



VGAN

Vereniging van Gepensioneerden Alkmaar-Noord

Regiodag: Slot Loevestein

**algemene vergadering
24 april 2026**

**Verlenging zorgcontract
met Zilveren Kruis**

4e kwartaal 2025

COLOFON

VGAN Magazine

Nummer 45, december 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

Foto's : Yolanda Bakkum

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).





VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

Inhoud

- 4 Van de Voorzitter**
- 5 Ouder worden... 5 tips om uw brein te boosten**
- 6 Van de Pensioencommissie**
- 7 Uitnodiging algemene vergadering**
- 8 Het VerantwoordingsOrgaan**
- 10 1e Regiodag 2026: Bezoek aan Slot Loevestein**
- 11 Zorgverzekering met Zilveren Kruis verlengd**
- 12 Wat doet die nu? Frits van der Kruijf**
- 14 Museum Jan Cunen te Oss**
- 18 Verslag Stampotten-cruise**
- 20 Kijken naar kunst - Hettie Inness**
- 21 Over de bijlage bij dit magazine**
- 22 Puzzel - Geheimschrift**
- 23 Sports & hobbies - Schrijven van memoires**
- 24 Uw aandacht voor... Parkinson(isme) Vereniging**
- 25 Checklists van de Belastingdienst**
- 26 Recept - Rundergoulash**
- 27 Ontdek je plekje - Thorn, witte parel van Limburg**
- 28 Wonen - Zorgzame gemeenschappen**
- 30 Oplossing puzzel + Gezocht...**
- 31 In memoriam**



Woord van de Redactie

Door Peter van der Knaap

Op het moment dat ik dit zit te schrijven zijn alle blaadjes wel zo'n beetje van de bomen gevallen en beginnen de fraaie herfstkleuren te vervagen. Zo langzamerhand dient de winter zich aan en voelt het niet meer zo gek om aan dit (Kerst)nummer te werken. Het Kerstgevoel blijft toch een beetje weg bij 16 graden en een aangenaam zonnetje. Want wat hadden we een lekker en relatief warm najaar.

Over de Kerst gesproken: er is een handjevol optimisten die denken dat we nog voor de feestdagen een nieuw kabinet hebben. Als dit magazine bij u in de bus valt weten we meer!

Verkiezingen gaan er volgend jaar wellicht ook komen om leden te (her)kiezen voor het VerantwoordingsOrgaan. In dit nummer kunt u daarover weer het nodige lezen, net zoals de aankondiging en agenda voor de algemene vergadering komend voorjaar. Zin in een gezellig dagje uit? Lees op pagina 10 waar onze volgende Regiodag zal plaatsvinden. We houden u op de hoogte, maar bezoek ook eens onze website www.vgan.nl, die zit boordevol informatie!

Hoewel het in de wereld nog vrij onrustig is, wensen wij u natuurlijk warme, gezellige en betekenisvolle feestdagen toe.



Van de Voorzitter

Beste VGAN-magazine lezer,

De winter nadert met rappe schreden, binnenshuis beginnen we het gezellig te maken in aanloop naar de feestdagen. Laten we even de tijd nemen om op de afgelopen weken van het 4de kwartaal terug te kijken.

De landelijke verkiezingen zijn achter de rug en zoals verwacht geen makkelijke formatie. We zullen dus nog zeker tot Q1-26 op een (hopelijk doortastend) landsbestuur moeten wachten. Voor ons zijn -naast de pensioenen- zorg en ouderengerichte woningen van groot belang; misschien kan 50+ (weer met 2 zetels in de kamer) de jonge voorzitters van de grote partijen hierop wijzen?

In november heeft de Koepel Gepensioneerden (waar we lid van zijn) een grote bijeenkomst georganiseerd over 'Krachtig ouder worden'. Hier kwamen alle aspecten aan de orde die voor ons belangrijk zijn. De Koepel zal dan ook in Den Haag lobbyen om deze onderwerpen bij de formatie niet te vergeten!

Dichterbij VGAN; we hadden in oktober een prachtige boottocht over de Kagerplassen met stampotten-lunch als Regiodag. Met zicht op Sassenheim was dit een thuiswedstrijd voor onze voormalige Coatings-collega's. De boot zat goed vol en het weer was ons genegen, dus heel geslaagd!

Natuurlijk zijn we ook de pensioenen niet vergeten. Gerard van Stein en ik zijn met Bart Kaster (voorzitter APF) om de tafel gaan zitten om het een en ander te bespreken. APF gaat nog steeds van het invaren op 01-07-2026 uit. De dekingsgraad is stabiel gebleven en zal een soepel invaren mogelijk moeten maken. Tijdens de algemene vergadering op 24 april 2026 zal het APF uitvoerig de gang van zaken toelichten; zet deze datum vast in uw agenda!

Een belangrijk punt direct na het invaren is dat u een keuze heeft tussen een variabel en vast pensioen. Dit is een heel lastige keuze, waarvoor zowel het APF als VGAN de nodige informatie zullen verstrekken en inspanningen zullen leveren dit zo duidelijk mogelijk te maken.

Ik hoop dat u met veel plezier deze editie van ons magazine zult lezen, de redactie heeft weer alles uit de kast gehaald om u zo breed mogelijk te informeren.

Rest mij nog u hele fijne feestdagen te wensen met een goede en hopelijk gezonde start in het nieuwe jaar.

Hartelijke groeten,

Knut Schwalenberg



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. Door omstandigheden dit keer helaas geen 'deskundige' aan het woord, maar informatie die we zeker ter harte kunnen nemen!



Hoe hou je je hoofd erbij als je een dagje ouder wordt? Vijf tips om uw brein te boosten!

Iedereen heeft wel eens van die momenten dat het moeilijk is om te focussen op bepaalde zaken. Dat men zich niet kan concentreren en snel afgeleid is. Vooral mensen die een dagje ouder worden ervaren dat. Het ouder wordende brein heeft steeds meer moeite om geconcentreerd te blijven en 'ruis' weg te filteren. Deels is dat onderdeel van het natuurlijke verouderingsproces; de hersenen krimpen naarmate we ouder worden. Maar dat betekent niet dat er niets gedaan kan worden. Er bestaan allerlei oefeningen en trucs om uzelf scherp te houden, ook op latere leeftijd.

1: Gefocust lezen

Pak een boek, tijdschrift of krant, en ga een half uur lezen. Zet er wel een eierwekker bij, die elke vijf minuten afgaat. Telkens als dat gebeurt moet u bij zichzelf nagaan of u geconcentreerd bent gebleven en echt hebt opgenomen wat u gelezen hebt. Door uzelf ervan bewust te maken wanneer uw gedachten af beginnen te dwalen, kunt u zichzelf aanleren om dat te beheersen en te verminderen.

2: Mindful ademen

'Mindfulness' is een term die aanduidt dat je je aandacht moet richten op het hier en het nu. Neuropsychologen bevelen het aan bij allerlei situaties. Een eenvoudige mindfulness-oefening is om simpelweg een minuut of 10 stil te zitten met de ogen gesloten, en te focussen op je ademhaling en de geluiden om u heen.

3: Cognitief gamen

Ze bestaan al een poosje, allerlei computergames om het concentratievermogen en denksnelheid te verbeteren. 'Brain trainers' worden ze ook wel genoemd en er zijn inmiddels talloze apps te vinden die zulke trainers bevatten. Of die games nou echt het brein beter maken is niet duidelijk. Wel is duidelijk dat het spelen van bepaalde spelletjes (op de computer of smartphone) het concentratievermogen verbetert. Door iemand steeds te verleiden om zijn prestatie te verbeteren raakt het brein geprikkeld in positieve zin, hebben neurologen uitgezocht.

4: Gezonder leven

Beter slapen en meer bewegen hebben een rechtstreeks effect op het cognitieve vermogen. Vooral het concentratievermogen heeft baat bij een gezonde levensstijl. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat de hersenen bepaalde stofjes aanmaken die stress doen verminderen, slaapkwaliteit verbeteren en verbindingen in de hersenen verbeteren. Daarnaast zorgt een goede nachtrust voor afname van schadelijke stresshormonen en bestrijdt het schadelijke eiwitten. Aanbevolen wordt om te proberen 7 tot 8 uur per nacht te slapen en 150 minuten per week te besteden aan aerobe oefeningen, zoals een stevige wandeling.

5: Gezonder eten

Het Mediterrane-/ het DASH- en het MIND-dieet zijn 3 dieettypes waarvan men zegt dat ze goed zijn voor onze hersenen.

* Het Mediterrane dieet bevat veel vis, fruit, peulvruchten en olijfolie, veel vezels en antioxidanten.

* Het DASH-dieet (**D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension) werd ontwikkeld voor mensen met een hoge bloeddruk, maar is ook aan te raden wanneer men de hersenen gezond wil houden. Het bevat veel vis, fruit, groenten, zaden, noten en bonen.

