

# Welzijn wijzer

**Welzijn wijzer**  
① pagina inwoners gemeente Eersel

Redactie:  
e-mail: [welzijnwijzerredactie@gmail.com](mailto:welzijnwijzerredactie@gmail.com)

## Fiets mee, op avontuur met de duofiets



Wil jij samen genieten van de natuur, van de mooie dorpen en al het andere moois wat onze regio te bieden heeft? Stap dan mee op de duofiets en ontdek een nieuwe manier van samen fietsen! Samen fietsen brengt je in contact met anderen, is gezellig en het is toegankelijk voor iedereen. Je beleeft samen lol, ontdekt de omgeving en zet je in beweging.

Het doel is om inwoners binnen de gemeente Eersel een onbezorgde middag te bezorgen door middel van een ritje door de mooie natuur van de Kempen, samen met de vrijwilligers. Als er behoefte is aan een kopje koffie, dan kan dat ingepland worden.

### Wat is een duofiets?

Een duofiets is een fiets waar de vrijwilliger en de gast (passagier) naast elkaar op een fiets zitten. Het voordeel is dat de vrijwilliger goed zicht heeft op de gast en op de weg. De gast kan vrij om zich heen kijken, de vrijwilliger bestuurt de duofiets. Een gezellig praatje is makkelijk en gezellig.

### Voordelen:

- De fiets is voorzien van een draaibare rijdersstoel
- De mogelijkheid om de gast actief, passief of helemaal niet te laten trappen. De fietsen zijn voorzien van elektrische trapondersteuning
- Oogcontact en een gezellig praatje zijn eenvoudig te maken
- De sturen zijn in hoogte en in hoek instelbaar om een optimale fietspositie te creëren
- De duofiets heeft een stabiele wegligging door goede constructie
- Je kan ook veilig blijven zitten als de fiets stilstaat

Doe mee en ontdek de regio op een unieke manier! Meld je snel aan en beleef een gezellige en sportieve dag samen. Er wordt gewacht om samen met jou de natuur in te fietsen!

### Duizel

**Contactgegevens**  
[duofietsduizel@outlook.com](mailto:duofietsduizel@outlook.com)  
Contactpersoon: Anja Bierens, tel. 06-12066770 en Wilma van der Heijden, tel. 06-10118670  
**Aanmelden als deelnemer en/of vrijwilliger:**  
[www.duofietsduizel.nl/](http://www.duofietsduizel.nl/)  
**Wanneer**  
Maandag tot en met vrijdag in de middag.  
13.00-16.30 uur  
**Kosten**  
€8,00 (inclusief drankje op terras)

### Eersel

**Contactgegevens**  
[duofietseersel@gmail.com](mailto:duofietseersel@gmail.com)  
[www.duofietseersel.nl/](http://www.duofietseersel.nl/)  
Contactpersoon: Charles Hermans, tel. 06-53200937  
**Wanneer**  
Op aanvraag, wanneer gasten en vrijwilligers kunnen  
**Kosten**  
€ 10,00 (inclusief drankje voor gast en vrijwilliger onderweg)

### Knegsel

**Contactgegevens**  
Leo van de Ven, tel. 06-16239022 of [opaven58@gmail.com](mailto:opaven58@gmail.com)  
**Aanmelden als deelnemer en/of vrijwilliger:**  
Per mail, bij contactpersoon  
**Wanneer**  
In overleg  
**Kosten**  
De gasten betalen tijdens de stop een kopje koffie/thee voor zichzelf en de vrijwilliger

### Steensel

SenS, Senioren Steensel  
**Aanmelden als deelnemer en/of vrijwilliger:**  
Bij de coördinator duofietsen (zowel voor de trappers als de gasten) Ingrid Theuws, tel. 06-20033591/[ingridvaneerd@live.nl](mailto:ingridvaneerd@live.nl)  
**Wanneer**  
In de maanden april t/m oktober wekelijks van maandag t/m donderdag op wisselende middagen (volgens rooster)  
**Kosten**  
De gasten betalen tijdens de stop een kopje koffie/thee voor de trapper.

### Vessem-Wintelre

**Contactgegevens**  
Voor Vessem: Jan Henst, tel. 0497-592147  
Voor Wintelre: Annemiek van Hersel, tel. 06-58793654  
**Aanmelden als deelnemer en/of vrijwilliger:**  
Bij de contactpersoon  
**Wanneer**  
Maandagochtend, dinsdagochtend, woensdagochtend en -middag, donderdagochtend en zaterdagochtend.  
Van april t/m oktober  
**Kosten**  
Geen kosten  
11 sponsoren / horecagelegenheden waar gasten en vrijwilligers van duofietsen gratis een kopje koffie of thee krijgen.

