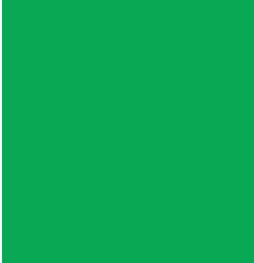


nummer **2**
november 2009



Tweemaandelijks informatie
voor leden van afdeling Eindhoven



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



INHOUD

Van de redactie	blz. 3
• Tussentijdse actuele berichten op onze website	
Van de bestuurstafel	blz. 4
• Nog kaartjes over voor contactdag	
• Wijziging bestuur	
• Aankondiging Algemene Leden Vergadering	
Clubnieuws	blz. 5
• Tentoonstelling fotoclub 'De Fotoschouw'	
• Bridgeclub 'Het Schouwspel'	
• Badmintonclub 'De Zonnetjes'	
Welzijn, wonen, zorg	blz. 8
• Valpreventie	
• AOW en samenwonen	
• Cursusaanbod vanaf januari 2010	
• Koken voor alleenstaanden	
Geknipt voor u	blz. 12
• Afscheid van Adviescommissie seniorenbeleid	
• Rolstoeler in de stadsbus	
• Alternatieven voor op te heffen eetpunten	
Allerlei lezenswaardigs	blz. 15
• Een goede buur (2)	
• De endeldarm	

AGENDA

04-11-2009	Inloopsessie computers	10.00 uur
07-11-2009	Contactavond 2009	20.15 uur
02-12-2009	Inloopsessie computers	10.00 uur
06-01-2010	Inloopsessie computers	10.00 uur
25-01-2010	Algemene Leden Vergadering afdeling Eindhoven	14.00 uur



VAN DE REDACTIE

Het komt geregeld voor dat we berichten binnenkrijgen die interessant genoeg zijn voor onze lezers, maar te laat om nog meegenomen te worden in de eerstvolgende editie. Plaat-sing in de daaropvolgende uitgave heeft dan vaak geen zin meer, omdat de actualiteit dan verloren is gegaan of, in geval van een aankondiging van een evenement, het betreffende gebeuren al gepasseerd is. Dat dit voorkomt heeft uiteraard alles te maken met de frequentie waarin 'Eindhoven!' verschijnt en zal nooit echt opgelost kunnen worden.

Met de onlangs door ons gelanceerde 'Eindhoven!-Actueel' op de website bestaat de mogelijkheid om sneller een tussentijds actueel bericht door te geven. We hebben in dit geval niet met de tijdrovende procedure te maken om tot een gedrukte versie te komen. Ons streven is om eens per maand 'Eindhoven!-Actueel' uit te geven en clubs die iets te melden hebben, kunnen hier ook gebruik van maken.

Een nadeel blijft dat we deze service alleen kunnen bieden aan de leden die een internet verbinding hebben. U kunt dan zelf geregeld op onze website www.pvge-eindhoven.nl inloggen, of u kunt ons vragen om 'Eindhoven!-Actueel' naar uw e-mail-adres te sturen. Deze laatste mogelijkheid hebben we al eerder aangeboden, maar tot nu toe is de animo hiervoor niet zo groot. Aanmelden is mogelijk via nieuwsbrief@pvge-eindhoven.nl.

Het blijft zo dat berichten, geplaatst in 'Eindhoven!-Actueel' en waarvan de actualiteit minder aan tijd gebonden is, geplaatst worden in het eerstvolgende nummer van 'Eindhoven!'.

We wensen u veel leesplezier en zien uit naar nieuwe aanmeldingen voor 'Eindhoven!-Actueel'.

Uw redactie

Tot slot een spreuk van Leo Tolstoj:

'Geluk is niet afhankelijk van de dingen buiten ons, maar van de manier waarop wij die dingen zien'



VAN DE BESTUURSTAFEL

Contactdag 2009, nog kaarten beschikbaar!

Er zijn nog kaarten beschikbaar voor de Contactdag van de PVGE afdeling Eindhoven op 7 november 2009 in het Parktheater in Eindhoven. Op zal treden de Lichtstad Revue met hun nieuwste grootse show 'Sailing

to the top'. De voorstelling begint om 20.15 uur en de kaarten kosten € 8,00 per stuk. De kaarten zijn verkrijgbaar op het Secretariaat aan de Hurksestraat op de openingstijd van 10.00 tot 14.00 uur.

