

Tweede jaargang

nummer **4**

maart 2009

Tweemaandelijks informatie
voor leden van afdeling Eindhoven



Redactie 'Eindhoven!'
Hurksestraat 42-20(1^{et})
5652 AL Eindhoven



INHOUD

Van de redactie	blz. 3
Van de bestuurstafel	blz. 3
<ul style="list-style-type: none">• Verslag Algemene Ledenvergadering• Parkeren bij de nieuwe PVGE-locatie	
Clubnieuws	blz. 5
<ul style="list-style-type: none">• Bijdrage van de bridgeclub• Midgetgolfclub 'de Golfijnen' zoekt nieuwe leden	
Evenementen	blz. 6
<ul style="list-style-type: none">• Dialezing: De Veluwe in geologisch perspectief	
Welzijn, wonen, zorg	blz. 7
<ul style="list-style-type: none">• Het taxibusje Eindhoven• Eetpunten in Eindhoven• Activiteiten voor mantelzorgers• Vrijwillige hulpdienst Eindhoven• Bijeenkomst in Woensel Noord over wonen voor senioren• Babbeltrucs	
Geknipt voor u	blz. 13
<ul style="list-style-type: none">• Één vraag, één loket, één antwoord• Met stadspas recreëren voor één euro• Verhoging van bushaltes• Meteen poetshulp voor 75-plussers• Nieuws voor mantelzorgers	
Allerlei lezenswaardigs	blz. 17
<ul style="list-style-type: none">• Een bijdrage van Ria Smit over Duitse les in Taiwan• Een verhaal van Joke Wentzel over de piñata• Zesde deel van de serie 'Geneeskrachtige planten' – veldzuring	
Ingezonden	blz. 20
<ul style="list-style-type: none">• Hulp gezocht bij woonservicezone Woensel• Wie heeft een computer of laptop over?	

AGENDA

16-03-2009	Lezing over stamboomonderzoek in 'De Ronde'	14.00 uur
06-04-2009	Dialezing 'De Veluwe in geologisch perspectief'	14.00 uur
07-04-2009	Computer-inloopsessie, Hurksestraat 42-20	10.00 uur
06-05-2009	Computer-inloopsessie, Hurksestraat 42-20	10.00 uur



VAN DE REDACTIE

Als u dit leest, is het nieuwe jaar drie maanden oud en zijn we weer goed op weg naar een mooi en vrolijk voorjaar en hebben we hopelijk de winterkou achter ons gelaten.

Aan het begin van dit jaar werd de nieuwe locatie aan de Hurksestraat betrokken en nu kunnen we constateren dat we er op vooruit zijn gegaan, ook al is de nostalgie naar het oude vertrouwde niet helemaal verdwenen.

Wij, als redactie van 'Eindhoven!', blijven u voorzien van belangrijke en interessante ontwikkelingen en deze keer wordt speciale aandacht besteed aan mantelzorg (ondersteuning), want velen van ons zullen daar op een of andere manier mee te maken heb-

ben of krijgen. Om hier eens meer informatie over te verstrekken leek ons dan ook terecht.

Een nieuwsblad volledig in kleur zoals 'de Schouw' zit er voor ons om financiële redenen niet in. Mocht u toch liever 'Eindhoven!' in kleur lezen of zien, dan kan dat! Ga naar onze website www.pvge-eindhoven.nl, klik op 'nieuws' en vervolgens in de linker kolom op 'Eindhoven!'.

Ook is het goed te weten dat ons clubblad ongeveer een week voordat hij in de brievenbus valt, al op de website is in te zien. Misschien een tip voor wie niet kan wachten.

Uw redactie

Deze keer met de naderende lente in het hoofd een spreuk van Albert Einstein:

“Eerst denken we voortdurend aan de liefde, later denken we er met liefde aan”.



VAN DE BESTUURSTAFEL

Maandag, 26 januari 2009, is de Algemene Ledenvergadering van de PVGE Afdeling Eindhoven gehouden in wijkgebouw 'de Landing' te Eindhoven. Aanwezig waren 88 stemgerechtigde leden.

De vice-voorzitter, de heer Bram Leenhouts verwelkomde iedereen en

deelde mede dat de vergadering dit jaar een ander karakter zou krijgen. Het officiële gedeelte werd namelijk ingekort en na de pauze zal de heer Cees Prinsen met 'de Meidenkist' optreden. Dit heeft waarschijnlijk effect gehad op het aanwezige aantal leden. Vorig jaar was dat 52, nu 88.

De vice-voorzitter blikte terug op het

jaar 2008 met daarin twee belangrijke punten: het 60-jarig jubileum en de verhuizing naar de Hurksestraat. Dankzij de inzet van velen zijn beide zaken uitstekend verlopen. Op de Hurksestraat moet nog het een en ander geregeld worden, maar dat zal in de loop van de komende weken gebeuren.

De vice-voorzitter verzocht ook om een ogenblik stilte voor de 118 overledenen van de Afdeling Eindhoven.

De volgende zaken kwamen aan de orde:

- Goedkeuring van de notulen van 2008 en het activiteitenverslag.
- Toelichting op het financiële jaarverslag 2008 door de penningmeester, de heer Henk van Oost. Dit boekjaar wordt afgesloten met een klein negatief saldo van € 104, wat o.a. te wijten is aan de verhuiskosten.
- De kascommissie heeft de boeken doorgenomen en verzoekt het bestuur en de penningmeester te dechargeren. Hiervoor heeft de vergadering toestemming gegeven.
- De begroting 2009 is besproken. Hier zal een groter negatief saldo tevoorschijn komen. Deze begroting

wordt door de vergadering goedgekeurd.

- Verenigingsraad: de heer de Kluizenaar heeft het verslag voorgelezen van de ledenraad Eindhoven, die vertegenwoordigd is in de Verenigingsraad van de PVGE.

