

**INHOUD**

<b>Van de redactie</b>	<b>blz. 2</b>
Dank aan scheidende leden van de redactie van 'Eindhoven!' en oproep aan de lezers om de redactieraad aan te vullen	
<b>Van de bestuurstafel</b>	<b>blz. 2</b>
Informatie jubileumviering en verslag Algemene Ledenvergadering	
<b>Clubnieuws</b>	<b>blz. 5</b>
- Bijdrage van de clubs bergwandelen, biljarten, bridge, midgetgolf - Complete lijst clubs en contactpersonen	
<b>Evenementen</b>	<b>blz. 8</b>
Diapresentatie over de macht en kracht van planten	
<b>Welzijn, wonen, zorg</b>	<b>blz. 10</b>
<b>Geknipt voor u</b>	<b>blz. 13</b>
Wat is er voor 55+'ers in en rond Eindhoven te doen?	
<b>Allerlei lezenswaardigs</b>	<b>blz. 15</b>
- Belevissen van een Nederlandse inwonster van Hongkong;	
<b>Ingezonden</b>	<b>blz. 16</b>

**AGENDA**

5 maart	Computer-inloopsessie, Bomansplaats, 10.00 uur
17 maart	Diapresentatie over 'de Veluwe' (2)
2 april	Computer-inloopsessie, Bomansplaats, 10.00 uur
14 april	Diapresentatie 'Macht en kracht van planten'
22 april	PVGE 60 jaar, jubileumfeest in het 'Evoluon'

**VOLGENDE UITGAVE**

Het eerstvolgende nummer verschijnt op 15 april 2008.  
Daar wij bij het gebruik van gmail telkens weer op problemen stuiten,  
verzoeken wij u vriendelijk kopij voor 'Eindhoven!' voortaan te sturen naar:  
e.peerlings@chello.nl of m.smitbierens@chello.nl.  
Uiteraard kunt u kopij ook sturen naar: Redactie 'Eindhoven!',  
Bomansplaats 7, 4e etage, 5611 NT Eindhoven.  
De kopij voor het april-nummer dient uiterlijk **18 maart** binnen te zijn.



## VAN DE REDACTIE

Het is een gemeenplaats te stellen dat de tijd voortraast, maar dat ondervinden we allemaal wel. Dat geldt ook voor uw redactie, want door persoonlijke omstandigheden moet ons lid Mieke van Roessel noodgedwongen haar taak opgeven. Zij verzorgde 'Belangenbehartiging en Evenementen'. De redactie dankt hierbij Mieke voor haar tomeloze inzet. Ook Annie en Ton van der Gaag trekken zich terug uit de redactie, zij behartigden het onderdeel 'clubs'. Een woord van dank is hier zeker op zijn plaats.

Wij vragen naar geschikte plaatsvervang(st)ers. De tijdsbesteding zal slechts een paar dagen per maand bedragen.

We blijven verder een beroep op de

clubs doen om toch vooral kopij aan te leveren.

We worden wel eens gebeld over een geplaatst artikel. Met name onder de rubriek Welzijn, Wonen en Zorg staan wetenswaardigheden, die we ergens hebben opgepikt, zoals de 'Varia' van mevrouw Rijpers of feiten, die we uit andere bronnen hebben geput. Meer details zijn niet altijd even eenvoudig te achterhalen. We hopen dat u hiervoor begrip kunt opbrengen. Als het over onderwerpen gaat, die met de gemeente te maken hebben, is het voor de hand liggend om bij vragen contact op te nemen met het informatiecentrum van het Stadskantoor.

Uw redactie

*"Geduld, verstand en tijd alleen maken mogelijk wat onmogelijk scheen"*  
(Mies van den Boogaard-Glas)



## VAN DE BESTUURSTAFEL

### Jubileumviering van de afdeling Eindhoven

In 'de Schouw' en in 'Eindhoven!' van januari jongstleden hebt u reeds gelezen, dat we in april 2008 het 60-jarig jubileum van de PVGE vieren. Dat gebeurt voor de leden per afdeling. De afdeling Eindhoven viert het op 22 april in de middag tussen 13.00 en

17.00 uur in het Evoluon. Het Evoluon is dan uitsluitend toegankelijk voor leden van de afdeling Eindhoven. We bieden op die feestelijke middag een voorstelling aan van Gerard van Maasakkers, de welbekende zanger, en tevens een bezoek aan de speci-

ale PVGE seniorenbeurs. Toegang is gratis met bovendien twee consumpties. Er zijn nog toegangskaarten beschikbaar. Deze kunnen worden opgehaald op de Bomansplaats 7, 4e etage, op woensdag 26 maart van

10.00-12.00 uur. Deze toegangskaart is noodzakelijk om toegang te krijgen op 22 april!

**Zonder kaart is geen toegang mogelijk!**

---

## Algemene Ledenvergadering

17 januari 2008 is in gemeenschaps-huis 'de Landing' de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering (ALV) van de PVGE Afdeling Eindhoven gehouden.

