

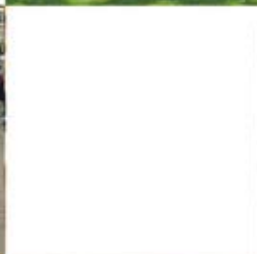
Derde jaargang

nummer **3**

januari 2010



Tweemaandelijks informatie
voor leden van afdeling Eindhoven



Redactie 'Eindhoven!'
Hurksestraat 42-20
5652 AL Eindhoven



INHOUD

Van de redactie	blz. 3
• ‘De Schouw’ en ‘Eindhoven!’, afscheid Paula van den Boogaard	
Van de bestuurstafel	blz. 4
• Extra ALV van 25-11-2009 en nieuwjaarswensen	
• Winnaar ledenwervingscampagne	
Clubnieuws	blz. 5
• Tafeltennisclub ‘Avanti’ zoekt nieuwe leden	
• Bridgeclub ‘het Schouwspel’	
Evenementen	blz. 6
• Dialezing: De rijke cultuur van Zuid-Italië	
• Dialezing: Tuinbouwhistorie in de Langstraat	
Welzijn, wonen, zorg	blz. 8
• Aanbod sportactiviteiten Welzijn Eindhoven	
Geknipt voor u	blz. 9
• Nieuw centraal telefoonnummer gemeente(n)	
• Inkomensondersteuning	
• Wijziging begeleiding voor mensen met een beperking	
Allerlei lezenswaardigs	blz. 12
• Het fenomeen Postel	
• De alvleesklier	
• Aflevering 6 uit de serie ‘geneeskrachtige planten’	
Ingezonden	blz. 16
• Stichting OVO zoekt nieuwe voorzitter en vrijwilligers	

AGENDA

06-01-2010	Computer-inloopsessie, Hurksestraat 42-20	10.00 uur
25-01-2010	Algemene Leden Vergadering afdeling Eindhoven	14.00 uur
01-02-2010	Dialezing cultuur Zuid-Italië	14.00 uur
03-02-2010	Computer-inloopsessie, Hurksestraat 42-20	10.00 uur
08-03-2010	Diapresentatie historie tuinbouw Langstraat	14.00 uur



VAN DE REDACTIE

Zoals gebruikelijk hebt u 'Eindhoven! en 'de Schouw' weer samen ontvangen en wordt u op de hoogte gebracht van verenigingsnieuws, zowel lokaal als regionaal, en andere mogelijke onderwerpen die voor ons als senioren van belang kunnen zijn. Een vervelende bijkomstigheid is steeds dat u in beide bladen dezelfde Eindhovense artikelen tegenkomt. Er is hier nog eens goed naar gekeken, maar een echte oplossing is nog niet gevonden. Een alternatief zou kunnen zijn om het hele nieuws uit Eindhoven in 'de Schouw' onder te brengen. Hier zitten ook weer haken en ogen aan en het is dan ook goed om te horen, dat er een commissie komt, die gaat kijken naar 'de Schouw' en alles wat daarmee samenhangt. We verwachten dat dit aspect ook wordt meegenomen.

Belastingaangifte

Evenals vorige jaren bestaat er weer de mogelijkheid om hulp te krijgen bij de belastingaangifte over 2009. U kunt zich hiervoor opgeven via het formulier op het toegevoegde witte inlegvel.

Afscheid

Zoals waarschijnlijk bekend is, neemt Paula van den Boogaard om persoonlijke redenen afscheid van de PVGE. Ze was vanaf de oprichting in 2007 actief binnen ons redactieteam en we hadden op deze wijze een rechtstreekse koppeling met het bestuur. Langs deze weg willen we Paula bedanken voor haar bijdrage aan ons verenigingsblad en wensen haar het allerbeste voor de toekomst.

We raken zo een redactielid kwijt en wie denkt: "Dat zou iets voor mij kunnen zijn", kan contact opnemen met een van de redactieleden.

Inmiddels hebben we het oude jaar uitgeluid en zijn we aan het nieuwe jaar begonnen. Gelet op onze relatie via dit verenigingsblad hebben we onze welgemeende wensen als volgt verwoord:

12 maanden gezondheid
52 weken geluk
365 dagen liefde

Uw redactie



VAN DE BESTUURSTAFEL

Terwijl ik dit stukje schrijf voor het januari-2010-nummer van 'Eindhoven!', gaan er twee dingen door mijn hoofd: de start van 2010 en de belangrijke zaken van de laatste maanden in 2009.

