

Verschijnt iedere 2e dinsdag van de maand



Samen actief

Koepel Nieuwsflits nr. 25 januari 2025

Activiteitenkalender

Best

- zo 19-jan [Theater - Gerard van Maasakkers: 't Tejaterke, Best \(alleen leden theater cl.\)](#)
- di 28-jan [Lezing Wat is gezondheid en bestaat die? \(VOL\) - Senioren Trefpunt, Best](#)
- wo 05-feb [Lezing Wat is gezondheid en bestaat die? - Senioren Trefpunt, Best](#)
- di 11-feb [Lezing Een klimaatburgemeester in Best? - Senioren Trefpunt, Best](#)
- do 13-feb [Algemene ledenvergadering 2025 - 't Tejaterke, Best](#)
- do 13-feb [Op Restaurant - De Beurs, Oirschot](#)
- vr 21-feb [Workshop Rouwen, rituelen en spiritualiteit - Senioren Trefpunt, Best](#)
- do 06-mrt [Lezing Mysterie van de zwarte gaten - Senioren Trefpunt, Best](#)
- do 13-mrt [Op Restaurant - Kostas De Griek, Oirschot](#)
- wo 19-mrt [Treinreis - Amsterdam](#)
- do 20-mrt [Lezing Op weg naar een duurzame wereld - Senioren Trefpunt, Best](#)
- do 27-mrt [Busdagtocht De Musical '40 - '45 - Midden Nederland Hallen, Barneveld](#)
- do 10-apr [Lezing De gitaar in de klassieke muziek - Grand Café De Bank, Best](#)
- do 10-apr [Op Restaurant - De Vrolijke Jager, Oirschot](#)
- do 24-apr [Busdagtocht Hoeksche Waard, Alblasserdam en de polders](#)
- do 24-apr [Theater Moeder Courage - Muziektheater, Eindhoven](#)
- di 06-mei [Lezing De gemeenteraad van Best - Senioren Trefpunt, Best](#)
- vr 23-mei [6-daagse busreis Stemmen/Hanzesteden - Duitsland](#)
- vr 23-mei [Theater Nederlands Danstheater - Parktheater, Eindhoven](#)
- di 10-jun [Lezing Het unieke van de mens - Senioren Trefpunt, Best](#)
- wo 18-jun [Busdagtocht treinen en varen langs de kust - Zeeland](#)
- wo 02-jul [7-daagse busreis Loire - Frankrijk](#)
- di 08-jul [Fiets4daagse naar Oud-Turnhout - België](#)
- za 12-jul [Infomiddag Doen in 't Zand - 't Zand, Oirschot](#)
- do 17-jul [Lezing Istanbul is nog ver - Senioren Trefpunt, Best](#)
- wo 13-aug [6-daagse busreis Obertal, Zwarte Woud - Duitsland](#)
- wo 20-aug [Busdagtocht SAIL INN - Amsterdam \(vol\)](#)
- vr 22-aug [Lezing Muziek met een praatje en een plaatje - Senioren Trefpunt, Best](#)
- ma 29-sep [5-daagse busreis Valkenburg - Limburg](#)
- di 30-sep [Lezing De wondere wereld van de traan - Senioren Trefpunt, Best](#)
- vr 24-okt [Lezing Licht en onze gezondheid, energie en welzijn - Sen. Trefpunt, Best](#)
- vr 14-nov [Busdagtocht Bezoek aan Europarlement - Brussel, België](#)

Eindhoven

- ma 20-jan [Lezing 'Wilde bijensoorten' met film over Spitsbergen - De Lievendaal, Eindh.](#)
- vr 07-feb [Op Restaurant - Diner en uitvoering 'Scherzo SlapstickerL', Parktheater, Eindh.](#)
- ma 17-feb [Lezing 'Alaaf Carnaval en andere winterfeesten' - De Lievendaal, Eindhoven](#)
- do 06-mrt [Op Restaurant - Diner in Stadpaviljoen, Eindhoven](#)
- ma 24-mrt [Lezing "Faeröereilanden en IJsland" - De Lievendaal, Eindhoven](#)
- do 03-apr [Op Restaurant - ...](#)
- ma 28-apr [Lezing 'Peggy Guggenheim' door Erna Charbon - De Lievendaal, Eindhoven](#)
- do 01-mei [Op Restaurant - ...](#)

