

Tweede jaargang

nummer **6**

juli 2009

Tweemaandelijks informatie
voor leden van afdeling Eindhoven



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



INHOUD

Van de redactie	blz. 3
• Nieuw: 'Eindhoven Actueel'	
Van de bestuurstafel	blz. 3
• Contactbijeenkomst 2009	
Clubnieuws	blz. 4
• Cursus bloemschikken (2)	
• Bridgeclub 'het Schouwspel'	
• Biljartclub 'de Doorschieters'	
• Kampeerclub 'De Trekvogels'	
• Talenclub: conversatielessen Frans	
• Overlijden van Theo Janssen, secretaris van midgetgolfclub 'de Golfijnen'	
Evenementen	blz. 8
• Diapresentatie 'Watermolens aan Dommel en Aa'	
Welzijn, wonen, zorg	blz. 9
• Omgeving Woensels winkelcentrum opnieuw ingericht.	
Geknipt voor u	blz. 9
• Omgeving Woensels winkelcentrum opnieuw ingericht.	
• Automatische kwijschelding lokale belasting	
• Cadeautjespas voor vrijwilligers	
Allerlei lezenswaardigs	blz. 11
• Twee visjes	
Wetenswaardigheden	blz. 13
• Hoe ver reikt ons geheugen?	
• PC-tips	

AGENDA

02-09-2009	Computerinloopsessie, Hurksestraat 42-20	10.00 uur
14-09-2009	Diapresentatie over Watermolens aan Dommel en Aa	14.00 uur



VAN DE REDACTIE

Wat betreft de nieuwsverzorging voor onze leden gaan we iets anders proberen. Het is nu zo dat u om de twee maanden per post 'Eindhoven!' ontvangt met allerlei voor onze leden interessante onderwerpen. Er is soms nieuws, dat al eerder beschikbaar is en we gaan dit nu een maand eerder op onze website, www.pvge-eindhoven.nl, plaatsen onder de rubriek 'Eindhoven Actueel'. We zijn daar begin juni mee begonnen en mogelijk is u dit bij een bezoek aan onze website opgevallen.

We overwegen ook om deze tussentijdse nieuwsbrief per e-mail naar geïnteresseerden te sturen. Het is natuurlijk nodig om dit kenbaar te maken en wel door een bericht te sturen naar: nieuwsbrief@pvge-eindhoven.nl. Zo wordt u abonnee op 'Eindhoven Actueel'.

Als clubs tussentijds iets te melden hebben, kunnen ze ook van deze faciliteit gebruik maken. Alles wat we van clubs tijdig binnen krijgen, komt rond het begin van de even maanden onder 'Eindhoven Actueel' op de website te staan en wordt de abonnees ook toegezonden.

Vorige keer hadden we aangekondigd dat ook de publicatie van 'Eindhoven!' op onze website en een eventueel toezenden per mail een mogelijkheid was, waar men zich voor kon aanmelden. Er is iets fout gegaan bij het operationeel maken van het genoemde e-mailadres. Hiervoor nog onze welgemeende excuses. Dit aanbod is nog steeds van kracht en we wachten af, wie alsnog of misschien opnieuw gaat reageren. Degenen, van wie we een bericht hebben ontvangen, krijgen vanaf juli de gevraagde informatie.

In deze editie meer clubnieuws dan we gewend zijn. We zijn hier blij om en misschien is dit een stimulans voor andere clubs om dit goede voorbeeld te volgen, zeker nu bekend is dat deze berichten sneller (op de website) gepubliceerd gaan worden.

Graag ook nog aandacht voor het volgende: wgens de vakantieperiode is de datum van inzending van de kopij vervroegd naar 24 juli.

Uw redactie

Tot slot een Chinese wijsheid:

**“Wees niet bang om langzaam voorwaarts te gaan,
wees alleen bang om stil te staan”**



VAN DE BESTUURSTAFEL

Zaterdag 7 november Contactbijeenkomst Afdeling Eindhoven 2009

Zoals reeds in de vorige nieuwsbrief 'Eindhoven!' is aangekondigd, wordt de contactavond gehouden op zaterdag 7 november 2009. Dit jaar hebben we de Lichtstad Revue gecontracteerd met hun laatste show 'Sailing to the Top'. Eigenlijk behoeft deze voorstelling weinig toelichting. Er zijn veel kleurige kostuums te zien en u kunt genieten van massale optredens van zangers en dansers. Verder ziet u zeer kleurige decors en verlichting en u hoort goed in het gehoor liggende muziek. Kortom, het wordt een avond van een hoog muzikaal gehalte.