Er waren 52 stemgerechtigde leden aanwezig. Per 1 januari 2008 heeft de PVGE Afdeling Eindhoven 3608 leden. Afgelopen jaar waren 136 leden overleden, waarvoor stilte werd gevraagd.

De vergadering werd geleid door de vice-voorzitter, de heer Bram Leenhouts. Door persoonlijke omstandigheden was de voorzitter, de heer Toin Ector, een aantal maanden afwezig. Met ingang van januari 2008 heeft hij weer een start gemaakt met het op zich nemen van het voorzitterschap. Door ziekte was de penningmeester, de heer Henk van Oost, afwezig. Bij het behandelen van het financieel jaaroverzicht 2007 en de begroting van 2008 kwamen er een paar vragen naar voren, die door de penningmeester aansluitend in deze nieuwsbrief worden beantwoord.

Mevrouw Mieke van Roessel en de heren Toin Ector en Willem Stoppenburg waren aftreedbaar. Mevrouw van Roessel stelt zich i.v.m. persoonlijke omstandigheden niet meer herkiesbaar. De heren Ector en Stoppe-

lenburg werden, bij het ontbreken van tegenkandidaten, voor een volgende periode van 3 jaar benoemd.

Verder werd er in deze vergadering verslag gedaan door de 'Ledenraad Eindhoven'. Deze ledenraad (bestaande uit tien leden) vertegenwoordigt ons in de Verenigingsraad van de PVGE e.o. Deze verenigingsraad vervangt m.i.v. 2007 de Algemene Leden Vergadering van de PVGE e.o.

Het activiteitenverslag, het financiële jaarverslag en de begroting werden door de ALV goedgekeurd; de penningmeester en het bestuur werden door de ALV gedechargeerd.

Het was een goede vergadering, die werd afgesloten met een heildronk op het nieuwe verenigingsjaar 2008.

**Onderstaand volgen de antwoorden van de heer Henk van Oost op de gestelde vragen.**

### Vraag 1

*(gesteld door de heer Kraaij)*

Het gaat hier om het verschil in begroting 2006 (€ 9.481) en de werkelijke uitgaven 2007 van de post 'Huur Bomansplaats'.

Het verschil zit hem in het feit dat in de exploitatierekening (= resultaten-

rekening) 2007 het brutobedrag is meegenomen, dat door de Hoofdvereniging (= De Koepel) is doorbelast aan de Afdeling Eindhoven.

De werkelijke nettokosten voor de huisvestingskosten Bomansplaats bedragen:

Belaste kosten door HV  
aan de Afd. Eindhoven € 11.000

Opbrengst huur 2007 door  
de 6 clubs, die gebruik  
maken van het pand  
'Bomansplaats' (zie hiervoor  
de toelichting 'Opbrengsten')  
- € 3.022

Netto huisvestingskosten  
ten laste van de  
Afdeling Eindhoven € **7.978**

### Vraag 2

*(gesteld door de heer v.d.Velden)*

Zijn opmerking dat de kolom 'Begroot 2006' 'Begroot 2007' is in feite juist. De 'begroting 2006' had daar niet moeten staan. Voor de duidelijkheid geef ik de kolom 'Begroot 2007' hieronder weer.

### **Uitgaven Begroting 2007**

Huisvesting Bomansplaats	€ 11.000
Clubs	- 9.735
Kerstpakketten	- 3.000
Contactbijeenkomst	- 9.500
Culturele Activiteiten/ Evenementen	- 4.000
Belangenbehartiging	- 3.000
Bestuurskosten	- 3.500
Nieuwsbrief De Schouw	- 4.000
Website	- 1.000
Secretariaat	- 2.500
Porti-/kopieerkosten	- 750
Kantoorbenodigdheden	- 600
Overige kosten	- 3.000

**Totaal: € 52.535**

### Vraag 3

*(gesteld door de heer Kraaij)*

Over de vraag van de heer Kraaij of het resultaat 2007 wordt toegevoegd aan het Eigen Vermogen (EV) kan ik slechts opmerken dat dit juist is. Het resultaat per ultimo 31.12.2007 ad. € 1.368 wordt in de balans per ultimo 31 december 2008 toegevoegd aan het Eigen Vermogen.

Vertrouwend uw vragen naar behoren te hebben beantwoord, teken ik,

*Henk van Oost, penningmeester.*

## **Colofon Eindhoven!**

*Tweemaandelijks uitgave van de  
PVGE, Vereniging voor Senioren,  
Afdeling Eindhoven  
Webstek:  
[www.pvge-eindhoven.nl](http://www.pvge-eindhoven.nl)*

### **Redactie:**

Paula van den Boogaard  
Marius Elders, hoofdredacteur,  
telefoon 040-2120861  
Jan Hartog  
Jan Peerlings  
Ria Smit

### **Opmaak:**

Graphic Match

### **Druk:**

Offsetdrukkerij de Witte B.V.



## CLUBNIEUWS

### **Bergwandelclub 'De Gemzen' 20 jaar jong**

Bergwandelclub 'De Gemzen' van de PVGE-Eindhoven bestaat eind maart 20 jaar. Dit jubileum van onze club laten we niet ongemerkt voorbijgaan en zullen we deze maand uitgebreid vieren.

