthousiast en spontaan reageren naar de deelnemers die voor het eerst met ons meelopen. Jullie zijn onze beste ambassadeurs!



De natuurwandelclub probeert bij elke wandeling iets sfeerverhogends toe te voegen.

Omdat het nu net voor het Paasweekend was werd er door de coaches dit keer bij de rustplaats op Paaseieren getrakteerd. Enkele wandelaars kwamen daarbij al gelijk met een suggestie voor volgend jaar om de Paaseieren te verstoppen. Nou, dan moeten we volgend jaar niet vergeten om nog een briefje naar de Paashaas te sturen! Heeft iemand het adres?

Peter Mollen





# Zomerconcert 2024

**Zondagmiddag 23 juni 2024, De Ligt, Veldhoven**  
**Aanvang 15:00 uur / zaal open 14:30 uur**

**Seniorenkoor Ligtklanken** heeft ook dit voorjaar weer enthousiast gerepeteerd in de Ligt. Dat we graag samen zingen blijkt wel uit de goede opkomst bij de repetities en de gezellige sfeer.



Onder leiding van Cor Jolie hebben we weer een aantal nieuwe liederen ingestudeerd en bij andere de puntjes op de i gezet. Suzanne Spanjaard begeleidt ons op de piano.

Wat het geworden is willen we graag laten horen tijdens ons zomerconcert op zondag 23 juni. Tevens wordt gezorgd voor een paar leuke intermezzo's.

De repetities zijn op maandagmiddag van 13.45 uur tot 16.00 uur in de Ligt. Hebt u zin om in september bij het koor aan te sluiten, dan bent u welkom om te komen luisteren en mee te doen.

Voor dit concert in de Ligt, Ligt 157 Veldhoven willen we iedereen hartelijk uitnodigen. De entree bedraagt €2,00 inclusief koffie/thee met cake.

Voor inlichtingen kunt u bellen met Els Cuppen 040-2301999

# CARDO HEALTHCARE



FYSIOTHERAPIE

ERGOTHERAPIE

PODOTHERAPIE

PSYCHOLOGIE

## WIJ ZIJN SPECIALISTEN IN DE VOLGENDE BEHANDELMETHODEN:

- **Shockwave behandeling:** spier-pees specialisten, behandeling van chronische peesklachten in de schouder, knie, heup en voet.  
Kijk op [veldhovenshockwave.nl](http://veldhovenshockwave.nl)
- Specialistische **COVID** en **COPD** revalidatie.
- **Post operatieve** revalidatie na een kunst-knie of kunst-heup.

## UW GEZONDHEID IS ONZE PASSIE!

### VELDHOVEN

Rapportstraat 10A  
5504 BP Veldhoven  
T: 040 - 253 80 40 (kies 3)  
E: [fysio@cardo.nl](mailto:fysio@cardo.nl)

### WAAALRE

van Dijklaan 3  
5581 WG Waalre  
T: 040 - 253 80 40 (kies 3)  
E: [fysio@cardo.nl](mailto:fysio@cardo.nl)

Cardo Healthcare is lid van Fysio visie



[cardohealthcare.nl](http://cardohealthcare.nl)



## LenteLunch Ronde Tafel 166

Ik was ingeloot om als gast van de Ronde Tafel 166 de LenteLunch 2024 bij te wonen. Wat was ik blij. Op de uitnodiging stond "wees op tijd". Het zou om 11 uur beginnen. Om 10 voor 10 was ik klaar voor vertrek. Is het niet te vroeg om te gaan? Ik keek naar buiten en het zonnetje scheen. Voor vandaag is ook wel veel regen voorspeld. Zullen er velen op de fiets of met de auto komen? Ik ga toch nu maar vast dan sta ik waarschijnlijk niet zo in de rij.



Het is lang geleden dat ik richting de Heerseweg was gereden. Op de Kempenbaan aangekomen hoefde ik anderen maar te volgen. Er ging al een hele rits auto's linksaf de Run op. Aangekomen waren de mannen van De Ronde Tafel 166, niet de rode maar de groene loper voor ons aan het uitleggen. Voor de ingang stond al een kleine rij.

Binnen meteen links konden we onze jassen in bewaring geven bij de mannen van de Ronde Tafel 166 in zoals later door een entertainer pinguïnpakken genoemd werden. Meteen rechts stonden bestuursleden onze uitnodiging te controleren. Iets verderop werden we verwelkomd door de voorzitter van de PVGE.