Het optreden vindt dit jaar plaats in de grote zaal van het Parktheater (voorheen Schouwburg) en dus is er een groot aantal plaatsen beschikbaar. Het optreden begint om 20.15 uur en de toegangsprijs (inclusief twee consumpties) bedraagt € 8.

De kaartverkoop is op 7 september aanstaande in het gebouw aan de Hurksestraat 42 van 10.00 tot 12.00 uur en een 2de verkoop op 21 september op dezelfde plaats, ook van 10.00 tot 12.00 uur. Dit jaar maken we geen verschil in verkoopdatum tussen Eindhoven en de andere afdelingen, omdat we de grote zaal gebruiken. Er hoeft ook geen aanmeldingsbon te worden opgestuurd.

We verwachten u!



CLUBNIEUWS

Cursus bloemschikken

Een leuk tijdverdrijf, waarbij ook nog iets uit je handen komt, is bloemschikken. Piet Oomen had tot 9 jaar geleden een eigen bloemenzaak in Breda en wil tegen een kleine vergoeding een cursus bloemschikken geven. Het is de bedoeling dat deze cursus bij voldoende belangstelling gegeven gaat worden op de Hurk-

sestraat. Heeft u interesse of wilt u meer informatie, bel dan even met Piet. Hij is altijd telefonisch bereikbaar op 06-21231633.

Dit artikel stond ook al in de mei uitgave, maar het telefoonnummer bleek niet correct te zijn. Hiervoor onze welgemeende excuses.

Bridgeclub 'Het Schouwspel'

Onze nieuwe Klaverencursus bridge (beginners), die in het najaar wordt gegeven, heeft nog plaatsen vrij. Deze cursus bestaat uit twaalf dinsdagochtenden, van 10.00 tot 12.30 uur en start half september (week 38). Ook op de vervolgcursussen: Ruiten op woensdagmorgen, Harten-A op maandagmorgen en Schoppen op donderdagmorgen is nog plaats voor een aantal deelnemers. Deze cursussen beginnen eveneens in week 38.

Nieuw is het feit, dat de Harten-cursus wordt gegeven in twee delen: Harten-A, tien lessen eind 2009 en Harten-B, tien lessen begin 2010.

Inschrijving geschiedt in volgorde van aanmelding.

Alle cursussen staan onder leiding van een gediplomeerde bridgeleraar. De prijs per cursus van twaalf weken bedraagt € 50; de Harten-A en B-cursus kosten € 45.

Wie belangstelling heeft kan zich, bij voorkeur vóór 1 augustus, opgeven (of informatie krijgen) bij onze secretaris, mw. Dini Lambooy, 040-2915370.

Ons competitiejaar is begin mei afgesloten. Tot 1 september is er nu op alle middagen vrij bridgen onder leiding van de spelleiders.

Wanneer u in die tijd wilt komen spelen, maar geen partner hebt, kan dat in overleg met de spelleider vaak wel geregeld worden.

Ook leden van de PVGE, die geen lid van 'het Schouwspel' zijn, kunnen in deze zomermaanden vrijblijvend komen meespelen. U kunt zich als paar aanmelden op alle middagen om 13.15 uur, op de 1e verdieping van het gebouw aan de Hurksestraat 42 - 20

Wilt u eens komen kennismaken met één van onze bridgeclubs (wij spelen op alle middagen), dan kunt u vrijblijvend één of twee middagen meespelen. Op alle middagen, vooral op dinsdag, kunnen wij nog best een paar nieuwe leden gebruiken

Voor alle inlichtingen over 'Het Schouwspel' kunt u contact opnemen met onze secretaris, mevrouw Dini Lambooy, 040-2915370 of dini.lambooy@chello.nl.

Biljartclub 'de Doorschieters'

Op 5 mei j.l. is er een tweede ALV gehouden met als voornaamste onderwerp 'Balans/ Begroting 2009'. Zowel de balans als de begroting konden de goedkeuring wegdragen van de aanwezige leden, zodat die

werden aangenomen.

