

OUTFIT

Oud-huisarts Betty Meyboom over gezond ouder worden

Met poster: medicijnen
& supplementen,
samen of niet!

12 18 22

Eindelijk weer indexeren

Duurzaam op reis

Op weg naar een
gezond 2040

COLOFON

Orgaan van de Vereniging van Gepensioneerden uit de Detailhandel

Telefoon: 088- 505 4342

Internet: www.v-g-d.nl

E-mail: info@v-g-d.nl

Bankrekeningnummer: NL66 INGB 0000423595
t.n.v. Vereniging de Gepensioneerden.
Inschrijfnnummer: KvK Utrecht 40345463.

VGd is aangesloten bij de Koepel Nederlandse
Verenigingen Gepensioneerden KNVG.

32e jaargang | Nummer 125 | maart 2022 |

OutFit verschijnt 4 maal per jaar

Hoofredactie

D/T Tekstwerk: ivonne@dt-tekstwerk.nl

Redactie Website

Jan van der Pool: j.vdpool@v-g-d.nl

Vormgeving en druk

Stichting MEO Alkmaar

Redactie OutFit/website

redactie@v-g-d.nl

Bestuur VGd

Voorzitter

John Bogers, a.i., vacature

e-mail: voorzitter@v-g-d.nl

Secretaris

Kees Dambrink: secretaris@v-g-d.nl

Penningmeester

Kees Dambrink a.i., vacature

:penningmeester@v-g-d.nl

Juridische zaken

H.G.J.E. Plagge: h.plagge@v-g-d.nl

Ledenadministratie

MEO, Haarlem

Verantwoordingsorgaan Pensioenfonds Detailhandel

A. van Dantzych: a.vandantzych@v-g-d.nl

A. Boonekamp: a.boonekamp@v-g-d.nl

B. van Wijck: b.vanwijck@v-g-d.nl

Verenigingslid afgevaardigde Verantwoordingsorgaan

R. Kraaijenhagen: r.kraaijenhagen@v-g-d.nl

De redactie van OutFit is uiterst zorgvuldig wat de inhoud betreft. Bij plaatsing van artikelen van derden wordt altijd de verantwoordelijke bron of auteur vermeld. De VGd sluit dan ook iedere verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid met betrekking tot de inhoud van deze artikelen uit.

ADRESWIJZIGINGEN

Wijzigingen adres en overige gegevens

Om ons adressenbestand op peil te houden, blijven wij graag op de hoogte van veranderingen in uw gegevens. Niet alleen adresgegevens zijn belangrijk, ook andere wijzigingen willen wij graag in het ledenbestand verwerken.

Stuur altijd een berichtje als:

- U verhuist
- Uw burgerlijke staat wijzigt, bijvoorbeeld door overlijden (melding door nabestaanden)
- U prijs stelt op een andere naamsvermelding in onze ledenadministratie, zoals Mevrouw A. Jansen - Pietersen in plaats van Mevrouw A. Jansen
- Uw e-mailadres veranderd is
- Uw bankrekeningnummer gewijzigd is
- U een betaalrekening heeft op een andere naam dan uw naam als lid van de vereniging
- U de betaling van uw contributie wijzigt (van zelf betalen naar automatische incasso of omgekeerd)
- U uw lidmaatschap wenst te beëindigen. Uiterlijk tot 1 november van het lopende jaar. Bij eerdere beëindiging bent u verplicht tot de contributie voor het lopende jaar.

Alle wijzigingen in adres en overige gegevens uitsluitend sturen naar:

MEO
Postbus 418
2000AK Haarlem
e-mail: info@v-g-d.nl

Wilt u op de hoogte blijven van alle ontwikkelingen op het gebied van:

- Pensioenen
- De vereniging VGd
- Of wilt u weten wat leden zoal schrijven?

Bezoek dan onze website: **www.v-g-d.nl**

U vindt daar altijd:

- Het allerlaatste nieuws
- Opiniestukken, wet- en regelgeving
- Ledenvoordeel
- Informatie voor leden
- OutFit digitaal en archief
- Organisatie en profiel van de vereniging
- Bestuursmededelingen
- internetgids

Voorwoord

Beste leden,

Voor u ligt de eerste OutFit van 2022. Een nieuw jaar met hopelijk minder corona-problemen dan in 2021. En in onze vereniging is ook van alles gebeurd. Door het plotselinge vertrek om persoonlijke redenen van Douwe de Boer als voorzitter en het eerder aangekondigde vertrek van penningmeester Hans Verlaan en waarnemend voorzitter Henriette Zeegers sinds 1 januari 2022 is er een grote bres geslagen in het aantal bestuursleden.

Enkele bestuursleden hebben John Bogers gevraagd om voorlopig als interim-voorzitter de lopende zaken te behartigen, het bestuur te versterken en de uit te voeren taken te herverdelen. Aan u als lid het uitdrukkelijke verzoek: wilt u met ons meedenken en helpen om zo snel mogelijk een penningmeester en voorzitter te vinden?

Het bestuur van de VGD

Inhoud



Algemene Leden	
Vergadering 2022 verzet	4
Meer begrip voor positie gepensioneerden	5
Kort nieuws	6
Oud-huisarts Betty Meyboom over gezond ouder worden	8
Column Jan de Planque	12
Boekbespreking	14
Medicijnen & supplementen: samen of niet!	15
Duurzaam op reis	18
Puzzel	20
Op weg naar een gezond 2040	22
Recept	25
Oudere auteurs nog steeds actief	26
Bewegen met beleid	28
Ledenvoordelen	29

*Blijf op de hoogte en volg de VGD via Facebook.
U vindt ons via OutfitVGD of www.facebook.com/OutFitVG*

Ledenjaardag en Algemene Ledenvergadering 2022

In de OutFit van december schreven wij met veel verve en ook enige trots dat er hard is gewerkt om onze zo zeer gewaardeerde Landdag met ALV in 2022 weer te organiseren nadat we het twee jaar hebben moeten overslaan. We hadden als datum 14 april in gedachten. Er lag al een mooi programma om er weer een gezellige en leerzame dag van te maken.

En hoe jammer ook, het corona-spook achtervolgt u en ook ons weer in dit nieuwe jaar. Wij hebben ons binnen het bestuur daarop beraden en het besluit moeten nemen de Landdag op 14 april te cancelen. Wij achten het nog niet verantwoord met zoveel leden een hele dag bij elkaar te zijn.

Jammer, maar het is niet anders. Toch moet je ook in deze tijd optimistisch blijven en vooruit durven kijken. Dit jaar wel een Landdag en ALV, maar dan organiseren we het ergens in september.



Voor de leden die zich inmiddels al aangemeld hadden; u hoeft nu niets te doen en uw aanmelding nemen wij mee voor september.

Wij zoeken naar een geschikte datum en locatie en hopen dat de geplande sprekers dan ook beschikbaar zijn.

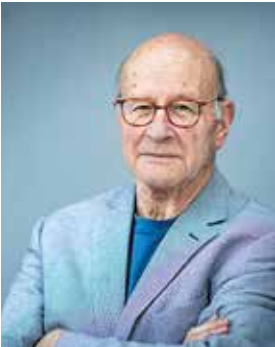
Als er meer duidelijk is over een datum en locatie, dan laten wij u dat zo snel mogelijk weten.

Ledenadministratie VGD

Wellicht ten overvloede, maar we willen graag nogmaals melden dat de ledenadministratie is uitbesteed aan MEO. Voor u als lid betekent dit dat u contact kunt openen met de VGD via info@v-g-d.nl, ledenadministratie@v-g-d.nl of telefonisch via 088-5054342. Het uitbesteden van de ledenadministratie is prima verlopen en dit betekent ook dat de taak van de penningmeester heel anders is geworden. Heeft u interesse in deze vacature of kent u iemand die interesse heeft? Lees dan het verhaal van onze oud-penningmeester Hans Verlaan in de OutFit van december 2021 (pagina 26 en 27).

Meer begrip voor lastige positie gepensioneerden

Door Arnold van Dantzych



De afgelopen maanden heeft de Koepel Gepensioneerden zich, samen met andere ouderenorganisaties, ingespannen om meer begrip te kweken voor de lastige positie van gepensioneerden. De laatste 15 jaar is er niet of nauwelijks geïndexeerd en in een

aantal gevallen is het pensioen zelfs gekort. Er wordt een nieuw pensioenstelsel opgetuigd, maar de ouderen hebben hierop nauwelijks invloed. De belangen van werkgevers en werknemers, alsmede van de overheid, zijn leidend.

De laatste tijd zijn de berichten uit de pensioenwereld wat positiever. De rente stijgt weer en de dekkingsgraden gaan mee omhoog, zodat weer wat prijscompensatie (indexatie) kan worden gegeven. Maar voorzichtig aan, want er komt een nieuw stelsel. En daarvoor is veel geld nodig.

Compensatie

In het nieuwe stelsel krijgen jonge deelnemers een beter pensioenvooruitzicht voor dezelfde premie, maar oudere werknemers (boven de 45 jaar) juist een slechter vooruitzicht. En dat moet volgens sociale partners gecompenseerd worden. Het zou natuurlijk erg prettig zijn als gepensioneerden daaraan een flinke bijdrage verlenen, maar daar gaat het nu juist om. Een duidelijke reden om gepensioneerden hieraan mee te laten betalen is er niet. Veelal wordt erop gewezen dat de huidige generaties ouderen steeds ouder worden, en dus langer pensioen krijgen, terwijl ze er niet voor hebben betaald.

Een ander gezicht

Er lijkt weinig reden om na 15 jaar gebrek aan indexatie ook nog eens mee te betalen voor het pensioengat van 45 tot 67-jarigen, veroorzaakt door een andere premieverdeling tussen de deelnemersgroepen. En daarom is de stijgende rente nu juist extra welkom, omdat er dan minder

compensatie voor de groep boven de 45 jaar nodig is. Onze Koepel probeert nu al geruime tijd om het beeld dat gepensioneerden allemaal rijk zijn en hieraan een flinke bijdrage kunnen leveren, een ander gezicht te geven.

Meer invloed

Hoe komt het dat gepensioneerden zo weinig invloed hebben? Een belangrijk deel van de pensioengelden is toch van hen? Sociale partners houden krampachtig vast aan hun macht, zowel in de Sociaal Economische Raad (SER) als bijvoorbeeld in pensioenfondsbesturen. Circa 10 jaar geleden mochten gepensioneerden voor het eerst een vertegenwoordiger kiezen in het pensioenfondsbestuur, maar meer dan een vertegenwoordiger is het tot nu toe niet geworden. Hopelijk zal dat in het nieuwe stelsel wat meer worden en voor bijvoorbeeld werkgevers minder. Ook hiervoor wendt de Koepel haar invloed aan.

