



# VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

**Nieuwe bestuursleden en verantwoordingsorgaan**

**Regiodag: Metropole museum**

**2e kwartaal 2026**

# COLOFON

## VGAN Magazine

Nummer 47, juni 2026

### Bestuur:

Knut Schwalenberg - Voorzitter

Ernst van Bethlehem - Penningmeester

Otto Bielars - Secretaris

Peter van der Knaap

Jan Pranger

Mette Houthoff

06 5311 0174

06 4554 3272

06 5354 4349

06 5371 0344

06 2256 8075

06 5342 9952

### VGAN

Postbus 1

3645 ZJ Vinkeveen

email: [ledenadministratie@vgan.nl](mailto:ledenadministratie@vgan.nl)

telefoon: 06 1972 8801

[www.vgan.nl](http://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, bankrekeningnummer 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](mailto:ledenadministratie@vgan.nl)).**

### Foto's Slot Loevestein en algemene ledenvergadering: Yolanda Bakkum





# VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

## Woord van de Redactie

Door Peter van der Knaap

## Inhoud

- 4 Van de Voorzitter**
- 5 Ouder worden... Aandacht voor slaap (Hersenstichting)**
- 6 Van de Pensioencommissie**
- 7 Nieuws van pensioenfonds APF**
- 8 Notulen algemene vergadering (24 april jl.)**
- 12 Rekenpuzzel**
- 13 Het nieuwe verantwoordingsorgaan**
- 14 Even voorstellen: Jan Pranger en Mette Houthoff**
- 18 Wat doen die nu? De motormuizen**
- 20 Wonen - Huis Assendorp**
- 21 Zilveren Kruis - #ohzidatzo!**
  - Geannuleerd: Informatiemiddag te Herkenbosch**
  - Oplossing Rekenpuzzel**
- 22 Verslag bezoek aan Slot Loevestein**
- 24 Recept - Paella**
- 25 Ontdek je plekje - Staalfabrieken in Duitsland**
- 26 Uw aandacht voor... Spierziekten Nederland**
- 27 Kijken naar kunst - Daan Zuiderwijk**
- 28 Space Expo te Noordwijk**
- 30 Sports & hobbies - Mediteren**
- 31 In memoriam**

Om maar direct met de deur in huis te vallen: ik vind het een beetje een rare tijd! Daarmee bedoel ik niet -hoewel daar reden genoeg voor is- de geopolitieke chaos met onberekenbare wereldleiders. Ik bedoel het eigenlijk gewoon privé. Op het moment van schrijven ben ik net terug van een heerlijke periode op een Grieks eiland en zit nu op mijn balkonnetje in zomerse omstandigheden dit redactionele commentaar te typen.

Dit in de wetenschap dat ik over een paar dagen weer met mijn motormaten 4 dagen in Duitsland ga toeren, maar daarover meer verderop in dit magazine! De zomervakantie ligt bovendien ook nog in het verschiet. Waarom dan dit rare gevoel? Bij mij wordt dit ingegeven door de gedachte dat we als gepensioneerden in dit land niet veel te klagen hebben. Als we om ons heen kijken -wat er allemaal in de wereld gebeurt- behoren we tot een 'uitstervend ras', nl. ouderen die het gemiddeld gezien gewoon goed hebben. Niet voor niets is er een hele marketingmachine opgetuigd die ons gepensioneerden van ons geld proberen af te helpen middels mooie reisaanbiedingen, inloop-douches, cruises, e.d.

Tja het kan altijd beter natuurlijk én dit is niet de fase van je leven waarin alles op rolletjes loopt, maar toch! Met een klein pensioentje plus AOW is het geen feest om rond te komen.

Het is ook een fase waarin afscheid nemen van dierbaren helaas vaker voorkomt dan trouwpartijen van jong geliefden. De pensioenfase is het laatste hoofdstuk in ons levensboek. Een leven grotendeels vol mooie dingen en verplichtingen, carrière, eventueel kinderen en dit alles voorheen onder een hoog tempo en met een hartstochtelijke gedrevenheid. Maar nu niet meer zo nodig is.

Het koesteren van kleine dingen, fijne herinneringen, geliefden, familie en vriendschappen. Het doet er allemaal toe en we hebben er tijd voor!

Er staat wellicht een warmere zomer voor de deur dan ooit, misschien is dat zelfs goed voor onze stramme spieren? Geniet ervan en hou het 'zuur' zoveel mogelijk buiten de deur. Wij gaan onverminderd door met het behartigen van al onze belangen en het hele proces van invaren naar het nieuwe pensioensysteem kritisch te volgen. Hopelijk tot ziens bij onze volgende Regiodag en "Always look on the bright side of life".

Fijne zomer gewenst namens de voltallige redactie!



## Van de Voorzitter



Beste VGAN-magazine lezer,

Het tweede kwartaal heeft ons op het mondiale toneel niet veel goeds opgeleverd. De oorlog in Oekraïne gaat door -gelukkig met minder goed nieuws voor de Russen- en de VS en Iran zijn er ook nog niet uit hoe ze dit conflict nu moeten oplossen. De verkrapte beschikbaarheid van olie en gas zien we nadrukkelijk terug aan de pomp, plus stijgende elektriciteitsprijzen en hogere logistieke kosten, hetgeen de inflatie niet ten goede komt. Gelukkig tonen zich de financiële markten heel robuust, dit zien we terug in een goede dekking van het APF.

Onze oude werkgever AkzoNobel is terug in het nieuws door belangstelling voor een verdere consolidatie in de vermarkt. AkzoNobel wil zelf graag met Axalta samen gaan (met een beursnotering in de VS en een Angelsaksische bestuursstructuur) en nu komen ook Nippon Paint en Sherwin-Williams met een overnamebod. Het herinnert me aan 2017, toen PPG een overnamepoging deed en AkzoNobel gedwongen werd de Chemie-tak aan een Amerikaanse investeerder te verkopen. Wie nu ook wint, AkzoNobel zal van de Nederlandse beurs verdwijnen; wat eens een icoon van de Nederlandse industrie was, eindigt.

In april vond onze algemene vergadering in Amersfoort plaats, met een ruime belangstelling van onze leden. Dit kwam mede doordat de partners bij deze bijeenkomst welkom waren (werd zeer gewaardeerd onder onze leden) om de update van het APF-bestuur uit eerste hand te vernemen. De presentatie vindt u terug op onze website. De tijdsplanning van het invaren (01-01-'27), de financiële situatie en de keuzemogelijkheid van alle leden voor het variabele pensioen via APF of een vaste via een verzekering (keuze in Q2 2027) werden uitgebreid bediscussieerd. Gezien de grote impact van het invaren en de keuze tussen vast of variabel pensioen, is afgesproken in oktober een bijeenkomst te organiseren waarin dit thema uitgebreid navolging krijgt (partners zijn dan wederom welkom).

Verder werd tijdens de AV ingestemd met de benoeming van 2 nieuwe bestuursleden; Mette Houthoff en Jan Pranger. Zij stellen zich in deze editie aan u voor.

Tevens verwelkomen we de 6 nieuwe / herkozen vertegenwoordigers (voor de gepensioneerden) in het verantwoordingsorgaan van het APF. Wij wensen hen veel succes en wijsheid voor de komende zittingstermijn.

Ik wens u verder veel leesplezier.

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.

Deze keer een bijdrage van de Hersenstichting, geschreven door **Kim van Veen** en **Romy Veelers**.



### Slaap: de sleutel tot gezond ouder worden

Gezond ouder worden: we willen het allemaal. En we weten over het algemeen wel wat we moeten doen om dat te bereiken. Toch is er één aspect dat vaak wordt onderschat: slaap. We slapen ongeveer een derde van ons leven, maar het krijgt zelden onze prioriteit of de aandacht die het verdient. Terwijl goede slaap juist zo'n groot verschil maakt.

Goed slapen is niet vanzelfsprekend. Maar liefst 63% van de Nederlanders is ontevreden over de eigen slaapkwaliteit. En ongeveer één op de vijf mensen heeft langdurige slaapproblemen. Maar er is goed nieuws: er is veel dat u zelf kunt doen om uw nachtrust te verbeteren.

### Waarom is slaap belangrijk?

Een goede nachtrust is essentieel voor gezonde hersenen. Tijdens uw slaap krijgen de hersenen als het ware een wasbeurt. Hersencellen krimpen tijdelijk, waardoor het hersenvocht meer ruimte heeft om afvalproducten weg te spoelen. Slaap is ook essentieel voor het onthouden van belangrijke dingen. Verder helpt slaap bij het verwerken van emoties. Doordat sommige verbindingen in de hersenen tijdens uw slaap zwakker worden, kunt u stress, emoties en spanningen van de dag vergeten.

### Slaap verandert met de jaren

Naarmate u ouder wordt, verandert uw slaappatroon. U wordt eerder moe, wordt vaker wakker en ontwaakt soms al vroeg in de ochtend. Dit komt doordat de biologische klok minder goed gaat werken. Dat is normaal en hoort bij het ouder worden. Om uw biologische klok te ondersteunen, kan het helpen om overdag te bewegen en actief te zijn. Beweging stimuleert namelijk de activiteit in bepaalde hersengebieden, waardoor signaalstoffen vrijkomen die de biologische klok helpen om beter te werken.

### De positieve gevolgen van goede slaap

Goed slapen heeft zowel op korte- als lange termijn positieve gevolgen voor uw (hersenen)gezondheid. Op de korte termijn zorgt een goede nachtrust ervoor dat u zich uitgerust voelt en voldoende energie heeft voor de dag. Uw geheugen is beter en u bent minder snel prikkelbaar of somber. Ook ervaart u minder snel stress.