* Het MIND-dieet (**M**editerranean-/ **I**ntervention for **N**eurodegenerative **D**elay) is de mengvorm van bovengenoemde diëten. MIND is speciaal gericht op de hersenen. Dit dieet is rijk aan groene bladgroenten, volle granen, noten, bessen, vis en gevogelte en bevat weinig rood vlees, zout, gefrituurde producten, kaas, boter en zoetigheden.



Bron: <https://www.beteroud.nl/tips-tools/tips/tips-om-je-brein-gezond-te-houden>

Van de Pensioencommissie

Door Lex Mulder

Het pensioenstelsel in Nederland gaat op de schop. De nieuwe **Wet toekomst pensioenen (Wtp)** moet ervoor zorgen dat pensioenen beter meebewegen met de economie. Maar hoe verloopt die overgang in de praktijk en wat betekent dat voor u?



Fondsen komen op gang

De meeste pensioenfondsen weten inmiddels wat ze moeten doen. De IT-systemen zijn vaak goed voorbereid en de communicatie richting deelnemers wordt stap voor stap duidelijker. Toch is de overstap complexer dan gedacht.

Veel fondsen lopen achter op hun planning en werkgevers beginnen vaak laat met de voorbereidingen. Ook vinden veel mensen de nieuwe regels ingewikkeld. Niet iedereen begrijpt al goed wat er verandert voor zijn of haar pensioen.

Wat verandert er voor u?

In het nieuwe stelsel **beweegt uw pensioen meer mee met de economie**. Dat betekent dat het sneller kan stijgen als het goed gaat, maar ook sneller kan dalen als het tegenzit.

De komende tijd geven pensioenfondsen steeds meer uitleg, via brieven, websites en webinars. Het is dus slim om die informatie goed te volgen, zodat u weet wat de veranderingen voor u betekenen.

Nog weinig fondsen overgestapt

Tot nu toe zijn slechts een paar pensioenfondsen echt overgestapt. De rest is nog druk bezig met voorbereidingen of stelt de overstap uit om zeker te weten dat alles klopt.

Een lichtpuntje: als de financiële positie van de fondsen eind 2025 sterk genoeg is, kan er in 2026 voor veel deelnemers een **éénmalige verhoging** aankomen. De exacte bedragen worden pas op 31 december 2025 bekendgemaakt.

Wat vinden gepensioneerden?

De stemming onder gepensioneerden is **voorzichtig en afwachtend**. Veel mensen maken zich zorgen over de onzekerheid: het pensioen kan straks schommelen en de regels zijn niet altijd even duidelijk.

Toch zien anderen ook voordelen. Als het economisch goed gaat, is er meer kans op verhoging, en fondsen krijgen meer ruimte om eerder te indexeren.

Wat kunt u doen?

Blijf op de hoogte van de berichten van het pensioenfonds APF, kijk wanneer het fonds overstapt en stel vragen als iets niet duidelijk is.

Het nieuwe pensioenstelsel biedt **meer kans op groei**, maar ook **meer beweging**.

Zoals veel gepensioneerden zeggen: "Eerst zien, dan geloven."

Uitnodiging algemene vergadering 24 april 2026

Het bestuur van de Vereniging van Gepensioneerden van AkzoNobel (VGAN) roept de algemene vergadering bijeen en nodigt u hierbij derhalve uit voor haar tweeëntwintigste algemene vergadering. Deze zal worden gehouden bij:
Congrescentrum de Eenhoorn, Barchman Wuytierslaan 2 te Amersfoort
Aanvang inloop met koffie en thee 13:00 u. Aanvang vergadering 13:30 u.



Agenda:

- 1. Opening en welkom door de voorzitter
- 2. Agenda aanpassingen
- 3. Ingekomen stukken en mededelingen van de secretaris
- 4. Notulen 21ste algemene vergadering, dd. 23 april 2025 (Stemming 1)
- 5. Verslag (over de gang van zaken binnen de vereniging en over het gevoerde beleid) over 2025 door de voorzitter
- 6. Financieel overzicht 2025 en verslag (de balans en de staat van baten en lasten met een toelichting) door de penningmeester
- 7. Verslag van de kascommissie
- 8. Goedkeuring van de balans en de staat van baten en lasten met een toelichting en verzoek om decharge (Stemming 2)
- 9. Begroting 2026 door de penningmeester (Stemming 3)
- 10. Benoeming kascommissie 2026 (Stemming 4)
- 11. Bestuurssamenstelling (Stemming 5 en 6)
- PAUZE -
- 12. Presentatie door Bart Kaster, voorzitter Stichting Pensioenfonds APF
- 13. Rondvraag
- 14. Sluiting van de algemene vergadering

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

Het wordt aanbevolen om met het openbaar vervoer naar de Eenhoorn te komen (tegenover het station van Amersfoort-centraal). Mocht u toch besluiten om met de auto te komen, dan moet u om te parkeren bij de Eenhoorn, rekenen op EUR 1,50 per 30 minuten.

In de buurt van de Eenhoorn zijn meerdere parkeergarages:
- Q-parkP+R parkeergarage (naast het station), Barchman Wuytierslaan, 3818 LE Amersfoort
- Parkeergarage Asch van Wijck, Smallepad 15, 3811 MG Amersfoort

Machtiging

Ondergetekende, lid van VGAN (naam en adres)

Machtigt hierbij (naam en adres)

-eveneens lid van VGAN- hem/haar te vertegenwoordigen in de algemene vergadering van VGAN, te houden op 24 april 2026 te Amersfoort en in zijn/haar naam te stemmen over door de algemene vergadering te nemen besluiten, van welke aard dan ook.
Datum en handtekening

Opgavestroom voor aanwezigheid algemene vergadering van VGAN

Hierbij bevestig ik mijn komst naar de algemene vergadering van VGAN op 24 april 2026 te Amersfoort.
Naam en adres

U kunt de machtiging of opgavestroom verzenden naar Bestuur VGAN, Postbus 1, 3645 ZJ Vinkeveen of per e-mail naar bestuur@vgan.nl

Het VerantwoordingsOrgaan (VO)

In de voorgaande magazines is gestart met een artikelenreeks over het VO.

Via het VO kunnen we enige invloed uitoefenen op alles wat met ons pensioen te maken heeft. VO-leden worden door de deelnemers van het APF (ù dus) gekozen.

In 2026 zijn er opnieuw verkiezingen en vooruitlopend hierop, willen we u graag informeren over het belang van het VO. In deze editie leest u over de ervaringen van 2 VO-leden, in de volgende editie over de verkiezingen en kandidaten.

ERVARINGEN VAN EEN VO-LID

Door Gerf van den Berg

Toen ik 13 jaar geleden met pensioen ging, kwam ik gelukkig al snel in allerlei klussen terecht. Maar ik wilde ook graag een beetje betrokken blijven bij AkzoNobel en mijn voormalige collega's. Zo besloot ik me kandidaat te stellen voor het VerantwoordingsOrgaan van het Pensioenfonds APF. Bij de verkiezingen van 2013 ontving ik voldoende stemmen om VO-lid te mogen worden.

Is het veel werk?

Dat hangt ervan af. Gemiddeld kost het voorbereiden van een vergadering wel een volle dag. Vooral het doornemen van de te bespreken documenten e.d. kost tijd. Maar het is echt noodzakelijk om de vergaderbundel goed door te nemen. We worden hiervoor prima ondersteund door het bestuursbureau, dat samenvattingen en leeswijzers opstelt.

Als je een serieuze gesprekspartner wilt zijn voor het Bestuur, moet je je ook serieus willen verdiepen in de materie.

Als voorbeeld wil ik noemen de aandacht die het VO enkele jaren geleden heeft gevraagd en -na enige vasthoudendheid- heeft gekregen voor de premiedekkingsgraad (is de premie die door de werkgever en de werknemers wordt ingelegd voldoende om de toegezegde pensioenopbouw te realiseren?). Aanvankelijk kreeg deze niet veel aandacht binnen het fonds. Tegenwoordig is het een parameter waarover regelmatig gerapporteerd en gesproken wordt!

En wat krijg je voor je VO-lidmaatschap terug?

In de allereerste plaats een goede manier om je hersens bezig te houden met belangrijke onderwerpen binnen een plezierige werksfeer, waarin we allen bezig zijn een goed pensioenfonds te realiseren. Zijn we het altijd eens? Nee, maar we hebben -uiteindelijk- altijd overeenstemming bereikt.

Daarnaast is het uiteraard ook een goede manier om toch wat 'voeling' te houden met wat er gebeurt bij AkzoNobel, Nouryon, Nobian en je voormalige collega's.

Er is een financiële vergoeding, daar word je niet rijk van, maar het is wel een aardige beloning als je het werk in het VO interessant vindt.