Nuenen

- jan/feb [Cursus reanimatie](#)
- vr 24-jan [Opfriscursus verkeersregels](#)
- vr 21-feb [Lezing over AI door Kees van Hee - Scarabee, Nuenen](#)
- di 08-apr [12-daagse Vlieg- en rondreis Marokko](#)
- ma 09-jun [5-daagse Fiets- en excursiereis](#)
- za 20-sep [12-daagse Rondreis Slovenië/Kroatië \(vol\)](#)
[Iedere 1e donderdag: Inloop koffie-ochtend](#)
[Cultuur overdag in Nuenen 2025](#)

Son en Breugel

- di 28-jan [Blue Zones door Frans van Rooij - De Zwaan \(Dommelzaal\), Son en Breugel](#)
- wo 19-feb [Rondleiding Bavaria - Lieshout](#)
- wo 26-mrt [Paaslezing door Ingrid Gaasterland - De Zwaan \(Dommelzaal\), Son en Breugel](#)
- wo 14-mei [Lunch - de Rooi Pannen, Eindhoven](#)

Veldhoven

- vr 14-feb [Lezing Kleinschalige goudwinning in Frans Guyana - Buurthuis Zilst, Veldhoven](#)
- vr 14-mrt [Lezing - De Energietransitie - Buurthuis Zilst, Veldhoven](#)
- do 20-mrt [ALV PVGE-Veldhoven \(alleen voor leden\)](#)
- vr 11-apr [Lezing - Leven in de Outback - Buurthuis Zilst, Veldhoven](#)

Aalst, Waalre en Valkenswaard

- di 21-jan [Met het OV naar expo Mirga-Tas, Bonnefanten Museum, Maastricht](#)
- zo 16-feb [Bram Invites - klassieke muziekserie, concert 3, De Hofnar Valkenswaard](#)
- di 25-feb [Expositie Als de kat van huis is, Steendrukmuseum Valkenswaard](#)
- wo 05-mrt [Expositie Als de kat van huis is, Steendrukmuseum V'waard \(reserve datum\)](#)
- vr 14-mrt [Rectificatie - toneelvoorstelling HULDE!, Theater De Hofnar, Valkenswaard](#)
- vr 21-mrt [Kamermuziekfestival - Conservatorium Maastricht, Maastricht](#)
- zo 13-apr [Bram Invites - klassieke muziekserie, concert 4, De Hofnar Valkenswaard](#)
- di 20-mei [Bezoek Merksplas - Kolonie, België](#)
[Kunst en Cultuur Tips 11](#)

Zie [informatieblad](#) voor contactinformatie over de PVGE-verenigingen en hun clubs.

Het leven is écht beter op het Brabantse land, zeker rond Eindhoven

Zelfs de rekenmeesters van het CBS vinden het opvallend: in de regio Eindhoven is het goed toeven. De 'brede welvaart', die ze voor heel Nederland hebben onderzocht, is vrijwel nergens zo hoog als in [Zuidoost-Brabant](#).

Hoe hou je je hersenen gezond na je 50e? Blijf nieuwe dingen leren en mensen ontmoeten

Welke leeftijd je ook hebt, je bent nooit te oud om iets nieuws te leren. Het is zelfs gezond om dit te blijven doen om je hersenen in goede conditie te houden. Waarom is dit zo goed voor jou? En [wat kun je doen](#) om te blijven leren?

Vliegtuiggeluid afzwakken met antigeluid

De Nederlandse startup DeNoise wil het in woningen stiller maken door hinderlijk geluid van buiten tegen te gaan met [vibrerende ramen](#). Nu is er een proefwoning.

Zó krijg je de was in de herfst en winter snel droog zonder wasdroger

De wasmachine is in praktisch ieder huishouden een onmisbaar stuk witgoed. Dat geldt niet per se voor de wasdroger. In de lente en zomer kun je – zolang het niet regent én je over buitenruimte beschikt – je wasgoed na het wassen in de buitenlucht te drogen hangen. In de herfst en winter is dat vaak echter geen optie (ténzij het vriest, en in dit artikel lees je waarom). Hoe krijg je het wasgoed in de donkere en koude maanden eigenlijk het snelste droog als je [geen wasdroger](#) in huis hebt?

Zorgen dat een trage laptop weer goed werkt: wat kun je zelf doen en waar heb je een specialist bij nodig?

De meeste elektronische apparaten worden trager naarmate je ze langer hebt, zo ook laptops. Dat kan meerdere oorzaken hebben, zoals verouderde systemen of een gebrek aan opslagruimte. In plaats van meteen een nieuwe laptop kopen, kun je ook het 'oude' apparaat [opschonen](#) of bepaalde onderdelen vervangen. Wat kun je zelf doen en waar heb je een specialist voor nodig?

