

VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

**Regiodag
Orchideeënhoeve**

**Nieuwe tentoonstelling
AN Art Foundation**

**Pensioen-
informatiemiddag**

**Levensloopbestendige
woning deel 1**

3e kwartaal 2023

COLOFON

VGAN Magazine

Nummer 36, september/oktober 2023

Bestuur:

Gerard van Stein - Voorzitter	06 2241 7037
Bas van den Engel - Penningmeester	06 5241 7521
Otto Bielars - Secretaris	06 5354 4349
Yolanda Bakkum-Boer	06 22994234
André van Swieten	06 3734 4502
Lex Mulder	06 2413 8126
Peter van der Knaap	06 5371 0344
Jan Willem Rossing	06 5100 8349
Riet Welsink	06 1395 4426

LET OP NIEUW ADRES!

VGAN

Postbus 1
3645 ZJ Vinkeveen
email: ledenadministratie@vgan.nl
telefoon: 06 1972 8801
www.vgan.nl
IBAN nummer: NL35 RABO 0102242372
t.n.v. VGAN te Arnhem

Drukker:

Editoo B.V.
Schaapsdrift 49
6824 GP Arnhem

Vrijwaringsclausule/disclaimer

De informatie op de website of in enige publicatie van de VGAN is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Onjuistheden en onvolledigheden zijn echter niet altijd uit te sluiten en u dient dan ook niet zonder meer uit te gaan van de juistheid en volledigheid van de informatie op de website of in de publicaties. De VGAN kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade ten gevolge van het gebruik van de informatie op de website of in de publicaties. De informatie verstrekt op deze website of in de publicaties mag niet gekopieerd of verspreid worden zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de VGAN.

Opgelet: Wijzigingen in uw persoonlijke situatie?

Bestanden van het AkzoNobel Pensioen- fonds en die van VGAN zijn niet aan elkaar gekoppeld. Een wijziging van postadres, e-mailadres, bankrekening- nummer of het beëindigen of stopzetten van het lidmaatschap dient dus apart aan de VGAN- ledenadministratie te worden doorgegeven.

Gelieve dit schriftelijk te doen

(VGAN, Postbus 1, 3645 ZJ Vinkeveen) of per e-mail (ledenadministratie@vgan.nl).

Foto's viaducten: Yolanda Bakkum





VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

Inhoud

- 4 Van de Voorzitter
- 5 Ex-tra
- 6 Van de Pensioencommissie
- 7 Nobian verhuist onderzoeksactiviteiten
- 8 Hoe gaat het daar nu? Nobian Rotterdam
- 10 Gepensioneerdenmiddag te Hengelo
- 11 Wat doet die nu? - Bert Kroese
- 13 Kijken naar kunst
- 14 Nieuwe tentoonstelling AN Art Foundation
- 15 Museum 'Natura Docet'
- 18 Ontdek je plekje
- 20 Regiodag Orchideeënhoeve
- 23 Zweedse puzzel
- 24 Recept - Hartige taart met gehakt en prei
- 25 Doorstroommakelaar, Wooncoach
Verhuisadviseur en Seniorenccoach
- 26 Een levensloopbestendige woning
in 6 stappen - deel 1
- 28 Help, mijn partner moet naar een verpleeghuis
- 29 Slapen als een roos
- 30 Grens Zorgtoeslag omhoog
- 31 In Memoriam



Voorwoord van de redactie

Nu de dagen weer korter worden en het weer kouder en natter wordt, is ons magazine wellicht een mooie bijdrage om opgekruld op de bank met een kop thee, even een moment voor uzelf te nemen.

Het is wederom een volle uitgave met veel informatie, weetjes en de bekende rubrieken. Wel wijzen wij u op het stoppen met de seizoensgedichten op de achterpagina en vertrouwen er op dat de poëzie-liefhebbers hun weg zullen vinden naar andere bronnen. We wensen u allen veel leesplezier.



Van de Voorzitter



Voor u ligt het VGAN Magazine van het derde kwartaal van 2023.

Het is toch nog een bijzondere zomer geworden. De heetste zomer gemiddeld in de wereld ooit, met allerlei natuurgeweld. We zijn er in Nederland heel goed vanaf gekomen, een echte Nederlandse zomer met nog een hittegolf in september.

In de politiek was het ook een opmerkelijke zomer. Na het goedkeuren van de nieuwe pensioenwet is de regering gestruikeld over het immigratiebeleid. Er is een einde gekomen aan het tijdperk Rutte. Met het afzwaaien van nogal veel politici komt er nu een mogelijkheid om een andere wind te laten waaien. Ik ben heel benieuwd hoe het zal gaan met de verkiezingen in november.

Los van de politiek hebben we als VGAN op 5 september weer een hele gezellige Regiodag gehouden op de Orchideeën hoeve in Luttelgeest. Om de leden uit het noorden en oosten van het land eens tegemoet te komen was het een goed idee om naar deze bijzondere plek te gaan. De opkomst was niet heel groot, mogelijk toch misschien door de afstand voor de mensen uit de andere regio's of door het hele mooie weer. De organisatie was weer TOP.

Op 24 augustus is er een delegatie van het bestuur op bezoek geweest bij de gepensioneerdenuitkomst in Hengelo waar de huidige locatiedirecteur kwam vertellen hoe het gaat op de site. Er werd een korte presentatie gegeven over het werk van VGAN. Wij willen graag samenwerken met de lokale verenigingen. De lokale verenigingen leggen de nadruk op de sociale contacten met oud-collega's, terwijl VGAN zich ook richt op de belangenbehartiging naar de politiek in Den Haag, en ook naar de werkgevers en het pensioenfonds APF. Gezamenlijk kunnen we meer betekenen voor de gepensioneerden van AkzoNobel-bedrijven in Nederland.

Tijdens de Algemene Vergadering in april werd door een aantal leden gevraagd of de VGAN een voorlichtingsmiddag zou kunnen organiseren over de Wet Toekomst Pensioenen. Wat gaat er nu allemaal gebeuren en wanneer?

De pensioencommissie is hiermee aan de slag gegaan en op 31 oktober komt er een voorlichtingsmiddag in Amersfoort waar u zich voor op kunt geven. U leest hier veel meer

over in de bijdrage van Lex Mulder in dit Magazine.

De redactie onder leiding van de nieuwe voorzitter van de communicatiecommissie Peter van der Knaap, heeft er alles aan gedaan om weer een mooi Magazine voor u samen te stellen. Ik wens u hierbij heel veel leesplezier.

Gerard van Stein

Voorzitter VGAN





Er is een nieuwe voorzitter voor de communicatiecommissie en die bevroeg mij met betrekking tot deze column. Ik kan daar, bij wijze van spreken, schrijven wat ik wil maar wat betekent dat met betrekking tot de verantwoordelijkheid van redactie en bestuur.

**We hebben afgesproken dat die verantwoordelijkheid er niet is:
Wat ik schrijf is volledig voor mijn rekening en verantwoording.**

Zo dan hebben we dat gehad en gaan we gewoon verder met de column.

't Is weer voorbij die mooie zomer zou een leuke opening geweest zijn ware het niet dat we getrakteerd worden op een warme nazomer. Niets op tegen wat mij betreft hoewel 30 graden nou ook weer niet hoeft. Maar inmiddels is het meer dan dragelijk. En als ik alle meteorologisch ellende in de wereld aan me voorbij laat trekken dan denk ik toch stiekem dat ons plekje zo slecht nog niet is.

Mijn ziektegeschiedenis heeft een nieuw beloop gekregen. De oorzaak van de ziekte (lymfoom) is volledig onder controle maar de bijkomende symptomen helaas nog niet. Daardoor heb ik veel lymfevocht "achter de longen" en dat is best een benauwde aangelegenheid. Gelukkig kan ik zelf een long dagelijks van dat vocht bevrijden via een permanente drain en er wordt hard gezocht naar een permanente oplossing voor dit probleem. Tot zover gaat het nog, maar dat onze schoondochter van 41, moeder van drie kinderen overleed het afgelopen kwartaal deed de balans toch echt naar de verkeerde kant doorslaan. Hoeveel ellende kan een mens verdragen.....

Het politieke landschap gaat onherkenbaar veranderen. Spannende ontwikkelingen waar zo op het oog een succesvolle nieuwe partij aangeeft de pensioenwet ingetrokken te willen zien.

Dat zie ik eerlijk gezegd nog niet zo snel gebeuren maar interessant is het zeker.

Oude partijen die zich in alle bochten wringen om de voorkeur van de kiezer te behouden en nieuwe die onver-

stoorbaar aan hun wording sleutelen.

Een Nieuw Sociaal Contract is misschien geen spannende naam maar ik zie daar veel van wat ik zou willen zien. Natuurlijk er is nog geen verkiezingsprogramma en de partij is in opbouw, maar toch heb ik daar op een merkwaardige wijze vertrouwen in.

We zullen zien hoe het afloopt maar ik hoop op een grote opkomst.

Daar varen nieuwe partijen doorgaans wel bij.

Maar wat er ook gebeurt een volgend kabinet zal aan de bak moeten om de financiën op orde te krijgen. Rutte IV is wel erg scheutig geweest naar het schijnt. Dat zal niet meevallen want bezuinigingen of lastenverzwaringen lijken onafwendbaar.

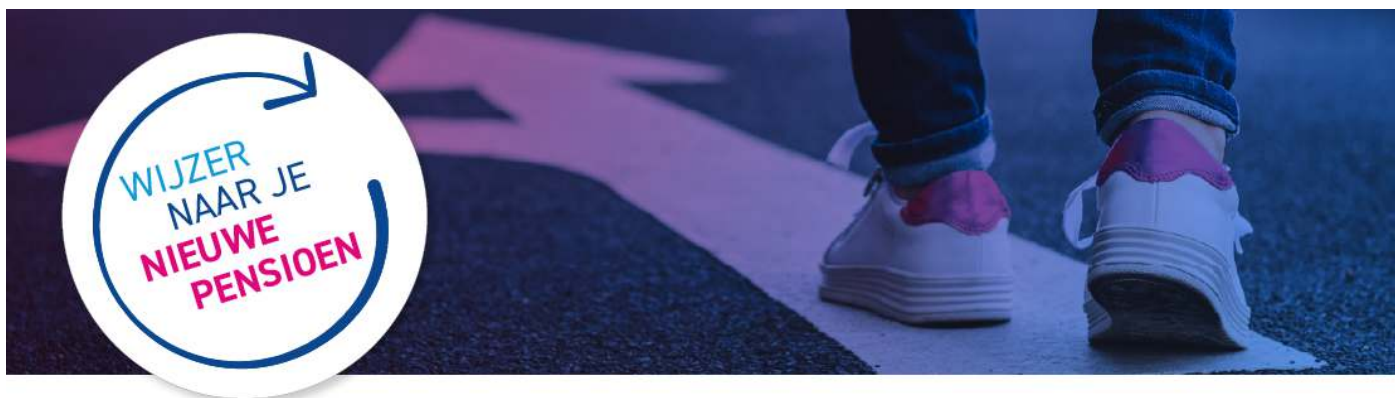
Dat brengt de vraag op of onze pensioenen misschien nog eens geïndexeerd zouden kunnen worden. Aan de dekingsgraad ligt het niet denk ik, maar de kosten voor de overgang naar het nieuwe stelsel kunnen roet in het eten gooien. Enfin het is aan het bestuur van het fonds om daarover een besluit te nemen.