Ondanks de supersaai naam is het VO een geweldig interessante club, waarin je echt bij kunt dragen aan het reilen en zeilen van 'ons' APF.

Tijdens mijn VO-'carrière' ben ik 7 jaar voorzitter geweest, maar alle jaren waren voor mij uitdagend en leerzaam. Volgend jaar zomer houdt het helaas op. Er is een tijd van komen en een tijd van gaan en maar goed ook: iedere organisatie heeft regelmatig nieuwe mensen met nieuwe ideeën nodig. En dus vertrek ik medio volgend jaar, met enige weemoed.





ERVARINGEN VAN EEN VO-LID

Door Otto Bielars

Sinds 2020 zit ik in het bestuur van de VGAN en dat geeft mij veel voldoening; niet alleen het werk 'achter de schermen', maar ook het bijwonen van de algemene vergadering, de Regiodagen en de lokale informatiemiddagen zijn momenten om naar uit te kijken, want het zien en spreken van oud-collega's is een belangrijke reden waarom ik hier aan begonnen ben.

Mijn interesse voor het verantwoordingsorgaan (VO) werd al snel gewekt.

Nadat ik mijzelf in 2022 beschikbaar had gesteld voor het VO, ben ik gekozen door de deelnemers van het pensioenfonds; dat voelde en voelt nog steeds als een grote verantwoordelijkheid. Je bevoegdheden maken dat je (mede)advies geeft of geraadpleegd wordt over zaken die ons aller pensioen aangaan!

Ervaring is van belang voor de continuïteit en goed functioneren van het VO. Maar ook een frisse blik en positief kritische houding zijn belangrijke eigenschappen van een VO-lid.

In ons fonds zou diversiteit zeer gewenst zijn! Enkele vrouwelijke oud-collega's die zitting nemen in het VO, zorgen voor een betere afspiegeling van de deelnemers-populatie (waardoor het ook beter zou voldoen aan de eisen van de nieuwe 'Code Pensioenfondsen', die per 1 januari 2024 van kracht is geworden).

Het APF heeft een digitale nieuwsbrief verzonden, met informatie over het VO en daarin bieden zij tevens een webinar aan in januari 2026, om nog eens rustig uit te leggen wat het VO precies doet, welke eisen aan een lid gesteld worden en wat zij u te bieden heeft. Natuurlijk kunnen er ook vragen beantwoord worden.

Zoals het er nu naar uitziet zullen er volgend jaar 3 vacatures zijn bij het VO.

Ik hoop écht dat er een aantal enthousiaste vrouwelijke oud-collega's zullen reageren!

Werken in het VO is geen vrijwilligerswerk, u ontvangt hiervoor een vergoeding.

De werkzaamheden zijn niet vrijblijvend en u dient te beschikken over voldoende tijd, voor bijv. het inlezen en eigen maken van alle begrippen. De afgelopen tijd is er naar verhouding meer werk in gaan zitten dan onder normale omstandigheden. Dit had alles te maken met de invoering van het nieuw pensioenstelsel.

De basiscursus over het VO, kan ik u van harte aanbevelen; het is een zeer goede inleiding op wat een VO is, wat rechten en plichten zijn van een VO-lid, etc.

Het werken in het VO heeft mij veel gebracht. Je krijgt inzicht in moeilijke en weerbarstige materies en je helpt mee om te zorgen dat oud-collega's een onbezorgd pensioen hebben en (hopelijk) behouden. Ik stel me voor de volgende periode dan ook graag herkiesbaar.

Regiodag: Bezoek aan Slot Loevestein

Op **woensdag 25 maart 2026** vindt onze volgende Regiodag plaats:
We gaan kennismaken met de rijke geschiedenis van Slot Loevestein!

Slot Loevestein ligt in de uiterwaarden van de Maas en de Waal, en vormt samen met de Vestingdriehoek het sluitstuk van de Hollandse Waterlinie.

De ontsnapping van Hugo de Groot is het meest vertelde verhaal van Loevestein, en terecht. Maar er zijn meer verhalen en er valt veel te ontdekken. Het behoort sinds 2021 tot UNESCO Werelderfgoed. De combinatie van kasteel, vesting, museum en natuur aan de rivieren maakt elk bezoek geslaagd en uniek.



Wij nodigen u graag uit om gezamenlijk te genieten van een gezellig dagje uit!

Adres: **Slot Loevestein, Loevestein 1, 5307 TG Poederrijen**

Parkeren kan op de reguliere parkeerplaats **P2** (± 10 min. lopen naar ingang van de vesting).

Uitsluitend voor mindervaliden met een geldige vergunning is er een tweede parkeerplaats beschikbaar, dicht bij de ingang.

Let op: In het slot zijn steile muurtrappen met ongelijke treden. De meeste trappen zijn niet voorzien van een leuning. Dit kan een uitdaging vormen voor bezoekers die slecht ter been zijn.

Het programma ziet er globaal als volgt uit:

10:00 – 10:15 uur	: Inloop (koffie/thee + gebak)
10:15 – 10:30 uur	: Welkomstwoord + (huishoudelijke) mededelingen
10:30 – 11.30 uur	: Rondleiding met gids groep 1
	: Zelfstandig museumbezoek groep 2
11:30 – 11:45 uur	: Wissel
11:45 – 12:45 uur	: Rondleiding met gids groep 2
	: Zelfstandig museumbezoek groep 1
13:00 – ± 14.00 uur	: Lunch

Na de lunch kunt u het slot verder verkennen op eigen gelegenheid, de wallen bewandelen of genieten van de prachtige uitzichten buiten .

De kosten voor dit uitje bedragen € 5,- voor VGAN-leden en € 10,- voor introducés.

S.v.p. **vóór 14 maart 2026 aanmelden**, via ledenadministratie@vgan.nl of [06-19728801](tel:06-19728801). Vermeld daarbij uw naam, adres en met hoeveel personen u deelneemt (1 introducté per lid) en eventuele dieet of allergie-wensen.

Gelieve de betaling te voldoen via ons IBAN-nummer: NL35 RABO 0102242372 o.v.v. 'Regiodag'.

Betalingen zonder aanmelding worden niet geaccepteerd.

Heel graag tot ziens bij Slot Loevestein!



VGAN-zorgverzekering bij Zilveren Kruis wordt verlengd!

Gezondheid is belangrijk. U wilt kunnen rekenen op goede zorg, snelle hulp wanneer dat nodig is en een verzekering die daarbij past. Daarom heeft VGAN de samenwerking met Zilveren Kruis opnieuw bekeken.

Ons huidige contract loopt eind dit jaar af. Het bestuur heeft daarom laten onderzoeken of de samenwerking kon worden voortgezet onder goede voorwaarden voor onze leden.

Namens VGAN is de **Referentiegroep** -een groep leden die namens u meekijkt naar de uitvoering van de zorgverzekering- hierover het gesprek aangegaan met Zilveren Kruis.

Tijdens meerdere overleggen zijn onderwerpen als kwaliteit van de dienstverlening, service en premievoordeel besproken. Deze gesprekken verliepen in een prettige en constructieve sfeer.

Zilveren Kruis heeft een voorstel gedaan voor een **nieuw contract van drie tot vijf jaar**, ingaande op **1 januari 2026**.

Op advies van de Referentiegroep heeft het VGAN-bestuur besloten dit voorstel te accepteren.

Dit betekent dat u ook de komende jaren uw zorgverzekering bij Zilveren Kruis kunt blijven voortzetten. Het **niveau van de vergoedingen** blijft goed, met slechts kleine aanpassingen.

Zilveren Kruis blijft zich daarnaast inzetten om het **serviceniveau hoog** te houden en u zo goed mogelijk van dienst te zijn.

Wij wensen u een goede gezondheid toe!

Hartelijke groet,
Het VGAN-bestuur



Wat doet die nu? Frits van der Kruijf (81)

Door: Peter van der Knaap

Op een mooie dag in begin november was ik ineens op weg naar Lisse naar een oude bekende, n.l. Frits van der Kruijf. Frits is als zeventienjarige in 1962 begonnen in het Fysisch Laboratorium bij 'De Sikkens' in Sassenheim. Hij heeft daar 43 jaar gewerkt, waarvan de laatste jaren als HSE Officer van R&D.

Ik werd door Frits en zijn vrouw Trudie hartelijk ontvangen en al kletsend met een kop koffie kwam ik erachter dat Frits een 'actief pensioenverleden heeft'. Frits was vanuit de OR, waarvan hij actief lid was, destijds gekozen in de deelnemersraad van het Akzo pensioenfonds als vertegenwoordiger van 'de actieven', zoals dat destijds heette. Hij heeft dat 13 jaar (o.a. als vice voorzitter en 2^e secretaris) gedaan. Toen de organisatie werd veranderd en de deelnemersraad werd omgeturnd tot een niet-gekozen raad van deelnemers is Frits eruit gestapt.