Koepel Gepensioneerden

De Koepel Gepensioneerden is ontstaan uit het samengaan van twee overkoepelende belangenverenigingen van gepensioneerden KNVG en NVOG, de overheid en maatschappelijke organisaties en 80 onafhankelijke ouderen- en seniorenverenigingen. Samen met haar zusterorganisaties en andere ouderenbelangenverenigingen behartigt de Koepel de belangen van de ruim 3 miljoen pensioengerechtigden bij de overheid, politieke partijen en andere relevante instanties. Naast de activiteiten op pensioengebied richt de Koepel haar werkzaamheden op de gebieden Wonen en Welzijn (gezondheid) en maakt zij het mogelijk om te profiteren van gunstige inkooptarieven, zoals voor zorgverzekeringen en andere verzekeringen. Leden van de V-G-D kunnen dit terugvinden op onze website.

Ouderenbonden: "Gebrek aan visie oorzaak wooncrisis"



De geringe doorstroming van ouderen is volgens 55 procent van de gemeenten een belangrijke oorzaak van de huidige woningnood.

Dat blijkt uit een vragenronde door de NOS en diverse regionale omroepen. Ouderenbonden wijzen

het gebrek aan visie van de gemeenten zelf aan als de grootste boosdoener. Ouderenbond ANBO: "Gemeenten hebben vaak geen visie op de veranderende demografische ontwikkelingen en blijven gezinswoningen bouwen." Volgens de ANBO moet de overheid de regie nemen omdat gemeenten er een potje van maken. Ook ouderenbond KBO-PCOB vindt dat de schuld van de

woningcrisis niet in de schoenen van senioren geschoven moet worden.

"Heel veel initiatieven, zoals seniorenhofjes, stranden bij gemeenten die hun grond liever besteden aan projecten die meer geld opleveren. Bovendien is het overheidsbeleid gericht op langer thuiswonen van senioren." De Koepel Gepensioneerden roept de overheid op om samen met de ouderen een plan te maken.

Feest na de Covid-bubbel

Ruim dertig trekkers zorgden eind januari 2022 voor een feestelijke lichtjestocht langs de verzorgingshuizen in Gendringen en Ulft om te vieren dat de besmettingsgolf van de maanden ervoor achter de rug was. De bewoners van de verzorgingshuizen waren blij met de verrassing. Er was volgens de organisator echt een gevoel van 'we mogen weer los'. Ook in

Dublin kwamen eind januari meer dan honderd ouderen samen om een uitgesteld kerstfeest te vieren. Het feest werd georganiseerd een week nadat in Ierland de coronamaatregelen werden opgeheven. Dat gaf ouderen de ruimte om na lange tijd weer plezier te maken met vrienden. De organisatoren wil met het feest de boodschap afgeven dat het tijd



is om de eenzaamheid van de pandemie achter ons te laten en het leven weer op te pakken. Ook hopen zij dat het tij nu echt is gekeerd en dat het uitgestelde kerstfeest het eerste is van nog heel veel feesten in 2022.

Ontkoppeling AOW onacceptabel

FNV vindt de plannen van het kabinet om de ontwikkeling van de AOW los te koppelen van het minimumloon ondoordacht, onbeschaafd en onacceptabel. Doordat de koppeling van de AOW met het minimumloon wordt doorgesneden, groeit het inkomen van ouderen niet mee met het verhoogde minimumloon. "Slecht nieuws voor ouderen, maar ook werkenden schieten er met een hogere pensioenpremie bij in", aldus voorzitter Elzinga.

Dat het regeerakkoord voorziet in een compensatie door de ouderenkorting in het belastingstelsel te verhogen, maakt weinig uit. "Veel mensen met alleen een AOW of een bescheiden pensioen, in Nederland ruim 800.000 personen, betalen zo weinig belasting dat ze de korting nauwelijks kunnen verzilveren. Voor een AOW die niet meegroeit, moet bovendien een hoger aanvullend pensioen worden opgebouwd. Dat kan niet de bedoeling zijn." FNV gaat ervan uit dat de plannen worden aangepast.



94-jarige geeft al 25 jaar les over internet



De 94-jarige Bep Schut uit Nijkerk helpt ouderen al 25 jaar om te gaan met computers en het internet. Het liefst wil ze alle ouderen overtuigen om de digitale snelweg te ontdekken. "Het is een verrijking van je leven", zegt ze tegen Omroep Gelderland. Bep maakte in 1996 kennis met de online wereld, ze was gestopt met werken, maar werd ziek. Ze ging surfen op het internet en er ging een wereld open. "Internetbankieren is een uitkomst voor mij en het is geweldig dat je online het Rijksmuseum kunt bezoeken."

In 1997 richtte Bep samen met anderen een plaatselijke afdeling van SeniorWeb op en startte ze met cursussen. "Een cursus is veel meer dan alleen leren. Het is samenkomen, gezellig praten en vooral veel lachen." Inmiddels geeft ze geen les meer, maar ze is nog altijd betrokken bij de organisatie. Volgens Bep helpt de digitalisering eenzaamheid tegen te gaan. "We hebben ouderen geleerd om te beeldbellen en mailen. Zo kan een oudere mevrouw in contact blijven met haar dochter in Canada. Dat is toch fantastisch?"

Verhoging pensioenen Pensioenfonds Detailhandel

Na een indexatie in 2019 van 0,1 procent, verhoogt Pensioenfonds Detailhandel dit jaar de pensioenen met 0,5 procent. De dekkingsgraad stond eind december 2021 op 114,5 procent. Om een gedeeltelijke indexatie te mogen doorvoeren, is een beleidsdekkingsgraad van 110 procent of hoger vereist. Voorzitter Snellen is blij dat Pensioenfonds Detailhandel ondanks de lage rente bovengemiddelde resultaten heeft geboekt. "Onze deelnemers moeten de zekerheid hebben dat er scherp op hun pensioen wordt gelet en het geld verstandig wordt beheerd. Zo dekken wij zoveel mogelijk risico's af en je hoeft geen wiskundige te zijn om ons beleggingsbeleid te begrijpen. Dat is

de kracht. Hierdoor zijn we in staat om mooie resultaten te boeken." Het pensioenfonds is met ruim 310.000 actieve deelnemers, 31.000 werkgevers en 135.000 gepensioneerden één van de grotere fondsen van Nederland en de komende jaren wil het fonds doorgroeien om meer schaalvoordelen te behalen. Lees meer in de column van Jan de Planque op [pagina 12](#).



Betty Meyboom, oud-huisarts en hoogleraar:

“Kijk naar de kwaliteit van je leven, niet naar de lengte”

■ Door Ivonne de Thouars



Oud-huisarts en hoogleraar dr. Betty Meyboom - de Jong (voormalig gastauteur van OutFit) promoveerde al in 1989 op de vragen van ouderen aan de huisarts. In 1990 werd zij hoogleraar Huisarts-geneeskunde - de eerste vrouwelijke hoogleraar binnen de medische faculteit Groningen. Behalve de drang om mensen te helpen om beter te worden, is zij altijd geïnteresseerd geweest in ouderen, onderzoek en onderwijs. Wat is in de loop der jaren veranderd aan de gezondheidsklachten van ouderen en welk advies heeft zij voor ouderen om in deze bijzondere tijd zo gezond mogelijk te blijven?

Na haar opleiding als basisarts, startte Betty Meyboom haar carrière met een huisartsenpraktijk in Noorwegen, samen met haar man. Ze combineerde daarna hun praktijk in Friesland, waar ze tot 2000 huisarts was, met werkzaamheden voor de universiteit Groningen. Betty Meyboom begeleidde jonge huisartsen en nam de moeilijke problemen uit haar praktijk graag mee voor onderzoek aan de universiteit. "Die combinatie beviel prima. Ik vind ouderen een heel interessante doelgroep die je als huisarts ook geregeld ziet vanwege het hoge aantal chronische ziekten bij deze leeftijdsgroep. Op een gegeven moment werd ik uitgenodigd om onderzoek te verrichten en vroeg ik 25 huisartsen in 12 praktijken om alle klachten van oudere patiënten systematisch te registreren. Samen met professor Lamberts uit Amsterdam, hebben we met dit registratieonderzoek een jaar lang gegevens verzameld van 5.500 ouderen. Daardoor konden we alarmsymptomen beter vergelijken en beter voorspellen hoe een ziektebeeld bij bijvoorbeeld dementie of een beroerte verloopt. We focusten ons toen al niet alleen op de lichamelijke, maar ook op de mentale gevolgen van ziekte. De gegevens die we in kaart hebben gebracht, zijn gebruikt als basis voor protocollen en beleid."

Betty Meyboom werd op haar 49ste benoemd tot hoogleraar aan de medische faculteit in Groningen. "Ik ben 15 jaar hoogleraar geweest en mijn missie was om huisartsen in Noord Nederland te motiveren tot onderzoek en onderwijs, maar ik wilde bijvoorbeeld ook co-assistenten kennis laten maken met de huisartspraktijk, want tot dan toe volgden zij



Vitaal blijven door lichamelijk, sociaal én digitaal actief te zijn

hun opleiding alleen in het ziekenhuis. Met een stage van 4 weken in onze huisartsenpraktijken leerden zij andere ziektebeelden en verwijzen. Zij werden ook beoordeeld door de huisarts waar ze stage liepen. Volgens de toenmalige voorzitter van de examencommissie was dat niet volgens de regels, maar in 1994 werd het ingebed in een curriculumwijziging en bleek ik ineens een voorloper. Zo zie je maar: als je weet wat je doet, moet je je door niemand tegen laten houden!"

Twee groepen ouderen

Na haar pensionering bleef Betty Meyboom actief. Zo was zij voorzitter van de Raad van toezicht van de huisartsenpost, adviseur bij KWF en Ziekenhuiszorg en voorzitter van het Nationale Ouderen Programma (NPO) van ZonMw (organisatie voor gezondheidsonderzoek en zorginnovatie). Uit het NPO kwam de Raad van Ouderen voort die de overheid gevraagd en ongevraagd advies geeft. "Omdat ouderen ook voor de politiek een steeds belangrijkere doelgroep vormen, wil de overheid in gesprek met 'de doelgroep'. Steeds weer benadruk ik dat er twee groepen ouderen zijn: vitale ouderen en bejaarden die zich in de afhankelijke fase bevinden. Ik sta voor de mondigheid van ouderen: niet over ons praten, zonder ons." Betty Meyboom heeft zich daar tot haar 82-ste hard voor gemaakt. Inmiddels is ze niet meer actief op dat gebied: 'ik wil nu reisverhalen en mijn levensverhaal schrijven.'