Laten we hopen dat de bezuinigingen/lastenverzwaring vooral naar het grote geld gaan en dat het pensioenfondsbestuur de hand over het hart strijkt.

Hebben we toch veel om naar uit te kijken in het vierde kwartaal!

Ik wens iedereen een mooie herfst en vooral veel gezondheid en geluk!





Van de Pensioencommissie

Door Lex Mulder

Beste VGAN-leden,

"Ik begrijp er nog niet veel van!" en "Wat gaat het nu eigenlijk voor mij betekenen?"

Een paar van de vragen die je regelmatig hoort wanneer je met oud-collega's over het nieuwe pensioenstelsel praat.

De ontwikkelingen rond ons pensioen en de komst van het nieuwe pensioenstelsel is toch een onderwerp, waaraan wij in ons magazine veel aandacht hebben besteed en ook in de komende nummers niet omheen kunnen.

Het gaat tenslotte om ons inkomen.

Vanuit VGAN doen we er alles aan, u zo goed mogelijk over dit moeilijke pensioenonderwerp te informeren, maar het kan altijd beter. Daarom hebben we contact gezocht met een expert op het gebied van de nieuwe pensioenwet en gevraagd om heel basic de belangrijkste dingen nog eens op een rijtje te zetten en in begrijpelijke taal uit te leggen. Geen moeilijke termen, maar gewoon klip en klaar, waar gaat het over en wat betekent het voor ons, de gepensioneerden van AkzoNobel?

Ook willen we een idee krijgen wat het gaat kosten, die overgang naar het nieuwe pensioenstelsel, en waar komt dat geld dan vandaan?

Wanneer gaat dit gebeuren? En niet onbelangrijk: zit er nog een indexatie in met de hoge inflatie, die we op dit moment zien?

Kortom eenvoudige vragen die bij ons allemaal leven.

Om in begrijpelijke taal te horen wat er gaat gebeuren en wat de mogelijke gevolgen voor uw pensioen kunnen zijn, nodigen wij u graag uit voor een

Pensioen-informatiemiddag op 31 oktober a.s. bij congrescentrum 'de Eenhoorn' te Amersfoort

(recht tegenover het NS-station; Barchman Wuytierslaan 2, 3818 LH Amersfoort).

Wat kunt u verwachten op deze VGAN informatiemiddag?

1. Een heldere begrijpelijke uitleg over het nieuwe stelsel.
2. Een inzicht in het tijdspad - wanneer gaat het voor ons gebeuren.
3. Wat zijn globaal de gevolgen voor mijn pensioen de komende jaren?

(denk er wel om dat een pasklaar antwoord nog niet gegeven kan worden omdat de onderhandelingen tussen de sociale partners, vakbonden en werkgevers, nog in volle gang zijn.)



Het programma ziet er als volgt uit:

- 13.30 - 14.00 uur : Inloop met koffie en thee
- 14.00 - 15.30 uur : Presentatie Wet Toekomst Pensioenen in begrijpelijke taal
- 15.30 - 16.00 uur : Pauze
- 16.00 - 16.30 uur : Paneldiscussie*
- 16.30 - 17.30 uur : Afsluiting met een hapje en een drankje.

Paneldiscussie*:

Na de presentatie, wanneer we allemaal wat meer weten over het nieuwe pensioenstelsel en een idee hebben wat er ongeveer op ons afkomt, is er gelegenheid tot het stellen van vragen.

Hiertoe hebben we een panel samengesteld bestaande uit:

1. Onze presentator: Agnes Joseph
2. Geert van Alphen: lid VO bij ons pensioenfonds APF
3. Coen Verdegaa: directeur APF (onder voorbehoud)
4. Gerard van Stein: voorzitter VGAN/ lid van de pensioencommissie (en niet onbelangrijk: nauw betrokken bij de onderhandelingen met de sociale partners, in zake de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel)

Daarnaast wordt u bijgepraat over de plannen van de VGAN pensioencommissie en de initiatieven om u, onze achterban, meer bij dit overgangsproces naar het nieuwe stelsel te betrekken.

Zo onderzoeken we de mogelijkheid een "klankbordgroep" te vormen met geïnteresseerde leden om een aantal keren per jaar te overleggen over actuele pensioenonderwerpen, die met de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel te maken hebben.

Dit is vergelijkbaar met de ReferentieGroep zoals we die bij Zorg, Wonen en Welzijn kennen.

Geïnteresseerd in deelname aan deze "klankbordgroep"? U kunt zich hiervoor aanmelden via onderstaand e-mailadres of telefoonnummer.

Graag stellen we hierbij in het kort Mw. Agnes Joseph voor. Zij is actuaris (houdt zich voornamelijk bezig met het vaststellen en berekenen van risico's en laten zien wat de financiële gevolgen van deze risico's met zich meebrengen) voor diverse pensioenfondsen (ook bij Achmea, de pensioenuitvoerder van óns pensioenfonds). Daarnaast is zij lid van de commissie Actuaris van de Pensioenfederatie, researchfellow bij Netspar en docent bij het Actuariel Instituut, Stichting Pensioenfonds Opleidingen en Nyenrode. Ze heeft econometrie, actuarisat en economie gestudeerd.

In 2018 werd zij verkozen tot actuaris van het jaar! Op 21 februari jl. gaf zij (op uitnodiging!) in de Eerste Kamer haar visie en advies op het wetsvoorstel dat er nu ligt.

Kortom in één middag hoopt VGAN u een stukje wijzer te maken en een idee te geven van wat het nieuwe pensioensysteem behelst.



Agnes Joseph

Wilt u deze middag bijwonen?

Graag opgeven via **ledenadministratie@vgan.nl** of **06-19728801**; s.v.p. naam en adres vermelden.

Wij hopen u 31 oktober a.s. in Amersfoort te mogen verwelkomen.

Met vriendelijke groet,

Lex Mulder/Gerard van Stein

Nobian verhuist onderzoeksactiviteiten naar Campus Universiteit Twente

Nobian wordt een van de nieuwe bewoners op de campus van de Universiteit Twente. Zijn onderzoeksafdeling zal volgend jaar van de huidige locatie in Deventer naar Enschede verhuizen.

CEO Michael Koenig: "Innovatie is voor ons cruciaal. De innovatieve en inspirerende omgeving van de Twente Universiteit is precies wat wij zoeken. We werken nu al regelmatig samen met de universiteit. Door daadwerkelijk aanwezig te zijn op de campus zal de samenwerking zonder meer verder intensiveren. Niet alleen met de universiteit, maar ook met andere partijen in de omgeving."

Nobian wil zich met ± 20 onderzoekers vestigen in het gebouw 'The Gallery', in het hart van de campus. Voor de komst van Nobian wordt 'The Gallery' op dit moment uitgebreid.

De bouwwerkzaamheden hiervoor zijn recent gestart.

De onderzoekers houden zich bezig met onderwerpen als zoutwinning, zoutchemie, elektrochemie en procestechnologie, maar richten zich ook nadrukkelijk op thema's als duurzaamheid en de energietransitie. Ze ondersteunen daarmee Nobians ambitie om een van de duurzaamste



chemiebedrijven van Europa te worden. Het bedrijf heeft als doelstelling om in 2040 klimaatneutraal te zijn. Dit zal ook bijdragen aan verduurzaming in de regio, onder andere door de zoutproductie in Hengelo te elektrificeren. Veel van de thema's waar Nobian zich op richt, staan ook volop in de aandacht van de Universiteit Twente.

Hoe gaat het daar nu?

door Bas van den Engel en Jan Willem Rossing



NOBIAN ROTTERDAM CENTRUM VAN DUURZAME, VERBONDEN ONTWIKKELING IN DE BOTLEK

In augustus op een onverwacht droge dag in deze druilerige zomer, zijn Bas van den Engel en Jan Willem Rossing afgereisd naar Rotterdam voor een bezoek aan wat in het verleden de locatie Rotterdam Botlek van de Business Unit Industrial Chemicals was en nu het bedrijvenpark Botlek heet.

Van tevoren werd bij ons beiden online getoetst of we bekend waren met de veiligheidsregels op de locatie en het resultaat was positief. Gelukkig maar, want zonder certificaat geen toegang, safety first.

Eenmaal gearriveerd en aangemeld werden we hartelijk verwelkomd door Monica Vroom. Zij voorzag ons van koffie en begeleidde ons naar de vergaderzaal alwaar stipt op tijd Toine van de Lindeloof, Site Director bedrijvenpark Botlek arriveerde voor ons gesprek.

Toine beschikt reeds over 16 jaren Nobian Rotterdam ervaring. In 2007 startte hij zijn loopbaan op de locatie Rotterdam, toen nog AkzoNobel, als Process Engineer. Na een korte introductie begint Toine enthousiast te vertellen over het wel en wee op de locatie.

Het bedrijvenpark Botlek kent een lange historie die begint in 1960 met de Chlooralkalifabriek (CAB), die werd gebouwd in opdracht van de Koninklijke Nederlandse Zoutindustrie. Hier werd keukenzout ontleed in chloorgas en natriumloog. Het was een van de eerste fabrieken die in het Botlekgebied werd gebouwd. In 1965 werd begonnen met de productie van bestrijdingsmiddelen voor de landbouw. Deze fabriek stond bekend als GBM (Gewas Beschermings Middelen), later CPC (Crop Protection Chemicals) genoemd. In 1998 werd de bestrijdingsmiddelenfabriek verkocht aan Nufarm Ltd.

In 1969 kwam er een uitbreiding met een vinylchloridebedrijf (VCB) en een energievoorzieningsbedrijf (EVB). In 2000 werd de VCB verkocht aan de Japanse pvc-producent Shin-Etsu.

In 1983 werd een nieuwe chloorfabriek in gebruik genomen. Deze werkte op basis van membraanelektrolyse. De oude chlooralkalifabriek werd in 1984 stilgelegd.