Op de lange termijn verkleint goed slapen het risico op verschillende aandoeningen, zoals geheugenproblemen, depressie en hart- en vaatziekten.

### Wat kunt u zelf doen?

Het goede nieuws is dat kleine veranderingen al een groot effect kunnen hebben. Onderstaande tips kunnen helpen om beter te slapen:

- \* *Houd een vast ritme aan.* Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Een regelmatig slaappatroon helpt de biologische klok om op vaste tijden signalen af te geven, waardoor u 's avonds makkelijker inslaapt en 's ochtends prettiger wakker wordt.
- \* *Bouw de dag rustig af.* Probeer de dag rustig af te bouwen, zodat u ontspannen naar bed gaat. Leg laptops, tablets en telefoons ruim voor bedtijd weg en doe een ontspannende activiteit, zoals lezen of puzzelen.
- \* *Beweeg overdag.* Zorg ervoor dat u overdag voldoende beweegt. U slaapt beter als u in beweging bent geweest.
- \* *Zorg voor voldoende daglicht.* Vooral 's ochtends is voldoende licht belangrijk. Doe zodra u wakker bent de gordijnen open en ga even naar buiten. Een ochtendwandeling helpt uw biologische klok en geeft u de rest van de dag meer energie.
- \* *Beperk cafeïne en alcohol.* Drink vanaf 18 uur geen cafeïne houdende dranken meer, zoals koffie, thee of cola. Laat ook alcohol weg: dat zorgt ervoor dat u minder goed in uw diepe slaap komt.

### Meer persoonlijke slaapadviezen?

Wilt u meer tips en adviezen om uw slaap te verbeteren?

Doe dan de SlaapCheck van de Hersenstichting. U vult ongeveer 20 vragen in en krijgt dan een mail met tips en adviezen die passen bij uw situatie.

Scan de QR-code of ga naar [hersenstichting.nl/slaapcheck](https://hersenstichting.nl/slaapcheck).

Wilt u meer lezen over slaap en de hersenen? Ga dan naar onze webpagina [hersenstichting.nl/slaap](https://hersenstichting.nl/slaap).



# Van de Pensioencommissie

Door Lex Mulder

## Rust, realisme en duidelijke stappen vooruit

Het nieuwe pensioenstelsel is in beweging: verschillende fondsen zijn inmiddels begonnen met het invaren, anderen volgen later. Ons eigen fonds, het APF, heeft ervoor gekozen deze stap uit te stellen tot **1 januari 2027**. En eerlijk gezegd: dat is een verstandige beslissing.

Het invaren is namelijk een operatie die je maar **één keer** kunt uitvoeren. Alles moet gelijk de 1ste keer goed gaan, achteraf corrigeren kan niet. Juist daarom is zorgvuldigheid belangrijker dan snelheid. Het APF kiest bewust voor zekerheid, en dat is in het belang van alle deelnemers.

## Mediaberichten

De afgelopen tijd verschenen in de pers enthousiaste berichten over pensioenstijgingen van soms wel **14%**. Dat klinkt prachtig, maar het zijn **gemiddelden**. Bovendien zagen we dat sommige fondsen, die al zijn ingevaren, **geen volledige indexatie over 2025** konden geven.



Wij hebben die volledige inflatiecorrectie wél ontvangen. Dat laat zien dat het loont om niet blind mee te gaan in de euforie van de krantenkoppen. Kritisch blijven helpt en dat geldt voor iedereen, ook voor ons bij de VGAN.

## Wat we leerden tijdens de ALV in Amersfoort

Tijdens de Algemene Ledenvergadering in april gaf het APF meer duidelijkheid over de keuzes die straks op ons afkomen. Een belangrijk punt:

Kiest u na het invaren voor een vaste uitkering?

Dan wordt u ondergebracht bij **één verzekeraar** die door het fonds wordt geselecteerd. Dat heeft voordelen:

- \* het fonds kan namens een grote groep een **betere deal** sluiten;
- \* de verzekeraar verzorgt daarna de **uitbetaling en begeleiding**;
- \* individuele leden hoeven niet zelf op zoek naar een aanbieder.

Belangrijk: deze keuze speelt **pas ná het invaren**. Hieronder staat een overzichtelijke tijdslijn met alle stappen (ook terug te vinden op de website van het APF).



Tijdens de vergadering werd ook de wens uitgesproken om in het najaar een **extra voorlichtingsbijeenkomst** te organiseren. VGAN pakt dit op en gaat met het APF in overleg over het moment, de doelgroep en de sprekers. Zodra hier meer over bekend is, hoort u dat van ons!

Het APF verwacht -met het huidige transfer plan- dat de pensioenen van gepensioneerden met 10% verhoogd zullen worden door het uitdelen van de buffers.

In het nieuwe stelsel mogen de zogeheten buffers voor een groot deel worden uitgekeerd aan de deelnemers, nog vóór het invaren. Het APF heeft bovendien maatregelen genomen om risico's door schommelingen in de dekkingsgraad grotendeels af te dekken. Dat kost iets, maar in deze onzekere wereld is het een verstandige keuze.

## De rol van DNB: breed gedeelde zorgen

We wijzen graag nog eens op de rol van **De Nederlandsche Bank (DNB)** bij de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel, een rol die door veel betrokkenen als **zeer dominant** wordt ervaren.

Deze zorg wordt breed gedeeld door bestuurders, externe adviseurs van pensioenfondsen en vertegenwoordigers van sociale partners. DNB legt haar interpretatie van de nieuwe pensioenwet vaak **dwingend** op aan de fondsen. Daardoor wordt de ruimte die pensioenfondsbesturen wettelijk hebben (om eigen afwegingen te maken) in de praktijk beperkt. Dat is des te problematischer omdat voor het invaren **goedkeuring van DNB verplicht** is. Zonder dat vinkje kan een fonds niet overgaan. Tegen de tijd dat de aanvraag wordt ingediend, ontstaat bovendien vaak **tijdsdruk**, waardoor besturen zich niet altijd vrij voelen om een fundamentele discussie met DNB te voeren. Een akkoord wordt dan belangrijker dan een zorgvuldige afweging, zeker wanneer cruciale onderwerpen -zoals de ons bekende **spreidingstermijn**- ter discussie komen.

VGAN heeft steeds benadrukt dat een spreidingstermijn van één jaar binnen het kader van de nieuwe pensioenwet mogelijk is, maar DNB houdt vast aan haar interpretatie van 10 jaar.

Opmerkelijk is verder dat de opstelling van DNB elke keer leidt tot een slechtere uitkomst voor gepensioneerden. Gelukkig is dit inmiddels ook bekend bij de Koepel Gepensioneerden, die hier nu aandacht voor gaat vragen.

## Waar richten we ons nu op?

De komende maanden blijven wij -als VGAN- scherp volgen:

- de voorbereidingen richting het invaren in 2027;
- de informatievoorziening aan onze leden;
- de ontwikkelingen rondom vaste en variabele uitkeringen;
- de invloed van DNB op de besluitvorming binnen het APF.

## Tot slot

Het pensioenstelsel verandert ingrijpend en dat roept vragen op. Dat is logisch. Maar met zorgvuldige stappen, eerlijke informatie en een fonds dat kiest voor zekerheid, kunnen we met vertrouwen vooruitkijken.

Zodra er nieuws is over de voorlichtingsbijeenkomst in het najaar, hoort u dat uiteraard van ons.



## Veel belangstelling voor het webinar 'Wat je alvast moet weten...'

Op 6 mei organiseerde Pensioenfonds APF voor alle gepensioneerden het webinar 'Wat je alvast moet weten over je nieuwe pensioen'. Ruim 450 gepensioneerden hebben dit webinar gevolgd. Bart Kaster (voorzitter), Werner Braam en Michel Stok (pensioenspecialisten) legden uit welke veranderingen er vanaf 1 januari 2027 worden doorgevoerd in de pensioenregeling.

Ze benadrukten dat ook veel hetzelfde blijft, zoals collectief beleggen, een levenslange pensioenuitkering en samen risico's delen. Nieuw is wel dat iedereen een eigen pensioenvermogen krijgt. En dat alle gepensioneerden moeten kiezen voor een variabele pensioenuitkering bij het pensioenfonds óf een vaste uitkering bij een verzekeraar. Die keuze moeten zij tussen 1 april en 1 juni 2027 maken. Wie geen keuze maakt, krijgt vanzelf een variabele pensioenuitkering.

Het voordeel van een variabel pensioen is dat het naar verwachting -beter dan een vast pensioen- de prijsstijgingen kan volgen.

Later dit jaar en begin volgend jaar volgt hier nog veel meer informatie over. Geen reden dus om ongerust te worden. Het pensioenfonds gaat ook keuzebegeleiding aanbieden, zodat gepensioneerden volgend jaar een weloverwogen beslissing kunnen nemen.

*Heeft u het webinar van 6 mei gemist?*

Geen punt. U kunt het webinar terugkijken op [www.pensioenfondsapf.nl/academy](http://www.pensioenfondsapf.nl/academy). De dia's van de gegeven presentatie, maar ook de vragen die gesteld zijn, vindt u daar terug voorzien van een antwoord.

Heeft u naar aanleiding van het webinar vragen over uw persoonlijke situatie? Neem dan gerust contact op met het APF.