- Ik zal beginnen met 2009. De minder aangename zaak met betrekking tot het meningsverschil met het bestuur van de biljartclub nadert zijn einde. Op verzoek van een aantal leden (gebruikmakend van het recht in de statuten) hebben we een extra ALV (Algemene Ledenvergadering) belegd op 25 november jl. Daarin kwam een motie van wantrouwen tegen het bestuur van de afdeling aan de orde. We zagen een goede opkomst van leden (circa 150) waar we erg blij mee waren. Dat was vooral nodig, omdat op deze wijze een democratische meningsvorming mogelijk werd. De motie werd met een zeer grote meerderheid verworpen. We hopen dat hiermede weer een stap is gezet naar herstel van de

goede sfeer in de biljartclub, waar de meeste leden gewoon willen biljarten. We hebben wel geleerd dat zo'n extra ALV zeer duur is (ongeveer € 2300) en willen daarom de statuten aanpassen. Een voorstel hierover komt in de komende ALV. Er komt ook nog een beroep tegen het roeyement van drie bestuursleden, dat wordt behandeld op 3 december in de verenigingsraad; de uitslag weet ik natuurlijk nog niet. Hopelijk kan daarna de gewone overlegcultuur weer worden hersteld.

- Dan nu vooruitkijken naar 2010. Ik wens alle leden van de PVGE afdeling Eindhoven namens het bestuur een voorspoedig en gelukkig nieuwjaar. Ook wil ik nog de vele vrijwilligers, die belangeloos hun werk doen, in de schijnwerpers zetten; zonder hun inzet kan de PVGE niet bestaan. Hartelijk dank voor jullie werk!

A.J. Leenhouts, vicevoorzitter

Winnaar ledenwervingscampagne

Op 7 oktober ontving de heer Bram Leenhouts, voorzitter a.i. van de Afdeling Eindhoven van de Hoofdver-

eniging een cheque van € 100 voor het opbrengen van de meeste leden tijdens de ledenwervingscampagne.



CLUBNIEUWS

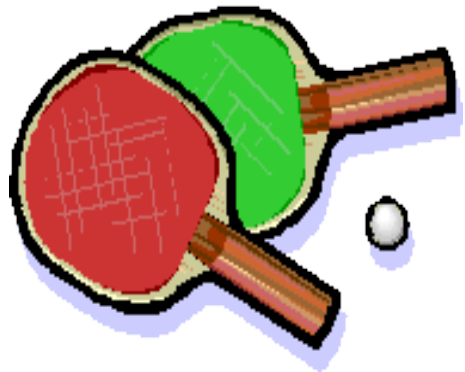
Tafeltennisclub 'Avanti' zoekt nieuwe leden

Er zijn tal van mogelijkheden om ook als oudere aan sportbeoefening te doen en zo ertoe bij te dragen het lijf in goede conditie te houden. Een van de aantrekkelijkste sporten die tot op hoge leeftijd beoefend kunnen worden, is tafeltennis. De tafeltennisclub Avanti, een van de clubs van de afdeling Eindhoven van de PVGE, biedt daartoe de mogelijkheid. Enkele tientallen leden van de PVGE maken er met veel genoegen gebruik van maar de club heeft voldoende capaciteit om nog een aantal spelers en speelsters de gelegenheid te bieden mee te spelen.

De leden van Avanti spelen het hele jaar door op dinsdagmiddag of vrijdagmorgen in de grote zaal van de PVGE-huisvesting aan de Hurksestraat. De club beschikt over drie tafeltennistafels zodat iedere speler volop aan zijn/haar trekken komt. Meestal wordt er gedubbeld, maar het is ook mogelijk om een enkel spel te spelen. De kwaliteit van de verschillende spelers loopt nogal uiteen: sommigen hebben veel ervaring en spelen op hoog niveau en anderen spelen wat eenvoudiger maar beleven er niet minder genoegen aan.

Twee keer per jaar speelt de ploeg van de dinsdagmiddag tegen die van de vrijdagmorgen, een wedstrijd die altijd spannend en ook altijd gezellig verloopt. Bovendien ontmoeten de leden van de twee groepen elkaar op de jaarvergadering en een keer per jaar voor een feestelijke middag met een sportief tintje.

