

Maart 2008

Het is tijd
voor een bank
waar je lid van
kunt worden.

Het is tijd voor de Rabobank.



Rabobank



Webadres: www.pvge-geldrop.nl

COLOFON

Voorzitter

P. Groenveld
Ranger 5
5591 PT Heeze
☎ 040 – 224 0444
pieter_groenveld@kpnplanet.nl

Secretaris

Mevr. C. van den Brom-Borgers
Hofdael 99
5664 GM Geldrop
☎ 040 – 285 5217 cvdbrom@hetnet.nl

Penningmeester

J. Verhagen
Herdersveld 127
5665 JM Geldrop
☎ 040 – 285 1918
jacques.verhagen@xs4all.nl
banknr.: 1597 05 010
t.n.v. PVGE e.o. afd. Geldrop

Leden

H. Middelkamp..... 2^e secretaris
J. van den Akker ... 2^e penningmeester

P.R. en Coördinator clubs

G. Wilmink
Nimrod 5
5663 TE Geldrop
☎ 040 – 285 6072
gerard.wilmink@tiscali.nl

Belangenbehartiging Heeze-Leende

Mevr. W. Veenis
Heipolderstraat 47
5591 KAH Heeze
☎ 040 – 226 5101
willyveen@wanadoo.nl

Belangenbehartiging Geldrop-Mierlo

J. van den Akker
Schepenenstraat 77
5663 GH Geldrop
☎ 040 – 285 7296
joopa-pvge@kpnplanet.nl

Redactie en reizen

E. Yntema
Paladijnstraat 73
5663 GK Geldrop
☎ 040 – 286 3940
evert@yntema-geldrop.eu

Lay-out

Antony Heywood
☎ 040 – 285 3337 antony@heywood.nl

Van de redactie

Als u dit leest is onze jaarvergadering alweer achter de rug. Het verslag kunt u behalve in deze Nieuwsbrief ook lezen op onze website en het nieuwe bestuurslid Thea Ottenheim stelt zich voor in de rubriek "Even voorstellen".

Ook het nieuwe reisprogramma van onze reisclub is weer gereed **(inschrijven op de voorjaarsdagtocht voor 1 april!)**.



We richten ons op dit moment vooral op de viering van het 60-jarig jubileum van de PVGE in onze afdeling. Het bestuur heeft voor u een schitterende middag georganiseerd. Een goede gelegenheid om elkaar eens te ontmoeten in een gezellige ambiance. We rekenen op uw komst om samen een leuk jubileumfeest te vieren.

In deze uitgave vindt u de complete informatie over het jubileum inclusief het feestprogramma.

Attentie: de sluitingsdatum voor het aanleveren van kopij voor de volgende Nieuwsbrief is:



VAN DE BESTUURSTAFEL

En daar zit je dan, achter je bureau of beter gezegd achter je PC. Een apparaat met een zodanige complexiteit dat dit de topman van IBM in de zestiger jaren de uitspraak ontlokte dat er wereldwijd maar enkele tientallen van zouden kunnen worden gemaakt. Hoe anders is het allemaal gelopen. Ik had indertijd ook niet gedacht dat ik een voorwoord zou moeten schrijven bij het 25-jarig jubileum van de PVGE Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende. Hoeveel er in die tijd is veranderd hebben we allemaal kunnen zien en ruiken. De bekende geur van de Philite fabrieken is wel echt verleden tijd en je zou dat symbolisch kunnen noemen voor wat er met Philips is gebeurd. Dat zien we dan ook in de PVGE gereflecteerd. Het aantal niet-Philips leden stijgt langzaam maar zeker verder, de instroom van gepensioneerde Philips medewerkers neemt navenant af. Daardoor hebben deze ontwikkelingen tot nu toe weinig consequenties gehad voor de hoofdvereniging en de zeven afdelingen.

We worden zeer gewaardeerd vanwege de kwaliteit van onze recreatieve activiteiten en met het senioren orkest en de klokkenmakers nemen we misschien wel een heel bijzondere positie in. Het feit dat sommigen ons weleens een reisvereniging plegen te noemen, bevestigt alleen maar dat we dit soort zaken goed weten te regelen. En dat zullen we zeker koesteren.

Om ons heen is er echter veel veranderd. Ik stipte dit hierboven al aan wat Philips betreft, maar ook maatschappelijk zijn de zaken drastisch gewijzigd. U hebt dit de afgelopen jaren kunnen merken aan de ziekte-kosten polis en het zal waarschijnlijk niet de laatste verandering zijn.

Maar laat ik even naar onze PVGE toekomst kijken. Het zal duidelijk zijn dat we het recreatieve aspect hoog in het vaandel houden, maar ook dat de belangenbehartiging van senioren aandacht moet blijven krijgen. Voor een aantal relatief kleine zaken gebeurt dit al. We zitten ons echter zowel in het eigen Geldropse bestuur alsook het hoofdbestuur af te vragen hoe we dit verder goed kunnen organiseren. We zijn er mee bezig en hebben zitting in vele commissies en werkgroepen, maar wat betekent het voor de leden? Waarom daaraan aandacht geven? Heel simpel: als de groep senioren niet oppast, dan wordt zij platgewalst in regels en procedures waarin deze senior zelf ten onder gaat. Er is op dit moment geen kant-en-klaar voorstel en ik heb ook niet de indruk dat dit elders al allemaal opgelost is. Daarvoor zijn de veranderingen ook te snel gegaan. Van de PVGE zult u hierover in de komende jaren vast meer horen.

We gaan eerst in april 60 jaar PVGE en 25 jaar PVGE Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende vieren. Ik nodig u en uw eventuele partner hiervoor graag uit. Als bestuur hebben wij zowel lichamelijk als geestelijk voor u willen zorgen middels een gezellige Brabantse koffietafel en entertainment door Gerard van Maasakkers, een combo en het Geldrops zangkoor. En mocht dit niet genoeg voor u zijn dan is er ook nog de centrale viering in het Evoluon in Eindhoven op 23, 24 en 25 april.