"Een pil slikken is gemakkelijker dan je gedrag aanpassen"

Langer vitaal

Ziet de oud-huisarts dat de ziektebeelden van ouderen door de jaren heen veranderd zijn? "Er zijn geen ziektes verdwenen of nieuwe ziektebeelden ontstaan bij ouderen. Mensen worden nu veel ouder en blijven ook langer gezond en vitaal. Ze zijn autonomer, willen zelf de regie houden en zelf meepraten. En de levenslengte van mannen en



Gezond blijven bij versoepelingen

Vindt (oud-huisarts en voormalig hoogleraar) Betty Meyboom dat ouderen op de juiste manier zijn benaderd tijdens de coronacrisis?

“Het is heel goed dat er aandacht was voor de kwetsbare groepen – en dat zijn niet alleen de ouderen, ook jongeren met een chronische ziekte kunnen heel ziek worden door corona. Wat ik wel jammer vind, is dat alle ouderen als kwetsbaar werden benaderd. Waarom zou je ons als grote doelgroep niet opsplitsen in een vitale en een kwetsbare groep? Soms werden ouderen wel erg bang gemaakt en durfden ze niemand meer te zien, maar we moeten ook beseffen dat ziekte en het levenseinde er gewoon bij horen.”

Hoe kunnen ouderen, nu de maatregelen stap voor stap worden versoepeld, het risico op

besmetting met het coronavirus zo klein mogelijk houden en toch sociaal actief blijven?

“Ik zou vooral veel naar buiten gaan om te wandelen of te fietsen. Dat kan met een beperkt aantal vrienden of familieleden, als je maar afstand houdt. Het leeuwendeel van de ouderen is gevaccineerd en geboosterd, dus probeer ook weer te genieten van cultuur; ga naar het theater, de film of een museum. Ja, je loopt dan een klein risico op besmetting maar ik zou niet te bang zijn. Eenzaam thuis zitten, heeft grotere gevolgen voor je welzijn. Vermijd bijvoorbeeld wel grote mensenmassa's of drukke winkelstraten. Pas je ontmoetingen aan, weeg af wat je zelf wil, overleg en geef aan wat je wel of niet prettig vindt. Ook hier geldt: kijk naar de kwaliteit van je leven in plaats van naar de lengte.”

vrouwen is naar elkaar toegegroeid; beiden hebben nu een gemiddelde levensverwachting van ruim 81. De groep vitale en fitte ouderen is groter geworden en er zijn volgens CBS minder hartziekten. Aan de andere kant is het aantal mensen met welvaartsziekten zoals overgewicht en diabetes toegenomen, vooral onderaan de sociale ladder. Daarnaast kon je vroeger bij wijze van spreken op je 55-ste overlijden aan een hartinfarct, terwijl je nu betere medische hulp krijgt – maar dat zorgt tevens voor een grotere groep chronische hartpatiënten. Welvaartsziekten kun je deels zelf voorkomen door je gedrag aan te passen: niet roken, beperkt drinken, gezond en gevarieerd eten en blijven bewegen – want een dag niet bewogen is een verloren dag. Buiten dat, vind ik het belangrijk dat mensen zich niet op levensduur richten, maar op de kwaliteit van leven. Dat hangt vooral op oudere leeftijd hecht samen met vitaliteit en veerkracht om te herstellen van ziekte en om een waardevol leven te blijven leiden. Een gevoel van welzijn bereik je door lichamelijk en sociaal actief te blijven. En ik voeg daar ook 'digitaal actief blijven' aan toe, want dat is de manier om goed op de hoogte te blijven en contact te houden met de jongere generatie.”

Medicijnen niet altijd de oplossing

Wordt er volgens Betty Meyboom voldoende aandacht besteed aan preventie van welvaartsziekten zodat de zorgkosten ook wat beteugeld kunnen worden? “Ik zou best willen dat mensen meer eigen verantwoordelijkheid nemen. Tegenwoordig worden veel zaken als medisch

probleem gezien, terwijl mensen met veranderingen in hun leefstijl die problemen kunnen voorkomen. Een pil slikken is immers gemakkelijker dan je gedrag veranderen. Maar medicijnen hebben vaak bijwerkingen en zijn niet altijd de oplossing. Omdat er veel meer mensen met een zeer hoge leeftijd zijn, is ook de polyfarmacie toegenomen, het gebruik van meerdere medicijnen tegelijk, en dat brengt een risico op gezondheidsklachten door wisselwerkingen met zich mee. Daarom kijk ik bij klachten liever of gedragsverandering een oplossing biedt, dan dat ik weer een recept voorschrijf.”

Voorbereiden op levenseinde

De voorbereiding op het levenseinde is ook een belangrijk thema waarover Betty Meyboom veel gepubliceerd heeft. “Dat onderwerp is helaas nog steeds taboe. Ik heb hierover in mei 2020 het boek *Uitburgeren* geschreven, dat nu toe is aan de tweede druk. Het richt zich op onderwerpen die ik ook in de *OutFit* regelmatig onder de aandacht bracht: kies voor een levensloopbestendig huis, zinnige bezigheden en sociale contacten en denk na over je levenseinde. Als ik het levenseinde als spreker behandel, krijg ik live uit de zaal geen vragen, maar in de wandelgangen komen de mensen wel met veel vragen. Het levenseinde is een gevoelig onderwerp, terwijl we daar allemaal onvermijdelijk mee te maken krijgen. Daarom moet er meer over gesproken worden, zodat mensen goed voorbereid zijn als het moment zich aandient.”

Column Jan de Planque

Eindelijk weer indexeren



Jan de Planque is financieel professional – bedrijfseconoom en registeraccountant – met kennis op het gebied van finance & control, in- en externe verslaggeving, pensioenen, ondernemingsrecht en fiscaliteit.

Na een carrière bij onder andere PwC, KBB/Vendex en HEMA, vervult hij momenteel twee commissariaten en een bestuursfunctie bij StiPP. De Planque is namens de VGD bestuurslid van het Pensioenfonds Detailhandel.

Het jaar 2022 is goed begonnen. Het bestuur heeft in haar januari-vergadering het voorgenomen besluit om te indexeren bekrachtigd. De beleggingsresultaten waren goed en zo eindigden we met een dekkingsgraad van 119,2% en liep de beleidsdekkingsgraad (het 12-maands voortschrijdend gemiddelde) op naar 114,5%. De toeslag bedraagt 0,5% per 1 januari en wordt betaald in maart.

Maar de inflatie is toch veel hoger, hoor ik u denken. Ja, dat klopt. Zeker de laatste maanden lijkt de inflatie behoorlijk op te lopen. Bij het vaststellen van de toeslag spelen twee zaken een beperkende rol. Enerzijds worden we beperkt door regelgeving. Zolang het fonds een dekkingsgraad heeft tussen de 110 en 124% mogen we maar gedeeltelijk indexeren. Ten tweede hebben we ons zelf de ontwikkeling van de consumentenprijsindex in de referteperiode tussen 1 juli en 30 juni van het jaar daarop opgelegd. In deze periode was de prijsontwikkeling 1,29% (CPI afgeleid). Deze twee beperkend factoren leiden uiteindelijk tot een toeslag van 0,5%.

Buffers aanhouden

Voor de indexatie wordt niet apart premie betaald of gereserveerd door het fonds. Jaarlijks kijkt het bestuur naar de financiële positie van het fonds en rekening houdend met wet- en regelgeving kijken we of er voldoende ruimte is te indexeren. De beleggingsresultaten maakten dat de dekkingsgraad kon oplopen van 110,9% aan het begin van het jaar naar 119,2% aan het einde. De dekkingsgraad is de uitkomst van de som: waarde van de beleggingen gedeeld door de waarde van de pensioenverplichtingen jegens onze deelnemers. En omdat resultaten uit het



verleden geen garantie geven voor de toekomst moeten we de nodige buffers aanhouden en mogen we pas aan indexeren denken als het gemiddelde van de afgelopen 12 maanden groter is dan 110%. Mogelijk komt daar verandering in, maar die wetgeving is nog niet aangenomen.

Beleggingsbeleid

Als fonds beleggen we in een goed gespreide portefeuille van beleggingen. Basis is de zogenoemde strategische normportefeuille die we bepalen op grond van een ALM-studie. In een ALM-studie (Assets Liabilities Management, het beheren van beleggingen tegenover de verplichtingen) kijken we bij verschillende economische scenario's naar verschillende samenstellingen van de portefeuille. We zoeken naar een mix aan beleggingen waarvan het verwacht rendement, het risico, de kosten van

// De toeslag bedraagt 0,5% per 1 januari 2022 en wordt betaald in maart //



beheer én een (maatschappelijk) verantwoorde keuze van de beleggingen leiden een optimale portefeuille die past bij onze uitgangspunten. De afgelopen jaren heeft dit bijgedragen aan een verbetering van onze dekkingsgraad. Deze column leent zich minder voor een uitvoerig exposé over het beleggingsbeleid van het fonds. Ik kan de liefhebbers van harte aanbevelen om een kijkje op onze website te nemen. Daar wordt een en ander goed uitgelegd en toegelicht.

Pensioenakkoord

In 2022 zal naar verwachting de wetgeving naar aanleiding van het pensioenakkoord afgerond worden. Dan staan sociale partners en fonds voor een aantal belangrijke keuzes. Het fonds ondersteunt sociale partners en verantwoordingsorgaan met themabijeenkomsten om te komen tot weloverwogen besluitvorming op basis van voldoende informatie en begrip over de consequenties ter zake de te maken keuzes. Ook de landelijke werknemers- en werkgeversorganisaties, de pensioenfederatie en het

ministerie van SZW laten hun licht schijnen over dit onderwerp. Kijk maar eens op www.werkenaanonspensioen.nl. Het geeft ook betrokkenen een beeld van wat er gaat gebeuren en nog moet gebeuren. Zeker is: het laatste woord is hier nog niet over gezegd.

Bredere basis

Op 1 januari 2018 heeft Pensioenfonds Wonen de pensioenopbouw van werknemers in de woonbranche ondergebracht bij Pensioenfonds Detailhandel. Vanaf dat moment bouwen werknemers in de woonbranche pensioen op bij Pensioenfonds Detailhandel. Vanaf 1 januari 2022 gaan ook alle pensioenen, die vóór 1 januari 2018 zijn opgebouwd, over naar Pensioenfonds Detailhandel. Pensioenfonds Wonen heeft ruim 141.000 deelnemers en een belegd vermogen van ruim 4 miljard euro. Dat betekent dat de kosten over nog meer deelnemers kunnen worden verdeeld. Daarmee biedt de financiële situatie van het fonds een bredere basis.

De integratie van Pensioenfonds Wonen en Pensioenfonds Detailhandel is in het belang van werkgevers en werknemers. Het geeft schaalvoordelen en perspectief op een beter pensioenresultaat. De regeling van Pensioenfonds Wonen is de afgelopen jaren al gelijkgetrokken met die van Pensioenfonds Detailhandel waardoor een overgang nauwelijks aanpassingen behoeft.

