



VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

Ouder worden....

Notulen algemene vergadering

2e kwartaal 2025

COLOFON

VGAN Magazine

Nummer 43, juni 2025

Bestuur:

Knut Schwalenberg - voorzitter	06 5311 0174
Ernst van Bethlehem - Penningmeester	06 4554 3272
Otto Bielars - Secretaris	06 5354 4349
Peter van der Knaap	06 5371 0344

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.
Kazemat 28
3905 NR Veenendaal

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 : Yolanda Bakkum





VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

Inhoud

- 4 Van de Voorzitter**
- 5 In memoriam Bas van den Engel**
- 6 Het VerantwoordingsOrgaan**
- 7 (Levens)testament, levenseinde opties**
- 8 Ouder worden... door Ester Bertholet**
- 9 Zonnebrand (ZK)**
- 10 Kijken naar kunst - Tomás Libertíny**
- 11 Notulen algemene vergadering 23 april 2025**
- 18 Luisterboeken**
- 19 Bezoek Art Foundation 1 mei 2025**
- 20 Ouder worden als ervaring**
- 21 Per trein stomend over fraaie en weidse Veluwe**
- 22 Regiodag 21 mei 2025**
- 24 Woonwensen bij het ouder worden**
- 25 Ontdek je plekje: Vogelobservatorium 'Tij'**
- 26 Verslag informatiemiddag Gepensioneerden Rotterdam**
- 28 Recept - Curry met garnalen**
- 29 Zweedse pussel**
- 30 Waarom Nordic Walking geschikt is voor ouderen / oplossing Zweedse puzzel**
- 31 In Memoriam**

Woord van de redactie

Door Peter van der Knaap

Tsja.....het kan vergaan....!!

In de afgelopen Algemene Ledenvergadering hebben we de gedreven voorzitter Gerard van Stein uitgezwaaid (Mr "Pensioen himself") en ook afscheid genomen van Lex Mulder en Jan Willem Rossing. Een numerieke en inhoudelijke aderlating voor het bestuur. Gelukkig is er in Knut Schwalenbeg een kundige vervanger voor Gerard gevonden en na een jaartje pauze is ook Bas van den Engel als ervaren rot weer toegetreden tot het bestuur. Toen sloeg echter het noodlot toe, Bas werd geheel onverwacht getroffen door een stevige herseninfarct en is aan de gevolgen daarvan een paar dagen later overleden, zie verder in dit nummer het In Memoriam. Zo uit het leven weggerukt!

Een onverwachte dreun voor zijn partner Debbie (jawel "onze Debbie") kinderen, familie en vele vrienden. Er was ineens een redactievergadering zonder Bas en Debbie en ook vlak erna een geslaagde Regiodag met het thema vitaliteit, notabene door Bas en Debbie georganiseerd.

Kortom een verdrietige maar ook vreemde tijd want hoe gek het ook klinkt "the show must go on" en om die reden ligt er weer een nieuw magazine bij u op de mat. Vol met rubrieken en artikelen die u van ons gewend bent én een voorwoord van de nieuwe voorzitter. Met speciale dank aan de redactiecommissie en vooral Yolanda Bakkum die met de opmaak van dit nummer Debbie even "uit de wind heeft gehouden". Fijn om te zien dat in tijden van nood we binnen het bestuur en de commissies allemaal een stapje extra doen om dit enorme verlies te compenseren. Maar de tijd draait door en daarmee ook de seizoenen, de zomer staat voor de deur en laten we er vooral van genieten. Zover van toepassing fijne vakantie

De redactie



Van de Voorzitter

Beste VGAN-magazine lezer,

Na het afscheid van onze voorzitter Gerard van Stein, zien jullie nu een nieuw gezicht op deze pagina. Tijdens de algemene vergadering op 23 april j.l. heeft Gerard het stokje aan mij overgedragen en ik verheug me op het werk binnen de VGAN en met jullie.



Het 2de kwartaal was allesbehalve rustig.

Ten eerste was er het trieste, onverwachte verlies van onze bestuur-collega Bas van den Engel op 18 mei jl. Bas was lang lid van het bestuur van VGAN en afgelopen algemene vergadering na een jaar van afwezigheid weer gekozen tot bestuurslid. Met Bas hebben we een zeer gewaardeerde collega en steunpilaar van VGAN verloren, die we als mens en collega zeer hard zullen missen.

Op het internationale toneel heeft de nieuwe regering in Amerika met de introductie/ aankondiging van drastische invoerheffingen de financiële markten in een rollercoaster gestuurd met natuurlijk de bange vraag wat de invloed hiervan op het kapitaal/dekkingsgraad van ons APF is; hier kon het bestuur van het APF tijdens hun presentatie op de algemene ledenvergadering ons enigszins geruststellen. Door de meer conservatieve beleggingen was de invloed van de beursschommelingen gedempt.

V.w.b. pensioenen was het politiek in ons land even weer spannend door het initiatief van NSC om betrokkenen keuzevrijheid te geven om in het oude systeem te blijven of over te stappen (voor deze keuzevrijheid werd in het wet oorspronkelijk niet gekozen uit solidariteitsredenen). Dit initiatief heeft het net niet gehaald zodat de trein voor ons nu doordendert met het voornemen om medio volgend jaar over te stappen. Kort erna viel het kabinet en het land zit weer in een bestuurlijke tussenfase.

Het VerantwoordingsOrgaan heeft inmiddels advies aan het APF-bestuur betreffende het transitieplan van het nieuwe pensioenvoorstel uitgebracht, zodat nu het plan bij de Nederlandse Bank ingediend kan worden.

De algemene vergadering in april stond in het teken van de presentatie van het APF- bestuur, nieuws van AkzoNobel en het afscheid van 3 bestuursleden: Gerard van Stein, Lex Mulder en Jan Willem Rossing. Als nieuw bestuurslid werd oud-bestuurslid Bas van den Engel gekozen, die ons helaas nu ontvallen is. Met deze aderlating zijn nu nog 4 bestuurders over, wat veel te krap is. Met name op het terrein van Zorg, Wonen en Welzijn is nu een heel groot gat dat gevuld moet worden.

UW SUPPORT HEBBEN WIJ HARD NODIG, DUS MELDT U AAN ALS BESTUURSLID!

(stuur een e-mail naar: bestuur@vgan.nl)

Op het gebied van gezelligheid was er een bezoek aan de AN Art Foundation, een regiodag in mei en een informatiemiddag voor gepensioneerden van de locatie Rotterdam.

Ik wens u veel leesplezier.

Met hartelijke groeten en blijf gezond

Knut Schwalenberg
Voorzitter



In Memoriam Bas van den Engel

Op 15 mei werd tijdens een lunch met oud-collega's Bas getroffen door een herseninfarct waar hij op 18 mei aan de gevolgen daarvan op 73-jarige leeftijd is overleden.

Bas heeft 30 jaar bij AkzoNobel gewerkt als controller in diverse functies bij zowel Coatings als ook Chemicals. Hij was 9 jaar lang de penningmeester van onze vereniging maar behalve op het geld letten en zorgen dat de contributies betaald werden deed Bas nog veel meer voor de vereniging. Samen met partner Debbie organiseerde hij onze regiodagen, waar onze leden op een bijzondere plek, een museum, een rondvaartboot of een kasteel, oud-collega's kunnen spreken. Ook was hij medeorganisator van de locatie informatiemiddagen waarbij de locatiemanager van een AkzoNobel/Nouryon/Nobian site de gepensioneerden van die locatie kwam informeren over hoe het er nu aan toe gaat. Verder schreef Bas vele artikelen in ons Magazine over oud-collega's die een beetje uit beeld geraakt waren. Het als penningmeester omgaan met cijfertjes was zijn vak maar het omgaan met mensen was zijn passie. We gaan een zeer gewaardeerd bestuurslid met veel humor vreselijk missen. Hierbij wensen we Debbie en de kinderen veel sterkte in de komende periode.

Het Bestuur



Het VerantwoordingsOrgaan – plaats in de organisatie van het pensioenfonds

Door Lex Mulder

In ons vorige nummer is gestart met een artikelenreeks over het VerantwoordingsOrgaan.