Drie leden van de Ledenraad zijn afgetreden: de heren Elders, Kraaij en Verheijde. Als dank voor hun inzet krijgen zij een boekenbon van de afdeling Eindhoven.

De reserveleden, de heren Cardoso Teixeira en van Vroonhoven, stemmen in met het toetreden tot de Ledenraad.

Als derde lid is de heer F. Heesterbeek toegetreden. Nieuwe reserveleden zijn de heren Poncin en Blokker. Zowel de benoeming van de nieuwe leden als de benoeming van de nieuwe reserveleden krijgen het akkoord van de vergadering.

De vergadering werd om 15.15 uur gesloten. Na de pauze volgde het optreden van de heer Cees Prinsen met de 'Meidenkist', dat bij iedereen in de smaak viel. Daarna werden de aanwezigen uitgenodigd voor een hapje en een drankje.



Oproep aan onze leden: SVP ACHTEROM PARKEREN

Onze nieuwe PVGE-locatie kent zowel aan de voor- als achterzijde een ruim aantal parkeerplaatsen plus een overdekte fietsenstalling.

Om de verstandhouding met de medebewoners zo goed te houden als die nu is, wordt de PVGE-ers verzocht hun auto bij voorkeur aan de achterzijde van het gebouw te parkeren.

Vanaf de Noord-Brabantlaan komend passeert u de PVGE-locatie, direct daarna gaat u naar links en ongeveer 50 meter verder nogmaals naar links. Daar vindt u ruim voldoende parkeergelegenheid.

*Bestuur PVGE
Afdeling Eindhoven*



CLUBNIEUWS

Bridgeclub 'Het Schouwspel'

In verband met de verhuizing naar de Hurksestraat vindt onze jaarvergadering pas plaats op 18 februari a.s., dit met toestemming van het bestuur van afdeling Eindhoven. Wij berichten u over deze vergadering in het 'Eindhoven!'-nummer van mei 2009. De voorbereidingen voor onze voorjaarsdrive op vrijdag 24 april zijn in volle gang.

Wij hopen dat weer vele leden hieraan zullen deelnemen. De uitslag van de drive verschijnt sinds enkele jaren op de website van de PVGE afdeling Eindhoven.

In januari werd gestart met een Ruiten-Hartencursus van twaalf lessen. Hiervoor schreven 17 deelnemers in.

Ook vanaf januari loopt er weer een huiswerk cursus van 16 lessen, voornamelijk bedoeld voor Klaveren- en Ruitencursisten; het doel van deze cursus is, om de praktijk van het spe-

len wat meer te oefenen; deze groep telt 24 deelnemers.

Op veler verzoek werd de Hartencursus met zes lessen verlengd (tot eind februari), om de uitgebreide stof goed onder de knie te krijgen; deze verlengde Hartencursus wordt bezocht door 42 cursisten.

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

In het volgende nummer van 'de Schouw' en 'Eindhoven!' zullen wij u berichten over de nieuwe serie cursussen in september 2009.

Wij kunnen op alle middagen, behalve de maandag, nog nieuwe leden gebruiken. Vooral de dinsdagmiddag zou blij zijn met een flink aantal trouwe leden.

Wilt u eens komen kennismaken met onze bridgeclub, dan kunt u vrijblijvend één of twee middagen meespelen. Voor inlichtingen over de bridgeclub kunt u contact opnemen met onze secretaris: Dini Lambooy, telefoon 2915370.

Midgetgolfclub 'de Golfijnen' zoekt nieuwe leden

De club speelt op de professioneel onderhouden midgetgolfbanen van de Stichting Lunetzorg (vroeger Meare) in het Eckartdal aan de Nuenenseweg in Eindhoven.

Elke maandag- en donderdagmiddag vanaf 13.30 uur worden er met veel plezier onderlinge competitiewedstrijden gespeeld, dus geen uitwedstrijden tegen andere clubs.

Het seizoen 2009 begint op maandag 30 maart. Dan wordt er eerst geoefend ter voorbereiding op de competitie, die op maandag 18 mei begint en doorloopt zolang het weer dit toelaat.

Momenteel telt de club 29 leden. Heelaas moeten we regelmatig om gezondheidsredenen of door overlijden afscheid nemen van een lid, vandaar dat wij nieuwe leden met plezier zouden begroeten.

De enige voorwaarde voor het lidmaatschap is dat u lid bent van de PVGE.

De kosten bedragen € 40,00 per jaar.



Daarvoor kunt u het hele jaar gezellig en ontspannen in de buitenlucht vertoeven in een prettige omgeving met veel groen.

Heeft u ook zin in een aantal gezellige (en gezonde) middagen? Kom eens kijken of neem contact op met Theo Janssen (telefoon 2424668) of Jan Nijssen (telefoon 2432152). Het verplicht u tot niets.

Voor meer informatie wordt verwezen naar de website van de afdeling Eindhoven: www.pvge-eindhoven.nl, onder 'Activiteiten'.



EVENTEMENTEN

De genoemde evenementen zijn gratis. U kunt zich aanmelden met de inschrijfformulieren die in 'de Schouw' staan. U krijgt geen bevestiging. We verwachten wel dat u komt omdat we voor u kosten hebben gemaakt. Alle genoemde presentaties worden in gemeenschapshuis 'de Ronde', Tongelresestraat 146 in Eindhoven gehouden en beginnen om 14.00 uur.

Maandag 6 april 2009 om 14.00 uur

Dialezing: 'De Veluwe in geologisch perspectief'

De heer Hamel, de inleider, heeft na zijn pensionering bij Philips zijn oude studie geologie weer opgepakt en is enige jaren later afgestudeerd op dit onderwerp.

Na diverse publicaties hierover, o.a. in de pers, houdt hij zich thans bezig met excursies, lezingen en het organiseren en uitvoeren van gespecialiseerde, veelal geologische, reizen naar het Midden-Oosten.