Op zo'n beetje hetzelfde moment is ook VGAN opgericht om de belangen van de gepensioneerden te bewaken. Maar genoeg over pensioen.



"Bonsai is levende kunst!"

Frits is nog steeds (zoals ik hem destijds leerde kennen) aanwezig op een prettige manier; druk, humor en enthousiast over van alles en nog wat. Je wordt altijd een beetje blij als je met hem praat. En dat terwijl hij aardig wat te klagen zou kunnen hebben: Frits is al heel lang blind aan één oog. Een tijdje na zijn pensionering is hij ongelukkig gevallen met één van zijn 3 Solexen (één van zijn vele hobbies) en heeft daarmee zijn goede oog zwaar beschadigd. Gelukkig is dat langzaam iets verbeterd en heeft hij nu in één oog 30% zicht. Volgens hem -positief als hij is- genoeg om nog overal van te kunnen genieten en de meeste van zijn hobbies te kunnen uitvoeren. Hoewel sommige dingen natuurlijk niet meer gaan. Frits barst van de hobbies. Hij is o.a. verzamelaar van postzegels met het thema 'Bonsai', en van Haarlemse schilders, waarmee zijn huis vol hangt. Tevens is hij voorzitter geweest van de Sikkens Hengelsport Vereniging, is later begonnen met gitaarspelen en verzamelt typische bolvormige bollengazen. Schaatsen, ook een oude passie, gaat helaas al een tijdje niet meer en om dezelfde reden gaat de vlet -die nog in de haven van Lisse ligt-, binnenkort de deur uit.

Ondanks alle andere interesses en hobbies is de grote passie van Frits toch wel Bonsai: het kweken van miniatuurbomen in potten. Hij is een echte bekende in 'Bonsai-land'. Hij is erelid van de Nederlandse Bonsai-vereniging, waarvan hij 25 jaar vicevoorzitter is geweest. Hij is, of eigenlijk was, officieel keurmeester bij tentoonstellingen en hoofddocent bij de opleiding tot keurmeester. Voor hem is Bonsai een uitlaatklep, een rustgevende factor waarmee hij sinds begin zeventiger jaren bezig is. Dit is geen 'leuk-plantjes-kweken'-hobby, maar een zingevende bezigheid waarbij je in een soort mediatieve atmosfeer deze bonsaibomen verzorgt. Het zijn eigenlijk gewone boompjes, die eerst 'getraind' worden in een diepe pot om de wortels te laten groeien. Door steeds de wortels en de kroon met liefde (zen!) voorzichtig op het juiste moment te snoeien, ontwikkelt de boom zich tot een volwaardige Bonsai die wordt overgepot in een speciale platte ondiepe keramieke pot uit Japan of China en dan pas is het een levend kunstwerk.



één van de vele postzegels uit de 'Bonsai serie'



*Hazelaar, herfst min.
30 jaar oud*



*Frits met een meer dan 40 jaar
oude Spaanse olijfboom*



*Japanse sering van ca.
25 jaar*

Vroeger had Frits een paar honderd Bonsaiboompjes, maar tegenwoordig zijn het er nog ruim twintig. Bonsai vindt zijn oorsprong in het Chinese Keizerrijk via de mediterende monniken in de bergen. Deze namen de door de slechte omstandigheden hoog in de bergen niet tot wasdom gekomen boompjes mee naar de tempels en dit is later overgenomen door de Japanners. In het Japans betekent bonsai 'boom in pot'. Deze boompjes hebben daar een diepe spirituele betekenis en symboliseren harmonie, balans, geduld en eenheid met de natuur. Door deze hobby is Frits ontelbare keren in Japan geweest, maar ook in China, Vietnam en Indonesië. Kortom een enthousiaste wereldburger, soms hyperactief, maar naar ik nu ervaren heb met een diepere laag. Hij heeft het virus zelfs op zijn kinderen weten over te brengen. Kortom een waardevol bezoek aan een mooi mens!

Van Gogh: 'de meeslepende beleving'

Ervaar Vincent Van Gogh zoals u dat nog nooit eerder heeft gedaan in een gloednieuwe beleving...stap binnen in een licht- en geluidspektakel van meer dan 1000 m2 met meer dan twee verdiepingen hoge, spectaculaire projecties van de beroemdste werken van de kunstenaar.



Locatie: Jaarbeurs, Jaarbeurs Boulevard (Hallencomplex, Hal 5) te Utrecht, Entree buitenzijde

Openingstijden

Maandag, Woensdag en Donderdag: 10:00 – 18:30 uur
Vrijdag, Zaterdag en Zondag: 10:00 – 19:00 uur
Dinsdag: Gesloten

Duur: Een bezoek duurt ongeveer 60 tot 75 minuten.

Prijs p.p.: vanaf € 17,00

Voor meer informatie:

<https://www.jaarbeurs.nl/agenda-item/van-gogh-the-immersive-experience>



Museum Jan Cunen in Oss

Wie Villa Constance binnenstapt, betreedt een huis vol verhalen.

In *Puppet Masters*, de huidige tentoonstelling in Museum Jan Cunen, spelen poppen een onverwachte hoofdrol. Ze ontroeren, ontregelen en beangstigen. In de historische kamers van de villa vervagen de grenzen tussen poppenspeler en pop, tussen controle en overgave, tussen kunst en werkelijkheid.

Huiselijke sfeer

Museum Jan Cunen is gevestigd in Villa Constance, gebouwd in 1888 door de familie Van den Bergh en later bewoond door concurrent Jurgens: twee namen die de Osse margarinegeschiedenis bepaalden.

Het statige pand, met parketvloeren in uiteenlopende patronen, beschilderde plafonds en een imposante hal met reliëfs, moet destijds een opvallende verschijning zijn geweest in het arbeidersstadje Oss.



Ondanks het ontbreken van meubilair ademt de villa nog steeds een huiselijke sfeer. De voormalige salon en eetkamer – later de Trouwzaal – is de rijkst gedecoreerde ruimte van het huis, terwijl de privévertrekken op de bovenverdieping eenvoudiger zijn. Zelfs de kleinste ruimte, ooit de badkamer, blijft bij het inrichten van tentoonstellingen een geliefde plek. In 2022 toonde Erwin Wurm er nog zijn smalle urinoir, knipogend naar de vroegere functie.

Het verleden komt misschien wel het meest tot leven op de trap. Wie zijn hand over de leuning laat glijden, vraagt zich onwillekeurig af wie hier ooit liep, of vol



verwachting naar beneden rende. Dit trappenhuis vormt nu het kloppend hart van *Villa Curiosa*: de wonderkamersetting waarmee het museum eind 2023 de Museumprijs won. Deze collectiepresentatie vormt de kapstok voor alle tentoonstellingen, waaronder eerder een futuristische bio art-tentoonstelling (lokaal haakje: 100 jaar Organon) en nu *Puppet Masters*.

Puppet Masters

Voordat Museum Jan Cunen hier zijn deuren opende, huisde Poppentheater Marag in Villa Constance. Vanaf de jaren 80 groeide de Osse jeugd op met Rimpel, Troetel en co. *De dromen van Rimpel* haalde zelfs de nationale tv. Poppenspelers Agnes Huijgen en Margriet Pullens brachten actuele én herkenbare verhalen, voor kinderen maar nooit kinderachtig. Want poppen – die ons zo vertrouwd zijn – confronteren ons met onze eigen vragen en onvolkomenheden. Ze houden ons een spiegel voor.



Die benadering vormt het uitgangspunt voor *Puppet Masters*, waarin kunstenaars uit binnen- en buitenland via de pop uiteenlopende en actuele thema's verkennen. De *Sinnepoppen* van Gijs Assmann en lappensculpturen van Caren van Herwaarden bieden troost. In de fotografie van Paul Kooiker vervagen de grenzen tussen mens en pop, terwijl Tamara Muller in haar schilderijen en video's zowel poppenspeler als pop is. En wie heeft werkelijk de controle? In nieuw werk van Nathaniel Mellors lijkt een pratende worm óns aan te sturen. *Puppet Masters* laat zien dat de pop veel meer is dan kinderspel: het is een krachtig middel om maatschappelijke vragen te stellen.



Vanuit Chaos

Komend voorjaar duikt Museum Jan Cunen in zijn klassiekers, met de tentoonstelling *Willem van Konijnenburg – Vanuit Chaos*. Een centrale rol is weggelegd voor de imposante krijttekening *Chaos*, een sleutelwerk binnen het oeuvre van de kunstenaar én de collectie van het museum. *Vanuit Chaos* volgt Van Konijnenburgs artistieke ontwikkeling, van landschapsschilder tot visionair denker, en toont onder andere zijn portretten, mythische figuren en postzegels. Ook de cruciale rollen van mecenas Frits van Kooten Kok, kunstcriticus Albert Plasschaert en tijdgenoot Jan Toorop komen aan bod, evenals leerlingen als verzetsheld Ru Paré, kinderboekenillustrator Rie Cramer en koningin Wilhelmina.