Twintig jaar geleden werd de club opgericht door een groepje vitale, jong gepensioneerde zestigers, die vooral gericht waren op bergwandelvakanties. In de loop van 20 jaar is het ledental gegroeid naar ongeveer 70, afkomstig uit alle afdelingen en inmiddels variërend in leeftijd van achterin de vijftig tot een eind boven de tachtig.

Wij zijn een enthousiaste groep wandelaars die, behalve regelmatige ochtend- en dagwandelingen in eigen land, ook meerdaagse trips naar het buitenland organiseert om in de bergen te wandelen. Alle wandelingen worden zorgvuldig voorbereid en



geleid door wandelleiders. De sfeer is altijd uitstekend. Samen bewegen en genieten van de natuur schept een kameraadschappelijke band en we doen ons best om zo lang mogelijk gezond te blijven door veel te bewegen!

Mocht uw belangstelling gewekt zijn, dan kunt u gerust een paar keer vrijblijvend met ons meewandelen op de ochtend- en dagwandelingen.

Meer informatie op de webstek van de PVGE-Eindhoven en in de volgende 'Schouw'.

Contactadressen: voorzitter/wandelleider Jacqueline Lammers 040-2432876, secretaris/wandelleider Frits Schrage 040-2904450, penningmeester Els Sikkes 040-2537109.

---

### **Biljartclub 'De Doorschieters'**

De biljartclub heeft op 14 januari jongstleden haar jaarlijkse Algemene Leden Vergadering gehouden. Tijdens de vergadering is een nieuw bestuur benoemd, dat bestaat uit de volgende personen:

Jos Verheijde, Voorzitter  
Marius Elders, Secretaris \*)  
Toon Veulings, Penningmeester

Amerigo Texeira, Coördinatie/  
Technische Zaken

Na de vergadering is onder het genot van een hapje en een drankje nagepraat en kunnen 'De Doorschieters' vol goede moed aan het jaar 2008 beginnen.

\*) Deze benoeming is onder voorbehoud. Dat wil zeggen, dat hij pas in actie zal komen zodra een andere taak voor de PVGE overgedragen kan worden. Tot zo lang zal F. Klerks het secretariaat blijven waarnemen.

## **Bridgeclub 'Het Schouwspel'**

Op 3 februari jl. overleed

### **Chris Esser- Burmanje**

Chris was gedurende vele jaren, samen met haar man Hugo, één van onze actiefste en meeste gewaardeerde spelleidsters. Wij danken haar voor al haar inzet voor de bridgeclub en wij wensen Hugo en de kinderen veel sterkte.

Tijdens de jaarvergadering op 30 januari jl. was mevrouw J.Aarts aftredend; zij wordt in het bestuur opgevolgd door de heer J. Bruineman. De rest van het bestuur blijft ongewijzigd.

Er waren op deze vergadering 30 leden (van de 287!) aanwezig; een tiental mensen had bericht van verhindering gestuurd. Jammer, dat er onder de leden zo weinig belangstelling bestaat voor het vele werk, dat bestuur en spelleiders verzetten.

De voorbereidingen voor onze voorjaarsdrive op vrijdag 18 april zijn in volle gang. Wij hopen dat weer vele leden hieraan zullen deelnemen.

In januari werd gestart met een Ruiten-Harten-cursus van 12 lessen. Hiervoor schreven 20 deelnemers in. Ook vanaf januari loopt er weer een huiswerk cursus van 16 lessen, voornamelijk bedoeld voor Klaveren- en Ruitencursisten; deze groep telt 22 deelnemers.

Op veler verzoek wordt de Harten-cursus met zes lessen verlengd, om de uitgebreide stof goed onder de knie te krijgen.

Een flink aantal cursisten stroomde reeds door naar één van de speelmiddagen.

Wij kunnen op alle middagen, behalve de maandag, nog nieuwe leden gebruiken.

Wilt u eens komen kennismaken met onze bridgeclub, dan kunt u vrijblijvend 1 of 2 middagen meespelen. Voor inlichtingen over de bridgeclub kunt u contact opnemen met onze secretaris: Dini Lambooy, tel. 040-2915370.

## **Midgetgolfclub 'de Golfijnen'**

Is een club, waar stress en inspanning niet zijn toegestaan.

Ons enige doel is ONTSPANNING! We hebben nu bijna 30 leden en we zouden er best nog een aantal bij willen hebben.

Twee middagen per week, 's maandags en donderdags, spelen wij vanaf half twee op het prachtige midgetgolfterrein van de Stichting MEARE



in het Eckartdal aan de Nuenenseweg in Eindhoven.

De hele zomer vertoeven we dan tussen bloemen, prachtig bloeiende

struiken en, niet te vergeten, tussen konijntjes, die vrolijk en dertel over het terrein huppelen.

