



NIEUWS & INFORMATIE

**SENIORENVERENIGING
HEIKANT-DE KELEN**

Jaargang 34 nr. 1, februari 2026
www.seniorenvereniging-heikant-kelen.nl



VERHOEVEN
OPTIEK 

VERHOEVEN
HOORCOMFORT 

- Kapelstraat-Zuid 6, Veldhoven
 - Pleintjes 72-74, Veldhoven
 - Kastelenplein 80, Eindhoven
 - Vrijstraat 52, Eindhoven
 - Parkstraat 24, Nuenen
 - Raadhuisplein 5a, Son
 - Nieuwstraat 28a, Eersel
 - Parkstraat 24, Nuenen
 - Markt 49, Bladel
 - Provincialeweg 55, Veldhoven
- optiekverhoeven.nl
verhoeven-hoorcomfort.nl



VAN DE VOORZITTER



Beste SVHK-leden,

Je kunt alweer goed merken dat we langzaam naar de lente gaan. De dagen worden langer en de kans op langdurig winterweer verdwijnt met de dag. Voor velen van ons breekt er dan ook weer een tijd aan die ons vrolijk maakt.

Er zijn voor februari en maart weer een aantal activiteiten die ik graag bij u onder de aandacht wil brengen. Allereerst de Algemene Ledenvergadering (zie verder in de INFO). Als bestuur hopen wij dat u daar in groten getale aanwezig zult zijn. Wij vinden deze vergadering belangrijk omdat we dan kunnen ondervinden wat u van onze vereniging vindt en wat er mogelijk veranderd kan of moet worden. Verder wordt er ook een Paaslunch georganiseerd, waarbij we hopen dat het een drukbezochte en gezellige bijeenkomst wordt. De overige activiteiten vindt u in deze INFO terug.

We hebben drie keer een voetbalmiddag gehouden, maar de deelname was niet erg groot (acht mensen). Ik wil u dan ook vragen om mij te mailen of er überhaupt wel interesse is voor zo'n middag. Mijn mailadres vindt u in deze info.

Wat betreft De Erikant komen we in een stadium waar de gemeente beslissingen zal moeten nemen. V.w.b. het voortbestaan zie ik geen hobbels, maar het beheer zal nog wel wat voeten in aarde hebben, maar we houden u op de hoogte. Wij hopen u allen in de komende tijd tijdens de activiteiten te ontmoeten.

Eric Blok



WEEKPROGRAMMA

Maandag

Inloop	09.30 - 12.00	Wim Aarts, 06-46862124
Biljarten	09.30 - 12.00	Wim Aarts, 06-46862124
Handwerken	09.30 - 12.00	Marjon Starrowsky, 06-33919118

Dinsdag

Linedance	19.00-21.00	Henk Luining, 040-2532203
Samen zingen Eerste dinsdag	13.30-16.00	José van Diessen, 06-24935343 (augustus t/m mei)
Bingo Tweede dinsdag	13.30 -16.00	Ad Kuipers, 06-81120363

Woensdag

Koersballen	13.30 -16.30	Pieter de Meijer, 06-40377404
Biljarten	13.30 -16.30	Wim Aarts, 06-46862124
Inloop	13.30 -16.30	Wim Aarts, 06-46862124
Kaarten maken	13.30 -16.30	Yvonne v.d. Ven, 06-40019787

Donderdag

Fietsen (maart t/m oktober)	13.00 - 16.30	Vertrek vanaf kerkplein Heibocht. Kees Hoeks, 06-24692747
--------------------------------	---------------	--

Vrijdag

Inloop	09.30 - 12.00	Wim Aarts, 06-46862124
Biljarten	09.30 - 12.00	Wim Aarts, 06-46862124
Biljarten	13.30 - 17.00	(In wedstrijdverband)
Bridgen	13.30 - 17.00	Noud van Glabbeek 06-19522826

Alle activiteiten vinden plaats in De Erikant tenzij anders vermeld.



OM TE NOTEREN IN JE AGENDA

di 24 feb 13.30 uur	Lezing over Wet Langdurige Zorg	Erikant
do 12 mrt 13.30 uur	Algemene ledenvergadering	Erikant
di 31 mrt 12.30 uur	Paaslunch	Erikant
do 2 april 13.30 uur	Bloemschikken Pasen	Erikant
zo 12 april 13.30 uur	Optreden Die Stallfreunde	Erikant

Dit informatieblad is een uitgave van Seniorenenvereniging Heikant-De Kelen Veldhoven (SVHK) en verschijnt zesmaal per jaar.

De volgende uitgave is gepland voor april 2026. Kopij vóór 8 april 2026 sturen naar secretaris@seniorenenvereniging-heikant-kelen.nl. Kan ook in de rode brievenbus in wijkcentrum De Erikant.

ONZE VERENIGINGSNAAM IS NU ECHT GEWIJZIGD

Afgelopen week is een aanpassing van onze statuten dan toch eindelijk formeel vastgelegd door de notaris.

K.B.O. Heikant - De Kelen is nu echt gewijzigd naar Seniorenenvereniging Heikant - De Kelen.



Ons bankrekeningnummer [NL88 RABO 0158 1144 85] blijft ongewijzigd maar de tenaamstelling hiervan is veranderd in Seniorenenvereniging Heikant - De Kelen.