Het bestuur wenst u veel ontspanning bij deze jubileum vieringen en mocht u met de eerste grijze golf in mei op vakantie gaan dan een goede vakantie gewenst. Met die voor de tweede golf in september wacht ik nog even.

Pieter Groenveld (vz)
☎ 040 – 224 0444

Nieuwe Ledenpas

De PVGE stapt over op een nieuw type ledenpas in de vorm van een geplastificeerd kaartje met het formaat van een bankpasje. In dezelfde week als het verschijnen van de Schouw, dus in de eerste week van maart, worden de nieuwe ledenpasjes verstuurd. Deze pasjes worden voortaan jaarlijks aan de leden van de PVGE gestuurd.

De pasjes bevatten de volgende informatie: lidnummer, volgnummer, afdelingscode (Geldrop=G), gastlid van code en de naam van het lid. De pasjes zijn geldig van maart 2008 tot maart 2009.

Ter informatie: de leden die hun contributie voor 2008 nog niet hebben betaald en tot op heden nog niet hebben gereageerd op de herinnering, krijgen pas een pasje na betaling van hun PVGE contributie. ■

VERSLAG JAARVERGADERING 08-02-2008

Opening

Aanwezig zijn 69 leden, zeven bestuursleden en 4 gasten.

De voorzitter opent de vergadering, heet allen welkom en in het bijzonder de gasten en de jubilarissen. Er is een moment van stilte om de overledenen te gedenken.

Agenda

Geen opmerkingen.

Notulen jaarvergadering 2007

Geen opmerkingen.

Jaarverslag 2007

Geen opmerkingen.



Jaarrede voorzitter

Hoewel de afdeling Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende eerst volgend jaar 25-jaar bestaat, is besloten dat al dit jaar te vieren samen met de viering van het 60-jarig bestaan van de PVGE (8 april a.s.).

Vele leden zijn geen lid van een club. Daarvoor gaan nu wat centrale activiteiten ontwikkeld worden.

Dit jaar hebben enkele PVGE-ers een cursus gevolgd om te helpen bij het invullen van de belastingopgave.

Het aantal leden stijgt gestaag. Het gaat goed met de PVGE!

Huishoudelijk Reglement

Omdat de afdeling Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende nu eigen rechtspersoonlijkheid heeft, was het noodzakelijk het Huishoudelijk Reglement aan te passen.

Inhoudelijk zijn er geen opmerkingen. Wel moet het nog eens nagekeken worden op spelling, uniform gebruik van begrippen als “afdeling”, “vereniging” en “hoofdvereniging”. Tevens enkele engelse woorden vervangen.

Daarna zal het samen met de statuten worden gepubliceerd op de website.

Verkiezing en herverkiezing bestuursleden

Voor het organiseren van centrale activiteiten stelt het bestuur voor om Mevr. Thea Ottenheim als bestuurslid te benoemen. Vergadering akkoord.

Hr. Joop v.d. Akker treedt af en is formeel niet meer herkiesbaar. Op korte termijn is hij in het traject “Belangenbehartiging” moeilijk op te volgen.

Daarom vraagt het bestuur om dispensatie en hem opnieuw te benoemen. De vergadering gaat akkoord. ►

Het rooster van aftreden is wat scheef gegroeid, en zal worden herzien!

Herbenoeming leden Verenigingsraad

De afdeling Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende heeft vier zetels in de Verenigingsraad. De huidige afvaardiging bestaat uit H.H. Heemskerk, Lefferts, Middelkamp en de Vries. Op voorstel van het bestuur worden zij opnieuw voor één jaar herbenoemd.

Financiën

De kascommissie, bestaande uit de heren v.d. Heide en v. Gennip heeft de jaarrekening 2007, evenals de geconsolideerde jaarrekening 2007 gecontroleerd en in orde bevonden en stelt de vergadering voor het bestuur te dechargeren voor het financiële beheer 2007. De penningmeester geeft een toelichting op de getallen waarna de vergadering akkoord gaat met het voorstel van de kascommissie.

Begroting

In 2008 ontvangen de clubs nog subsidie op de zelfde basis als voorgaande jaren. Met ingang van 2009 zal deze subsidie beduidend lager zijn als gevolg van de lagere subsidie van de gemeentes.

Ten gevolge van het jubileum wijkt de begroting voor dit jaar ver af van voorgaande begrotingen. De vergadering gaat akkoord.

Kascommissie 2008

Voor de kascommissie 2008 worden benoemd H.H. v. Gennip, Lodewijks en Broertjes als reserve lid.

Benoemen lid van verdienste

Als er sprake is van een langdurige positieve bijdrage kunnen leden worden voorgedragen als "Lid van Verdienste". Als zodanig is de Hr. v.d. Heide –op voordracht van het bestuur- benoemd tot Lid van Verdienste. Naast het insigne ontving hij een oorkonde en een fles wijn. ▶



Jubilarissen

Gehuldigd en geëerd met bloemen werden Mevr. Schoot, Mevr. Vree, Mevr. Willemsen en de Hr. Kuiper; allen 25 jaar lid van de PVGE.

Om dezelfde reden zijn bloemen bezorgd bij Mevr. v.d. Broek, Mevr. Lengs en bij de Hr. en Mevr. v. Wijgerden.

Clubactiviteiten

Er is een kleine toename van het aantal leden, de meeste clubs hebben op dit moment ruimte voor nieuwe leden. Het is niet gelukt om nieuwe clubs op te starten. Suggesties uit de vergadering: Enquête, kookclub (st. Jozefplein), meer bewegen voor ouderen, wandelclub, club van scootmobielers.