Wijzigingen in het bestuur

Vooruitlopend op de komende Algemene Leden Vergadering van de Afdeling Eindhoven op 25 januari 2010 willen wij u vast enkele wijzigingen in het bestuur doorgeven, die ter goedkeuring zullen worden voorgedragen.

Het secretariaat van de PVGE Afdeling Eindhoven is de laatste zes jaar door mw. Paula van den Boogaard vervuld. Om privé redenen zal zij zich niet meer herkiesbaar stellen en per Algemene Leden Vergadering januari 2010 stoppen met deze taak. Omdat dit binnen het bestuur al enige tijd bekend was, gaf ons dat de mogelijkheid om tijdig op zoek te gaan naar een nieuwe secretaris, wat niet zo eenvoudig was en wij zijn blij dat wij mw. Corry Brouwer bereid hebben gevonden deze taak van Paula

van den Boogaard over te nemen en zullen haar in de komende ALV hiervoor voordragen. Zij is als adviseur aan het bestuur toegevoegd en zal zich vanaf oktober gaan voorbereiden op haar taak.

De clubcoördinator, de heer Ruud van Ammers, heeft zijn taak om privé redenen halverwege het jaar neergelegd. Ook hier zijn wij erin geslaagd een kandidaat te vinden, de heer Frank Schellens. Hij is als adviseur aan het bestuur toegevoegd om zich op deze manier alvast voor te bereiden op zijn taak en zal eveneens tijdens de jaarvergadering worden voorgedragen als lid van het bestuur met de portefeuille clubcoördinator.

Bram Leenhouts
Voorzitter a.i.

Aankondiging jaarvergadering PVGE Afdeling Eindhoven

Gelieve nu al in uw agenda 2010 te noteren:

De jaarvergadering van de PVGE Afdeling Eindhoven zal worden gehouden op:

Maandag, 25 januari 2009, 14.00 uur
in Gemeenschapshuis 'De Landing',
Tarwelaan 109 te Eindhoven.

Het formele deel zal net zo als vorig jaar worden ingekort, zodat er daarna voldoende tijd overblijft voor een verrassingselement dat zal worden verzorgd door de evenementencommissie.

Het Bestuur



CLUBNIEUWS

Jaarlijkse tentoonstelling fotoclub 'De Fotoschouw'

Op 28 en 29 november 2009 organiseert de fotoclub weer haar jaarlijkse fototentoonstelling.

Het thema van deze tentoonstelling is 'Eenvoud in beeld'. De opdracht is om eenvoud in je beeld te componeren, waardoor de aandacht van de toeschouwer direct getrokken wordt naar het hoofdonderwerp dat vastgelegd is. Het laat de fotograaf dus vrij in het kiezen van zijn/haar onderwerp. Naast dit thema zal ook vrij werk vertoond worden.

Een doorlopende audiovisuele presentatie met als onderwerpen 'trappen', 'deuren' en 'deur en gevelornamenten' is tevens een prominent onderdeel van deze tentoonstelling. Een audio-video-groep is eind vorig jaar serieus van start gegaan en elk lid van deze groep heeft een eigen presentatie gemaakt. Deze audiovisuele presentaties worden gecombineerd met presentaties over het klokkenmuseum in Asten en het industrieel erfgoed. Deze presentaties waren het



resultaat van het uittesten van de mogelijkheden van de AV-software en te mooi om alleen maar te bewaren voor eigen gebruik.

Wanneer:

28 November 12.00 – 17.00 uur

29 November 11.00 – 17.00 uur

Waar:

Wijkgebouw 't Slot. Kastelenplein 167 te Eindhoven.

Over ons:

De Fotoschouw is een levendige fotoclub van enthousiaste amateurfotografen, die om de week op dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur samenkomen om elkaars vorderingen te bekijken en foto's en problemen met betrekking tot fotografie te bespreken. Wij oefenen onze hobby uit op het adres: Hurksestraat 42-20, 5652 AL Eindhoven. Het niveau van de leden varieert van enthousiast beginner tot en met (gepensioneerd) beroepsfotograaf.

Het fotowerk heeft een bandbreedte van zwart-wit analoog tot digitale kunstfoto's en audiovisuele presentaties. Door de verschillende achtergronden en interesses van de leden zijn er verrassende foto's en presentaties te zien.

Er zijn aparte ochtenden voor digitale fotobewerking.

Onderwerpen, die tijdens deze ochtenden aan de orde komen zijn o.a. het corrigeren van opnamen, het omgaan met de digitale fotobewerkingssoftware en zelfs het ontwikkelen van een heel eigen kijk op de fotografie. Daarnaast is er een groepje, dat zich ook bezighoudt met audiovisuele presentaties.