Je kon zelf een plekje in de zaal zoeken. Er zaten al tientallen mensen aan tafels. Ik keek in het rond en zag geen bekenden. Ik ben bij het eerste beste tafeltje waar plek was gaan zitten. Het was een ronde tafel met daaromheen 6 stoelen. Niemand aan deze tafel kende elkaar. Ik keek eens om mij heen. De ruimte was opgeleukt met veel planten. Op de tafels stonden tulpen. Op hoge stellages langs de kanten waren zelfs metershoge tulpen te aanschouwen. Er was duidelijk aandacht aan de aankleding besteed.



Er liep continu een entertainer, in een oranje/rode outfit langs de tafels. Zij was ook degene die de programma-onderdelen aan elkaar praatte. Dit deed ze op eigen wijze en met een Brabants dialect. Door haar werden de bestuursleden van de PVGE voorgesteld. Het was wel hilarisch dat ze Hans Verburg, de penningmeester, aanzag voor de voorzitter. Ze corrigeerde dit meteen door de echte voorzitter Wiel Berden naar voren te roepen.

Zij ging vragen waar iedereen vandaan kwam. Ze noemden alle wijken op en als het jouw wijk was moest je je hand opsteken. Als je uit een gezin van meer dan 7 kinderen kwam moest je ook je hand opsteken. Daarna meer dan 8 enzovoort. Het eindigde met een mevrouw die uit een gezin kwam van 13 kinderen. Zij was een van de jongsten. Er werd even aandacht gegeven aan een echtpaar dat de dag vantevoren 66 jaar getrouwd was. Toen bleek dat er een echtpaar aanwezig was dat bijna 67 jaar getrouwd is en nog steeds verliefd naar elkaar konden kijken.

Naast de entertainer werd het geheel muzikaal ondersteund door een Veldhovense Nederlandstalige zanger Thom Coppens en daarna een 4-kop-



pige band. Tijdens het spelen van de band werd er door een aantal op de dansvloer gedanst. Het was genieten.

De lunch was goed verzorgd en werd rondgebracht door de 'pinguïns'. Ruim belegde broodjes en lekkere zoetigheden voorzien van koffie en thee. Later volgde een lekker kopje gevulde soep en worstenbroodjes. De 'pinguïns' liepen hun benen onder hun lijf uit om ons continu van drankjes te voorzien.

De Ronde Tafel 166 is een serviceclub voor mannen van onder de 40 jaar. Zij ontwikkelen door vriendschap en wederzijds begrip een sterke band. Ik heb vandaag nieuwe mensen leren kennen. Voor vandaag wist ik niet wie ze waren. Deze LenteLunch bereikte het gestelde doel: Verbinden.

Catelijne Prinsen





# Genealogieclub: Excursie naar De Nieuwe Kerk in Amsterdam

Op de eerste lentedag van het jaar vertrekken we met een groep van ruim 20 mensen naar Amsterdam. In de Nieuwe Kerk is een tentoonstelling over Indonesië en er wordt ook aandacht besteed aan slavernij in de Oost. Heel interessant!

Op het station van Eindhoven treffen we elkaar en het is meteen gezellig. Monique is een kei in het organiseren van excursies, dus kunnen we de dag rustig op ons af laten komen.

In Amsterdam stopt de trein vlak bij de trap naar de stationshal, wat een geluk! Maar de stationshal is wat kleiner dan



we hadden verwacht en het is niet helemaal duidelijk aan welke kant de uitgang naar het centrum zich bevindt. Uiteindelijk vinden we, na wat Fawltly Towers trappen op en af, de goede uitgang.

Voorafgaand aan de rondleiding wordt er in 't Nieuwe Kafe een kopje koffie/thee gedronken en genieten we van een heerlijk stuk taart. Vanuit het Kafe vinden we gelukkig wel snel de deur naar de Nieuwe Kerk zelf, waar onze twee gidsen al klaar staan voor de rondleiding. Omdat we met zovelen zijn, wordt de groep in tweeën verdeeld.