In de Algemene Ledenvergadering in januari met daaraan aansluitend de nieuwjaarsreceptie, worden de plannen besproken voor het komende seizoen, dat meestal in maart begint en eindigt, als de weergoden machtiger worden dan het grootste enthousiasme van onze clubleden. Dan sluiten we het seizoen op een feestelijke manier af, ofschoon ook gedurende de wintermaanden het

terrein beschikbaar blijft voor de liefhebbers.

Lijkt U dit iets? Zonder enige verplichting nodigen wij u van harte uit om enkele middagen onze gast te zijn, alvorens een definitief besluit te nemen. De enige voorwaarde is dat u lid bent van de PVGE Vereniging voor senioren.

Voor vragen kunt u mij bellen of een berichtje sturen: 040- 2424668, janssen.thj@planet.nl

*Theo Janssen (secretaris)*

---

## Complete lijst clubs en contactpersonen

Het blijkt, dat niet bij alle leden van de PVGE Afdeling Eindhoven bekend is, welke clubs er precies zijn binnen onze afdeling en, wat het allerbelangrijkste is, bij wie ze daarover informatie kunnen krijgen of zich opgeven.

Nu we over onze eigen nieuwsbrief beschikken, is er ruimte voor om dit aan u door te geven.

Alle clubs bieden aan, dat u een of twee keer mee kunt 'draaien' om te kijken of de desbetreffende club bij u past. Bovendien kunt u bij de bridgeclub ook nog lessen volgen. De contributiebedragen zijn er ook bij vermeld. Opmerking daarbij is wel dat deze bij het ter perse gaan van dit artikel nog niet allemaal voor 2008 bekend zijn. Groot zal het verschil niet zijn, maar daarover krijgt u de juiste informatie bij de contactpersoon.

We hopen dat er wat van uw gading tussen zit. Neem de telefoon, vraag

inlichtingen en wie weet bent u binnenkort een enthousiast lid van één of meer van de onderstaande clubs !

### **Badmintonclub 'de Zonnetjes'**,

contributie € 60 per jaar  
Contactpersoon Mevrouw L. de Vaan, tel.nr. 040-2123778

### **Bergwandelaars 'de Gemzen'**,

contributie € 17,50 per jaar  
Contactpersoon Heer Fr. Schrage, tel.nr. 040-2904450

### **Biljartclub 'de Doorschieters'**,

contributie € 40 per jaar  
Contactpersoon Heer J. Verheijde, tel.nr. 040-2414933

### **Bridgeclub 'het Schouwspel'**,

contributie € 18 per jaar  
Contactpersoon Mevrouw D. Lambooy, tel.nr. 040-2915370

### **Fietsclub 'de Schouw'**,

contributie € 10 per jaar  
Contactpersoon Mevrouw M. Blaak, tel.nr. 040-2515956

### **Fotoclub 'de FotoSchouw'**,

contributie € 20 per jaar  
Contactpersoon Heer C. Falck, tel.nr. 040-2817045

**Gymnastiekclub 'GYM55'**,  
contributie € 84 per jaar  
Contactpersoon Heer P. v.d. Berge,  
tel.nr. 040-2521972

**Jeu de Boulesclub 'de Keilers'**,  
contributie € 35 per jaar  
Contactpersoon Heer J. Kleingeld,  
tel.nr. 0499-477911

**Kampeersclub 'de Trekvogels'**,  
contributie € 8 per jaar  
Contactpersoon Mevrouw  
J. Vermaak, tel.nr. 040-2554785

**Midgetgolfclub 'de Golfijnen'**,  
contributie € 40 per jaar  
Contactpersoon Heer T. Janssen,  
tel.nr. 040-242668

**Schaakclub 'Brainpower'**,  
contributie € 23 per jaar  
Contactpersoon Heer F. Toffolo,  
tel.nr. 040-2445834

**Sjoelclub 'de Schuivers'**,  
contributie € 24 per jaar  
Contactpersoon Mevrouw  
P. van den Boogaard,  
tel.nr. 040-2414360

**Tafeltennisclub 'Avanti'**,  
contributie € 34 per jaar  
Contactpersoon Heer W. van 't Hof,  
tel.nr. 040-2412096

**Tennisclub 'Nog Fit'**,  
contributie € 30 per jaar  
Contactpersoon Mevrouw M. Jan-  
sen, tel.nr. 040-2419980.

Er zijn nog twee clubs binnen de PVGE e.o., die wel in Eindhoven zijn, maar niet onder de afdeling Eindhoven maar onder de Hoofdvereniging PVGE vallen. Om compleet te zijn met onze informatie vindt u hieronder deze twee clubs :

**Klokkemakersclub  
'de Klokkemakers'**,  
contributie € 96 per jaar  
Contactpersoon Heer J. Gelens, tel.  
nr. 040-2218174

**'Het Eindhovens Seniorenorkest'**,  
contributie € 60 per jaar  
Contactpersoon Heer Th. Latour, tel.  
nr. 040-2118780.