Deze middag komt de geologie van de Veluwe aan bod. De Veluwe is een van de weinige gebieden in ons land, waar de geschiedenis nog redelijk zichtbaar is in het landschap. De enkele grote stuwwallen herbergen nog talloze geheimen, welke

beetje bij beetje ontdekt worden.

In de lezing van 6 april houdt de heer Hamel zich hoofdzakelijk bezig met de westelijke stuwwal van Wolfheze tot aan Nunspeet. Hij hoopt u te laten zien hoe al circa 1000 jaar voor Christus de landbouw hier tot stand kwam en hoe de grootste ijzerindustrie van Europa in dit gebied ontstond met export naar onder andere Duitsland en Engeland. Verder wil hij nog vele andere wetenswaardigheden van dit gebied overbrengen.

Kortom, u krijgt hiermee een nieuwe kijk op dit unieke stuk van Nederland.



WELZIJN, WONEN, ZORG

Het tax<busje Eindhoven (2)

Over de tax<bus, als het vervoermiddel voor mensen die door een beperking geen gebruik kunnen maken van het openbaar vervoer, verschijnen geregeld berichten en signalen dat de kwaliteit ervan te wensen overlaat. Er is vooral kritiek op het niet tijdig ophalen en afleveren van cliënten. Dit signaal klinkt ook door in de bloemlezing over dit onderwerp in de januari-editie van 'Eindhoven!'.

De tax<bus is een activiteit die georganiseerd en gecoördineerd wordt in SRE verband. Het consu-

umentenplatform van SRE als vertegenwoordigers van cliëntenorganisaties zoals die van ouderen, lichamelijk gehandicapten etc., heeft het probleem aangekaart bij SRE.

Het blijkt dat er formeel niet veel klachten binnenkomen en het is niet goed duidelijk waarom dit zo is. Om de mensen beter te attenderen op de mogelijkheid om een klacht in te dienen worden op korte termijn in alle bussen klachtenformulieren gelegd. Tevens komt er op het vervoerspasje een telefoon-

nummer te staan dat men bij een klacht dient te bellen.

Het nummer voor het melden van klachten is: 0800 0234 421 (dit is niet het nummer waarop men de tax<bus moet bestellen!).

Klachten kunnen ook schriftelijk worden ingediend door het invullen van het genoemde klachtenformulier of het schrijven van een brief. Adres: Antwoordnummer 15030, 5600 VH Eindhoven.

Ook kan men per e-mail via de website www.taxbus.nl reageren.

Mocht u hulp nodig hebben bij het indienen van een klacht, dan kunt u contact opnemen met het IKG (Informatie en Klachtenopvang Ge-

zondheidszorg) van Zorgbelang: 0900-2437070.

Het functioneren van de tax<bus staat bij SRE ook in de aandacht, daar het huidige contract per 1 januari 2010 afloopt en een nieuwe aanbesteding nodig is. Er wordt gewerkt aan een herziening van het eisenprogramma. Hierover is binnenkort overleg met het consumentenplatform 'tax<bus' en ook Wmo-adviesraden zijn uitgenodigd om punten in te brengen, die nu niet goed gaan.

Gezien deze ontwikkelingen wordt aanbevolen om juist nu gebruik te maken van de klachtenprocedure, als men reden tot klagen heeft.

Eetpunten in Eindhoven

Te uwer informatie treft u onderstaand een lijst aan van eetpunten voor senioren in Eindhoven, per wijk genoemd.

Woensel

Vaartbroek	Tarwelaan 54	De Cabine	tel. 2193300
Prinsejacht	Gerretsonlaan 1a	De Hoeksteen	tel. 2193300
Kronehoef	Kloosterdreef 23	Kronehoef	tel. 2969700
Hemelrijken	Hemelrijken 117	St Diaconaal	tel. 2468785
Generalenbuurt	Drosserrstraat 1	De Landrijt	tel. 2448500
Hondsheuvels	Ds Th Fliednerstr 5	Peppelrode	tel. 2151600
Generalenbuurt	Gen. Bradleyln 1	Brunswijck	tel. 2151700
Acht	Amstelstraat 112	Antoniushuis	tel. 2621265
Woenselse Heide	Waddenzeelaan 2	Den Eerdbrand	tel. 2641111
De Tempel	Mechelenln 66a	Vivaldi	tel. 2419458

Strijp

Lievendaal	Bredalaan 77	Theresia	tel. 2918100
Schouwbroek	Strijpsestr 144	Hof van Strijp	tel. 2610200

Gestel

Engelsbergen	M.v.Bourgondiëln 8	Engelsbergen	tel. 2915000
--------------	--------------------	--------------	--------------

Stratum

Tuindorp	Gasthuisstr 1	Wilgenhof	tel. 2193300
Tivoli	Jaguarstr 2	De Jaguar	tel. 2193300

Tongelre

't Hofke	't Hofke 15	Oude Raadhuis	tel. 2972020
Doornakkers	Molijnstr 1	Tongelre	tel. 2972020

Op aanvraag is ons medegedeeld dat de prijs voor een driegangen-maaltijd in 2009 ongeveer € 8,00 bedraagt.

Verdere voorwaarden worden telefonisch verstrekt.

Er bestaat ook een mogelijkheid om maaltijden thuis te laten bezorgen, oorspronkelijk verzorgde 'tafeltje dekje' deze service.

Zuidzorg maaltijddienst,

tel. 8806581

Driegangenmaaltijd € 6,70

SVVE de Archipel, tel. 2348950

Driegangenmaaltijd € 7,62

U kunt uw eten voor de volgende week via een lijst bestellen en dit wordt dan thuis gebracht. Er is een keuze tussen 'diepvries' en 'koelfris'.

Activiteiten voor mantelzorgers

Je bent mantelzorger als je de zorg voor een ziek of gehandicapt familielid of een bekende op je genomen hebt. Het is onbetaald werk waar je inrolt omdat je partner chronisch ziek is of je buurvrouw slecht ter been raakt. Soms blijft het werk beperkt tot een paar uurtjes per week, soms wordt het een dagtaak.