Het bestuur van Avanti nodigt PVGE-leden graag uit om op dinsdagmiddag of vrijdagmorgen eens te komen kijken en desgewenst mee te spelen om zo te ontdekken of ze wellicht tot de club willen toetreden. Ook is het mogelijk om contact op te nemen met voorzitter W. van 't Hof (040-2412096) om een afspraak te maken.



Bridgeclub 'het Schouwspel'

Onze najaarsdrive op maandag 16 november was een groot succes. In totaal 97 paren streden in een sportieve en gezellige competitie om de wisselbeker, die uiteindelijk werd gewonnen door het paar mevrouw Mast - de heer Bergmans (van de donderdagclub).

De complete uitslag kunt u vinden op de website van de PVGE afdeling Eindhoven.

De najaarscursussen zijn inmiddels afgelopen; er is weer een flink aantal mensen enthousiast geworden voor het bridgespel en we zijn zeker van plan de cursussen in de komende jaren voort te zetten. In januari starten we met drie cursussen:

- een huiswerk cursus; 16 lessen op dinsdagmorgen, vooral voor de cursisten van de Klaveren- en de Ruitencursus,

- een Ruiten-Hartencursus (schakel tussen de Ruiten- en de Hartencursus); dit zijn 12 lessen op de woensdagmorgen,
- Harten-B-cursus als vervolg op de Harten-A-cursus; het zijn 10 lessen op maandagmorgen.

Op alle cursussen is nog een aantal plaatsen vrij.

Inlichtingen over de cursus kunt u verkrijgen bij Dini Lambooy: 040-2915370 of dini.lambooy@chello.nl.

Nieuwe leden kunnen we gebruiken op alle middagen; vooral de dinsdagmiddag zou graag wat nieuwe leden verwelkomen. Wilt u eens komen kennismaken met onze bridgeclub, dan kunt u vrijblijvend een of twee middagen meespelen. Voor alle inlichtingen kunt u bellen naar onze secretaris: Dini Lambooy, 040-2915370.



EVENTEN

De genoemde lezingen zijn gratis. De presentaties worden gehouden in Gemeenschapshuis 'De Ronde', Tongelresestraat 146 Eindhoven, aanvang 14.00 uur. U krijgt geen bevestiging van uw aanmelding. Wij verwachten na inschrijving wel dat u komt, omdat wij voor u kosten hebben gemaakt.

Maandagmiddag 1 februari 2010

Dialezing: Zuid-Italië erfde een rijke cultuur

Deze lezing wordt verzorgd door de heer Cas van Houtert, u wellicht bekend van eerdere lezingen over Tibet en Iran.

Wie rondreist in Italië wordt getroffen door het enorme contrast tussen noord en zuid.

Terwijl het noorden eeuw na eeuw groeide en bloeide, was het zuiden aan armoede, leegstand en vergetelheid ten prooi. Of toch niet? Feit is dat er vooral de laatste decennia veel waardering is gegroeid voor historische monumenten die ook in Zuid-Italië rijkelijk aanwezig zijn.

De cultuurgeschiedenis van het gebied begint in Paestum, waar unieke Griekse tempels te bezichtigen zijn. Pal daarnaast, in een modern museum, liggen de overblijfselen van een ander hoogtepunt uit de Italiaanse geschiedenis uit het tijdvak van de Etrusken. Daar zijn ondermeer ontroerende schilderijen uit de grafkamers te bewonderen, vijfentwintig eeuwen oud en puntgaaf bewaard gebleven.

Aan de oostkust vinden we de monu-

menten van een heel andere cultuur. Daar bouwden voormalige Vikingen (!), in Italië 'Normanni' geheten, een van de machtigste rijken van de vroege middeleeuwen. Sneeuwwitte kathedralen van Bari, Molfetta, Andria, Bitonte en Tranie zijn daar gebouwd op de meest schitterende plaatsen aan de kust. Dat eeuwen van armoede ook specifieke monumenten kunnen opleveren, blijkt uit de befaamde grottenstad Matera. Daar zijn niet alleen woningen maar ook magazijnen, herbergen, complete kloosters en kapellen in de tufsteen uitgehouwen. Sommige grotten zijn tot op vandaag nog bewoond. Matera prijkt thans op de erfgoedlijst van Unesco. Dit geldt ook voor de beroemde Trulli van Alberobello, de barokstad Lecce en de mooiste vissershaven van heel Europa Gallipoli.