Presentatie

De presentatie werd verzorgd door Hr. Smits van Staats Bos Beheer. Hij schetste de organisatie, de taken en de werkwijze van het SBB. Daarna ging hij dieper in op het beheer van de Strabrechtse Heide en het Leenderbos (natuurbeheer, recreatie, landschap – cultuurhistorie en houtproductie). Vervolgens beantwoorde hij vragen vanuit de vergadering: o.a. meer en bredere fietspaden op de Strabrechtse Heide en het bestrijden van misbruik.

Rondvraag

Hr. v.d. Akker geeft uitleg over de SBG-M.

De redactie van de Nieuwsbrief vraagt om verhaaltjes van leden over van alles.

Sluiting

De volgende vergadering zal worden gehouden op 13 februari 2009.

Niets meer aan de orde zijnde sluit de voorzitter het formele gedeelte van de bijeenkomst en nodigt iedereen uit voor een hapje en een drankje.



Voorlopig vastgesteld op 14 februari 2008.

P. Groenveld
(voorzitter)

H. Middelkamp
(2° secretaris)

(Dit is het voorlopige verslag en moet nog worden goedgekeurd in de algemene ledenvergadering 2009) ■

SERVICES

Belastinghulp nodig?

W aarschijnlijk is de bekende blauwe enveloppe met de aangifte IB2007 ook weer bij u in de bus gevallen. Sommige mensen hebben moeite met het correct invullen van de juiste bedragen.

Enkele PVGE leden hebben hiervoor in 2007 een speciale cursus (Belastingadviseur voor Ouderen) gevolgd om u hierbij te helpen. Als uw BRUTO-INKOMEN niet hoger is dan €30.000,- en u hebt moeite met het invullen dan kunt u een beroep doen op deze belastingadviseurs voor het invullen van uw belastingaangifte. Uiteraard gebeurt alles strikt vertrouwelijk. De kosten voor deze PVGE service bedragen dit jaar €5,-.

Om nu te vermijden dat belastingadviseur A veel meer gevraagd wordt dan bv. belastingadviseur B, dient u zich aan te melden bij ondergetekende. Hij wijst u dan een belastingadviseur aan, waarmee u een afspraak kunt maken. Er wordt naar gestreefd dat u het volgend jaar weer dezelfde belastingadviseur krijgt toegewezen, maar we kunnen dat niet garanderen.

M.A.Middelkamp
☎ 040 – 286 2154

Pijnlijk maar waar!

I n een ziekenhuis verzamelen zich familieleden in de wachtkamer, nabij het ziekbed van een ernstige zieke. Uiteindelijk komt de dokter binnen, hij kijkt ernstig en somber.

“Ik vrees dat ik slecht nieuws voor u heb”, zegt hij, rondkijkend naar alle bezorgde en angstige gezichten.

“De enige hoop die er nog overblijft voor uw geliefde familielid is een hersentransplantatie. Dit is een experimentele procedure met het nodige risico en bovendien dient u zelf voor de hersenen te betalen.”

Stil zitten de familieleden in de wachtkamer, terwijl ze het nieuws verwerken. Na een hele tijd vraagt er iemand “wat kosten hersenen eigenlijk?”

De dokter geeft snel antwoord:

“5000 euro voor een mannelijk brein en 200 euro voor dat van een vrouw.” ►

Er valt een pijnlijke stilte.

De mannen in de wachtkamer proberen niet te glimlachen, en vermijden elk oogcontact met de dames, maar sommigen kunnen het grijnzen toch niet laten.

Één van de mannen, niet in staat zijn nieuwsgierigheid in te tomen, flapt er uiteindelijk de vraag uit die op ieders lippen ligt:

“Waarom is een mannelijk brein zoveel duurder dan een vrouwelijk?”

De dokter glimlacht om zijn kinderlijke onschuld en zegt:

“Wel, de mannelijke hersenen zijn namelijk ongebruikt en dus zo goed als nieuw!”

STUUR MAAR DOOR AAN DAMES
DIE EEN OPKIKKERTJE NODIG HEBBEN
OF AAN DE HEREN DIE ERTEGEN KUNNEN.

Ingezonden door: Hr. P. Groenveld ■

EVEN VOORSTELLEN

T hea Ottenheim: Ik ben geboren en getogen in Tongelre Eindhoven, ondertussen moeder van 2 grote zoons en getrouwd met Martin Kranen. Sinds 1993 ben ik woonachtig in Geldrop.

Na mijn schooltijd was mijn eerste job bij Philips (zo vader, zo dochter) maar dat duurde slechts kort. Het toenmalige ABN werd mijn volgende werkgever. Hier heb ik uiteindelijk ruim 20 jaar gewerkt waarvan de laatste periode als beheerster van het bijkantoor in Tongelre.



Na deze periode begon het vrijwilligerswerk, met name als penningmeester voor de 3 kerken in de Martinus parochie in Tongelre. Niet gemakkelijk maar wel erg leerzaam. Momenteel ben ik in Geldrop vooral actief met ouderen. Bewegen op muziek. Even weg van huis en lekker bezig zijn met mijn grote hobby: dansen op muziek van vroeger. Heerlijk.

En nu dus een wat speelsere uitdaging in de Evenementen commissie. Het doel hierbij is om naast de clubactiviteiten ook allerlei ontspannende centrale activiteiten te organiseren.

Thea Ottenheim
☎ 040 – 286 7570 ■

Het “GALMt ” in de gemeente Heeze, Leende en Sterksel.