***Puppet Masters* is te zien t/m 25 januari 2026; *Willem van Konijnenburg – Vanuit Chaos* vanaf 8 februari 2026. Op vertoon van dit magazine drink je een gratis kop koffie of thee in Café Cunen (actie geldig t/m 31 maart 2026). Kijk voor meer informatie op www.museumjancunen.nl**



VGAN-Ledenvoordeel

De winter is begonnen, met frisse ochtenden en feestelijke aanbiedingen. 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.

Oplaadbare LED theelichtjes - 6 of 12 stuks

FlinQ

- Sfeervolle verlichting met 4 lichtstanden, timer en dimfunctie
- De theelichtjes zijn oplaadbaar via het oplaadstation
- Energiezuinig en duurzaam met realistisch kaarslicht en vlameffect
- De waxinelichtjes zijn voorzien van een luxe transparante koker
- Inclusief afstandsbediening, adapter en usb-c-kabel
- Verkrijgbaar als set van 6 of 12 stuks!



6 stuks: **voor €29,95**
12 stuks: **voor €49,95**

Noodradio met lantaarn design

BREND BR-2245

- Storingvrije ontvangst via DAB+, DAB en FM voor nieuws en muziek
- Bluetooth 5.0 speaker met krachtig stereo geluid van 2 x 7 watt
- Duidelijk LCD-display dat in één oogopslag alle informatie toont
- Laad op via zonnepaneel, handzwengel of snelle USB-C verbinding
- Afneembare zaklamp met eigen accu en automatische oplaadfunctie
- SOS-alarm met opvallende rode en blauwe noodverlichting
- Waterdicht IPX5, stevige handgreep en lantaarnvormig design voor buitengebruik



Van €199,95
Voor €89,95

Digitale verrekijker met nachtmodus

BREND BR-2242

- Zicht tot 300 meter in volledige duisternis
- Neem op in 4K of fotografeer tot 40 megapixel
- Scherp 2.4 inch IPS-kleurenscherm voor heldere weergave
- 7 infraroodniveaus voor nachtzicht op maat
- Ingebouwde zaklamp van 1000 lumen en speaker
- 8x digitale zoom en 10x optische vergroting
- Inclusief 32GB SD-kaart, USB-C kabel, opbergpouch en koord



Van €99,95
Voor €69,95

Puzzelmap tot 1.000 stukjes

BREND BR-2246

- Lichtgewicht en inklapbaar ontwerp voor makkelijk meenemen
- Groot puzzeloppervlak van 80 bij 54,2 cm
- Geschikt voor puzzels tot 1.000 stukjes
- Stevige antislip ondergrond houdt stukjes stabiel
- Handig handvat voor eenvoudig dragen
- Ritssluiting zorgt voor een veilige afsluiting
- Ideaal voor gebruik thuis, onderweg of op vakantie



Van €89,95
Voor €44,95

Been- en voetmassage apparaat

QLT

- Zorgt voor directe verlichting van pijn in voeten en benen
- Stimuleert de bloedcirculatie en verstevigt spieren
- Met 10 programma's en 20 snelheden
- Beschikt tevens over een Shiatsu-massagefunctie
- Gebruiksvriendelijk met afstandsbediening
- Geniet van een professionele massage vanuit uw luie stoel
- Geschikt voor uw voeten en delen van het been, zoals de kuit



Van €199,95
Voor €69,95

Refurbished laptop met touchscreen

HP EliteBook 745 G6

- Krachtige AMD Ryzen Pro-processor voor moeiteloos multitasken
- 16GB werkgeheugen en 256GB SSD voor razendsnel opstarten en openen van bestanden
- Voorzien van touchscreen om extra snel te kunnen navigeren
- Compact 14" HD-scherm met helder beeld
- Geleverd met Windows 11 installatie
- Grade A kwaliteit: minimale gebruikers-sporen, maximaal gebruiksplezier



Van €999,-
Voor €399,-

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



Nieuw energiecontract? 5 tips om op te letten!

Simpel en in een paar minuten geregeld, het oversluiten van een nieuw energiecontract. Bespaar op uw energiekosten met VGAN Energie.

1. Uw maandtermijn

Veel mensen denken met een lager maandtermijn geld te besparen. Helaas, dat is lang niet altijd zo! Kijk naar de prijs per kuub gas, kWh stroom en de vaste leveringskosten; hoe lager deze zijn, hoe goedkoper u uit bent. Soms worden mensen verleid met een laag maandtermijn, maar dan wordt het verbruik bewust lager gezet. Dat is misleidend!

2. Teruglever-vergoeding

Veel zonnepanelenbezitters zijn erg gericht op wat ze ontvangen voor hun teruglevering. In de praktijk is echter de stroomprijs in de winter (als óók zonnepaneleneigenaren veel stroom van het net afnemen) minstens zo belangrijk. Een vast contract is vaak nog de beste keuze. U heeft dan rust in de wintermaanden en zekerheid dat u na aftrek van de terugleverkosten netto voor iedere kWh nog geld ontvangt, dus geen negatieve prijzen.

U hoeft de panelen niet uit te zetten: iedere kWh levert u nog geld op, ook als de salderingsregeling gestopt is per 1-1-2027.



3. Dynamische prijs

Dynamische prijzen kunnen interessant lijken, maar de prijzen zijn onzeker en daarmee een risico. Het voordeel in de zomer kan als sneeuw voor de zon verdwijnen in de winter. Wilt u wel voordeel, maar minder risico, dan biedt VGAN Energie als enige in Nederland de optie Dynamisch-Vast. Dynamische prijzen in de zomer en vaste prijzen in de winter. Zo profiteert u optimaal van de huidige markt.

4. Kijk niet alleen naar de prijs

Natuurlijk wil iedereen een scherpe prijs. Maar kijk ook goed hoe de leverancier bekend staat, bijvoorbeeld door klantbeoordelingen te bekijken. Steeds meer leveranciers zijn niet meer telefonisch bereikbaar. Heeft de leverancier een goed klantenportaal waarbij u grip houdt op uw kosten? Kunt u makkelijk met vragen terecht bij uw leverancier? Ook dat zijn belangrijke zaken om rekening mee te houden!

5. Vraag advies op maat

Wij maken voor u een aanbod dat past bij úw situatie. Of u nu wel of geen zonnepanelen/ thuisbatterij heeft of overweegt. VGAN Energie heeft gegarandeerd messcherpe tarieven voor zowel stroom als gas en geeft deskundig advies op maat. Daarbij bieden we dynamische, variabele en vaste contracten aan of zelfs een combinatie van dynamisch en vast.

Vele duizenden leden hebben we recent al succesvol kunnen oversluiten: zij profiteren van een zeer scherp contract en een uitstekende 'ouderwetse' klantenservice met vriendelijke medewerkers.

Geen gedoe, wij regelen het voor u.

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 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



Verslag Stampptotten-cruise...

Op 22 oktober jl. was het zo ver... onze stampptotten-cruise over de Kagerplassen vond plaats. Maar liefst 135 deelnemers hadden zich opgegeven om deze VGAN-regiodag bij te wonen!

De eerste deelnemers waren al om 10:00 uur bij het schip van rederij van Hulst te Leiderdorp aangekomen! Zij werden verzocht plaats te nemen op het bovendek, want de bemanning was binnen nog volop bezig alles gereed te maken. Aangezien de zon achter de wolken vandaan schoof, was dat geen straf, want je kon van daaruit al mooi 'weg' kijken.

Wat later dan gepland, vertrokken we en werd iedereen voorzien van een kop koffie/thee met een gebakje.

Het weerzien van sommige oud-collega's was ontroerend en al snel zat eenieder binnen gezellig (bij) te kletsen. Door de grote raampartij kon je de omgeving van binnen-uit prima zien. Toch begaf menigeen zich naar het zonnige bovendek om te genieten van de Kagerplassen: een eeuwenoud veenweidegebied middenin de Randstad. Een uniek gebied dat zich uitstrekt van de Haarlemmermeer tot aan Leiden. Een landschap als een oudhollands schilderij: weilanden met koeien, slootjes en dijken, monumentale molens, pittoreske dorpjes en natuurlijk de echte Hollandse luchten. Kapitein Frits gaf onderweg bij de hoogtepunten een korte toelichting.



Rond 12:45 uur werd het buffet geopend en dat zag er heerlijk uit; diverse stampptotten, bijpassende vleessoorten en verschillende garnituren.