Enthousiast geworden? Kom eens vrijblijvend binnenlopen op één van onze bijeenkomsten. Neem even contact op met het bestuur – voorzitter Henk van Dam, 040-2553762 of secretaris Albert Falck, 040- 2817045. Zie ook onze internetsite: <http://www.fotoschouw.nl>.

Bridgeclub 'Het Schouwspel'

Half september zijn onze bridgecursussen weer van start gegaan; een cursus bestaat uit 12 lessen en duurt dus tot begin december 2009.

De Klaveren-cursus is voor de beginners; er zijn jammer genoeg maar 7 deelnemers. De gevorderden vormen de Ruiten-cursus; zij zijn met 25 mensen. Onze Schoppen-cursus (zeer vergevorderd) heeft 20 cursisten. De Harten-A-cursus (vergevorderd) telt 27 deelnemers; deze cursus vormt

een uitzondering omdat die bestaat uit 10 lessen.

Klaveren en Harten staan onder leiding van Diny van Overveld; Ruiten en Schoppen worden geleid door Else van Eindhoven.

In de planning zijn in het seizoen 2009-2010 nog drie cursussen opgenomen:

- Ruiten-Harten-cursus op woensdagmorgen, 12 lessen van januari tot eind maart. (schakel tussen Ruiten

en Harten).

- Huiswerk cursus voor Klaveren- en Ruiten-cursisten, om het geleerde in de praktijk te brengen; 16 lessen op dinsdagmorgen van januari tot eind april.
- Harten-B-cursus; aansluitend op de Harten-A; 10 lessen op maandagmorgen van januari tot half maart.

Voor inlichtingen en voorlopige opga-ve kunt u zich melden bij onze coördi-nator opleidingen Dini Lambooy, 040-2915370 of dini.lambooy@chello.nl.

Onze najaarsdrive in Hotel Eindhoven vindt dit jaar plaats op maandag 16 november. De voorbereidingen zijn alweer in volle gang.

We hopen er, met het grootste deel

van onze leden, weer een gezellige middag van te maken. We doen ons best, de uitslagen direct na afloop van het spelen uit te rekenen en de beker ter plaatse aan de winnaar uit te reik-en.

Op alle middagen is in september de competitie weer begonnen. Op de middagclubs (vooral op dinsdag) kun-nen we nog best wat nieuwe leden gebruiken. Wilt u eens komen ken-nismaken met onze bridgeclub, dan kunt u vrijblijvend 1 of 2 middagen meespelen.

Voor alle inlichtingen kunt u bellen met onze secretaris: Dini Lambooy 040-2915370.

Badmintonclub 'De Zonnetjes'



In 2007 is de badmintonclub 'De Zon-netjes' toetreden tot de PVGE, waar de club hartelijk werd ontvan-gen. Deze badmintonclub is in april 1984 opgericht en heeft toen de naam 'De Zonnetjes' gekregen. Er zijn twee leden, die vanaf de oprichting tot he-den – 25 jaar - lid zijn: Joep van Galen en Jan Coppelmans. Bij het afsluiten van het badmintonjaar zijn zij in het 'Zonnetje' gezet met een oorkonde, een roos en een fles wijn. Dit jubile-um hebben wij gevierd bij Bistro 'De Molen' in Heeze met het spelen van Mega-disk en een etentje in de vorm van grilletten. Iedereen vond het een geslaagde dag.

Zoals alle clubs willen wij ook nog steeds nieuwe leden verwelkomen. Wanneer je interesse hebt en er iets



meer over wilt weten kom dan ge-rust eens langs, ook als je nog nooit badminton hebt gespeeld. Het is ge-makkelijk te leren. Je kunt ons vinden vrijdags van 17.00 tot 18.00 uur in de gymzaal van basisschool 'Rapeland'. De gymzaal is te vinden halverwege de Generaal Marshallweg. Voor meer informatie kunt u altijd terecht bij: Liesbeth de Vaan, 040- 2123778, e-mail: e.vaan@upcmail.nl.



WELZIJN, WONEN, ZORG

Denk niet: ik val nooit!

Voor je er erg in hebt is het gebeurd. Statistieken melden dat een op de drie senioren minstens één keer per jaar ernstig ten val komt. Jouw beurt komt dus voor je het weet!