De ergonomische slaapspecialist van de regio



- **Sinds 1987**
- **Advies op basis van slaapanalyse**
- **Gecertificeerd kwaliteitsadviseur van Swiss Bedding Academy**
- **Tevredenheidsgarantie**
- **Ruime keuze in uitgerust wakker worden**

Bart van de Rijt
*Eigenaar en
TÜV-gecertificeerd
kwaliteitsadviseur slapen.*

 **HOUSE OF
BEDDING**
beddenspecialzaak sinds 1987

Heuvelstraat 5 Veldhoven 040 - 295 42 33
www.houseofbedding.nl

Op de dinsdagen 10 maart en 14 april
vanaf 13.30 uur wordt in De Erikant
weer bingo gespeeld.

Iedereen is van harte welkom.
Aanmelden vooraf is niet nodig.

Graag zelf een pen of stift meebrengen.



Kaarten kosten € 4,00 per stuk. Daarmee kun je alle rondes meespelen.

Op 3 maart en 7 april gaan we weer zingen in De Erikant. Om 13.30 uur is de start, er is een gezellige pauze en om 16.00 uur klinkt het slotlied.

Iedereen kan aansluiten. Het repertoire is eenvoudig, niet meerstemmig en in overleg kunnen altijd verzoeknummers aangevraagd worden.





LINEDANCE

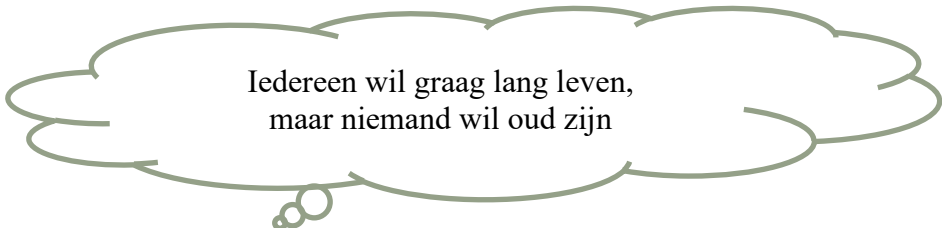
Op dinsdag 13 januari is een groep onder leiding van Henk Luining met veel enthousiasme gestart met linedance.

Er wordt iedere dinsdag gedanst van 19.00 tot 21.00 uur.



Echter er is zoveel belangstelling voor het dansen dat er momenteel een wachtlijst is.

Natuurlijk ben je wel van harte welkom om alvast een keer te komen kijken om daarna mogelijk toch aan te sluiten.



Iedereen wil graag lang leven,
maar niemand wil oud zijn



IJssalon
San Marco
Veldhoven



ZITTARDESESTRAAT 1 - 5507 LV VELDHOVEN - T 040 205 5200
INFO@KAPPERVANDERLOOY.NL - WWW.KAPPERVANDERLOOY.NL

Grootouders zijn als een stukje touw:
handig om in de buurt te hebben en
gemakkelijk om de vingers van hun
kleinkinderen te winden.



Heeft u een uitvaartverzekering? Ook dan kunt u bij ons terecht. Bespreek uw wensen met ons. Wij denken graag met u mee. U kunt bellen voor meer informatie of melden van een overlijden.

☎ 06 53 88 49 57

🔍 www.wenso.nl

@ info@wenso.nl


een uitvaart naar wens

ALGEMENE LEDENVERGADERING

De Algemene Ledenvergadering wordt gehouden op donderdag 12 maart vanaf 13.30 uur in De Erikant.

Het bestuur van SVHK nodigt alle leden uit bij deze vergadering aanwezig te zijn.



De agenda voor de vergadering:

1. Opening door de voorzitter
2. Notulen van de jaarvergadering van 19 maart 2025
3. Jaarverslag van de secretaris
4. Financiën:
 - > financieel overzicht 2025
 - > begroting 2026
 - > kascontrolecommissie
 - > verkiezing nieuw lid kascontrolecommissie
5. De Erikant
Pauze
6. Bestuursverkiezing
Wim Aarts, Petra van den Boogaart, José van Diessen en Marjon Starrowsky zijn aftredend en herkiesbaar.
Kandidaten kunnen tot een uur voor de vergadering aangemeld worden bij de voorzitter.
7. Verkiezing voorzitter
8. Rondvraag en sluiting



JAARVERSLAG 2025

SENIORENVERENIGING HEIKANT-DE KELEN

De vereniging telde op 31 december 2025 206 leden.

Het **bestuur** bestond uit

Eric Blok, voorzitter

Marjon Starrowsky, secretaris

Pieter de Meijer, penningmeester

Wim Aarts, lid

Petra van den Boogaart, lid

José van Diessen, lid.

Pieter de Meijer en Marjon Starrowsky vertegenwoordigden onze vereniging in **Seniorenenvereniging Kring Veldhoven**.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 19 maart ontving Wim Aarts de erepenning van de gemeente Veldhoven voor zijn vele verdiensten voor de Seniorenenvereniging.

15 mei werd Eric Blok onderscheiden met de zilveren speld van Senioren Brabant-Zeeland vanwege zijn bijzondere verdiensten voor de vereniging en zijn jarenlange deelname aan de vergaderingen van Kring Veldhoven.

