

OUTFIT

**19 september 2022:
Ledenjaardag VGD**

U komt toch ook?

08 14 20

Bestuursverslag &
jaarcijfers

Nieuwe bestuursleden
stellen zich voor

Maak van slaap een
topprioriteit

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 126 | juni 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

Ledenadministratie

MEO, Haarlem

Verantwoordingsorgaan Pensioenfonds Detailhandel

A. van Dantzich: a.vandantzich@v-g-d.nl

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

B. van Wijck: b.vanwijck@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 tweede OutFit van 2022. In deze uitgave gelukkig geen beperkende maatregelen in verband met Covid. Wij zijn verheugd u te kunnen melden dat onze Ledenjaardag met ALV door kan gaan op maandag 19 september!

In deze OutFit staat duidelijk hoe u zich kunt aanmelden en een plaats voor deze Landdag kunt reserveren. Wij rekenen op een grote opkomst dus wacht niet met aanmelden want ook nu geldt:

vol is vol. In het ALV-gedeelte van deze Ledenjaardag komt de bestuursverkiezing met taakverdeling van het nieuwe bestuur aan de orde. Ook de verantwoording van de jaarcijfers 2021 en begroting 2022 komen aan de orde. Nogmaals benadrukken wij dat ook vanuit de leden kandidaten voor een bestuursfunctie gesteld kunnen worden.

Het bestuur van de VGD

Inhoud



Algemene	
Leden Vergadering 2022	4
Kort nieuws	6
Bestuursverslag	8

Jaarcijfers	11
Toelichting op de jaarcijfers	12
Begroting	13
Nieuwe bestuursleden	14

Puzzel	16
Koepel Gepensioneerden	18
Recept	19

Toptrainer	
Pons Jan Vermeer over slaap	20
Column Jan de Planque	24
Boeken	26
Ledenvoordelen	29

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

Ledenjaardag VGD met Algemene ledenvergadering

Op 19 september 2022 is het eindelijk zover: dan organiseren wij na twee jaar weer de VGD jaardag, een gezellige en leerzame bijeenkomst voor onze leden. De VGD Ledenjaardag is de afgelopen jaren met enthousiasme ontvangen en we hopen dit jaar weer veel leden te kunnen ontmoeten.

De jaardag wordt georganiseerd op 19 september 2022 en het belooft opnieuw een leuke dag te worden voor al onze leden en hun partners. U kunt gezellig bijpraten met andere leden en oud-collega's en genieten van het uitgebreide Live Cooking buffet.

Naast de formele Algemene Ledenvergadering in de ochtend, zal een aantal sprekers tijdens de Ledenjaardag zorgen voor een interessant en informatief middagprogramma.

Terug in Breukelen

We kunnen dit jaar gelukkig weer terecht bij hotel Van der Valk in Breukelen, Stationsweg 91, 3621 LK Breukelen. Het hotel ligt op 5 minuten loopafstand van het station Breukelen en er is voldoende gratis parkeergelegenheid.

Formele ALV

's Morgens wordt u ontvangen met een kop koffie of thee. Tijdens de formele ALV in de ochtend zullen onder andere de taakverdeling na het aantreden van de nieuwe bestuursleden en het financieel jaarverslag worden gepresenteerd.

Middagprogramma

Na het welbekende en smakelijke Live Cooking buffet is er weer een mooi middagprogramma samengesteld. Het middagprogramma heeft dit jaar als thema: gelukkig en gezond ouder worden. De sprekers die we hebben uitgenodigd voor het middagprogramma, gaan daar ieder op hun eigen manier op in. Het programma van de dag ziet er als volgt uit:

Volledige programma:

- **09.30: Ontvangst** met een kopje koffie of thee en even bijpraten met bekenden.
- **10.00: Formele Algemene Ledenvergadering**
Tijdens dit officiële gedeelte:
 - Legt het bestuur verantwoording af over het gevoerde beleid in het afgelopen jaar.
 - Vindt de (her)verkiezing plaats van bestuursleden. Ton Boonekamp en Kees Dambrink stellen zich herkiesbaar. Henriëtte Zeegers en Hans Verlaan zijn sinds 1 januari jl afgetreden en Herman Plagge stelt zich niet herkiesbaar. De heren Ad de Wit en Dani Moedikdo Moeliono zijn inmiddels toegetreden tot het bestuur, maar moeten nog gekozen worden door de ALV. Ton Broekhuis stelt zich kandidaat voor een bestuursfunctie. Ook u kunt als lid een kandidaat voordragen.
 - Presenteert de penningmeester het financieel jaarverslag 2021 en de financiële begroting 2022 met ramingen voor 2023 en 2024.
 - Doet de kascontrolecommissie verslag.
 - Wordt een nieuwe kascommissie benoemd.
- **12.00: Lunch met Live Cooking buffet**
- **13.30: Presentatie Betty Meyboom**
Hoe gaat u wonen nu u ouder wordt? Betty Meyboom, de eerste vrouwelijke hoogleraar aan de universiteit van Groningen en gewaardeerd gastschrijver van Out-Fit, praat u bij over de mogelijkheden om op een verantwoorde en alternatieve wijze de woonsituatie tijdens de 'oude dag' vorm te geven.
- **14.30: Presentatie Henk Boldewijn**
Architect Henk Boldewijn, gespecialiseerd in het ontwikkelen van alternatieve woonvormen voor ouderen, vertelt welke mogelijkheden er zijn om deze woonvormen gestalte te geven en hoe u dit moet aanpakken. Hij helpt u met allerlei tips op weg.



Henk Boldewijn



Madhu Altena



Betty Meyboom

• **15.00: Presentatie notaris Madhu Altena**

Als laatste spreker hebben wij, na groot succes in 2019 (onze laatste ALV) van notaris Klaartje Wedemeijer, haar opvolger notaris Altena bereid gevonden om uitleg te geven over testamenten en levenstestamenten. Wat komt hier allemaal bij kijken en waar moet je aan denken voordat je het echt goed voor elkaar hebt op je 'oude dag'? In 2019 kwam Klaartje Wedemeijer, door de vele vragen uit de zaal, niet aan haar totale presentatie toe. Wij menen met dit nieuwe optreden tegemoet te komen aan uw behoefte aan extra en kwalitatieve informatie over dit belangrijke onderwerp.

• **16.00: Een ontspannen afsluiting**

We sluiten dit jaar de ALV ontspannen af. Hoe? Dat houden we nog even als verrassing...

• **16.30: Gezamenlijke borrel**

Onze jaardag is een schitterende gelegenheid om in een goede en ontspannen sfeer oud-collega's

weer te ontmoeten en bij te praten. En voor de vele nieuwe leden een mooie gelegenheid elkaar wat beter te leren kennen. Noteer daarom 19 september 2022 meteen in uw agenda!

Aanmelden

In deze OutFit vind u een antwoordcoupon waarmee u zich gratis aan kunt melden voor de ledenjaardag op 19 september 2022. U kunt zich ook aanmelden via email: info@v-g-d.nl of telefonisch bij de ledenadministratie op nr. 088-5054342. Mocht u na de aanmelding onverhoopt toch niet aanwezig kunnen zijn, zou u dat dan ook tijdig aan willen geven via mail of telefoon? Op die manier kunnen wij een goede inschatting maken van het aantal aanwezige leden dat we mogen verwelkomen en kunnen we ook onnodige kosten vermijden die ontstaan als leden die wel zijn aangemeld helaas niet aanwezig kunnen zijn.

Hopelijk tot ziens op 19 september 2022!



Ja, ik ben graag aanwezig bij de Ledenjaardag VGD op 19 september 2022

Naam: Voorletters: m/v

Adres: Postcode en Woonplaats:

Ik kom met (svp aankruisen wat van toepassing is)

- ☐ **1 persoon**
- ☐ **2 personen**



Uw lidnummer VGD:

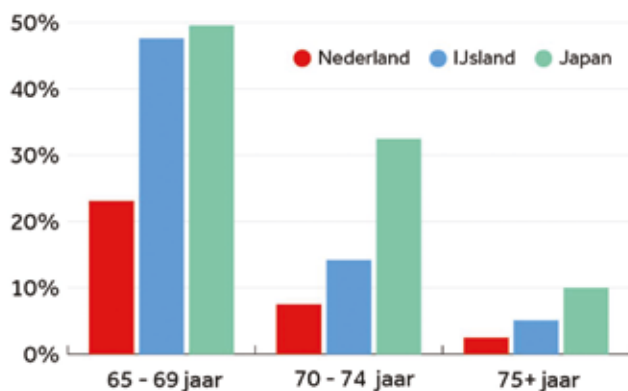
Pensioen en werk combineren

De krapte op de arbeidsmarkt vraagt om slimme oplossingen: parttimers kunnen meer uren werken, er worden arbeidsmigranten binnengehaald

en mensen met afstand tot de arbeidsmarkt worden ingezet. Ook ouderen die (bijna) met pensioen zijn, worden aangespoord om door te werken. "Er is meer aandacht