De leden van het VerantwoordingsOrgaan worden namelijk door de deelnemers (u dus) gekozen en op deze wijze kunnen we enige invloed uitoefenen op alles wat met ons pensioen maken heeft.

In 2026 zijn er opnieuw verkiezingen voor het VerantwoordingsOrgaan en vooruitlopend hierop komen er een aantal artikelen over .

In dit nummer zal nader worden ingegaan op de structuur van het VerantwoordingsOrgaan.

Daarom eerst nu eens de functie en taken van het VerantwoordingsOrgaan (VO).

Het APF, ons pensioenfonds, heeft een VerantwoordingsOrgaan, net als alle bedrijfspensioenfondsen.

Een VO is dus een groep mensen, waaraan het bestuur van het pensioenfonds verantwoording aflegt.

Aan wie ze duidelijk moeten maken wat het fonds wil gaan doen, heeft gedaan en wat het resultaat van dit alles is. Ook kan deze groep gevraagd en ongevraagd advies uitbrengen zelfs, wanneer er als pensioenfondsfondsbestuur niet om is gevraagd.

Een groep waar je als fondsbestuurder dus wel rekening mee moet houden.

Wat doet nu een dergelijke VO? Waar houden ze zich mee bezig?

A. Beleid: niet alleen het financieel beleid maar ook wat betreft de communicatie, risicomanagement en andere relevante onderwerpen.

B. Advies uitbrengen: gevraagd of ongevraagd wordt zo nodig advies uitgebracht.

C. Toetsing belangenafweging: is er een evenwichtige afweging van de belangen van alle belanghebbenden deelnemers, gepensioneerden, slapers en de werkgever.

D. Jaarverslag en jaarrekening: worden beoordeeld en het oordeel hierover komt in het jaarverslag

E. Verantwoording afleggen: er wordt ook zelf verantwoording afgelegd ook via het jaarverslag van het pensioenfonds.



Nu de Wet Toekomst Pensioenen (Wtp) is aangenomen en veel fondsen werken aan het invaren in het nieuwe pensioenstelsel is de taak van het VO toegenomen.

Het VO heeft volgens de Wtp een verzaamd adviesrecht. Nadruk wordt nu vooral gelegd op evenwichtigheid, wordt iedereen wel op een juiste wijze meegenomen bij alle beslissingen en berekeningen en op de beheersing van de risico's. Met andere woorden is er wel voldoende draagvlak bij de deelnemers voor het voorgestelde beleggingsbeleid van het fonds.

Over tal van zaken, die op dit moment bij de pensioenfondsen spelen heeft het VO nu een formeel adviesrecht.

Denk aan: ·

- advies bij het overbruggingsplan voor de periode tot het werkelijke invaren
- advies bij het invaarbesluit
- advies bij de nieuwe uitvoeringsovereenkomst of reglement. Want ook die gaat veranderen.

Kortom een orgaan waar toch echt wel naar wordt geluisterd.

Daarom is het van belang hier mensen in te benoemen (kiezen) die weten waarover ze praten.

En u kunt deze mensen kiezen en dus enige invloed uitoefenen.

Wat is de samenstelling van het VO en hoelang zitten de mensen in het VO?

Ons VO bestaat uit 8 leden: 6 leden namens de pensioengerechtigden en 2 leden namens de actieve werknemers. De actieve deelnemers worden voorgedragen door de bij het fonds aangesloten vakverenigingen. De leden namens de pensioengerechtigden worden gekozen door de pensioengerechtigden van Pensioenfonds APF (DOOR U DUS!)

De zittingstermijn begraagt 4 jaar en de leden mogen zich 1 keer herkiesbaar stellen.

Een volgende keer zullen wat meer ingaan op het profiel van het VO-lid en de verplichte cursus, die gevolgd dient te worden.

Wordt vervolgd.



(Levens)testamenten, levenseinde opties.....ja, hoe dan ??

Door Peter van der Knaap

Geen populair en luchtig onderwerp natuurlijk maar we weten natuurlijk allemaal dat de eindigheid van het leven zich helaas soms zomaar ineens kan aandienen.

Het is daarom van belang om hier bij tijd en wijle bij stil te staan om helder te krijgen hoe u dat voor zich ziet en wellicht nog belangrijker om goed vast te leggen wat u juist niet wilt, mocht het zover zijn.

Ik ben dan erg blij dat we gebruik mogen maken van een tweetal zeer gedetailleerde documenten hierover, opgesteld door VOEKS. Dit is de vereniging van gepensioneerden en (oud)medewerkers van de Koninklijke Shell. Deze documenten zijn gescreend door medebestuurder en jurist Otto Bielars en zijn volledig actueel. Het zijn bijna "stappenplannen" te noemen. Deze lijvige documenten zijn natuurlijk niet geschikt om in ons magazine te publiceren, maar gezien het belang ervan en met toestemming van Voeks, zullen we ze rond de verschijningsdatum van het magazine op onze website publiceren.

Onze website is **www.vgan.nl**

Gezien de complexe en ook delicate inhoud van deze documenten kan ik mij voorstellen dat er wellicht behoefte bestaat om met het bestuur van de VGAN contact te zoeken om eventueel vragen te stellen over deze publicaties of erover te praten.

Otto Bielars, bestuurslid van de VGAN kunt u eventueel hierover benaderen via **0653544349**
of via zijn mail, **ottobielars@gmail.com**

Ouder worden...

In deze column geven wij diverse 'ouderen' bekend en minder bekend) het woord: hoe zij het ouder worden beleven. Over ouder worden in het algemeen of specifieke thema's hieromtrent.

Deze keer een bijdrage van **Ester Bertholet**, specialist ouderengeneeskunde (arts).



Ouderengeneeskunde begint bij jongeren

In 2011 startte ik als specialist ouderengeneeskunde de eerste 'praktijk ouderengeneeskunde' van Nederland. Huisartsen uit Velp en Arnhem kunnen sindsdien oudere patiënten met complexe problemen naar ons verwijzen, precies zoals naar specialisten in het ziekenhuis. Onze werkwijze is echter heel anders. Wij komen altijd bij de mensen thuis, hebben veel meer tijd en geriatrische kennis en werken intensief samen met het netwerk van de patiënt en de huisarts. Het werkt fantastisch; we ontwarren de knoop van ingewikkelde problemen en voeren onze adviezen zelf uit. Mensen hoeven niet meer naar het ziekenhuis en worden veel minder vaak opgenomen in een verpleeghuis.

De laatste jaren raak ik er echter steeds meer van overtuigd dat we onze aandacht meer naar de voorkant van het ouder worden moeten richten, waarmee we eigenlijk niet vroeg en niet jong genoeg kunnen beginnen. Vanaf de geboorte wordt namelijk iedereen ouder en de manier waarop je in de loop van je leven ouder wordt, is bepalend voor hoe je straks oud bent. Waarmee ik niet wil zeggen dat je op oudere leeftijd niets meer kunt doen aan je situatie, dat kan echt altijd. Maar hoe jonger je bent, hoe makkelijker je die invloed kunt vasthouden.

Het helpt om hierbij te kijken naar de wijze waarop onze verre voorouders leefden. Of naar mensen die nu in deze tijd nog steeds zonder al te veel gebreken ouder worden, zoals de mensen in de zogenaamde Blue Zones. We kunnen veel leren van de manier waarop zij bewegen, eten, veel buiten zijn en vooral samenleven. Om een paar voorbeelden te geven. Niemand in de Blue Zones gaat naar een sportschool. Maar veel mensen die hier wonen en ook de ouderen, staan het grootste deel van de dag op hun benen. Ze werken in hun moestuin, koken eigenhandig eten voor de hele familie, slepen zware boodschappen de trap op en doen hun huishouden zelf. Hier in Nederland vinden we dat oudere mensen dat allemaal niet meer hoeven te doen, waardoor veel ouderen urenlang zitten en een keer per week naar een 'beweeggroepje' gaan. Dat is natuurlijk een totaal andere leefstijl. Een ander voorbeeld is voeding, altijd een complex onderwerp. Maar als je zuiver kijkt naar hoe wij mensen 'natuurlijk gezien' eten sinds honderdduizenden jaren, dan is het minder ingewikkeld. Zo veel mogelijk echte groenten en kruiden gebruiken bijvoorbeeld, met zo min mogelijk pesticiden erop. Dat is veel gezonder dan lasagne uit een pakje.