E-mail uw activiteiten, vergaderingen e.d. om deze onder de aandacht te brengen naar: [welzijnwijzerredactie@gmail.com](mailto:welzijnwijzerredactie@gmail.com)

## Activiteiten Agenda 2026

Op [www.eersel.nl/kalender](http://www.eersel.nl/kalender) staat een overzicht van allerlei activiteiten in de gemeente Eersel. Van webinars, informatieavonden, ontmoetingsavonden tot gezellige workshops.

**'t Trefpunt:** Een laagdrempelige inloop waar inwoners van de gemeente Eersel elkaar kunnen ontmoeten. Iedere dinsdagmiddag 14.00-16.00 uur. Locatie: foyer Muzenval, Dijk 7, Eersel.

**Taalcafé Eersel** voor anderstaligen, nieuwkomers en iedereen die interesse heeft om spelenderwijs met taal bezig te zijn. Elke woensdag 10.00-11.30 uur en 14.00-15.30 uur. Locatie: Bibliotheek, Dijk 7, Eersel. Elke maandag 10.00-11.30 uur. Locatie: De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel. In schoolvakanties geen Taalcafé. [www.cordaadwelzijn.nl/dienst/taal/eersel/](http://www.cordaadwelzijn.nl/dienst/taal/eersel/)

**'t Kletscafé** 13.00-15.00 uur  
Elke maandagmiddag voor iedereen. Locatie: Zitruimte Fit Factory, Dreef 31, Eersel  
Tel.nr.: 0497-515152

**Oog- en Maculacafé:** Iedereen met een visuele beperking is welkom en ook familieleden, vrienden en kennissen. Iedere derde dinsdag van de maand 14.00-16.00 uur; inloop vanaf 13.30 uur. Gratis toegang. Locatie: De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel. Tel. 06-53252982  
E-mail: [eerselooogcafe@gmail.com](mailto:eerselooogcafe@gmail.com)

**Alzheimercafé:** Iedere 2e donderdag van de maand van 19.30-21.00 uur. Locatie: De Eikenburg, Eikenburg 10, Eersel. Tel. 06-51804601 E-mail: [jolandakennis@cordaadwelzijn.nl](mailto:jolandakennis@cordaadwelzijn.nl)

**Kook & Keuvel:** Kookclub voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Iedere 3e dinsdag van de maand van 16.30-19.30 uur. Locatie: De Panberg, Roten 3, Eersel. Tel. 06-51804601 E-mail: [jolandakennis@cordaadwelzijn.nl](mailto:jolandakennis@cordaadwelzijn.nl)

**Autismeborrel 'Onder Ons':** Een gezellig samenzijn voor mensen met autisme. Iedere eerste woensdag van de maand 19.00-23.00 uur. Vrije inloop in het zaaltje achter Café de Mert in Eersel.

**Stichting De Kempen Specials**  
De leukste club voor jongeren met ASS en normale begaafdheid. TEENS (12-20 jaar) en GOING OUT (20-35 jaar)  
Voor een overzicht van de activiteiten zie: [www.dekempenspecials.nl](http://www.dekempenspecials.nl)

## VRIJWILLIGERSWERK

Voor vraag en aanbod van vrijwilligerswerk, individuele hulp en maatjes in en om gemeente Eersel [www.eerselvoorelkaar.nl](http://www.eerselvoorelkaar.nl)  
Meer info of persoonlijk advies Steunpunt Vrijwilligerswerk Eersel-voorelkaar: 0497-531304 [info@eerselvoorelkaar.nl](mailto:info@eerselvoorelkaar.nl)

## Pollen en hooikoorts

Het is nog winter maar het pollen-seizoen dient zich alweer aan. In januari zijn er al bomen, struiken en grassen in voorbloeit waar je al last van kunt hebben. Voorbeelden zijn de hazelaar en de elms en ook straatgras. In februari komen daar weer andere plantensoorten bij en zo bouwt het op tot in de lente- en zomermaanden, waarin het aantal pollen in de lucht het grootst is. Vanaf oktober neemt het weer af. Pollen kunnen een allergische reactie veroorzaken. De meest voorkomende vorm van allergie is hooikoorts. Ongeveer 2 op de 10 mensen heeft hier in meer of mindere mate last van.