nodig voor het combineren van pensioen en werk. Werkgevers moeten hierin een actievere rol vervullen", zegt Kène Henkens, hoogleraar Pensioensociologie. In landen zoals IJsland en Japan werken ouderen al veel vaker door. Hard werken en tot op late leeftijd doorgaan zit in de IJslandse cultuur. Voor een deel van de IJslanders is doorwerken financieel noodzakelijk; anderen beschouwen het als persoonlijke ontwikkeling. Japan worstelt met een vergrijzende en krimpende beroepsbevolking. In het huidige tempo moet over een tijd één werkende de pensioenen van drie ouderen financieren. Dat is onhoudbaar, dus moeten ouderen blijven werken; in Japan werkt inmiddels bijna een op de drie Japanners boven de 65.

Veel meer werkende ouderen in IJsland en Japan dan in Nederland
percentage ouderen dat nog werkt



Vereniging van Gepensioneerden uit de Detailhandel VGDD
Antwoordnummer 294
1100 VB Amsterdam ZO

Liever telefonisch of via e-mail aanmelden?
Dat kan!
Neem contact op via info@v-g-d.nl of
088-554342

Leefbare en vitale buurt



Hoe kom je met lokale organisaties tot een inclusieve en zorgzame wijk? In de buurt De Posten in Enschede werken woningcorporatie, gemeente ouderen-zorgorganisatie en andere lokale organisaties aan een inclusieve en zorgzame wijk.

De buurt is gebouwd in de jaren 60 en de leefbaarheid staat onder druk door vergrijzing, segregatie en toename kwetsbare wijkbewoners. In het hart van de wijk ligt zorgcentrum De Posten, dat ondersteuning biedt aan ouderen. Dit zorgcentrum heeft het initiatief genomen om samen met woningbouwcorporaties en gemeente zorgverlening, huisvesting en multidisciplinaire

zorg met elkaar te verbinden op buurtniveau. De ambitie is een inclusieve wijk voor iedereen, die inzet op zelf- en samenredzaamheid, op meedoen en ontmoeting en op een nieuw woonzorgconcept. De coalitie werkt met de bewoner, de cliënt en de oudere en kijkt naar wat de mensen willen, kunnen en nodig hebben.

AOW en verpleeghuis

Als een van de partners van een echtpaar naar het verpleeghuis gaat, bijvoorbeeld bij dementie, is dat ingrijpend. Ook financieel. Echtparen kunnen dan tweemaal alleenstaanden-AOW aanvragen. Dat is aanzienlijk meer dan gehuwden-AOW, maar het kan ook verkeerd uitpakken. Gehuwden ontvangen aan AOW ieder 50 procent van het minimumloon, samen zo'n €20.000 netto per jaar. Twee ongehuwden ontvangen samen tweemaal 70 procent van het minimumloon:

tweemaal €15.000, samen €30.000. Maar er zit een flinke adder onder het gras. Gehuwden en alleenstaanden betalen namelijk een andere eigen bijdrage voor het verpleeghuis. Een gehuwde betaalt altijd de lage eigen bijdrage. Een alleenstaande gaat na vier maanden de hoge eigen bijdrage betalen, gebaseerd op het eigen inkomen en spaargeld. De lage eigen bijdrage is maximaal ruim €900, de hoge eigen bijdrage kan oplopen tot €2.500 per maand. Netto kan een

echtpaar er dus fors op achteruitgaan, ondanks de hogere AOW. In het verleden was het niet mogelijk deze fout te herstellen. Vorig jaar mei zijn de regels veranderd. Als de keuze voor alleenstaanden-AOW financieel verkeerd uitpakt, kan het worden teruggedraaid. *Meer informatie via www.regelhulp.nl*



AOW stijging: sigaar uit eigen doos?

De AOW stijgt tóch mee met het minimumloon, zo blijkt uit de voorjaarsnota. De oppositie heeft dit afgedwongen in de Eerste Kamer, waar de coalitie geen meerderheid heeft. Jaarlijks gaan gepensioneerden er 2,5 procent in AOW op vooruit in de periode 2023-2025. Maar gepensioneerden betalen het grotendeels zelf en onder de streep is de verhoging minder dan 7,5 procent. Het kabinet haalt miljarden op door te schuiven met belastingtarieven en -kortingen die vooral mensen met veel vermogen en een hoog inkomen

raken. Ook de verhoging van de AOW wordt hier deels mee gefinancierd, hoewel ouderen zelf ook een flink deel betalen. Zo wordt de inkomensondersteuning voor gepensioneerde (IOAOW) de komende twee jaar verlaagd en in 2025 geschrapt. Ook wordt de voorgenomen verhoging van de ouderenkorting teruggedraaid.