In 1995 werd begonnen met de bouw van een metaalalkylenfabriek. Het betreft voornamelijk aluminiumalkylen en aluminiumalkyl-halogenenverbindingen. Deze worden gebruikt als katalysator en als grondstof in de farmaceutische en elektronica-industrie.

Na de opsplitsing van Nobian en Nouryon staat er op bedrijvenpark Botlek nog 1 productie-unit van Nobian en dat is de Chloor Caustic Utilities unit.



Toine van de Lindeloof

Het CCU bestaat uit het Membraam Electrolyse Bedrijf (MEB) dat chloor, loog en waterstof produceert inclusief de hiervoor noodzakelijke faciliteiten. Het MEB bestaat dit jaar 40 jaar met in totaal 15 miljoen ton chloorproductie.

Verder staan op het bedrijvenpark 2 plants van externe bedrijven die klant zijn van Nobian; de MAE fabriek van Nouryon en een pvc-fabriek van Shin-Etsu. Naast de klanten op het bedrijvenpark heeft Nobian externe klanten zoals Westlake, Huntsman en Tronox die via pijpleidingen van chloor worden voorzien. Tussen Nobian en haar klanten bestaat een grote onderlinge verbondenheid.

Er werken op het bedrijvenpark ca. 220 Nobian medewerkers, zij vormen de basis van het succes van het bedrijf.

Op de vraag wat voor het bedrijf de grootste uitdaging is, antwoordt Toine van de Lindeloof: "Het krijgen en houden van gekwalificeerde mensen". Met name voor functies als operator, technicus en engineer is het aanbod klein en de vraag en de concurrentie op Rotterdamse arbeidsmarkt is groot. Nobian steekt daarom ook energie in het aantrekken van medewerkers van buiten de regio. Het werken bij Nobian is in vergelijking met andere bedrijven aantrekkelijk, er is een grote focus op duurzaamheid en er is veel ruimte voor persoonlijke ontwikkeling zowel vakinhoudelijk als persoonlijk.

Ook technologisch bevindt CCU zich in een periode van sterke ontwikkeling. De membraam technologie stamt uit de jaren '80 en was lang de meest geavanceerde wijze van chloorproductie. Er wordt nu gewerkt aan een nieuwe technologie die nog duurzamer is. Dit wordt ondersteund door de overheid in het kader van de zogenaamde maatwerkafspraken verduurzaming industrie.

Door de geplande uitbreiding van Shin-Etsu is er de noodzaak tot vergroting van de chloorproductie en dit wordt vormgegeven in het zgn. Imoto project, dit betekent in het Japans "klein zusje" (van de MEB). Samen met de klant groeien op basis van de nieuwste duurzame technologie. Hierbij zullen ook de nieuwste vormen van de ontwikkelingen op het gebied van automatisering gebruikt worden.

Duurzaamheid, technologische ontwikkeling en verbondenheid tussen bedrijven staan centraal bij Nobian Rotterdam Botlek. Luc en Toine benadrukken nog eens dat voor succes ook verbondenheid tussen mensen nodig is. Tussen de huidige medewerkers van Nobian en ook tussen en met de gepensioneerde collega's. Tegen deze achtergrond zal de VGAN samen met het Nobian management inventariseren hoe in het contact met de gepensioneerde medewerkers op een passende wijze invulling kan worden gegeven.

Als we na dit inspirerende bezoek vertrekken schijnt er een zon op het bedrijvenpark en waait er een fris windje, een mooie symboliek.



Gepensioneerden-middag te Hengelo

Door André van Swieten

Als eerste in een reeks van bijeenkomsten op locatie, vond de aftrap in Hengelo plaats. Belangrijke doelstellingen hierbij zijn: enerzijds het contact met de leden te versterken (VGAN wil graag horen wat er onder haar achterban leeft) en anderzijds nieuwe leden te werven.

Op donderdag 24 augustus werd de bijeenkomst gehouden in het Vöggelhoes aan de Boortorenweg.

Bij mijn aankomst was een groot deel van de aangemelde gepensioneerden (ca. 70) al aanwezig. Het was een geanimeerde drukte, waarbij iedereen in eerste instantie voorzien werd van een drankje. En dat was wel nodig ook, want het was een broeierige middag. Vele gepensioneerden waren blij weer oud-collega's te ontmoeten.

Een groot aantal Hengelo-gepensioneerden treft elkaar 1x per maand hier in het Vöggelhoes. Dan wordt er bijgepraat, een kaartje gelegd of een andere activiteit gedaan.

De bijeenkomst begon met een korte toespraak van Lex Mulder over wat VGAN allemaal doet en welke onderwerpen er momenteel spelen, waar wij als gepensioneerden mee te maken hebben/krijgen.

Daarna hield de locatiedirecteur, Sieger Lodders, een presentatie over ontwikkelingen binnen Nobian en de locatie Hengelo, die met name gericht zijn op de energietransitie, waarvoor afspraken gemaakt zijn met de overheid.

Een tweede onderwerp betrof het ontwikkelen van nieuwe zoutwinninglocaties in Haaksbergen. De bewoners maken



zich hierbij zorgen over de mogelijke gevolgen van de winning.

Voor de vergunningen zijn naast de gemeente, de provincie en rijksoverheid belanghebbenden. Op basis van de adviezen van TNO en het Mijnbouw Instituut zou winning van zout onder de gestelde voorwaarden en maatregelen mogelijk moeten zijn. Veel overleg met bovengenoemde instanties is nog wel noodzakelijk.

De middag werd afgesloten met een drankje en warme en koude hapjes, waarbij er nog lang werd na- en bijgepraat. Het was een geslaagde middag, die op andere locaties hopelijk net zo goed zullen aanslaan!



Wist u dat...?

Alle oud-AkzoNobel medewerkers lid kunnen worden van VGAN?

Door wijziging in onze Statuten, vorig jaar, kan eenieder die bij AkzoNobel gewerkt heeft (of -voormalig- gelieerde bedrijven), lid worden van onze vereniging.

Hoor, zegt het voort!

Wat doet die nu? Bert Kroese

Door Bas van den Engel



'Balanceren tussen culturen'

Een hele mooie nazomerse dag in september. Dus geen straf om weer eens naar het Oosten van Nederland te rijden. Dit keer naar Ugchelen, dus niet zo ver.

Na hem zo'n twintig jaar niet meer gezien te hebben, ontmoet ik Bert Kroese.

Ik ken Bert vanuit mijn (Zout)Chemie tijd in Amsterdam en Amersfoort. Hij kwam bij mij altijd als zeer relaxed over als Manager van een Joint Venture. Ik wil dus sowieso weten of het inderdaad allemaal zo relaxed was. Zal ik hem nog herkennen? Altijd spannend.

Maar gelukkig, ik herken hem als hij vanuit de draaideur binnenkomt.

Met een gulle lach komt hij mijn kant uit. Alsof we elkaar gisteren nog gezien hebben, pakken we de draad direct weer op. Al snel komen we erachter, dat de tijd toch niet heeft stil gestaan en enkele van onze vroegere, zeer gewaardeerde, collega's zijn overleden. Nu even focussen op Bert.

Bert is geboren in Hellendoorn, jawel, zowat aan de voet van het huidige attractiepark. Na de HBS in Hoogeveen doorlopen te hebben, is hij naar Nyenrode in Breukelen gegaan. Nyenrode, is de oudste particuliere universiteit van Nederland en werd opgericht in 1946. Het onderwijs is gericht op het bedrijfsleven. Hier heeft hij 2 jaar intern gewoond. Daarna volgde de militaire dienstplicht bij de Geneeskundige Troepen. Pas toen hij 45 jaar was, is hij als militair uitgeschreven. In die tussentijd ook nog een aantal keren op herhaling geweest.

Bert vertelt verder:

Na mijn dienstplicht heb ik bij Philips en AkzoNobel (Noury & Van der Lande) gesolliciteerd. Het werd Noury & van der Lande in Deventer, omdat het mij een dynamische club leek t.o.v. het 'stoffige' Philips. Het was september 1969 en ik startte als commercieel trainee. Om kennis op te doen, werd ik al snel naar Herkenbosch (productie van sequestering agents) gestuurd. Daar werd o.a. gewerkt aan een aantal ontwikkelingsproducten waaronder (voor de kenners): Noury cal (toevoeging aan kalvermelk om de kleur van kalfsvlees te beïnvloeden) en Noury color (toevoeging aan kippenvoer om de kleur van de eierdooier te beïnvloeden).

Dat een bedrijf als Akzo zich bezig hield met het ontwikkelen van dergelijke nutteloze en onzinnige producten, vonden mijn ouders maar raar.

Tijdens deze stage was een collega Prins Carnaval in de regio rond Herkenbosch. Geboren boven de rivieren, was dit mijn eerste keer bij het Carnaval. Het bier (heel veel bier) smaakte prima. Aan het eind van de Carnaval haring eten in het plaatselijke café in Herkenbosch, wat een ervaring!!

Daarna heb ik diverse functies gehad in Sales, Marketing (Sequestering agents en Gluconates) en General Management (Zwavelzuur en waterglas en bij Joint Venture

Akzo PQ Silica). De gluconaten werden geproduceerd door Glucona; een gezamenlijke onderneming van Akzo en Avebe. Akzo PQ Silica was een Joint Venture tussen Akzo en PQ Corporation uit Philadelphia.

In 1990 werd ik gevraagd om General Manager van Delamine (Delfzijl Amines) te worden. Alweer een Joint Venture. Ditmaal een samenwerking tussen het Japanse Tosoh en Akzo. Delamine produceert Aminen, welke chemicaliën essentieel zijn voor het produceren van talloze producten, zoals smeermiddelen, motorolie, asfalt voor het aanleggen



van wegen, wasmiddelen, coatings, medicijnen en tissues. Om voor deze benoeming goedkeuring te krijgen van de Japanse partner, werd ik verzocht mij te presenteren in Tokyo. Na een goed gesprek, een uitgebreid diner en 1 overnachting, kon ik weer terug reizen naar Nederland. Ik was aangenomen, en heb deze functie tot mijn pensioen uitgeoefend.

Tijdens mijn 40 jaar bij AkzoNobel heb ik dus vrijwel steeds te maken gehad met Joint Ventures. Glucona met Nederlanders, Akzo PQ Silica met Amerikanen en Delamine met Japanners. Deze partners waren nogal verschillend van aard. Zowel op cultureel als zakelijk gebied. Besluitvormingsprocessen verschilden per partner. Waarbij de Amerikanen meer focus op de korte termijn legden en de Japanners op de lange termijn. Ik was er om de belangen van beide partners in de gaten te houden, waarbij het belang van de Joint Venture zelf altijd nummer 1 was. Die balans in de gaten houden en partijen tevreden stellen, daar was ik waarschijnlijk de juiste persoon voor en ik genoot er ook van.