De Nederlandsche Bank heeft aangegeven geen bezwaar te hebben.

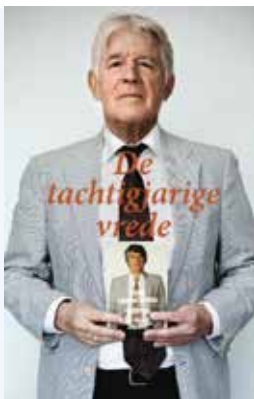
Tot slot wil ik u wijzen op het feit dat het fonds een nieuwe werknemersvoorzitter heeft in de persoon van Selma Skalli. Selma is al sinds 2017 lid van het bestuur en neemt nu het stokje over van Henk van der Kolk, die overigens wel bestuurslid blijft. Selma stelt zich voor in een introductiefilmpje:

www.youtube.com/watch?v=t6-nhWfv9VA

Zeer de moeite waard om even te bekijken!

De Tachtigjarige Vrede: **Hilarisch zelfportret in 2 x 40 verhalen**

Nog niet zo lang geleden zei Kees van Kooten in een interview: 'Een biografie is niet meer nodig, ik heb alles zelf verteld. Ik ga de rest van mijn leven veel liever lezen dan schrijven.' Er kwam geen biografie, wel een bloemlezing. Ter gelegenheid hiervan las hij voor het eerst sinds tijden weer zijn eigen verhalen. Ze brachten hem niet alleen terug naar het verloop van zijn lange leven, maar hij werd ook de lezer van zijn eigen hilarische fantasie. Koot graaft zich autobio (de titel van zijn in 1980 verschenen karakterschets) in: 'De Tachtigjarige Vrede.' Op het voorplat wordt de cover, de tachtigjarige Van Kooten met in zijn handen 'Veertig', drie verhalen. Hetzelfde jasje aan, wit shirt. Ouder en grijzer. Wijzer. Hij is tachtig geworden en heeft een bloemlezing samengesteld uit zijn hele oeuvre. Hij hoopt dat 'u nog geen enkel stukje hebt gelezen, mocht dit hier en daar af en toe wel het geval zijn, weest u er dan op bedacht dat er aanzienlijke verschillen met het originele verhaal kunnen bestaan, aangezien ik elk van deze tachtig vertelsels enigermate heb herschreven – een eigenwijsheid waar ik gelet en pochend op mijn leeftijd, recht op meen te hebben.' Dat heeft hij, vind ik! We komen ze allemaal tegen: de verhalen uit Hedonia, Zwemmen met droog haar, de Treitertrends, de Modernismen en de vele andere bundels, (vakantie)verhalen over zijn gezin, gedichten met foto's en tekeningetjes.



*Kees van Kooten
De Bezige Bij
€ 22,99*

**Ik heb vrede
met het tachtig jaar
oud zijn, ontspannen
en dankbaar**

Scherpe kantjes?

Er is gespeculeerd over de titel; is Van Kooten zijn scherpe kantjes kwijt? Gelukkig niet, de verschillen met de eerdere verhalen zijn heel klein, het blijft Kees van Kooten. En wat betekent 'tachtigjarige vrede' nu eigenlijk. Is het een woordspeling op de Tachtigjarige Oorlog of misschien een samenvatting van zijn leven tot nu toe? In een interview in Trouw zegt hij er dit van: "Nee, het is geen woordspeling. Ik heb vrede met het tachtig jaar oud zijn. Ik ben daar ontspannen in en dankbaar. En dan ben ik ondanks alles ook nog redelijk gezond. Dat is het, meer niet."

Een heerlijk boek, voor mij ook voor een deel een feest van herkenning.
Genieten!

Supplementen en medicijnen, samen of niet!

Ouderen gebruiken vaak medicijnen en regelmatig zijn dat meerdere medicijnen tegelijk. Wist u dat medicijnen en supplementen zoals vitamines en mineralen invloed kunnen hebben op elkaar? Bepaalde medicijnen veroorzaken namelijk een tekort aan voedingsstoffen. Aan de andere kant zijn er supplementen die u beter niet kunt combineren met medicatie.

Gelijktijdig gebruik van medicijnen en supplementen kent twee verschillende kanten: aan de ene kant is het aan te raden om medicijngebruik aan te vullen met supplementen en aan de andere kant kunnen bepaalde supplementen een onbedoeld effect hebben op de werking van medicijnen. Dit samenspel van voedingsstoffen en medicijnen zit tussen de domeinen van voeding en farmacie in en dat zorgde ervoor dat het onderwerp lange tijd onderbelicht bleef. Gelukkig krijgt het onderwerp steeds meer aandacht omdat medici en therapeuten zien dat meer kennis over deze wisselwerkingen, kan leiden tot gezondheidswinst voor mens en samenleving. Wist u bijvoorbeeld dat onderzoek naar polyfarmacie door de Universiteit Wageningen en Ziekenhuis Gelderse Vallei uitwijst dat het gebruik van meerdere medicijnen tegelijk kan leiden tot een tekort aan vitamine D, B12 en magnesium?

Bewust omgaan met medicijnen

Veel mensen weten niet dat langdurig gebruik van medicijnen kan zorgen voor een tekort aan voedingsstoffen. Het gebruik van plastabletten kan bijvoorbeeld een tekort aan kalium veroorzaken. Gebruikt u statines? Dan kan er een tekort aan Q10 & Vitamine D tekort ontstaan. En bij maagzuurremmers loopt u risico op een tekort aan B12 & magnesium. Aan de andere kant moet u juist oppassen voor onbedoelde effecten als u bepaalde supplementen en medicijnen tegelijk gebruikt. Producten met echinacea gaan bijvoorbeeld niet goed samen met immunosupresiva en kruidenproducten met ginseng of ginkgo hebben invloed op de bloedstolling. De producenten van gezondheidsproducten en supplementen, medici en onderzoekers hebben nu de handen ineengeslagen om meer bekendheid te geven aan dit soort wisselwerkingen zodat u bewuster met uw medicijnen om kunt gaan.

Als u meer weet over de wisselwerkingen, kunt u bewuster met uw medicijnen omgaan



Handige poster

Wanneer is het verstandig om uw medicijngebruik aan te vullen met vitamines en wanneer moet u juist waakzaam zijn voor onbedoelde effecten van supplementen op medicijnen? De NPN, koepelorganisatie van producenten van gezondheidsproducten, heeft op basis van informatie die is samengesteld met het Instituut Verantwoord Medicijngebruik (IVM) en de universiteit van Maastricht, een handige poster samengesteld. Hierop is in één oogopslag te zien wanneer het verstandig is om uw medicijngebruik aan te vullen en welke combinaties u beter kunt vermijden. Op de poster staat een duimpje omhoog wanneer het bij medicijngebruik verstandig is om aanvullende voedingssupplementen te gebruiken. En er staat een duimpje omlaag als gelijktijdig gebruik niet verstandig is. U vindt de poster op de volgende pagina's, neem hem uit en hang hem op als u de omschreven medicatie gebruikt.

MEDICIJNEN & VOEDINGSSUPPLEMENTEN! TEGELIJK GEBRUIKEN?



Ja, dat kan nuttig zijn
want medicijngebruik
kan tekorten veroorzaken

Metformine

risico op tekort aan
vitamine B12

Plastablet hydrochloorthiazide

risico op tekort aan
magnesium & kalium



Nee, deze medicijnen
en (kruiden)supplementen
gaan niet goed samen

Medicijnen tegen maagzuur
risico op tekort aan
vitamine B12 & magnesium

Prednison of prednisolon
vanwege voorkomen botontkalking
calcium & vitamine D
risico op tekort aan **kalium**

Anticonceptiepil
risico op tekort aan
foliumzuur & magnesium

Statines
risico op tekort aan
co-enzym Q10 & vitamine D

Pijnstillers (NSAID's)
risico op tekort aan
ijzer, vitamine B12 & vitamine C

Antibiotica
aanvullen met
probiotica

Antistollingsmedicijn
gaat niet samen met
Ginkgo biloba & Ginseng

Immunosuppressiva
gaat niet samen met
Echinacea

Slaapmiddelen & antidepressiva
gaan niet samen met
Tryptofaan

Antidepressiva
gaan niet samen met
**ashwagandha, rhodiola
& Griffonia simplicifolia**

Veel medicijnen
gaan niet samen met
Sint-janskruid

MEDICIJNEN & VOEDINGSSUPPLEMENTEN?
VRAAG ADVIES BIJ UW APOTHEKER OF HUISARTS!



informatiecentrum
**voedingssupplementen
& gezondheid**



Bewust op reis: Kroatië

Genieten met respect voor de couleur locale

Kroatië is met haar prachtige eilanden, kuststreek en bijzondere natuurparken een populaire vakantiebestemming. Landen als Kroatië zijn erg afhankelijk van toerisme, waardoor deze sector een grote impact heeft op de lokale economie.

Meer dan vijftien procent van het Bruto Binnenlands Product van Kroatië wordt bepaald door toerisme. In Nederland is dat minder dan twee procent. Hoe kunt u er in dit soort landen voor zorgen dat u als toerist niet alleen geniet, maar ook iets positiefs bijdraagt? Waar let u op als u geld uitgeeft op vakantie?

Groene bestemming

Als u op vakantie gaat, kunt u zich voor de reis inlezen in hoeverre de bestemming die u bezoekt, duurzaam toerisme nastreeft. Zo zijn er diverse locaties in Kroatië die het toerisme inzetten om sport en gezondheid in de omgeving verder te ontwikkelen. U kunt ook kijken of het hotel waar u verblijft rekening houdt met de lokale omgeving. Sommige reisorganisaties hanteren hiervoor een duurzaamheidslabel. Daarbij wordt gelet op energiezuinigheid, het gebruik van lokale producten en gelijke kansen voor de lokale werknemers. Dankzij zo'n duurzaamheidslabel worden jongeren gestimuleerd en getraind om in de toeristische sector te werken, worden lokale samenwerkingen versterkt en blijven culturele evenementen in stand. Daar kunt u als toerist dan weer van genieten.