Gebleken is dat mantelzorg belastend kan worden als de zorgtaak intensief is en lang duurt.

Het geven van mantelzorg verandert iemands leven vaak drastisch. De intensieve zorg voor een ander en het steeds klaar moeten staan kan oververmoeidheid, spanningen of een sociaal isolement tot gevolg hebben. Het is dus zaak om niet alleen voor een ander maar ook goed voor jezelf te zorgen. Op dit gebied organiseert het 'Steunpunt Mantelzorg Verlicht' allerlei activiteiten. Het gaat dan over 'je verhaal kwijt kunnen', ontspanning maar ook specifieke informatie waardoor je beter om kunt gaan met je taak als mantelzorger.

Een nieuwe jaaragenda van deze activiteiten is recent verschenen

Wil je hier mee over weten dan kan dat per telefoon (088-0031288) of per e-mail (info@mantelzorgverlicht.nl).

Een overzicht van de geplande activiteiten, die tot midden dit jaar worden gehouden in, 'De Kroon', Kronehoefstraat 21-29:

• Creatieve koffie, je neemt er wat van mee

Onder het genot van een kopje koffie of thee gezellig praten en onder-tussen werken aan een of andere creativiteit. Een laagdrempelig ongedwongen contact met andere mantelzorgers, waarbij je door het creatief bezig zijn je zorgen even op een laag pitje kunt houden.

Deze bijeenkomsten staan, tot augustus, gepland op de volgende dagen:

Dinsdag 24 maart en woensdag 25 maart van 13.00 tot 15.30 uur: 'Fris en fruitig'.

Dinsdag 19 mei en woensdag 20 mei van 13.30 tot 15.30 uur: 'Spreek je moers taal'.

Dinsdag 14 juli en woensdag 15 juli

van 13.30 tot 15.30 uur: 'Weven als kunst en vliegwerk'.

Hiervoor graag opgeven bij het steunpunt. Er wordt een eigen bijdrage gevraagd van € 2,50.

• **Praten met lotgenoten**

Praten met mensen die in een vergelijkbare situatie verkeren, kan veel steun geven. Er is tijd om naar elkaar te luisteren en vragen te stellen. Mensen die ook mantelzorg geven, hebben maar een half woord nodig om je te begrijpen. Eigen ervaringen kunnen met anderen gedeeld worden. Herkenning en erkenning van elkaars situatie is een eerste stap om de zorg beter aan te kunnen.

De lotgenotengroep bestaat uit 8-12 deelnemers en komt eenmaal per maand bij elkaar, op een vaste dag. De bijeenkomsten duren twee uur. Een mantelzorgconsulent verzorgt de begeleiding.

De bijeenkomsten zijn het eerste half jaar op de woensdagmiddagen: 11 februari, 11 maart, 8 april, 6 mei, 10 juni, telkens van 13.30 tot 15.30 uur.

Opgeven bij het steunpunt. Komen deze data niet uit geef het dan toch door. Bij voldoende aanmeldingen kan op een andere dag een tweede groep ingepland worden.

• **Lotgenotengroep voor ex-mantelzorgers**

De mantelzorg stopt, hoe nu verder? Een thematische groep voor ex-mantelzorgers die door verdriet en afscheid heen hun leven weer oppakken. Deelnemers verbinden zich voor de acht bijeenkomsten. Iedere twee weken op donderdag-

Colofon Eindhoven!

Tweemaandelijks uitgave van de PVGE, Vereniging voor Senioren, Afdeling Eindhoven

Webstek:

www.pvge-eindhoven.nl

Redactie:

Paula van den Boogaard

Jan Hartog

Jan Peerlings

Ria Smit

Jan Wijers

Opmaak:

Graphic Match

Druk:

Offsetdrukkerij de Witte B.V.

VOLGENDE UITGAVE

Het volgende nummer verschijnt op 5 mei 2009.

Mogen wij u eraan herinneren kopij voor 'Eindhoven!' te sturen naar:

e.peerlings@chello.nl of

m.smitbierens@chello.nl.

Uiteraard kunt u kopij ook sturen naar:

Redactie 'Eindhoven!'

Hurksestraat 42-20, 1e etage

5611 NT Eindhoven.

De kopij voor het maart-nummer dient uiterlijk **2 april** binnen te zijn.

ochtend van 10.00 tot 12.00 uur.

De data: 29 januari, 12 februari, 26 februari, 12 maart, 26 maart, 9 april, 23 april en 7 mei.

Deze bijeenkomsten zijn dus gestart op 29 januari. Of instroom nog mogelijk is, kunt u nog navragen bij het steunpunt.

• Workshops

Er zijn dit jaar twee workshops gepland en deze zijn verdeeld over twee dagen. De eerste op de woensdagen 18 maart en 15 april van 10.00 tot 15.30 uur. Het thema is: 'Geef betekenis aan je mantelzorg'. Voor een lunch wordt gezorgd. De eigen bijdrage is € 10,00. In een workshop wor-

den handvatten gegeven hoe om te gaan met de situatie waarin je verkeert. Denk bijvoorbeeld aan het voorkomen van overbelasting of het onderscheid maken tussen gevoel en gedrag. Er liggen drie weken tussen de eerste en tweede dag van de workshop. In deze weken kan het geleede in praktijk worden gebracht. Past dit programma u om een of andere reden niet? Voor individuele begeleiding kunt u altijd terecht bij de mantelzorgconsulent, die kan helpen met advies en bemiddeling, emotionele en praktische ondersteuning en het overnemen van regeltaken. Voor een afspraak bellen naar het hierboven vermelde telefoonnummer.

Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven: 'Onbetaald en onbetaalbaar'

In deze tijd, waarin 'zorg' steeds meer iets wordt waar je zelf voor moet zorgen, is het goed te weten dat er vrijwilligers zijn, die een handje willen helpen of een steuntje in de rug geven. Dit soort van mensen zijn ondermeer te vinden bij de 'Vrijwillige Hulpdienst Eindhoven', een organisatie waarbij u met een hulpvraag kunt aankloppen. Zij zoeken dan een vrijwilliger die u komt helpen. De hulpdienst helpt mensen, die niet over voldoende financiële middelen beschikken om professionele hulp in te kopen of die (nog) niet door andere hulpinstaties geholpen kunnen worden.

De ondersteuning, die de hulpdienst biedt, is breed. Om enkele voorbeelden te noemen:

- U bent mantelzorger en wilt graag een keer afgelost worden om u te kunnen ontspannen of om een boodschap te doen.
- U wilt een klus in huis of in de tuin gedaan hebben, die u zelf niet kunt doen en u heeft onvoldoende geld om een vakman in te schakelen.
- U bent niet goed ter been. Alleen boodschappen doen lukt niet.
- U heeft regelmatig behoefte aan gezelschap, aan iemand die met u praat.
- U zit niet lekker in uw vel en heeft behoefte aan begeleiding en sociaal contact.

Hoe werkt dat nu?

U neemt contact op met de hulpdienst en vertelt wat uw hulpvraag

is. Dan wordt eerst intern bekeken of deze vraag past binnen de mogelijkheden, die er kunnen worden geboden en of er iemand beschikbaar is die kan helpen. U wordt vervolgens teruggebeld of de hulpdienst van dienst kan zijn en wordt u in contact gebracht met de beoogde vrijwilliger. Het is ook mogelijk dat een medewerker van de hulpdienst eerst op bezoek komt. Als u niet geholpen kunt worden, wordt zo mogelijk doorverwezen naar een instantie die wel de gevraagde hulp kan bieden.

Waar vindt u de hulpdienst?

De vrijwillige hulpdienst is als volgt bereikbaar:

Telefoon 040-2447669, maandag t/m donderdag van 9.00 tot 17.00 uur, vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur
Fax : 040-2460958

E-mail: info@vhd-eindhoven.nl

Het adres: Raiffeisenstraat 1A, 5611 CH Eindhoven

Voor meer informatie website www.vhd-eindhoven.nl

Bijeenkomst in Woensel Noord over wonen voor senioren

Hoe kunt u zo lang mogelijk in uw eigen huis blijven wonen en welke voorzieningen zijn er mogelijk? Ik hoor u al zeggen dat hoeft ik niet te weten want ik kan nog zelf het huishouden doen en ik kan de trap nog makkelijk op. Het is evenwel erg handig om te weten dat er veel voorzieningen bestaan, waarvan u gebruik kunt maken.

Om uit te leggen welke voorzieningen er zijn en ook hoe u die kunt aanvragen, zijn er drie bijeenkomsten voor en door senioren gepland. Deze bijeenkomsten zijn gratis en u hoeft zich niet aan te melden.

Dinsdag 17 maart, aanvang 14.00 uur in **de Mortel**.

Savoiepad 14 bij het winkelcentrum Ardèchelaan in de Achtse Barrier

Dinsdag 31 maart, aanvang 14.00 uur in **de Cabine**, Tarwelaan 54 in Vaartbroek.

Woensdag 15 april, aanvang 14.00 uur in **Vivaldi**, Mechelenlaan 66/a in de Tempel.

De bijeenkomsten zijn rond 16.30 uur afgelopen en de organisatie is in handen van het Senioren Platform Woensel Noord.

Inlichtingen: Jan Hartog, telefoon 2418765.

Vooraf senioren de dupe van Babeltruc

De smoesjes van oplichters veranderen per seizoen.

Dit is niet een verhaal om u bang te maken, maar wel om u er aan

te herinneren dat er op deze wereld mensen zijn, die proberen met een smoes uw huis binnen te komen. Dan komen ze niet voor dat glaasje water of voor de controle

van uw verwarming, maar zijn ze op UW geld uit. Wat kunt u altijd zelf doen?

- Laat nooit een onbekende in de woning toe.
- Vraag om legitimatie en controleer die.
- Laat de onbekende buiten staan en doe of laat de voordeur dicht.
- Bel altijd de politie bij onraad (0900-8844), ook als degene, die aanbelt, niet binnen is geweest.
- Geef nooit een pincode af, ook

niet als iemand van de bank of de politie belt of voor uw deur staat. Niemand van de bank of politie zal om uw pincode vragen.

Als er iemand voor de deur staat, die een klusje wil doen, bijvoorbeeld de schoorsteen wil vegen, pas dan op, want dat kan een dure grap worden. Laat uw kinderen u helpen of een goede bekende van u om een klusjesman te vinden, die vertrouwd is.



GEKNIPT VOOR U

Één vraag, één loket, één antwoord

Inwonersplein van start voor vragen over zorg, welzijn en wonen.

Eindhovenaren, die ondersteuning nodig hebben bij wonen, sporten of meedoen in de samenleving, kunnen voor al hun vragen voortaan terecht bij één loket. Hoe ingewikkeld de vraag ook is en hoeveel instanties nodig zullen zijn bij het verlenen van de benodigde hulp of zorg, maakt niet uit. De vraag zál worden beantwoord op dit onderdeel van het zogenaamde 'Inwonersplein' in het stadskantoor. Van het kastje naar de muur sturen is er niet meer bij.

Onder het motto 'one stop one shop' hebben acht instellingen gistermiddag met de gemeente Eindhoven

een overeenkomst gesloten. Het gaat om: het Steunpunt Mantelzorg Verlicht, welzijnskoepel Lumens, GGzE, MEE Zuidoost-Brabant, opvangorganisatie Neos, verslavingsinstelling Novadic-Kentron, het CIZ (voor toewijzing hulp bij het huishouden) en de Stichting Overleg Ouderen (OVO).