Hester en haar team zorgden de gehele reis dat de catering -als een geoliede machine- gesmeerd verliep.

De tijd vloog voorbij en om 14:30 uur meerden we weer aan bij het vertrekpunt.

Na afscheid te hebben genomen, konden de deelnemers (hopelijk filevrij) huiswaarts keren.

Wij kijken terug op een geslaagd uitje en hopen dat we in het voorjaar van 2026, bij de volgende Regiodag, weer velen van u mogen begroeten!





Kijken naar kunst

Door Peter vander Knaap in samenwerking met ...



Hettie Inniss (GB, 1999) is een Brits-Caribische kunstenaar die in haar werk de wisselwerking tussen multisensorische invloeden en lichamelijke ervaringen onderzoekt. Ze probeert momenten vast te leggen die worden gevormd door geur, licht, geluid en herinnering. Inniss behaalde onlangs haar master Schilderkunst aan het Royal College of Art in Londen (VK) en ontving in 2022 de Sir Frank Bowling Scholarship.

Haar karakteristieke schilderijen scheppen ruimtes met een eigen fysica, eigen waarheden en multidimensionale perspectieven.

Ze richt zich op de onverwachte momenten waarop zintuiglijke prikkels de geest meenemen naar vertrouwde of onbekende ruimtes. De zintuigen sturen ook haar materiaalgebruik – ze onderzoekt hoe een herinnering kan klinken of smaken, en hoe verf die sensaties kan oproepen.

Deze intieme manier van werken stelt Inniss in staat om rigide opvattingen over representatie te doorbreken..



Inniss nam deel aan diverse groepstentoonstellingen, waaronder *The Painted Room* bij GRIMM, Amsterdam (NL), samengesteld door Caroline Walker. In oktober 2023 kreeg zij van Tate Collective de opdracht een werk te maken als reactie op een stuk uit hun collectie. In mei 2024 presenteert GRIMM een solotentoonstelling van Hettie Inniss met nieuw werk in de Londense galerie.

Haar werk vindt u o.a. terug in de AkzoNobel Art Foundation, Amsterdam (NL); Al Thani Collection, Parijs (FR); Canopus Collection, Londen (UK); Hall Art Foundation, Derneburg (DE) en Reading, VT (US); Longlati collection, Shanghai (CN); Lakeside Collection, Rotterdam (NL); New Light Collection, Yorkshire (UK); Palazzo Monti Collection, Brescia (IT); en Rachofsky Collection, Dallas, TX (US).

Bijlage bij dit magazine...

Krachtig ouder worden: Praat vandaag over morgen

'Krachtig ouder worden' is een samenwerking tussen de Seniorencolatie en lokale organisaties.

In Nederland komen steeds meer senioren, maar ook minder voorzieningen. Hoe bereidt u zich voor op de toekomst? Daarover gaat '**Krachtig ouder worden**'. Door heel Nederland wordt de dialoog tussen senioren gefaciliteerd. U gaat naar huis met nieuwe inspiratie of zelfs met praktische oplossingen.



In gesprek over wonen, zorg, contact en fitheid

Onder begeleiding van ervaren gespreksbegeleiders delen mensen hun verhalen en gaan ze in gesprek over onderwerpen die hen bezighouden. Op het gebied van wonen, zorg, sociaal contact en fit blijven. Hoe blijft u vitaal? Wat kunt u zelf doen en van wie kunt u hulp krijgen? Maar ook: wat heeft u als senior te geven met uw levenservaring? En wat wilt u nog graag doen en bereiken?

Regiobijeenkomsten en gesprekken in de buurt

Er worden zowel regiobijeenkomsten als gesprekken in de buurt gehouden.

De **Regiobijeenkomsten** zijn bedoeld voor 200+ deelnemers. Er zijn inspirerende sprekers, deelnemers gaan met elkaar in gesprek én er is een kenniscafé met organisaties uit de regio.

De **gesprekken in de buurt** worden georganiseerd door lokale organisaties. Senioren gaan in gesprek met buurtgenoten of een andere informele groep.

U kunt alvast een kijkje nemen in de bijgaande '**Tipgids Krachtig ouder worden**'. Hierin vindt u praktische handvatten om op een prettige manier na te denken over de toekomst. Het gaat over de thema's: wonen, netwerk, zorg, actief blijven, voeding, bewegen, zorgen voor uzelf en elkaar en inkomen.

Tip:

Om u op weg te helpen het gesprek aan te gaan op individueel niveau vindt u 'Gesprekskaarten' op:

<https://praatvandaagovermorgen.nl/gesprekskaarten/>

Wat u nu bespreekt, maakt straks het verschil...

Hoe wilt u dat uw leven er straks uitziet?

De gesprekskaarten nodigen uit om daar samen met uw familie, vrienden of burens over in gesprek te gaan. De kaarten helpen u ontdekken wat u nodig heeft om straks prettig te wonen, fit te blijven en verbonden te zijn met de mensen om u heen.

Door nu al in gesprek te gaan, krijgt u zicht op welke toekomst bij u past.



GEHEIMSCHRIJF...

Probeer aan de hand van onderstaande opgave, de juiste letters op de juiste plaats te zetten en vind een mooie uitspraak van Anne Frank!



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
																			E						

N P S W T N T D C U W C P S R U T G P R C

X X A G P P K T T R G X G T R S

O X T J S S T N P I O S T R G T S O T S

M T K Y T S T K T R M P R C T N T K T D C !





Het schrijven van memoires

Gepensioneerden zijn een ultieme bron van kennis en ervaring. Deze kennis en ervaringen kunnen van een onschatbare waarde voor familieleden zijn, maar ze kunnen eveneens de moeite waard zijn om met anderen te delen. Schrijven bevordert eveneens de mentale behendigheid en verlaagt stressgevoelens.

Stappenplan:

1. **Brainstorm en verzamel ideeën:**

- Maak een lijst van alle gebeurtenissen, relaties en thema's die u wilt uitwerken.
- Noteer belangrijke momenten, levendige herinneringen en betekenisvolle gebeurtenissen.
- Denk aan zowel grote als kleine momenten die een diepe indruk hebben achtergelaten.

2. **Structureer uw verhaal:**

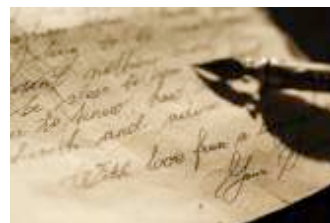
- Maak een ruwe schets of tijdlijn om uw verhaal te structureren.
- Vermeld inzichten die u nu heeft, maar die u toen nog niet had, en wissel ze af met reflecties uit het verleden.

3. **Schrijf zintuiglijk en emotioneel:**

- Gebruik de vijf zintuigen om uw verhaal levendig te maken.
- Beschrijf de emotionele betrokkenheid achter uw verhaal. Waarom wilt u terugkeren naar het verleden?

4. **Oefen uw schrijfvaardigheid:**

- Begin met het bijhouden van een dagboek. Dit helpt bij het ordenen van uw gedachten en het oefenen van het vertellen van verhalen.
- Schrijf dagelijks, ook uw dromen en onbewuste gevoelens, want dit kan helpen om verborgen inzichten te ontdekken.



5. **Ga om met de 'waarheid':**

- Sta stil bij het verschil tussen hoe dingen werkelijk gebeurden en hoe u ze herinnert.
- Wees eerlijk naar de lezer over de manier waarop u het verhaal vertelt.

6. **Reflecteer en ga verder:**

- Tijdens het schrijven kunt u vragen oproepen over uw leven en keuzes. Dit kan helpen meer overzicht te krijgen en een nieuw perspectief te ontwikkelen.
- Gebruik uitvoerige beschrijvingen niet om uw lijden te tonen, maar om te laten zien hoe u er bovenop bent gekomen.

7. **Slot tip:**

Schrijf de memoires die uzelf zou willen lezen of schrijf voor de volgende generatie(s). Hoe wilt u dat ze over u en het leven van uw tijd denken? Er zijn geen regels. Het belangrijkste is dat u begint te schrijven; dat u uw hart en geest openstelt!



...voor patiëntenverenigingen,
stichtingen en onderzoekfondsen?

Door Peter van der Knaap

Deze keer aandacht voor de **Ziekte van Parkinson** een chronische hersenziekte die zich progressief ontwikkelt. Bij deze ziekte sterven de hersencellen af die dopamine aanmaken. Dit leidt tot motorische klachten zoals trillen, stijfheid en traag bewegen. De ziekte kan ook niet-motorische symptomen veroorzaken, waaronder cognitieve stoornissen en psychische klachten.