Dat kan ingrijpende en pijnlijke gevolgen hebben, terwijl dergelijke ongelukjes goed te voorkomen zijn.

In principe is er in drie trajecten door ons zelf iets bewust aan te doen: in het voortraject (het voorkomen), direct rondom het vallen en zeker niet te vergeten erna.

- Als hulpmiddel vooraf - nu meteen - is het verstandig serieus zelf - of met behulp van anderen - de eigen woning (woonkamer, slaapkamer, garage of berging, trap en zolder) goed te controleren op losliggende kleedjes of rondslingerende spullen, gladde plaatsen of uitstekende randen (bijvoorbeeld van meubels of het bed). Draag goed passend en niet te breed schoeisel. Vergeet ook buiten niet, de tuin(paden) en de gebruikelijke wandel- of fietsroute. Iets anders wat we snel vergeten is dat snel van houding veranderen - opstaan, iets oprapen - of bepaald medicijngebruik - nog versterkt met een goed glas wijn - draaierigheid kan veroorzaken (eveneens een serieuze oorzaak van vallen).

- Denk eens na wat de beste methode is om weer overeind te komen

voor het geval dat je mocht vallen. Niet alleen om letterlijk weer op de been te komen, maar evengoed wie roep ik - buren, vrienden, familie - te hulp en op welke manier. Liggen de telefoonnummers voor het grijpen (liefst op meer plaatsen)? Makkelijk is het op dat moment een draagbare telefoon bij de hand te hebben.

- Minstens zo belangrijk is de tijd erna. Laat zo een val je leven niet bepalen! Veel mensen worden er onzeker door want: 'was het niet eigen schuld'? of 'was het dom om te vallen'? Resultaat is dat menig-een te voorzichtig wordt, waardoor zoiets nog al eens leidt tot binnen blijven en minder contact zoeken. Om lang(er) zelfstandig te wonen is dat laatste verkeerd: - OK eerst de woning en omgeving zo goed mogelijk aanpassen, maar - alleen als het anders niet kan - dan pas ons sociale patroon aanpassen!

De PVGE kan u een helpende hand bieden bij veel zaken, zeker ook gericht op valpreventie! Bij voldoende belangstelling kan er een voorlichtingsbijeenkomst georganiseerd worden. Geïnteresseerden kunnen zich opgeven bij Jan Peerlings, 040-2414121 of e.peerlings@chello.nl.

EN PAS OP, Hé!

JW

Waarom de overheid radiospotjes over de AOW uitzendt

De overheid en in dit geval de SVB (Sociale Verzekerings Bank) schenkt opvallend veel aandacht aan het samenwonen van mensen die een individuele AOW uitkering ontvangen.

Wat is de achtergrond hiervan?

Dat heeft te maken met het verschil in uitbetaalde AOW tussen samenlevende mensen en een eenpersoons huishouding. De SVB kent bedragen voor alleenstaanden, alleenstaande ouder en gehuwd/ongehuwd samenwonenden. De reden van samenwonen doet er in principe niet toe.

Rekenvoorbeeld:

Twee samenlevende personen (één onder 65 jaar) ontvangen bruto €1423,83 per maand AOW. Een alleenstaande ontvangt bruto € 1048,09 per maand.

De hogere individuele uitkering heeft te maken met huishuur, verwarming en overige vaste kosten. Deze zijn voor twee personen ook meegenomen, maar door twee gedeeld.

Stel men gaat samenwonen met een andere AOW-er en vergeet dat door te geven aan de SVB. Per maand wordt in dat geval 2x €1048,09 – ofwel €2096,18 – gevangen, echt veel meer dan het bedrag dat normaal twee samenwonenden ontvangen.

Het bedrag dat als rechtmatig basispensioen boven 65 jarige leeftijd wordt uitgekeerd is afhankelijk van enige zaken. Allereerst van het aantal jaren – tussen het 15e en 65e levensjaar – dat AOW is opgebouwd. Tevens hangt de uitkering af van de woonsituatie (alleenstaand, alleen-

staande ouder, gehuwd).

Wanneer spreekt de wet en de fiscus van een gezamenlijke huishouding?

Daar is sprake van als u:

- met een andere meerderjarige persoon uw hoofdverblijf in één woning heeft, plus
- de kosten van het huishouden deelt.

(Let op: de eerste voorwaarde staat niet gelijk aan steeds samen in dezelfde woonruimte verblijven).