De gidsen zijn zo enthousiast dat we, in plaats van een uur, een rondleiding krijgen van 1,5 uur. De gidsen hebben dan ook heel veel te vertellen. Over de godsdiensten die in de loop van de eeuwen het leven in Indonesië hebben beïnvloed. Over Nederland als kolonisator, over de VOC en de Nederlandse Handelsmaatschappij en tenslotte ook over de slavernij in de Oost. Sommigen wisten dit al, maar ik hoorde hier voor het eerst dat er in de loop van de tijd een miljoen slaven zijn geweest in Indonesië. Wat ontzettend veel!

Nog vol van alle informatie die we te horen hebben gekregen, lopen we naar Die Port van Cleve, waar we genieten van een heerlijke lunch. Lekker brood, belegd met kip, ossenworst, pastrami of iets vegetarisch.

We hadden al afscheid genomen van Ben en na de lunch van nog eens vier mensen die graag teruggaan naar de Nieuwe Kerk. Het grootste deel van de groep gaat een route lopen langs plaatsen die te maken hebben met de slavernij.



We beginnen bij het huis aan het Singel waar Wim van 1961-1966 heeft gewoond. Een bizar smal pand, 1,85 m breed. Gelukkig kan Wim ons geruststellen en verzekert ons, dat het huis achterin 5,5 m breed is. Een vruchtbaar huis, al zijn kinderen zijn er geboren. Vervolgens lopen we via het rustige Begijnhof en een paar grachtenpanden, die ook een link hebben met de slavernij, naar het Stadsarchief. Omdat de tijd erg snel is gegaan, kunnen we daar niet meer naar binnen. De tram moet worden gehaald om op tijd bij het station te zijn. Maar wat blijkt? De gemeente heeft sommige tramhaltes opgeheven! We moeten daarom nog een eind lopen voor we een volgende halte zien. Zouden we de trein wel halen? En op tijd zijn voor de afspraken van die avond?

Gelukkig raken de meesten hiervan niet van slag. Degenen die hier wel onrustig van worden nemen de eerste tram die langskomt, de anderen nemen een tram later.

En met een sprong de trein in, tijdens het fluitsignaal van de conducteur, kan de laatste deelnemer van de groep mee. Zo begint iedereen met een gerust hart de weg terug naar Eindhoven.

Anja Lissone





## Seniorenbelangen en de Seniorenraad

De Veldhovense seniorenverenigingen KBO en PVGE hebben in 2014 de Seniorenraad opgericht omdat zij vonden en nog steeds vinden dat de algemene belangenbehartiging van ouderen meer aandacht vraagt. Het aantal senioren groeit en we worden ouder.

Gelukkig zijn veel ouderen fit en weten te genieten van het leven en hun zaken goed te regelen. Tegelijkertijd ook neemt het aantal mensen dat hulp nodig heeft toe. Dat wringt met het gebrek aan zorgpersoneel en beschikbare geschikte woningen. Het beleid schuift noodgedwongen op naar 'elkaar helpen'.

Een goed ingerichte woonomgeving met wandelpaden, ontmoetingsplek, voorzieningen als supermarkt, dokter, fysio en apotheek in de buurt helpen bij het prettig en zo zelfstandig mogelijk ouder worden. Maar dat komt niet vanzelf. Er is een mix van belangen en doelgroepen. Denk aan ruimtegebrek, economische belangen, ouderen die kleiner willen wonen, jongeren die een eerste woning zoeken, bedrijven die willen uitbreiden, gemak van auto tegenover rust en groen....

De Seniorenraad brengt seniorenbelangen onder de aandacht bij de gemeenteraad en organisaties die zich bezig houden met ouderen in Veldhoven zoals Swove (Stichting Welzijn Ouderen Veldhoven) en Cordaad (regionaal werkende welzijnsorganisatie). Dit doen we door op de hoogte te blijven van de ontwikkelingen elders, deel te nemen aan het VAT (Veldhoven Aan Tafel), gesprekken te voeren met



organisaties en gemeente, maar ook door informatie bij u op te halen.

Om uw mening zo goed mogelijk in beeld te krijgen werken we sinds 2022 met een seniorenpanel waar alle senioren van Veldhoven lid kunnen worden. Twee of driemaal per jaar wordt er een onderwerp bij de kop genomen en kunt u reageren.