Parkinsonisme is een verzamelnaam voor een aantal aandoeningen die lijken op de ziekte van Parkinson. Maar ze zijn toch anders. Parkinsonisme geeft vergelijkbare klachten als Parkinson. Een van de grootste verschillen zit in het verloop van het ziektebeeld. De progressie van de ziekte van Parkinson verloopt over het algemeen trager dan bij parkinsonisme. Mensen met de ziekte van Parkinson reageren over het algemeen beter (en ook langduriger) op medicatie, bepaalde complicaties (zoals vallen) treden pas later in de ziekte op.

De Parkinson Vereniging is een vereniging **van** en **voor** mensen met de ziekte van Parkinson/een parkinsonisme en hun naasten. Het is daarmee ook dé plek waar iedereen met zijn vragen over Parkinson(isme) terecht kan. Deze vereniging is naast informatief, educatief en ondersteunend ook een belangenvereniging.

De Vereniging maakt ontmoetingen mogelijk:

- Ze organiseren jaarlijks honderden bijeenkomsten, in o.a. de Parkinson Cafés (72 door het hele land!); dit is een plek waar in een informele en ontspannen sfeer patiënten, hun naasten en bijv. professionals elkaar kunnen ontmoeten, ervaringen kunnen uitwisselen, informatie kunnen delen;
- Via de PV-app kunnen leden contact leggen en tips en ervaringen uitwisselen;
- Op de website is altijd een actueel overzicht van alle activiteiten te vinden.

De Vereniging is de gids naar betrouwbare informatie:

- Ze bieden op hun website alle informatie makkelijk en compleet aan (gecheckt door professionals en ervaringsdeskundigen);
- Het verenigingssecretariaat beantwoordt algemene vragen telefonisch of per mail;
- De Parkinson Academie geeft concrete handvatten hoe met Parkinson(isme) om te gaan;

- Leden ontvangen het Parkinson Magazine met herkenbare verhalen en deskundigen aan het woord;
- U vindt hier een gevarieerd aanbod aan cursussen en trainingen;
- Ze bewaken de kwaliteit van zorg en brengen uw stem in bij wetenschappelijk onderzoek.

Ga naar de website en vindt zeer uitgebreide informatie, maar ook hoe hen financieel te ondersteunen: <https://www.parkinson-vereniging.nl/>

Het aantal mensen met de ziekte van Parkinson groeit enorm! Parkinson is op dit moment zelfs de snelst groeiende hersenziekte ter wereld; een ziekte die levens ingrijpend verandert. Door meer onderzoek naar Parkinson(isme), wil alliantiepartner ParkinsonNL de ziekte kunnen afremmen, genezen en voorkomen.



Grip op belastingzaken via een checklist voor o.a. nabestaanden

Is er dit jaar iets veranderd in uw leven? De Belastingdienst heeft verschillende checklists om overzicht te krijgen van wat u moet regelen bij allerlei soorten veranderingen: een scheiding, een overlijden of het (ver)kopen van een huis maak je niet dagelijks mee. Maar het zijn situaties die wel gevolgen hebben voor uw belastingzaken. Om mensen op weg te helpen, heeft de Belastingdienst voor deze situaties handige checklists gemaakt.

Bijvoorbeeld de 'checklist nabestaanden': deze geeft een overzicht van waar u aan moet denken bij het regelen van belastingzaken. Voor de overledene en voor uzelf. Een dierbare verliezen brengt verdriet met zich mee. Er breekt een moeilijke tijd aan waarin je ook allerlei praktische zaken moet regelen. Dat kan lastig zijn.



In de checklist staat welke aangiften u in uw situatie moet doen. Bijvoorbeeld de aangifte inkomstenbelasting voor de overledene. Het kan ook zijn dat uzelf aangifte erfbelasting moet doen als erfgenaam. De checklist kan houvast bieden.

Tevens vindt u er tips en handige informatie, bijvoorbeeld over eventuele gevolgen voor toegekende toeslagen.

De checklist kunt u vinden en invullen op: **www.belastingdienst.nl/nabestaanden**.

Runder-goulash

Goulash blijft het ultieme comfortfood op dagen dat het buiten koud is. Dit heerlijke Hongaarse eenpansgerecht met rundvlees, paprika's en aardappelen (die in de saus gegaard worden) is super makkelijk om te maken. Erg lekker om te serveren met rijst of aardappelpuree!

- Recept voor 3 personen
- Tijd: 30 minuten
- Hoofdgerecht

Ingrediënten:

- * 700 gr runderlappen
- * 2 grote uien
- * 3 teentjes knoflook
- * 1 rode en 1 groene paprika
- * 1,5 eetlepels bloem
- * 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- * 400 gr tomatenblokjes uit blik
- * 2 eetlepels tomatenpuree
- * 400 gr vastkokende aardappels
- * 1 blokje rundvleesbouillon
- * 500 ml water
- * 1 laurierblaadje
- * 1 theelepel karwijzaad
- * boter om in te bakken



Bereidingswijze:

- 1) Snijd de runderlappen in blokjes. Meng in een kommetje bloem met gerookt paprikapoeder en verdeel dit over de blokjes rundvlees.
- 2) Snipper de uien en hak de knoflook fijn. Fruit de ui aan in een beetje boter en voeg de knoflook toe wanneer de ui glazig begint te worden. Bak nog 2 minuten mee.
- 3) Voeg vervolgens het karwijzaad en de tomatenpuree toe en bak dit een paar minuten mee. Voeg dan de runderlappen toe en bak deze rondom aan. Blus af met het water, runderbouillonblokje en de tomatenblokjes. Voeg als laatste het laurierblaadje toe en laat 2 uur sudderen.
- 4) Snijd alvast de aardappelen en paprika's in blokjes en voeg deze na 2 uur sudderen toe en laat nog $\pm$ 40 minuten mee pruttelen (of tot de aardappels gaar zijn).
- 5) Tip: Maak een dubbele portie en vries wat in; de smaken worden er alleen maar beter van. Na een drukke dag kunt u wederom genieten van dit heerlijke gerecht!



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.



Thorn, de witte parel van Limburg

De bijnaam 'het witte stadje' dankt Thorn aan de karakteristieke witgeschilderde gevels van de historische gebouwen. Deze opvallende architectuur draagt bij aan de unieke sfeer en uitstraling. Verder staat het bekend om de monumentale panden, de historische steegjes en de authentieke straatjes.

In Thorn stap je honderden jaren terug in de tijd! De huizen zijn voornamelijk in de 16e en 17e eeuw gebouwd en zijn zelfs uitgeroepen tot beschermd stadsgezicht. De statige huizen staan bekend als 'kanunnikenhuizen'; hier woonden adellijke dames die ooit de dienst uitmaakten en de baas waren over een toentertijd klein vorstendom.



Bij aankomst van het Franse leger kwam daar een einde aan, maar door een belasting die zij invoerden werden de huizen massaal wit geverfd. Hoe meer ramen je had, hoe meer belasting je moest betalen. Dus werden de ramen dichtgemaakt.

De grootste trekpleister is de Abdijkerk, die in de 10e eeuw werd gebouwd. Het klooster dat hier werd gesticht stond bekend als een 'stift', en de adellijke dames die het voor het zeggen hadden werden 'stiftdames' genoemd. Naast het mooie interieur van de abdijkerk kom je hier heel wat over de geschiedenis te weten.



Dat geldt ook voor Museum Thorn waar je een leuke audiotour kunt volgen. In het historische centrum kun je ook nog het Begijnhof gaan bezoeken. De begijnen waren in dienst bij de 'stiftdames' en woonden toen in het mooie hofje. Je kunt er een aantal prachtige Pottehuuskes bezoeken en je kunt er zelfs overnachten!

Thorn ligt in het natuurgebied 'Rivierpark Maasvallei'. Een transnationaal gebied van 15.000 ha groot. Het strekt zich uit van Maastricht tot Thorn. Het gebied leent zich uitstekend voor wandel- en fietstochten.

Net buiten Thorn ligt natuurgebied de Koningssteen. Eén van de oudste natuurontwikkelingsprojecten langs de Maas die hier de natuurlijke grens met België vormt. In de Koningssteen grazen de Gallowayrunderen en Konikpaarden zij aan zij. Het is een prachtige plek voor wandelaars!