Zij gaan nauwer samenwerken, de hulp aan hulpbehoevende Eindhovenaren met elkaar bespreken en meer op elkaar afstemmen. Tevens gaan ze afwisselend spreekuren houden op het Inwonersplein. Voor de hulpbehoevende mag dat niet uitmaken. Zo lang het gaat om vragen over ondersteuning op het gebied van zorg, welzijn, wonen en inkomensondersteuning, worden

ze beantwoord. Als dat niet met een kan, krijgt de vragensteller één contactpersoon toegewezen. Deze gaat alle antwoorden en oplossingen bij elkaar zoeken, ook als daar verschillende instanties bij betrokken zijn.

“Het moet praktisch werken. Mensen die door een beperking worden belemmerd in hun dagelijks leven, moeten snel en gemakkelijk de ondersteuning krijgen die ze nodig

hebben”, zei wethouder Don (SP, maatschappelijke ondersteuning) gisteren bij de ondertekening.

De samenwerking wordt de komende tijd nader uitgewerkt. Het is de bedoeling dat meer instellingen aanhaken. Het huidige Wmo-loket gaat zo op in dit ‘loket maatschappelijke opvang’. Informatie via telefoonnummer 2386000.

ED januari 2009

Met stadspas recreëren voor één euro

Vanaf 1 januari 2009 kunnen stadspashouders in Eindhoven nu ook op de donderdagmiddag recreatief gaan zwemmen en schaatsen voor het speciale tarief van € 1,00 (vakantieperiodes uitgesloten). Tussen 13.00 en 18.00 uur kunnen zij voor dit gereduceerde tarief terecht bij het Nationaal Zwemcentrum de

Tongelreep, het Ir. Ottenbad en bij het IJssportcentrum Eindhoven. Het speciale tarief geldt overigens niet voor zwemmen/schaatsen in groepsverband en specifieke lesvormen

ED januari 2009

Verhoging van bushaltes

De bus instappen wordt gemakkelijker!

Het wordt gemakkelijker om in de bus te stappen. De komende drie jaar wordt namelijk de helft van de bushaltes verhoogd. Bij de huidige haltes moeten instappers een relatief groot hoogteverschil overbruggen. Met name ouderen en gehandicapten ondervinden hier hinder van.

Bushaltes, die bij voorzieningen liggen en vaak gebruikt worden, zullen

het eerst worden aangepakt. Door deze toegankelijker te maken, kunnen meer mensen gebruik (blijven) maken van het openbaar vervoer.

In het kader van de Wet gelijke behandeling moet uiterlijk in 2010 het openbaar vervoer voor iedereen toegankelijk zijn. De vervoerders zorgen voor geschikt materieel, de weg- en spoorbeheerders zorgen voor toegankelijke bushaltes en stations. In overleg met de SRE is een meerjarenprogramma opge-

steld voor de ophoging van haltes in de diverse regiogemeenten. In Eindhoven wordt 53% van de haltes aangepast, waarmee 87% van de doelgroep wordt bereikt. Dit betekent dat er 237 bushaltes worden opgehoogd.

Het verhogen van de haltes is een onderdeel uit het 'Handboek voor toegankelijkheid'. Hierin staan praktische en haalbare richtlijnen. Voor nieuwe projecten in openbare ruimten wordt het handboek toegepast, zodat de toegankelijkheid in orde is. Dit draagt ertoe bij, dat mensen met een functiebeperking (langer) zelfstandig kunnen functioneren.

Behalve het verhogen van bushaltes komen er geleidelijnen voor

blinden en slechtzienden. Maten van trottoirs en paden moeten voldoen aan de richtlijnen, zoals ze in het handboek zijn opgenomen. Verder is er aandacht voor invalidenparkeerplaatsen bij openbare gebouwen.

In het coalitieakkoord is uitgesproken dat er extra aandacht moet zijn voor de toegankelijkheid van de openbare ruimte en de openbare gebouwen voor mensen met een lichamelijke beperking en ouderen. Het ziet ernaar uit dat deze toegankelijkheid er nu eindelijk komt.

Bron: actueel nieuws van de gemeentelijke website

Poetshulp voor 75-plussers

Eindhovenaren van 75 jaar en ouder kunnen vanaf 1 januari 2009 twee tot drie uur poetshulp per week krijgen. Voor deze hulp bij het huishouden hebben zij geen aparte zorgtoewijzing (indicatie) nodig. Dit is een van de aanpassingen, die de stad per 2009 doorvoert rond de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo).

Eindhoven probeert de toegang tot voorzieningen, die onder de Wmo vallen, zo gemakkelijk mogelijk te maken. De speciale regeling voor 75-plussers is daarvan een voorbeeld. De kans is uiterst klein dat mensen van 75 jaar of ouder géén hulp in het huishouden kunnen krij-

gen, als ze die zouden aanvragen. De poetshulp is niet gratis, er wordt een inkomensafhankelijke bijdrage voor gevraagd.

Het heeft geen zin deze Eindhovenaren een officiële aanvraag te laten indienen, is de achterliggende gedachte van de nieuwe regeling. Het is een idee van de Eindhovense CDA-fractie.

Een andere verandering is dat kinderen van 16 jaar tot 18 jaar niet meer worden verplicht om een zieke ouder te helpen. Daarvoor komt betaalde zorg in de plaats.

ED 31 december 2008

Nieuws voor mantelzorgers

Ondersteuning door vrijwilligers

Vrijwilligers kunnen een belangrijke bijdrage leveren aan de ondersteuning aan mantelzorgers. Vrijwilligers kunnen mantelzorgers de ruimte geven om eens wat anders te doen, bijvoorbeeld om eens een middag ongestoord te winkelen. De zorg die vrijwilligers geven, kan aanvullend zijn op professionele zorg. Vrijwillige zorg kenmerkt zich vaak door het persoonlijke karakter. Vrijwilligers kennen in veel gevallen de thuissituatie en schenken extra aandacht aan de persoon die verzorgd wordt. Bij de inzet van vrijwilligers wordt speciaal rekening gehouden met de interesse van de mensen waar ze komen, zodat het onderling klikt. Het is niet altijd even vanzelfsprekend om vrijwillige hulp of zorg te vragen. Soms omdat je simpelweg niet weet, waar je met die vraag terecht kunt en soms, omdat je vindt dat je misschien zelf als mantelzorger tekort schiet als hulp van buiten nodig is. Het bieden van zorg is een onderdeel van jouw leven en het kan zeer moeilijk zijn om die zorg (even) uit handen te geven.