Maar het belangrijkste aspect van goed ouder worden is het in verbondenheid met andere mensen samenleven en jezelf zinvol voelen. Dat is iets wat we in onze samenleving vaak kwijt zijn geraakt. Terwijl wij mensen altijd in groepen hebben geleefd, naar elkaar hebben omgekeken en van mening waren dat iedereen meetelt en tot op hoge leeftijd gewaardeerd werd. Dit aspect is wat ons het meest mens maakt en wat onze gezondheid aantoonbaar het beste ondersteunt.

Ik ben er daarom van overtuigd dat meer aandacht geven aan dit soort factoren veel meer onze gezondheid stimuleert dan het instellen van de juiste bloeddruk of het behandelen van kanker. Dan zijn we eigenlijk al veel te laat, dan zijn we al bezig met ziektes. We kunnen veel beter onze aandacht, energie, geld en tijd besteden aan het voorkomen van ziek ouder worden. Daar liggen veel meer mogelijkheden en kansen dan we ons realiseren. Het lijkt mij een prachtige uitdaging!



Meer lezen in het boek dat Ester schreef samen met 170 ouderen en 65 collega's: 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet'. In januari 2025 is al weer de derde druk verschenen!

Zonnebrand

Ontdek de Zilveren Kruis-app!

Zorg dat je smeert!

Wist je dat in Nederland huidkanker de meest voorkomende én snelst toenemende vorm van kanker is? Hoe vaker iemand verbrandt door de zon, hoe groter de kans op huidkanker. Daarom is het belangrijk om je goed in te smeren. Daarom plaatst Zilveren Kruis deze zomer weer zonnebrandpalen met gratis minerale zonnebrandcrème. En je kunt nog meer doen om de risico's te beperken!



SkinVision

Verdacht plekje op je huid?

Dan is het belangrijk dat je deze op tijd controleert. Gelukkig kun je dat nu makkelijk zelf met de SkinVision-app. Maak een foto met de app en binnen 30 seconden weet je of een plekje verdacht is of niet. Zo ben je snel gerustgesteld. Is er een verhoogd risico? Dan krijg je een advies met vervolgstappen.

Eurocross

Spoedeisende hulp in het buitenland

Ben je in het buitenland en heb je direct medische zorg nodig? De Zilveren Kruis Alarmcentrale door Eurocross staat 24 uur per dag, 7 dagen per week klaar om je te helpen. Je kunt bijvoorbeeld hulp krijgen bij het vinden van een arts, het versturen van het juiste verzekeringsbewijs, of het inwinnen van medisch advies.



Kijken naar Kunst

Door Peter van der Knaap in samenwerking met de AkzoNobel Artfoundation

Tomáš Libertíny (1979)

Libertíny is bekend voor zijn honingraadsculpturen. Zijn werk *Eternity (a.k.a. Nefertiti)* uit 2022 was afgelopen zomer te zien in de tentoonstelling "True Colors" in het Kunstmuseum in Den Haag. Werk van zijn hand is nu ook te zien in de tentoonstelling "Wij Zijn Natuur" in het Singer Laren. De tentoonstelling is samengesteld door Prinses Irene en tentoonstellingsmaker Maarten Spruyt. Voor de tentoonstelling in het Singer Laren heeft de Art Foundation zo'n 20 werken van verschillende kunstenaars uit de collectie in bruikleen gegeven (het werk daar van Libertíny is overigens niet van de Art Foundation). Vanaf 24 juni tot 16 november 2025 presenteert Museum Kranenburg in Bergen een solotentoonstelling van Tomáš Libertíny, waar ook het werk *Eternity (a.k.a. Nefertiti)* te zien zal zijn



Tomáš Libertíny woont en werkt momenteel in Rotterdam en onderzoekt in zijn kunst voortdurend de schoonheid en intelligentie van de natuur en de existentiële vragen van de menselijke geest.

Hij werd geboren in Slowakije als zoon van een architect en een historicus en studeerde aan de Technische Universiteit Košice in Slowakije, waar hij zich specialiseerde in techniek en design. Hij ontving de George Soros Open Society Institute Scholarship om te studeren aan de Universiteit van Washington in Seattle, waar hij zich specialiseerde in schilderkunst en beeldhouwkunst. Hij vervolgde zijn studie aan de Academie voor Schone Kunsten en Vormgeving in Bratislava, waar hij schilderkunst en conceptueel design studeerde. Na het ontvangen van de prestigieuze Huygens Scholarship schreef hij zich in voor de

masteropleiding aan de Design Academy Eindhoven, waar hij in 2006 zijn masterdiploma (MFA) behaalde.

Libertiny's fascinatie voor de schoonheid en intelligentie van de natuur voedt zijn werk met tijdloze maar herkenbare emoties. De relatie tussen mens en natuur, zowel psychologisch als fysiek, vormt een constante bron van inspiratie.

Met de hulp van de bijenkoningin lokt de kunstenaar de bijenkolonie in een door hem gemaakt frame en laat vervolgens de ongeveer 40.000 bijen hun magie doen. Laag voor laag vullen ze de contouren van de constructie in met bijenwas. Afhankelijk van het weer en de werklust van de bijen, zal het eindresultaat een variatie zijn op de beroemde buste van Nefertiti, koningin tijdens de 18e dynastie van Egypte.

Libertiny's werk is doorspekt van symboliek en zeggingskracht. Tegenover de buste plaatst hij zijn werk Martyr (2017), een foto van een dode honingbij die thema's als opoffering en voorbestemming impliceert. Samen benadrukken de kunstwerken de voortdurende, oneindige levenscyclus van de honingbijenkolonie.



Notulen van de 21ste algemene vergadering, 23 april 2025, bij 'de Eenhoorn' te Amersfoort



1.Opening en Welkom door de voorzitter

De voorzitter opent de algemene vergadering om 13.33 uur en heet eenieder van harte welkom.

2.Agenda aanpassingen

De agenda wordt niet aangepast en is daarmee vastgesteld.

3.Ingekomen stukken en mededelingen van de secretaris

Er zijn geen stukken binnen gekomen. De secretaris deelt mede dat er 68 mensen aanwezig zijn; er zijn 25 afmeldingen en er is 1 volmacht afgegeven.

4.Notulen 20ste algemene vergadering d.d. 17 april 2024

Er zijn geen opmerkingen ten aanzien van de notulen van 17 april 2024; deze worden goedgekeurd.

5.Bestuur verslag

De voorzitter doet verslag over de gang van zaken in de vereniging en over het gevoerde beleid over 2024. Het volledige verslag is te vinden op onze website: www.vgan.nl

Uitgebreide commissieverslagen zijn te vinden op de website. De voorzitter geeft aan dat het verslag een executive summary is. Het bestuur is 6 x bij elkaar gekomen. Het bestuur is onder meer in gesprek geweest met de sociale partners inzake de nieuwe pensioenwet. Het bestuur heeft met het bestuur van het pensioenfonds gesproken. De VGAN is lid van de Koepel van Gepensioneerden (KG); hier zijn 90 verenigingen lid van. Vandaag is het een belangrijke dag; het amendement van Agnes Joseph wordt in de Tweede Kamer besproken.

Er zijn 2 regio dagen geweest; bij kasteel Ruurlo en het Openluchtmuseum te Arnhem.

De commissie Zorg, Wonen en Welzijn heeft afgelopen jaar veel tijd besteed aan zorg. Het bestuur-verslag wordt goedgekeurd.

6.Financieel overzicht

De penningmeester presenteert het financieel verslag 2024.