De Erikant:

Vanaf 1 januari 2025 was er geen beheerder in De Erikant. Dat betekende dat we als vereniging alles in eigen beheer konden/moesten doen. Tot nu is er geen nieuwe beheerder aangesteld. In overleg met ambtenaren van de Gemeente Veldhoven zijn er aanpassingen gedaan aan het gebouw. Met inzet van onze eigen vrijwilligers zijn allerlei klussen aangepakt. Er zijn daarvoor maandelijks klusdagen georganiseerd.



Voornemen is om in 2026 de voordeur en vloerbedekking te vervangen en nieuwe raambekleding te realiseren.

In het wijkgebouw werden **wekelijks activiteiten** georganiseerd:

op maandag inloop, biljarten, kaarten en handwerken;

op de eerste dinsdag van de maand van augustus tot mei samen zingen;

vanaf september op de tweede dinsdag van de maand bingo;

op woensdag inloop, biljarten, koersballen, kaarten maken;

op vrijdag inloop, kaarten maken, biljarten, bridgen en op

vrijdagmiddag biljartten de biljartclubs van de Veldhovense seniorenverenigingen in De Erikant.

Op donderdagen van maart tot oktober trok een groep erop uit om te fietsen;

In mei was er een **themabijeenkomst over mantelzorg**. Helaas was de belangstelling hiervoor nihil. Te mooi weer?

Verder hadden we

in januari onze nieuwjaarsbijeenkomst;

in april de voorjaarslunch;

(de herfstlunch kon niet doorgaan omdat de ruimte gereserveerd was om een stembureau in te richten. helaas stond De Erikant per vergissing in het overzicht van stembureaus!)

in april, oktober en december bloemschikken;

in juni waren er een clubtoernooi van onze eigen biljartgroep en een biljarttoernooi van alle Veldhovense seniorenverenigingen.

in september de barbecue;

in november de sinterklaasmiddag;

in december de kerstviering.

In mei en in november organiseerden we een spellenmiddag. De belangstelling daarvoor was gering.



Twee keer hielden we een boekbespreking. Het boek van medelid Annie van Schaijk werd besproken en De Camino. Jammer genoeg was voor deze middagen nauwelijks belangstelling.

In oktober was het optreden van Blaaskapel Brabant. Dit werd een zeer geslaagd evenement.

Ook in 2025 deden we mee aan **RABOclubSupport**. Deze actie bracht € 206,00 op!

Theater De Schalm presenteerde het Matimeeraanbod. De leden van aangesloten verenigingen konden een keuze maken uit voorstellingen die met korting of iets extra's aangeboden werden.

In 2026 verscheen ons verenigingsblad zes keer en eveneens zes keer werd een nieuwsbrief uitgegeven.

Veldhoven, maart 2026

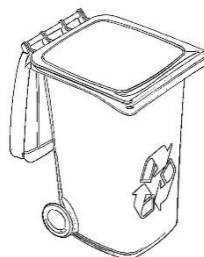
Marjon Starrowsky, secretaris

OPROEP

Van André Kuijpers ontvingen wij de volgende oproep:

Ik zit met een probleem. Ik ben 74 jaar oud. Kan mij nu alleen nog verplaatsen middels een elektrische rolstoel.

Mijn probleem: Mijn buurvrouw Annelies gaat verhuizen. Zij heeft tot nu toe altijd mijn kiko's binnen en buiten gezet. Daar ben ik haar uiterst dankbaar voor.

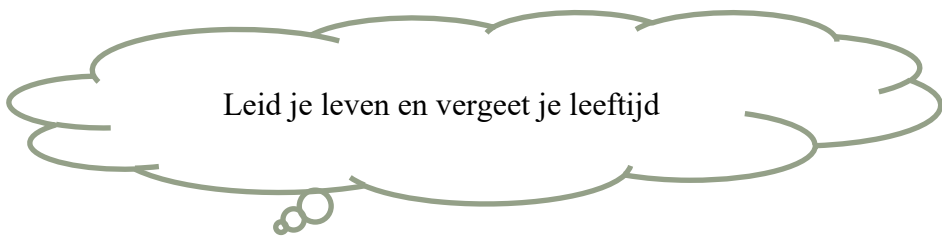


Nu mijn vraag: is er iemand bereid om dit in de toekomst voor mij te doen? Kunnen en willen jullie mij helpen om hierin mee te denken voor een oplossing. Ik heb al diverse instanties benaderd, echter zonder resultaat.

André Kuijpers, Buizerd 83, 5508KB Veldhoven

Tel: 06-53 54 00 84

E-mail: a.kuijpers13@telfort.nl



Leid je leven en vergeet je leeftijd



NIEUWE ACTIVITEITEN

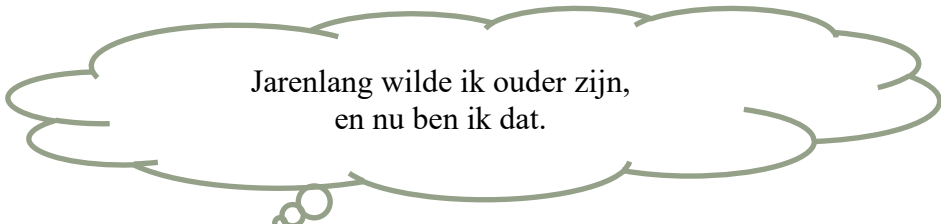
PAASLUNCH OP 31 MAART

Dinsdag 31 maart vanaf 12.30 uur wordt in De Erikant een lekkere lunch geserveerd. Wie hieraan wil deelnemen kan zich aanmelden via onderstaand formulier of via de website.