Kees Vermaire werd op 5 mei kampioen van de ochtendcompetitie en Americo Cardoso Teixeira werd dat van de middagcompetitie (op 8 mei).

Kampeerclub 'De Trekvogels'

15 jaar kampeerclub 'De Trekvogels'



Kampeerclub 'De Trekvogels', een van de clubs, behorende bij de PVGE Afdeling Eindhoven, viert dit jaar haar 15-jarig jubileum.

De kampeerclub is opgericht in februari 1994 op initiatief van mevrouw Vis. Vanaf de oprichting tot 1998 bestond het bestuur uit Wim Put, voorzitter, Sonja Vinkenburg, secretaris en Adrie de Bruine, penningmeester. Na 1998 heeft Sonja Vinkenburg het secretariaat voortgezet en hebben andere leden van de kampeerclub zitting genomen in het bestuur. Het huidige bestuur bestaat uit Wim Nuyten voorzitter, Joke Vermaak secretaris en Thea Verbeek penningmeester.

Tot 2008 heeft Jan Lodewijks op voortreffelijke wijze het penningmeesterschap beheerd. Uiterst zorgvuldig heeft hij op de centjes gepast. En mede door zijn toewijding is hij in staat geweest om geld te reserveren, zodat wij een fantasieus 15-jarig jubileum konden vier-

ren. Helaas werd Jan geveld door een ernstige ziekte en is hij in april 2008 overleden.

Na een wat roerig begin is de kampeerclub uitgegroeid tot een hechte groep mensen van diverse pluimage, die elkaars vrienden zijn. Dat moet ook wel als je zoveel keren per jaar samen optrekt. Het ledenaantal ligt de laatste jaren constant rond de 40, echtparen en ook alleengaanden, die in goede harmonie met elkaar omgaan, elkaar respecteren en openstaan voor elkaars mening. De leus van 'De Trekvogels' is: 'Alles mag, niets moet'.

Elk jaar wordt er zowel in Nederland als in het buitenland een aantal weekkampen gehouden. De activiteitencommissie organiseert per kampweek een of twee gezamenlijke uitjes. Verder is men vrij om eigen initiatieven te ontplooiën of alleen op pad te gaan.

De eerste kampweek in 2009, van 19 t/m 26 april, vond plaats op



camping 'de Hulsdonken' in Bergeijk. Dicht in de buurt van Eindhoven, omdat die week het 15-jarig bestaan van de club werd gevierd en zo kreeg iedereen de gelegenheid om mee te kamperen of op de feestdag aanwezig te zijn.

De echte viering van het jubileum was op dinsdagmiddag 21 april. De activiteitencommissie had een geweldig programma in elkaar gezet. Mede door de gastvrijheid van de heer en mevrouw Hendriks, eigenaren van de camping, werd het een bijzonder feest. Na de champagne werd als eerste een DVD vertoond met een terugblik op de afgelopen 15 jaar. Verder had een aantal leden het resultaat van hun hobby's, zoals schilderstukken en keramiek, tentoongesteld. Ook werden leuke

sketches opgevoerd. Zo zagen we dat de leden heel wat meer in hun mars hadden dan kamperen. De dag werd besloten met een gezamenlijk gourmetten. Al met al een geslaagde dag. Ook de kampeerweek werd, mede door het fraaie weer, een succes.

Ongeveer vijf keer per jaar komt er een eigen clubblad uit 'De Nieuwsbrief'.

Wilt u meer weten over onze kampeerclub, dan verwijzen wij u naar onze website www.pvge-eindhoven.nl/Activiteiten/Kamperen.

U kunt ook contact opnemen met het secretariaat van de kampeerclub, mevrouw Vermaak, 040-2554785.

De clubredactie van de Nieuwsbrief

Conversatielessen Frans

In september bestaat weer de mogelijkheid om in te schrijven voor een conversatiecursus Frans voor beginners en gevorderden.

De lessen worden op donderdag-

morgen gegeven op de locatie aan de Hurksestraat. Voor meer informatie kunt u een e-mail sturen naar: nicovgennip@hotmail.com of bellen naar 0653290883

Op 29 mei 2009 bereikte ons het bericht dat de heer

THEO JANSSEN

op 83-jarige leeftijd plotseling is overleden.

De heer Theo Janssen was een zeer gewaardeerde vrijwilliger binnen de clubs van de PVGE Afdeling Eindhoven.