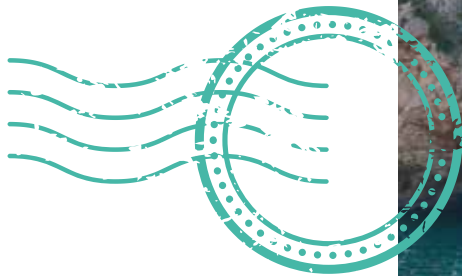
Behoud van natuurschoon

In Kroatië zijn maar liefst acht natuurparken, zoals Nationaal Park Plitvice. Dit park staat sinds 1979 op de Werelderfgoedlijst van UNESCO en is bekend om haar zestien

kristalheldere meren. Wie over de houten bruggetjes dwaalt langs het turquoise water en langs de negentien immense watervallen begrijpt zondermeer dat dit één van de mooiste natuurlijke bezienswaardigheden van Europa is. Of ontdek Nationaal Park Brijuni, een prachtige archipel met veertien eilanden. De entree van de natuurparken draagt bij aan het behoud van dit natuurschoon. Een populaire bezigheid om de mooie natuur van Kroatië te ontdekken, is per quadbike of jetski, maar dat avontuur is in het kader van duurzaamheid af te raden omdat het de natuur belast. Ga liever wandelen, fietsen of huur een kayak, dat zijn milieuvriendelijke manieren waarmee u mooie plekjes en nieuwe mensen leert kennen. En, wellicht ten overvloede, neem nooit



Natuurpark Plitvice staat op
de Werelderfgoedlijst van UNESCO



deel aan activiteiten waar dieren bij betrokken zijn. U weet nooit hoe het met het welzijn van de dieren gesteld is achter de schermen.

Culinair genieten

Maak van uw vakantie in Kroatië gelijk een culinaire ontdekkingsreis. De gerechten zijn er net zo divers als de prachtige natuur. Landen als Turkije, Griekenland, Hongarije en Italië hebben een grote invloed gehad op de Kroatische keuken. U vindt er de heerlijkste lokale wijnen, tapas en pasta's. Typisch Kroatisch zijn gegrild schapenvlees, pittige worstjes, verse visgerechten en de truffelgerechten van Istrië. Als u echt kennis wilt maken met de Kroatische keuken, ga dan eens eten in een van de konoba's. Deze kleine restaurants hebben geen uitgebreide menukaart, maar u kunt er genieten van recepten die al generaties oud zijn met ingrediënten van plaatselijke boeren en vissers. Zo slaat u twee vliegen in één klap: u dompelt zich onder in de couleur locale en geeft de lokale economie een extra impuls.

Land van duizend eilanden... en meer

Kroatië heeft als vakantieland een hoop te bieden. In dit land van duizend eilanden vindt u een schat aan mooie stranden, natuur en cultuur. Hieronder een kleine selectie:

Cultuurrijke steden

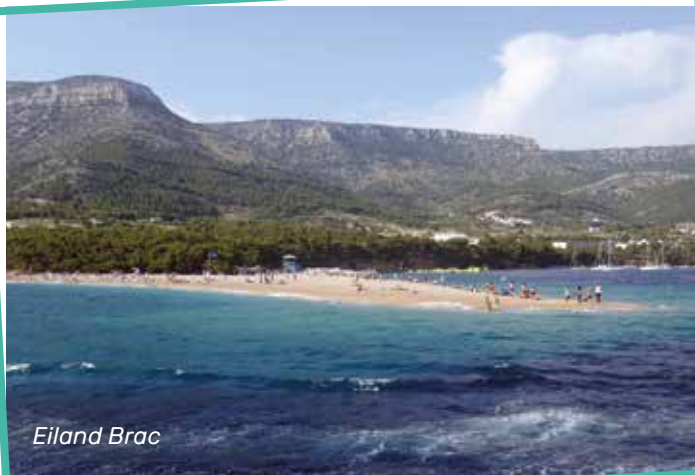
Dubrovnik, ook wel de parel van de Adriatische Zee genoemd, ligt in het zuiden van Kroatië. De havenstad staat vermeld op de Werelderfgoedlijst van UNESCO dankzij bezienswaardigheden als de stadsmuren, het robuuste St. Jansfort, de schatkamer van de kathedraal, de Grote Fontein van Onofrio, het Rectorspaleis en het Dominicaner klooster. Vanaf dit klooster heeft u een schitterend uitzicht op de rode daken en de blauwe zee. Nabij Dubrovnik kunt u Cavtat bezoeken met opgravingen van de Romeinse plaats Edipaurum of rijd via een mooie route door olijf- en wijngaarden naar het traditierijke Konavle. Verder naar het noorden aan de Adriatische kust ligt het romantische Sibenik met de spierwitte, volledig uit steen opgetrokken St. Jacobkathedraal.



Dubrovnik

Het eiland Brac

Tussen Dubrovnik en Sibenik ligt het eiland Brac, met een wisselende kustlijn vol inhammen, baaien en strandjes. Het eiland nodigt uit om te snorkelen of te wandelen over heuvels en door pijnboombossen. Over de beroemde drakengrot (Zmajeva spilja) in het plaatsje Murvice doen verhalen de ronde dat de eenogige draak Orkomarin er zou wonen. Verblijft u op Brac, bezoek dan ook eens het Zlatni Rat strand, één van de top 3 stranden van Europa. Door het verschil in eb en vloed verandert de vorm van dit strand continu.



Eiland Brac

Binnenland Istrië

In het noorden van Kroatië ligt het schiereiland Istrië. De prachtige kustlijn is onder toeristen heel populair, maar het loont zeker de moeite om ook eens het binnenland te verkennen. Motovun is een adembenemend mooi bergstadje. Een wandeling over de stadsmuur van de middeleeuwse vestigingsstad geeft bijvoorbeeld een weids uitzicht op de vallei van de Mirna en omliggende bergen.

Puzzel maart 2022

Doe mee en win € 50,00!

De oplossing van de puzzel uit OutFit 124 december 2021 is: **'Een goed jaar gewenst'**. We hebben 91 goede inzendingen ontvangen, waarvoor onze hartelijke dank! Door loting is als winnaar uit de bus gekomen: Lies Haremaker uit Capelle a/d IJssel. Gefeliciteerd! De prijs is inmiddels door de winnaar in ontvangst genomen. Tip voor deze puzzel: het antwoord betreft een bijzonder diertje...

Horizontaal

1 Niet beginnen **6** strijden **12** grote metalen of plastic bak **14** dorsvloer **15** lumen (symbool) **17** oude munt (afk.) **18** Indische (afk.) **20** dit moment **21** ordedienst (afk.) **22** voordelig **25** uitgegeven geld **28** schrijfvloeistof **29** niet dik **31** dierenproduct **32** Bijbelboek (afk.) **33** getij **35** zwaardwalvis **36** kloosterkleding **37** muzieknoet **38** beschadiging met scherp voorwerp **40** plaats in Gelderland **42** familielid **43** windvlaag **44** reeds **46** vogeltje **48** soort hout **51** per dag (afk.) **53** Verenigde Naties (afk.) **54** oppervlaktemaat **56** muzieknoet **57** aangehecht (Lat. afk.) **58** echtgenoot **60** plaats in Duitsland **62** bergruimte **64** voortreffelijk **66** windstreek **68** persoonlijk voornaamwoord **69** titel **70** noodsignaal **72** uitroep **73** megaton(afk.) **74** nerts **76** oud snaarinstrument **78** groei **79** tegenhouden.

Verticaal

1 Afkeer **2** courant (afk.) **3** atlete **4** flipperkastterm **5** oude lengtemaat **7** uitgave (afk.) **8** oude munt **9** verheugend **10** soort verlichting **11** dichterbij komen **13** voorzetsel **16** betaalmiddel **18** eskimo woning **19** waardering **21** voorzetsel **23** Nederlandse kampioenschappen (afk.) **24** autoteken IJsland **26** persoonlijk voornaamwoord **27** kleine lengtemaat (afk.) **30** judoworp **34** ter wereld brengen **36** bode van een studentencorps **38** toiletartikel **39** kalm! **40** stek **41** deel van een boom **45** gezwollen **47** ook niet **49** zetlijn voor de palingvangst **50** medische handeling **52** mevrouw **54** medicus **55** een keer **57** ademhaling **59** dat is (afk.) **60** voegwoord **61** onderwijs (afk.) **63** Andorra (in internetadres) **65** na dat **67** Amerikaanse staat **71** voorzetsel **74** persoonlijk voornaamwoord **75** kilometer (afk.) **76** militair **77** roepia (afk.).

Stuur uw
oplossing vóór
15 mei 2022

Liefst per e-mail naar: puzzel@v-g-d.nl o.v.v. uw naam, adres en lidmaatschapsnummer.

Beschikt u niet over internet, stuur dan uw oplossing per post naar:

Vereniging van Gepensioneerden uit de Detailhandel
Antwoordnummer 294
1100 VB Amsterdam

1		2	3	4	5			6	7	8	9	10		11
		12					13		14					
15	16		17			18		19		20			21	
22		23			24			25	26			27		
28					29		30				31			
32			33	34		35				36			37	
		38			39				40			41		
	42			43								44		
45		46	47						48		49			50
51	52		53			54		55		56			57	
58		59			60				61		62	63		
64				65				66		67				
68			69			70	71			72			73	
		74			75				76			77		
78								79						

© ruiterpuzzel.nl

1	18	74	51	65	43	70	42	50	41	39	46	25	24	79
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Op weg naar een gezond 2040

■ Door: Anjo Geluk

De derde levensfase is het geschenk van de eeuw¹: er zijn meer vitale ouderen, de levensverwachting is gestegen en ouderen leven gemiddeld meer jaren in betrekkelijke gezondheid. Maar je hoeft geen helderziende te zijn om te kunnen voorspellen dat de toename van het aantal ouderen niet alleen maar positieve kanten heeft.

Om in 2040 zorg te kunnen bieden in de vorm zoals dat nu gebeurt aan het toenemende aantal 75-plussers, moeten er dan twee keer zoveel zorgmedewerkers beschikbaar zijn. Het aantal mensen dat tegen die tijd een baan in de ouderenzorg heeft, moet stijgen naar 700.000. Het dubbele van nu. Ook in het meest optimistische scenario blijkt dat geen realistische verwachting te zijn. De arbeidsmarkt kan dat niet aan. Ook mantelzorgers kunnen de extra druk niet opvangen. Er zijn nu al veel mantelzorgers overbelast. Terwijl er in 2018 tegenover elke 75-plusser die mantelzorg ontvangt nog bijna vijf potentiële mantelzorgers stonden, zullen dat er in 2040 volgens het Centraal Plan Bureau maar drie zijn.

Dreigende zorgkloof

Zorgvraag en -aanbod zullen op termijn dus niet in evenwicht zijn. Er gaapt een kloof: de zorgkloof. Het is natuurlijk nog geen 2040 en problemen zijn er om opgelost te worden. Zo kom je al snel op voor de hand liggende oplossingen: meer zorgmedewerkers opleiden, breder werven – ook in het buitenland – en betere arbeidsvoorwaarden. Kunnen we door beter te kijken waar de nood het hoogst is, de zwaarst belaste beroepsgroepen beter ondersteunen? Nieuwe functies ontwikkelen? Kunnen we de thuiszorg afschalen? Moeten we het zoeken in betaalde mantelzorg of het opleiden van mantelzorgers, zodat zij handelingen van professionals kunnen overnemen? Nog breder: gaan we naar een nieuwe opzet van wijken en buurten, zodat naoberschap en ‘omzien naar elkaar’ meer voor de hand liggen? Kunnen we de vraag naar zorg laten afnemen of minder snel laten stijgen, bijvoorbeeld door preventie? Wat kunnen we als ouderen zelf doen? Vragen die we in deze en komende uitgaven van Outfit gaan bespreken.