## EVENEMENTEN

### *Maandag 14 april* **Diapresentatie 'Macht en kracht van planten'**

Op maandag, 14 april aanstaande, geeft de heer J. Bos een diapresentatie met als titel 'Macht en kracht van planten'. Deze middag zal de heer Bos u daar alles over vertellen. De plant is de enige levensvorm, die

door middel van unieke processen het zonlicht kan opnemen en vermengen met andere, aardse bestanddelen. De planten produceren hierbij het voedsel voor alle levende wezens. Zij voeden, rechtstreeks of indirect, alles wat leeft op onze aarde. Planten helpen ons ziekten en kwalen te bestrijden en hebben een vrijwel grenzeloos vermogen zich



voortdurend aan te passen aan veranderende omstandigheden. Overvloeiprojectie zorgt ervoor dat uw ogen niet vermoeid raken. Dit evenement vindt plaats in gebouw 'De Ronde', Tongelresestraat 146 te Eindhoven. De aanvang is om 14.00 uur en de diapresentatie zal ongeveer 2 uur duren.

**Aanmelden:** Door het invullen van bijgaand inschrijvingsformulier, dat uiterlijk 2 april aanstaande door het secretariaat van de PVGE, Bomansplaats 7, 5611 NT Eindhoven, ontvangen moet zijn. De toegang is gratis: u ontvangt echter geen bevestiging van uw inschrijving. Wij rekenen op uw komst!



*Maandag 14 april*

### **Diapresentatie 'Macht en krant van planten'**

Naam/namen .....

Aantal personen .....

Lidnummer.....

Straat en huisnummer .....

Postcode en plaats .....

Telefoon .....

geeft/geven zich op voor de presentatie over planten in 'de Ronde', Tongelresestraat 146, Eindhoven, aanvang 14.00 uur.

De toegang is gratis en u ontvangt geen bevestiging van de inschrijving. Aangezien er kosten worden gemaakt, verwachten we wel dat u komt, als u ingeschreven heeft.

*Dit formulier dient uiterlijk 17 maart 2008 binnen te zijn bij het secretariaat van de PVGE, Bomansplaats 7, 5611 NT Eindhoven.*



### Consultatiebureau voor 55+ (CB55+), pilot Midden-Woensel in Brunswijck

Begin vorig jaar is een consultatiebureau voor zelfstandig wonende 55-plussers geopend in woonzorgcentrum Brunswijck aan de Generaal Bradleylaan. Het consultatiebureau biedt omwonende mensen vanaf 55 jaar de mogelijkheid om rustig te praten over 'Hoe kan en wil ik ouder worden?' Alle aspecten, die met gezond en prettig ouder worden te maken hebben, kunnen dan aan de orde komen. Het CB55+ benadert mensen van 55 jaar en ouder voor het invullen van een vragenformulier en een afspraak voor een eerste consult. De lijst wordt doorgesproken met een ervaren consultatieverpleegkundige en er wordt een aantal gezondheidscontroles uitgevoerd. Op basis van dit alles krijgt men een persoonlijk advies over leefstijl, wonen, woonomgeving, welbevinden en zorg en het voorkomen en vroegtijdig signaleren van problemen. Na een half jaar volgt een tweede consult en een half jaar daarna een derde. Deze activiteit is een gezamenlijk initiatief van de GGD, GGzE, Zuidzorg en Brunswijck (Vitalis WoonZorg Groep) en is

een succes, zo blijkt uit de evaluatie van de GGD van het eerste half jaar 2007 en uit een artikel in het E.D. De klanten honoreren de dienstverlening met een 8,6. Zij zijn erg tevreden over de tijd die voor hen wordt uitgetrokken en over de aandacht en adviezen die zij krijgen. Het is een tweejarig project, waarvoor zelfstandig wonende 55-plussers in de buurten Jagershoef, 't Hool, Vlokhoven, Rapenland en Generalenbuurt steekproefsgewijs een uitnodiging ontvangen. Geen bericht gehad en u wilt toch mee doen? Dan bestaat er een beperkte mogelijkheid om in aanmerking te komen als er een plaatsje vrij is. Hiertoe kunt u belten naar 2151795 op maandag tot en met donderdag tussen 9:00 en 11:00 uur. In de projectperiode t/m 2008 zijn voor de klant geen kosten verbonden aan het bezoek aan het CB55+.

Kent u allochtone senioren? Wijst u deze ouderen er a.u.b. op dat dit ook voor hen bedoeld is? Het blijkt namelijk, dat deze medebuurtbewoners tot nu toe wat minder reageren op een schriftelijke uitnodiging.

### Activiteiten voor mantelzorgers in 2008

Mantelzorg bent u, wanneer u zorgt voor een langdurig ziek of gehandicapt familielid of een bekende. Het is onbetaald werk, waar u door

omstandigheden inrolt. Mantelzorg kan belastend worden, vooral als de zorgtaak intensief is en lang duurt. Het Steunpunt Mantelzorg

organiseert voor mantelzorgers activiteiten, die de mantelzorger in de gelegenheid stellen om samen met anderen in soortgelijke situaties even te ontspannen of op een andere manier naar zorg te kijken. Het gaat dan om aspecten als informatie, emotionele steun, praktische hulp, ontspanning en lotgenotencontact. Door het steunpunt 'Mantelzorg Verlicht' is voor 2008 weer een heel programma opgesteld. Een samenvatting wordt hier gegeven. Mocht u meer informatie willen, neem dan contact op met het steunpunt: telefoon 2384579 of stuur een berichtje naar [info@mantelzorgverlicht.nl](mailto:info@mantelzorgverlicht.nl).