U kunt inschrijven door middel van het inschrijfformulier dat uiterlijk 20 januari 2010 ingeleverd dient te zijn bij het secretariaat van de PVGE Afdeling Eindhoven, Hurksestraat 42-20, 5652 AL Eindhoven.

Maandagmiddag 8 maart 2010

Dialezing: De historie van de tuinbouw in de Langstraat Noord-Brabant

Het tuinbouwbedrijf van de familie Sanders te Sprang-Capelle bestaat 80 jaar. Reden voor de heer Sander Sanders, de inleider, om een diaserie

samen te stellen over het wel en wee van de tuinbouw in de Langstraat gedurende deze driekwart eeuw.

In deze presentatie komen allerlei

onderwerpen aan bod, zoals:

- Beelden uit het begin van de tuinbouw met gereedschappen uit die tijd
- De overgang van zogenaamd platglaasteelt naar kasteelt
- De crisis in de dertiger jaren, de oorlog en de watersnood van 1953 in dat gebied voor zover dit betrekking had op de tuinbouw
- Wat er in het bedrijf van de familie Sanders veranderd is in de loop der

tijd. Bijvoorbeeld de overgang van conventionele groentesoorten naar exotische varianten.

Alles bijeen een boeiend verhaal over drie generaties SANDERS!

U kunt inschrijven door middel van het inschrijfformulier in 'de Schouw', dat uiterlijk 26 februari 2010 ingeleverd dient te zijn bij het secretariaat van de PVGE Afdeling Eindhoven, Hurksestraat 42-20, 5652 AL Eindhoven.



WELZIJN, WONEN, ZORG

Lekker bewegen in je eigen wijk!

Ook als je ouder wordt is een gezonde leefstijl erg belangrijk. Door regelmatig te bewegen voelt u zich fitter en verhoogt u de kwaliteit van uw leven. Ten slotte wilt u toch ook zo lang mogelijk in goede conditie blijven.

De PVGE afdeling Eindhoven biedt op het gebied van bewegen al verschillende mogelijkheden. Mogelijk past dit niet zo bij u of is het te ver weg. Daarom is het goed om eens te overwegen in hoeverre het programma 55+FIT! van Welzijn Eindhoven meer bij u past. Dit programma is gericht op de fysieke mogelijkheden en wensen van mensen van 55 jaar en ouder.

Alle bewegingsactiviteiten worden verzorgd door speciaal opgeleide docenten. De lessen zijn in groepsverband en natuurlijk ook bedoeld voor veel plezier, gezelligheid en het leggen van sociale contacten.

55+FIT! biedt vele mogelijkheden.

Een opsomming:

• **Gymnastiek en spel**

Deze gymnastiek en spelactiviteiten zijn geschikt voor alle senioren, ook die minder mobiel zijn. Voor mensen met een chronische aandoening of een visuele handicap zijn er speciale groepen.

• **Seniorfit**

Een activiteit voor hen die kiezen voor een wat pittiger en sportiever programma

• **Hatha Yoga**

Een ideale activiteit om op ontspannende manier bezig te zijn met uw lichaamshouding en ademhaling.

• **Dansen**

Werelddans en linedance.

• **Swinggym**

Geschikt voor senioren die het prettig vinden om op swingende muziek en op eigen niveau te bewegen.

• Tai Chi

Bij Tai Chi leer je om een goede lichaamshouding te ontwikkelen, wat de basis is om te kunnen ontspannen.

• Fitness

Fitness heeft een positieve invloed op de kwaliteit van leven. Zo kunt u, via een gerichte en aangepaste fitness-training voorkomen dat uw conditie afneemt.

Voor al deze activiteiten wordt een bijdrage gevraagd. Deze varieert van

circa € 18,00 tot € 38,00 per kwartaal. Voor meer informatie (waar/wanneer/hoe vaak/hoe lang?) kunt u contact opnemen met Welzijn Eindhoven, 040-2193300.

Ook kunt u terecht op een van de drie steunpunten:

- Centrum-Gestel-Strijp, Beemdstraat 8, 5652 AB
- Stratum-Tongelre, Piuslaan 74a, 5614 HR
- Woensel, Dr. Cuyperslaan 68, 5623 BB.



GEKNIPT VOOR U

Nieuw centraal telefoonnummer gemeente Eindhoven per 1 november 2009

Vragen aan de gemeente?