Hulp van robots

Wat hebben we in dit verband eigenlijk aan innovaties: robots, technologische hulpmiddelen in en rondom de woning (domotica) en aan ICT? Tessa is bijvoorbeeld een sociale robot (tiny bot) die helpt om structuur in het dagelijks leven aan te brengen. Ze herinnert u aan taken en geplande afspraken: het is koffietijd of tijd voor uw medicijnen. Zo is er ook een robot-knuffelkat en robot Qbi is er om u te stimuleren te gaan bewegen. Robot Pepper werkt met gezichtsherkenning, spraakherkenning en kunstmatige intelligentie. En dit is nog maar het begin. Robots zullen nooit de menselijke warme zorg en emotie kunnen vervangen en altijd aanvullend blijven. Maar dat is al heel wat.

¹ De derde levensfase, het geschenk van de eeuw’
– Raad RVS – 2020



Robot Tessa

Een slim huis

Domotica is het praktisch inzetten van wetenschappelijke en technologische ontwikkelingen. Met domotica automatiseer je een huis tot een smart home, een slim huis. Er worden sensoren en communicatiemiddelen toegevoegd aan de dagelijkse omgeving van een patiënt, thuis of in een zorginstelling. Als u dan bijvoorbeeld valt, krijgen de zorgverlener, huisarts of alarmdiensten een alarm; vaak zonder dat u zelf in actie hoeft te komen. Alle informatie die nodig is om u te helpen komt vervolgens direct op de juiste plaats. Zorgdomotica is veel meer dan de bekende alarmknop. Zo zijn er bijvoorbeeld slimme matrassen die data kunnen verzamelen van degene die erop ligt en zodra er iets mis is de zorgverlener inschakelen. Er is ook dwaaldetectie en er zijn zelfs slimme medicijndoosjes die waarschuwen als het tijd is.

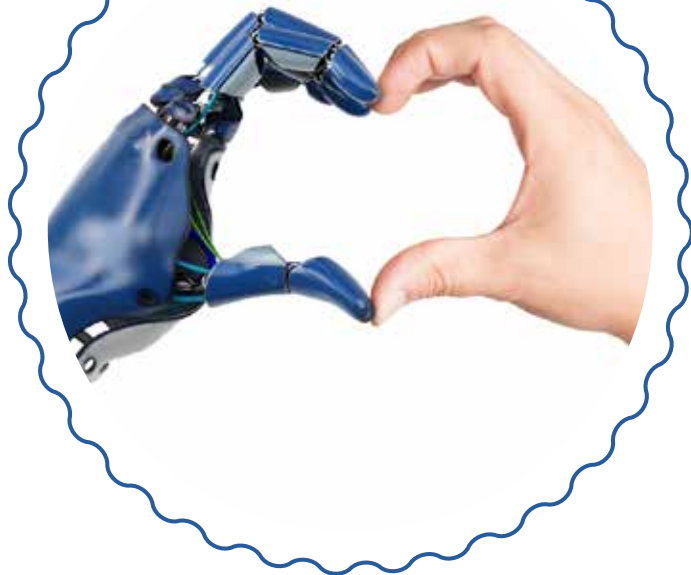
Beeldbellen

Er is in ieder geval één innovatie die in coronatijd een grote vlucht heeft genomen: de digitalisering. Als we al niet aan het Whatsappen of beeldbellen waren en actief op de laptop of smartphone, dan hebben veel ouderen er – vaak aanvankelijk aarzelend – mee leren omgaan. Zo konden we toch contact hebben en elkaar zelfs zien. Ook

thuiszorgorganisaties, huisartsen en ziekenhuizen zijn video-afspraken gaan maken met patiënten. Er zijn digitale omgevingen gekomen waar we onder meer afspraken kunnen maken en uitslagen vinden. Over een poosje hebben we allemaal een pgo, een persoonlijke gezondheidsomgeving waarin we al onze gezondheidsinformatie op één online plek hebben staan en kunnen raadplegen.

Een videogesprek kan het contact in de spreekkamer natuurlijk niet altijd vervangen, maar als het gaat om een kort gesprek, een vervolgspraak, heeft het voordelen en spaart het tijd. We kunnen thuis onze bloeddruk en bloedsuiker meten, een ECG opnemen en de uitslagen doorsturen, een foto maken van een wondje of verdacht plekje om dit te laten beoordelen in een videogesprek. Daarvoor hoeven we de deur niet meer uit.





Nog niet voor iedereen

De Raad van Ouderen beschrijft in haar ICT- advies dat een deel van de ouderen de snelheid van de ICT-ontwikkelingen binnen de zorg niet kan bijbenen. Daarom is het belangrijk dat goede 'live' zorg en ondersteuning behouden blijven voor ouderen die zelf geen gebruik kunnen maken van ICT-voorzieningen en -ontwikkelingen.

Evenwicht brengen

Technologische ontwikkelingen zijn geen doel op zich, maar zullen altijd in dienst moeten staan van mensen. We zullen steeds opnieuw de vraag moeten beantwoorden of tussen alle technologie de

mens nog wel zichtbaar blijft. Wordt de technologie zó ingezet dat de zorg er werkelijk beter van wordt? En levert het een bijdrage aan het in evenwicht brengen van zorgvraag en -aanbod?

Ouderen en studenten werken aan technische oplossingen

De Universiteit Twente (UT) heeft een DesignLab om de ideeën van ouderen om te zetten in praktische hulpmiddelen. Ouderen kunnen straks ook terecht in 14 bibliotheken in Twente, waar BasisLabs worden ingericht. Dat zijn 'maakplaatsen' met niet alledaagse apparaten, zoals 3D-printers. De ouderen die hebben meegedacht aan de ideeën, willen zich thuis vooral zelf kunnen redden. En daar hebben ze soms wat hulp bij nodig. Tijdens de bijeenkomsten kwamen de deelnemers erachter dat er best al veel handige apparaatjes en technische snufjes beschikbaar zijn. Studenten van de UT hebben een overzicht van handige apparaatjes gemaakt. Tot nu toe hebben de ouderen vooral met elkaar gepraat over waar ze in het dagelijkse leven tegenaan lopen. De volgende stap is: bedenken wat daarvoor een handige oplossing zou zijn. Als die nog niet

bestaat, kunnen ze die zelf gaan maken. De studenten van de UT helpen met het ontwerp, het maken of het verder ontwikkelen. De ambitie is om door het hele land groepjes ouderen bij elkaar te laten komen en zélf aan de slag te gaan in 'maakplaatsen'. Daarnaast worden alle beschikbare handige oplossingen voor veel voorkomende problemen verzameld in een document.

Meer informatie

- PGO (persoonlijke gezondheidsomgeving): www.patientenfederatie.nl
- Adviezen van de Raad van Ouderen: www.beteroud.nl/raad-van-ouderen - het advies over ICT in zorg en welzijn
- 'De derde levensfase, het geschenk van de eeuw' - Raad Volksgezondheid & Samenleving - www.raadrvs.nl
- Op de website www.zorgvoorbeter.nl is veel informatie te vinden over zorginnovaties



Anjo Geluk-Bleumink

Drs Anjo Geluk-Bleumink is voorzitter van Denktank 60+ Noord. Van daaruit is zij op diverse manieren betrokken bij BeterOud, onder meer in de landelijke Raad van Ouderen. Ze is lid van de Ledenraad van MantelzorgNL en voorzitter van de Centrale Cliëntenraad van Zorggroep ONL. Anjo is socioloog en verpleegkundige én oma van maar liefst tien kleinkinderen. Van haar hand verscheen een twintigtal boeken over medische en aanverwante onderwerpen.

Familierecepten uit Indonesië

Het is niet de eerste keer dat we een gerecht uit het boek 'De echte smaak van Indonesië' delen. De recepten uit dit boek zijn het gevolg van een oproep om Indonesische familierecepten te delen. Het resultaat was een grote stapel recepten, soms per mail gestuurd, maar vaak nog handgeschreven in de originele schriften vol kookvlekken. Die historische schat aan recepten delen we natuurlijk graag!

Geroosterde kip met milde ketjap saus

Hoofdgerecht, 4 personen

Ingrediënten:

- 1 hele kip, in stukken gesneden (of ±1 kilo kipdelen, zoals drumsticks en dijbeenstukken)
- zout
- 1 eetl plantaardige olie
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- ¼ theel gemalen 5-spice
- 1 rode peper, zaadlijst verwijderd en klein gesneden
- 1 eetl ketjap manis
- 3 eetl hoisinsaus
- 2 eetl sojasaus
- ± 100 ml water

Bereiding:

1. Bestrooi de kip met zout en laat 15 minuten inwerken.
2. Verhit de olie, haal van het vuur en roer de knoflook, 5-spice, ketjap en hoisinsaus erdoor. Schep 1 eetlepel van dit mengsel in een kom en roer 2 eetlepels van het water erdoor. Marineer de kip 15 minuten in dit mengsel.
3. Verwarm de oven op 210 °C.
4. Laat de stukken kip uitlekken in een vergiet en leg ze in de ovenschaal. Plaats de schaal 10 minuten in de oven en overgiet de kip daarna met het resterende water. Bak nog eens 10 minuten in de oven.
5. Haal de kip uit de oven, keer om en bestrijk aan de bovenkant met de helft van het overgebleven hoisin-kruidentmengsel. Zet de kip weer 5 minuten in de oven, keer om en bestrijk dan de andere kant met het mengsel. Bak nog eens 5 minuten, zet de oven uit en laat nog 5 minuten staan.



Chinese oorsprong

Het lekkerst wordt ajam pangang boven een houtskoolvuurtje, maar de oven is een prima alternatief. U kunt de Chinese oorsprong nog duidelijk herkennen aan het gebruik van het specerijenmengsel 5-spice (vijfkruidenpoeder) en hoisinsaus (stroperige, bijna zwarte saus met zoet-hartige smaak, gemaakt van gefermenteerde sojabonen). Dit zijn beiden typisch Chinese ingrediënten.

De recepten in OutFit worden verzorgd door Caplan Publishing, www.caplan.shop. Als u via deze site een boek bestelt, gaat 10 procent naar een goed doel zoals Nationaal Fonds Kinderhulp, Plastic Soup Foundation of Oxfam Novib.