De Gemeente Heeze, Leende heeft de Regionale Instelling Welzijn & Ondersteuning (RIWO) opdracht gegeven voor het uitvoeren van een GALM-project in Heeze, Leende en Sterksel. GALM staat voor de afkorting, Groninger Actief Leven Model. Het is een door de universiteit van Groningen (RUG) ontwikkelde methode om mensen van 55 jaar en ouder te testen op hun fitheid en eventueel te stimuleren om meer aan sport en /of aan bewegen te doen. Het GALM project is op veel plaatsen in Nederland met succes uitgevoerd en heeft inmiddels veel senioren ertoe aangezet om meer te gaan bewegen. In de Gemeente Cranendonck hebben ongeveer 1250 senioren aan deze testen deelgenomen! Het GALM-project bestaat uit de volgende onderdelen;

- Fitheidstest; hierbij wordt o.a. bloeddruk, coördinatie, reactievermogen en lenigheid (schouder, heupen) gemeten. De scores worden verwerkt, door speciaal daartoe ontwikkelde software van de RUG, in een advies, dat met u besproken wordt door deskundigen (o.a. arts, fysiotherapeut)
- Kennismakingstraject: degenen die (nog) niet weten welke takken van sport c.q. bewegingsvormen bij hen past kunnen hierna deelnemen aan een kennismakingstraject van 12 weken, waarbij u iedere week gedurende 1 uur kennis maakt met uiteenlopende takken van sport c.q. bewegingsmogelijkheden. Als afsluiting van dit traject ontvangt u een persoonlijk sport-beweegadvies. U kunt dan besluiten verder te gaan met een van de sporten die uw voorkeur heeft of nog een traject van 33 weken blijven volgen, waarmee het GALM-project wordt afgesloten. U bent trouwens niet verplicht om aan dit traject deel te nemen!

Deelname aan de fitheidstest is gratis en wordt financieel mogelijk gemaakt door de Gemeente Heeze, Leende. De Gemeente Heeze, Leende onderstreept daarbij het belang dat zij hecht aan een ‘gezonde actieve leefstijl’. Met het Damproject wordt vervolg gegeven aan het advies van Sportservice Noord-Brabant na het onderzoek naar sport en bewegen dat in 2007 is uitgevoerd.

Procedure:

De voorbereidingen voor het Damproject zijn nu in volle gang, het streven is erop gericht om de *fitheidstesten* te houden medio september '08 in Heeze, Leende en Sterksel. In oktober gevolgd door het kennismakingstraject van 12 weken. ►

Iedere 55 plusser in Heeze, Leende en Sterksel ontvangt tijdig een uitnodiging met aanvullende informatie om aan deze gratis ‘fitheidstest’ deel te nemen.

A.v.Neerrijnen, Bewegingsadviseur, RIWO ■

Artrose van de knie: nieuwe preventieve aanpak artrose knie

Ouderen kunnen de gevolgen van artrose aan de knie verzachten. Goede leefregels aanhouden, overgewicht vermijden en aanleren van methoden voor het omgaan met pijn en beperkingen. ZuidZorg onder supervisie van TNO Preventie en Gezondheid start met een groepsgericht programma, dat moet bijdragen aan het verminderen van klachten. Het gaat om het in de praktijk toepassen van een wetenschappelijk geslaagd programma, ontwikkeld door de afdeling Preventie en Gezondheid van onderzoeksinstituut TNO.

“Van lieverlee deed ik nog maar weinig buitenshuis. En aan lichamelijke beweging moet ik eigenlijk al helemaal niet denken”, zo verzucht een van de geïnteresseerde deelnemers. Toch is het heel belangrijk dat ouderen in beweging blijven, ook als ze echt last hebben van hun knie. Wel is het van belang nadrukkelijk rekening te houden met de mogelijkheden van de cursist. De oefeningen worden dan ook begeleid door een ervaren fysiotherapeut. Voor het dagelijks onderhoud thuis is er een duidelijk uitgewerkt oefenschema. Het unieke is dat het oefendeel gecombineerd wordt met toegespitste gastlessen van een ergotherapeute en huisarts. Zo vergaren deelnemers tegelijkertijd op één plek een keur aan informatie over artrose. Over medicijngebruik, behandelmethoden, voeding, hulpmiddelen en aanpassingen. Want artrose, ofwel gewrichtsslijtage, is meer dan een lichamenlijk ongemak. Allerlei dagelijkse handelingen zoals veters strikken bijvoorbeeld zijn moeilijk. Gewoon uit een stoel opstaan en makkelijk weglopen is er door de stijfheid niet meer bij. Slapen lukt soms niet door de pijn. Tijdens de cursus leren de deelnemers een aantal veelvoorkomende ongemakken te tackelen.

Op **maandag 19 mei 2008** start een cursus in **Nuene**n, buro ZuidZorg, Kloosterstraat 15 Nuene van 9.30 tot 11.30 uur. De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten.

Aanmelden voor de cursus kan tot 2 weken voor aanvang van de cursus.

Voor meer informatie en aanvragen van een inschrijfformulier kunt u terecht bij: Cursusbureau **ZuidZorg**, ☎ **040-230 8545** of op www.zuidzorg.nl ■

Valpreventie voor Senioren

Voorkom vallen: controlelijst test uw eigen veiligheid (deel 3)