Bestuursverslag 2021

Net als in 2020, heeft de coronapandemie ook voor de Vereniging van Gepensioneerden uit de Detailhandel (VGD) grote gevolgen gehad. Fysieke bijeenkomsten waren deels niet mogelijk wat onder meer betekende dat de Algemene Ledenvergadering ook in 2021 niet door kon gaan. Omdat een bijeenkomst in april 2022 door het bestuur te riskant voor onze doelgroep werd geacht, is de eerstvolgende ALV nu gepland op 19 september 2022 in Breukelen.

Het jaar 2021 heeft voor gepensioneerden en medewerkers die hun pensioen nog opbouwen, helaas weinig duidelijkheid geboden wat het in 2020 afgesloten pensioenakkoord voor hen gaat betekenen. Voor VGD blijft in dit verband dus zowel onze vertegenwoordiging in het Verantwoordingsorgaan van Pensioenfonds Detailhandel (en van het per einde 2021 opgeheven Pensioenfonds Wonen) als het lidmaatschap van de Koepel Gepensioneerden van groot belang. Via deze instanties kunnen wij voor onze leden zowel op het niveau van het pensioenfonds als op landelijk niveau onze maximale invloed laten gelden. Daarnaast hebben de gepensioneerden in 2019 gekozen

voor het door de vereniging voorgedragen bestuurslid Jan de Planque, die namens (alle) gepensioneerden zitting heeft in het bestuur van Pensioenfonds Detailhandel.

Onderstaand verslag is de verantwoording van het bestuur van de vereniging over het jaar 2021.

Bestuur

Op bestuursvlak was 2021 voor de vereniging een moeilijk jaar. Nadat Douwe de Boer in januari de voorzittershamer had overgenomen van John Bogers, bleek in oktober dat Douwe op persoonlijke gronden met onmiddellijke ingang wilde terugtreden. Bovendien gaf Henriëtte Zeegers aan ook op redelijk korte termijn haar functie ter beschikking te stellen. Voeg daarbij het feit dat Hans Verlaan al eerder had besloten zijn functie als penningmeester/ ledenadministratie te beëindigen, nadat de ledenadministratie was uitbesteed. En dat Herman Plagge al te kennen heeft gegeven na zijn huidige termijn niet meer herkiesbaar te zijn. Het zal duidelijk zijn dat de vereniging voor een enorme uitdaging heeft gestaan. Na uitvoerig overleg hebben de bestuursleden



John Bogers gevraagd om op interim basis het voorzitterschap weer op zich te nemen. Gelukkig heeft John dat verzoek ingewilligd. Kees Dambrink heeft daarnaast het penningmeesterschap/ledenadministratie op interim basis op zich genomen. Inmiddels hebben wij begin 2022 in ieder geval twee nieuwe bestuursleden verwelkomd in de personen van Ad de Wit en Dani Moedikdo Moeliono. Vermoedelijk (en hopelijk) zal Ton Broekhuis later in 2022 ook tot het bestuur toetreden. Het bestuur ondersteunt hun kandidatuur van harte en tijdens de ALV in september zal dat worden omgezet in een formele benoeming door de leden. In zowel deze Outfit als het bestuursverslag van 2022 stellen de nieuwe bestuursleden zich uitgebreid voor. Met de genoemde kandidaten hebben we in ieder geval een verjonging in het bestuur kunnen verwezenlijken. Wij blijven ons inspannen om ook vrouwelijke bestuurders voor de vereniging te kunnen interesseren. Hoewel een verslag als dit daar niet voor bestemd is, maken wij toch van de gelegenheid gebruik om vrouwelijke kandidaat-bestuursleden op te roepen zich bij ons te melden.

Al met al betekent het, dat de vacature van voorzitter nog niet is opgevuld en dat daar ook ten tijde van het schrijven van dit verslag nog geen zicht op is. Uiteraard zullen wij ons blijven inzetten deze vacature zo spoedig mogelijk te vervullen. Wij danken alle afgetreden bestuursleden voor hun inzet voor kortere of (Hans Verlaan en Herman Plagge) zeer lange tijd. De vereniging is hen zeer erkentelijk daarvoor.

Het bestuur heeft in 2021 vier keer vergaderd.

Belangrijkste onderwerpen 2021

Het bestuur heeft een aantal onderwerpen uitvoerig behandeld in 2021. De continuïteit en samenstelling van het bestuur zijn al aan de orde geweest.