Op 1 september 2009 ging ik met pensioen. Na een halfjaar niets gedaan te hebben, ben ik in 2010 lid geworden van Probus in Apeldoorn en ben ik met vrijwilligerswerk gestart bij Stichting Medic.

Probus is een club, die de saamhorigheid en vriendschap tussen gepensioneerden van 55 jaar en ouder wil bevorderen. Prima om een netwerk op te bouwen, als je gepensioneerd bent. We komen regelmatig bij elkaar.



Stichting Medic (www.medic.nl) is een vrijwilligersorganisatie, die medische apparatuur en goederen verzamelt (overtollige medische apparatuur gedoneerd door ziekenhuizen en andere zorginstellingen), repareert en tegen marginale kosten distribueert ten behoeve van zorgprojecten in economisch achtergebleven gebieden. Dit houdt me 2 ochtenden per week bezig. Ik ben Algemeen Secretaris met als speciale taak Organisatie en Personele Zaken. We hebben ca. 90 vrijwilligers, waarvan 95% gepensioneerd is. Begonnen begin jaren 80 in de vorige eeuw als een soort 'Winkel van Sinkel' voor de vertrekkende tropenarts, worden nu hulpgoederen naar m.n. landen in Afrika, Midden-Amerika, het Verre Oosten en Oost-Europa gestuurd.

Deze apparatuur en goederen worden met eigen transport opgehaald en eventueel gerepareerd. Er is een strenge kwaliteitscontrole. Wij beschikken over een volwassen metaalwerkplaats (frezen, draaien en lassen) en elektro-werkplaats.

Wij produceren ook eigen producten voor Operatie Kamers, zoals tafels (mechanische bediening), lampen (met accu voor als de stroom uitvalt) en verlosbedden. Daarnaast 'externe fixateurs' voor het spalpen van gebroken ledematen. Deze eigen productie maakt Medic uniek in de wereld van de hulpverlening. Medic is een ANBI, een Algemeen Nut Beogende Instelling en krijgt dus geen subsidie.

Wij kunnen nog wel wat vrijwilligers gebruiken!



Vakantie brengen wij, mijn vrouw Geeske en ik, vooral door in Zuid Frankrijk (zo'n 2-3 maanden). Af en toe een korte cruise en vooral nog veel fietsen (geen E-bike).

Wij wonen al 33 jaar op hetzelfde plekje in Apeldoorn, waar de tuin de nodige aandacht krijgt. "Plezierig buitenwerk", noem ik dat. We hebben besloten om hier zo lang mogelijk te blijven wonen en het huis eventueel aan te passen met een traplift, indien dit nodig is. Ik kijk weinig TV, lees vooral biografieën en thrillers en kraak de hersens met kruiswoordpuzzels en sudoku's.

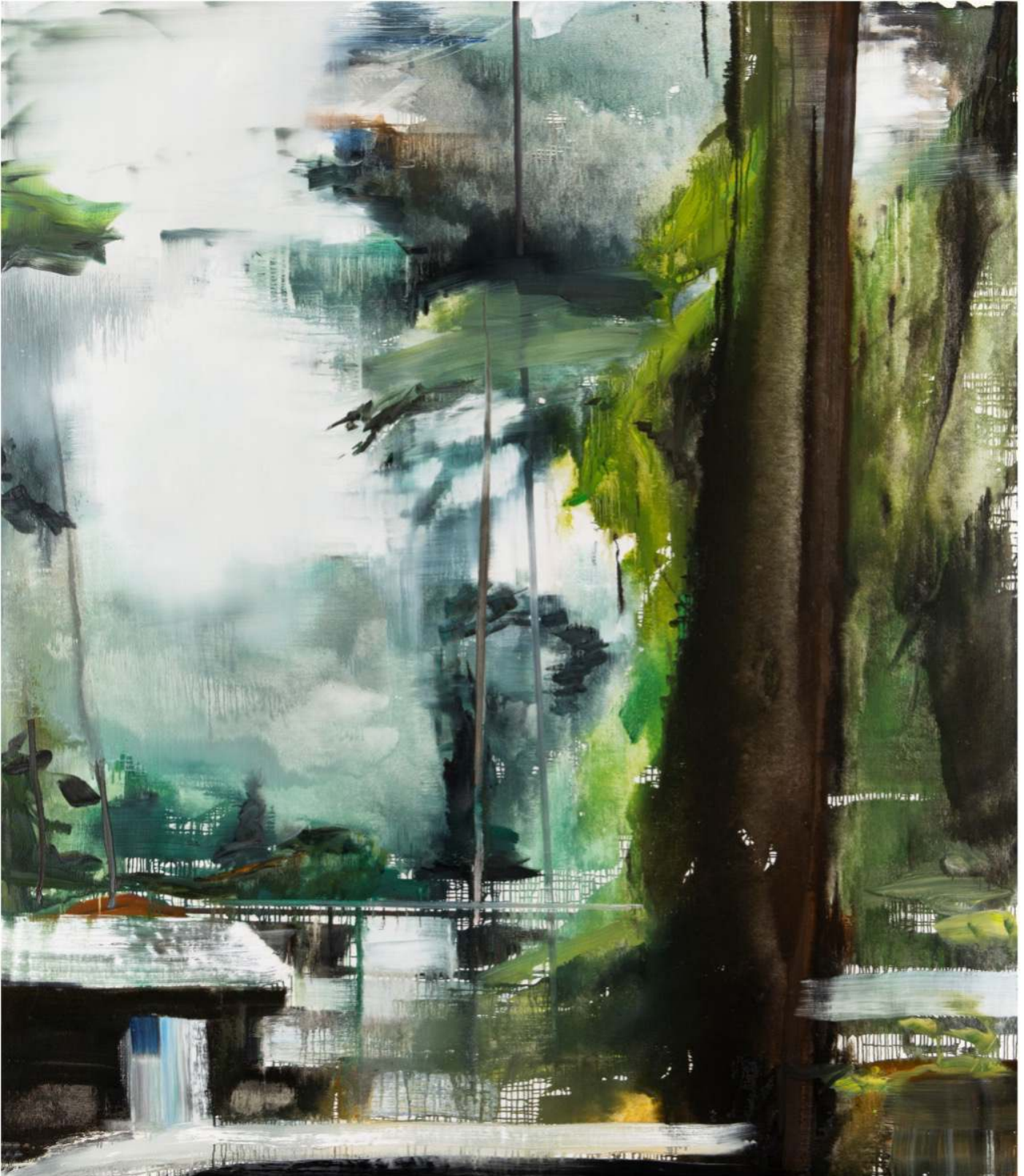
Met onze 2 kinderen en 4 kleinkinderen (2 meisjes en 2 jongens) zijn we zeer gelukkig. En afgezien van wat fysieke klachtjes zijn we op dit moment redelijk gezond en hopen dat nog heel lang te blijven.

Kijken naar Kunst

AkzoNobel Art Foundation

Kunstwerk van de Duitse schilder Matthias Meyer getiteld "Wald".

Olieverf op linnen, 230 x 200 cm



In de geschilderde landschappen van Matthias Meyer (1969, Duitsland) is het ongewis of het beeld dat we zien aan ons verschijnt of juist verdwijnt. Een suggestie van gebladerde lost op in natte olieverf, druipt de diepte in en in de verdwenen verf zijn weer scherpe lijnen getrokken. Meyer schildert in dunne lagen olieverf nat-in-nat; elke laag lost deels op in de laag eronder, en voegt tegelijkertijd nieuwe elementen toe. In elk van zijn werken zet hij het element licht in om dromerige werelden te creëren, waarin de mens goeddeels afwezig is.

Meyer vervaardigt zijn landschappen aan de hand van eigen foto's, video-opnames en schetsen. Het samenvoegen van deze elementen – de atmosfeer uit een foto, het lijnenspel in een schets – zorgt ervoor dat het werk dat ontstaat geen directe afbeelding is van de werkelijkheid, maar aanvoelt als een gestolde herinnering. Realistische en abstracte motieven vloeien als vanzelfsprekend samen.

Meyer, geboren in Göttingen Duitsland (1969), studeerde in Düsseldorf onder Gerhard Richter. Zijn werk werd onder andere tentoongesteld bij Künstlerhaus Wien in Oostenrijk en Museum Kunstpalast in Düsseldorf, Duitsland en Rosenhang Museum, Weilburg, Duitsland. Zijn werk is opgenomen in verscheidene publieke en privécollecties.

www.meyer-matthias.de/cv

Nieuwe tentoonstelling AkzoNobel Art Foundation



EARTH – A Collective Landscape

De AkzoNobel Art Foundation brengt in *EARTH – A Collective Landscape* kunstwerken samen die scherpstellen op onze natuurlijke leefomgeving. Of het nu een ontlukende bloem is in een stadstuin, een haast buitenaards landschap of de zichtbare impact van de mens op de natuur; alles ligt in *EARTH* besloten.

We hebben er in deze tentoonstelling bewust voor gekozen om de mens uit het middelpunt te halen. Hier betreed je een wereld waarin de mens slechts toeschouwer is. Laat je via een groene allee meevoeren langs de meest uiteenlopende landschappen, samengesteld uit de collectie, en in beeld gebracht door kunstenaars die vaak al een oeuvre lang inzoomen op de natuur die ons omringt.

Eeuwenlang is de mens bezig geweest om boven zichzelf en de natuur uit te stijgen. We hebben trappen, bruggen, vliegtuigen en ruimteschepen gebouwd om ons een beeld te vormen van het grote geheel, en met de onmetelijke hoogten die we bereikten, ontwikkelden we de overtuiging daadwerkelijk losgezongen te zijn van onze natuurlijke omgeving.

De huidige klimaatcrisis die zich zienderogen voltrekt brengt het besef met zich mee dat het tijd is om weer met onze voeten op de grond te staan. Tijd om ons niet blind te staren op de vergezichten boven ons, maar een symbiose aan te gaan met het landschap waar we deel van uitmaken. Tijd om te beseffen dat het paradijs zich al die tijd niet buiten, boven of na ons bevond, maar aan onze voeten.

EARTH – A Collective Landscape brengt kunstenaars samen die op hun geheel eigen manier kijken naar thema's als het landschap, ecologisch bewustzijn en het kunstmatige onderscheid tussen mens en natuur. De tentoonstelling biedt nieuwe paden om te bewandelen, en de ruimte om stil te staan. Of dat nu is bij een suggestief landschap van Herbert Brandl, Lin de Mols zachtmoedige installatie *Art = Medicine* van rendiermos of de onheilspellende landschapssimulatie *Performing a Landscape* van Jan Robert Leegte.