- 26. U gebruikt af en toe slaaptabletten of pillen tegen zenuwachtigheid of gespannenheid.**
Slaap- en kalmeringsmiddelen beïnvloeden het reactievermogen, meestal zonder dat u daar erg in heeft. Ze veroorzaken sufheid, slappere spieren, problemen met de concentratie en coördinatie en soms wazig zien. Deze bijwerkingen moeten niet onderschat worden! Als gevolg van deze bijwerkingen vallen jaarlijks honderden mensen waarbij ze hun heup of andere botten breken en gebeuren er ongelukken in het verkeer. Het is dan ook van belang dat u deze medicatie alleen in goed overleg met uw huisarts gebruikt.
- 27. U controleert regelmatig de inhoud van uw medicijnkastje op de houdbaarheidsdatum.**
Het verkeerd of niet verantwoord gebruiken van medicijnen kan leiden tot problemen. Controleer daarom regelmatig of uw medicijnen nog goed zijn (houdbaarheid).
- 28. U eet gevarieerd.**
Het is belangrijk om gevarieerd te eten, zodat u de juiste voedingsmiddelen, vitaminen en mineralen binnen krijgt. Op die manier blijft uw lichamelijke gezondheid goed op peil.
- 29. U krijgt voldoende lichaamsbeweging 5 dagen per week 30 minuten.**
Fit en lenig zijn, het hebben van spierkracht en snel kunnen reageren spelen een grote rol bij het voorkomen van ongevallen. Door minstens 5 dagen per week te bewegen, het liefst een half uur per dag, kunt u ervoor zorgen dat u fit blijft.
Overigens hoeft het niet een half uur achter elkaar te zijn. Ook 3 x 10 minuten verspreid over de dag is genoeg om fit te blijven.
Bewegen kunt u ook doen tijdens uw dagelijkse bezigheden: neem wat vaker de trap, loop een bushalte verder als u toch op de bus moet wachten en fiets of loop naar de supermarkt. En klussen in huis en tuinieren zijn ook vormen van 'bewegen'!
Ook wanneer u chronisch ziek bent, is het van belang om binnen uw eigen mogelijkheden te blijven bewegen.
- 30. U gebruikt een stevige huishoudtrap, met beugel.**
Een goede keukentrap is een geschikt en veilig hulpmiddel, mits hij stevig staat, antislip ribbels op de treden heeft en antislip onder de poten. Tevens moet de keukentrap een beugel hebben van minstens 60 cm bij grotere/hogere trappen (en een spreidstandbeveiliging). De scharnieren mogen niet van kunststof zijn.



Goede huishoudtrappen zijn verkrijgbaar bij warenhuizen, doe-het-zelfzaken en winkels voor huishoudelijke artikelen.

- 31. U staat wel eens op een krukje of stoel om iets te pakken.**
Als iets te hoog ligt wordt vaak de dichtstbijzijnde stoel of kruk gepakt om er bij te klimmen. Dat is gevaarlijk. U kunt beter een goede keukentrap nemen of een opstapje, dat stabiel, stevig en groot genoeg is.
- 32. U hebt fietstassen of een karretje voor uw boodschappen.**
Fietsen met een tas aan uw stuur is, zeker wanneer deze vol boodschappen zit, erg gevaarlijk. Een zeer eenvoudige oplossing voor het vervoeren van boodschappen op de fiets is het gebruik van één of bij voorkeur twee fietstassen.
Deze worden bevestigd aan uw bagagedrager, waar het gewicht u minder last bezorgt dan aan het stuur.
- 33. U hebt de zware en veelgebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek staan.**
Wanneer u zware en/of veel gebruikte spullen op een gemakkelijk bereikbare plek heeft staan, voorkomt u dat u ver moet reiken of diep moet bukken.
- 34. Soms liggen er spullen op de trap treden.**
Zorg dat de trap altijd vrij is van spullen, zoals boeken, tijdschriften of schoenen. Plaats indien mogelijk een klein kastje bij de trap waarin men de spullen legt die naar boven of naar beneden moeten.
- 35. Er wordt wel eens gerend op de trap.**
Door te rennen kunt u sneller struikelen of vallen. Loop daarom altijd rustig de trap op en af.
- 36. Uw schoorsteen wordt minstens eenmaal per jaar geveegd.**
U doet er goed aan uw schoorsteen minstens één keer per jaar en voor het stookseizoen te laten vegen.
- 37. Uw CV / geiser wordt eenmaal per jaar gecontroleerd en schoongemaakt.**
Het is aan te raden om uw CV / geiser eenmaal per jaar schoon te laten maken.
Sluit hiervoor een onderhoudscontract af met een installatiebedrijf. Voor huurwoningen is dit de taak van de verhuurder.
- 38. De ruimte waar uw CV hangt is goed geventileerd.**
Zorg voor een goede ventilatie in de CV ruimte. Een CV moet altijd een directe afvoer naar buiten hebben.

(...wordt vervolgd).

Bron: Veiligheidsinstituut Nederland



SIR-55 woningbouw voor jonge Senioren

Stichting SIR-55

De stichting SIR-55 zet zich in voor de ontwikkeling van kwalitatief hoogwaardige woningen voor jonge senioren. Onder het motto "Wonen, Leven en Beleven" ontwikkelt zij woningen door en voor ouderen.

De SIR-55 woning

SIR-55 streeft ernaar, indien mogelijk, ruime patiobungalows te bouwen die voldoen aan de volgende uitgangspunten: Grote living van ruim 50 m²; aparte keuken; bijkeuken/berging; grote slaapkamer van ca. 20 m²; kleinere logeer- of werkkamer; apart toilet; complete badkamer met bad, douche, tweede toilet en vaste wastafel; garage en patio. Stichting SIR-55 zet zich tevens in om appartementen voor (jonge) senioren te realiseren. In alle projecten worden eisen gesteld met betrekking tot: omgeving, toegankelijkheid, bruikbaarheid, veiligheid en comfort. Een woning die het wonen en leven tot een ware belevenis maakt!

Informatieavond

De SIR-55 regiobestuurder Henk van Dijk en zijn contactpersoon Noud van Stiphout van de SBG-M hebben in Geldrop-Mierlo de eerste belangrijke contacten gelegd met marktpartijen en de gemeente. De volgende stap is het peilen van de belangstelling onder (jonge) senioren. Stichting SIR-55 heeft daarom besloten om, bij voldoende belangstelling, een informatieavond te organiseren in Geldrop-Mierlo.

Interesse? Meldt u aan!

SIR-55 verzorgt een presentatie over hoe de SIR-55 woning eruit ziet en op welke verschillende manieren de SIR-55 woning gerealiseerd kan worden. Voelt u zich aangesproken door het SIR-55 concept en wilt u graag aanwezig zijn op deze informatieavond? Meldt u dan a.u.b. aan! Dit kan telefonisch bij het secretariaat van Stichting SIR-55 op **040 – 242 3223**, per e-mail naar info@sir-55.nl of per post naar Stichting SIR-55, Postbus 545, 5600 AM Eindhoven.