Hij was reeds geruime tijd secretaris van midgetgolfclub 'De Golfijnen'.

Deze club zal hem node missen.

Moge hij rusten in vrede.



EVENEMENTEN

Maandag 14 september om 14.00 uur Diapresentatie: Watermolens aan Dommel en Aa

Het genoemde evenement is gratis. U kunt zich aanmelden met het inschrijfformulier in 'de Schouw', dat uiterlijk 1 september a.s. op het secretariaat van de PVGE afdeling Eindhoven, Hurksestraat 42-20, 5652 AL Eindhoven, binnen dient te zijn. U krijgt geen bevestiging. We verwachten wel dat u komt, omdat we voor u kosten hebben gemaakt. De presentatie wordt in gemeenschapshuis 'de Ronde' Tongelrestraat 146 in Eindhoven gehouden en begint om 14.00 uur.

Aan zowel de Dommel als de Aa en hun zijrivieren, zoals Kleine Dommel of Rul, hebben in de loop van de tijd meer watermolens gelegen dan de meesten onder u misschien wel zouden verwachten. Rond Valkenswaard en Eindhoven en op Belgisch grondgebied zijn gelukkig nog enkele molens te vinden, maar veruit de meeste zijn intussen al weer lang verdwenen.

Aan de hand van een groot aantal afbeeldingen gaat de heer van Heugten in op de typen watermolens, waarvoor ze benut werden en door wie.

Vaak was de landheer van een streek ook eigenaar van de molen en verpachtte deze dan aan een molenaar. De watermolens werkten niet alleen als korenmolen, maar ook als olie-, schors- of volmolen. Daarnaast komen ook aspecten aan bod

zoals overlast, die soms ontstond bij het opstuwen van het water, het dwangrecht en het scheploon.

Bijzondere aandacht is er voor de molens rond Eindhoven. Na de pauze krijgen watermolens in de buurt van 's Hertogenbosch in het stroomgebied van de Dieze de aandacht.

De heer van Heugten woont in Deurne en is zeer geïnteresseerd in de geschiedenis van watermolens, waarnaar hij nog steeds onderzoek verricht. Hierbij is ondermeer gebleken dat al een paar eeuwen geleden zijn voorouders ook wat met watermolens te maken hadden.

Deze lezing wordt gehouden op 14 september a.s. in gebouw De Ronde, Tongelrestraat 146, Eindhoven. Aanvang 14.00 uur.



WELZIJN, WONEN, ZORG

Hoe kun je zo lang mogelijk in je eigen woning blijven wonen?

Er vonden drie bijeenkomsten plaats in de buurthuizen De Mortel, De Cabine en Vivaldi op respectievelijk 17 en 31 maart en 15 april 2009.

De belangstelling was helaas verre van overweldigend, Wellicht is een van de redenen het feit, dat een aantal mensen zich nog te jong voelt voor een dergelijke bijeenkomst.

De heer C. Kinders van de GGD leidde de bijeenkomsten in met een voorlichting over valpreventie, gezond eten, een veilige omgeving,

goed bewegen en nog meer van dit soort onderwerpen.

Door de geringe opkomst was er genoeg tijd om vragen te stellen en hiervan maakten de toehoorders graag gebruik.

Vervolgens vertelde de heer J. Hartog de aanwezigen hoe men aan voorzieningen kon komen in Eindhoven.

Het waren wel interessante middagen omdat er veel informatie werd verstrekt en door de bezoekers ook veel vragen werden gesteld, die konden worden beantwoord.



GEKNIPT VOOR U

Omgeving Winkelcentrum Woensel opnieuw ingericht.

De gemeente is bezig met de herinrichting van Winkelcentrum Woensel XL.

Zo wordt een deel van de winkelstraat rondom het gezondheidscentrum opnieuw ingedeeld met onder meer andere bestrating, verlichting, prullenbakken en fietsklemmen. Ook het aangrenzende trottoir aan de Diekirchlaan en het voetpad aan het noordwestelijk gelegen parkeerterrein wor-

den opnieuw ingericht.

Parallel aan de Genovevalaan, vlak bij de kruising met de Churchilllaan, worden zowel de zijde waar de vracht voor de AH XL binnenkomt als de ingang tot de parkeergarage van de woontoren Porthos, voorzien van nieuwe bestrating om beide verkeersstromen definitief te scheiden. Tijdens die werkzaamheden wordt het fiets-

verkeer omgeleid.