## Notulen algemene vergadering

de 22ste algemene vergadering op 24 april 2026

### 1. Opening en welkom door de voorzitter

\*De voorzitter (Knut Schwalenberg) opent de algemene vergadering om 13:35 uur en heet eenieder van harte welkom, in het bijzonder onze gasten Bart Kaster, Coen Verdegaal (APF) en Kees Jan Starrenburg (AkzoNobel). Helaas is Egbert Henstra (Nouryon) verhinderd.

\*Ook de aanwezige partners van onze leden, die voor deze keer uitgenodigd zijn, worden hartelijk welkom geheten.

\*Door familieomstandigheden is onze secretaris, Otto Bielar, vandaag helaas niet aanwezig.

\*De agenda wordt niet aangepast en is daarmee vastgesteld.

### 2. Ingekomen stukken en mededelingen van de secretaris

\*Debbie Smith neemt bij deze de honneurs van de secretaris waar: er zijn geen officiële stukken binnen gekomen, wel een aantal reacties waarin het bestuur gecompimenteerd werd met het besluit om ook de partners voor deze vergadering uit te nodigen.

\*Tevens werd er door verschillende leden de vraag gesteld, of er niet een live-verbinding met de vergadering mogelijk was/ opname van deze vergadering?

\*Er zijn 104 aanwezigen, 38 afmeldingen ontvangen en 2 volmachten afgegeven.

\*De voorzitter reageert op de vraag over de informatie van APF. In overleg met APF zal de presentatie op onze website worden geplaatst.

### 3. Notulen 21ste algemene vergadering d.d. 23 april 2025

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

### 4. Verslag van het bestuur

\*De voorzitter doet verslag over de gang van zaken binnen

de vereniging en over het gevoerde beleid over 2025:

Het bestuur is 6 x bij elkaar gekomen. Daarnaast is zij in gesprek geweest met de sociale partners inzake o.a. de nieuwe pensioenwet én is er diverse keren gesproken met het bestuur van het pensioenfonds APF. VGAN is lid van de Koepel Gepensioneerden (KG), een delegatie heeft verschillende bijeenkomsten bijgewoond.

\*We zijn druk geweest met het werven van nieuwe bestuursleden en er is geslaagd 2 nieuwe aanwinsten te mogen verwelkomen. Hierover later meer.

\*Er zijn 2 regiodagen geweest; bij Hoeve Landzicht was er in mei een 'vitaliteitsdag' en in oktober hebben we kunnen genieten tijdens de stampotten-cruise van authentiek Nederland met een rondvaart over de Kagerplassen.

\*Voor de locatie Rotterdam hebben we in juni een informatiemiddag voor de gepensioneerden georganiseerd.

\*De commissies (pensioen, communicatie en zorg, wonen & welzijn) zijn het afgelopen jaar ook meerdere keren bij elkaar gekomen en hebben hun steentje bijgedragen.

\*Het volledige verslag is te vinden in het Q1-26 VGAN-magazine en op onze website: [www.vgan.nl](http://www.vgan.nl) (onder 'downloads').

\*Het verslag van het bestuur wordt goedgekeurd.

### 5. Financieel overzicht

De penningmeester presenteert het financieel verslag 2025:

\*Het resultaat van inkomsten van € 88.470,- uitgaven van € 87.898,- en een voordeel door de BTW verrekening geeft een positief saldo van € 2.072,-. Er was rekening gehouden met een negatief resultaat in de begroting, maar door meer inkomsten en minder uitgaven is er een bescheiden positief resultaat geboekt. Vergeleken met de begroting zijn de volgende opmerkingen te maken:

#### Inkomsten

1. Contributie inkomsten. Een goed jaar wat betreft deze inkomsten, mede door de inspanningen van het backoffice

en registratie en monitoring hiervan.

2. Tegemoetkoming backoffice kosten van het Zilveren Kruis conform contract is wederom ontvangen.

3. Tegemoetkoming promotie vitaliteit van het Zilveren Kruis. De vitaliteitsdag bij Hoeve Landzicht + de aldaar gehouden actieve workshop door Olga Commandeur kwam in aanmerking voor een bijdrage in de kosten.

#### **Uitgaven**

1. Algemene Vergadering. Grotere zaal, i.v.m. ledenaanwas in de Eenhoorn te Amersfoort pakte duurder uit.

2. Bestuur. Klein bestuur door openstaande vacatures en daardoor minder kosten.

3. Ledenwerving. De vereniging heeft een bijeenkomst voor de gepensioneerden van de locatie Rotterdam georganiseerd. Tevens is een bijdrage voor de 1e lustrum-bijeenkomst gedoneerd aan oud-AkzoNobel werknemers van de locatie Rotterdam.

4. Magazine kosten zijn meegevallen. Per kwartaal worden er circa 2500 magazines gedrukt en verzonden. Per magazine zijn de kosten circa € 1,50 waarvan ruim de helft voor verzendkosten.

5. De actieve regiodag bij Hoeve Landzicht had een wat lagere opkomst. De boottocht vanuit Leiderdorp had daarentegen een goede opkomst. Per saldo binnen budget gebleven.

6. Overig. Betreft referentiegroep ZWW (zorg, wonen & welzijn), pensioen-commissie, redactie, administratiekosten, relatiekosten, e.d..

#### **Voorstel 2026**

Het betreft de volgende uitgangspunten:

1. De contributie inkomsten zijn vastgesteld op basis van 2.420 leden voor een bedrag van € 15,- per lid. Minder contributie inkomsten t.o.v. 2025 doordat het ledenbestand per saldo met circa 100 leden is afgenomen.

2. De inkomsten tegemoetkoming backoffice kosten (betreft collectieve ziekte-kostenverzekering Zilveren Kruis) zijn conform het contract.

3. Algemene vergadering. Hosting in 2026 zal wederom bij de Eenhoorn in Amersfoort plaatsvinden in de grote zaal.

4. Het lidmaatschap Koepel Gepensioneerden (KG) 2026 gaat naar € 2,15 per lid (was € 2,10 per lid). Per 1 januari was het ledenaantal 2.465 leden.

5. De kosten voor het Magazine stijgt door een inflatiecorrectie van 3,2% bij de drukker.

6. Aantal te organiseren regiodagen in 2026 is 2.

7. 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 2026 te handhaven op € 15,-.**

#### Vermogen

VGAN heeft in 2025 een positief vermogenseffect gehad van € 33.193,-. Naast het positieve resultaat van € 2.072,- was er een positief beleggingsresultaat van € 31.121,- (5,76% positief).

Het vermogen is daardoor gestegen naar € 691.336,- per ultimo 2025. Van dit vermogen is circa 80% belegd. Het belegde vermogen is ondergebracht bij ING in een adviesportefeuille met het risicoprofiel 'neutraal', waarbij de we-



ging 50% obligaties en 50% aandelen en beursgenoteerd vastgoed is.

Exclusief het beleggingsresultaat, wordt in 2026 een negatief effect op het vermogen verwacht.

#### **6. Verslag kascommissie**

\*De kascommissie heeft inzage gehad in alle (digitale) documenten, welke onder financieel beheer zijn van VGAN. Onze penningmeester, Ernst, heeft alles goed op orde en gedigitaliseerd, waarvoor complimenten. Er zijn steekproeven genomen.

\*Aanbeveling: een 2e persoon binnen het bestuur machtigen voor de bankrekeningen.



#### **7. 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 2025.

### 8. Begroting

De begroting voor 2026 wordt door de ledenvergadering goedgekeurd. De begroting betreft onder meer contributie voor een bedrag van € 15 per lid. Er wordt meer uitgegeven voor regiodagen. Aan btw zal meer worden overgehouden.

\*Vraag uit de zaal: 'Extra geld' in begroting opnemen? Zal worden besproken in de volgende bestuursvergadering.

### 9. Benoeming kascommissie

Jaap van Mourik en Pieter van Dongen zijn de leden van de kascommissie voor 2027 (boekjaar 2026). Wout van Capelleveen wordt reserve-kandidaat.

### 10. Bestuurssamenstelling

\*Als eerste willen wij de heer Jan Pranger aan u voorstellen en verzoeken wij hem iets over zichzelf en zijn rol binnen VGAN te vertellen.

\*Ten tweede hebben wij Mette Houthoff ook bereid gevonden om ons bestuur te versterken. Aangezien Mette niet aanwezig kan zijn, volgt er een filmpje, waarin zij zich voorstelt.

Beiden worden door de algemene vergadering verwelkomd als nieuwe bestuursleden.

### 11. Rondvraag

Er volgen diverse vragen uit de zaal, o.a. over het vermogen en de verhouding tussen het VGAN-bestuur en het bestuur van APF.

### 12. Presentatie Pensioenfonds APF

\*Bart Kaster (voorzitter) en Coen Verdegaal (directeur Bestuursbureau) van het Pensioenfonds APF geven een update: een terugblik over 2025, de ontwikkeling van

Q1 2026, een overzicht van het nieuwe pensioenstelsel, keuze vast of variabel en de indicatieve tijdslijnen voor de verschillende stappen.

\*1 januari 2027 gaan we over naar het nieuwe stelsel, het uitstellen hiervan had te maken met de uitvoerende partijen, die hun systemen niet eerder gereed krijgen.

\*De presentatie is terug te vinden op onze website: [www.vgan.nl](http://www.vgan.nl) onder 'Downloads'.

### 13. Vragen?

Zoals verwacht werden er veel vragen gesteld, deze hadden o.a. betrekking op: het later invaren (en de consequenties daarvan), verwachte indexatie(s), keuze van variabel of vast pensioen en de keuze van een verzekeraar.



### 14. Sluiting

De voorzitter sluit de vergadering om 16:25 uur. Met dank aan eenieder voor zijn/haar aanwezigheid en inbreng.