U ontvangt vervolgens een persoonlijke uitnodiging met datum, tijdstip en locatie.

Meer informatie en beeldmateriaal is te vinden op onze website: www.sir-55.nl.

Bron: Gezamenlijk persbericht SBG-M en SIR-55 (beknopte weergave) ■

EVENEMENTEN

PVGE Vereniging voor Senioren bestaat 60 jaar



Opggericht in 1948 als vereniging voor de gepensioneerden van Philips, heeft de PVGE zich ontwikkeld tot een vereniging voor **alle** senioren in de regio Eindhoven met ruim 9000 leden. De sociaal maatschappelijke ontwikkeling van onze vereniging en het vele werk van onze vrijwilligers heeft geleid tot een zelfbewuste, actieve en extern gerichte PVGE Vereniging voor Senioren met een zinvolle bijdrage, zowel intern voor onze leden als extern voor de maatschappij.

De PVGE Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende viert dit 60-jarig jubileum op 8 april a.s. in het NH Hotel aan het Bogardeind 219 in Geldrop.

Het bestuur heeft in samenwerking met de Evenementencommissie een erg leuke middag georganiseerd met als grote attractie twee optredens van Gerard van Maasakkers. U bent allemaal van harte welkom!

Het volledige programma ziet er als volgt uit:

Aanvang Jubileum viering	12.00 uur	
Begin koffietafel in de grote zaal	12.30 uur	Luxe koffietafel in buffetvorm
Intermezzo door de voorzitter	13.00 uur	Welkom en mededelingen
Einde koffietafel	14.00 uur	Start ombouw grote zaal
Pauze optredens en club promoties	14.05 uur	Clubactiviteiten met o.a. Line Dance en Quilten
Optreden Gerard van Maasakkers	15.00 uur	Grote zaal ▶



Pauze	15.30 uur	Drinken, kletsen, toilet
Optreden Gerard van Maasakkers	16.15 uur	Grote zaal
Optreden Oriole combo	16.45 uur	Zijzaal
Optreden Boegbeeld o.l.v. Piet v.d. Broek	17.30 uur	Grote zaal
Napraten	18.00 – 18.30 uur	

Toelichting

- De koffietafel is een luxe Brabantse koffietafel in buffetvorm incl. consumpties
- Gerard van Maasakkers behoeft in feite geen toelichting. Zijn concerten trekken overal in Nederland een vol huis.
- Het Oriole combo is een Geldrops ensemble bestaande uit Jan de Goede, Ferry Matulesy en Ferry Rietbroek. Zij spelen heerlijke rustige muziek.
- Boegbeeld (voorheen Visserskoor) onder leiding van Piet van de Broek is een Geldrops koor dat (samen met u) allerlei bekende, vrolijke Hollandse liederen ten gehore brengt.

Toegang

De entree bedraagt €7,50 per persoon incl. 2 consumptiebonnen.

U kunt inschrijven door het storten van €7,50 (echtparen dus €15,-) op rekeningnummer 1597 05 010 onder vermelding van JUB60, uw naam en uw PVGE lidmaatschapsnummer. Ook als uw partner geen lid is van de PVGE, kunt u twee kaarten bestellen!

Betalingen dienen wel uiterlijk 22 maart 2008 binnen te zijn!

Vanwege de brandveiligheidseisen kunnen we helaas maar maximaal 300 personen toelaten. Hebt u naar aanleiding van dit artikel nog een vraag, dan kunt u zich altijd wenden tot de penningmeester Hr. J. Verhagen, ☎ 040-285 1918 of e-mail jacques.verhagen@xs4all.nl.

Namens het Jubileum committee
 Joop van den Akker
 Jacques Verhagen
 Gerard Wilmink ■

PVGE Vereniging voor Senioren bestaat 60 jaar



Naast de lokale viering zoals hiervoor beschreven, vindt er ook een centrale jubileumviering plaats. Van woensdag 23 april tot en met vrijdag 25 april 2008 van 10.00 tot 17.00 uur wordt er door de PVGE een Seniorenbeurs georganiseerd in het Evoluon in Eindhoven. Deze beurs is bestemd voor alle senioren uit de regio Eindhoven. Er zullen bedrijven exposeren over onderwerpen die interessant zijn voor senioren zoals reizen, vrijetijdsbesteding, consumenten elektronica, financiële dienstverlening, etc. Let ook op de persberichten die in de komende tijd in het Eindhovens Dagblad en in een aantal lokale bladen zullen verschijnen.

De PVGE leden kunnen uitsluitend voor persoonlijk gebruik één gratis toegangsbewijs voor de beurs krijgen. Deze gratis toegangskaat kunt u bestellen door middel van het aanvraagformulier PVGE Seniorenbeurs.



AANVRAAGFORMULIER PVGE SENIORENBEURS

Naam: _____ **Lidnummer:** _____

Adres: _____

Pc+Plaats: _____ **Tel. nummer:** _____

Inleveren bij een van de PVGE bestuursleden (zie colofon op blz. 2).
 Uiteraard kunt u uw aanvraag ook per e-mail sturen

Uiterlijke inzenddatum: 11 april 2008!

De reisclub CIVIO van onze afdeling organiseert in 2008 in samenwerking met de reisorganisatie EMA te Valkenswaard een drietal dagreizen en een meerdaagse reis.

Dagreis Gent op vrijdag 9 mei 2008

Kosten maximaal €56,25 p.p. Inschrijven tot 1 april

- 09.00 uur vertrek vanaf Toernooiveld achter NS-station Geldrop
- 10.00 uur koffie/thee met appelgebak in de Hooikar in Gilze
- 12.00 uur koffietafel in de Graanmaat te St. Niklaas (België)
- 14.00 uur stadswandeling (2 uur) door Gent met gidsen met ± 25 pers. per gids
- 18.30 afscheidsdiner in de Kruidenlucht te Casteren
- 21.00 uur aankomst Geldrop.