Het resultaat van inkomsten van € 86.510,-, uitgaven van € 90.164,- en een voordeel door de BTW-verrekening geeft een negatief saldo van € 3.246,-. Er was al rekening gehouden met een negatief resultaat in de begroting, maar is meer geworden doordat bepaalde posten bewust niet begroot zijn zoals de ledenwerving. Vergeleken met de begroting zijn de volgende opmerkingen te maken:



1. De contributie inkomsten van € 37.040,- zijn 3% boven de begroting. Per eind 2024 bedraagt het aantal leden 2.562 t.o.v. 2.433 per eind 2023. De ledenwervingsactie in samenwerking met het APF in november 2024 heeft een hoop nieuwe leden opgeleverd, helaas zijn er ook een aantal leden overleden.
2. De kosten van het VGAN-backoffice zijn onder budget ondanks de wederom extra inzet voor het organiseren van evenementen, het werk voor het Magazine en de nieuwe leden registratie.
3. Regiodag betreft het bezoek aan het Openluchtmuseum in Arnhem en Kasteel Ruurlo in Ruurlo. Naast het feit dat de kosten hoger zijn uitgevallen is de eigen bijdrage eveneens hoger.
4. Ledenwerving betreft een 2-tal bijeenkomsten (Delfzijl en Deventer), alsmede de kosten welke door het APF zijn doorberekend voor de ledenwerving.
5. De post 'overig' bevat o.a. de bankkosten en de kosten gerelateerd aan de Referentiegroep Zorg/Wonen/Welzijn en de Pensioencommissie.

Voorstel 2025

Het voorstel voor 2025 betreft de volgende uitgangspunten:

1. De contributie inkomsten zijn vastgesteld op basis van 2.500 leden voor een bedrag van € 15,- per lid.
2. De inkomsten tegemoetkoming backoffice kosten (betreft collectieve ziektekostenverzekering Zilveren Kruis) zijn conform het contract.
3. 'VGAN-backoffice' betreft de kosten van personeel derden en er is rekening gehouden met een aanpassing van het tarief in 2025.
4. De kosten voor het Magazine 2025 stijgen door een inflatiecorrectie van 3,9%, alsmede het drukken van meer magazines.
5. Algemene vergadering. Hosting zal wederom bij de Eenhoorn in Amersfoort plaatsvinden.
6. Het lidmaatschap Koepel Gepensioneerden (KG) 2025 gaat naar € 2,15 per lid (was € 2,10 per lid).
7. Aantal te organiseren regiodagen is 2.
8. Extra kosten wat betreft de informatievoorziening naar leden, het organiseren van bijeenkomsten voor gepensioneerden op locaties dan wel voor uitleg over het nieuwe pensioenstelsel, worden niet gebudgetteerd. Uitgangspunt is dat het Bestuur beslist of kosten in deze kostencategorieën gemaakt gaan worden. De uitgaven gaan gedekt worden vanuit het vermogen

Het bestuur stelt voor het contributiebedrag per lid voor 2025 te handhaven op € 15,-.

Vermogen

VGAN heeft in 2024 een positief vermogens-effect gehad van € 51.376,-. Naast het negatieve resultaat van € 3.246,- was er een positief beleggingsresultaat van € 54.622,- (11,2% positief).

Het vermogen is daardoor gestegen naar € 658.143,- per ultimo 2024. Van dit vermogen is circa 80% belegd. Het belegde vermogen is ondergebracht bij ING in een advies portefeuille met het risicoprofiel 'neutraal', waarbij de wending 50% obligaties en 50% aandelen en beursgenoteerd vastgoed is.

Exclusief het beleggingsresultaat, wordt in 2025 een negatief effect op het vermogen verwacht.

7. Verslag kascommissie

De kascommissie heeft inzage gehad in alle boeken en bijbehorende documenten welke onder financieel beheer zijn van de VGAN. De kascommissie heeft een bezoek gebracht aan penningmeester Ernst. Ernst heeft alles goed in orde; er is meer geautomatiseerd. Er zijn steekproeven genomen.

8. Decharge bestuur. Goedkeuring van de balans en de staat van baten en lasten

De kascommissie is van oordeel dat haar controle van de financiële gegevens voldoende basis biedt om de ledenvergadering te adviseren de penningmeester en het bestuur decharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid over 2024.

9. Begroting

De begroting voor 2025 wordt door de ledenvergadering goedgekeurd. De begroting betreft onder meer contributie voor een bedrag van EUR 15 per lid. Er wordt meer uitgege-

ven voor regiodagen. Aan btw zal meer worden overgehouden. André vraagt of er nog iets gedaan wordt aan ledenwerving want er is niets opgenomen.

10. Benoeming kascommissie

Bob Stenneke en Pieter van Dongen zijn de leden van de kascommissie voor 2026.

Jaap van Mourik wordt reserve-kandidaat.



11. Bestuurssamenstelling

Knut neemt het voorzitterschap van Gerard over. Afscheid wordt genomen van 3 bestuursleden. Knut bedankt Gerard uitvoerig voor zijn voorzitterschap van de afgelopen jaren, waarin hij zich met name heeft ingezet voor het nieuwe pensioenstelsel. Lex neemt afscheid maar blijft wel lid van de pensioen- en communicatiecommissie.

Jan Willem (helaas niet aanwezig) gaat zich buiten VGAN richten op andere zaken.

Bas treedt weer toe tot het bestuur. Iedereen kent hem; hij hoeft zich ook niet meer voor te stellen.

Naar aanleiding van de wervingsactie had het bestuur gehoopt op het aanmelden van meer nieuwe bestuursleden.



12.Presentatie Pensioenfonds APF

Bart Kaster en Coen Verdegaal, respectievelijk voorzitter en directeur van het Pensioenfonds APF geven een update. Zij geven een terugblik over 2024, de ontwikkeling van Q1 2025 en een overzicht van het nieuwe pensioenstelsel

Uit de W & V-rekening 2024 blijkt dat de beleggingen positief zijn; de toeslagen zijn negatief. De balans van 2024 vertoont een kleine vooruitgang vergeleken met 2023. Er is niet voor 100% in aandelen belegd; ook in obligaties. Rente afdekking is 73%.

De terugblik over 2024 geeft aan dat er een overrendement is van 2.2 %. De dekkingsgraad over 2024 is 119%.

1 juli 2026 hoopt men over te gaan naar het nieuwe stelsel, heeft ook te maken met uitvoerende partijen; Achmea, 3 fases.



13.Presentatie AkzoNobel Nederland

Kees Jan Starrenburg geeft aan waar wij als verfbedrijf staan. Hoe gaat het bedrijf om met energie met name naar aanleiding van de oorlog in Oekraïne.

Hij gaat in op de concurrentiekracht van arbeid in Nederland, de kostenontwikkeling. De productie komt enorm onder druk te staan. Locatie Groot Ammers is gesloten.

Het resultaat van AkzoNobel: aan de omzetkant gaat het relatief nog goed, maar we zijn minder goed in staat om de kostenstijgingen onder controle te houden. Probleem met managen van de kosten.

Er moet een efficiëntieslag gemaakt worden.



14.Rondvraag

Er zijn geen vragen. Wel een opmerking dat op 1 mei een rondleiding is door de Art Foundation en op 21 mei is er een regio dag.

15.Sluiting

De voorzitter sluit de vergadering om 16.28 uur.

Met dank aan eenieder voor zijn/haar aanwezigheid/inbreng en speciale dank aan Bert Snoek, 95 jaar.

Na afloop van de algemene vergadering was er volop gelegenheid om met een hapje en drankje oude bekenden te spreken.



Heerlijk, zomer!

Een blij portemonnee bij zon én bij sneeuw!

Nieuw! Kies voor Dynamisch-Vast

Wilt u optimaal profiteren van de huidige situatie op de energiemarkt? Kies dan in de zomer voor een dynamische prijs en in de winter voor een vaste prijs. Een uniek en nieuw energiecontract bij *VGAN Energie*. Simpel geregeld als u al klant bent, online via uw eigen portaal of bel onze klantenservice.

Je kunt de klok er bijna op gelijk zetten; vanaf april tot en met september is de marktprijs voor elektriciteit overdag, als de zon schijnt, rond de nul of zelfs negatief. **In 2024 waren er meer dan 500 uren met een tarief van nul of negatief, en dat aantal neemt toe.** Door in de zomermaanden te kiezen voor een dynamisch contract, met ieder uur de marktprijs plus opslag inkoopkosten, profiteert u van naar verwachting zeer lage en negatieve tarieven, zeker als u overdag zoveel mogelijk energie kunt verbruiken.