Vindt u het moeilijk om degene, die u verzorgt, alleen te laten? Dan kunt u overleggen met het Steunpunt over opvangmogelijkheden, zodat u er eens tussenuit kunt. Het is goed om ook aan u zelf te denken, zodat u het langer en beter vol zult houden.

De bijeenkomsten worden meestal gehouden in de Kroon, Kronehoefstraat 21-29 te Eindhoven, van 13.30 tot 15.30 uur.

### **Informatiebijeenkomsten**

Soms is er een vraag, waar meerdere mantelzorgers graag antwoord op hebben. Het kan gaan over maatschappelijke ontwikkelingen die van belang zijn voor mantelzorgers. Afhankelijk van het thema wordt een deskundige uitgenodigd voor een inleiding met de mogelijkheid tot het stellen van vragen.

**Dinsdag, 3 juni:** Woonvormen voor mantelzorger en zorgvrager.

Mogelijkheden en kansen in het woningaanbod.

**Woensdag, 22 oktober:** Een gezonde geest in een gezond lichaam. Balans tussen drukte en ontspanning.

### **Creatieve koffie, je neemt er wat van mee**

Onder het genieten van een kopje koffie of thee gezellig praten en ondertussen werken aan een creatieve activiteit. De drempel is laag, je hoeft niets te kunnen. Na een korte uitleg gaat u zelf aan de slag, eventueel met wat hulp.

Dinsdag 18 en woensdag

19 maart:

Zoete koekjes bakken

(let op: aanvang 13.00 uur).

Dinsdag 13 en woensdag 14 mei:

Zo vrij als een origami-vogeltje

Dinsdag 8 en woensdag 9 juli:

Door de bomen de stad zien

Dinsdag 30 september en woensdag

1 oktober:

Stof voor je hoofd

Dinsdag 25 en woensdag

26 november:

Pakjestijd? Verfraai de verpakking!

### **Praten met lotgenoten**

Praten met mensen, die in een vergelijkbare situatie verkeren, kan veel steun geven. Er is tijd om naar elkaar te luisteren. Eigen ervaringen kunnen met anderen gedeeld worden. Herkenning bij elkaar en erkenning van elkaars situatie is een eerste stap om de zorg beter aan te kunnen. De groepen bestaan uit 8-12 personen en komen een keer per maand bij elkaar.

**Data:** 12 maart, 9 april, 7 mei,  
10 september, 8 oktober,  
12 november en 10 december

Hiernaast worden nog programma's aangeboden voor ex-mantelzorgers zoals 'hoe het leven weer op te pakken', nadat u degene, die door u verzorgd is, hebt verloren, en workshops waar in een kort en

intensief programma dingen, die u graag wilt veranderen, worden aangepakt. Dit gebeurt in groepen van circa 10 personen.

In de maanden juli en augustus met weinig activiteiten is er iedere woensdagochtend om de twee weken een inloop bij Listers Parkzicht van 10.30 tot 12.00 uur voor een kopje koffie of thee en een praatje.

---

## Ouderenmonitor 2006

In 2006 is er door de GGD Zuid-oost-Brabant een grote ondervraging gehouden onder zelfstandig wonende 65-plussers in Eindhoven en Zuidoost-Brabant. In Eindhoven hebben circa 6100 en in Zuidoost-Brabant ruim 11000 senioren hieraan deelgenomen.

De resultaten zijn in de volgende acht onderwerpen samengevat:

- Eenzaamheid
- Kwaliteit van leven
- Kwetsbare ouderen
- Leefstijl
- Lichamelijke gezondheid
- Mantelzorg
- Welzijn en zorg
- Wonen

Enkele gegevens die betrekking hebben op Eindhoven uit deze berg aan informatie:

- 12% van de genoemde doelgroep voelt zich eenzaam
- 34% beoordeelt de eigen gezondheid als matig tot slecht
- 36% is beperkt in bezigheden door zijn lichamelijke gezondheid
- 4% gebruikt minder dan 4 keer per week een warme maaltijd
- 74% heeft een chronische ziekte
- 13% ontvangt mantelzorg, 10% geeft mantelzorg
- 37% woont alleen en kan voor zichzelf zorgen

Wie hier meer over wil weten kan gedetailleerde gegevens vinden op [www.ggdgezondheidsatlas.nl](http://www.ggdgezondheidsatlas.nl). In de rubriek 'GGD monitors' is over ieder genoemd onderwerp een infokaart beschikbaar, die ook van het internet kan worden overgenomen.



## GEKNIPT VOOR U

### Wat is er voor 55+'ers in en rond Eindhoven te doen?

Natuurlijk maakt u gebruik van een van de vele activiteiten, die de PVGE biedt. Toch is het niet verkeerd dat enkele van de vele andere mogelijkheden van vrijetijdsbesteding genoemd worden. Hierbij een opsomming van wat er zoal te doen is.