Ook bij de C1000, een andere supermarkt in het winkelcentrum, wordt de route voor het winkelend publiek verduidelijkt door aanpassing in het straatwerk. Ook de groeninrichting wordt veranderd en er worden meer fietsenklemmen geplaatst.

Aan de achterzijde van de winkels aan de Churchilllaan wordt de inrichting ook enigszins aangepast. Dat werk richt zich vooral op de parkeerplaatsen voor mindervaliden.

Tenslotte komen op de vier grote parkeerterreinen extra uitstapvoorzieningen bij de groenstroken. Tevens wordt het groen voortaan beter beschermd.

ED 5 maart 2009

Kwijtschelding lokale belasting automatisch

Sinds 1 januari hoeven mensen met een laag inkomen nog maar een keer per jaar kwijtschelding van gemeentelijke belastingen en heffingen aan te vragen. Veel mensen met een bijstandsuitkering maken onvoldoende gebruik van deze inkomensondersteuning, waar zij recht op hebben. De automatische kwijtschelding is bedoeld voor mensen met een inkomen op of onder bijstandsniveau. Zolang hun inkomen niet verandert, hoeven zij in de jaren erna ook geen gemeentelijke belasting te betalen. Inlichtingen: bij het inkomensondersteuningsloket 040-238.58.98

ED 3 maart 2009

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 1 september 2009.

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

e.peerlings@chello.nl

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 septembernummer dient uiterlijk **24 juli** binnen te zijn.

Pas met 'cadeautjes' voor vrijwilligers

Naar de kapper voor de halve prijs, een gratis weekeinde sporten in een fitnesscentrum of forse korting op een bioscoopkaartje.

Het leger vrijwilligers in Eindhoven kan vanaf deze maand profiteren van allerlei voordelen.

De nieuwe vrijwilligerspas in combinatie met het nieuwe magazine 'Kanjier' maakt dit mogelijk. Elke vrijwilliger in Eindhoven kan voortaan zo'n pas en blad krijgen en gebruik maken van allerlei acties en kortingen, maar kan ook een gratis passe-partout t.w.v. € 32 krijgen voor de schaatsbaan, 'De Tongelreep' en het 'ir. Ottenbad'.

De vrijwilliger zelf kan de pas niet aanvragen. De organisatie of instelling, waarbij hij of zij actief is, kan die voor alle vrijwilligers aanvragen

bij het Vrijwilligerspunt Eindhoven in de Hoogstraat. De aanvraag is gekoppeld aan de stadspas; het nummer hiervan is nodig om een vrijwilligerspas te krijgen. Het gaat om ongeveer 40.000 Eindhovenaren.

Volgens Eva Maassen, woordvoester namens het Vrijwilligerspunt, is het uitdrukkelijk niet bedoeld als een wervingselement. "Nee, de gedachte is om de bestaande vrijwilligers een cadeautje te geven."

Wie eenmaal een pas heeft, krijgt voortaan het nieuwe magazine 'Kanjier' in huis. Dat verschijnt voorlopig drie keer per jaar. In het blad staan telkens actiecoupons, waarmee op vertoon van de pas korting kan worden gekregen bij bedrijven en instellingen in de stad.

ED 15 mei 2009



ALLERLEI LEZENSWAARDIGS

Twee visjes

Mijn tuin is in principe een Japanse tuin, maar wel een met 'n Westers tintje.

Er loopt ook een 'beekloopje' door, 5 tot 15 cm diep.

Ik was tot dan toe heel tevreden met dit watertje en dacht absoluut niet aan visjes.

Een mens beschikt weliswaar over een vrije wil, maar er zijn omstandigheden waarin die vrije wil toch geen invloed heeft, zo ook op 8 juli twee jaar geleden.

Het was mijn verjaardag en ik had geen zin in een feest. Zodoende had ik mijn vriend gevraagd een dagje

met mij in België door te brengen. Ik vind het heerlijk rondgereden te worden, uit het raam te kijken en zo nu en dan voor 'n oude kerk, 'n mooi gebouw of voor een versnapering te stoppen.

Op de dag van mijn verjaardag ging 's ochtends om acht uur de telefoon, er meldde zich niemand. Nou ja, dat kan.