Kinderboeken op leeftijd

Door: Anjo Geluk

Wat doen mensen van een jaar of 80 zoal? Net als dat voor alle andere mensen geldt, is het antwoord: van alles. Er is geen vaste carrière voor ouderen en het ligt voor de hand om te denken dat de variatie toeneemt naarmate de levensverwachting van gepensioneerden stijgt. Er ligt na je pensionering gemiddeld een zee van tijd voor je.

Zo zijn er 70-plussers die eindelijk gaan doen waar ze als kind van droomden: dansen, een winkel of moestuin beginnen, cello spelen of in de fanfare. Kiezen voor een vorm van vrijwilligerswerk of ... gewoon doorgaan, omdat ze niet zonder hun werk en levensvervulling kunnen. Geen dag.

Dat zijn bijvoorbeeld schrijvers en illustratoren van kinderboeken. Gelauwerde kinderboekenmakers die Griffels en Penselen gewonnen hebben, nog steeds gelezen en voorgelezen worden en nog vele generaties mee kunnen. Ze schrijven en tekenen of schilderen door en laten – misschien in een wat lager tempo – geweldige boeken verschijnen. Waar wij dan van kunnen genieten tot we stokoud zijn.

Diepere laag

Ze heten kinderboekenmakers en hun boeken zijn te vinden op een speciale afdeling, maar het zijn eigenlijk boeken voor mensen van alle leeftijden. Trekt u zich dus niets aan van de aangegeven leeftijden, maar ga grasduinen bij de kinderboeken in de bibliotheek of de boekhandel. Niet alleen voor kinderen en kleinkinderen, maar ook voor uzelf. U vindt juweeltjes en het mooie is dat u er weer op een andere manier van geniet dan als kind. Ze hebben een extra dimensie gekregen, een diepere laag.

Het kan zijn dat u bij het schatgraven uw eigen lievelingsboeken van vroeger vindt, de boeken die u voorlas of cadeau gaf. Of een nieuw boek van de auteur ervan kiest. Geef uzelf een boek van een leeftijdgenoot, duik onder in de wondere wereld van sprookjes. Als u kleinkinderen heeft: er zijn kinderen boeken over opa's en oma's; heel speciaal

TIP:

Waar vind je dat ene boek uit je jeugd. Waar kun je op zoek naar boeken die niet meer leverbaar zijn of tweedehands boeken? Bijvoorbeeld via www.marktplaats.nl of www.boekwinkeltjes.nl; in boekwinkels met ramsjboeken of boekhandels met een modern antiquariaat.

als u er zelf een bent.
Wie zijn ze, deze kinderboekenmakers?

Tonke Dragt (1930)

Van haar kent u misschien 'De brief voor de koning', maar ze schreef ook 'Als de sterren zingen', een dikke bundel met spannende avonturen, raadselachtige verhalen en betoverende sprookjes, aangevuld met collages, illustraties en schilderijen van Tonke Dragt zelf!

Over een prins die zijn dromen geheim wil houden. Een prins voor wie geen raadsel te moeilijk is. Het geheim van de sterren die zingen... Tonke Dragt neemt haar lezers mee in haar archief van bekende én niet eerder gepubliceerde verhalen. Tonke Dragt en de jongere auteur Rindert Kromhout (1958) schreven ook samen een boek: 'Wie achter deze deur verdwaalt', over een dichte deur naar een verborgen wereld.



Als de sterren zingen

Door: Tonke Dragt

Uitgeverij: Leopold

€ 34,99

Wie achter deze deur verdwaalt

Door: Rindert Kromhout

& Tonke Dragt

Uitgeverij: Leopold

€ 15,99



Imme Dros (1936) & Harrie Geelen (1939)

Imme Dros en Harrie Geelen vormen een paar. Ze werken samen en dan maakt zij de tekst en hij de illustraties. Harrie maakt ook prentenboeken met zijn eigen tekst en ze werken daarnaast samen met anderen. In hun gezamenlijke werk zijn tekst en illustraties altijd gelijkwaardig. Bijvoorbeeld: 'Zoveel als de wereld hou ik van jou'. Een geweldig boek bij een geboorte. Of van Harrie Geelen de boeken van Jan. Een cadeau voor alle Jannen. De Roosje-boeken of 'Bijna jarig', met illustraties om in te lijsten. Van Imme Dros is er een prachtig boek over zwangerschap: 'Van een vrouw die een huisje bouwde in haar huis'. Nieuw van Dros is 'Gisterland', een roman over Anna Hathaway en William Shakespeare. Van hen samen verscheen 'Ilios en Odysseus'. Er is zoveel moois: te veel om op te noemen!

Zoveel als de wereld hou ik van jou

Door: Imme Dros & Harrie Geelen
Uitgeverij: Querido
€ 17,90



Bijna jarig

Door: Imme Dros & Harrie Geelen
Uitgeverij: Querido
€ 21,50

TIP:

Het Literatuurmuseum is, samen met het Kinderboekenmuseum, gehuisvest in het gebouw van de Koninklijke Bibliotheek in Den Haag.

Els Pelgrom (1934)

Els Pelgrom is bekend van onder veel meer 'Kleine Sofie en Lange Wapper' en 'De kinderen van het Achtste Woud.' Ze won in binnen- en buitenland veel prijzen, waaronder drie keer een Gouden Griffel. Ze werkte ook veel samen met anderen, zoals met Thé Tjong Khing die de tekeningen maakte voor de eerste druk van 'Kleine Sofie en Lange Wapper'.

'De eikelvreters' is een indrukwekkende jeugdroman over de kloof tussen arm en rijk. Maar het gaat vooral over de veerkracht van een jongen die leerde zijn geluk niet te laten afhangen van de

omstandigheden. Deze klassieker beleefde veel herdrukken en kreeg onlangs een nieuwe omslag van Ludwig Volbeda.



De eikelvreters

Door: Els Pelgrom
Uitgeverij: Luitingh Sijthof
€ 17,99

Thé Tjong Khing (1933)

Thé Tjong Khing heeft een omvangrijk, heel gevarieerd oeuvre. Hij begon zijn carrière als striptekenaar, maar op latere leeftijd nam hij afscheid van het realisme en stapte hij de sprookjeswereld binnen. Hij maakte duizenden schetsen, voorstudies en tekeningen en ze worden allemaal in het Literatuurmuseum in Den Haag bewaard. In ruim zestig jaar heeft hij een enorm oeuvre opgebouwd. Met Sylvia vanden Heede de 'Vos en Haas'-boeken, de taartenboeken, een boek over Jheronimus Bosch ('Bosch'). Met Els Pelgrom 'Kleine Sophie en Lange Wapper' en natuurlijk een heel aantal sprookjesboeken. Heerlijk om te lezen, te bekijken en uit voor te lezen: 'De Sprookjesverteller', 'Sprookjes van overal' en 'Sprookjes van Andersen' bijvoorbeeld.

Russische sprookjes

Door: Thé Tjong-Khing
Uitgeverij: Gottmer
€ 19,99



Eenvoudig meer bewegen



Kent u dat? U gaat 's avonds naar bed en denkt: ik heb vandaag bijna niet gelopen of bewogen? We zijn met z'n allen in een leven beland waarin bewegen steeds minder nodig is. Computers, roltrappen en auto's zorgen ervoor dat we onze spieren nauwelijks meer nodig hebben. Kies daarom bewust voor momenten van beweging.

Nee, u hoeft echt niet meteen elke dag naar de sportschool als u iets aan beweging wilt doen. Sterker nog: kleine momenten van beweging in uw dagelijks leven hebben ook effect. Niet alleen op het lijf, maar ook op het brein.

Tussendoor bewegen

Geen tijd? Geeft niet! Er zijn allemaal kleine dingen die u tussendoor kunt doen. Probeer uw mindset voor de dag te veranderen en speur naar mogelijkheden om te bewegen. Laat de auto wat vaker staan, is een bekende natuurlijk en kies voor de fiets of het openbaar vervoer. Kies in plaats van een e-bike voor een gewone fiets. Verlaat de bus een halte eerder zodat u nog een eindje moet lopen. Loop bijvoorbeeld tijdens telefoontjes een blokje om of ga staan tijdens videovergaderingen. En als u eenmaal de smaak te pakken heeft, kunt u een stukje verder gaan, bijvoorbeeld door 's avonds in plaats van op de bank te zitten eens een wandeling te maken terwijl u naar een podcast of goed boek luistert.

Welke work-out?

Als u daarna nóg meer wilt doen, kunt u natuurlijk eerst thuis beginnen met wat simpele oefeningen die bij elkaar een echte work-out vormen. Of u waagt de sprong en gaat eens kijken bij een sportschool in de buurt. Bedenk dat iedereen die daar nu stoer staat te sporten, er ook een keer voor het eerst was, met drempelvrees en al. U kunt ook kiezen voor

sportlessen of wandelclubs waar u leeftijdsgenoten treft, er zijn ook in uw buurt vast voldoende initiatieven. Voor veel ouderen is het sociale aspect van het bewegen in een groep erg belangrijk. Zij ondervinden steun, binding en plezier in het samen bewegen. Bovendien helpt het bij het opbouwen en versterken van uw eigen netwerk. Ouderen die samen bewegen, ondernemen namelijk ook regelmatig buiten de beweeglessen dingen samen.

Matig intensief

Het advies voor 55plussers luidt: minimaal 5 dagen in de week ten minste 30 minuten matig intensief te bewegen. Dit klinkt lastiger dan het is. Wandelen, fietsen, tuinieren, boodschappen doen, stofzuigen; alles waarvan je hartslag omhooggaat, telt mee. Bewegen is goed voor uw motoriek en geheugen. Het zorgt ervoor dat het verouderingsproces geremd wordt; het is goed voor de ademhaling, bloedcirculatie, spieren en botten, het verkleint het risico op botbreuken, het heeft een positieve invloed op de mentale gezondheid, het evenwichtssysteem blijft hierdoor beter intact, u blijft langer zelfredzaam en ook lijkt het een positieve invloed te hebben op het voorkomen van dementie en Alzheimer. Redenen genoeg om er meer aandacht aan te besteden!

Het totaalplaatje

In kleine stappen naar een gezonder leven, daar gaat het om. Ietsje meer bewegen, iets minder bewerkt eten, investeren in uw relaties, vaker de natuur opzoeken. Het telt allemaal mee in het totaalplaatje van onze gezondheid.

Zin om aan de slag te gaan? Bekijk het Gezonder Leven Magazine van Zilveren Kruis op zk.nl/magazine voor praktische tips om meer te bewegen.

Ledenvoordeel VGD

Het bestuur van de VGD heeft de afgelopen maanden gesprekken gevoerd met aanbieders van interessante producten voor onze leden. De resultaten daarvan vindt u op onze webpagina onder ledenvoordeel, deze pagina wordt voortdurend geactualiseerd. Op dit moment kunnen wij het volgende aanbieden.