Toch kan het inzetten van een vrijwilliger om je zorgtaak even over te nemen een heel plezierige ervaring zijn. Vrijwilligers, die werkzaam zijn bij vrijwillige thuiszorgorganisaties kiezen nu eenmaal voor dit soort werk, omdat ze zich daarbij prettig voelen.

Wilt u meer weten over de mogelijkheden om vrijwillige hulp in

te schakelen? Neem dan contact op met het Steunpunt Mantelzorg (088-0031288) of het gemeentelijk Wmo-loket.

Boek 'Portretten van mantelzorgers'

Wie is de mantelzorger en waarom is zij (of hij) bereid soms jarenlang op onbaatzuchtige wijze hulp te verlenen? In het boek 'Portretten van mantelzorgers' van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) vertellen mantelzorgers waarom. Ze praten over het dagelijks leven en hoe het is om voor een naaste te zorgen. Welke problemen komen ze tegen en hoe verlopen de contacten met instanties. Hieruit blijkt dat er zes verschillende werkstijlen zijn, namelijk de geboren mantelzorger, de aanpakker, de boze mantelzorger, de beruster, en de overspannen mantelzorger.

Dit boek (€ 16,50) kunt u bestellen op de website van het SCP (www.scp.nl).

Contact via de computer

Sommige mantelzorgers komen door hun intensieve zorgtaken bijna niet de deur uit. Contact leggen met andere mantelzorgers via de computer biedt uitkomst om het isolement tegen te gaan. Een gesprek met iemand in dezelfde situatie geeft steun en herkenning. Dit kan voortaan heel gemakkelijk en gratis. Via www.mezzo.nl onder het kopje kennisplein of via www.mantelzorgcontact.hyves.nl.

Door onderling contact te leggen op

een tijd die u het beste uitkomt, kunt u informatie inwinnen en elkaar om raad vragen of raad geven. Maar het kan natuurlijk ook een ontspannen contact zijn. Contact maken via de computer is niet echt moeilijk. Lijkt het u wat? Kijk dan op de hierboven genoemde internetadressen.

Overgenomen uit 'Mantelzorg Verlicht' van december 2008. Mantelzorgers en andere geïnteresseerden kunnen zich hierop gratis abonneren via de website www.mantelzorgverlicht.nl.



ALLERLEI LEZENSWAARDIGS

Duitse les in Taiwan

In Taiwan gaf ik via paters van de Steiner orde Duitse les aan twee studenten van een talencollege. Geweldig.

Ze hingen aan mijn lippen en zogen iedere Duitse lettergreep op.

Chinezen zijn leer- en nieuwsgierig, allebei evenveel.

Ze kwamen twee keer per week bij mij thuis en hadden dan hun huiswerk altijd helemaal af.

Zoiets heb ik nooit meer meegeemaakt.

Al vijf jaar hadden ze Duits, maar ze waren pas op het niveau van een Nederlandse tweedeklasser van het vmbo. Hun Engels was heel behoorlijk, dus ik kon de stof heel duidelijk uitleggen. Maar die gecompliceerde grammatica van het Duits, dat was hun struikelblok en daarbij kwam dan nog de uitspraak.

Hoe het ook zij, ze hebben in een jaar veel geleerd en ik ook. Ik leerde alles van hun cultuur, van alle festiviteiten, van de keukengod, van hun feestdagen, van hun tradities, van hun eten.

Er was o.a. een festival, het zogenaamde 'Dragon Boat Festival', waarbij men elkaar in bamboeblad gewikkelde plakrijst schonk in de vorm van een piramide met in het midden 'n soort, ik zeg met nadruk 'n soort, gemalen bonen. Soms zat in het midden 'n hoopje pruimenmoesachtig iets verstopt. Het klinkt veel aardiger dan het smaakte. Vreselijk.

Daarvan kreeg ik 20 stuks van mijn studenten, van mijn hulp Bidan tien, van onze chauffeur tien en toen mijn man 's avonds thuiskwam, bracht hij er nog eens 20 mee. Wat moet je ermee? Weggooien kan niet. Stel je voor dat iemand in de vuilnisbak kijkt en dan die 'rice dumplings' zou zien!!

Goede raad was niet al te duur, want aan onze wacht kon je altijd alles kwijt. Hij straalde en begreep dat we wel héél veel van die dingen hadden gekregen en hij vermoedde ook dat 't niet onze smaak was.

Als het Chinese Nieuwjaar naderde werd iedereen uiterst bedrijvig; het

hele huis kreeg een grote beurt en er werden goudkleurige spreuken op rood papier op muren en deuren geplakt, ook op mijn poort, mijn voordeur, keukendeur en ga zo maar door.

Helaas had ik geen rijstton zoals de Chinezen, dus werd de daarvoor bestemde spreuk maar op een keukenkastje geplakt. Ik heb met deze kleurrijke en voor onze begrippen afschuwelijke en kitschige stroken papier toch enkele maanden moeten leven, eerder mochten de 'scrolls' niet weg.

Hun grenzenloze nieuwsgierigheid

is weer een verhaal apart. Zodra ik iets nieuws in huis had, rokje, vaas, tas of stoel, werd er naar de prijs gevraagd. Toen ik duidelijk maakte, dat men dat in Europa als onwellevend ervoer, keken ze me heel vreemd aan en vroegen toen hoe ze dan de prijs te weten konden komen, want die was toch wel heel belangrijk.