Uitzondering onder voorwaarden vormt de situatie waarin men – als AOW trekkende – langdurig voor iemand anders met een officiële indicatie (CIZ) zorgt (of verzorgd wordt) of een aantoonbare zakelijke of hulprelatie heeft (inclusief contract en betaalbewijs).

Ga voor uzelf – om betalingsproblemen voor te zijn – eens na of uw situatie klopt met de voorwaarden. Spelregels moet men nu eenmaal aanhouden. Geef in voorkomende gevallen wijzigingen altijd op tijd door of neem contact op. Zo voorkomt men vervelende toestanden.

Voor Eindhoven is de SVB – telefoon 0475 - 368010 – gevestigd in Roermond, Laurentiusplein 8, www.svb.nl. Ook www.weethoehetzit.nl geeft informatie over de regels van ons sociale stelsel.

Is geen internet beschikbaar vraag zoon/dochter, vriend of kennis om hulp, bel de SVB op of kom naar de computerinloop op de eerste woensdag van de maand bij de PVGE op Hurksestraat 42 vanaf 10 uur.

Cursussen, die pas in 2010 starten

Voor degenen, die te laat waren met de inschrijving voor een cursus, bestaat er alsnog de mogelijkheid zich voor diverse cursussen, die pas na 1 januari 2010 beginnen, aan te melden. Onderstaand worden er enkele genoemd.

De Volksuniversiteit Eindhoven biedt vanaf begin 2010 diverse lezingen en cursussen aan over kunst, cultuur, politiek, mens en maatschappij, sterrenkunde, handigheden uit de kinesioïogie (fysiologische bewegingsleer) en cursussen creatief. Inlichtingen: 040-7871924, e-mail: Eindhoven@volksuniversiteit.nl, website: volksuniversiteit.nl/ Eindhoven.

Posterheide Brabant biedt prachtige cursussen en lezingen over kunst aan.
E-mail: info@posterheidebrabant.nl, website: www.posterheidebrabant.nl

55+ Educatief biedt ook begin 2010 enkele cursussen aan met het onderwerp 'Mens, medemens en maatschappij'. Inlichtingen: 040-2908503, e-mail: educa55@iae.nl, website: www.55pluseducatief.nl.

De Parasol uit Veldhoven heeft ook vele interessante cursussen in haar programma opgenomen. Talencursussen, cursussen creatief en ook cursussen algemeen, zoals haarknippen basis, vaarbewijs, kunstgeschiedenis, klussen in en rondom

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 7 januari 2010.

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, 5652 AL

Eindhoven of deponeren in het postvak bij de receptie van de Afdeling Eindhoven.

De kopij voor het november-nummer dient uiterlijk **27 november** binnen te zijn.

het huis. Verder diverse kookcursussen, waaronder ook basis koken voor mannen en vrouwen en enkele cursussen beweging en gezondheid. Inlichtingen: 040-2535532, e-mail: info@de-parasol.nl, website: www.de-parasol.nl.

Op de Open Universiteit kunt u ook

diverse interessante cursussen zoals filosofie, psychologie, kunstgeschiedenis, gezondheid en nog meer volgen. Een specifieke vooropleiding is niet altijd vereist. Inlichtingen: 045-5762828.

Ik wens u veel boeiende lessen.

RS

Koken voor alleenstaanden

Inmiddels zijn er in Nederland meer dan anderhalf miljoen alleenstaandenhuishoudens. Daarmee wordt nog veel te weinig rekening gehouden, vooral bij de verpakkingen van levensmiddelen. Heel langzaam verandert dit. Het zal echter nog wel enige tijd duren, voordat er overal in de schappen halve bloemkolen liggen, een derde struik bleekselderij, een tartaartje, een koteletje (daarnaar moet je vaak zoeken), een klein blikje kidneybonen (in sommige supermarkten al wel te krijgen), pijnboompitten voor een eenpersoonsmaaltijd enz.

Mannen kunnen vaak slechter koken dan vrouwen van dezelfde leeftijd (de mannen zijn meestal technisch handiger) en hebben er daardoor ook geen schik in. Om hun plezier in koken en daarmee de kwaliteit van hun maaltijd te verhogen geef ik onderstaand de titels van enkele boekjes, waarmee men een simpele, edoch voedzame maaltijd (zou Olivier B. Bommel zeggen) kan bereiden:

- 'Alles uit een kom', auteur Elsa Petersen-Schepelern

- 'Singles Kookboek' van Marc Declercq & William Wouters
- 'KOOK op eigen benen met Fokke & Sukke'
- 'Eet@date' van Rob Maaswinkel
- 'Lekker makkelijk', een handig boekje, de inhoud beantwoordt aan de titel
- 'Koken in 10 minuten', voor degenen onder u, die geen zin hebben om veel tijd aan het eten te besteden.