De AkzoNobel Art Foundation nodigt u uit om uw eigen pad te kiezen en onderdeel te worden van dit collectieve landschap. Om zoals de protagonist in Jacco Oliviers *Perpetuum* te

tuimelen tussen hemel en aarde, en uiteindelijk ergens te landen.

Bent u geïnteresseerd om de nieuwe tentoonstelling bij de Art Foundation te bezoeken?

Als VGAN-lid (+ 1 introducee) is dit mogelijk op donderdag 16 november a.s. van 14:00-16:30 uur.

U kunt zich opgeven via ledenadministratie@vgan.nl of **06-19728801**.

Graag bij opgave het volgende vermelden:

Naam, adres, (mobiele) telefoonnummer, naam introducee

U ontvangt dan een bevestiging van ons. Alleen met deze bevestiging kunt u aanspraak maken op het gratis arrangement (kopje koffie/thee, lezing en rondleiding en na afloop hapje en drankje).

ATTENTIE: Vanwege beperkte parkeermogelijkheden adviseren wij u om met het openbaar vervoer te komen.

Mocht u bovengenoemde datum niet kunnen, wees gerust begin volgend jaar zullen wij nog een rondleiding organiseren. Hierover kunt u meer lezen in het volgende magazine.



Museum 'Natura Docet'



In de categorie museumbezoeken deze keer iets anders.

Een museum dat de moeite waard is om te bezoeken...een aanrader met kleinkinderen!

Museum Natura Docet is het oudste regionale natuurhistorisch museum van Nederland en is voor jong en oud een belevenis.

Laat u meenemen in het verhaal van oprichter en oud-directeur Meester Bernink die het museum in 1911 opende. Ga op ontdekkingstocht en verwonder u over de soortenrijkdom in de bijzondere collectie dieren in de Wonderkamers; van ijsvogel tot zeekrokodil, vergaap u aan het geraamte van een mammoet, verbaas u over fossielen en (dino-)eieren. Bouw een eigen digitaal bos in Funky Forest, ontdek het museum-lab en geniet van de mooie parktuin of van een versnapering op het terras van het tuin-café.

In én rondom het museum is van alles te beleven!

Openingstijden:

Dagelijks geopend van 10:00 – 17:00 uur (voor actuele tijden zie www.naturadocet.nl)

Bezoekadres:

Oldenzaalsestraat 39
7691 GL Denekamp
tel. 0541-351325

Prijzen:

Museumkaart gratis

0 t/m 3 jaar gratis

4 t/m 17 jaar € 8,50

Volwassenen € 9,50



Zonnepanelen salderingsregeling 2025

Het is nog niet duidelijk of het kabinet voldoende steun krijgt om de salderingsregeling voor eigenaren van zonnepanelen af te schaffen. De regering wilde het vanaf 2023 gaan afbouwen, maar het kabinet heeft de huidige salderingsregeling (100% salderen) verlengd tot 1 januari 2025.

Met de nieuwe regeling mag u in het eerste jaar (2025) 36% minder salderen, de jaren daarna start de afbouw met ieder jaar 9% minder salderen. De salderingsregeling stopt per 1 januari 2031. De overheid wil met deze nieuwe regeling stimuleren dat eigenaren van zonnepanelen hun opgewekte stroom zoveel mogelijk direct gebruiken.

Rekenvoorbeeld salderingsregeling 2025

In 2025 mag u 64% van de opgewekte energie salderen van uw energierekening. Voorbeeld: in 2025 heeft u 1000 kWh teveel stroom opgewekt en levert u terug aan het net, dan valt 640 kWh ($1000 \times 64\%$) onder de salderingsregeling. De overige 36% (360 kWh) mag niet gesaldeerd worden. U ontvangt hiervoor een terugleververgoeding van uw energieleverancier, deze vergoeding zal lager zijn dan de prijs per kWh voor de verbruikte stroom.

Tips:

- > Gebruik zoveel mogelijk direct uw stroom die u opwekt, dit is het voordeligste.
- > Elke kWh stroom die u niet hoeft te kopen is er één, bovendien betaalt u over deze stroom ook geen energielasting.
- > Zet bijvoorbeeld uw wasmachine of vaatwasser overdag aan als de zon schijnt. Heeft u een elektrische auto, probeer deze zoveel mogelijk overdag op te laden.
- > Uiteindelijk zal een thuisbatterij een oplossing bieden om uw opgewekte stroom te bewaren en op andere momenten te gebruiken.

Wij volgen deze ontwikkelingen en houden u op de hoogte.



Klantenservice

U kunt vrijblijvend contact opnemen met de klantenservice VGAN energie. Wij helpen u graag. Wij zijn te bereiken op **(085) - 486 33 60** of stuur een email naar **klantenservice@energiebesteding.nl**

VGAN-Ledenvoordeel

Met deze producten, die speciaal voor u geselecteerd zijn als lid, gaat u een fijn najaar beleven! De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€6,95 verzendkosten) met 2 jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

Elektrische & energiezuinige kachel First Austria 5565-1

- Met twee energiezuinige verwarmingsstanden
- Met oscillatiefunctie voor optimale luchtverspreiding
- Instelbare thermostaat van 15 tot 35 °C en timerfunctie tot 8 uur
- Eenvoudig te verplaatsen
- Gebruiksvriendelijk en -veilig dankzij kantel- en oververhittingsbeveiliging



Van €129,95

Voor €69,95

Stereoset met (internet)radio & bluetooth

Lenco MC-175SI

- Ontvanger van FM-radio en DAB+ internetradio
- De stereoset beschikt over een CD/MP3-speler
- Inclusief bluetooth 5.0
- Bevat optie tot draadloos opladen van uw smartphone
- Met wekkerfunctie
- Inclusief afstandsbediening
- Fraai vintage design



Van €259,95

Voor €169,95

Digitale airfryer XL TurboTronic AF12

- Het gezonde alternatief voor traditioneel frituren
- Met 9 vooringestelde kookprogramma's voor friet, vlees, groenten, vis en meer!
- 5 liter inhoud
- Verlicht display met touchscreen
- Dankzij zijn Rapid Air-technologie supersnel voorverwarmd
- Losse onderdelen zijn vaatwasmachinebestendig



Van €149,95

Voor €79,95

Orthopedisch kniekussen Restform Leg Pillow

- Optimale nachtrust zonder pijntjes
- Zorgt ervoor dat heupen en ruggenwervel recht zijn terwijl u op uw zij ligt
- Kwalitatief hoogstaand traagschuim
- Hygiënisch: hoes is afneem- en wasbaar
- Ergonomisch: sluit perfect aan op knieën en bovenbenen
- Officiële "Medical Device" goedkeuring



Van €29,95

Voor €14,95

Been- en voetmassageapparaat QLT VibroPulse Pro

- Verlichting van pijn in voeten en benen
- Stimuleert de bloedcirculatie en verstevigt spieren
- Beschikt over 10 automatische programma's en 20 snelheden
- Inclusief Shiatsu massagefunctie
- Geniet van een professionele massage vanuit uw luie stoel
- Gebruiksvriendelijk met afstandsbediening



Van €199,95

Voor €109,95

Handstofzuiger met accessoires TurboTronic EQ6

- 2 zuigsnelheden: 'low speed' en 'high speed'
- Met HEPA-filter voor hygiënische reiniging
- Gebruiksdur tot maar liefst 25 minuten
- Inbegrepen accessoires: borstelmondstuk, sleufmondstuk, spleetmondstuk, slang, koppelstuk en oplaadstation
- Leverbaar in zwart/zilver en zwart/goud



Van €119,95

Voor €59,95



Heeft u vragen?

Onze klantenservice helpt u graag!

 www.vgan-ledenvoordeel.nl
 klantenservice@vgan-ledenvoordeel.nl
 085-486 33 67



Aanmelden voor de nieuwsbrief?

Scan de QR code met uw smartphone

Of schrijf u in via www.vgan-ledenvoordeel.nl/nieuwsbrief

Ontdek je plekje...

Door Debbie Smith



In deze rubriek belichten we iedere keer een locatie binnen een streek, stad of dorp. Dit kan variëren van een leuk café/restaurant of een uniek winkeltje tot een bijzondere wandel-/fietsroute of een overnachting op een uitzonderlijke plek. Mocht u ook zo'n plek met ons willen delen? Laat het ons weten door een bericht te sturen via de website of via ledenadministratie@vgan.nl.

'ALLES IN WONDERLAND'

Volgens eigen zeggen is 'Alles in Wonderland' de kleurigste winkel van Rotterdam en omgeving, en daar zouden de eigenaren, zomaar eens gelijk in kunnen hebben. Je vindt hier betaalbare retro-artikelen, cadeautjes, woon-accessoires, gadgets, kinderboeken en speelgoed.



Maar waarom wij (VGAN) dit plekje in de schijnwerpers willen zetten is wel om het fantastische gedeelte met kerstversieringen, zoals o.a. pieken, kerstverlichting, notenkrakers, kersthuisjes en papieren kerststerren.

De honderden soorten bijzondere kerstballen en -ornamenten, zorgen voor een behoorlijke keuze-stress. Een waar kerstballenparadijs!

Gaat u voor klassiek, supermodern, kitsch of humoristisch? Of wilt u uw huidige collectie aanvullen? U vindt hier alles en meer om uw kerstboom in uw eigen stijl te versieren.

En hebt u geen boom? Dan kunt u de kerstballen bijv. hangen aan een lamp boven de eettafel of de kerstornamenten stoppen in een doorzichtige vaas.

Drie jaar geleden werd er besloten om de kerstafdeling het jaar rond in de winkel te houden. Het is hier dus 365 dagen per jaar Kerst, inclusief een waanzinnige kerstetalage vanaf november!



Wanneer u hier rondloopt vliegen de cadeau-ideeën u door het hoofd; een Nijntje kerstbal voor uw kleinkind of mooie piek met lippen voor uw dochter die de hare altijd zo mooi gestift heeft. Een notenkraker voor uw zoon die altijd wel 'een harde noot weet te kraken', mag natuurlijk niet vergeten worden.



Enfin, laat u verrassen door een bezoek te brengen aan 'Alles in Wonderland'. U vindt de winkel aan de Bergselaan 295A-297D, 3038 CG te Rotterdam, maar komen de openingstijden u nét niet uit of woont u aan de andere kant van het land? Shoppen vanaf de bank kan ook prima via www.allesinwonderland.nl. Daar is alles overzichtelijk ingedeeld in categorieën (kijk onder 'Producten' > 'Kerst').

Regiodag Orchideeën Hoeve Alles zat mee!