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





## REKENPUZZEL

Schrijf de letter die hoort bij de uitkomst erachter.

Als u het goed doet, ontstaat er een 'pangram' (zin met alle letters van het alfabet) van tien woorden.

Veel succes!

<b>A = 01</b>	<b>F = 06</b>	<b>K = 11</b>	<b>P = 16</b>	<b>U = 21</b>	<b>Z = 26</b>
<b>B = 02</b>	<b>G = 07</b>	<b>L = 12</b>	<b>Q = 17</b>	<b>V = 22</b>	
<b>C = 03</b>	<b>H = 08</b>	<b>M = 13</b>	<b>R = 18</b>	<b>W = 23</b>	
<b>D = 04</b>	<b>I = 09</b>	<b>N = 14</b>	<b>S = 19</b>	<b>X = 24</b>	
<b>E = 05</b>	<b>J = 10</b>	<b>O = 15</b>	<b>T = 20</b>	<b>Y = 25</b>	

$$3 \times 5 =$$
$$4x^2 =$$

$$544 - 542 =$$
$$324 : 18 =$$
$$8 \times 3 - 3 =$$
$$5 \times 2 \times 200\% =$$
$$\sqrt{25} =$$

$$18 + 5 =$$
$$3x^2 =$$
$$1000 : 100 =$$
$$2 \times 12 + 2 =$$
$$694 - 689 =$$

$$9 \times 3 - 5 =$$
$$3 + 6 =$$
$$\sqrt{16} + \sqrt{100} =$$
$$49 : 7 =$$

$$4240 : 1060 =$$
$$2 + 3 =$$



$$3 \times 6 + 1 =$$
$$602 - 599 =$$
$$2x^3 =$$
$$\sqrt{225} =$$
$$7 + 8 =$$
$$567 - 555 =$$
$$400 : 20 : 2 =$$
$$144 : 12 + 9 =$$
$$\sqrt{36} =$$

$$1000 : 250 =$$
$$25 \times \frac{1}{5} =$$

$$0,7 \times 10 + 10 =$$
$$856 - 835 =$$
$$10\% \times 10 =$$
$$114 : 6 =$$
$$36 : 2 : 2 =$$

$$\text{dozijn} - 1 =$$
$$\frac{1}{7} \times 49 : 7 =$$
$$\text{gros} : 12 =$$
$$3,9 : 30\% =$$
$$\sqrt{25} =$$

$$4 \times 3 =$$
$$5x^2 =$$
$$307 - 293 =$$
$$8 + 16 =$$

## Uitslag verkiezingen VerantwoordingsOrgaan...

(Met medewerking van het APF-pensioenfonds)



Eind april / begin mei jl. werden er verkiezingen gehouden voor het verantwoordingsorgaan (VO) bij pensioenfonds APF.

Voor vertegenwoordiging van de pensioengerechtigden werden 6 leden gezocht. Er hadden zich 10 kandidaten aangemeld, waarvan 3 herkozen konden worden.

Met dank aan eenieder die de moeite genomen heeft zijn/haar stem(men) uit te brengen!

Inmiddels zijn alle stemmen geteld en stellen we het nieuwe VO graag aan u voor (op alfabetische volgorde i.p.v. aantal verkregen stemmen):



### **Otto Bielars:**

"Graag wil ik mijn ervaring en betrokkenheid blijven inzetten om bij te dragen aan transparantie, zorgvuldigheid en evenwichtige belangenafweging voor alle deelnemers en in het bijzonder van de gepensioneerden."



### **Hans Blankestijn:**

"Ik vind het belangrijk dat pensioengerechtigden goed vertegenwoordigd zijn en dat het bestuur transparant en zorgvuldig opereert. Met mijn ervaring wil ik graag bijdragen aan een VO dat kritisch meedenkt en het bestuur scherp houdt."



### **Welmoed Clous:**

"Ik ben gewend om met multiculturele en -disciplinaire teams te werken, complexe wet- en regelgeving vraagstukken aan te pakken en grote budgetten te beheren. Pensioen is een onderwerp dat mij na aan het hart ligt."



### **Piet Geuze:**

"Integriteit, authenticiteit en samenwerkingsvermogen zijn voor mij de basis om een waardevolle bijdrage te kunnen leveren als lid het VO. Mijn belangstelling voor, kennis van en ervaring in de pensioenwereld komen hierbij goed van pas."



### **Mette Houthoff:**

"Geen ivoren toren, maar een menselijke maat met een flinke dosis gezond verstand en focus op solidariteit tussen generaties (alle deelnemers van het APF), is waar ik me voor in wil zetten binnen het VO."



### **Jan Jongbloed:**

"VO-leden zijn gekozen vertegenwoordigers van de deelnemers. Zij moeten hun verantwoordelijkheid nemen richting bestuur en uitvoering. En naar mijn mening hoort daar ook verantwoording afleggen bij, met een kritische blik op efficiency, evenwichtigheid, communicatie en klachtenafhandeling."

### **Het nieuwe VO gaat op 1 juli a.s. van start**

De nieuwe leden volgen tot die tijd nog een opleidingsprogramma van het pensioenfonds.

Wij wensen dit nieuwe VO alvast veel succes en wijsheid!

# Nieuwe bestuursleden - Even voorstellen

## Jan Pranger:

In de zomer van 2025 stond in het VGAN-magazine een uitnodiging van Knut Schwalenberg om je aan te melden voor het bestuur van VGAN. "Dat is misschien wel wat voor mij", dacht ik. Als jong-pensionado was ik toch op zoek naar een zinvolle activiteit. Na een korte kennismaking, heb ik mij zonder aarzeling aangemeld.

Tussen 1986 en 2018 heb ik 32 jaar met veel plezier bij AkzoNobel gewerkt: 4 jaar bij Research in Hengelo (Akzo Materiaalkunde en Corrosie Centrum), 12 jaar in Delfzijl (MA/CC, CKB, en QHSE/Facility Services), 3 jaar Botlek (MEB), 8 jaar Amersfoort (Manufacturing Manager Chloor Alkali), 2 jaar Chicago (Polymer Chemicals, Organic Peroxides) en 3 jaar Deventer Polymer Chemicals, Organic Peroxides).

Met mijn vrouw Mariët en de kinderen heb ik vooral in Nederland veel rondgezworven; in Noord, Oost en West veel collega's leren kennen en mogen ontmoeten. VGAN biedt de mogelijkheid om elkaar weer eens tegen te komen. Ik zie er naar uit.

Nadat ik bij AkzoNobel ben vertrokken heb ik gewerkt in Zwitserland bij CABB. Na terugkeer in NL waren er een aantal interim klussen bij Diversey in Enschede. Momenteel ben ik daar wederom aan het werk als interim locatie directeur.

Eén van mijn hobby's is houtdraaien, ben lid van RADIUS en van de Veluwedraaiers. Heb in 'Mijn Hokkie' een mooie draaibank en inmiddels ook wat extra randapparatuur, waar ik met veel plezier mee bezig ben. Hout is mooi materiaal om mee te werken; al die verschillende houtsoorten en technieken die je erop los kunt laten; geweldig. Het is een hobby waar ik nog jaren mooie uitdagingen en plezier in kan en zal vinden.

Binnen VGAN ben ik voorzitter van de ReferentieGroep; Zorg, Wonen en Welzijn (ZWW). Deze werkgroep komt ca. 3 keer per jaar bijeen en tezamen met de accountmanager van Zilveren Kruis bespreken we verschillende ZWW-onderwerpen en daaraan gekoppelde acties. De werkgroep heeft de ambitie om zich nadrukkelijker te presenteren/profileren. U zult van ons horen.



## Mette Houthoff:

Mette is in 1986 begonnen bij de divisie Zout en Basischemie. Hoewel ze rechten heeft gestudeerd, koos ze bewust voor de commerciële kant en heeft ze met veel plezier in de verkoop en marketing gewerkt, tot ze in 1999 de overstap maakte naar inkoop.

Daarnaast vond ze het boeiend om mee te denken in de medezeggenschap, destijds als lid van de lokale OR en de GOR.

In 2008 stapte ze over naar AkzoNobel Centraal, waar ze begon aan de ICI-inkoopintegratie en heeft daarna nog een aantal andere functies bekleed. Tot 2018 heeft ze met veel plezier bij AkzoNobel gewerkt.

Inmiddels geniet Mette (weer in Amsterdam wonend) van haar (pre-)pensioen.

Sinds 2025 is ze lid van de Pensioencommissie van de VGAN. Als bestuurslid wil ze zich met een gezonde dosis nuchterheid inzetten voor een transparante en solidaire pensioen-toekomst voor alle generaties.

In haar vrije tijd houdt Mette van briden, golfen en reizen.

# Regiodag: Bezoek aan Metropole museum te Druten

**NOTEER 17 SEPTEMBER ALVAST IN UW AGENDA!**



In 't Land van Maas en Waal, tussen de rivieren en omgeven door een prachtig landschap, ligt het **Metropole museum in Druten** (aan de Meubellaan 1/Via Enzo Ferrari) : een futuristische evenementenlocatie én een van de grootste automusea van ons land.

Metropole herbergt meer dan **400 klassieke auto's, vrachtwagens en motorfietsen**. Van elegant Italiaans design tot iconische Franse modellen en indrukwekkende sportwagens - de collectie is veelzijdig, hoogwaardig en voor iedereen indrukwekkend, ook voor wie geen uitgesproken autoliefhebber is.