Bel 14 040

Vanaf 1 november heeft de gemeente Eindhoven een nieuw centraal telefoonnummer: 14 040. U belt dit nummer als u vragen hebt aan de gemeente of een melding wil doen. Het verkorte nummer (14 gevolgd door het netnummer van de gemeente) is gemakkelijk te onthouden en wordt de komende jaren door steeds meer gemeenten ingevoerd.

14 040 Vervangt 040-2386000 als algemeen telefoonnummer van de gemeente (Klantencontactcentrum en Inwonersplein). Ook komt 14 040

in de plaats van 040-2386666, het nummer van het ondernemersplein. Het nummer van Werkplein Mercado (het samenwerkingsverband UWV Werkbedrijf en de regiogemeenten) blijft hetzelfde 040-8514000.

Eén overheidsloket

Veel Nederlanders weten niet waar ze terecht kunnen met vragen aan de overheid. Om dit probleem op te lossen, komt er één overheidsloket. Gemeenten gaan dit loket vormen. Dat gebeurt in het kader van het landelijke programma 'Gemeente heeft Antwoord'. Een belangrijke stap daar naartoe is de invoering van een tele-

foonnummer, waarmee inwoners de gemeente kunnen bereiken.

Direct antwoord

Volgens planning hebben alle gemeenten met meer dan 100.000 inwoners het nieuwe nummer ingevoerd. Daarna zijn de kleinere gemeenten aan de beurt. De bedoeling is dat de gemeenten in 2015 in staat zijn om 80% van alle vragen aan de

overheid (dus ook die aan de provincie of het waterschap) direct af te handelen en anders trefzeker door te verwijzen naar de juiste organisatie.
Groot Eindhoven 25 oktober

Toelichting van de redactie

Als er een lantaarnpaal niet brandt of het vuilnis is niet opgehaald, maar ook bij vragen over de Wmo, belt u één nummer en wel 14 040.

Wethouder Don:

“Inkomensondersteuning blijft overeind”

Als het gaat om de begroting heeft wethouder Don twee petten op. Aan de ene kant is hij verantwoordelijk voor de gemeentelijke financiën, aan de andere kant heeft hij zijn eigen portefeuille: zorg, financiën, personeel en organisatie.

In die hoedanigheid ontkomt ook hij niet aan bezuinigingen, zoals op het ouderenwerk van Welzijn Eindhoven. Don: “Dat kunnen we doen, omdat we op andere fronten senioren ook ondersteunen. Een voorbeeld is dat 75-plussers automatisch in aanmerking komen voor hulp in de huishouding, zonder dat daarvoor een indicatie nodig is”. Dat de inkomensondersteunende maatregelen in ieder geval nog vier jaar van kracht blijven, is de wethouder een pak van zijn hart. “Dat betekent onder meer dat ons Preventie Interventie Team op volle sterkte blijft. De leden van dit team bezoeken mensen thuis om te kijken of ze van onze inkomensondersteunende maatregelen op de hoogte zijn en ervan gebruik maken. Bovendien kan in Eindhoven de grens voor in-

komensondersteuning op 120 % van het minimuminkomen blijven en kan de ruime reductieregeling waardoor mensen kunnen meedoen met sport en cultuur in stand gehouden worden”. In de maand september is het aantal mensen dat recht had op een bijstandsuitkering met vijftig mensen gedaald. Dat is opmerkelijk in een tijd van economische crisis. Don: “De daling heeft te maken met de vele alternatieven die wij mensen met een uitkering aanbieden - en blijven aanbieden. Een goed voorbeeld is Trabalo, een traject van drie maanden werken en leren. Maar natuurlijk moeten we wel afwachten of er toch meer mensen gaan instromen in de bijstand”.

Groot Eindhoven 28 oktober 2009

Van de redactie

Uit meer recente persberichten volgt, dat sinds begin 2009 het aantal mensen in de bestand met 7% is toegenomen tot 5200. Dit bleekt minder te zijn dan verwacht werd (10 à 15%) in verband met de economische crisis.

Wijziging in begeleiding voor mensen met een beperking

Ondersteuning mogelijk via MEE

De AWBZ-begeleiding voor mensen met een beperking verandert per 1 januari 2010. Mensen met een lichte beperking hebben dan geen recht meer op begeleiding. Mensen met een matige of ernstige beperking kunnen in bepaalde gevallen minder uren begeleiding krijgen.