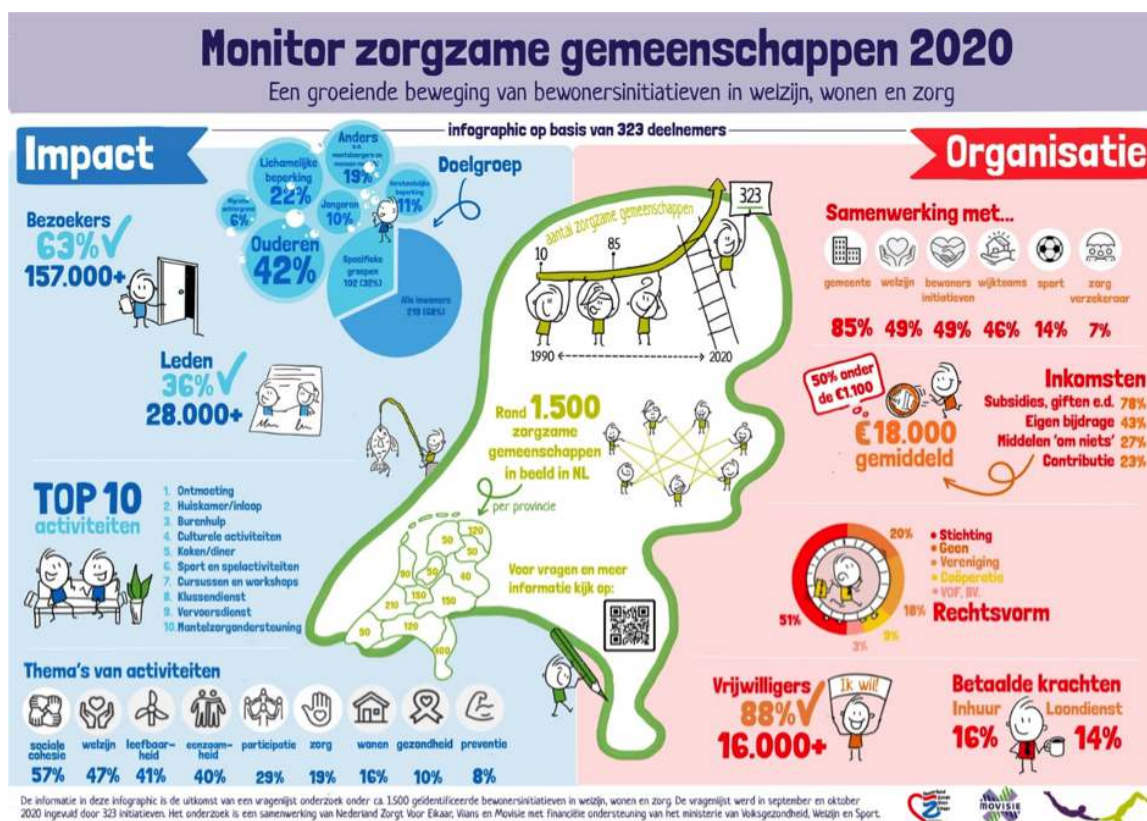
Wonen: Zorgzame gemeenschappen

Door André van Swieten

Zoals aangegeven in het vorige VGAN-magazine, wil ik uitgebreid rapporteren over initiatieven onder de naam 'Zorgzame Gemeenschappen'. Een zorgzame gemeenschap is een gebouw, buurt, wijk of dorp waar bewoners op eigen initiatief onderlinge hulp en steun organiseren.

Zorgzame gemeenschappen blijken een krachtig antwoord op een zorgsysteem dat kraakt en piept. Talrijke bewonersinitiatieven tonen aan dat het burgers lukt hun buurt leefbaar, verbonden en zorgzaam te houden. Veel informatie over deze initiatieven is te vinden op websites van bijvoorbeeld 'Nederland Zorgt voor Elkaar' (www.NZVE.nl), Zorgzaam Wonen (www.zorgzaamwonen.nl) en Deel Mee (www.deelmee.nl).

De monitor Zorgzame Gemeenschappen 2020 van de NZVE (zie figuur 1) laat zien dat er al rond 1500 zorgzame gemeenschappen in beeld waren. In 2025 zijn dat er ongetwijfeld meer.



Hoewel iedere gemeenschap weer andere aandachtspunten en activiteiten heeft, zijn de kenmerken van de meeste Zorgzame Gemeenschappen: een deelname van een grote groep wijkbewoners (70 - >100), een bestuur, samenwerking met zorgprofessional(s) en ondersteuning vanuit gemeente. Daarnaast zijn goede intensieve communicatie over doelstelling en activiteiten én lange adem van alle deelnemers van groot belang voor succes.

De doelstellingen van de Zorgzame Gemeenschappen worden per gemeenschap anders geformuleerd maar vallen toch onder de noemers: versterken van sociale basis, solidariteit, aandacht voor kwetsbare bewoners, het stimuleren van betrokkenheid bij en inzet voor en door de (wijk)bewoners. Dit grijpt terug op de oude tradities van nabuurschap en samenredzaamheid.

Het brengt de menselijke maat terug, versterkt de sociale cohesie en biedt oplossingen, die aansluiten bij de leefwereld van de bewoners. Tegelijkertijd loopt men wel aan tegen de grenzen van financiering, samenwerking met zorgverleners/overheid en balans tussen vrijwilligheid en betaalde inzet.

Een organisatie van en door bewoners draait niet volgens een vast patroon en vraagt ook om een andere inbreng van professionele ondersteuning. Om te leren van succesvolle gemeenschappen heeft een samenwerking van 'Vilans' (Kennisorganisatie voor zorg en ondersteuning) en 'Nederland Zorgt voor Elkaar' (NZVE) een inventarisatie gemaakt van de (succes)factoren van bestaande Zorgzame Gemeenschappen. Voor de inventarisatie zijn slechts een vijftal van deze 'Zorgzame Gemeenschappen' gebruikt. Het zijn: Kracht van Zuilen (Utrecht) Stadsdorp Elsrijk (Amstelveen), Dorpshuis Fort Vreeswijk (Vreeswijk), Brummen Gezond (Brummen), DAVA - Door Achterveld Voor Achterveld (Leusden).

De bevindingen zijn vertaald in inzichten en bouwstenen of te wel succes- en afbreukfactoren waar professionals rekening mee moeten houden. Een selectie:

- Een gemeenschap is meer dan je ziet. De echte kracht van een gemeenschap zit in de relaties tussen mensen, niet in jaarplannen of formele structuren. Professionals moeten aanwezig zijn in de buurt en meedoen om die kracht te zien en te versterken (zie wat er al is in de gemeenschap).
- Zorgzame gemeenschappen werken anders dan de formele organisaties; ze bewegen vanuit nabijheid, vertrouwen en spontaniteit. Professionals kunnen hier aansluiten zonder te willen sturen.
- Werk samen op basis van gelijkwaardigheid en begrip voor elkaars logica, tempo en taal (sla een brug).
- Het is belangrijk dat professionals tijd en mandaat krijgen om echt aan te sluiten bij de leefwereld van de buurt.
- Eenvoudige, langdurige steun is de sleutel tot blijvende gemeenschapskracht.
- Blijf investeren in relaties, middelen en ondersteuning (zet door).
- Respect voor grenzen aan vrijwilligheid laat Zorgzame Gemeenschappen bloeien.
- Elke euro telt; kleine bedragen maken groot verschil.
- Maak impact van de activiteiten zichtbaar op een manier die past bij de gemeenschappen, versterk het bewustzijn en de samenwerking (samen voor het beste resultaat).

Het overzicht laat zien dat er veel initiatieven zijn op het gebied van zorg voor elkaar o.a. door gemeenschappen. Dat het ook bij de professionele zorgverleners langzaam duidelijk wordt, dat zorg, support en de regels ervoor niet alleen van bovenaf opgelegd moeten worden.

Het is bemoedigend dat we meer zaken samen en beter kunnen regelen. Dit vraagt van ons ouderen toch ook een positieve bijdrage.



Oplossing 'GESEJMSCSRJFT'...



GEZOCHT

Van één van onze leden ontvingen wij het verzoek om haar te helpen het boek 'Herinneringen aan een werkzaam leven' van Ing. H.C.F.G. van Ditzhuyzen (oud AKU medewerker) te vinden.

Heeft u wellicht dit boek nog ergens in de kast staan en doet u er niets meer mee?
U kunt er iemand anders heel blij mee maken!
Graag uw reactie via ledenadministratie@vgan.nl of 06-19728801.

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. H.J. Geursen	Velp	† 11-05-2025
- Dhr. J. de Vree	Hilversum	† 20-08-2025
- Dhr. J. van de Graaf	Schiedam	† 22-08-2025
- Dhr. E. Wiessenberg	Delden	† 07-09-2025
- Mevr. A. Pannekeet-Barthel	Haarlem	† 17-09-2025
- Dhr. L. van Leeuwen	Amsterdam	† 28-09-2025
- Dhr. B. de Weerd	Hengelo	† 04-10-2025
- Dhr. W.J. van Vliet	Leiderdorp	† 08-10-2025
- Dhr. J. Juurlink	Oss	† 13-10-2025
- Mevr. L.A.J. Wijnhoud	Arnhem	† 17-10-2025
- Dhr. R. van der Bor	Oosterwolde	† 04-11-2025
- Dhr. P.K. Florie	Nieuwegein	† 05-11-2025
- Dhr. G.G.J.M. Liesker	Amersfoort	† 12-11-2025