We ontvangen u op 17 september om **10.30 uur** met koffie/thee en iets lekkers. Aansluitend volgen rondleidingen in diverse groepen, waarbij deskundige gidsen ons meenemen langs de meest bijzondere exemplaren uit de collectie. Uiteraard staat -zoals u van ons gewend bent- een lunch met de traditionele kroket weer op het programma. Wanneer u zich aangemeld heeft, ontvangt u ± een week van te voren het volledige programma + de laatste updates.

Voor de kosten hoeft u het niet te laten: € 5,- voor VGAN-leden en € 10,- voor introducees.

S.v.p. **vóór 1 september 2026 aanmelden** via [ledenadministratie@vgan.nl](mailto:ledenadministratie@vgan.nl) of [06-19728801](tel:06-19728801). Vermeld uw naam, adres en met hoeveel personen u gaat deelnemen (1 introducee per lid). Vergeet niet eventuele dieet- of allergie-wensen door te geven.

Gelieve de betaling te voldoen via ons IBAN-nummer: NL35 RABO 010 224 2372, o.v.v. 'Regiodag'. Betalingen zonder aanmelding worden niet geaccepteerd.

We zien er naar uit u daar te ontmoeten!



# VGAN-Ledenvoordeel

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 | Wero of bankoverschrijving.

## Slimme plafondlamp met ventilator BREND BR-2253

- Helder licht tot 4800 lumen voor optimale verlichting
- Instelbare lichtkleur van warm tot koel wit licht
- RGB functie voor extra sfeer en kleurrijke accenten
- Ventilator met zes standen voor aangename luchtcirculatie
- Natuurlijke briesfunctie voor een zachte en realistische luchtstroom
- Zomer en winterstand voor efficiënt gebruik het hele jaar
- Eenvoudig te bedienen via de BREND app of afstandsbediening
- Inclusief afstandsbediening met wandhouder en bevestigingsmateriaal

Adviesprijs €219,95

**Ledenprijs €109,95**



## Tuinkruk met kniesteun en opbergzak BREND BR-2252

- Voorkom pijnlijke knieën en een vermoeide rug met dit tuinkrukje!
- Stevig stalen frame, geschikt tot 120 kilogram
- Met zacht EVA-schuim voor comfortabele kniesteun
- Twee gebruiksstanden: zittend en knielend
- Handige zijtas voor al uw gereedschap
- Inklapbaar en makkelijk op te bergen
- Gangbare zithoogte van 45 cm
- Ook bruikbaar voor huishoudelijke klussen of hobby's



Adviesprijs €59,95

**Ledenprijs €29,95**

## Wandelsandalen voor dames en heren Travelin' Hasle & Ranua

- Ergonomisch voetbed ondersteunt uw voet bij iedere stap
- Flexibele zool beweegt natuurlijk mee tijdens het wandelen
- Rubberen profielzool biedt grip op uiteenlopende ondergronden
- EVA-zool zorgt voor extra demping en loopcomfort
- Sneldrogende en ademende voering voor fris draagmak
- Verstelbare klittenbandsluiting
- Verkrijgbaar in de maten 36 t/m 42 (dames) en 40 t/m 46 (heren)



Adviesprijs €89,95

**Ledenprijs €34,95**

## Refurbished laptop met Windows 11 Pro Dell Latitude 7420

- Volledig gereviseerd, gereinigd en 100% technisch in orde
- 14 inch Full HD IPS-scherm met heldere weergave en brede kijkhoek
- Krachtige prestaties met Intel Core i5 (11e generatie), 16 GB RAM en 512 GB SSD
- Inclusief Windows 11 Pro en voorgeïnstalleerde software: direct klaar voor gebruik
- Licht en compact design (slechts 1,22 kg), compleet geleverd met accu en oplader



Adviesprijs €1.499,-

**Ledenprijs €469,-**

## Draadloze tafellampen - set van twee BREND BR-2247

- Compact en modern design in brons of antraciet voor elk interieur
- Draadloos ontwerp voor flexibel gebruik zonder stopcontact
- Drie lichtkleuren voor elke gewenste sfeer
- Oplaadbaar via USB-C voor extra gebruiksgemak
- Tot acht uur licht op één volle batterij
- Set van twee lampen in dezelfde kleur voor een harmonieus geheel



Adviesprijs €59,95

**Ledenprijs €39,95**



## Heeft u vragen?

Onze klantenservice helpt u graag!

- 🌐 [www.vgan-ledenvoordeel.nl](http://www.vgan-ledenvoordeel.nl)
- ✉ [klantenservice@vgan-ledenvoordeel.nl](mailto: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](http://www.vgan-ledenvoordeel.nl/nieuwsbrief) of scan de QR code

### **Momenteel lage stroom- en gasprijs**

Profiteer van deze lage prijzen, door bijvoorbeeld de tarieven vast te zetten. Zo kiest u voor zekerheid. Of is een dynamische prijs wellicht interessant voor u? VGAN Energie helpt u graag met een persoonlijk advies. Het is zo geregeld - zonder gedoe.

### **Voorschot**

Veel mensen kijken alleen naar hun voorschot (termijnbedrag). Helaas zegt dit bedrag niet veel over de hoogte van uw stroom- en of gasprijs. Misschien moet u na een jaar bijbetalen. Het is belangrijk de prijs van een kuub gas en kWh stroom te vergelijken. Aangezien deze prijzen de laatste periode flink zijn gedaald, loont het om dit opnieuw te bekijken. Onze klantenservice helpt u graag. Zit u goed, dan hoort u dat ook.

### **Hoeveel kunt u besparen?**

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](mailto:klantenservice@energiebesteding.nl) of laat een terugbelverzoek achter op onze website **www.energiebesteding.nl**

### **VGAN Energie**

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Overzichtelijk klantenportal 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



# Wat doen die nu?...de 'Motormuizen'

Door Gerard van Stein en Peter van der Knaap

Deze rubriek gaat gewoonlijk over individuen met een carrière bij Akzo Nobel of met bijvoorbeeld een speciale hobby of bezigheid. Deze keer geen individu maar een groep van (oud)collega's uit Sassenheim die gezamenlijk -al gedurende ruim 25 jaar en in wisselende samenstelling- heel wat motorkilometers hebben afgelegd in allerlei Europese landen.

Ooit begon dat schoorvoetend, in 1993 nadat Peter vd Knaap (Plantmanager Sassenheim) op zijn veertigste besloot zijn motorrijbewijs te halen. Gerard van Stein (destijds Operations manager) en zijn toenmalige 'baas' vond dat leuk en besloot zijn motorrijbewijs weer af te stoffen en werd een 'heropstapper'. Dus beiden een motor gehuurd, een Yamaha Diversion, en de eerste dagtocht rond de Friese meren was een feit. Spierpijn en een bliken kont was het gevolg maar het smaakte naar meer ondanks een flinke storm op de terugweg. Motoren werden gekocht en het aantal dagtochtjes nam toe, net zoals de groep motorrijdende collega's die aanhaakten. De harde kern van het eerste uur van deze motorclub, 'De Motormuizen', werd gevormd door Gerard van Stein, Bert van der Pol, Hans Peter van Wilsem, Mario Klompenmaker en Peter van der Knaap. Andere namen van collega's die in het begin en soms incidenteel hebben meegereden zijn Dennis van Doorn (met partner achterop), Gert Jan de Jong, Len Warmerdam en Phil Coady. In 2016 is de harde kern uitgebreid met Jeroen van Luijk, vml HR-functienaris o.a. voor CR Operations.



In 1999 werd de eerste meerdaagse tocht naar de Ardennen gemaakt, inmiddels met een forse groep van ca 11 motorrijders. Later nam iemand zelfs een vriend, zwager of schoonzoon mee. Kortom, een bonte verzameling van mannen met heel verschillende achtergronden en leeftijden maar behept met een gemeenschappelijk virus, namelijk motorrijden! Langzaam werd de ambitie verlegd van een tochtje Ardennen naar de Eiffel, Luxemburg de Harz en de echte bergen begonnen te lonken. De groepsgrootte werd later ook ingedikt om het allemaal wat praktischer en behapbaarder te maken onderweg; ga onderweg maar eens even ergens lunchen met zijn elven! De huidige groep bestaat nu al sinds 1996 uit de voormalige kerngroepleden van het eerste uur plus Jeroen.



*De wegenkaart werd regelmatig geraadpleegd.*

In de beginjaren moest onderweg alles via de landkaart. Vooral als je binnendoor wil rijden -wat natuurlijk het leukst is- bleek dat een uitdaging. Iedere keer stoppen en op de kaart kijken, discussie en hup weer verder. Legendarisch daarbij is de standaard uitspraak van Hans Peter geworden: "over een uurtje zijn we er"! Er is ooit wel eens door de binnenlanden van Zuid-Duitsland getoerd om vervolgens na ruim een uur op dezelfde kruising, waar daarvoor op de kaart gekeken was, uit te komen. De topografische kennis van Bert en Gerard heeft de groep daarmee meermalen gered. Het lijkt nu allemaal normaal maar in 2004 kwam pas de eerste TomTom op de markt en in 2006 de eerste basic versie geschikt voor motoren. Motornavigatie heeft het later een stuk makkelijker gemaakt onderweg! Er zijn nu ook veel sites van motorclubs waar je routes 'all over the world' kunt downloaden en inlezen in het navigatiesysteem dat via Bluetooth met de oortjes in je helm verbonden is. Dat is geen garantie voor succes overigens want Gerard heeft het in de beginjaren van deze technologie een keer gepresteerd om een uitgestippelde route in Engeland verkeerdom te rijden wat dus niet matchte met de geboekte hotels onderweg.