Wilt u de uitslag bekijken van de eerste enquêtes bezoek dan de website [seniorenraadveldhoven.nl](http://seniorenraadveldhoven.nl)  
Of meedoen in het panel? Geef u dan op bij [secretaris@seniorenraadveldhoven.nl](mailto:secretaris@seniorenraadveldhoven.nl)

Hoe beter we de stem van de senioren weten te onderbouwen hoe sterker we staan.

Marina Heutinck



## Boekbespreking: “DE GROTE CIRKEL”



**Dit fantastisch vertelde verhaal neemt je mee en laat je niet los tot het verteld is. Het is een avontuurlijk verhaal, waarin twee vrouwenlevens met elkaar verweven raken, dat van Marian Graves en Hadley Baxter. Het is een dik boek, maar de lezer zal zich geen moment vervelen. Vanaf het begin rol je als lezer meteen het avontuur in.**

In het begin van het leven van de tweeling Marian en Jamie speelt zich al meteen een heftige gebeurtenis af: op het schip dat hen met hun ouders van Amerika naar Engeland zal brengen, breekt brand uit. Hun moeder lijdt aan een postnatale depressie en gedraagt zich nogal vreemd en in elk geval onverantwoord richting haar kindjes. Zij heeft deze kinderen eigenlijk niet gewild. Ze is onvindbaar tijdens de brand op de boot. Vader is de kapitein van het schip en ziet zich genoodzaakt zijn baby's te redden. De erede vereist dat hij als laatste het schip verlaat, maar hij kan het niet over zijn hart verkrijgen zijn kinderen aan een wildvreemde mee te geven. Hij stapt met de twee baby's in een reddingsboot. Voor deze keuze draait hij tien jaar de gevangenis in.

Marian en Jamie groeien op bij een broer van hun vader, een vriendelijke maar goklustige man. Daar hebben ze een vrij leven. Ze gaan weliswaar naar

school, maar buiten de uren op school zwerven ze rond in de omgeving. Zo maakt Marian kennis met een duo rondreizende lucht pioniers, ze is er helemaal door gefascineerd. Ze wil leren vliegen, maar niemand wil het haar leren. Bovendien is ze arm. Enkele jaren later leert ze een dranksmokkelaar kennen. Die wordt verliefd op haar. Hij bekostigt haar vlieglessen en zij gaat voor hem smokkelvluchten uitvoeren tussen Canada en de VS. Het zijn de jaren van de Drooglegging in Amerika. De relatie met deze niet zo sympathieke man komt op een gegeven moment tot een eind, al achtervolgt hij haar nog een aantal jaren. Op de vlucht voor 'die vent' komt ze terecht in Alaska, waar ze bush pilot wordt. Inmiddels is ze een ervaren vliegenierster. Ze komt in Engeland terecht en tijdens WO2 is ze lid van een speciaal vrouwelijk pilotenteam. Ze vliegt militaire vliegtuigen van de ene naar de andere plek.

In de loop van de jaren heeft Marian een droom ontwikkeld: ze wil de grote cirkel vliegen: de aarde rond via de beide poolcirkels, de grootst mogelijke afstand om de aarde...

Van het leven van Marian Graves wordt een film gemaakt op basis van haar logboek, dat vele jaren na haar vlucht is gevonden.

De rol van Marian wordt gespeeld door de andere vrouw in het boek: Hadley Baxter. Deze actrice is na een schandaal in ongenade gevallen en ontslagen als hoofdrolspeelster in een populaire serie. Zij zoekt hoe zich te rehabiliteren.

Shipstead wisselt de verhaallijnen van Marian en Hadley in het boek af, maar besteedt beduidend meer aandacht aan de interessantste van de twee: Marian.

In het deel dat over Hadley gaat, wordt er vooral veel kritiek geuit op het glamourwereldje van Hollywood met al die gefacelifte collega's. Er is overigens een opvallende parallel tussen de jeugdijaren van Marian en Hadley: ook Hadley verloor haar ouders op jonge leeftijd. Ze kwamen om bij een vliegtuigongeluk en ook zij werd als kind opgevoed door een oom.

In dit boek zitten verscheidene thema's die actueel zijn, zoals de moeizame

strijd om als vrouw een zelfstandig en onafhankelijk leven te leiden.

Ook vrouwenemancipatie en de onderdrukking van vrouwelijke ambitie spelen een grote rol.