Onze vertegenwoordiging in het Verantwoordingsorgaan, met name dat van Pensioenfonds Detailhandel, en deelname in en bijdrage aan de Koepel Gepensioneerden zijn vaste, terugkerende zaken. Het werven van leden is gezien het teruglopende ledenaantal van groot belang en ten slotte heeft het bestuur besloten de ledenadministratie uit te besteden omdat dit een te groot beslag op het bestuur legt.

Algemene LedenVergadering

Door de coronapandemie is het dit jaar weer niet

gelukt een Algemene LedenVergadering te organiseren. En ook de ALV in april 2022, die reeds aangekondigd was, moest gezien de onzekere situatie in januari en ter voorkoming van grote financiële schade worden uitgesteld. Op dit moment is 19 september 2022 als nieuwe datum vastgelegd. Net als vorig jaar heeft het bestuur enkele zaken zonder raadpleging van de leden middels een ALV bestendigd. Nu in september 2022 een ALV is gepland, zullen deze zaken alsnog aan bod komen. Over alle onderwerpen zijn de leden wel middels de Outfit geïnformeerd.

Verantwoordingsorganen (VO)

Onze aanwezigheid in het Verantwoordingsorgaan Pensioenfonds Detailhandel en tot eind 2021 in Pensioenfonds Wonen is één van de belangrijkste – zo niet hét belangrijkste doel van onze vereniging. Binnen het Nederlandse bestel is dit de maximale mogelijkheid voor gepensioneerden om invloed te hebben binnen de pensioenfondsden. De VGD is met vier leden vertegenwoordigd bij het VO Pensioenfonds Detailhandel en we hadden één lid bij het Pensioenfonds Wonen, dat per 1 januari 2022 is opgegaan in Detailhandel. Onze VO leden geven in het magazine Outfit verslag van hun werkzaamheden en leggen op die manier verantwoording af aan de leden. Op de bestuursvergaderingen is het reilen en zeilen van het VO een vast agendapunt.

Om de kennis van pensioenen en het VO in het bestuur te waarborgen heeft één van de bestuursleden een opleiding over VO's gevolgd, zodat bij toetreding tot het VO al sprake is van gedegen kennis.

Ledenwerving

Het artikel over ledenwerving in het vorige verslag kan bijna 1 op 1 worden overgenomen in het verslag van dit jaar. De aangekondigde doelgerichte ledenwerfactie waarvan het doel op tenminste 500 nieuwe leden was gesteld, heeft opnieuw een teleurstellend laag resultaat opgeleverd. Het ledenaantal is opnieuw teruggelopen, nu tot 4.255. Ledenwerving blijft daarom nog steeds speerpunt, maar we zullen ons moeten beraden op nieuwe wegen om dat doel te bereiken.

Koepel Gepensioneerden

De VGD is – samen met ruim 150 andere organisaties – lid van de Koepel Gepensioneerden, een belangenorganisatie voor senioren op gebied van pensioenen en inkomen, zorg en welzijn en wonen. De Koepel is voor de

vereniging van belang om het geluid van senioren bij de landelijke politiek onder de aandacht te brengen en te houden. Op eigen kracht zou de vereniging dergelijke mogelijkheden niet hebben. Vooral in de periode van het 'invaren' van de rechten vanuit de bestaande pensioenvermogens naar individuele rechten onder het nieuwe pensioenstelsel is het van evident belang om de stem van senioren te laten horen. Zo zijn gepensioneerden, hoewel zij uiteraard een groot deel van de "doelgroep" uitmaken, formeel niet rechtstreeks vertegenwoordigd in de overleggen die vanuit de overheid worden gevoerd.

De VGD heeft twee contactpersonen voor het onderhouden van de contacten met en het inbrengen van onze bijdrage in de Koepel, die ook de vergaderingen van de Koepel bijwonen.

Ledenadministratie

Het voeren van de ledenadministratie, vooral in de periode van contributie-inning, kost veel tijd voor het verantwoordelijke bestuurslid. Daarom heeft het bestuur besloten de ledenadministratie inclusief de contributie-inning uit te besteden aan een derde partij, MEO uit Haarlem. Deze partij verzorgt voor ons ook reeds de uitgave van de OutFit. Eind 2021 heeft de overdracht van het ledenbestand succesvol plaatsgevonden. Met MEO is een verwerkersovereenkomst afgesloten zoals bedoeld in de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming) die er in voorziet dat de gegevens van onze leden op een juiste en betrouwbare wijze worden verwerkt en behandeld.