Omdat iedereen in het verleden natuurlijk nog allemaal werkte was er ook niet zoveel tijd om ver weg te gaan, het aantal vrije dagen was beperkt. Daarom maakte de Autotrein de droom van rijden in de echte bergen ineens werkelijkheid. In de beginjaren moest je, omdat je nog niet online kon boeken, daarvoor nog naar het reisbureau of de Treinwinkel. Zo is de nachttrein uit Düsseldorf naar o.a. Bolzano, München en Villach vele malen gebruikt!. Woensdagavond op de trein en donderdag boven in de Alpen, ideaal. De Stelvio pas, Gross Glockner, Passo Pordoi, etc. en via Val Gardena naar Slovenië. De Motormuizen hebben het allemaal gedaan. Zo is ook een keer vanuit Italië de beroemde Timmelsjoch bedwongen en is er daarna via Zwitserland en langs de Rhein naar huis gereden. Meermaals is Oostenrijk, Duitsland en Zwitserland doorkruist, vele bergpassen gereden en zijn er ook veel uitsmijters, schnitzels en pizza's gegeten onderweg!

Er is ook links gereden bij een tweetal tochten door de UK via de nachtboot Hoek van Holland-Harwich en via Chunnel bij Calais.

Ook is er door Schotland getoerd via de ferry IJmuiden-NewCastle . Een vreemde ervaring in het begin omdat je een motor grotendeels stuurt met je lichaam en dan is linksom een rotonde nemen een vreemde gewaarwording, dan slaan de stoppen in de bovenkamer een beetje door. In Engeland is er overigens op iedere straathoek wel een rotonde dus het went gelukkig snel.



*Drukke aan boord van de Ferry naar Newcastle*

Ook het overnachten was soms een curiositeit op zich. In het begin vaak eenvoudige pensions en er is zelfs ooit in de tuin van een B&B in een stacaravan geslapen met veel te korte bedden. Om dat goed te maken kwam de eigenaar er 'savonds wel met een krat bier onder zijn arm gezellig bijzitten. In Stratford-Upon-Avon (UK) is ooit in een stokoud ontbijthotel geslapen dat doordrenkt was van 'Ham and Eggs'- lucht. Daar lag ook nog de traditionele vloerbedekking in de toiletten!.

Later werden de overnachtingen in hotels en Gasthoben steeds comfortabeler. Echter opmerkelijk is dat je als groep motorrijders in deze motorvriendelijke landen overal welkom bent. In Nederland is dit soms wat lastiger, is onze ervaring. De eenpersoonkamers zijn i.v.m. het gesnurk en de behoefte aan enige privacy inmiddels al een tijdje de standaard.

Echt grote problemen zijn er bij al deze ritten gelukkig niet geweest. Hoewel Mario in 1999 in Wallonië, op weg naar de Ardennen, een auto die uit een uitrit van een autospuiterij kwam scheuren, niet meer kon ontwijken en zijn motorfiets in de zijkant van deze Belgische auto boorde. Einde oefening voor de motor en flink beschadigd en de auto kon weer direct terug de spuiterij in. Gelukkig kwam Mario er zonder kleerscheuren vanaf en is dapper, na het verdelen van zijn bagage, bij Bert achterop gestapt om de toer af te maken. Dit was zo goed bevallen dat hij daarna Bert zijn motor heeft gekocht.

Door al die jaren heen zijn er natuurlijk onderweg wel wat 'technische' problemen geweest . Te beginnen met het total loss rijden van Mario's motor in Wallonië. Zo was er ook een lekke achterband (bij Peter) boven op een Italiaanse bergpas, verschillende accuproblemen (bij Mario waaronder een dode accu op de autotrein in München), een afgebroken koppelingshendel (bij Phil), een afgebroken schakelpedaal bij Peters klassieke BMW gespalkt en gerepareerd met tiwrap. Meestal kon de rit na enige improvisatie en gezamenlijke handigheid worden voortgezet. Echter toen op de terugweg naar Nederland, nog in Duitsland maar vlak bij Venlo er een versnellingsbak probleem onstond waardoor Peter's oude BMW alleen nog maar in zijn twee kon rijden moest de BMW worden afgevoerd door de Wegenwacht. Hievoor is de hele groep met knipperlichten aan met een slakkengangetje over de vluchtstrook (20km) naar het station in Venlo gereden waar de motor werd afgevoerd. Peter kon daar zo met zijn motorpak aan en bagage de trein in. Hierna heeft hij overigens wel de klassieke boxers afgezworen en rijdt nu al een tijdje -tot tevredenheid van de rest van de groep- op een comfortabel en recenter exemplaar.

Al met al zijn dit voor deze groep fijne herinneringen met de achterliggende gedachte: "dat hebben we toch maar mooi samen meegemaakt!". Maar het is meer dan dat! Bij alle koffiestops, lunches, etentjes heeft deze groep niet alleen binding met motorrijden en met elkaar, maar ook met de gezamenlijke roots, Sassenheim (Sassem) , AkzoNobel en vele verhalen en herinneringen worden opgehaald zonder alleen maar nostalgisch te zijn. Deze groep heeft privé ook veel herinneringen gemaakt door feestjes, jubilea en zelfs een huwelijk te delen. Bijzonder wat zo'n motorfiets en de liefde daarvoor kan doen. De tands des tijds en daarmee ook het ouder worden van de groepsdeelnemers is (na zo'n lange historie) natuurlijk ook een dingetje. 'Maar zolang het gaat, gaat het' is het motto en genieten ze ervan.

Momenteel is Bert, 'still going strong' 82 jaar, Peter 73, Gerard 71, Mario 65, Hans Peter 63 en 'benjamin' Jeroen 47.

In juni gaan/zijn ze gewoon weer 4 dagen op pad, richting Westerwald in midden-Duisland.

Zeg nu zelf....."Wie wil dit nou niet?"





# Welke zorg-onderwerpen wilt u uitgelegd hebben?

Een bijdrage van Zilveren Kruis

*De wereld van zorg en verzekeren zit best ingewikkeld in elkaar. Wat doet mijn zorgverzekeraar? Waar kan ik terecht? Wie betaalt wat? En wat staat er nú weer in de krant? Aan de hand van een actualiteit of vragen van klanten kiezen we een onderwerp en proberen we dit zo simpel en feitelijk mogelijk uit te leggen, zodat iedereen het snapt.*

*Ontdek hoe het zit met **#ohzitdatzo!***

Ga hiervoor naar de website van Zilveren Kruis ([www.zilverenkruis.nl](http://www.zilverenkruis.nl)) en toets bij zoeken 'ohzitdatzo' in.

Zo geven we via artikelen en filmpjes uitleg over o.a. fraude in de zorg, leggen we u uit hoe het zit met huisartsen- en medicijntekorten, maar is er ook aandacht voor contracten met zorgverleners en wachtlijstbemiddeling voor zorg in het ziekenhuis.

## Contracten met zorgverleners

#ohzitdatzo!

Heb je zorg nodig? Zoals fysiotherapie of een behandeling in het ziekenhuis? Controleer dan eerst of jouw zorgverlener een contract met ons heeft. Dit houdt in dat we goede afspraken hebben gemaakt over de prijzen en de kwaliteit van de zorg. Als jouw zorgverlener geen contract met ons heeft, betaal je mogelijk (een deel van) de kosten zelf. Hoe dat precies zit, leggen we je graag uit.



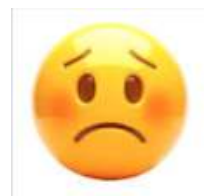
We zijn benieuwd: wat u uitgelegd wilt hebben?! Deel uw vraag met ons.

Dat kan via <https://samen.zilverenkruis.nl/projecten/ohzitdatzo>.

Hier kunt u tevens uw ideeën delen, meedenken over zorgzaken en lezen wat er bereikt is op dit gebied.

## Geannuleerd: Gepensioneerden Informatiemiddag te Herkenbosch

Tot onze grote spijt hebben we de informatiemiddag voor gepensioneerden van de locatie Herkenbosch moeten annuleren. Vanwege een te geringe belangstelling (nog geen 20 aanmeldingen) is in overleg met het lokale management van Nouryon hiertoe besloten. Op een later tijdstip zullen we nogmaals proberen de Herkenbosche gepensioneerden bij elkaar te krijgen.



## Oplossing Rekenpuzzel:

'Op brute wijze ving de schooljuf de quasi-kalme lynx'



## Verlag 1e Regiodag: Ons bezoek aan Slot Loevestein

Het regende pijpenstelen, de wind waaide stormachtig en er stonden lange files richting Loevestein op de ochtend van dit uitje, maar... de echte 'diehards' onder ons lieten zich niet tegenhouden! Een kleine 100 deelnemers waren benieuwd wat deze dag (25 maart jl.) zou brengen.

Nadat men de auto geparkeerd had, moest er nog een 'barre' tocht afgelegd worden (± 10 min. lopen) naar de ingang van het slot. Op de dijk werd er meer gevochten tegen de paraplu's, dan dat men er baat bij had.



Maar eenmaal aangekomen bij 'het Brouwhuis' werden de deelnemers warm onthaald en konden zij zich tegoed doen aan de dampende koffie/thee met een heerlijk stuk appelgebak.

Nadat bijna iedereen binnen was, opgewarmd en een beetje opgedroogd, deed Peter van der Knaap zijn welkomstwoord, gevolgd door Lex Mulder die nog even de waarde van de Algemene Vergadering onder de aandacht bracht.

Debbie Smith deelde wat praktische zaken met de deelnemers en iets later dan gepland, doken de eerste 3 groepen het slot in.