In de winter zien we vaak het tegenovergestelde. De zonnepanelen houden hun winterslaap, terwijl de vraag dan juist hoog is. Zeker op windstille en sombere, koude dagen zien we de (uur)prijzen geregeld de lucht in schieten. Het zorgvuldig opgebouwde voordeel in de zomer kan dan in de winter als sneeuw voor de zon verdwijnen. Met ons nieuwe energiecontract Dynamisch-Vast lossen we dit op een unieke wijze voor u op: Kies in de zomer voor een dynamisch contract en kies per oktober voor een zes maanden vast contract. Zo profiteert u optimaal van de lage tarieven in de zomer, en hoeft u zich in de winter geen zorgen te maken over mogelijk grote prijschommelingen.

Wilt u vrijblijvend een persoonlijk advies?

U kunt ons bellen op **(085) 486 33 60** (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur). Mailen kan naar: klantenservice@energiebesteding.nl of laat een terugbelverzoek achter op onze website en bekijk het filmpje voor meer uitleg www.energiebesteding.com/tarieven

VGAN Energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Overzichtelijk klantenportaal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- ✓ Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- ✓ Voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen



VGAN-Ledenvoordeel

Zomerpret begint met scherpe kortingen! 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.

iPhone SE 2020 refurbished smartphone Apple

- Combineert het vertrouwde design van de iPhone 8 met de kracht van de iPhone 11
- Snelle draadloze oplaadmogelijkheden voor ultiem gemak
- Schiet haarscherpe foto's met de 12-megapixel camera en geniet van 7-megapixel frontcamera
- Ontgrendel eenvoudig met Touch-ID
- Krachtige A13-chip zorgt voor soepele prestaties, zelfs na 4 jaar
- Hoogwaardige 128GB opslag voor al je media en apps
- Verkrijgbaar in het zwart
- **Inclusief gratis hoesje t.w.v. €14,95!**



Van €539,-

Voor €175,-

Smartwatch met stappenteller BREND BR-2223

- Oproepen en meldingen direct op uw pols
- Met Stappenteller, hartslag-, bloeddruk-, stress- en slaapmeter
- Keuze uit 20 verschillende workouts
- Waterdicht IP68 – bestand tegen stof en water
- Lange batterijduur die meegaat tot 7 à 10 dagen
- Handsfree met ingebouwde voice-assistent
- Verkrijgbaar in 4 stijlvolle kleuren: zwart, blauw, wit en roze
- De smartwatch kunt u koppelen met een app die enkel beschikbaar is voor uw smartphone



Van €119,95

Voor €39,95

CloudComfort hoofdkussen BREND BR-2215

- De vulling van vlokken memory foam is aanpasbaar voor persoonlijk comfort
- Met verkoelende kant die uw temperatuur reguleert voor stabiele slaap
- Ondersteunt optimaal rug en nek voor minder lichamelijke klachten
- Geschikt voor buik-, rug- en zijslapers
- Premium kwaliteit met 70% visco-elastische vlokken en 30% schuimvlokken
- Met de afmetingen 50 x 60 x 10 cm en wasbare hoes op 30°C
- **Vanaf 2 stuks nu extra voordelig!**



1 kussen: van €59,95 **voor €24,95**

2 kussens: van €59,95 **voor €19,95 p.s.**

Elektrische raamwisser met sprayfles BREND BR-2218

- Maakt uw ramen streeploos schoon, dankzij het krachtige zuigsysteem dat lekken voorkomt en overtollig water moeiteloos afvoert
- Met 12 Mbar zuigkracht en 40 minuten werktijd
- Oplaadbaar via USB-C met een snelle oplaadtijd van 2,5 - 3,5 uur
- Geschikt voor ramen, spiegels, tegels en kookplaten
- Wordt geleverd met sprayfles, 2 schoonmaakdoeken en oplader



Van €59,95

Voor €39,95

Mobiele luchtkoeler met accessoires HomeTech FL-1701R

- Biedt verkoeling, ventilatie en bevochtiging
- Drie eenvoudige instelbare ventilatiesnelheden: normaal, natuurlijk en slaap
- Handige timerfunctie van 30 minuten tot 7,5 uur
- Te bedienen op afstand met de bijgeleverde afstandsbediening
- Wordt geleverd met twee koelelementen voor effectieve luchtkoeling
- Gemakkelijk te verplaatsen dankzij de twee handgrepen en zwenkwielen
- **Extra in prijs verlaagd!**



Van €89,95

Voor €39,95

Polo shirt voor heren Mario Russo Edward Polo

- Onmisbaar in elke voorjaarsgarderobe: het poloshirt!
- Gemakkelijk te combineren met een spijkerbroek, nette chino of pantalon voor een veelzijdige look
- Regular fit: de ideale pasvorm voor elke man
- Gemaakt van 100% katoen
- De perfecte combinatie tussen stijl en comfort
- Verkrijgbaar in 15 verschillende kleuren, waaronder 4 nieuwe kleuren!
- Beschikbare maten: M t/m 4XL



Van €49,95

Voor €16,95



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 of scan de QR code



‘Luisterboeken’?!

Houdt u niet van lezen, maar wel van een (ont)spannend verhaal? Of gaat lezen om welke reden niet meer zo goed? Een goed alternatief voor het lezen van een boek is het luisteren naar een ‘luisterboek’! Luisterboeken zijn handig voor wie lezen lastig vindt of wie graag twee dingen tegelijk doet.

Wat zijn luisterboeken/audioboeken?

Een luisterboek of audioboek is een ingesproken boek. Iemand leest het boek voor. Dat wordt opgenomen en luisteraars spelen die opname af. In de boekhandel worden luisterboeken soms nog op cd verkocht. Maar vaker zijn ze als audiobestand te koop of te huur. Beluister de luisterboeken op een smartphone, tablet of computer. Er zijn verschillende manieren om aan luisterboeken te komen. We bespreken een aantal:

-Gratis luisterboeken

Hier en daar zijn er gratis audioboeken te vinden. Dit zijn vaak oude boeken waarvan het auteursrecht is verlopen.

-Boeken luisteren op YouTube

Op YouTube staan wat gratis audioboeken. Gebruik de zoekfunctie en typ ‘luisterboek’, ‘audioboek’, ‘gratis luisterboek’ of ‘luisterboek Nederlands’ om gratis boeken te vinden. U kunt de audiobestanden van YouTube niet downloaden, dus ze zijn alleen via de website of app van YouTube te beluisteren.

-Luisterboeken Spotify

Voor wie goed zoekt zijn er op Spotify ook gratis luisterboeken te vinden. Neem bijvoorbeeld de afspeellijst ‘Annie M.G. Schmidt’, met een aantal kinderverhalen. Of typ gewoon ‘luisterboek’ in de zoek-balk en kijk wat u vindt.



-Luisterboeken van de bibliotheek

Bij de bibliotheek leent u audioboeken via de app 'Online Bibliotheek'. Wie lid is van de bieb kan tien luisterboeken tegelijk lenen. Een klein deel van de audioboeken is gratis. Hiervoor moet u wel eerst de app downloaden en een account aanmaken.

Luisterboek kopen (los)

Net als papieren boeken, zijn ook luisterboeken bij de boekhandel te koop. Let daarbij op of u een luisterboek op cd of als geluidsbestand koopt.

Abonnement voor audioboeken

Er zijn meerdere diensten waarbij gebruikers een (maand)abonnement kunnen nemen om luisterboeken te krijgen. Zo is er bijvoorbeeld Storytel. Dat is een app voor Nederlandse audioboeken én e-boeken.

Een andere dienst is Podimo met Nederlandse luisterboeken en heel veel podcasts.

Speciaal voor mensen met een leesbeperking (zoals blindheid, dyslexie) is er Passend Lezen. Deze bibliotheek heeft een enorme collectie met ook hoorspelen, hoorcolleges en ingesproken dagbladen en tijdschriften. Wie een abonnement neemt, kan luisteren via de website en de app 'Passend Lezen'.