Kosten voor deelname zijn € 7,50 per persoon.

Aanmeldingsformulier Paaslunch 31 maart	
naam	
adres	
telefoon	
e-mail	
dieetwensen	
aantal personen	
betaling	☐ automatische afschrijving ☐ contante betaling

Je kunt je **tot 26 maart** aanmelden op onze website of door het inleveren van onderstaande strook bij Middelhei 10.
Het formulier mag ook in de rode bus binnen wijkcentrum De Erikant.



Jarenlang wilde ik ouder zijn,
en nu ben ik dat.



FYSIOTHERAPIE HEIKANT VELDHOVEN & OERLE

- **Behandeling in de praktijk of aan huis**
- **Wij behandelen u ook zonder verwijzing**
- **Kijk op www.fysiotherapieheikant.nl voor al onze specialisaties**

Dommelshei 19 - Veldhoven

St. Janstraat 24 - Oerle

040 253 96 65 | fysiotherapie@heikant.nl

www.fysiotherapieheikant.nl

BLOEMSCHIKKEN “BIJNA PASEN”

Donderdagmiddag 2 april gaan we er weer een gezellige middag van maken. Enkele dagen later is het Pasen. De lente is dan ook alweer begonnen dus we gaan aan de slag met voorjaarsbloemen.

Dimphie de Meijer zal deze middag begeleiden.

Voor materiaal/ bloemen/oasis wordt gezorgd. Heb je in je eigen tuin of via andere contacten mogelijkheden om voor (extra) groen en snoeiafval te zorgen, dan zijn wij daar erg blij mee. Laat dat ons dan even weten. Als je iemand mee wilt brengen, die (nog) geen lid is van onze vereniging dan is die ook van harte welkom.



Een eigen bijdrage is vooraf moeilijk te bepalen. Het zal dan gaan om maximaal € 10,00. Deelnemers wordt gevraagd contant geld mee te brengen.

Aanmeldingsformulier bloemschikken Pasen 2 april

naam	
adres	
telefoon	
e-mail	
aantal personen	

Je kunt je **tot 26 maart** aanmelden op onze website of door het inleveren van onderstaande strook bij Middelhei 10. Het formulier mag ook in de rode bus binnen wijkcentrum De Erikant.



WMO-CLIËNTONDERSTEUNERS

Binnen de seniorenverenigingen zijn goed opgeleide WMO-cliëntondersteuners actief: Zij zijn op de hoogte van de wet en de actuele ontwikkelingen en kunnen de leden helpen bij de aanvraag en bijstaan in de gesprekken met de gemeente.

Voor meer informatie:

Corry Pollemans: tel 040 254 96 43, e-mail: cjmpollemans@gmail.com

Nicole Janssen: tel 06-49652186, e-mail: nicolejanssennj@outlook.com

HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE

Voor hulp bij het invullen van uw belastingaangifte zijn er in onze afdeling vrijwilligers zogenaamde Huba's (hulp bij belastingaangiften) beschikbaar. Zij komen bij u aan huis.

Deze hulp is bedoeld voor alle ouderen dus ook voor niet-leden. Het moet dan wel gaan over "eenvoudige" aangiften. De Huba kan een bescheiden tegemoetkoming in de kosten vragen.

Als u meer informatie kunt u contact opnemen met:

Mevr. A. Castelijns	040-253.78.74	
Dhr. H. Bukkems	06-300.823.32	Zandzegge 45
Dhr. H. Hoffard	040-254.42.59	Bovenhei 66
Dhr. H. Louwers	06-230.341.32	Heuvel 42
Dhr. A. Lueb	06-111.656.48	Hunnenberg 13
Dhr. P. Seuntiëns	040-251.03.40	De Geelgieter 5
Dhr. T. Tuijtelars	040-787.35.18	Parklaan 83
Dhr. F. Mooren	06-417.33.675	

De heren Bukkems, Lueb en Seuntiëns kunnen geen nieuwe cliënten meer aannemen.

OPTREDEN BLAASKAPEL "DIE STALLFREUNDE"

Zondagmiddag 12 april komt blaaskapel Die Stallfreunde uit Wintelre naar Veldhoven.

Vanaf 13.30 uur zullen de enthousiaste muzikanten gaan zorgen voor een gezellige middag. Er wordt geen entreegeld gevraagd.



De middag is ook voor niet SVHK-leden vrij toegankelijk. Iedereen is van harte welkom.

Aanmelden vooraf hoeft niet. Het zou voor ons fijn zijn als u zich toch van tevoren even aanmeldt. Dan hebben wij in ieder geval enig idee hoeveel mensen we die middag mogen verwachten.

Deze blaaskapel speelt Tsjechische blaasmuziek. De naam "Die Stall-Freunde" heeft zijn oorsprong in het feit dat de kapel bestaat uit een aantal muziekvrienden die hun wekelijkse repetities, tot op de dag van vandaag, houden in de stal van de boerderij van een van de leden.