- In bioscoop Pathé in Eindhoven kunt u op maandag en dinsdag om 13.30 uur een film zien tegen een gereduceerde prijs (€ 5,00) met na afloop nog een gratis kopje koffie met koek, dus ook nog goed voor de sociale contacten. Hierop werd u ook al recent attent gemaakt in 'de Schouw'.
- Doorlopende exposities in 'Pepelrode' (geheel gratis); in de 'Matteuskerk' in Eindhoven worden maandelijkse exposities gehouden, die in de weekends vóór en na de kerkdiensten en op zondagmiddagen van 15.00 – 17.00 uur bezichtigd kunnen worden.
- In Muziekcentrum 'De Toonzaal', Den Bosch worden regelmatig lunchconcerten - met lunch! - gegeven. Inlichtingen: [www.detoonzaal.nl](http://www.detoonzaal.nl).
- U kunt, wederom geheel gratis, meelopen met 'Nordic Walking Meerhoven' op dinsdag, donderdag, vrijdag en zaterdag, inlichtingen bij Herma en Tony van Dalm, 2442540. Start vanaf seniorencomplex 'de Zanderij' om 9.00 uur. Na afloop wordt daar geheel vrijblijvend gezamenlijk koffie gedronken.
- Gymnastiek voor 55+'ers is er bijna elke dag ergens in Eindhoven, ook bij de PVGE. (tel. 040-2521082). 'Welzijn Eindhoven' van de gemeente organiseert 'Meer bewegen voor ouderen'. Voor prijzen, plaatsen, data en tijden kunt u telefonisch terecht bij 040-2193300.
- Via 'Welzijn Eindhoven' geeft 'Taalwerkplaats' twee keer per jaar 8 schrijf- bijeenkomsten voor ouderen. Er wordt steeds een nieuw thema aangeboden. Ook deze cursus wordt door de gemeente Eindhoven gesubsidieerd en kan zodoende gratis worden gegeven. Inlichtingen: [taalwerkplaats@welzijneindhoven.nl](mailto:taalwerkplaats@welzijneindhoven.nl) of 040-2193450.

Verder is er nog het

### Cursusaanbod van het Ster College\*

(onderdeel van het ROC Eindhoven)

#### 'Cultuur & Kunstverkenning':

30 bijeenkomsten van 12.45 – 16.00 uur. Begonnen wordt met de prehistorie en geëindigd met de hedendaagse kunst.

De cursus omvat niet alleen (kerken) bouw- en schilderkunst, maar ook Griekse en Romeinse mythologie, wereldgodsdiensten en muziek- en filmgeschiedenis.

De lessen worden op een interessante manier gegeven, waarbij men zich geen ogenblik verveelt. Het tempo is niet te hoog en de cursisten kunnen

ook met elkaar van gedachten wisselen over kunst in de breedste zin van het woord.

Er is ook de mogelijkheid om tegen gereduceerde toegangsprijzen gebruik te maken van het aanbod theater en concerten van het Ster College\*. De cursisten gaan ook regelmatig gezamenlijk naar een tentoonstelling of uitvoering, in januari 2008 werd b.v. het 'Rijksmuseum van Oudheden' in Leiden bezocht.

De kosten van de cursus bedragen €36,00 (excursiekosten niet inbegrepen) en € 29,95 voor het prachtige lesboek.

**Computerles** – blokken van 5 lessen, op maat gesneden, ideaal voor beginners en voor mensen, die slechts een onderdeel willen leren of hun kennis willen opfrissen.

Voor informatie en/of inschrijving kunt u nummer 040 – 269 58 58 bellen.

---

## Jeugd helpt ouderen met klussen

*Door Patric Wiercx*

Eindhoven – Ouderen in Eindhoven kunnen vanaf 18 januari 2008, via 0800-5544335 een klusje opgeven bij het Rode Kruis. Die organisatie regelt het dat jongeren die opdracht uitvoeren. Het gaat om een landelijke primeur. Staatssecretaris van Bijsterveld van onderwijs gaf gistermorgen op het Pleincollege Van Maerlant in Eindhoven het startsein voor dit pilotproject, dat mede gedragen wordt door sponsor Campina. Het bedrijf schonk twee brommobiel-pickups en een driewielerbrommobiel. De jongeren mogen die voor het kluswerk gebruiken, als ze een bromfietscerti-

ficaat hebben. Met de opdruk 'Rode Kruis' moeten de vervoersmiddelen deel gaan uitmaken van het Eindhovense verkeer.

Het 'Kluscontact', zoals het project heet, maakt deel uit van de maatschappelijke stage, die op scholen verplicht wordt. Het Rode Kruis verplichtte zich gisteren daaraan mee te werken. Doel is niet zozeer het klussen zelf, maar het sociaal contact. "Dat vinden wij het belangrijkste", zegt projectleider Noud van der Bas van het Rode Kruis. Het Van Maerlant heeft er in een proeffase ervaring mee opgedaan.