Bezoek aan de Art Foundation

Het was donderdag 1 mei en een stralend mooie dag waarbij een terrasje in de zon een erg aantrekkelijk alternatief had kunnen zijn, maar toch gaven ruim 20 oud AkzoNobel medewerkers al dan niet met partner er de voorkeur aan om de nieuwe tentoonstelling 'Behind These Walls' te komen bekijken in het AkzoNobel hoofdkantoor in Amsterdam.



Want de tentoonstelling is weer iets totaal anders. Wel kunstwerken maar heel divers.

Alles is gericht op verbinden, ervaringen delen en vooral ontdekken. Met de kunstwerken word je uitgenodigd verder te kijken dan de muren en via het kunstwerk verbinding te maken met nieuwe omgevingen.

Kortom muren worden doorbroken, verhalen gedeeld en deuren geopend.

Een bijzondere ervaring voor de VGAN groep, die van drie rondleiders een praktische en culturele uitleg kreeg van de expositie.

Dit alles nadat Hester Alberdingk Thijm – die sinds het ontstaan van de foundation de scepter zwaait over alles wat met kunst bij Akzo en later AkzoNobel te maken heeft -, op een leuke manier met veel humor de geschiedenis van kunst bij deze multinational nog eens onder de aandacht bracht.

Ook lichtte ze een tipje van de sluier op door in te gaan op een vraag over het ontstaan van de tentoonstellingen. Waar komen de ideeën vandaan en hoe loopt dit proces. Duidelijk werd hierbij dat het een teamaanpak is en dat iedereen binnen de stichting zijn of haar inbreng kan en mag hebben.

Concluderend kan dus gesteld worden dat het team er dit keer ook weer heel goed in geslaagd is.



Zoals inmiddels gebruikelijk werd de perfect verzorgde middag afgesloten met een hapje en een drankje en werd er nog lang nagepraat over de kunst maar ook over die 'goeie oude tijd' bij AkzoNobel.

Tot slot willen we hierbij Hester, Carla en hun team heel hartelijk bedanken voor weer een onvergetelijke middag.

Wanneer u als VGAN-lid op 1 mei niet in de gelegenheid was om de tentoonstelling 'Behind These Walls' te bezoeken, 28 augustus 2025 om 14.00 uur is er nog een gelegenheid.

Ook dan kunt zich weer aanmelden bij ons secretariaat.



Ouder worden als ervaring

Door André van Swieten

"Ouder worden als ervaring" is de titel van het boek/proefschrift van Suzanne Biewinga. Het boek is het resultaat van een promotieonderzoek naar de filosofische benadering van het ouder worden. Naast literatuuronderzoek heeft Suzanne ook vele groepsgesprekken in een zo genaamde filosofiewerkplaats gevoerd met ca. zestig ouderen. Het proefschrift is het eindresultaat van het onderzoek.

Waarom aandacht voor dit filosofisch georiënteerde boek? "Ouder worden als ervaring" gaat over de vraag wat het betekent om ouder te worden in de 21ste eeuw. Vanaf de Romeinen is de gemiddelde levensverwachting gestegen van 30 jaar tot de huidige ca. 80 jaar. Nooit werden zo veel mensen zo oud.

Tijdens een decennialange volwassenheid zijn ziekte en dood voor veel mensen bijna afwezig; onze jeugd lijkt eindeloos. Iedereen wil lang leven maar niemand wil graag oud zijn. Aan ouderen hangen ook vooroordelen zoals traag, saai en ouderwets zijn. Men ziet verder de bescheiden rol die ouderen lijken te spelen in de samenleving. Maar het ouder worden ziet er in de ogen van de ouderen zelf vaak anders uit dan deze vooroordelen. Het leven is ingewikkelder maar ook avontuurlijker en rijker. Die veelzijdige werkelijkheid blijft vaak onbesproken.

Het boek is een zoektocht naar waarheid en betekenis van het ouder worden, naar de ervaringen, zorgen, verlangens en inzichten van de ouderen zelf. Met de inzichten en literatuur van het werk van hedendaagse en klassieke denkers en wetenschappers ontstaat een nieuwe manier van denken en spreken over de menselijke ervaring van ouder worden. De gangbare oude vooroordelen kloppen niet meer; ouder worden is niet "jong" blijven, evenmin is het niet alleen maar oud zijn.

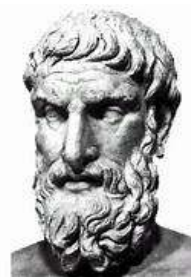
Ouderen ervaren een grote mate van vrijheid omdat de binding en verplichting van het werk er niet meer zijn. Vrijheid is heerlijk, maar te veel vrijheid draagt het risico in zich dat je je overbodig gaat voelen. Een goede mate van verplichtingen aangaan is daarom wel belangrijk zodat ouderen het gevoel hebben erbij te horen. Het meest wezenlijke voor ouderen is dat hun leven zinvol is. Kernachtig samengevat is voor oudere mensen belangrijk om het goede te doen en het goede te ervaren.

Ouderen ervaren wel een zekere spanning tussen wat zij graag zouden willen en waartoe zij in staat zijn. Dit neemt bij het ouder worden gestaag toe doordat hun mogelijkheden geleidelijk afnemen en hun leefwereld kleiner wordt. Ouder worden is wellicht een werkwoord. Het vraagt van je om flexibel om te gaan met wat je kunt en niet kunt, je bewust te zijn van de verantwoordelijkheid, die je hebt voor anderen en jezelf. Zo vraagt ouder worden om levensmoed, een open houding waarin iemand de waarheid van zijn levensfase onder ogen ziet. Langzamerhand wordt het duidelijk wat ouder worden dan wel is of kan zijn. Wat een lang leven waardevol kan maken en wat niet.

De sociaal culturele werkelijkheid, die onze 21ste-eeuwse wereld bepaalt, betreft na jeugd en studie eerst tientallen jaren van hard werken en na het pensioen naar de wereld van gepensioneerden. Na de jeugd en het werkzame leven geldt de derde fase als kroon op het leven waarin de mens

Epicurus says:
"Life is good!

Make sure to
enjoy it."



nog goed van lijf en leden is maar de verplichtingen van het volwassen leven voorbij zijn. Het is de fase, die het ouder worden vooral voelt als "jong" blijven. De ouder wordende mens kan dan vaak zelf kiezen welke activiteiten ze willen ondernemen om deel te blijven nemen aan de maatschappij.

Als suggestie voor het leven als mens en oudere is: een betere verdeling van leren, werken, zorgen en vrije tijd over de gehele levensloop zodat ook de ouderdom een zinvolle levensfase wordt voor jezelf en anderen

Het boek is onderverdeeld in 6 hoofdstukken waarin deze onderwerpen aan bod komen: waarom zou je ouder worden betekenis geven (hfdst. 1), over het verlangen naar betekenis (hfdst. 2), over de emotie en het ouder wordende lichaam (hfdst. 3), over leven met anderen (hfdst. 4), over de eindigheid en ervaren van tijd (hfdst. 5), en anders spreken over ouder worden (hfdst. 6).

Het boek plaatst levenservaringen van het ouder worden in een groter filosofisch perspectief dat om meer aandacht van de lezer vraagt. Naast klassieke denkers als Socrates, Epicurus en Cicero etc. komen ook de moderne denkers zoals Frankl, Daniel Klein, Charles Taylor en Bernard Williams aan bod. Het is geen gemakkelijk boek maar zeker waardevol om er kennis van te nemen.



Per trein stomend over fraaie en weidse Veluwe...



Reizen met de stoomtrein van de Veluwsche Stoomtrein Maatschappij (VSM) is stappen in een andere wereld! Beleef het indringende geluid van de stoomfluit. Ervaar het stampen, de stoomontwikkeling en de trekkracht van de machtige stoomlocomotieven.

Op historisch spoor: de Koningslijn

De reis met de stoomtrein voert over de meer dan honderddertig jaar oude spoorlijn Apeldoorn – Dieren, de 'Koningslijn'. Dankzij deze lijn werd dit deel van de Veluwe verder ontsloten en bloeide de industrie in de aanliggende plaatsen op. Vooral de papierindustrie (zoals in Eerbeek) kreeg door de eenvoudiger en goedkopere aan- en afvoer van producten een belangrijke impuls.