Ook in de krantjes van slaggers en supermarkten zijn smakelijke en vrij eenvoudige te bereiden recepten te vinden.

Verder zijn er ontelbare websites (via google – 'recepten voor alleenstaanden' of 'simpele gerechten' intikken), waarop men maaltijden en de bereiding daarvan kan vinden. Deze gaan van heel simpel naar uiterst geraffineerd en daarmee dan ook heel bewerkelijk, maar menig-een begint heel simpel en eindigt in een exclusieve culinaire gilde.

www.devlamindep.nl

www.smulweb.nl/webgroep/solo-cooking

Ook zijn er vele kookcursussen, ook voor alleenstaanden, bij voorbeeld bij 'de Kookacademie', inlichtingen www.dekookacademie@vanlieropcatering.nl.

Kijk regelmatig op internet bij 'koken voor alleenstaande mannen', en als u graag met leeftijdgenoten les wilt hebben: 'koken voor mannen 55+' of met mannen en vrouwen: 'koken met mannen en vrouwen 55+'.

Ook zijn er verschillende exclusieve, culinaire (vrij dure) workshops, maar daaraan kunt u pas deelnemen als u meer ervaring heeft gekregen.

Laat u zich in het begin vooral niet ontmoedigen als de maaltijd mis-



lukt door te lang koken, verkeerd lezen enz., dat overkomt zelfs de beste kok wel eens.

Eet smakelijk!

RS



GEKNIPT VOOR U

Adviescommissie Seniorenbeleid gaat op in de Wmo-raad

De gemeenteraad heeft onlangs besloten om het seniorenbeleid te integreren in de nieuwe Wmo-raad. Met de benoeming van deze raad op 11 juni is er een einde gekomen aan het bestaan van de Adviescommissie Seniorenbeleid (ACSB).

Deze commissie heeft vijf en een half jaar de gemeente gevraagd en ongevraagd geadviseerd over het beleid met betrekking tot de senioren in Eindhoven. De Adviescommissie Seniorenbeleid was uniek als bijzondere raadscommissie, vooral vanwege de vertegenwoor-

diging uit de stadsdelen (zeven leden), van de overkoepelende ouderbonden (vier leden) en uit de allochtone groeperingen (twee leden).

Veel van de gegeven adviezen zijn geheel of gedeeltelijk door de gemeenteraad overgenomen. De

gemeente dankt de commissie dan ook voor alle inspanningen.

Adviezen

De adviezen hadden betrekking op diverse onderwerpen op de politieke agenda zoals 'Senioren zelfredzaam', het 'Seniorenperspectief' en de actualisering van de Seniorenmonitor. De commissie stond aan de wieg van de, door de hele stad verspreide, Seniorengids en de succesvolle Seniorendag 2008 in de Gennepervelden.

Maar ook buiten het 'Seniorenkader' werd door de adviescommissie veel in beweging gezet. Denk hierbij aan de inkomensondersteuning, diversiteitsbeleid, toegankelijkheid van de openbare ruimte, vrijetijdsaccommodaties, de woon-servicezones en de invoering van de Wmo.

Wmo-raad

Inmiddels heeft de Adviescommissie Seniorenbeleid afscheid genomen en is de Wmo-raad geïnstalleerd. Dit nieuwe adviesorgaan adviseert de raad over de invoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). De Wmo is een taak van de gemeente en die krijgt zo meer regie over samenhangende activiteiten van aanbieders van zorg, wonen, welzijn en dienstverlening.

Hierdoor is het mogelijk om 'dichtbij' hulp te bieden. De gemeente Eindhoven ziet de Wmo dan ook als een kans om burgers 'hulp op maat' te leveren.

De Adviescommissie Seniorenbeleid is er van overtuigd dat in de Wmo-raad het seniorenbeleid in goede handen is en gecontinueerd wordt.

Groot Eindhoven 22 juli 2009.