Aanmeldingsformulier optreden Die Stallfreunde 12 april	
Naam	
Adres	
e-mail	
aantal personen	

KOERSBALLEN SEIZOEN 2025

Het afgelopen jaar hebben we bijna iedere woensdagmiddag, koersbal gespeeld in De Erikant. Wekelijks zijn ook de gescoorde punten bijgehouden.

Aan het einde van het jaar was er een duidelijke winnaar nl

Jan Brouwers.

Gefeliciteerd Jan. We hebben een mooie trofee aan hem overhandigd. De scores van onze beste drie koersballers hebben we hieronder even samengevat.

	Aantal punten	Aantal beurten	Gemiddelde	Ranglijst
Jan Brouwers	308	155	1,99	1 ^e
Frans Stokman	265	139	1,91	2 ^e
Wim Aarts	199	114	1,75	3 ^e





BEZORGERS GEVRAAGD EN GEVONDEN

In ons vorige blad vroegen we vrijwilligers om iedere maand de “Ons” en om de andere maand het verenigingsblad te bezorgen bij onze leden. Wat fijn is het dat zich mensen gemeld hebben om deze taak op zich te nemen. Hartelijk dank!!

LENTEFEEST OP 21 MAART 2026

Dit lentefeest wordt eens in de twee jaar gehouden.

Het is een evenement vol gezelligheid, toptertainment en culinaire verwennerij. De volledige opbrengst komt ten goede van lokale activiteiten in Veldhoven.

Dit jaar zijn de seniorenverenigingen van Veldhoven uitgekozen door de Ronde tafel 166 Veldhoven om deel te nemen aan een uitgebreide lunch tijdens dit lentefeest in de hallen van de Heiberg in Veldhoven-dorp.



Voor onze afdeling zijn 25 kaarten beschikbaar. Deze uitgebreide lunch is van 11.00 tot 14.00 uur. Het is rollator-/ rolstoeltoegankelijk. (Rolstoelen wel tijdig vooraf aangeven!)

Wil je in aanmerking komen voor kaarten voor dit feest? Laat het dan even weten via e-mail secretaris@seniorenvereniging-heikant-kelen of via telefoon 06-33919118.

Bij meer dan 25 aanmeldingen zal geloot worden!



Incognito Bloemen
Samanta Blanken
Voor veilingverse bloemen
Hoek Dommelshei/Heibocht
Veldhoven
Geopend woensdag t/m zaterdag

TERUGBLIK OP ONZE ACTIVITEITEN

➤ Bloemschikken Kerst

Tijdens een gezellige middag werden onder leiding van Dimphie weer mooie kerststukjes gemaakt in de vorm van een kerstboom. Alle plaatsen waren bezet.

➤ Kerstviering

Wat een voorbereidingen zijn er nodig geweest om deze viering te organiseren. Kijken hoe we deze middag gingen invullen. Gekozen werd voor een kerstverhaal van Herman Finkers en kerstliederen in beeld. De uitnodigingen werden gemaakt en verstuurd. Alles werd op film gezet en de teksten werden verzorgd. 's Morgens werden de tafels en stoelen klaargezet en werd er voor het geluid gezorgd. De kerstbomen en kerstverlichting waren al een week daarvoor in orde



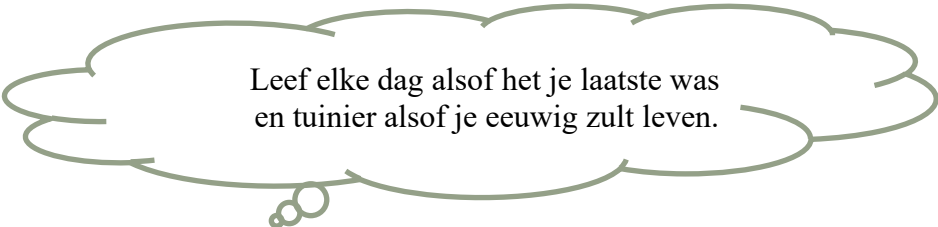
gemaakt. Het zag er sfeervol uit. De gasten van onze SVHK en Dagbesteding Koffietijd konden ontvangen worden.

Er was koffie met iets lekkers en het openingswoord werd gedaan door Pieter, die ook de hele middag het geluid en beeld onder controle hield. Yvonne en José lazen de teksten voor en tussendoor werden kerstliederen gezongen. Voor de hapjes en drankjes was goed gezorgd. De middag werd afgesloten met het verloten van de bloemstukjes. Het was een gezellige middag. De gasten van Koffietijd hebben even als wij genoten. Dank jullie wel allemaal voor de hulp voor deze kerstviering.

José

➤ **Nieuwjaarsreceptie**

Vanwege het barslechte weer werd de Nieuwjaarsreceptie een week uitgesteld. Het werd toch een gezellige bijeenkomst met koffie, oliebolletjes en een lekker glaasje bubbels om het nieuwe jaar in te luiden.

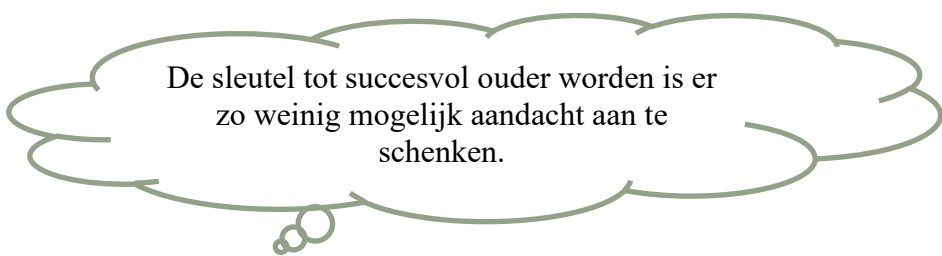


Leef elke dag alsof het je laatste was
en tuinier alsof je eeuwig zult leven.