Het overkoepelende thema van deze roman is de zoektocht naar seksuele onafhankelijkheid, en genderidentiteit. Maar dit alles wordt verpakt in een meeslepend en knap verteld verhaal, het is geen 'vrouwen'boek. Iedereen kan hier met volle teugen van genieten.

Trees Schermij, mei 2024

Reageren?

veldpost@pvge-veldhoven.nl



Maggie Shipstead  
PHOTO CREDIT: Courtesy of the author

### Maggie Shipstead

Maggie Shipstead werd geboren in Mission Viejo in Californië in 1983. Ze studeerde aan Harvard University en besloot schrijfster te worden na de toekenning van een schrijverscursus, de Stegner Fellowship.

Haar eerste boek na die opleiding, "De Vooravond", werd in 2012 gepubliceerd.

Ze werd genomineerd voor de Booker prize in 2022 na het uitkomen van haar grote doorbraak wereldwijd, "De Grote Cirkel"

Naast romans en korte verhalen schrijft ze veel reis verhalen waarvoor ze een groot deel van haar tijd de wereld rondreist.

Ze woont in Los Angeles samen met haar hond Gus.



	Ochtend	Middag	Avond
<b>Maandag</b>	<b>Gym-55+</b> 11:00–12:00 uur zaal TTVV, Burg. van Hoofflaan	<b>Biljarten</b> 13:30–17:00 uur in La Carambole	
	<b>Leeskring 1</b> 09:00–12:00 uur in 't Patronaat (6x per jaar)	<b>Computergebruik (CGC)</b> 14:00–16:00 uur in 't Tweespan	
	<b>Nordic walking</b> 9:30–12:00 uur op locatie	<b>Zingen</b> 13:45–16:00 uur in De Ligt	
	<b>Rikken</b> 9:15–12:00 uur in De Ligt	<b>Soos</b> 14:00–16:00 uur in 't Tweespan ledere 2e maandag van de maand	
<b>Dinsdag</b>	<b>Bridgen</b> 9:15–12:00 uur in De Ligt	<b>Leeskring 2</b> 13:30–15:30 uur in 't Tweespan (6x per jaar)	<b>Indisch koken</b> 17:00–19:45 uur ledere 3e dinsdag van de maand in Bladel
	<b>Gym-55+</b> 8:30–9:30 uur in zaal van TTVV aan Burg. van Hoofflaan	<b>Line-dance (gevorderden)</b> 14:00–16:00 uur in 't Patronaat (niet in de zomermaanden)	<b>Westers koken-1</b> 17:00–21:00 uur, 8x per jaar op de 1e dinsdag
	<b>Yoga</b> Groep 1 : 09:45 - 10:45 uur Groep 2 : 10:50 - 11:50 uur in 't Patronaat		<b>Westers koken-2</b> 17:00–21:00 uur, 8x per jaar op de 2e dinsdag <b>Beide Sondervick College / Kempen Campus.</b>
<b>Woensdag</b>	<b>Biljarten</b> 09:30–12:00 uur in La Carambole	<b>Bloemschikken</b> Groep 1: 13:00 - 15:00 uur Groep 2: 15:00 - 17:00 uur in 't Tweespan, ledere laatste woensdag van de maand	<b>Handwerken</b> 13:30–16:30 uur in 't Tweespan
	<b>Jeu de boules</b> 10:00–12:00 uur bij De Ligt	<b>Bridgen</b> 13:45–16:45 uur in De Ligt	<b>Muziekluistergroep</b> 14:00–16:00 uur, ledere 1e woens- dag van de maand bij iemand thuis
		<b>Discussiegroep</b> 14:00–16:00 uur, eens per 6 à 8 weken in 't Tweespan	
<b>Donderdag</b>	<b>Fietsen</b> 09:30 uur vanaf 't Tweespan Vanaf mei t/m september	<b>Fotoclub (onderdeel CGC)</b> 14:00–16:00 uur elke 4e donderdag	<b>Wandelen</b> vanaf 't Tweespan
	<b>Genealogie</b> 9:00–12:00 uur in 't Patronaat iedere 2e donderdag van de maand (niet juli en augustus)	<b>Fietsen</b> 13:00 uur vanaf 't Tweespan ledere donderdag in april tot en met oktober	<b>Discussiegroep</b> 14:00–16:00 uur, in 't Tweespan Eens per 6 à 8 weken
		<b>Gym-55+</b> 14:00–15:00 uur in zaal van TTVV aan Burg. van Hoofflaan	
<b>Vrijdag</b>	<b>Natuurwandelen</b> 10:00–16:00 uur, ledere 4e vrijdag van de maand	<b>Line-dance (beginners)</b> 13:30–15:30 uur in d'n Bond (niet in de zomermaanden)	
	<b>Tafeltennissen</b> 9:30–11:30 uur in zaal TTVV, Burg. van Hoofflaan	<b>Lezingen</b> 14:00–16:00 uur in 't Patronaat ledere 2e vrijdag van de maand	