*ED 18 januari 2008*

---

## Kamer wil 65-plusser in bijstand ontzien.

Den Haag – CDA, PvdA, SP en GroenLinks willen 65-plussers met een onvolledige AOW ontzien met een lichter bijstandsregime. Volgens de partijen moet onderzocht worden of gepensioneerden, die onder het

sociaal minimum terecht komen, beter geholpen zijn met een andere inkomensregeling.

*ED 17 januari 2008*



## ALLERLEI LEZENSWAARDIGS

### Hongkong

Vele jaren geleden woonde ik in Hongkong, 'n geweldige stad, waar alles mogelijk is. In Nederland suddert het leven, daar bruist het.

Als expat-vrouw had ik het geluk (Duitse) les te mogen geven aan leerlingen van een Chinese middelbare meisjesschool.

Ik moest wel 1-1/2 uur rijden om er te komen, maar elke keer opnieuw was dat 'n belevenis, iets "vreemds" was er altijd wel op de weg ernaartoe, tenminste als je daar oog voor had.

Er zijn maar heel weinige Westerse (= niet-Chinese) vrouwen, die in Hongkong autorijden, dus ik bleef een bezienswaardigheid.

Zodra men in de gaten had, dat een buitenlandse vrouw in de auto zat, stootten vooral kinderen elkaar aan en giechelden dan verlegen. Ze wilden eigenlijk niet lachen, want dat was niet beleefd, maar zo'n buitenlandse vrouw zag er toch maar vreemd uit. 'grootneus-mensen' noemen ze ons, dat klinkt toch iets vriendelijker dan 'kut-Marokkaan' of 'christenhonden' zoals men ons in Saoedie-Arabië noemde, waar ik meerdere jaren daarvoor gewoond had. Volwassenen durfden wel even te kijken en dan lacherig iets tegen elkaar te zeggen, maar de meesten begrepen wel dat echt lang kijken niet gepast was. Wat hebben ze 't dan moeilijk, ze zouden zo graag langer naar zo'n vreemd wezen willen kijken. Tot de taak van een expat-vrouw behoort

ook het ontvangen van gasten. Gelukkig niet zo héél veel, maar ik heb toch diverse dames Hongkong en dan steeds weer dezelfde bezienswaardigheden laten zien.

Op 'n dag kwam mijn man weer eens thuis met de mededeling dat we twee dagen later 4 gasten zouden krijgen, dus ik ging meteen na school maar weer eens naar de delicatessenwinkel – 1½ uur heen en 1½ uur terug.

Om 5 uur 's middags was ik er, kocht heerlijke ham en 5 verschillende Franse kazen ('n kapitaal daar) en aanvaardde meteen daarna de terugweg, want kaas kan nu eenmaal niet tegen hoge temperaturen.

Ik was nog 45 minuten van mijn huis vandaan, toen ik in 'n file stond. Nu is 'n file niet ongebruikelijk in Hongkong, het verkeer zit voortdurend vast, dus geen paniek.

Wat doe je dan? Eerst helemaal niks tot je tot de ontdekking komt dat er helemaal geen beweging in de file zit en dan probeer je erachter te komen, wat de reden is.

In dit geval was de reden een gaslek en dat was men nu aan 't repareren. Je stapt eens uit, zet de airco uit, maar, omdat 't zo warm is, ga je maar weer in de auto zitten met de airco aan. Op 'n gegeven moment begon 't onaangenaam te ruiken in mijn auto. Ja, wat wil je bij zo'n hitte, de dure Franse kaas begon te lopen.

Ik heb daar bijna 5 uur gestaan en toen ik om 10 uur 's avonds thuis aankwam waren de kaas en ik total loss.



## INGEZONDEN

*Ingezonden brief van mevrouw Nellie Cramer d.d. 9 november 2007*

Beste redactie,

Met stijgende verbazing, overgaand in verontwaardiging las ik het (volgens Uw redactie?) lezenswaardige artikel over pompoenen en mensen die van pompoenen houden.

Als dit grappig bedoeld is kan ik die grap helemaal niet waarderen en als het echt zo bedoeld is als het er staat getuigt dit niet van respect voor andermans mening.

Ook de opmerking over "oudjes die de computer maar griezelig vinden" vind ik niet passend voor een vereniging voor gepensioneerden.

Ik heb helemaal geen bezwaar tegen het woord 'bejaarden' of 'ouderen' maar 'oudjes' vind ik nogal kleinerend. Men kan toch best andere redenen hebben om niet aan een computer te beginnen zoals b.v. de kosten van een cursus en aanschaf, die niet opwegen tegen het nut ervan.

Zelf ben ik op aandringen van mijn kinderen en vriendinnen nu een goed halfjaar 'online', maar om nou te zeggen dat ik daar erg blij mee ben? Echt niet; ik vind het nogal tijdrovend en pak veel sneller de telefoon of schrijf een briefje. Maar dat is mijn persoonlijke mening. Daar mogen anderen best anders over denken.

*Met vriendelijke groeten.*  
*Nellie Cramer.*