Notitie van de redactie

De koppeling die hier gemaakt wordt tussen de ACSB en de pas geïnstalleerde Wmo-raad suggereert dat deze laatste hiervoor in de plaats is gekomen. Bij navraag blijkt dit niet helemaal het geval te zijn. Deze Wmo-raad is een nieuw adviesorgaan van de gemeenteraad in haar controlerende taak op uitvoering van de Wmo. Deze raad gaat onder andere beoordelen of doelstellingen wel gerealiseerd zijn waarbij niet uitsluitend naar de belangen van senioren gekeken wordt. In oktober komt er een uitgebreid persbericht in Groot Eindhoven.

Als senior houden we inspraak op het Wmo-beleid via de participatiecommissie Welzijn, Wonen en Zorg, die B&W adviseert over onderwerpen die mensen met een beperking raken. Via OVO zijn we hierin vertegenwoordigd.

Rolstoeler in de stadsbus kost chauffeur extra tijd

Met de bus is er weer een reismogelijkheid bij voor mensen met een handicap. De nieuwe stad- en streekbussen van Hermes zijn veel toegankelijker voor rolstoelen dan de oude modellen. Moderne bussen zijn voorzien van een uitklapbare oprijdplank, een speciale plek voor rolstoelers en een veiligheidsriem. Door de gemeente zijn tevens de haltes verhoogd om inrijden te vergemakkelijken.

Toch maken rolstoelers nog maar mondjesmaat gebruik van de bus, constateerde het Platform Gehandicaptenbeleid Eindhoven. Blijkbaar bestaan er nog knelpunten.

“Die vrees bij rolstoelers is onterecht”, aldus de gemeente. “Zeker als er een begeleider - bijv. een vrijwilliger van de Zonnebloem - meegaat”, zoals

‘proefkonijnen’ deze week bewezen. Bij het instappen op een rode knop aan de zijkant van de bus is het teken dat assistentie nodig is. De chauffeur komt dan om de rijplank met een haak uit te klappen. Op een eigen plekje binnenin wordt vervolgens de veiligheidsriem van de bus vastgezet, uiteraard tegelijk met het op de rem zetten van de rolstoel. Echter, mogelijk zou Hermes zijn chauffeurs beter moeten instrueren, die het wel een dikke minuut kost binnen de strakke dienstregeling. De rolstoelers uit de test hebben geleerd dat door om hulp te vragen hun wereld weer een beetje verder open gaat, en daar gaat het uiteindelijk toch om!

Vrij naar: ED 23 juli 2009

Alternatieven voor op te heffen eetpunten van Welzijn

Voor de vier op te heffen eetpunten in Eindhoven, waar alleenstaande en thuiswonende ouderen tegen een geringe vergoeding kunnen eten, worden alternatieven aangeboden.

Dat hebben B&W laten weten aan raadslid Paul Mulder van Ouderen Appèl Eindhoven.

Mulder had de vorige maand een negental vragen gesteld over de voorgenomen sluiting.

Reden van de sluiting was dat de uitvoerende Lumens Groep eind 2008 geen kans zag om aan de verscherpte eisen van de Voedsel- en Warenautoriteit (VWA) te voldoen.

Volgens de VWA moesten de keukenapparatuur en inrichting van de eetpunten ingrijpend worden aangepast om het voedsel op een hygiënische wijze te kunnen bereiden. Ook moest een professional worden aangesteld die op het bereidingsproces moet toezien.

“Met deze verantwoordelijkheden en verplichtingen zouden hoge kosten gemoeid zijn”, aldus B&W in de brief aan de raad, “maar bovenal is geconcludeerd dat deze manier van werken zo horecaspecifiek is dat het aan de kern van het welzijnswerk voorbijgaan”, concluderen B&W.

De gemeente Eindhoven en de Lumensgroep hebben in overleg met de vrijwilligers die de eetpunten runnen voor de klanten alternatieven aangedragen. "Wij staan op het standpunt dat de eetpunten niet worden gesloten, tenzij er alternatieve oplossingen voorhanden zijn, waarbij een naadloze overgang mogelijk is".

Voor de vier steunpunten zijn de volgende alternatieven bedacht.

Gasten van de Hoeksteen kunnen sinds 7 september terecht in het

Pieter Eiffhuis, voor de Cabine is per 25 september de Cees van Liendeflat als alternatieve locatie gevonden.

Gasten van de Jaguar kunnen vanaf 19 september eten in het Cruydenhuisch en de klanten van het Oude Raadhuis kunnen vanaf een nog te bepalen datum voortaan eten in de Molijn. Het gemeentebestuur belooft de vinger aan de pols te houden.

ED 19 september 2009.