Om 9 uur vertrokken we. De dag was niet echt geslaagd, want mijn vriend reed naar mijn zin veel te lang door Limburg in plaats van door België en ten tweede konden we 's avonds geen leuk restaurant meer vinden. Om 10 uur waren we dan ook weer thuis.

Uit de brievenbus stak een handgeschreven briefje van mijn nichtjes, 20 en 24 jaar oud. Zij wonen in Duitsland en hadden die dag vrij genomen. Om er zeker van te zijn dat ik thuis was, hadden zij 's ochtends gebeld. Ze hadden tot 8 uur 's avonds op mij gewacht. De tranen stonden in mijn ogen.

In de tuin stond een bos bloemen en in de vijver zwommen twee visjes, een goudvis en een gespikkelde. Ze werden 'Pünktchen und Anton' genoemd.

De herfst ging voorbij, de winter begon en het eerste laagje ijs kwam op het bergloopje. Ik kocht meteen iets om het watertje een beetje ijsvrij te houden, maar als het echt zou gaan vriezen, zou zo'n ondiep watertje natuurlijk al heel gauw be-

vroren zijn. Mijn vriend haalde de visjes uit het water en stopte hen in een kleine accubak. Aan de achterkant had hij wel een kleine poster met een afbeelding van riet geplakt, zó hadden ze toch nog iets groens. Toch waren ze duidelijk niet gelukkig in zo'n klein bakje, maar de dooi viel al gauw in en ik bracht de visjes terug naar hun beekloopje. Met veel moeite, want het bakje was erg zwaar en Anton wilde er niet uit. Panniek mijnerzijds, want ik wilde hem toch heelhuids in het water hebben. Tjonge, jonge, eindelijk spartelde hij weer in het grote water.

Enkele weken later begon de ellende opnieuw, nu ernstiger.

Ik mat elke dag de dikte van het ijs. Eerst maakte ik met behulp van de inhoud van een fluitketel met kokend water een gat in het ijs en dan kon ik de dikte van de ijslaag meten.

Zo is dat de hele winter door gegaan en gelukkig overleefden de vissen het.

Ze hadden een onbekommerd leven tot 'Pünktchen' door een kat of een vogel werd opgevreten. Ik was woedend en verdrietig tegelijk; aan de visjes van mijn nichtjes mocht niemand komen.

Inmiddels heb ik 12 visjes en heeft Anton ook het leven moeten laten door vogel of kat.

Gelukkig duurt het nog even voor de winter en daarmee mijn lijden opnieuw begint.



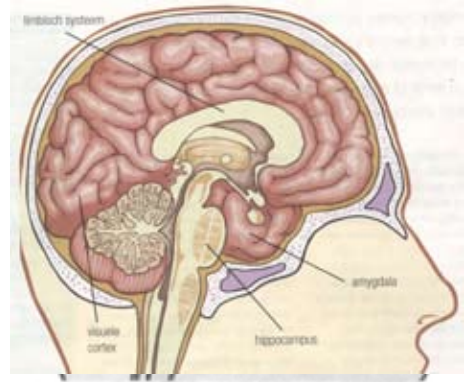
WETENSWAARDIGHEDEN

Hoe ver reikt ons geheugen?

Kleine kinderen kunnen zich met gemak allerlei gebeurtenissen van maanden terug herinneren. Toch vervagen die naarmate ze ouder worden. De meeste mensen hebben hun vroegste herinnering vanaf hun derde of vierde jaar. Waarom weten we niets meer van onze eerste levensjaren?

“Wat is je vroegste herinnering?” Die vraag roept altijd de nodige reacties op en is dus een leuk onderwerp als mensen bij elkaar zitten. Wiebe: “Begin jaren vijftig waren we kleinbehuisd en als ukkie sliep ik op de kamer van mijn vader en moeder. Ik lag in mijn bedje en zag ineens een grote bult in het bed van mijn ouders. Die bult was mijn oma. Dat beeld is mij van jongs af aan bijgebleven. Achteraf weet ik dat mijn ouders een paar dagen naar Parijs waren en dat mijn oma op mij paste. Ik was toen ruim twee jaar.”