Na dat jaar gingen ze naar de universiteit in de hoofdstad Taipei en kreeg ik weer nieuwe studenten. Met een van de studenten van toen correspondeer ik nu nog.

Al met al 'n geweldige ervaring!

HoepLa Piñata

De 'piñata' en de papieren bloemen voor grafkransen worden van crêpepapier in de meest felle kleuren vervaardigd. In Midden-Amerika zijn er speciaal daarvoor bestemde winkeltjes. Vanaf het plafond hangt het vol met grote piñatas in de vorm van allerlei dieren of vervoermiddelen zoals een vliegtuig en een auto, als het maar een dikke romp heeft. Die romp van gebogen ijzerdraad of dunne bamboe wordt bekleed met papier en verkocht als verjaardagsattractie. Een kind dat jarig is krijgt een rijk gevulde piñata, waar de ouders heel veel snoepjes in hebben verstopt.

Als Nederlandse heb ik nooit begrepen hoe kinderen, die zoiets moois krijgen, zonder tranen aan kunnen zien hoe hun piñata door geblinddoekte vriendjes naar de eeuwige jachtvelden wordt geslagen.

Iedereen krijgt een beurt en de piñata, hangend aan een touw van

het plafond boven de groep kinderen, wordt door een volwassene op en neer bewogen. "Allemaal uit de buurt" wordt er gecommandeerd.

Dan mag het geblinddoekte kind met een lange stok zijn gang gaan om in de lucht te proberen de piñata te raken. Als dan eindelijk, goed geregisseerd door mama of papa, het papier scheurt, vallen alle verjaardagsgastjes als hongerige wolven op de snoepjes aan, die tot ver in de hoeken van de kamer rollen.

Daarna hangt de piñata boven de hoofdjes als een vleugellam geschonden slachtoffer. Als het een auto was, kun je het ding 'total loss' verklaren.

De piñata wordt in Mexico eveneens met Kerst gebruikt. Er komen dan cadeautjes in, ook voor volwassenen. Oorspronkelijk komt de piñata uit China. Via Italië en Spanje kwam hij in Mexico en Midden-Amerika terecht.

Rumex acetosa L. - veldzuring

Gewone zuring, surkel, wilde zuring.

In onze tuinen en plantsoenen is zuring bijzonder lastig te verwijderen, je moet haar, zoals vele ongewenste kruiden, als het ware uitrieken. Met hun ondergrondse wortelstokken weten ze hele plakaten te vormen waar bijna geen doorkomen aan is. De veldzuring is zeer algemeen op grazige gronden. Het is een goede bekende van kinderen, die graag op de zure bladeren sabbelen; maar de plant is slecht voor vee, dat er diarree van krijgt. Een nauw verwante soort wordt gekweekt; tuinlieden weten dat zuring, die in de zon geplant is, zuurder wordt dan die, welke in de schaduw heeft gestaan. De naam rumex is behalve de Latijnse naam voor zuring ook die voor een lans of werpspies en attendeert op de spies- of pijlvormige bladeren van enkele zuringsoorten, zoals veldzuring en schapenzuring. Een andere opvatting is dat aan deze naam het Griekse woord voor stroom, rhyma, ten grondslag ligt vanwege het feit dat vele soorten op vochtige plaatsen, beken en sloten voorkomen. Volgens ons lijkt de eerste uitleg wel de juiste. De wetenschappelijke soortnaam is afkomstig van het Latijnse acetum, azijn, vanwege



de zure smaak van het blad. De Nederlandse benaming veldzuring duidt op het voorkomen op grazige plaatsen en uiteraard op de zure smaak. Het is deze soort, die ook gekweekt wordt om als toekruid te dienen, vroeger vooral bij spinazie. Ook in voorjaarssoepen was de zuring een belangrijk bestanddeel, omdat de plant bloedzuiverende eigenschappen bezit en de spijsvertering bevordert. In verse toestand was het blad een uitstekend middel bij scheurbuik. Maar deze plant is niet voor iedereen gezond en men moet er niet te veel van gebruiken. Jicht-, reuma- en steenlijders en mensen, die last hebben van teveel maagzuur, moeten zich van het gebruik onthouden.

Richard Kriele



INGEZONDEN

Hulp gezocht bij een woonservicezone in Woensel

In Woensel worden door de gemeente Eindhoven woonservicezones ontwikkeld. Het gaat in eerste instantie om het meest oostelijke deel van Woensel en wel van 't Bokt tot aan de Luytelaar. Het doel van een woonservicezone is om alle bewoners, jong en oud en met of zonder fysieke problemen een plezierig leven te geven. Om een project van deze omvang te reali-

seren is veel kennis en ervaring nodig. Het Senioren Platform Woensel Noord is gevraagd om mee te denken hoe dit zo eenvoudig mogelijk gerealiseerd kan worden. Dat is een behoorlijke klus. We zoeken mensen in Woensel, die mee willen doen en zo ook hun eigen leefomgeving willen verbeteren.
Inlichtingen: Jan Hartog, telefoon 040-2418765.

Wie heeft een computer of een laptop over?

Bij de computerinloopgroep van de PVGE afdeling Eindhoven is het plan ontstaan om als een activiteit op kleine schaal computercursussen te gaan geven. De reden hiervan is dat computers steeds belangrijker worden bij het informeren van de burgers door de overheid. We willen de leden van de PVGE Afdeling Eindhoven de mogelijkheid bieden een eenvoudige computeropleiding te volgen.

Nu hebben de leden van de inloopgroep wel voldoende tijd, maar niet de noodzakelijke apparatuur. Onze vraag is of er leden zijn, die een computer of laptop over hebben, die ze toch niet meer gebruiken. Het besturingssysteem moet wel Windows 2000, Windows XP of Vista zijn.

Aanmelden bij Jan Hartog, telefoon 2418765.