Door Bas van den Engel



Hadden de thuisblijvers weer eens ongelijk? Dinsdag 5 september jl. was onze Regiodag. Dit keer een evenement meer richting het Noorden van Nederland. Dit om onze leden vanuit het Noorden eens een kortere reistijd te geven. Teleurstellend was het wel, dat we maar ca. 60 deelnemers hadden, terwijl dit normaliter minimaal het dubbele is.

De deelnemers kwamen toch vooral uit Arnhem en omgeving, maar ook uit o.a. Bergen op Zoom, Oss en Sassenheim. Zegt een deelnemer, die vanuit Oss is gekomen: 'We hebben vannacht een hotelletje geboekt voor 40 euro, 10 minuten rijden hier vandaan. Gisteren o.a. Giethoorn bezocht en vandaag genieten van de deze Regiodag'. Zo kan het dus ook, de dag van tevoren op je gemak richting de VGAN Regiodag.

Was het onze reis van 1½ uur naar Luttelgeest waard?

Luttelgeest, ik had er nog nooit van gehoord. Het ligt iets ten Noorden van Emmeloord. Rekening houdend met eventuele files, vertrokken we om half negen. Omdat het qua files allemaal wel meeviel, waren we om tien uur op de plaats van bestemming.



Onze mond viel open. Zomaar, tussen de landerijen, een enorme parkeergelegenheid naast een gigantisch overdekt complex van 25.000 vierkante meter.

Eenmaal binnen kwamen we in een hele grote, ruim opgezette binnentuin met toegang tot verschillende mooi aangeklede zalen, een serrerestaurant, legio gezellige zitjes en een grote winkel.

De koffie met gebak kwam goed van pas na die 'lange' reis.

Na het praatje van Gerard van Stein, onze voorzitter, werden we in groepen de jungle ingestuurd. Slenterend achter de gids werden we rondgeleid door de indrukwekkende junglewereld vol prachtige bloemen, planten en vrij levende dieren, de heerlijke geur van de tropische bloemen kwam ons tegemoet.

Papegaaitjes, reusachtige meervallen: overal tussen het groen en de bloemen kwamen we dieren tegen. Ze vliegen, lopen en zwemmen vrij rond. Een vlinder, die op je hand plaatsneemt. En een lori, die zelfs op mijn hoofd landde. Vooraf werden we gewaarschuwd, dat een papegaai elk kwartier poept en je natuurlijk niet weet wanneer de laatste keer was. En het zijn er heel veel. Dus



Een Zwevende Bloementuin.
Wat moest ik me daar bij voorstellen?
Een geweldige bloemenpracht in potten boven mijn hoofd.
Dagelijks worden deze potten via een hydraulisch systeem naar beneden gehaald om ze water te geven en de dode bloemetjes eruit te halen... wat een werk.

De Vlinder Vallei, maakte op mij de meeste indruk. Het is Europa's grootste vlindertuin. Met al die prachtig gekleurde vlinders en het 'Poppentheater' waar de transformatie van rups naar vlinder plaatsvindt.



Ook de lunch was weer voortreffelijk geregeld. We zaten in een heel gezellige zaal, waar de wind door de open deuren vrij spel had. Dit zorgde voor een beetje verkoeling op deze zeer zonnige en warme dag. De kroketten werden met gejuich ontvangen. Eigenlijk kunnen we de 'krokettenlunch' wel als traditie gaan beschouwen. Tijdens de lunch vlogen de anekdotes weer over tafel, waarbij het vooral ging over (ex)-collega's en voorgaande VGAN Regiodagen.

Na de lunch, konden we op ons gemak nog eens rondlopen, om vooral die gedeeltes op te zoeken, die ons tijdens de rondleiding waren opgevallen. Na nog een drankje op het terras genoten te hebben, gingen we vol indrukken weer huiswaarts. Wat een dag!



En...als u eens niets te doen hebt, dan is Orchideeën Hoeve te Luttelgeest zeker een bezoek waard!

(Diverse foto's werden ontvangen van deelnemers aan deze dag)



Zweedse puzzel

Een Zweedse puzzel werkt hetzelfde als een kruiswoordraadsel, maar de omschrijvingen van de in te vullen woorden staan in het diagram, met een pijltje dat de richting aangeeft waarin het woord moet worden ingevuld.

Chinees gerecht		pausen- naam		de lezer heil		draf		kilometer	wreed keizer		over- blijfsel
stadium		pl. in Friesland				hoeveel- heid			bekende		
				stumper							
				oever- gewas							
knevel						pl. in Flevoland					
vragend vriw.						wereld- bol					
			ijshut					Ned. omroep			
			rang- telwoord					schande			
vogel	nobel					nacht- hemd				riv. in Frankrijk	
	sierplant					keur- troepen					
							muur- holte				keer
vrucht		afvoer- goot		bloel- wijze							
				Franse kaassoort							
							hoofd v.e. moskee		dieren- geluid		
telwoord									strijdperk		
pratende vogel					Europese hoofdstad						
					wending						
			hetzelfde					opstootje			
			vallei					smaad			
riv. in Spanje	riv. in Duitsland					Engels bier				sport- vrouw	afvallige
	boomloze vlakte										
				jaarboek							
				pl. in de Betuwe							
troef- kaart		bijbelse vrouw				vuur- wapen		vlees- stokje			
		salaris						hecto- meter			
			schijnsel						luitenant		
			Euro- peaan						deel v.d. mond		
huisdier						eier- gerecht					
discipel						water in Friesland					
							kerk- gebruik				
takje				gravure				via			



N.B.: bij de puzzel in het vorige magazine moest u 9 verschillen zoeken.
We vinden het een vermelding waard dat de heer Wim ter Schegget zelfs 10 verschillen heeft weten te vinden!
(Als u het nog na wilt kijken: de positie van het lepeltje bij het kopje uiterst rechts is verschillend!)

AAN DE SLAG MET EEN QUICHE/HARTIGE TAART MET GEHAKT EN PREI

Quiches/Hartige taarten zijn heerlijk voor op een gure herfstdag. Een quiche is lekker bij het diner als hoofdgerecht, maar ook heel geschikt voor bij de lunch of brunch. Wanneer je een quiche in kleine vormpjes maakt of in kleine stukjes snijdt, is het ook nog eens een ideaal hapje voor bij de borrel. Hartstikke veelzijdig dus en helemaal niet moeilijk om te maken.

Een quiche maken is helemaal niet ingewikkeld. Het makkelijkste is het om bladerdeeg speciaal voor hartige taarten te gebruiken. Die vindt u in de supermarkt in het vriesvak en hoeft u niet vooraf te bakken. Om te voorkomen dat uw quiche wat nat uit de oven komt, kunt u de vulling het beste eerst koud laten worden en uit laten lekken. Een beetje paneermeel op het deeg, voordat u de vulling toevoegt, wil ook helpen.

- Hoofdgerecht
- 2-3 personen
- 10 min. bereidingstijd
30 min. oventijd

BENODIGDHEDEN

- 300 gr mager rundergehakt
- 200 gr prei (gesneden)
- 3 eieren
- 2 el crème fraîche
- 5 plakjes bladerdeeg
- 2 tl paprikapoeder
- 1 tl gemalen gember
- 1 tl oregano
- zout en peper
- nootmuskaat
- 1 tl cayennepeper
- beetje geraspte kaas



Begin met het voorverwarmen van de oven op 200 graden. Haal vervolgens de plakjes bladerdeeg uit de vriezer en laat ze een beetje ontdooien. Doe een scheutje olie in een hapjespan en bak de prei aan en het gehakt rul, samen met de kruiden.

Bekleed een ingevette ovenschaal of springvorm met bladerdeeg en prik wat gaatjes in het deeg. Verdeel dan het gehakt-prei mengsel over de springvorm. Klop de eieren los samen met de crème fraîche. Giet het eimengsel over het gehakt en strooi tot slot wat geraspte kaas over de bovenkant. Zet de hartige taart voor ongeveer 30 minuten in de oven.

Controleer met een satéstokje of de quiche goed gaar is (mag niets aan blijven plakken).

Lekker met een frisse salade.

Voor een vegetarische variant kunt u i.p.v. gehakt ook kiezen voor bijvoorbeeld fetakaas of een geitenkaas in combinatie met (wal)noten!



'Doorstroommakelaar, Wooncoach, Verhuisadviseur en Seniorencoach' ...

Door André van Swieten

Wat doen ze en hoe kunnen ze iets voor u betekenen ?



We willen allemaal graag lekker blijven wonen. Maar wat als dat niet lukt op de plek waar u al jaren met veel plezier woont? Uw gezondheid gaat achteruit en u kunt de tuin niet meer onderhouden. Hoe vindt u in dat geval een woning waar u de jaren die nog komen weer minstens zo prettig kunt wonen?

Zelf woont u vaak in een huis waar prima een gezin met kinderen in kan wonen. Dat gezin zoekt ook al lang naar een passende woning en laat misschien zelf dan weer een huis achter voor bijvoorbeeld een jong stel. Het klinkt zo logisch maar doorstromen van mensen naar passende woningen gaat niet vanzelf.

Voor huurders is het vanwege de krapte aan alle type woningen niet makkelijk om zelf een andere geschikte woning te vinden.

Woningcorporaties hebben een taak en belang om te zorgen voor een passende huisvesting voor al hun huurders, dat gaat echter niet zo makkelijk. Om de doorstroming te bevorderen zijn er al projecten zoals **"Van Hoog naar Laag"** en **"Van Groot naar Beter"**.

Een doorstroommakelaar of verhuisadviseur kan hierbij een handje helpen.

Ouderen worden begeleid in de overstap van een groot huis naar een kleinere woning op de begane grond. Er zijn voorbeelden van woningcorporaties die hier al successen mee hebben geboekt, bijvoorbeeld **Intermaris** (Noord Holland) en ook in de provincie Utrecht; **!Woon**. Informeren bij de woningcorporatie heeft dan ook echt zin. Als eerste stap kunt u zich natuurlijk tijdig inschrijven als woningzoekende.

Voor woningeigenaren ligt goede ondersteuning op dit gebied meestal wat lastiger. Voor huisbezitters zijn er verschillende opties.

Allereerst zijn er makelaars, die mensen graag helpen met het zoeken naar een nieuwe geschikte appartement met balkon of woning met tuintje en bij de verdere afhandelingen ervan.

In veel gemeenten is er wel beleid om te zorgen dat de inwoners zo passend mogelijk kunnen wonen, maar praktische support is meestal (nog) niet aanwezig. In sommige



gemeentes zijn er wel **woon- of seniorencoaches**, die je als zoekende op weg kunnen helpen door relevante informatie te geven. Informatie over waar er projecten zijn of gaan komen, die speciaal voor ouderen bedoeld zijn, zoals bijvoorbeeld het gezamenlijk wonen met zorg. Natuurlijk is het ook belangrijk waar de relevante voorzieningen zijn zoals winkels, een bibliotheek, het OV, sport accommodaties.