Beleef industrieel erfgoed

Het station Beekbergen vormt het hart van de levende spoorwegmuseum van de VSM. Hier bevindt zich het stoomdepot met een zeer omvangrijke collectie stoomlocomotieven. Maar ook de grote werkplaats, een prachtig oud stationsgebouw met een authentiek stationskantoor, een grote draaischijf, een rijdende kolenkraan, waterkolommen, armseinen, handbediende overwegen en nog veel meer. Verder staat hier ook een unieke collectie van oude NS- diesellocomotieven, die vroeger een alledaagse verschijning waren op deze spoorlijn.

Rijd mee en beleef de geschiedenis

De stoomtrein van de VSM voert u door het afwisselende landschap van de Veluwe. De rij-dagen en de dienstregeling staan op www.stoomtrein.org, samen met veel extra informatie over de activiteiten van de VSM. U kunt ook bellen: 055-5061989. Stap in en reis mee!

Bezoekadres Museumstation

Dorpstraat 140
7361 AZ Beekbergen



Regiodag 21 mei 2025

Locatie Hoeve Landzicht in Nieuwer ter Aa
Thema van deze dag: Bewegen voor ouderen

Door Peter van der Knaap

In het kader van de week voor het bewegen van ouderen, geïnitieerd door het Nationale Ouderenfonds, hebben we bedacht om op de Regiodag nu eens niet een kasteel te bezoeken, iets cultureels te doen of lastige pensioen-dossiers te behandelen maar gewoon het thema bewegen voor ouderen op een luchtige manier aan te bieden.

De locatie Hoeve Landzicht in Nieuwer Ter Aa, onder de rook van Breukelen maar "midden in het groen", bleek hiervoor een schot in de roos.

Voor de organisatoren van deze dag en de nodige (voormalige) aanwezige bestuursleden van de VGAN was dit helaas een lastige en dubbele opgave, omdat Bas van den Engel, bestuurslid en mede organisator van deze regiodag, enkele dagen daarvoor plotseling na een herseninfarct was overleden.

Een tragische gebeurtenis die zijn schaduw natuurlijk vooruit wierp.

Organisatorische en administratieve spin in het VGAN web, Debbie Smith en de partner van Bas, was uiteraard ook niet aanwezig. Echter indachtig de levenslust van Bas en de betrokkenheid van Debbie is er besloten deze dag door te zetten en er, zoals hij had gewild, iets moois van te maken. Veel van de aanwezigen namen ook de gelegenheid te baat om iets in het overlijdensregister te schrijven. Het werd gelukkig een fijne en geslaagde dag.!!!

Het weer werkte mee en er waren voldoende spellen voor binnen én buiten aanwezig om de ca 60 deelnemers op een ontspannen manier een paar uur de "aan de gang te houden".



Een midgetgolf baan, boogschieten, het Zweedse Kubbspel met houten klossen, waren gewilde buitenactiviteiten. Binnen was er de mogelijkheid om onder andere oud-Hollandse spellen te doen naast andere spelvarianten als het 60 secondenspel, etc, etc.

Harmonieus zocht men elkaar op voor de verschillende activiteiten, bewust is er niet aan teamvorming vooraf gedaan en dit bleek een schot in de roos. Iedereen kon op zijn eigen manier en op zijn eigen ambitieniveau aan de slag en er werd veel gelachen en gekletst. En deze twee uur durende activiteiten, tot aan de lunch, vloog om.

Na de prima lunch werd het tijd voor het serieuzere werk. Olga Commandeur en ambassadeur van het Nationale Ouderenfonds nam ons mee in het thema "bewegen". Dit aan de hand van een gedreven en informatieve presentatie met humor waarbij ze de aanwezigen meenam in een zorgvuldig opgebouwde act waarbij uiteindelijk iedereen "voor de bijl ging" en met haar enthousiast stond of zat mee te bewegen. Een inspirerende en leerzame act.

Kortom, al met al een hele geslaagde en fijne dag. Bas zou er trots op geweest zijn!!





Woonwensen bij het ouder worden

Door André van Swieten

Langer thuis wonen wordt vaak gezien als blijven wonen in de huidige woning. Maar verhuizen naar een toekomstbestendige woning om zelfstandig te kunnen blijven wonen valt hier ook onder.

Waarom is het verstandig om op tijd na te denken over woonwensen bij het ouder worden? Naarmate we ouder worden, veranderen onze woonwensen. Zo voorkom je onnodige stress voor jezelf en de familie op het moment dat je onverwacht zou moeten verhuizen door gezondheidsproblemen.

In elke stad of dorp zijn er (of moeten er) initiatieven zijn om de senioren te helpen bij het realiseren van een fijne woonplek om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen. Op zo'n woonplek ben je dan minder afhankelijk van zorgorganisaties of overheid.



In ons dorp Rheden wordt er werk van gemaakt om ouderen bewust te maken van wat er binnen ons dorp mogelijk is en wie je daarbij kan helpen.

Allereerst is er de organisatie STOER, die adviseert over aanpassingen in de woningen zoals drempels verwijderen, het verbreden van deuren en paden in de tuinen het plaatsten van beugels, een traplift of een inloepdouche.

Als de woningaanpassingen niet wenselijk of mogelijk zijn o.a. vanwege een te groot huis, gezondheid of te weinig buurtvoorzieningen en sociaal netwerk, dan is verhuizen een optie. Dit kan een grote stap zijn waarbij iemand niet weet waar te beginnen of hoe dit uit te voeren.

Voor het maken van een keuze waar je dan naar toe kunt verhuizen kan de Wooncoach 65+ van Inclusio, een gemeentelijk initiatief, een helpende hand bieden. Zij helpt kopers en huurders uit onze gemeente vrijblijvend en gratis op weg. Zij kan helpen uw wensen duidelijk te maken en weet welke soort woningen daarbij passen. Belangrijk is ook dat zij de lokale regelingen en het woning aanbod in de buurt kennen.

Er is een recent overzicht van huur/koop appartementen in de diverse woonkernen met daarbij de bijzonderheden en de afstanden tot bushalte, treinstation, supermarkt en centrum.

Als er eenmaal een besluit genomen en een woning gevonden is komt praktisch werk zoals in- en uitpakken van huisraad, maar ook het selecteren van wat wel of niet meegaat verhuizen en het klussen zoals lampen ophangen kasten uit elkaar halen.

Hiervoor kan door mensen met een kleine beurs of geen sociaal netwerk een beroep gedaan worden op het **Meldpunt Vrijwillige Thuishulp Rheden/Rozendaal (MVT)** en/of bij **Kompas** voor inpakken, sjouwen en verhuizen (www.kompasbv.nl)

Het is, denk ik, goed om na te gaan welke initiatieven er op dit gebied in uw stad of dorp zijn en hoe u er gebruik van kunt maken.

Ontdek je plekje...

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.



Vogelobservatorium 'Tij'

Aan de rand van het Haringvliet ligt een bijzonder vogelobservatorium. Het heeft de vorm van een ei van de grote stern. Maar dan 8 meter hoog en 11 meter lang! Deze unieke plek kun je het hele jaar door bezoeken. In Tij heb je een 360°-uitzicht over de Scheelhoek-eilanden waar jaarlijks vele soorten watervogels een bezoek brengen, maar ook over het weidse Haringvliet en de Haringvlietsluizen.



Je mag het gerust een architectonisch hoogstandje noemen, want de vogelkijkhut zit ingenieus in elkaar. De houten constructie is zo gemaakt dat er in theorie geen schroef voor nodig zou zijn. In theorie dan, want om veiligheidsredenen is toch maar gekozen om de houten balken in elkaar te schroeven. Hoe dan ook: het is een plaatje om te zien. De vorm en constructie zijn van binnen bijzonder fotogeniek, maar ook van buiten is het een bijzonder fraai bouwwerk. Vogelobservatorium *meets* landschapskunst. En dat is een bezoekje waard!