Het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ) laat iedereen in 2009 via een brief weten hoe de nieuwe situatie per 1 januari 2010 voor hen eruit komt te zien.

Veel mensen met een beperking krijgen tot nu toe begeleiding om hun leven zoveel mogelijk zelf vorm te geven en mee te kunnen doen in de maatschappij. De begeleiding wordt betaald uit de AWBZ (de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten), indien zij een indicatie hebben van het CIZ of Bureau Jeugdzorg.

MEE

De overheid heeft geregeld dat mensen, voor wie het recht op begeleiding gedeeltelijk of volledig vervalt, tijdelijk gratis ondersteuning krijgen van MEE. Het doel van deze ondersteuning is dat cliënten voortaan zelfstandig kunnen functioneren of hun ondersteuning zelf kunnen organi-

seren. MEE kijkt met de cliënt welke mogelijkheden er zijn om het verlies aan begeleiding op te vangen. Het is wel belangrijk om te weten dat deze tijdelijke ondersteuning van MEE géén vervanging is van de AWBZ begeleiding.

Aanmelden

MEE helpt dus bij het zoeken van een oplossing. Denkt u dat MEE iets voor u kan doen? Meldt u zich dan uiterlijk op 31 december 2009 aan via de locatie Eindhoven/De Kempen, telefoon 040-2140404 of via: info@meezuidoostbrabant.nl.

Groot Eindhoven, 15 november

Opmerking van de redactie

Voor senioren die deze begeleiding gaan missen, gaat Welzijn Eindhoven de activiteiten op gebied van dagbesteding uitbreiden. Hoort u bij deze groep of kent u iemand die daarvoor in aanmerking zou komen, dan is het misschien aan te bevelen om eens te informeren welke mogelijkheden door Welzijn Eindhoven geboden worden. Dit kan door contact op te nemen met mevrouw Joke Lor, coördinator senioren ontmoetingspunt, 040-2193471.



ALLERLEI LEZENSWAARDIGS

Het fenomeen Postel

Toen de kinderen van mijn zus nog klein waren, gingen we, als ze een weekend in Nederland waren, altijd met ons zessen - mijn zus, haar man en hun twee dochters en mijn man en ik - naar Postel, 'n fenomeen, net over de grens. Voor de kinderen betekende dat heerlijke, Nederlandse (het waren weliswaar Belgische) frietjes en voor ons enkele uurtjes ontspannen op het terras bijpraten, uiteraard met een glas door de monniken gebrouwen Postel voor ons.

In Postel staan een abdij, vier cafés met grote terrassen en honderd meter verder minstens tien frietenkotten (Vlaams voor patatkraam), die alleen in het weekend open zijn.

's Zondags lijkt het op een bedevaartsoord, je kunt dan over de koppen lopen. Waarom? Daarop kan niemand een antwoord geven.

Je ziet het voornamelijk Nederlandse publiek met grote puntzakken frites met mayonaise of piccalilly en lange worsten heel tevreden rondschuifelen, voor echt lopen is geen plaats. Meer is er niet te zien of te beleven!

Tot voor 100 jaren konden reizigers in de abdij overnachten en tot vorig jaar kon men er nog goed eten.

Aan de linker kant was het cafégedeelte, waar men iets kon drinken en een kleinigheidje kon gebruiken en aan de rechter zijde bevond zich het echte restaurant.



Daar at je simpel, eerlijk eten. 'n Goede biefstuk, heerlijke frieten, 'n verse forel met een lekkere salade et voilà. Daarbij nog 'n vriendelijke bediening, absoluut niet serviel en volkomen zichzelf, 'n verademing na het opgefokte gedoe in Nederland.

Het cafégedeelte is nagenoeg hetzelfde gebleven, het restaurantgedeelte is door de nieuwe uitbater gerenoveerd en de keuken verpest. Waarschijnlijk wil hij te snel rijk worden, maar hij bereikt nu het tegendeel, de klanten blijven weg.

De laatste keer bestelde ik als aperitief 'n droge witte wijn en 'n glas bier. Ik heb de wijn teruggegeven, niet te drinken. De reactie van de ober was nog het meest verrassend "Awel, madame, da vijn ik ok". Hij vond deze wijn ook vreselijk en bood mij een rosé aan. De rosé kwam en weer moest ik zeggen dat de wijn niet naar mijn smaak was en weer was de ober het roerend met me eens. Dan maar water.