In eerdere VGAN-magazines stonden de artikelen "Hoe woont die nu?". Hierin hebben geïnterviewden aangegeven wat voor hen belangrijk was en hoe ze de transfer naar de nieuwe woning hebben gerealiseerd. Het lezen hiervan kan wellicht helpen om na te gaan wat uzelf belangrijk vindt.

Als u in overweging neemt om te gaan verhuizen is natuurlijk het formuleren van uw wensen op woongebied belangrijk. Daarin kun je je laten informeren en op zoek gaan. Wat u dan ook direct kunt starten is het uitzoeken van al uw huisraad, boeken en spulletjes. Geef ze weg, verkoop ze of ruim ze op. Tijd om ook daar een selectie in aan te brengen. De dierbaarste spullen mogen natuurlijk wel mee verhuizen, die mogen dan ook in een mooie vitrinekast.

Het proces van veranderen van woning begint naast het zoeken naar de woning o.a. ook met het simpelweg tijdig opruimen/verkleinen van de huisraad.

Een levensloopbestendige woning in 6 stappen! (deel 1)

Als u van uw huis een levensloopbestendige woning maakt, dan kunt u er blijven wonen...en dat is veel waard! De herinneringen, de vertrouwde omgeving en de sociale contacten, dat is wat uw huis tot een thuis maakt. Dus, als u fijn woont, is er niets heerlijker dan er te blijven wonen zolang u wilt, nietwaar? En dat kan!

Maar hoe kunt u uw huis levensloopbestendig maken? Zeker wanneer u nu nergens last van heeft en met gemak uw hele huis doorgaat, kan het moeilijk zijn om te bepalen waar u kunt beginnen. Daarom laten we in dit artikel zien hoe u uw bestaande woning in zes stappen toekomstbestendig maakt. Ook leest u over zowel de kosten als de mogelijkheden tot financieren van de aanpassingen. Het eerste deel van dit artikel gaat over de te nemen stappen en het tweede gedeelte (te lezen in het volgende magazine) over de kosten.



1. Zorg voor opgeruimde en ruime looproutes:

U wilt voorkomen dat u blijft haken achter het randje van uw vloerkleed. Daarom: zorg ervoor dat uw looproutes altijd veilig zijn!

Vallen is namelijk een van de meest voorkomende redenen waardoor senioren op de eerste hulp belanden. Onnodig!

- >>> Bepaal welke looproutes u het vaakst gebruikt. Haal onnodige obstakels weg.
- >>> Zorg ervoor dat u geen drempels heeft in huis. Heeft u die wel en zijn ze niet te verwijderen? Dan zijn 'drempelhulpen' ideaal.
- >>> Als u de mogelijkheid heeft: ga voor brede deuren. Dat is sowieso makkelijk met verhuizen, kleine kinderen en boodschappen, maar ook als u bijvoorbeeld een rollator wilt gebruiken in huis.
- >>> Verwijder tapijten, vloerkleden en deurmatten die onhandige, omhoog krullende randen hebben. Saai? Denk dan aan een glad geweven vloerkleed.
- >>> Plaats voldoende goede verlichting op uw looproutes.
- >>> Ruim snoeren zo veel mogelijk op, of werk ze netjes weg.



2. De keuken:

De keuken kan een behoorlijk onveilige plek zijn. Niet alleen wanneer u ouder bent, maar ook voor kleine kinderen.

Tijd om kritisch naar de keuken te kijken.

- >>> Vervang uw gasfornuis voor een inductiekookplaat. Die zijn veilig, snel en zuinig.
- >>> Verwijder hoge en diepe bovenkasten en vervang die door lagere en ondiepe kasten. Zo kunt u erbij zonder dat u op een krukje hoeft te staan.
- >>> Zet de spullen die u vaak gebruikt binnen handbereik.
- >>> goede verlichting in uw keuken en onder de hangkasten.
- >>> Bewaar zware dingen bovenin (laden van) de onderkasten; hoeft u niet veel te tillen.
- >>> Als u het nog niet heeft: laat een brandalarm installeren.
- >>> Vervang uw gewone kraan voor een makkelijk te bedienen mengkraan.
- >>> Kunt u niet zo heel lang meer staan? Dan is een kruk om op te zitten handig. Informeer bij de zorgverzekeraar of u in aanmerking komt voor een 'trippelstoel'. Deze is verrijdbaar, kan hoog/laag en heeft een rem. Het ideale hulpmiddel om te gebruiken tijdens het koken.



3. De badkamer en het toilet:

Een ligbad is handig als u kleine kinderen heeft, maar als u daarnaast geen douche heeft en dus moet douchen in het bad, kan dat wel eens lastig worden in de toekomst. Zeker in combinatie met gladde tegels op de vloer. Tips voor de badkamer:

- >>> Als het kan, laat uw bad vervangen voor een inloopdouche.
- >>> Gebruik antislipmatten in uw douche en badkamer.
- >>> Vervang de gewone kraan voor een thermostaatkraan. Nooit meer -per ongeluk- heel koud of heet water over u heen.
- >>> Kunt u niet zo lang meer staan? Plaats een douchestoel of -kruk en beugels aan de muur. Beugels zijn ook handig bij het toilet.
- >>> Is uw toilet te laag? U kunt deze laten vervangen voor een hoger exemplaar of u kunt kiezen voor een toiletverhoger.

4. De trap:

De trap, het kan een opgave zijn deze te gebruiken. Heel vervelend voor u om buiten adem boven te komen en voor uw familie, omdat zij zich steeds zorgen maken of u wel veilig boven en weer beneden kunt komen.

Een mooie oplossing hiervoor is een traplift. Vroeger waren deze nogal duur, maar tegenwoordig is het mogelijk om een gebruikte traplift op uw trap te laten plaatsen.

Die zijn net zo veilig als nieuwe, maar vaak duizenden euro's goedkoper.

Beveiligen van de trap:

- >>> Zorg voor een stevige trapleuning (en eventueel een tweede).
- >>> Plaats antislip-strips op de trap treden.
- >>> Zorg voor goede verlichting in het trapgat/bij de trap treden



5. De tuin:

Heeft u een tuin? Geweldig! Tuinieren is ontzettend goed voor lichaam en geest.

Maar eerlijk is eerlijk, het kost ook tijd en energie. Net het onkruid in de voortuin verwijderd, staat het weer hoog in de achtertuin. Zorg voor slimme beplanting en goede paden, dan kunt u heel lang genieten van uw tuin, zonder dat het teveel tijd kost.

- >>> Een goed tuinontwerp is het halve werk.
- >>> Bepaal waar u graag zit en waar u graag loopt. Kies daar voor verlichting en bestrating die niet glad wordt. (Keramische tegels, uitgewassen bestrating of andere alg-werende tegels)
- >>> Zorg ervoor dat er geen drempels of onhandige op-/afstapjes in de tuin zijn.
- >>> Als u een rollator of scootmobiel heeft, maakt dit het rijden gemakkelijker.
- >>> Maak borders niet te breed/diep, zodat u goed bij de beplanting kunt.
- >>> Kies voor vaste planten. Die hebben weinig onderhoud nodig en komen vanzelf weer terug. Bovendien worden ze vaak elk jaar mooier.
- >>> Zorg voor een waterpunt in de tuin, zo wordt het water geven een fluitje van een cent.
- >>> Het is belangrijk dat u een schaduwplek in uw tuin heeft. Zeker nu de zomers steeds warmer lijken te worden.
- >>> Heeft u een (groot) gazon? Dan kan een robotmaaier een uitkomst zijn.



6. Het huis van de toekomst:

Smart home producten, slimme apparaten en robots die huishoudelijke taken overnemen, of iemand waarschuwen als u al een tijd niet heeft bewogen. Dit zijn natuurlijk geen woningaanpassingen, maar ze kunnen uw leven wel een stuk makkelijker, veiliger en aangenamer maken. Zowel nu als in de toekomst.

- >>> Het zou best fijn zijn als u niet zelf met de stofzuiger aan de slag hoeft, niet waar? Dit kan met een robotstofzuiger. U heeft er bijna geen omkijken naar. Tip: Laat deze z'n werk doen wanneer u niet thuis bent of op bed ligt.
- >>> Een andere tool is een deurbel met camera. Hiermee kunt u zien wie er voor de deur staat en kunt u de deur op afstand opendoen. Wel zo veilig!
- >>> Een slimme thermostaat is een handig hulpmiddel, die zich aanpast aan uw leefgewoontes; wanneer u naar bed gaat/opstaat en past daar de temperatuur in huis op aan. Helpt ook bij het besparen op uw energiekosten en u kunt hem eenvoudig bedienen via uw smartphone.
- >>> Een ander mooi voorbeeld is 'Google Home'. Een speaker waaraan u dingen kunt vragen; hoe laat het is, om iemand te bellen, uw favoriete muziek op te zetten, een programma op tv af te spelen of om de verlichting in uw huis aan/uit te doen.

Bron: **Langerthuisinhuis.nl**

'Langer Thuis in Huis' is de digitale gids voor senioren die graag veilig en prettig langer thuis blijven wonen. U vindt hier informatie over hulpmiddelen, leveranciers, financieringen maar ook tips om vitaal te blijven en leuke dingen te doen.

Voor uitgebreidere informatie kunt u een gedrukte gids bestellen, via **www.langerthuisinhuis.nl/gids** of bellen met **055-7998033**.



HELP, mijn partner moet naar het verpleeghuis!

Door Bas van den Engel



Ouder worden hoort bij het leven. In het leven na pensionering staat welzijn voorop. Zo is er meer gelegenheid om activiteiten te gaan doen, waar voorheen te weinig tijd voor was.

In deze nieuwe levensfase willen we zo lang mogelijk gezond, fit en vitaal blijven. Gemiddeld rond de 75-jarige leeftijd ontstaan de eerste lichamelijke/psychische beperkingen. Vaak nemen deze beperkingen geleidelijk toe. Maar sommigen krijgen hier eerder mee te maken, terwijl anderen tot op zeer hoge leeftijd fit en vitaal blijven. Er kan een moment komen dat zelfstandig wonen niet meer gaat en opname in een verpleeghuis nodig is. De gemiddelde leeftijd van deze groep ouderen ligt boven de 85 jaar.

Denkt u een stap vooruit?