De overige groepen konden nog blijven zitten om bij te praten of begaven zich naar buiten om het terrein én prachtige vergezichten verder te verkennen of de tentoonstelling van de soldatenhuisjes te bezoeken.

Ondertussen begon het aardig op te klaren en jawel, kwam zelfs de zon achter de wolken vandaan.

Rond 11:30 uur werd er gewisseld van groepen.

De gidsen werden zeer geprezen voor hun enthousiaste, gepassioneerde verhalen over bijvoorbeeld het harde leven van de ridders, de schandalen en natuurlijk de legendarische ontsnapping van Hugo de Groot in een boekenkist.

Toen iedereen weer terug was in 'het Brouwhuis' stond het lunchbuffet gereed en kon eenieder genieten van soep, verschillende belegde broodjes en natuurlijk kroketten! Gezellig geroezemoes tijdens de lunch, met hier en daar een schaterlach was een duidelijk teken van tevredenheid.

Voordat de deelnemers weer huiswaarts keerden, deed Peter nog een kort afscheidwoordje.

Vele deelnemers gaven aan dat het (weer) een geslaagde dag was geweest!

Bij het verlaten van het zonnige buitenterrein werden sommigen nog verrast door een kudde koningspaarden, die al dartelend en steigerend de weg overstaken. Een mooie afsluiting van wat begon als een sombere dag.





## PAELLA MET KIP EN VIS; typisch Spaans

Makkelijk paella recept voor een heerlijke Spaanse paella met gamba's, mosselen, chorizo en kip. Waanzinnig van smaak!

- Recept voor 2 personen

- Tijd: 40 minuten

- Hoofdgerecht



### Ingrediënten:

- \* 50 gram chorizo
- \* 1 ui (gesnipperd)
- \* 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- \* 1 theelepel gerookt paprikapoeder
- \* 200 gram kippendij (in blokjes)
- \* 200 gram tomatenblokjes
- \* 750 ml kippenbouillon
- \* 8 draadjes saffraan
- \* 150 gram paellarijst
- \* 200 gram mosselen
- \* 200 gram gamba's
- \* 100 gram doperwtjes
- \* verse peterselie en citroen

### Bereidingswijze:

- 1) Snij de chorizo in stukjes. Neem een grote hapjespan en bak de chorizo een paar minuten. Haal de chorizo uit de pan, maar laat het vet erin.
- 2) Fruit in dezelfde pan de ui en knoflook en het gerookte paprikapoeder kort aan.
- 3) Voeg de kip toe en bak rondom bruin en bijna gaar. Haal uit de pan.
- 4) Vervolgens de tomatenblokjes, bouillon en saffraandraadjes toevoegen. Laat even pruttelen.
- 5) De paellarijst erbij doen, breng het geheel aan de kook en laat 15-20 minuten flink pruttelen. Vanaf nu niet meer roeren in de pan. Mocht het droog komen te staan, dan wat water toevoegen.
- 6) Voeg de mosselen, gamba's, kip, chorizo en doperwtjes toe. Doe de deksel op de pan en laat nog 5-10 minuten sudderen tot de mosselen openstaan.
- 7) Garneer met citroenpartjes en verse peterselie. **Eet smakelijk!**

## 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 zo'n plek met willen delen? Laat het ons weten door een bericht te sturen via de website of via ledenadministratie@vgan.nl.



## Industrieel erfgoed in Duitsland

*Door André van Swieten*

Wie houdt van industrieel erfgoed kan daarvoor goed terecht in Duitsland. Waar vroeger de kolenmijnen en staalfabrieken waren, zijn nu de Unesco erfgoederen. Interessant en fotowaardig is o.a. het Landschapspark Duisburg-Nord, waar de oude staalfabriek deels is bewaard en tot erfgoed is ontwikkeld. Wie van klimmen houdt en geen hoogtevrees heeft, kan tot boven in de 70 meter hoge hoogovens klimmen. Ook zonder klimacties kunt u hier ervaren hoe groot het terrein met 4 hoogovens en aanvoerlijnen van kolen en ijzererts in het verleden waren. Wat er aan installaties in stand gehouden is, is indrukwekkend. Verder heeft de natuur ook zijn weg gevonden in de restanten van het hoogoventerrein. Veel groen, bomen en planten zijn hier in de loop van de tijd op de restanten van de hoogovens gegroeid. Het is niet alleen interessant voor volwassenen, maar ook interessant voor (klein)kinderen. Het Landschapspark Duisburg-Nord is te vinden in de Emscherstrasse Duisburg-Nord, op een uur rijden van Arnhem.

Ook interessant is Zeche Zollverein in Essen (Gelsenkirchenerstrassen 181), waar de oude kolenmijn ook tot industrieel erfgoed is benoemd. Op dit terrein is het erfgoed gecombineerd met een multifunctioneel complex, waarin twee musea zijn ondergebracht. Het Besucher centrum Ruhr -het centrale informatiepunt voor de Route Industriekultur en tourisme- is hier gevestigd. Ook dit terrein is indrukwekkend, meer toegankelijk, maar minder spectaculair. Ik kan een bezoek aan beide locaties van harte aanbevelen!





...voor patiëntenverenigingen,  
stichtingen en onderzoekfondsen?

Door Peter van der Knaap

Deze keer aandacht voor spierziekten omdat - wat wellicht niet iedereen weet- er naast het bekende ALS een enorme hoeveelheid andere spierziekten zijn (ruim 600!), die allemaal aandacht behoeven.



**Spierziekten Nederland** is dé vereniging van en voor mensen met een spierziekte en komen op voor hun belangen.

**Het motto van deze vereniging is:**

*“Wij vinden dat mensen met een spierziekte en hun naasten drempelvrij en goed geïnformeerd hun eigen weg moeten kunnen kiezen en ongehinderd toegang hebben tot voor hen passende zorg, ondersteuning en behandeling. Maar, de toegang tot zorg, medicijnen en hulpmiddelen staat continu onder druk. Onze vereniging komt daarom op voor de belangen van alle mensen met een spierziekte. We krijgen méér gedaan doordat onze leden bij ons hun ervaringen delen en krachten bundelen”.*

De visie van de vereniging is dat zij een professionele, deskundige en niet te negeren organisatie en onderhandelingspartner willen zijn voor hun (14.000) leden en vrijwilligers. Ze bundelen de krachten van 600 zeldzame spierziekten en zorgen voor een krachtige stem. Dit met het doel: met z'n allen luid en duidelijk te worden gehoord.

Omdat de toegang tot zorg, medicijnen en hulpmiddelen continu onder druk staat zorgen ze voor een sterke positie van mensen met een spierziekte. Daarnaast vinden, helpen en ondersteunen de leden elkaar, bijvoorbeeld in het omgaan met een spierziekte. Er wordt nauw samengewerkt met (zorg)professionals uit de medische wereld om betrouwbare informatie te kunnen verspreiden, op de hoogte te blijven van de nieuwste inzichten én om ontwikkelingen op het gebied van onderzoek en innovatie te stimuleren vanuit het patiëntenperspectief. Dit doen ze voor zowel spierziekten in het algemeen, als voor individuele diagnoses met als uiteindelijk doel: een optimaal leven voor álle mensen met een spierziekte.

De vereniging biedt ook een online ontmoetingsplaats met meer dan 6.300 deelnemers; het 'Myocafé'. Dat bevat zowel een open als besloten gedeelte.

Meer informatie kunt u vinden op de website van Spierziekten Nederland: [www.spierziekten.nl](http://www.spierziekten.nl).  
Doneren kunt u eventueel ook via de site.



## Kijken naar kunst

Door Peter van der Knaap in samenwerking met...



In 2017 ging kunstenaar en fotograaf Daan Zuiderwijk samen met zijn partner Maaïke Vergouwe en hun drie dochters op zoek naar een andere manier van leven. Het leven dat ze zochten bracht hen dicht bij de natuur, met een kleinere ecologische voetafdruk. Het gezin verliet Nederland, met een klein huisje op wielen, en reist inmiddels meer dan 7 jaar door de verschillende outbacks van Europa.

Hun eenvoudige en flexibele levensstijl bleek niet alleen een goede manier om de pandemie het hoofd te bieden, het veranderde ook hun kijk op de samenleving op een fundamentele manier.

Met zijn werk wil Zuiderwijk de aandacht vestigen op de onderlinge verbondenheid tussen mens en natuur. Zijn nomadische leven biedt hem een bijzonder perspectief op de westerse samenleving. Zuiderwijk is ervan overtuigd dat zelfreflectie essentieel is om te komen tot een duurzame samenleving.

De conceptuele werken van Zuiderwijk zijn ontstaan tijdens vele uren wandelen, rennen en klimmen door gevarieerde Europese landschappen bij nacht. Zuiderwijk 'manipuleert' het landschap door lijnen, cirkels, kleur of licht toe te voegen aan zijn visuele weergaven in een poging zijn relatie tot het landschap te visualiseren en te benadrukken dat onze perceptie van het landschap een combinatie is van onze zintuigen en verbeeldingskracht.

"De nacht is voor mij een leeg palet", aldus Zuiderwijk. "Ik creëer een andere realiteit door aan nachtelijke foto's licht en eventueel lijnen of cirkels toe te voegen om daarmee als een symbolische perceptie de waardering voor de natuur te hercalibreren".

Daarom gaat Daan Zuiderwijk de nacht in, als een moderne medicijnman, die contact maakt met de krachten die leven in de dieren, de bossen en de bergen, maar net zo goed in onze dromen, mythes en kunstwerken. Wij mogen meekijken over zijn schouder, en kunnen een stapje dichterbij komen.