De vis van mijn tafelheer was best lekker, mijn forel absoluut niet, die was niet vers en ook niet in boter gebakken, de vis zag er heel dof uit en de groenten waren totaal verkookt.

Zelfs de frietjes waren diepvriesfrietjes, in België 'n doodzonde.

Op mijn vraag of de ober liefdesverdriet had, vroeg de ober "Hoe witte jij da, madame?".

We hebben wel vreselijk moeten lachen en ik kreeg het hele verhaal te horen.

De kok was zijn vroegere vriend en deze was een jaar geleden uit de 'echtelijke' woning vertrokken. Nu was hij weer terug in de keuken van 'de Beiaard', maar hij was geen chef meer en mocht ook niet meer inkopen, vandaar de slechte kwaliteit van het eten. De ober ging zo in zijn verhaal op dat hij erbij ging zitten!

Aan het einde van de maaltijd kwam hij nog met een glas rode wijn. Of ik die maar wilde proberen, ook al kon ik die niet meer bij de maaltijd drinken. Prima wijn. Nou, dat vond hij wel fijn, die dronk hij na zijn werk namelijk ook. Jammer, dat één hebbelijke man zo'n leuke zaak naar de maan kan helpen.

RS

Colofon Eindhoven!

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

Webstek:

www.pvge-eindhoven.nl

Redactie:

Jan Hartog

Jan Peerlings

Ria Smit

Jan Wijers

Opmaak:

Graphic Match

Druk:

Offsetdrukkerij de Witte B.V.

VOLGENDE UITGAVE

Het volgende nummer verschijnt op 2 maart 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 maart-nummer dient uiterlijk **31 januari** binnen te zijn.

De alveesklier

Elk orgaan in ons lichaam heeft een functie. Maar lang niet altijd is duidelijk welke functie dat precies is en hoe het orgaan werkt. In Binnenste Buiten wordt telkens één orgaan belicht.

Deze keer: de alveesklier of pancreas.

De alveesklier is een trosvormig orgaan van ongeveer 13,5 cm lang en 2 cm dik dat dwars in de buikholte ligt. De bovenkant grenst aan de maag en de onderkant ligt tegen de dunne darm aan. Een deel wordt 'omhelsd' door de twaalfvingerige darm. De alveesklier, ook wel buikspeekselklier genoemd, scheidt enzymen en hormonen uit.

Spijsverteren

De spijsverteringsenzymen 'stromen' via een afvoerbuisje van de alveesklier naar de twaalfvingerige darm. Daar breken ze de complexe, in de voeding aanwezige stoffen af tot zeer kleine deeltjes. Deze deeltjes worden via de darmwand in het lichaam opgenomen. Door peristaltische bewegingen transporteren de darmen de resten naar de dikke darm. Via de en-

deldarm verlaat de brij als ontlasting het lichaam.

Hormonenfabriek

De alveesklier produceert ook het hormoon insuline. Dat gebeurt in de eilandjes van Langerhans. Dat zijn groepjes cellen in de alveesklier. Bij mensen met type I diabetes zijn de eilandjes door een vergissing van het eigen afweersysteem vernietigd. Bij type II, ook wel ouderdomssuiker genoemd, produceren ze minder insuline. Dit hormoon zet suiker om in energie. Wanneer de alveesklier geen of te weinig hormonen produceert, ontstaat dus een overschot aan suiker in het bloed. Hierdoor ontstaat diabetes ofwel suikerziekte. Diabetes kan nare gevolgen hebben voor de gezondheid en hart- en vaatziekten, oogaandoeningen en voetafwijkingen veroorzaken. Als de suikerspiegel te hoog is, is het nodig het suikergehalte door een verantwoord voedingspatroon, beweging en/of medicatie op het juiste peil te houden.