Veel mensen maken zich al druk over de gevolgen van opname in een verpleeghuis, niet zelden vóórdat er sprake van is. Daarom kan het geen kwaad al in een vroeg stadium informatie in te winnen. Dan weet u tenminste wat u moet doen als het moment daar is. In dit artikel proberen we simpel de **'Eigen Bijdrage'** volgens de **'Wet langdurige zorg'** en de gevolgen voor uw **AOW** uit te leggen. Dit geval iemand veeleisende, langdurige zorg in een **verpleeghuis** nodig heeft.

'Eigen Bijdrage' volgens de 'Wet langdurige zorg (Wlz)'

De meeste verpleeghuizen worden gefinancierd door de Staat op grond van de 'wet langdurige zorg'. Wel moet u voor deze verpleeghuizen een 'eigen bijdrage' betalen. Daarvan zijn er twee soorten: de lage en de hoge. De **lage eigen bijdrage** geldt als u pas bent opgenomen (de eerste 4 maanden) of als u nog een thuiswonende partner heeft. De **hoge eigen bijdrage** geldt voor iedereen die niet voldoet aan de voorwaarden voor de lage.

De eigen bijdrage is afhankelijk van uw inkomen. Daarnaast geldt een bijtelling als u vermogen heeft (bijvoorbeeld spaargeld). In 2023 telt vermogen tot € 31.340 per persoon niet mee voor de eigen bijdrage. De bijtelling bedraagt 4 procent van het vermogen wat overblijft.

REKENHULP

Via de website van het CAK kan de eigen bijdrage berekend worden

(www.hetcak.nl/zelf-regelen/eigen-bijdrage-rekenhulp).

De **lage eigen bijdrage** bedraagt 10% van het 'inkomen'. Dus even simpelweg, als uw AOW en pensioen gezamenlijk € 30.000 per jaar bedraagt, dan is de lage eigen bijdrage € 3.000 per jaar (is € 250 per maand). Er geldt een minimum en een maximum voor de lage eigen bijdrage. Minimaal betaalt u (in 2023) € 184 per maand. Maximaal is dit € 966 per maand.

De **hoge eigen bijdrage** gaat uit van het **'beschikbare inkomen'**. Van het **'inkomen'** worden **(standaard) kosten afgetrokken**, zoals o.a. de inkomstenbelasting, de premie

zorgverzekering en zak- en kleedgeld. Na aftrek van deze standaard kosten blijft over het 'beschikbare inkomen'. In ons rekenvoorbeeld, uitgaande van het inkomen van € 30.000,- per jaar, is het 'beschikbare inkomen' € 8.035 per jaar (€ 669 per maand).

AOW

Bij vertrek naar een verpleeghuis kan de partner die AOW ontvangt ervoor kiezen om in het vervolg AOW voor alleenstaanden te krijgen. Als u beiden AOW ontvangt, dan kunt u dus beiden de AOW voor alleenstaanden aanvragen. Of beiden de AOW voor partners behouden.

De AOW voor alleenstaanden levert een hogere uitkering op (i.p.v. 2x € 993 voor partners, wordt het 2x € 1458 voor 2 alleenstaanden). Voordeel is, dat u een hoger inkomen heeft. Nadeel is dat u over dit hogere inkomen een hogere **eigen bijdrage** gaat betalen.

Fiscaal partnerschap

Duurzame opname in een verpleeghuis doorbreekt het fiscaal partnerschap voor de inkomstenbelasting **niet**.

U blijft ook elkaars fiscaal partner als u kiest voor AOW voor alleenstaanden.

Voor sommigen van u zijn de volgende vragen ook een heet hangijzer:

'Help, hoe zit dat dan bij een verzorgingshuis?'

'Help, moet ik mijn eigen huis opeten?'

'Help, moet ik eerst mijn spaargeld opeten?'

Deze vragen worden in volgende Magazines behandeld. Als u vragen heeft over deze onderwerpen, schroom dan niet uw vraag te stellen via een e-mail aan:

ledenadministratie@vgan.nl



Slapen als een roos?!

Een mens slaapt een derde van zijn leven. In die uren krijgt het lichaam tijd om tot rust te komen, afvalstoffen in de hersenen worden opgeruimd en de emoties en herinneringen van de dag worden in je langetermijngeheugen opgeslagen.

Per nacht heeft een volwassene gemiddeld 7 tot 8 uur slaap nodig. De meeste ouderen hebben genoeg aan 6 – 7 uur per nacht.

Maar het gaat niet alleen om kwantiteit, ook de kwaliteit is van groot belang!

De REM-slaap vindt 90 minuten nadat je in slaap bent gevallen plaats. Dit is de fase waarin wij dromen en ons lichaam in ruststand verkeert. Een korte REM-slaap maakt dat je slijter wakker wordt.

Een goede nachtrust is letterlijk van levensbelang. Het verbeteren van je slaap geeft je leven een enorme positieve impuls. De voordelen van een goede en gezonde nachtrust zijn namelijk oneindig: binnen een paar weken merk je dat je vrolijker door het leven gaat, meer energie hebt en simpelweg gelukkiger bent.

De voordelen op langere termijn zijn een betere gezondheid en zelfs langere levensduur!

Toch lukt het niet iedereen om van een goed nachtrust te genieten.

En heeft zelfs 8% van de Nederlanders te maken met chronische slapeloosheid.



10 tips om beter te slapen:

1) Houd een vast ritme aan

Ga op een vaste tijd naar bed en sta om dezelfde tijd op. Doe dit ook als u een nacht minder goed hebt geslapen.

2) Doe overdag niet teveel dutjes

Een dutje (max. 30 minuten) is prima, maar moet geen vervanging zijn van de nachtelijke slaap.



3) Zorg voor een rustige slaapkamer

Ruim uw slaapkamer op en zorg ervoor dat u niet afgeleid wordt. Doe oordopjes in als u last heeft van het geluid van de omgeving. Ook kunt u een slaapmasker gebruiken als de kamer te licht is.

4) Zorg voor koele, frisse lucht in uw slaapkamer

Doe overdag wanneer u thuis bent het raam open zodat er lekker veel frisse lucht naar binnen komt. Laat 's nachts de ventilatieroosters open staan en houdt de kamer op ± 18 graden wanneer u gaat slapen.

5) Zet de apparaten, minstens een uur voor u gaat slapen, uit.

Laat de tv uit en laat uw mobiele telefoon liggen. Het blauwe licht van deze apparaten kan u wakker houden. Pak in plaats hiervan een boek of tijdschrift.



Een op vijf Nederlanders slaapt slecht

6) Zorg dat u overdag genoeg beweegt
Als u genoeg beweegt, wordt u vanzelf moe aan het eind van de dag. Ga niet sporten voor het slapen, hier wordt u juist wakker van.

7) Eet of drink 's avonds geen dingen waar u wakker van wordt/blijft
Ontwijk producten met opwekkende middelen of cafeïne zoals koffie, thee, chocolade, suiker, frisdrank, sigaretten of andere producten met nicotine.

8) Als u 's avonds trek heeft, eet dan een lichte snack
Wanneer u een grote maaltijd eet voordat u gaat slapen, blijft u lichaam actief omdat u al het eten moet verteren. Kies dus voor iets kleins (havermoutkoekje met kopje melk).

9) Piekert u teveel? Schrijf het op!
Als er dingen zijn waar u over blijft denken, pak dan pen en papier en schrijf op waar u over denkt. Dit werkt ook voor dingen die u niet wilt vergeten.

10) Concentreer op uw ademhaling en denk aan iets leuks

Wanneer u ligt probeer diep te ademen (in door uw neus, uit door uw mond).
Focus op een leuk onderwerp om over na te denken.

Als laatste tip willen wij u er op wijzen dat u via de website van Zilveren Kruis, tab 'Gezonder Leven' zich kunt aanmelden (via e-mailadres) voor 'Beter Slapen': gedurende 5 weken ontvangt u iedere week een e-mail, waarin u bijv. meer leert over wat slapen nou eigenlijk met je doet, slaaprituelen en de perfecte slaapomgeving. Zo gaat u in kleine stappen met tips van experts aan de slag om uw nachtrust te verbeteren.



5 weken aan de slag met beter slapen

Beter slapen? Meld je dan nu aan en ontvang iedere week een e-mail met handige tips en inspiratie. Zo ga je in kleine stappen aan de slag om je nachtrust te verbeteren. Iets voor jou?

"GRENS ZORGTOESLAG OMHOOG"

Onbekend met toeslagen, laten senioren geld liggen...

Half februari werd in verschillende dagbladen aandacht besteed aan dat de grens van de zorgtoeslag omhoog is gegaan.

Dhr. G. Setz (lid van de VGAN-Referentie Groep) maakte ons attent op het volgende:

Ouderenbond ANBO heeft een peiling gedaan onder ± 5400 65-plussers waaruit blijkt dat één op de drie ouderen niet weet dat de inkomensgrens voor zorgtoeslag flink verhoogd is en ze er mogelijk recht op hebben.

Voor een alleenstaande is deze verhoging van bijna € 32.000 naar ruim € 38.000 gegaan en voor stellen van ± € 41.000 naar ruim € 48.000.

Op www.toeslagen-aanvraag.nl kunt u gratis, snel en eenvoudig uw zorgtoeslag berekenen en uw (eventuele) aanvraag doen.



Naar aanleiding van bovenstaande melding in ons Magazine (kwartaal 1-2023), willen wij u erop wijzen dat de berekening via www.toeslagen-aanvraag.nl gratis is, maar wanneer u een aanvraag doet, betaalt u hen eenmalig € 39,- (voor zorg- óf huurtoeslag) en € 48,90 (voor zorg- én huurtoeslag).



De vereniging is afhankelijk van informatie van de nabestaanden in geval van overlijden .
Wij zullen voortaan melding maken -voor zover aan ons bericht- van de leden/oud-collega's die ons in de voorbije periode zijn ontvallen.

In het afgelopen kwartaal, ontvingen wij het droeve bericht van overlijden van onderstaande leden/oud-collega's.

De nabestaanden betuigen wij onze oprechte deelneming.

Het bestuur

- Dhr. P.G. Teekens	Dieren	† 01-06-2023
- Mevr. J. Hovenkamp-de Jonge	Hilversum	† 02-06-2023
- Mevr. Th.M. van Loon-Heije	Elst	† 20-06-2023
- Mevr. L.M.M. Nabbe	Boxmeer	† 28-06-2023
- Dhr. G.N. van der Werf	Heenvliet	† 30-06-2023
- Dhr. W. Braak	Twello	† 06-07-2023
- Dhr. R Zuiderveld	Deventer	† 06-08-2023





AVE MARIA
IL VOUS DONNERA LA
GRACE DE LE SUIVRE
AVE SA CROIX
C'EST NOTRE SAIN
NOTRE CONSOLATION
NOTRE ESPÉRANCE