Doelstellingen 2022

Het bestuur stelt zich voor 2022 ten doel:

- Vergroting van het ledenbestand
Zoals gezegd blijft ledenwerving één van onze belangrijkste speerpunten. Eén van de nieuwe bestuursleden zal zich inzetten voor dit onderwerp en daarbij een nieuwe strategie ontwikkelen die zich zal richten op de medezeggenschapsstructuren binnen ondernemingen en bijvoorbeeld meer contacten met het MKB.
- Vertegenwoordiging in VO
Op 1 juli 2022 zullen alle zittende leden van het VO detailhandel, conform de reglementen van dat VO, gelijktijdig aftreden en nieuwe leden worden benoemd. Voor de vereniging is besloten dat de bestuursleden Ton Boonekamp, Bart van Wijck en Arnold van Dantzich terugkeren, aangevuld met Kees Dambrink als vierde VO-lid namens de vereniging. Dat betekent ook dat Ron

Kraaijenhagen niet terugkeert. Het bestuur is hem zeer erkentelijk voor de uitstekende rol die hij de afgelopen jaren namens de vereniging in het VO heeft vervuld. Arnold van Dantzich heeft al aangegeven zich uit het VO terug te trekken na afronding van de transitie naar een nieuw pensioencontract. Ton Boonekamp, thans voorzitter van het VO, zal een besluit nemen over wel of niet beschikbaar blijven voor het VO. Het betekent, dat het bestuur blijft werken aan voorbereiding op deelname aan het VO door andere bestuursleden. Gezien het belang van onze vertegenwoordiging in het VO, is door het bestuur besloten dat VO-leden die namens de vereniging zitting hebben ook bestuurslid van de vereniging moeten zijn. Het rapporteren over de werkzaamheden van de VO's aan de leden blijft een belangrijk communicatiemiddel met de leden.

Website

De website wordt in 2022 verder gemoderniseerd en toegankelijker gemaakt. We zoeken daarbij ook een verband met de vergroting van het ledenbestand.

ALV

Op 19 september 2022 is de ALV gepland, u hoort daar binnenkort meer over.

Het bestuur van de VGD	
John Bogers	Voorzitter (ad interim), Outfit
Kees Dambrink	Secretaris Penningmeester (ad interim) Website
Arnold van Dantzich	VO lid, afgevaardigde bij Koepel Gepensioneerden
Ton Boonekamp	VO lid (en voorzitter VO)
Bart van Wijck	VO lid en Ledenvoordelen
Herman Plagge	Juridische Zaken, afgevaardigde bij Koepel Gepensioneerden (aftredend september 2022)
Henriette Zeegers	Outfit coördinatie (aftredend januari 2022)
Ad de Wit	Bestuurslid (vanaf februari 2022, formeel te benoemen september 2022)
Dani Moedikdo Moeliono	Bestuurslid (vanaf februari 2022, formeel te benoemen september 2022)
Ton Broekhuis	Kandidaat bestuurslid (vanaf april 2022, formeel te benoemen september 2022)

Jaarcijfers 2021

Het jaar 2021 is in absolute financiële zin geen slecht verenigingsjaar geweest. Dat is echter een sterk vertekend beeld, mede veroorzaakt door de situatie rond corona: het niet doorgaan van de Algemene Ledenvergadering (ALV) scheelt bijvoorbeeld ca € 15.000 per jaar. Het structureel teruglopende ledenaantal vertaalt zich in structureel dalende contributieopbrengsten.

Al met al zijn de jaarcijfers niet representatief en de onderliggende cijfers en tendensen niet positief te noemen. Gelukkig is onze vermogenspositie zodanig, dat we tekorten vooralsnog kunnen opvangen.

Resultaat 2021

Het jaar 2021 werd afgesloten met een positief resultaat van € 7.723. In grote lijnen: (bedragen x 1.000)

Jaarcijfers (bedragen x 1.000)					
Omschrijving	2021 werkelijk	2021 begroot	2020 werkelijk	2021 vs begroot*	2021 vs 2020I*
Aantal leden per jaareinde	4.255	4.700	4.484	-/- 445	-/- 229
Contributies	67,6	71,9	71,9	-/- 4,3	-/- 4,3
Advertentieopbrengsten	5,0	5,0		0,0	+/+ 5,0
Aantal leden per jaareinde	72,6	76,9	71,9	-/- 4,3	+/+ 0,7
Ledencommunicatie (OutFit, ALV en website/social media)	39,2	39,5	40,6	+/+ 0,3	+/+ 1,4
Ledenactiviteiten (werving, acties)	6,5	20,0	21,9	+/+ 13,5	+/+ 15,4
Contributie (Koepel)	7,2	6,5	6,2	-/- 0,7	+/+ 1,0
Bestuurskosten (Vergader- en reiskosten, opleidingen)	8,1	14,1	6,6	+/+ 6,0	-/- 1,5
Kosten administraties	3,7	7,0	1,3	+/+ 3,3	-/- 2,4
Rente	0,3	0,0	0,0	-/- 0,3	-/- 0,2
Totaal kosten	64,9	87,1	76,5	+/+ 22,1	+/+ 11,6
Totaal resultaat	0,0	-/- 10,2	0,0	+/+ 17,8	+/+ 12,4