De meeste mensen bewaren hun eerste herinnering vanaf het derde of vierde jaar. De tijd daarvoor zijn vergeten jaren. Op zich is dat wonderlijk “Mamma, fan die mefwouw kreeg ik een koekie. Toen had die mefwouw kwullen in de hawen.”, zegt het jochie van twee tegen zijn moeder als ze samen boodschappen doen. Kleine hummels kunnen bijna moeiteloos allerlei details van maanden daarvoor naar boven halen, met hun geheugen is over het



De hersenen

Een plaatje van de hersenen met het limbisch geheugensysteem. De amygdala is noodzakelijk voor emotionele herinneringen. De hippocampus maakt een soort index van het verleden.

algemeen niks mis. Juist daarom is het een raadsel, waarom die herinneringen op latere leeftijd verdwijnen.

Opgeslagen in mappen

De stoet aan informatie die voortdurend via onze zintuigen binnenkomt, wordt doorgegeven aan de hippocampus, een hersenstructuur in het midden van ons brein. Hier blijven die gegevens ongeveer een half uur bewaard. De capaciteit van dit zogenoemde kortetermijngeheugen is niet erg groot.

Als de informatie in het kortetermijngeheugen zich vaak genoeg herhaalt of belangrijk is voor later, stuurt de hippocampus de gegevens naar verschillende schorsgebieden in de grote hersenen om deze daar, net als bij de harde schijf van een computer, op te slaan. Dit is het permanente of langetermijngeheugen. Deze informatie gaat nooit verloren, maar de onderdelen van de gebeurtenis, bijvoorbeeld een kinderpartijtje in de dierentuin, liggen afzonderlijk van elkaar opgeslagen. Dus de gezichten van de kinderen in het mapje 'gezichtsherkenning', de namen van de dieren in het mapje 'woorden', de stemmen en het gebrul van de leeuwen op de temporaalkwab in het mapje 'geluiden', de beelden in de visuele cortex en de emoties van die dag in het limbisch systeem.

Fijnmazig web

Deze afzonderlijke onderdelen van een gebeurtenis hebben los van elkaar weinig betekenis, maar worden één geheel als de hippocampus de informatie, net zoals een zoekmachine, via zogenoemde geheugensporen ophaalt uit de mappen en ze aaneenrijgt

tot dat specifieke verjaarspartijtje in de dierentuin. Die geheugensporen vormen een ingewikkeld en fijnmazig web dat alle mappen en de hippocampus in de hersens met elkaar verbindt. Daardoor kan bijvoorbeeld de geur van het apenverblijf in Artis een kettingreactie oproepen waarbij beelden, geluiden, ervaringen en gevoelens naar boven komen, die uiteindelijk de herinnering vormen aan één herinnering uit de jeugd. Informatie die in het langetermijngeheugen is opgeslagen, wordt dus nooit gewist, maar blijkbaar kunnen de geheugensporen wel vervagen. Men vergeet meer en meer, naarmate iets langer geleden is gebeurd.

Vroegere verklaringen

Freud was een van de eersten die zich bezig hield met de infantiele amnesie, zoals hij het vraagstuk van de vergeten kinderjaren noemde. De beroemde Weense psychiater dacht dat dit een handigheid van de geest was om nare ervaringen uit te wissen. Deze verdringingstheorie bleek echter niet te kloppen, omdat de vroegste herinneringen van de meeste mensen vaak juist aan een nare ervaring zijn gekoppeld: de oma van Wiebe past op maar pappa en mamma, de belangrijkste personen voor een kleine uk, zijn er niet. Bovendien gaan ook de leuke herinneringen uit de eerste levensjaren verloren.

Latere neuropsychologen zochten de verklaring in de hippocampus, de zoekmachine van het geheugen. Ze gingen er van uit dat de hersenen van kinderen informatie opslaan op een kindermanier zoals bij de dierentuin: 'is groot en een beetje eng' of 'aapje is lief'. Bij het ouder worden gaan mensen 'vol-

wassen' kijken, denken en praten en kan de hippocampus die kinderlijke informatie niet meer vinden. Volgens andere neuropsychologen zou de hippocampus in de eerst kinderjaren nog niet voldoende zijn volgroeid om specifieke gebeurtenissen (zoals het uitje naar de dierentuin) op te slaan.