### Hoe ontstaat hooikoorts?

Elk mens vormt in zijn lichaam antistoffen tegen stuifmeel (pollen). Bij iemand met hooikoorts reageert het lichaam erg heftig zodra de slijmvliezen met het stuifmeel in aanraking komen. Er ontstaat een allergische reactie. Dat is een 'overdreven' afweerreactie, waardoor de slijmvliezen zwellen en meer slijm gaan produceren.

### Wat prikkelt er?

Bij hooikoorts ben je allergisch voor stuifmeelkorrels (pollen) van bomen, planten en grassen.

### Wat zijn de verschijnselen?

- Jeukende, verstopte neus of een "loopneus"
- Niezen
- Jeukende, tranende of branderige ogen
- Droge, branderige keel
- Hoesten / kriebelhoest
- Sommige mensen hebben een vol gevoel in hun hoofd.
- Ook een koortsig en moe gevoel kan het gevolg zijn.
- Sommige mensen voelen zich benauwd of krijgen een piepende ademhaling.

### Wat is ertegen te doen?

Het helpt als je weet voor welke pollen je allergisch bent. Dit kan met een huidtest en eventueel een bloedonderzoek. Als bekend is welke pollen allergische reacties veroorzaken, is het belangrijk contact met deze pollen zoveel mogelijk te vermijden. Dit kan op de



volgende manieren:

- Lucht het huis in de vroege ochtend. Dan is de hoeveelheid stuifmeel in de lucht meestal het laagst.
- Plaats een pollenhor, die zorgt ervoor dat er geen pollen naar binnen komen.
- Droog wasgoed liever niet buiten. Het stuifmeel kan eraan blijven kleven.
- Soms helpt het om een zonnebril te dragen.
- Vaseline onder de neus, kan inademen van pollen via de neus verminderen.
- Haren wassen voor het naar bed gaan; hierdoor verdwijnen de pollen.
- Vermijd omkleden in de slaapkamer.
- Maai geen gras als er een allergie

is voor graspollen.

- Kies liever een vakantieplaats aan de kust of hoog in de bergen

Er zijn bij de drogist en de apotheek verschillende zelfzorgmiddelen tegen hooikoorts te koop. Deze verminderen de allergische reactie en zijn meestal zonder recept te koop. Er zijn tabletten, druppels en neussprays. Daarnaast kan de huisarts medicatie voorschrijven die alleen met een recept verkrijgbaar is.

### Wanneer naar de huisarts?

Hooikoorts kan geen kwaad, maar kan wel heel vervelende klachten geven. Neem contact op met de huisarts als je denkt dat je hooikoorts hebt en de klachten wilt verminderen of als je hooikoorts hebt en zelfzorgmiddelen of medicatie van de huisarts onvoldoende helpen.

### Hooikoortswerbericht

[Pollennieuws.nl](http://Pollennieuws.nl) en de Pollennieuws-app geven beide een actueel beeld van de pollen die in de lucht zitten, de pollenverwachting. Daarnaast is er veel informatie over hooikoorts te vinden.

## GeheugenKracht in de Bibliotheek Eersel

Dinsdag 21 april van 14.00 tot 16.00 uur.



Maak jij je wel eens zorgen over je geheugen of over dat van iemand uit je omgeving?

Je bent niet de enige die daarover twijfelt. Daarom is er GeheugenKracht, verzorgd door vrijwilligers van Alzheimer Nederland, afdeling Zuidoost-Brabant. Het doel van GeheugenKracht is om mensen in de onzekere fase

van beginnende geheugenproblemen te informeren en de weg te wijzen. Tijdens de informele bijeenkomst van GeheugenKracht:

- krijg je informatie over hoe het geheugen werkt en waardoor er problemen kunnen ontstaan;
- wordt het verschil besproken tussen 'normale' vergeetachtigheid, geheugenverlies door

dementie en milde cognitieve stoornis (MCI);  
• is er veel ruimte om vragen te stellen, ervaringen en zorgen te delen;  
• zijn er boeken en ander informatiemateriaal beschikbaar;  
• krijg je praktische tips bij milde geheugenproblemen.

### Aanmelden

Je bent welkom op dinsdag 21 april 14.00 tot 16.00 uur in de Bibliotheek Eersel. Deelnemen is gratis, maar er is beperkt ruimte. Meld je daarom tijdig

aan via de agenda van onze website [www.bibliotheekdekempen.nl](http://www.bibliotheekdekempen.nl), aan de balie in de Bibliotheek of via telefoonnummer 085-7733288.

Voor meer informatie [www.eersel.nl/geheugenkracht](http://www.eersel.nl/geheugenkracht)