Middagtocht mini-cruise over de Maas op vrijdag 18 juli 2008

Kosten maximaal €48,50 p.p. Inschrijven tot 15 juni

- 12.00 uur vertrek vanaf Toernooiveld achter NS-station Geldrop
- 13.00 uur koffie/thee met gebak in de Financiën te Loon op Zand
- 15.00 uur boottocht op de Maas vanaf rederij Wolhuis te Den Bosch
- 17.30 uur afscheidsdiner in het Witte Huis te Zeeland
- 20.15 uur aankomst Geldrop.

Dagreis Achterhoek-Montferland-Zutphen vrijdag 17 oktober 2008

Kosten maximaal €53,00 p.p. Inschrijven tot 15 september

- 08.45 uur vertrek vanaf Toernooiveld achter NS-station Geldrop
- 10.00 uur koffie/thee met appelgebak in Zaal Verploegen te Wijchen
- 12.30 uur koffietafel in 't Centrum te Babberich
- 18.00 afscheidsdiner in het Witte Huis te Zeeland
- 20.45 uur aankomst Geldrop.

VERSLAG JAARVERGADERING CIVIO

U kunt het verslag van de jaarvergadering van 25 januari 2008 vinden op de website onder activiteiten/reizen.

10-daagse reis naar Praag-Dresden-Leipzig van 17 t/m 26 augustus

(inschrijven tot 15 juli)

Reissom	€750,00
Toeslag 1-persoonskamer:	€148,00

Bij de reissom is inbegrepen:

- alle kamers voorzien van bad/douche, wc, telefoon, KTV en radio.
- verzorging op basis van half-pension
- de excursies (geen entree's, m.u.v. de boottocht over de Moldau en
- entree Theresiënstadt)
- boottocht op de Moldau met diner aan boord
- entree Theresiënstadt
- Gids in Praag, Nederlands sprekend op dag 4 en 6
- Gids in Dresden
- Gids in Leipzig
- Afscheidsdiner
- Diensten van uw chauffeur/reisleider

Met deze reis bezoeken we een combinatie van bezienswaardige historische steden afgewisseld met een verscheidenheid aan natuurlijk schoon. Praag heeft een keur aan indrukwekkende monumenten en kerken, interessante musea en bijzondere vakwerkgevels. Over de Moldau ligt de beroemde Karelsbrug die beide stadshelften verbindt. Vanwege de rijkdom aan cultuur en architectonische schoonheden kreeg de stad de bijnaam van Zlatá Praha (het "Gouden Praag"). Voorts bezoeken we de voormalige Oost-Duitse cultuurstad Dresden met zijn vele mooie gebouwen. Recentelijk is de restauratie van de Frauenkirche voltooid. Vanuit Altenburg waar we 2 dagen verblijven, bezoeken we Leipzig, van oudsher een stad van handel, wetenschap en cultuur.

Ook onze andere excursies naar o.a. Maránské Lázně (Marienbad), Karlovy Var (Karlsbad) en Erfurt staan in het teken van veel natuurlijke en culturele pracht maar natuurlijk hebt u ook voldoende vrije tijd om de omgeving van onze hotels te bekijken.

Verkorte weergave van het reisprogramma:

- Dag 1: Vanuit Geldrop rechtstreeks naar Hotel Chemnitz Park in Chemnitz waar we 2 nachten te gast zijn
- Dag 2: Bezoek aan Dresden met gids
- Dag 3: Onderweg naar ons hotel in Praag, hotel Avion, bezoeken we Theresiënstadt

- Dag 4: Rondleiding door Praag
Dag 5: Via Pilsen bezoeken we Mariënbad en Karlsbad
Dag 6: 2^e keer rondleiding Praag met 's avonds boottocht over de Moldau met diner
Dag 7: Vrije dag
Dag 8: Vertrek uit Praag via Weimar naar Altenburg waar we 2 nachten verblijven in Parkhotel am Grossen Teig.
Dag 9: Bezoek aan Leipzig met gids
Dag 10: Via Erfurt terug naar Nederland voor ons afscheidsdiner.

De EMA komt op 14 maart a.s. een presentatie geven over deze reis in café Het Wapen van Zesgehuchten te Geldrop, aanvang 14.00 uur.

N.B. Voor alle reizen geldt dat inschrijvingen van leden van de reisclub CIVIO altijd het eerst aan bod komen.

Voor inlichtingen: E.T. Yntema, Paladijnstraat 73, 5663 GK Geldrop.
☎ 040 – 286 3940, e-mail: reisclub.CIVIO@chello.nl ■



INSCHRIJFFORMULIER REIZEN

- dagreis naar Gent op vrijdag 9 mei 2008, prijs €56,25 p.p.
 middagtocht mini-cruise over de Maas op vrijdag 18 juli 2008, prijs €48,50 p.p.
 10-daagse reis naar Praag-Dresden-Leipzig van 17 t/m 26 augustus 2008
 dagreis Achterhoek-Montferland-Zutphen op vrijdag 17 oktober 2008, prijs €53,00 p.p.

Hokje aankruisen als u wenst deel te nemen

Naam: _____ **Aantal:** _____
Adres: _____ **Lidnummer:** _____
Pc+Plaats: _____ **Tel. nummer:** _____

Inleveren bij **E.T. Yntema, Paladijnstraat 73, 5663 GK Geldrop.**
☎ 040 – 286 39 40, e-mail: **reisclub.CIVIO@chello.nl**

NIEUWS VAN DE CLUBS

Bridgeclub 't Overslag op naar het 1^e lustrum

De Heezer bridgeclub 't Overslag hield op 14 januari haar jaarlijkse vergadering en dat markeert dit jaar een bijzonder moment: in september is het vijf jaar geleden dat de club werd opgericht. Er is dan ook een lustrumcommissie aan het werk gegaan om dit aan alle leden heel duidelijk te maken.