ALLERLEI LEZENSWAARDIGS

Beter een goeie buur dan een verre vriend (2)

Letterlijk recht onder de PVGE-clubruimten aan de Hurksestraat bevindt zich een showroom alias verkoopafdeling van de firma Broekhuizen. Wat het werkterrein van dit bedrijf inhoudt in deze mobiele tijd vertelt de krachtige slogan die op de voorgevel staat maar al te duidelijk: 'Alles voor de auto'!

Het hoofdkantoor van de handelsfirma staat in Tilburg: Ringbaan Oost 18. Broekhuizen werd in 1959 opgericht en opereert op het ogenblik met 10 vestigingen binnen de regio Brabant. De firma levert voor universele garages, dealers, fitters, enzovoorts een breed assortiment producten en diensten. Dat omvat onder andere technische lijnen ten behoeve van totaal onderhoud, garage-uitrusting, professioneel gereedschap, autoaccessoires, een uitgebreid stylinggamma



(in de winkel valt direct de exclusief op vrouwen en kinderen gerichte 'Ladies-' en 'Kids'-lijn op) en tuningpakket, sportvelgen, onderdelen voor schadereparatie, apparatuur voor inbouw van hifi, telecommunicatie en multimedia. Is er iets niet op voorraad, dan wordt het betreffende onderdeel, de olie of het toepassings specifieke vet of iets dergelijks gelokaliseerd,

besteld en afgeleverd. De 1500 m² bieden naast de vakman - ook de doe-het-zelver volop winkelplezier,

met een verkooppakket waarin met elk type autorijder rekening wordt gehouden.

Binnenste buiten: De endeldarm

Elk orgaan in ons lichaam heeft een functie. Maar lang niet altijd is duidelijk welke functie dat precies is en hoe het orgaan werkt.

De endeldarm is het laatste station van opeenvolgende organen, die samen het maag-darmstelsel vormen. Dit maag-darmfabriekje werkt met het voedsel dat ons lichaam binnenkrijgt. Dat gaat als volgt: elke hap, die we doorslikken, komt via de slokdarm terecht in de maag. Daar wordt het voedsel 'bewerkt' en deels verteerd, voordat het naar de dunne darm gaat. De dunne darm neemt voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen en mineralen op. Daar vindt ook het grootste gedeelte van de vertering plaats. Vervolgens glijden de onverteerde voedselresten verder naar de dikke darm, waar vocht en zouten uit de overgebleven substantie worden gehaald en het boeltje 'indikt'. Tenslotte komt de massa terecht in het laatste deel van de dikke darm, de endeldarm. Dit is het eindstation. Via de 'poort' - oftewel de anus - verlaat de ontlasting het lichaam.

De functie van de endeldarm is het tijdelijk bewaren van de ontlasting en deze vervolgens door te sluisen naar de anus. Als deze S-vormige opslagruimte vol zit met onverteerde voedselresten, geven druksensoren in de wand een signaal af: het bekende 'Ik heb aandrang'-seintje. Op het toilet ontspant de anus zich, zodat de sluitspier zich opent en de ontlasting het

lichaam verlaat. Als de endeldarm gelegeerd is, sluit de spier zich weer automatisch.

Aambeien

Door te hard te persen kan er ellende aan of in de endeldarm ontstaan. Als de druk op de bloedvaten in de endeldarm te hoog wordt, kunnen deze opzwellen, zodat zich aambeien ontwikkelen. Aambeien zijn eigenlijk uitgelubberde bloedvaten. Soms puilen die naar buiten. Dat doet pijn. Vooral tijdens of na de stoelgang kan de pijn aanvoelen als 'oorlog' in de anale zone. Aambeien kunnen ook gaan bloeden of ontstoken raken. Het is van belang om dan naar de huisarts te gaan. Ook kan de apotheker hulp bieden met crèmes, die de pijn en branderigheid verzachten.

In de broek

De anus is een sterke sluitspier, die zich bij volwassenen bijna nooit onvrijwillig leegt. Er zijn echter uitzonderingen. Als een volwassene in een extreme angst-situatie belandt, kan het voorkomen, dat hij het letterlijk 'in de broek doet'. In een levensbedreigende situatie kan de anus zich namelijk onvrijwillig legen. Een dergelijke reactie is waarschijnlijk een natuurlijke overlevingstactiek. Als dieren in een levensbedreigende situatie komen, laten ze ook ontlasting lopen. Door de stank worden ze minder aantrekkelijk voor hun aanvalleur.

Uit 'Apotheek en gezondheid' nr 127