Daan Zuiderwijk (1974, Sassenheim) en Maaïke Vergouwe (1978, Zuidzande) studeerden beiden af aan de St. Joost School of Art and Design in Breda. Ze begonnen samen te werken in 2011. In 2019 publiceerden Zuiderwijk en Vergouwe het boek 'Mapping'.



'Yellow dots #1'



'Parallel #5'



'Mapping #18'

## Space Expo: hét ruimtevaartmuseum van Nederland

**Herinnert u zich de lancering van de eerste satelliet Spoetnik nog? Of de iconische eerste stappen op de maan van Neil Armstrong? En de ruimtereizen van Wubbo Ockels en André Kuipers? Bij Space Expo in Noordwijk beleeft u deze bijzondere momenten opnieuw en ontdekt u wat de toekomst van de ruimtevaart voor ons in petto heeft. Kom langs en laat u verwonderen!**



Space Expo is het bezoekerscentrum van ESA ESTEC, het technische hart van de Europese ruimtevaartorganisatie. Bij ESTEC worden ruimtemissies ontworpen, ontwikkeld en getest. In de tentoonstelling van Space Expo ontdekt u hoe belangrijk deze missies zijn voor ons dagelijks leven. Dankzij satellieten kunnen we navigeren, het weer voorspellen en zelfs de luchtkwaliteit in de gaten houden.

### **De aarde gezien vanuit de ruimte**

In het museum kunt u zelf aan de slag met satellietgegevens. In de tentoonstelling *'Earth from Space'* bekijkt u de aarde door de ogen van satellieten. Onderzoek veranderingen aan land, water, ijs en lucht en projecteer deze op een grote globe.

In *Nederland -gezien door satellieten-* zoomen we verder in op ons kikkerlandje.

Nederlandse experts vertellen hoe zij satellietgegevens toepassen in hun werkveld. Spoor daarna zelf archeologische vondsten op of verduurzaam een woonwijk.

### **Leven in de ruimte**

Astronauten zorgen voor de unieke, menselijke blik vanuit de ruimte. Zij zien hoe kwetsbaar onze aarde is. Bovendien leven en werken ze in omstandigheden die wij op aarde niet kunnen nabootsen. Heel bijzonder én belangrijk! Op dit moment verblijven astronauten in het Internationale ruimtevaartstation ISS.

Bij Space Expo wandelt u door een schaalmodel van twee ISS-modules. Zo krijgt u een indrukwekkend beeld van het dagelijks leven en werk van astronauten in de ruimte.

### **Nederlandse ruimtehelden**

Natuurlijk is er bij Space Expo veel aandacht voor onze Nederlandse astronauten. Zo was Wubbo Ockels (1946-2014) de eerste Nederlander die in 1985 een ruimtevlucht maakte van 7 dagen met de Space Shuttle *'Challenger'*. Space Expo eert dit historische hoogtepunt met een tijdelijke tentoonstelling: *'Wubbo Ockels: Astronaut of Spaceship Earth'*.

In deze tentoonstelling zijn verschillende objecten uit de periode rond Wubbo's ruimtereis te zien: van de eerste vacature-advertentie tot objecten die mee zijn geweest naar de ruimte. Daarnaast is er ruime aandacht voor Wubbo als fervent voorvechter van duurzaamheid. De tentoonstelling is te bezoeken tot en met december 2026.



Daarnaast bewondert u bij Space Expo pronkstukken van de Nederlandse astronaut André Kuipers. André verliet de aarde in 2004 en 2011. In totaal bracht hij 204 dagen in de ruimte door. In de vaste tentoonstelling ziet u onder meer zijn ruimtepak en de originele Sojoez-ruimtecapsule, waarmee hij van en naar het ISS reisde.



### **De toekomst van de ruimtevaart**

Het is u vast niet ontgaan: de volgende stap in de ruimtevaart zijn reizen naar de maan! Met het Artemis-programma keren astronauten terug naar de maan voor wetenschappelijk onderzoek, economische kansen en ter inspiratie van nieuwe generaties.

Artemis is een samenwerkingsverband tussen NASA en onder meer de European Space Agency (ESA) en de Canadian Space Agency (CSA). De eerste Artemis-missie is in 2022 succesvol afgerond. De SLS-raket en het ruimtevaartuig Orion zijn toen uitvoerig getest. De onbemande raket vloog naar de maan, maakte een rondje en keerde veilig terug op aarde.

De tweede Artemis-missie was vergelijkbaar met de eerste, maar dit keer vlogen vier astronauten mee: Reid Wiseman, Victor Glover, Christina Koch en Jeremy Hansen. Artemis II is in april 2026 succesvol afgerond.



Ook bij Space Expo krijgt deze nieuwe fase in de ruimtevaart volop aandacht. Naast een schaalmodel van de Apollo 11 maanlanding, is er een tijdelijke tentoonstelling over Artemis II, waarin het verleden en de toekomst van maanmissies samenkomen. U ziet onder andere schaalmodellen van de SLS-raket en de Orion-capsule, leert meer over de astronauten en ontdekt de belangrijke rol van de Nederlandse zonnepanelen. De tentoonstelling over Artemis II is te zien t/m 30 augustus 2026.

*Locatie: Space Expo, Keplerlaan 3 (2201 AZ) te Noordwijk*

*Informatie: [www.space-expo.nl](http://www.space-expo.nl)*

*Contact: 071-2001400 of [info@space-expo.nl](mailto:info@space-expo.nl)*

*Geopend: dinsdag tot en met zondag van 10:00 tot 17:00 uur.*



### MEDITEREN

Meditatie wordt door steeds meer mensen van alle leeftijden beoefend. Niet alleen omdat het diep ontspannend werkt, maar ook omdat het een positief effect op diverse hersenfuncties heeft, zoals verbetering van geheugen en concentratie. Onderzoek aan de Universiteit van Caen-Normandië over het effect van meditatie op het brein van senioren heeft zelfs uitgewezen dat meditatie effectief kan beschermen tegen Alzheimer. Daarnaast geeft mediteren mogelijk ook nog eens meer energie, verlaagt het stress en vermindert angstgevoelens. Maar hoe doen we dat eigenlijk, dat mediteren? Hierbij 6 handige meditatie-tips.

#### 1. Laat gedachten voorbij gaan

Ga om te mediteren rechtop zitten in een voor u prettige houding, op een stoel of op een kussen en sluit uw ogen. Ga niet liggen, want dan zou u makkelijk in slaap kunnen vallen, terwijl het bij meditatie de bedoeling is dat u de gedachtestroom tot rust brengt. Probeer vervolgens nergens aan te denken. Zeker in het begin zullen er toch gedachten opkomen, maar probeer deze voorbij te laten gaan.

#### 2. Wekker zetten

Zet een wekker en begin met 5 of 10 minuutjes. Zelfs 5 minuten mediteren heeft al een positief effect. Gaat het goed, dan kunt u langzaam gaan opbouwen.

#### 3. Adem in, adem uit...

Vindt u het moeilijk om aan 'niets' te denken? Dan kan het helpen om uw aandacht te richten op uw ademhaling. Adem diep in door de neus en vervolgens uit door de mond. Doe dit 3 keer. Daarna ademt u gewoon zoals voor u prettig voelt en richt u uw aandacht uitsluitend op de ademhaling: in en uit, in en uit...



#### 4. Het tikken van de klok

Sommige mensen vinden het niet prettig om tijdens de meditatie op hun ademhaling te focussen. U kunt dan ook uw aandacht richten op het geluid van een tikkende klok. Of zet (eventueel met een koptelefoon) kalmerende muziek op en richt uw aandacht daarop.

#### 5. Kies eenzelfde moment

Meditatie gaat steeds makkelijker, helemaal wanneer u er dagelijks even tijd voor maakt. Het maakt niet uit of het in de ochtend, middag of 's avonds doet, maar het helpt wel wanneer u er ongeveer hetzelfde tijdstip voor aanhoudt. Dan wordt het nl. voor uw brein een routine.

#### 6. Geleide meditatie

Wordt u liever een handje geholpen, kies dan voor bijv. een geleide meditatie, zoals via Nederlands gesproken meditatie-apps als 'Meditation Moments' of 'VGZ Mindfulness', die ook een gratis versie hebben. Er zijn tevens meditatie-cd's verkrijgbaar of zoek meditatie playlists op Spotify en Youtube.

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.W. Bollen	Eerbeek	† 19-02-2026
- Dhr. T.G.M. van der Hoeven	Velp	† 21-02-2026
- Dhr. G.L. Hekkert	Castricum	† 27-02-2026
- Dhr. R. Jansen	Zwolle	† 27-02-2026
- Mevr. F. Munk	Doorwerth	† 08-03-2026
- Dhr. A.J. Grijsseels	Oosterbeek	† 12-03-2026
- Dhr. A. van Uden	Ravenstein	† 12-03-2026
- Mevr. C. van der Heiden-Bunschoten	Zevenaar	† 16-03-2026
- Dhr. M. de Jonge	Hengelo	† 16-03-2026
- Mevr. J.M. van Loon-Groos	Teteringen	† 06-04-2026
- Mevr. G. Scholte-Wiffers	Emmen	† 07-04-2026
- Dhr. A.M.M. Vissers	Dieren	† 17-04-2026
- Dhr. J. Dersjant	Amsterdam	† 19-04-2026
- Dhr. D. de Boer	Sneek	† 28-04-2026
- Mevr. L.A. Valkenburg	Heelsum	† 09-05-2026