Met de jaarvergadering valt ook altijd het slem-bijltje. Wie heeft er het afgelopen jaar de meeste slems geboden en gehaald? Met de nadruk op "halen". Het bijltje is terecht gekomen bij Bertha en Harry Proper, die dus het komende jaar mogen proberen of ze de slem-hakkunst de baas blijven. Want er is een trio van drie paren (ex-aequo de tweede plaats) die ook goed met het bijltje over weg kunnen zodat de risico's voor hen groot zijn. Bertha en Harry: proficiat.

't Overslag bridged met groot plezier door in D'n Toversnest in Heeze: een locatie die binnen twee jaar zal worden verwisseld voor het nieuwe dorps huis waaraan nu gebouwd gaat worden. Daar bridgen we met 45 leden. We hebben nu nog wel ruimte voor een enkel paar, maar pas als we in het nieuwe dorps huis zitten wordt ons jasje wat ruimer. Maar kennismaken met 't Overslag door een paar keer mee te spelen, kan altijd!

Contactpersoon: Piet van der Kroon, ☎ 040 – 226 3756 ■

Bridgeclub 'Op Dreef'

Tijdens de onlangs gehouden jaarvergadering van de Bridgeclub "Op Dreef" is de traditionele SLEMPRIJS uitgereikt door onze wedstrijdleider Henk van Egmond.

De winnaar van het jaar 2007 was tot haar eigen verassing: Joke Peddemors. Voor een echte bridger altijd een geweldige uitdaging.

De meeste keren alle slagen of op één na, te bieden ...en ook nog te maken is een geweldige prestatie.

De trofee is in de afgelopen jaren omgedoopt bij onze club in de HOLLENBERG TROFEE.

De familie Hollenberg heeft deze destijds ter beschikking gesteld nadat ze de eerste uitvoering "blijvend" had veroverd(3 keer achter elkaar winnen). Joke nogmaals van harte proficiat.

Harry Lefferts, Voorzitter ■

Activiteiten kalender 2008 / 2009 PVGE afdeling Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende

Hierbij vindt u het bijgewerkte (jaar)overzicht van **alle bijzondere gebeurtenissen** in onze afdeling. De redactie streeft naar volledigheid maar mist u iets, laat het ons dan even weten via e-mail gerard.wilmink@tiscali.nl. Het overzicht zal ook op onze Website worden gepubliceerd.

Datum	Activiteit	Omschrijving
7 maart	Bestuur PVGE/Clubs	Clubvoorzitter overleg
13 maart	Jeu de Boules	Clubkampioenschappen 't Buutje
8 april	Evenementen	PVGE 60 jarig jubileum. Lokale viering Geldrop-Mierlo en Heeze-Leende
23 t/m 25 april	Evenementen	PVGE 60 jarig jubileum. Centrale viering in het Evoluon in Eindhoven
9 mei	Reizen	Dagreis naar Gent, België
18 juli	Reizen	Middagtocht: mini-cruise over de Maas - Heusden
17 t/m 26 augustus	Reizen	11-daagse reis naar Praag - Dresden - Leipzig
17 oktober	Reizen	Dagreis Montferland en Zutphen
24 oktober	Bestuur PVGE/Clubs	Clubvoorzitter overleg
Najaar 2008	Bridgen	Eerste lustrum bridgeclub 't Overslag'
18 december	Jeu de Boules	Kersttoernooi
23 januari 2009	Reizen	Algemene ledenvergadering 2008
29 januari 2009	Jeu de Boules	Jaarvergadering 2008

Biljarten 'Niks Wert' maandagmorgen in DC St. Jozefplein T. Tulp ☎ 040 – 286 2022	Jeu de Boules 't Buutje' maandag- en donderdagmiddag in de Linze. Mevr. G. Bouwmeester ☎ 040 – 286 7722
Bridge 'Op Dreef' donderdagmiddag in De Dreef H. van Egmond ☎ 040 – 285 1140	Bridge 't Overslag' maandagmiddag in D'n Toversnest in Heeze P. van der Kroon ☎ 040 – 226 3756
Midgetgolf 'de Putters' dinsdagmiddag golfbaan golfclub "Geldrop" H. Middelkamp ☎ 040 – 286 2154	Klaverjassen dinsdagmiddag in DC St. Jozefplein J. Geervliet ☎ 040 – 280 0475
Line Dance 'The Country Jewels' woensdagmiddag in De Dreef Guus Kurvers ☎ 040 – 285 2551	Rikken woensdagmiddag in DC St. Jozefplein Mevr. J. Van der Velden ☎ 040 – 285 2482
Quilten maandagmiddag in DC St. Jozefplein Mevr. R. de Roos ☎ 040 – 286 2253	PC-Soos vrijdagmiddag in Strabrechtcollege, Dwarsstraat, Geldrop G. Dekker ☎ 040 – 285 6256
Reizen E. Yntema ☎ 040 – 286 3940	Bowlingclub "Pin Down", maandagavond in "De Brug", Mierlo C. Büthker ☎ 040 – 286 3631

Wel en Wee

Wel

50, 55 of 60 jaar getrouwd?

Meld dit aan het secretariaat van de afdeling, vergezeld van de kaart die u rondzendt.

Wee

Bent u langdurig ziek, thuis of in het ziekenhuis, meld dit aan de club waar u lid van bent. Bent u geen lid van een club, meld dit dan aan het secretariaat van de afdeling.

Ook verzoeken wij u het overlijden van een lid aan het secretariaat van de afdeling te melden.

Secretariaat: Christine van den Brom, Hofdael 99, 5664 GM Geldrop.

☎ 040 – 285 5217.