Uit Apotheek en Gezondheid nr.129 (Binnenste Buiten)

Aflevering 6 uit de serie 'geneeskrachtige planten'

Smalbladige weegbree - *Plantago lanceolata*

Een plant die we overal kunnen vinden, zelfs tussen de bestrating. Het is een plant met vele goede eigenschappen. Eigenlijk moet iedereen deze plant kennen. Over het alge-

meen vinden wij hier twee soorten: de smalbladige weegbree - *plantago lanceolata* - en de grote weegbree - *plantago major* -. In Nederland minder bekend is de ruige weegbree - plan-



tago media -. De bloeiwijze is geheel verschillend. Bij de smalle weegbree een korte aar aan het einde van de stengel, donker van kleur met een witte krans van mannelijke bloemen, die ver uit de aar steken. De stengel van de grote weegbree is van onder tot boven bezet met bloemen en vormt zo een bloemaar. De bloeiwijze: de ruige weegbree is roze en lijkt op de smalle weegbree; de bladeren hebben echter dezelfde vorm als de grote weegbree. De bladeren van de weegbreesoorten zijn stevig en de nerven zijn vrij dik, hieraan heeft de plant zijn volksnaam 'hondsribben' te danken. De bladeren zijn parallelnervig, wat eigenlijk is voorbestemd voor eenzaadlobbigen b.v. gras, lelies, orchideeën enz. Ik heb al verschillende keren het nut van de weegbree zelf ondervonden. Na aanraking met brandnetels kneust men het blad en wrijft het over de pijnlijke plek(ken), de pijn verdwijnt dan snel, zo ook met insectensteken of -beten. Ook bij verwondingen brengt behandeling met deze plant uitkomst. Slecht helende

wonden en kloven worden soepel en binnen een dag ziet men reeds dat de wond begint te helen. Als men littekens regelmatig met weegbree insmeert, ook oude littekens, verdwijnen deze op den duur. Deze plant heeft mij en mijn collega's overtuigd van de kracht, die planten kunnen bezitten en hoe waardevol ze zijn. Onlangs nog ontdekte ik tijdens mijn werkzaamheden in het plantsoen de geneeskracht van deze plant. Bij het verwijderen van de reuzenberenklauw in de zon viel namelijk sap van deze plant op de arm van een collega, zijn arm begon te irriteren, het leek op brandwonden. Wij hebben er toen weegbree over gesmeerd en de volgende dag was er niets meer van te zien. Van anderhalve theelepel vers blad of één theelepel gedroogd blad per kop kokend water krijgt men een prima thee, die gezoet met honing helend werkt bij hoest en heesheid. Zeker ook tijdens de vakantie kan deze plant ons veel ongemak besparen. De kleine zaden zijn omgeven door een gelei-achtige wand, waardoor ze bij vochtig weer aan de schoenen blijven kleven. Reden waarom de Indianen de plant noemden: 'Voetspoor van de Bleekmens'. De in vroegere jaren op de Veluwe gebruikelijke naam 'Chocoladeplant' houdt verband met de zoete smaak van de bloemaren, die in minder welvarende tijden door kinderen als lekkernij werden gezien. Ook de kanarie en de parkiet zijn dol op de plant, vooral op de bloemen en de zaden.

Al met al een plant die de moeite waard is te leren kennen en te gebruiken.



INGEZONDEN



De Stichting Overleg van Ouderenorganisaties (OVO) zoekt een nieuwe voorzitter en vrijwilligers op het gebied van PR en communicatie. Het OVO behartigt de belangen van senioren bij gemeente en andere organisaties.

De stichting kent een bestuur van vijf leden en een raad van toezicht. Het OVO is een vrijwilligersorganisatie die wordt ondersteund door twee beroepskrachten.

De voorzitter heeft een coördinerende functie, is verantwoordelijk voor het functioneren van OVO en representeert de stichting. Verder zorgt de voorzitter voor het bewaken van de doelstellingen en de uitvoering van de bestuursbesluiten.

Van de voorzitter wordt verwacht dat deze zich twee tot drie dagdelen per week actief kan inzetten, interesse heeft in maatschappelijke ontwikkelingen t.a.v. ouderenbeleid, taalvaardig en communicatief is en goed kan functioneren in een team.

Voor mondelinge informatie kunt u contact opnemen met de voorzitter van de raad van toezicht, de heer W. Stoppelenburg, 040-2411992.

Verder zoekt het OVO vrijwilligers op het gebied van PR en communicatie voor het ontwikkelen en onderhouden van de website, voor ondersteuning van OVO bestuur en werkgroepen bij PR, verzorgen van OVO berichtgeving, waaronder kwartaalberichten en het signaleren van pr-relevante zaken en opstellen van persberichten.

Voor meer informatie en reacties kunt u mailen naar: ovo@iae.nl, telefoneren: 040-2573832 of schrijven naar: OVO, Kronehoefstraat 21-29, 5612 HK Eindhoven.