Zo kies je de juiste neusspray

Er zijn verschillende redenen om een neusspray te gebruiken. Alleen het is wel belangrijk om de juiste te kiezen, want er zijn verschillende soorten en sommige neussprays werken verslavend. Ook kan het zijn dat je soms een andere spray moet kiezen, als bijvoorbeeld een verstopte neus niet over gaat. Maar hoe kies je nu de juiste spray? In dit artikel [geven we tips](#).

Zes manieren om vlees mals te maken

Droog en taai of sappig en mals, het maakt een groot verschil in de eetbeleving van vlees. En daar kun je zeker invloed op uitoefenen. We hebben 6 tips op een rij gezet hoe je je vlees [malsers kunt maken](#).

Leeftijdscriminatie bij diverse pensioenfondsen

Slecht nieuws aan het einde van 2024. Het betreft de leeftijdsdiscriminatie bij het verdelen van de overwinst bij de transitie naar de Wet toekomst pensioenen die veel gepensioneerden gaat raken. Deze leeftijdsdiscriminatie wordt door diverse pensioenfondsen (waaronder het ABP en PPF) toegepast.

De Nederlands Bond voor Pensioenbelangen (NBP), zie de [nieuwsbrief](#), zal de fondsen en de betrokken werkgevers hierop aanspreken. Mochten de fondsen in dit beleid volharden dan dient NBP een klacht in bij het College voor de rechten van de mens.

Waar zit wat in?

In veel consumentenproducten zitten chemische stoffen. In handzeep bijvoorbeeld zodat het langer goed blijft. In kaplaarzen om ze soepel te houden. En in koekenpannen om aanbakken te voorkomen. De chemische stoffen maken ons leven makkelijker, maar kunnen soms ook schadelijk zijn voor de gezondheid. Dus moet je er goed, veilig en gezond mee omgaan. [Waarzitwatin](#) helpt je daarbij.

Je telefoon als levensredder

Je telefoon kan je leven redden als je de functie Medische ID hebt ingesteld. Een hulpverlener kan dan op je telefoon onder andere zien welke bloedgroep je hebt, welke medicijnen je gebruikt en wie je contactpersoon is. [Regel het](#).

Hoe krijg je een amaryllisbol (opnieuw) in bloei?

Vanaf november is de amaryllisbol volop verkrijgbaar. Dat is een goed moment, om hem tijdens de kersttijd in bloei te hebben staan. Maar ook in de maanden erna kun je een bol tot bloei laten komen. We [vertellen](#) hoe je dit het beste doet en hoe je de bol erna kunt overhouden, om hem opnieuw tot bloei te laten komen.

Beter om leren gaan met kou, dankzij bruin vet in jouw lichaam: wat is dit en hoe stimuleer je het?

Is kou goed of slecht voor je? Dat hangt ervan af hoe je het bekijkt. Want kou kan onprettig zijn, maar het heeft wel degelijk gezondheidsvoordelen. Dit heeft te maken met het gehalte [bruin vet](#) in jouw lichaam. Hoe zit het precies?

Wat zijn de verschillen tussen aardappel en zoete aardappel? En zijn ze door elkaar te vervangen?

De aardappel kennen we in Nederland al lang. Het is inmiddels een oer-Hollands product geworden. De zoete aardappel heeft zijn intrede ook gedaan en is bijna niet meer weg te denken. Maar wat is het [verschil](#) tussen die 2? En zijn ze ook door elkaar te vervangen?

Heeft het zin om te gorgelen met zout water bij keelpijn?

(Dure) keelpastilles doen bij keelpijn niet per se meer dan water drinken of op een snoepje zuigen. Maar hoe zit dat met het gorgelen met [zout water](#)? Heeft dat wel zin om te doen wanneer u keelpijn heeft?

Investeren in vitale ouderen

NB: de link start het laden van een 80 pagina's document. Dus alleen voor geïnteresseerden!

De vergrijzing van de bevolking wordt in het publieke debat vaak in verband gebracht met maatschappelijke uitdagingen, zoals druk op de zorg en krapte op de arbeidsmarkt. Al snel wordt vergeten dat er een steeds grotere groep ouderen deel uitmaakt van onze samenleving die op allerlei betekenisvolle manieren participeert: in sport, in culturele activiteiten en in vrijwilligerswerk. Hoe houden we deze groep [zo lang mogelijk vitaal](#)? Eeren eenzijdige focus op maatschappelijke uitdagingen leidt er gemakkelijk toe dat vooral naar ouderen gekeken wordt voor mantelzorg of werk.

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kun je je [hier afmelden](#).

Je kan ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).