- Het contract met Ziektekostenverzekeraar Zilveren Kruis is verlengd tot 2024. Voor de basisverzekering, de aanvullende verzekeringen en de tandartsverzekering zijn kortingen afgesproken op de premie en extra vergoedingen bijvoorbeeld voor fysiotherapie. Voor meer informatie, zie hieronder en via www.zk.nl/handel-aanvullend.
- Het bestaande contract met Centraal Beheer is geactualiseerd. Dit contract geeft kortingen op de premies van verzekeringen. Meer informatie via www.centraalbeheer.nl/31054.
- De VGD is aangesloten bij de Personeelsvoordeelwinkel waardoor onze leden korting krijgen op producten, tickets en uitjes. Via een link kunnen onze leden rechtstreeks naar deze winkel.
- De VGD is ook aangesloten bij LKGX voor kortingen op recreatie, reizen en ontspanning. Ook hier kunnen onze leden via een link rechtstreeks profiteren van kortingen: www.LKGX.nl
- Via www.seniorweb.nl/senioren krijgen de leden gedurende 6 maanden een gratis abonnement.
- En via <http://www.sportkeuring.nl/> kunnen de leden 10% korting krijgen op een ACP behandeling.

Zilveren Kruis

Bij Zilveren Kruis heeft u als lid van de VGD de volgende keuzes om de verzekering samen te stellen, afgestemd op uw persoonlijke behoefte:

- De basisverzekering: VGD-leden kunnen kiezen voor een basisverzekering die het beste bij hen past. Bijvoorbeeld de Basis Zeker, onze meest gekozen basisverzekering.
- Aanvullend Handel: VGD-leden kunnen kiezen voor Aanvullend Handel 1, 2, 3 of 4 sterren en/of Extra Vitaal. Hoe meer sterren, hoe uitgebreider de vergoedingen.
- Aanvullend Tand: met 1 van onze 5 tandartsverzekeringen verzekert u zich (deels) voor de kosten van de tandarts en mondhygiënist.

Voordelen voor VGD-leden

U krijgt als lid van de VGD een aantrekkelijke korting op de premie. En dat niet alleen: de korting geldt ook voor uw gezinsleden. Dat is nog eens mooi meegenomen. Hieronder een overzicht van de korting:

- 4% korting op de basisverzekering
- 10% korting op de aanvullende verzekering en Extra Vitaal Pakket
- 0% korting op de tandartsverzekering
- Standaard extra vergoedingen met de collectieve aanvullende verzekering Handel

	Basis Budget naturapolis met geselecteerde contractering op ziekenhuiszorg	Basis Zeker naturapolis	Basis Exclusief restitutiepolis
Ziekenhuizen met contract	100% vergoeding Let op! bij een beperkt aantal geselecteerde ziekenhuizen ¹⁾	100% vergoeding	100% vergoeding
Ziekenhuizen zonder contract	75% vergoeding van het gemiddelde tarief ²⁾ waarvoor wij de zorg hebben ingekocht (bij gecontracteerde ziekenhuizen) ³⁾	75% vergoeding van het gemiddelde tarief ²⁾ waarvoor wij de zorg hebben ingekocht (bij gecontracteerde ziekenhuizen) ³⁾	100% vergoeding tot het wettelijk of marktconform tarief ⁴⁾
Zorgverleners met contract	100% vergoeding	100% vergoeding	100% vergoeding
Zorgverleners zonder contract	75% vergoeding van het gemiddelde tarief ²⁾ waarvoor wij de zorg hebben ingekocht (bij gecontracteerde zorgverleners)	75% vergoeding van het gemiddelde tarief ²⁾ waarvoor wij de zorg hebben ingekocht (bij gecontracteerde zorgverleners)	100% vergoeding tot het wettelijk of marktconform tarief ⁴⁾



Geeft u uw e-mailadres door?

Het ledenaantal van de VGD is vorig jaar helaas teruggelopen. Toch zijn en blijven wij de grootste gepensioneerdenvereeniging bij de bedrijfstakpensioenfondsen.

Ons communicatiebeleid is erop gericht om onze leden zo snel mogelijk te voorzien van actueel nieuws op het gebied van pensioenen en zorg & welzijn. Wij doen dit via onze website: www.v-g-d.nl en ons magazine OutFit dat elk kwartaal verschijnt.

Maar het snelste medium is natuurlijk e-mail. Om onze leden snel op de hoogte te brengen van actuele zaken sturen wij regelmatig een **digitale nieuwsbrief**.

Laat ons uw actuele e-mailadres weten

Helaas is nog steeds een te groot deel van onze leden digitaal niet te bereiken, omdat we niet over een e-mailadres beschikken. Wij horen het overigens ook graag als u een nieuw e-mailadres heeft.

Wat zou het fantastisch zijn als wij ook ú per e-mail kunnen informeren!

Stuur een e-mail naar: info@v-g-d.nl onder vermelding van uw naam, adres en lidmaatschapsnummer (te vinden op de adressticker van OutFit).

Beste leden van de VGD,

Wist u dat we tijdelijk een aanbieding hebben om GRATIS lid te worden van de VGD? Kent u (ex)collega's, familieleden of vrienden die betrokken zijn bij de detailhandel en lid kunnen worden van de VGD? Wijs hen dan eens op ons gratis lidmaatschap, dat geldt tot en met december 2022!

Helpt u ons ook met het werven van nieuwe leden? Onze stem wint aan kracht als het ledenaantal groeit. De VGD is vertegenwoordigd bij het pensioenfonds en via de Koepel Gepensioneerden bij de overheid en andere instanties die betrokken zijn bij het nieuwe Pensioenakkoord.

Wij houden als vereniging met ruim 4.500 leden een vinger aan de pols bij de uitwerking van het Pensioenakkoord. Een ijzersterke motivatie om alle gepensioneerden uit de detailhandel te mobiliseren. Samen staan wij sterk en... uiteindelijk is het ook in uw eigen belang.

Negen redenen om lid te worden

- Gratis lidmaatschap tot december 2022
- Een krachtige stem die de belangen van gepensioneerden en nog werkende zestigplussers behartigt
- Meepraten over het nieuwe pensioenstelsel dat uiterlijk in 2026 wordt ingevoerd
- Altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen
- Toegang tot informatie en advies over juridische en sociale zaken
- Aantrekkelijke ledenvoordelen (zie pagina 29)
- Samen staan voor een eerlijke verdeling, ook voor jongere collega's
- Verhalen en tips om van je pensioen te genieten
- Verbonden blijven met je vakgebied

Kom in beweging en help mee

Knip deze pagina uit en geef hem samen met de brochure voor ledenwerving door. Als u een nieuw lid aanmeldt, ontvangt u van ons een leuke attentie. Wilt u meer brochures ontvangen? Mail: info@v-g-d.nl of bel: 088-505 4342.

Wie kunnen lid worden?

- Mensen die pensioen ontvangen van een Nederlands pensioenfonds gerelateerd aan de detailhandel
- 60-plussers die nog niet met pensioen zijn en pensioen opbouwen bij een pensioenfonds gerelateerd aan de detailhandel
- Mensen die een uitkering ontvangen, die verband houdt met een beëindigde arbeidsrelatie in de detailhandel en daardoor een pensioenaanspraak hebben op het pensioenfonds. Denk aan WAO, VUT of afvloeiing
- Mensen die een nabestaande-pensioen ontvangen van een pensioenfonds gerelateerd aan de detailhandel



Ja, ik word lid van de VGD en profiteer direct van de collectieve voordelen van het lidmaatschap

Mijn lidmaatschap is gratis t/m december 2022 en stopt automatisch. Daarna wordt contact opgenomen voor betaald lidmaatschap.

Naam: Voorletters: m/v
 Adres: Postcode en Woonplaats:
 Telefoon: E-mail:
 Geboortedatum: Mijn pensioenfonds is:
 Mijn laatste werkgever is: Mijn functie was:

Na uw aanmelding ontvangt u uw lidnummer, te vinden op de adressticker van de OutFit, die wij u sturen. U kunt het ook opvragen per e-mail: info@v-g-d.nl of telefoon: 06 83981504. Hiermee kunt u inloggen op de ledenpagina van de website.

Stuur dit formulier in een gesloten envelop (postzegel niet nodig) naar:

Vereniging van Gepensioneerden uit de Detailhandel

Antwoordnummer 294

1100 VB Amsterdam ZO

Of meld u aan via onze website: www.v-g-d.nl

Nuttige adressen

Contactgegevens van pensioeninstanties, ouderenorganisaties, consumentenorganisaties en de belastingdienst. [Meer adressen vindt u op: www.v-g-d.nl](http://www.v-g-d.nl)

Ministerie VWS	Den Haag	070 340 79 11
Consumentenbond	Den Haag	070 445 45 45
College Zorgverzekeringen	Diemen	020 797 85 55
Zorgtoeslag Belastingdienst		0800 05 43
Inkomensafhankelijke bijdragen Belastingdienst		0800 05 43
Stichting Klachten en Geschillen Zorgverzekering		0889 00 69 00
Ombudsman pensioenen	Den Haag	070 349 96 20
Koepel Gepensioneerden	Venlo	077 354 10 50
	Utrecht	030 284 60 80
Stichting Pensioenbehoud	Veenendaal	06 290 183 95
Mijn pensioenoverzicht	Amsterdam	020 751 28 70
Nationaal Programma Beter Oud	Utrecht	030 789 23 00
Centrale Samenwerkende Ouderenorganisaties	Utrecht	030 276 99 85
Stichting Nationaal Ouderenfonds	Utrecht	030 656 77 74

Postadres Pensioenfonds Detailhandel

Pensioenfonds Detailhandel – Deelnemer
Postbus 59205 KE Amsterdam

Pensioendesk

Telefoon deelnemers : 0800 1972 (gratis)
Vanuit het buitenland : +31 50 522 50 88 (kantooruren)
E-mail : deelnemer@pensioenfondsdetailhandel.nl
Website : www.pensioenfondsdetailhandel.nl



Meer interessante websites voor gepensioneerden. Kijk op: www.v-g-d.nl: [Internetgids](#).

Zorgverzekering Zilveren Kruis Achmea

Collectiviteitsnummer VGD: 207044744, tel: 071 751 00 37

Zilverkorting Zilveren Kruis Achmea

Tel: 071 751 00 52 ma. t/m vr. 08:00 tot 21:00 uur en za. 10:00 tot 14:00 uur.

Centraal Beheer Verzekeringen (even Apeldoorn bellen)

Collectiviteitsnummer VGD: 31054, tel: 055 579 77 77

Vragen over AOW? Neem contact op met de Sociale Verzekeringsbank (SVB)

Via de website: www.svb.nl, inloggen met DigiD of telefonisch: 0906 1001 822.