HIGH TEA DAMES HANDWERKGROEP

Van Blue Monday (de meest deprimerende dag van het jaar) op 19 januari maakte de handwerkgroep een gezellige dag door het organiseren van een high tea. Na het handwerken werden de tafels gedekt en genoten de dames van allerlei lekkers. Ieder had een hapje meegebracht. Dat varieerde van een soepje, salade, een broodje of tosti, scones met gekarameliseerde peertjes, zalmrolletjes, tosti, pannenkoekjes tot mon-choutaart. Idee is om jaarlijks op deze manier Blue Monday minder somber te maken!



De sleutel tot succesvol ouder worden is er
zo weinig mogelijk aandacht aan te
schenken.



PUZZEL

Oplossing puzzel december:

Het bleek een moeilijke opdracht met weinig inzendingen.

De klok van de voormalige Sint-Maartenskerk, het boekenkastje op de Hertgang en het knooppuntenbordje eveneens op de Hertgang werden afgebeeld. Winnaar van de vorige puzzel was Dimphie de Meijer.

Nieuwe puzzel:

We proberen het opnieuw met enkele foto's van bekende punten in onze eigen wijken. Deze keer hopen we echt op meer inzendingen. Zo moeilijk lijkt het nu ook weer niet.



Oplossing op te sturen naar voorzitter@seniorenvereniging-heikanten.nl.

De oplossing mag ook in de rode brievenbus in D'n Opstap of in brievenbus bij Eric Blok, Vlaggenhei 15. Onder de goede inzendingen verloten wij enkele bloemenbonnen.



WEETJE

Wetenswaardigheden over keizerpinguïns, die iets bijzonders kunnen.

Keizerpinguïns wegen zo'n 22 tot 37 kg en zijn ongeveer 110 cm lang. Ze leven van schaaldieren zoals krill, (pijl)inktvis en vis. De pinguïns duiken 150 meter tot 550 meter diep om deze dieren te vangen. Daarbij kunnen ze tot 27 minuten onder water blijven en vliegen als het ware door het water, daarbij verlagen ze hun hartslag van 70 slagen naar 10 slagen per minuut. Ze hebben namelijk een speciale hemoglobinestructuur, die dit mogelijk maakt. Natuurlijke vijanden van keizerpinguïns zijn: zeeluipaarden, orka's en haaien. Keizerpinguïns broeden in de volle Antarctische winter met temperaturen tot wel min 60 graden Celsius. In de herfst op het zuidelijk halfrond (mei/juni) leggen de vrouwtjes één ei en vertrekken daarna naar zee, waar ze een



vetlaag aanleggen voordat ze in de lente terugkeren. De mannetjes blijven in een groep achter in de poolnacht. De mannetjes staan op hun hakken en houden het ei van hun vrouwtje op hun voeten onder een beschermende huidplooï. Ze brengen vervolgens de temperatuur van hun voeten omlaag naar 1 à 2 graden Celsius, waardoor hun voeten niet vastvriezen op het ijs. Het lichaam blijft door hun dikke vetlaag en dichte en olieachtige veren op 37 graden Celsius. De mannetjes vasten in die periode maandenlang en leven op hun vetreserves. Om de snijdende koude wind, met windsnelheden tot zo'n 200 kilometer per uur, te overleven gaan deze dieren dicht bij elkaar staan en blijven voortdurend in beweging, zodat niet steeds dezelfde mannetjes aan de buitenkant van de groep staan. Als het vrouwtje terugkeert, dan neemt zij de zorg voor het kuiken over. De kuikens worden vervolgens opgevoed in een soort crèche. De uitgeputte en afgeslankte mannetjes gaan dan terug naar zee.

TIPS VOOR EEN GOEDE NACHTRUST.

- A. Zorg voor voldoende beweging gedurende de dag. Mensen, die tenminste 30 minuten - 60 minuten per dag matig intensief bewegen eventueel met anderen (zoals in een stevig tempo wandelen, fietsen, tuinieren, energiek sporten: vermindert stress, gymnastiek rek- en strekoefeningen, dansen, zingen, yoga e.d.), slapen beter.
- B. Vermijd een paar uur voor het slapen gaan je PC, tablet, telefoon, tv i.v.m. het schermlicht.
- C. Ga iedere dag op hetzelfde tijdstip naar bed en sta op dezelfde tijd op. Houd 6 van de 7 nachten een vaste periode aan van maximaal 8 uren in bed. Zet een wekker. Slaap niet uit na een slechte nacht. Vermijd middagslaap.