NB: met ingang van 2021 zijn opbrengsten en kosten niet meer verwerkt in het jaar waarin zij zijn ontvangen of betaald, maar in het jaar waarop zij betrekking hebben.

*+/+ = beter resultaat
*-/- = slechter resultaat

Toelichting

op de jaarcijfers 2021

Advertentieopbrengsten: 2021: betreft nog éénmalig twee jaren: 2021 én 2020. Normaal bedrag €2.500 per jaar

Ledencommunicatie: zowel in 2021 als in 2020 vrijwel geheel Outfit kosten omdat in beide jaren geen ALV heeft plaatsgevonden (ook niet begroot in 2021).

De kosten van de Outfit stijgen sterk, vooral de papierkosten en de verspreidingskosten. Ondanks het feit dat in 2021 één uitgave uitsluitend digitaal is uitgebracht, is het niveau van kosten vrijwel gelijk gebleven. Het kostenniveau van een digitale uitgave is ca €5.000 lager. De kosten van website en social media zijn beperkt (ca €1.000 in beide jaren).

Ledenactiviteiten: in 2021 werd aan MEO opdracht verstrekt voor een ledenwerf-campagne. Deze campagne werd in 2022 gestaakt in verband met teleurstellend aantal nieuwe aanmeldingen. Daardoor ca €13.000 onder begroting. In 2020: ca €11.000 ledenwerving en €10.000 ledenactie (mondkapjes).

Contributie Koepel: de contributie wordt vastgesteld in een bedrag per lid. Het contributiebedrag stijgt jaarlijks met name onder invloed van de activiteiten van de Koepel in het kader van het nieuwe pensioenstelsel.

Bestuurskosten: toename t.o.v. 2020 veroorzaakt door opleidingskosten ter voorbereiding op mogelijke toetreding van een bestuurslid tot het VO PF Detailhandel. Onderschrijding begroting door begroot bedrag onvoorzien (€5.000)

Kosten administraties: tot en met 2020 vrijwel alleen bankkosten en kosten administratiepakket. Vanaf 2021 daarnaast ook kosten ledenadministratie. Aandeel in 2021 €2.200 (waarvan 1.700 start up kosten), daarna jaarlijks circa €6.000. In begroting was een geheel jaar ledenadministratie opgenomen, zonder rekening te houden met start up-kosten.

Vermogenspositie: (bedragen x 1.000)

Omschrijving	2021	2020	verschil
Vrij besteedbaar eigen vermogen aanvang boekjaar	185,5	190,2	-/- 4,7
Resultaat boekjaar	7,7	-/- 4,7	+/- 12,4
Resultaat boekjaar naar bestemd eigen vermogen	-/- 5,4		-/- 5,4
Vrij besteedbaar eigen vermogen na resultaatverwerking (Koepel)	187,9	185,5	+/- 2,4
Bestemd eigen vermogen	5,4		+/- 5,4
Totaal eigen vermogen einde boekjaar	3,7	7,4	7,5

Algemeen

Het teruglopende ledenaantal gaat uiteraard ook gepaard met teruglopende contributieopbrengsten. Daarnaast stijgen de kosten van de Outfit aanzienlijk door sterke stijging van de papierkosten en de verspreidingskosten. Voor de komende jaren moet daarnaast nog rekening gehouden worden met kosten voor een ALV van ca €15.000 per jaar. Daarbovenop zal ook in de komende jaren moeten worden geïnvesteerd in ledenwerving om niet

alleen de financiële positie maar ook de positie ten opzichte van andere partijen op niveau te houden. Dankzij de sterke vermogenspositie kan vooralsnog worden volstaan met handhaven van de huidige niveaus. Er komt echter een moment waarop het bestuur keuzes zal moeten maken ten aanzien van zowel vergroting van opbrengsten als beheersing van kosten.