Ik, jij en foto's

Tegenwoordig denkt men dat de herinneringen uit de kindertijd vervagen omdat kinderen de taal nog niet beheersen. Door over belevenissen te praten, in gedachten of met anderen, onthouden we deze beter. Bovendien ontwikkelen kinderen een besef van tijd door de taal. Morgen, gisteren, ervoor, erna zijn nodig om gebeurtenissen chronologisch op te slaan, waardoor de informatie gemakkelijker kan worden teruggevonden.

Een andere verklaring is dat kinderen tot een jaar of twee geen onderscheid kunnen maken tussen zichzelf en de wereld om hen heen en het verschil dus niet kennen tussen 'ik' en 'jij'. Er is geen hoofdpersoon in de wereld van baby's en dreumesen. Daardoor is het voor het jonge kind niet mogelijk, ervaringen als een persoonlijke herinnering op te slaan.

Blijkbaar moeten we dus accepteren dat de eerst jaren van ons leven zich in het geheugen oplossen. Wat een geluk dat de foto toen al uitgevonden was!

Handvatten voor herinneringen

1. Aandacht

Wat met veel aandacht wordt gedaan, bekeken of aangehoord, zal steviger in het geheugen verankerd blijven.

2. Fantasie

Het langetermijngeheugen bestaat uit associaties. Leg verbanden met hetgeen al bekend is om iets te onthouden. Wilt u bijvoorbeeld de naam onthouden van iemand die u voor het eerst heeft ontmoet, leg dan een verband met iemand die ook dan zo heet en die u al langer kent.

3. Herhaling

Herhaal namen en telefoonnummers die u wilt onthouden en herhaal ze de volgende dagen nog een paar keer.

4. Opschrijven

Het opschrijven van ervaringen en belevenissen, bijvoorbeeld in een dagboek, maakt het gemakkelijker ze later op te roepen.

Uit: Apotheek en Gezondheid nr. 125

PC-Tips

De computer doet het niet, wat nu?

Dat de computer niet wil beginnen of het beeldscherm donker blijft komt bij iedereen wel eens voor. Wat dan? Geen paniek (voorlopig!).

Eerst even denken wat gister bij het uitzetten is gebeurd. Niets bijzonders gehoord, gezien of gemerkt? Staat de computer niet in de (te) felle zon, of te koud? OK? Dan de volgende stap.

Even nagaan of alle draden nog aan PC of laptop en toetsenbord zitten en de ste(k)kers goed erin?

Dan simpelweg de PC uitzetten en opnieuw opstarten (geduld: vooral bij het nieuwe Vista- bedrijfssysteem kost dat tijd!).

In de meeste gevallen komt PC of scherm vanzelf dan wel weer tot leven!

Donker blijven van het scherm - zelfs als een knop van het toetsenbord wordt ingedrukt of de muis bewogen - kan ook liggen aan een (van de twee) 'slaap'stand(en) die bij wat langere onderbreking automatisch inschakelt om energie en het beeldscherm te sparen. Remedie: uitzetten - desnoods met de 'harde methode: stek(k) er uittrekken - en helemaal opnieuw beginnen.

Een andere mogelijke oorzaak voor het niet werken van de PC - die zelf te verhelpen is - kan zijn dat de computer niet aan een geaard stopcontact zit.

Remedie: steek het netsnoer - eventueel via een verlengkabel - in een wandcontactdoos, die wel randaarde heeft (altijd te vinden in keuken of badkamer).

Computertaal: crash

Meestal wordt hieronder verstaan het vastlopen van de harde schijf. Bij de huidige PC's (Personal Computer) is dat een fijnmechanisch apparaatje met een sneldraaiend schijfje (5000 toeren per minuut of meer) dat nu het grootste geheugen vormt van de computer. Er zijn ontwikkelingen aan de gang waardoor te zijner tijd bijvoorbeeld een grote USB-stick (staafvormig, universeel bruikbaar en snel te wisselen geheugenstaafje) zonder bewegende delen de geheugenfunctie overneemt (groot voordeel: crash komt niet meer voor).

Lukt dat alles niet, neem dan bijv. contact op met de 'computerfreak' in de familie, de buurman of -vrouw, of kom eens langs op Frederiklaan 163 op een clubavond om te kijken of de ECA nu wel iets voor je kan betekenen.

Trouwens, de computerclub ECA staat via www.eca-mail.org ook open om je andere computer- en softwarevragen te beantwoorden in deze nieuwsbrief.