- D. Gebruik het laatste half uur voor het slapengaan om tot rust te komen. Luister naar kalme, rustgevende muziek, lees een ontspannend boek of tijdschrift, doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen, neem een warm bad of douche, verdiep je in mindfulness of meditatie. Of doe even niets.
- E. Ga met een leeg hoofd naar bed. Als piekeren je wakker houdt, reserveer dan iedere dag bijv. 's morgens of 's middags op dezelfde tijd 30 minuten tot 1 uur voor een piekeruurtje. Schrijf je gedachten op en schrijf erachter wat je eraan gaat doen. Als je alsnog in bed ligt te draaien, bedenk dan dat je met jezelf had afgesproken om dit tijdens het piekeruurtje te doen. Sta desnoods alsnog op om je probleem op te schrijven en ga daarna weer naar bed.
- F. Kun je niet slapen, blijf dan niet gespannen en gefrustreerd in bed liggen en woelen, maar sta op en ga iets ontspannends doen in een andere kamer bijv. luister in een gemakkelijke stoel 20 tot 30 minuten naar ontspannende rustgevende muziek of lees een mooi boek of pak een puzzelboekje. Zet dan wel een kookwekker en blijf niet slapen in de stoel, maar ga daarna naar bed.
Ontspanningsoefeningen in bed zijn ook goed.
- G. Eet op vaste tijden. Vermijd drie uur voor het slapen gaan zware maaltijden, maar ga ook niet met honger naar bed. Eet eventueel 's middags de warme maaltijd en 's avonds een lichte (brood)maaltijd. Drink in de winter verdeeld over de dag 2 liter en drink weinig na het avondeten, zodat je 's nachts minder vaak naar het toilet moet. Vermijd 's avonds cafeïne en theïne (in koffie, thee, cola) en vermijd 's avonds alcohol, chocolademelk, energiedrankjes, energierepen. Drink kruidenthee, avondmelangethee, kamillethee, warme melk, water i.p.v. koffie.
- H. Vermijd kort voor het slapen gaan heftige discussies, intensief studeren, spannende tv-programma's, spannende



boeken zoals krimi's. De spanning moet eerst weer worden afgebouwd.

- I. Zorg voor een goede rustige goed geventileerde en koele slaapkamer met lichtdichte gordijnen/lamellen o.i.d. Verwijder overbodige spullen en ook de tv. van de slaapkamer. Zet voor het slapen je smartphone uit. Gebruik de slaapkamer niet als werkkamer of 2^e woonkamer.
- J. De beste temperatuur om te kunnen slapen in de slaapkamer is rond de 18 graden Celsius. Ventileer de slaapkamer door de luchtroosters open te houden of zet je raam op een kier. Zorg voor een goed bed op een hoogte, waar je gemakkelijk instapt en een comfortabele matras, dat past bij je lengte, gewicht en lichaamsbouw en voor prettig fris beddengoed. Zorg, dat je warm bent, vooral je handen en voeten.
- K. Investeer elke 10 jaar in een goed matras.
- L. Probeer jezelf niet te dwingen om te slapen. Dit werkt averechts. Slaap is een ongewild proces, dat we niet onder controle hebben. Let op de uren, dat je wel slaapt en niet op de tijd dat dit niet lukt. Houdt een slaapboekje bij. Als het bovenstaande na enkele weken weinig verbetering geeft en je blijft piekeren, zoek dan hulp voor datgene, waarover je piekert en je uit de slaap houdt: ga naar je (huis)arts, een maatschappelijk werk(st)er, (neuro)psycholoog voor een volgende stap.

RIJBEWIJSKEURINGEN VELDHOVEN

Voor een rijbewijskeuring kun je terecht bij

Mevr. M. Elings, Berkt 18.

Voor een afspraak kun je bellen tussen 19.00 uur en 20.00 uur.

Telefoon 040-2301452



Kosten: € 35,- voor leden van de seniorenvereniging en € 45,- voor niet-leden.

GroenRIJK  **De heikant**

Polderstraat 17 * Veldhoven
tel: 040-3686350 * www.groenrijk.nl



SAMEN UIT ETEN

Samen uit eten is een gezellige manier om één keer per maand lekker te dineren in een lokaal restaurant. Voor een vast bedrag geniet je in goed gezelschap van een heerlijke maaltijd. Het is een aanschuifdiner, dus stoelen kunnen niet worden gereserveerd en plaatsen niet vrijgehouden. Iedereen is welkom, lidmaatschap van een seniorenvereniging is niet nodig.

Aanvang : Ontvangst vanaf 17.00 uur. Diner 17.30 uur.

Kosten: 2-gangen diner **€ 21,50** per persoon. Dit is exclusief drankjes en andere gerechten.

Aanmelden : Schrijf je in op onderstaande dagen tussen 13.00 en 14.00 uur bij Veldwijzer, Sterrenlaan 15
of stuur een e-mail naar samenuitetenveldhoven@outlook.com. Geef door:.. Voor wie je reserveert (**maximaal 2 personen**)

- Namen en telefoonnummers van de deelnemers
- Keuze vis of vlees

Je ontvangt een bevestiging. Zonder bevestiging geen deelname.

Afmelden: meld je uiterlijk een week voor het diner af via SWOVE, telefoon 040-254 00 66 of via een e-mail naar bovenstaand mailadres, zodat anderen aan kunnen schuiven.