# 40 jarig jubileum seniorenvereniging PVGE Veldhoven



In 2024 bestaat de PVGE Veldhoven 40 jaar als zelfstandige vereniging binnen het grotere gezelschap van PVGE verenigingen in deze regio. Dit speciale jubileum willen we zeker niet onopgemerkt voorbij laten gaan.

Dit vieren we met een

## Jubileumfeest op 4 juli in de Schalm

### Feestmiddag in Theater de Schalm

Het bestuur wil graag zoveel mogelijk leden in de gelegenheid stellen om dit jubileumfeest bij te kunnen wonen. We verwachten dat er voor ons eigen jubileumfeest veel belangstelling van de leden zal zijn. Daarom is gekozen voor Theater de Schalm.

In de grote zaal van de Schalm is er volop spektakel, met afwisselende muziek van maar liefst 3 bands en gelegenheid om te dansen op muziek uit de 60'er en 70'er jaren.

Daarnaast is er ook een rustig maar onderhoudend programma in de Lindenzaal. En in de foyers zijn volop zitjes om gezellig met elkaar wat te drinken en te praten. U kunt gedurende deze middag vrij van de ene naar de andere zaal lopen en onderweg een drankje doen of een hapje scoren bij een van de kraampjes.

Deze mooie Jubileum feestmiddag is bedoeld voor al onze leden en die hadden allen de gelegenheid zich via de website in te schrijven.

Deze inschrijving is inmiddels gesloten (was open tot uiterlijk 5 juni).

De deelnemers moesten een eigen bijdrage van €7,50 betalen als een tegemoetkoming in de kosten.

Daarvoor ontvangen de deelnemers behalve een heel gezellige middag in een prachtige ambiance, ook nog 3 consumptiebonnen per persoon en wat hapjes/snacks.

Na enige openingswoorden van de ceremoniemeester, onze voorzitter en onze "mystery guest" kunt u de rest van de middag gaan genieten van verschillende optredens van het eenmalige PVGE-Veldhoven Huisorkest en twee andere bands. Je kunt ook gewoon gezellig onder elkaar de middag doorbrengen.

**Donderdag, 4 juli 2024**  
**13:15 uur – 18:00 uur**  
**Theater de Schalm,**  
**Meiveld 3, Veldhoven**

Om ca. 18:00 uur sluiten de deuren en is het feest afgelopen.

Bestuurleden PVGE			Overigen		
Voorzitter	Wiel Berden	040-2536700	Ouderen/Ziekenbezoek	Betsy v.d. Boom	040-2531301
			(tevens contact "Maatje zoekt maatje")		
Secretariaat	Ben van den Berg	040-2535618	Cliëntondersteuners	Corrie Pollemans	06-20624306
Penningmeester	Marjo van de Vorst			Nicole Janssen	06-49652186
Coördinator Evenementen	Ineke Suijs	040-2530110	Ledenadministratie	Monique Vervest	040-2530962
			email: administratie@pvge-veldhoven.nl		
PR & Communicatie	Commissie *)		Nieuwsflits	Gert Boogerd	040-2538147
Bestuurslid	John Rooijackers	040-2530962	Reizen	Marije Jansen	06-22482697
Coördinator Clubactiviteiten	Hans Fleskens	06-29591166	Web coördinator	John Rooijackers	040-2530962
Redactie Veldpost					
Redactie	Gert Boogerd	040-2538147		Ben Kumeling	06-53541389
	Jenneke Meesters	040-7877615		Marina Heutinck	06-55747074
	Trees Schermij	040-2544550	Bezorging Veldpost	Monique Vervest	040-2530962

\*) PR&C Commissie bestaande uit: John Rooijackers, Ben Kumeling, Gert Boogerd