Dit is even goed om te weten:

- * Navigeer naar Deltahaven 69 te Stellendam, het voetpad naar de vogelkijkhut start direct naast de parkeerplaats (gratis parkeren).
- * Honden zijn niet toegestaan.
- * Met hoogwater kan het pad naar de vogelhut onder water komen te staan. Zorg voor regenlaarzen of goede waterdichte schoenen.
- * Bij waterstanden van 90cm boven NAP is het wandelpad niet meer begaanbaar.
- * Het pad en de vogelhut zijn niet toegankelijk voor rolstoelen en rollators.

Verslag Informatiemiddag van de Gepensioneerden van Rotterdam

Op dinsdag 17 juni jl. vond de vierde in een reeks van bijeenkomsten-oplocatie plaats, bij 'Het Atlas-hotel Holiday' te Spijkenisse.

Een groot deel van de (ca. 60) aangemelde Rotterdam-gepensioneerden deed rond 13:15 uur zijn/haar intrede. Eenieder kon bij binnenkomst een kopje koffie/thee of glaasje water + een plakje cake nuttigen. Hartelijke begroetingen en levendige gesprekken waren het resultaat van bekenden die elkaar al lange tijd niet gezien/gesproken hadden.

Rond 13:45 volgde het officiële gedeelte, waarbij Knut Schwalenberg een kort welkomstwoord tot eenieder richtte.

Hierna was het woord aan Toine van de Lindeloof (Site Director Rotterdam, Nobian) met een update over de ontwikkelingen binnen Nobian.

Gevolgd door Sander de Groot (Site Manager Rotterdam, Nouryon) met een update over de ontwikkelingen binnen Nouryon.



Beiden gingen in op wat de afgelopen jaren zoal gebeurd/veranderd is en wat de toekomstplannen zijn.

Daarna was het woord nogmaals aan Knut Schwalenberg (voorzitter VGAN), die de activiteiten en belangen van onze vereniging uit de doeken deed. Maar veel aandacht besteedde aan pensioenzaken. Hier waren ook veel vragen over.

De middag werd afgesloten met een drankje en diverse hapjes, waarbij zowel binnen als buiten in het zonnetje, nog lang werd na-/bijgepraat. We kijken terug op een gezellige en informatieve middag!





CURRY MET GARNALEN

Met knapperige peultjes en taugé, lekker met wat rijst.
En u heeft het in 25 minuten al op tafel staan!

- Recept voor 4 personen
- Tijd: 25 minuten
- Hoofdgerecht

Ingrediënten

- * 1 ui
- * 2 teentjes knoflook
- * 3 eetlepels rode currypasta
- * 400 ml kokosmelk
- * 200 gr peultjes
- * 300 gr rauwe garnalen
- * 1 limoen
- * 2 bosuitjes
- * 75 gr taugé
- * 300 gr rijst



Bereidingswijze:

- 1) Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 2) Snipper de ui en pers de knoflook. Verhit een beetje olie in een pan en fruit de ui en knoflook tot ze zacht zijn. Voeg de currypasta toe en bak deze kort mee tot de geuren goed vrijkomen.
- 3) Giet de kokosmelk erbij en roer goed door zodat de currypasta zich mengt met de kokosmelk. Breng het geheel aan de kook.
- 4) Doe de peultjes erbij en laat ze ongeveer 5 minuten zachtjes koken totdat ze beetgaar zijn.
- 5) Voeg de rauwe garnalen toe aan de curry en laat ze in een paar minuten roze en gaar worden. Je kunt ze ook direct uit de diepvries toevoegen, houd er dan rekening mee dat het iets langer duurt voordat ze gaar zijn.
- 6) Pers de limoen uit en voeg het sap toe. Doe de taugé erbij en laat nog 2 minuutjes mee pruttelen.
- 7) Snijd de bosuitjes in ringetjes en garneer de curry hiermee. Serveer de curry met de gekookte rijst.
- 8) Bewaar eventueel overgebleven curry maximaal 2 dagen in de koelkast in een afgesloten bakje.



ZWEEDSE PUZZEL

Het oplossen van een Zweedse puzzel lijkt erg op het oplossen van een kruiswoordraadsel. Het enige verschil is dat de omschrijvingen niet naast het diagram staan, maar er in. Bij elk omschrijvingsvakje wordt met een pijl weergegeven in welke richting het antwoord moet worden ingevuld.

groet		vrucht	5	overblijfsel		prent	waterkering		familielid
woestindier							dans		
8						schaakterm			
						spoorstaaf			
zangstem				fijne geur				3	
in het midden				opstootje					
								uitgave	
drukkend warm	grasland		opplakbriefje		11				
1					bergplaats				
deksel		vreemde munt				desktoppublishing	12	mop	
zangnoot						in opdracht			
huid						barens pijn			
6								4	
Amerika (afk.)	vogelbek					telwoord	verfstof		
		9	kloosterzuster		uitgezette lijn	inhoudsmaat			
nummer			zwaardwalvis					2	deel v.d. voet
blijkens de akten			ad acta (afk.)				hetzelfde		
		laborant							
		bijbelse vrouw							
nagerecht				sine anno	7	aanwijzend vrw. ambts halve			
water-vlakte									
	13		alarmtoestel						
magma					voorteken				10



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Waarom Nordic walking geschikt is voor ouderen

Tegenwoordig is Nordic walking over de gehele wereld populair. Het is een bewegingssport die met name geschikt is voor senioren. Maar waarom is deze sport dan zo geschikt voor ouderen?



“Je bent nooit te oud om te leren”

Met een basiscursus voorkomt u sneller blessures en overbelasting. U vindt door het hele land leuke cursussen. U leert dan de juiste technieken aan. Tevens een uitgelezen kans om nieuwe mensen te leren kennen en wellicht samen te gaan wandelen.



Om mobiel te blijven, is het van belang om voldoende te bewegen. Met Nordic walking gebruikt u meerdere spieren tegelijkertijd. U gebruikt met name de spieren in uw armen, rug en schouders.

Nordic walking is zeer geschikt voor mensen die aan sport willen beginnen of het weer willen oppakken. Ook voor mensen met gewichts-, en rugproblemen of met overgewicht is het een perfecte bezigheid.

Meer calorieën verbranden

U verbruikt gemiddeld twintig procent meer calorieën met Nordic Walking in vergelijking met een sportieve wandeling. Als u dus toch al voor een mooie wandeling gaat, dan kunt u net zo goed uw stokken meenemen.



Goed voor de gewrichten

Senioren hebben vaak last van slijtage bij de gewrichten. Met name de knieën zijn kwetsbare gewrichten. Bij Nordic walking worden de gewrichten minder belast. Dit komt doordat u tijdens het wandelen krachtige stappen maakt en uw voet beter afrolt. Daardoor heeft u niet alleen minder last van uw gewrichten, maar tegelijkertijd maakt u minder kans op blessures.

Genieten van de buitenlucht en minder stress

Nordic walking doet men over het algemeen in een prachtig natuurgebied. Uw lichaam en geest komen echt tot rust door een wandeling in de natuur. Daardoor heeft u minder last van stress. Het is ook goed voor uw concentratievermogen en creatieve geest.

Oplossing Zweedse puzzel



De vereniging is afhankelijk van informatie van de nabestaanden in geval van overlijden. Wij zullen 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. A. Arends	Emmen	† 05-03-2025
- Dhr. H.W. Borst	Oosterblokker	† 17-03-2025
- Dhr. J. Verwer	Noordwijk	† 21-03-2025
- Dhr. C.J.J. Klomp	Zevenaar	† 22-03-2025
- Dhr. J.J. Filak	Dirksland	† 09-04-2025
- Mevr. A.E. Hoeben-de Groot	Nunspeet	† 12-04-2025
- Dhr. J. van den Berg	Zaandam	† 13-04-2025
- Mevr. M. Duijve-Kouwenhoven	Rockanje	† 14-04-2025
- Dhr. R.F. Tjallema	Zwolle	† 24-04-2025
- Dhr. B. van den Engel	Vinkeveen	† 18-05-2025
- Dhr. W. Trentelman	Barchem	† 22-05-2025
- Dhr. J. Roos	Rotterdam	† 04-06-2025