Aanmeld datum	Dag diner	Datum diner	Locatie
Ma 30-3-2026	donderdag	9-4-2026	De Molenvelden
Di 28-4-2026	dinsdag	12-5-2026	Jan's Polder
Di 26-5-2026	donderdag	11-6-2026	De Wok



 **de Polders**
centrum voor mondzorg
voor algemene tandheelkunde

Inschrijven
nieuwe patiënten mogelijk

Gespecialiseerd in:

- esthetische tandheelkunde
- implantologie
- paradontologie
- tandprothetiek
- professioneel bleken

www.tandartsenpraktijkdepolders.nl

Bolwerk 26
5509 MH Veldhoven
T 040 - 2541639



BESTUUR SENIORENVERENIGING HEIKANT-DE KELEN

- Voorzitter:** Eric Blok, Vlaggenhei 15, tel. 06-14410334
voorzitter@seniorenvereniging-heikant-kelen.nl
- Secretaris:** Marjon Starrowsky, tel. 06 33919118
secretaris@seniorenvereniging-heikant-kelen.nl
- Penningmeester:** Pieter de Meijer, Middelhei 10, tel 06-40377404
penningmeester@seniorenvereniging-heikant-kelen.nl
- Lid:** José van Diessen, 06-24935343
joseroxs@msn.com
- Lid:** Petra van den Boogaart, tel. 06-17151511
Pvdboogaart61@gmail.com
- Lid:** Wim Aarts, Hermelijn 14, tel. 06-46862124
Wimscrabble@gmail.com

Ziekenbezoek:

Mia Aarts, tel. 040-2543797
Klerkxmiaenjoop@gmail.com

Ledenadministratie:

Bankrekening: NL88RABO 0158.1144.85
t.n.v. Seniorenenvereniging Heikant-De Kelen
Pieter de Meijer, Middelhei 10
penningmeester@seniorenvereniging-heikant-kelen.nl



BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

- Loket Welzijn Wonen Zorg Veldhoven, Gemeentehuis, Meiveld 1, 5501 KA Veldhoven, tel. 14040.
- Stichting Welzijn Ouderen Veldhoven (SWOVE)
Steunpunt Mantelzorg Veldhoven, Geheugencentrum Veldhoven
Vrijwillig Ter Zijde (VTZ), Sterrenlaan 15, 5503 BG Veldhoven, tel: 2540066. Op werkdagen geopend van 09.00 tot 12.00 uur.
- Maatschappelijk Werk Veldhoven (Lumens)
Sterrenlaan 15, 5503 BG Veldhoven. 040-2193300.
- Cordaad Welzijn, Vrijwilligersbureau
Sterrenlaan 15, 5503 BG Veldhoven, tel: 040-2533443.
Op werkdagen geopend van 09.00 tot 12.00 uur.
- Bureau Sociaal Raadslieden (BSR). Voor vragen over wet- en regelgeving, voorzieningen en uitkeringen. Sterrenlaan 15, 5503 BG Veldhoven.
tel: 2539959. Geopend ma, di en do van 10.00 - 12.00 uur en van 13.30 - 15.30 uur. Do van 19.00 tot 20.00 uur.
- Woningstichting 'thuis'
Kronehoefstraat 83, 5612 HL Eindhoven, tel. 040-2499999
Op werkdagen geopend van 8.30 - 12.30 uur.
Van 12.30 - 17.00 uur alleen op afspraak.
- Woningstichting Woonbedrijf
Wal 2, 5611 GG Eindhoven, tel: 2434343
Op werkdagen geopend van 09.00 tot 17.00 uur.
- Huishoudelijke hulp, verzorging en verpleging:
Zuid-Zorg: Kruisstraat 238, 5502 JA Veldhoven, tel: 2308408
Oktober: Wielewaal 10, 5531 LJ Bladel, tel: 088-2457795
Voor andere zorgorganisaties kunt u contact opnemen met de gemeente:
tel: 2584455.
- Huisartsenpost bij het Maxima Medisch Centrum:
Alleen voor spoedeisende huisartsenzorg buiten kantoor tijden (op werkdagen geopend van 17.00 tot 08.00 uur, in het weekend en op feestdagen de hele dag geopend). Altijd van tevoren bellen.
De Run 4600, 5504 DB Veldhoven, tel: 040 2660505.
- Maxima Medisch Centrum Veldhoven
De Run 4600, 5504 DB Veldhoven, tel: 040-8888000



**ALTijd MET KORTING
NAAR DE FILM?**

Kies voor ons abonnement!



Arthouse
avond

senioren
CINEMA

Bekijk de abonnementen en
het filmprogramma op CinemaGold.nl



VERZOEK AAN DEELNEMERS VAN ONZE ACTIVITEITEN

Als iedere groep na afloop van een activiteit in Erikant zelf even de tafels schoonmaakt, prullen opruimt en de vloer aanveegt, blijft de ruimte netjes en hoeft niet één persoon alles te doen



 <i>Crème de la Crème</i> - 't fijnste van 't fijnste - *Met muziek van toen *Groot terras	Sinds 2 februari 1996 gevestigd aan het Meiveld Al meer dan 25 jaar uw vertrouwd adres voor een drankje of ook een hapje  Kom eens langs en kijk vrijblijvend in onze menukaart. *Citycentrum* Meiveld 164 - 5501 KH Veldhoven Telefoon : 040 - 254 73 83 www.cremedelacreme-veldhoven.nl
--	--

De Kers

Het kindvriendelijkste eetcafé van Veldhoven
Zandoerleseweg 4 Tel: 040 2051380

Voor meer info www.de-kers.nl

Ook voor al Uw feesten en partijen