Begroting

2022 en raming 2023 en 2024

Op basis van ongewijzigd beleid, voorziet het bestuur een verdere afname in contributieopbrengsten en een stijging van de kosten van Ledencommunicatie. Uiteraard resulteert dit in een negatief resultaat, begroot op ca €17.000 voor 2022 en oplopend naar ca €20.000 in 2023 en €27.000 in 2024. Zoals gezegd is onze vermogenspositie sterk genoeg om zelfs die tekorten te dragen, maar op termijn zullen keuzes onvermijdelijk zijn.

De stijging in kosten Ledencommunicatie is grotendeels voor rekening van ALV, in mindere mate kosten OutFit.

In cijfers: (bedragen X € 1.000)

Namens het bestuur

Kees Dambrink
Penningmeester a.i.

Jaarcijfers (bedragen X € 1.000)				
Omschrijving	2021 werkelijk	2021 begroot	2020 geraamd	2021 vs geraamd
Aantal leden per jaareinde	4.255	4.000	3.750	3500
Contributies	67,6	62,7	59,2	55,5
Advertentieopbrengsten	5,0	2,5	2,5	2,5
Totaal opbrengsten	72,6	76,9	71,9	-/- 4,3
Ledencommunicatie (OutFit, ALV en website/social media)	39,2	55,3	54,6	57,0
Ledenactiviteiten (werving, acties)	6,5	5,0	5,0	5,0
Contributie (Koepel)	7,2	8,1	9,0	9,4
Bestuurskosten (Vergader- en reiskosten, opleidingen)	8,1	6,1	6,0	6,0
Kosten administraties	3,7	7,4	7,5	7,2
Rente	0,3	0,5	0,2	0,2
Totaal kosten	64,9	82,3	82,3	84,7
Totaal resultaat	+/+ 7,7	-/- 17,1	-/- 20,6	-/- 26,7

Nieuwe bestuursleden stellen zich voor

De VGD is verheugd om drie nieuwe bestuursleden aan u voor te kunnen stellen. Ton Broekhuis, Ad de Wit en Dani Moedikdo Moeliono worden tijdens de ALV van 19 september officieel benoemd en zullen zich de komende tijd inspannen om de doelstellingen van onze vereniging binnen het bestuur te verwezenlijken.

Nieuw bestuurslid Ton Broekhuis werkte tijdens zijn rechtenstudie als hulpkracht in de Maxis Muiden. Dat winkelbedrijf was destijds onderdeel van de N.V. Koninklijke Bijenkorf Beheer KBB. Na afronding van zijn studie werd Broekhuis aangenomen als secretaris/beheerder bij de Stichting Pensioenfonds KBB. "Daar was het nodige te doen en ik heb er veel geleerd. Dat kwam mij goed van pas in het vervolg van mijn loopbaan." Ton Broekhuis is momenteel werkzaam bij Yarden Uitvaartorganisatie. Bij de diverse functies in Human Resources die hij bij

// We gaan de uitdaging met volle overtuiging aan //

Bijenkorf & HEMA en daarbuiten heeft bekleed, heeft hij altijd interesse gehad in pensioenen. "Dat is nooit verdwenen. Met name in de afgelopen tien jaar ben ik intensief betrokken geweest bij diverse wijzigingen van pensioenregelingen en pensioenuitvoerders."

Vastberaden

Ton is nu 63 jaar, gelukkig getrouwd met Saskia en actief als HR manager. "Ik werk nu nog in loondienst en straks als freelancer. Mijn vrije tijd vul ik graag met vliegtochten in bijvoorbeeld de Cessna en Piper, fietstochten met Saskia en met muziek. Ik hoop dat ik nog lang als drummer aan mijn conditie mag werken."

In het bestuur van de VGD zitten veel bekenden uit die 'goeie oude tijd' bij de Bijenkorf, vertelt Broekhuis. "Dus dat voelt extra vertrouwd. Als bestuurslid van de VGD ben ik vastberaden om mij met de collega's in te zetten om het belang van de vereniging en de leden te dienen. Zeker in deze tijd, waar stevig geschoffeld wordt in het pensioenlandschap, een grote uitdaging, die ik met volle overtuiging aanga."

Retailer in hart en nieren

Dani Moedikdo is directeur Human Resources en Supply Chain bij Xenos en gebruikt zijn jarenlange ervaring graag om het bestuur te versterken. Moedikdo is een retailman in hart en nieren, is gehuwd met Marjel en heeft twee dochters. Na zijn rechtenstudie in Utrecht, met specialisatie Sociaal & Arbeidsrecht, begon hij zijn loopbaan als stafmedewerker Arbeidsvoorwaarden en Sociale Zekerheid bij De Bijenkorf. Daaruit blijkt zijn interesse in onder andere pensioenen en ligt ook de link met de huidige bestuursleden van het VGD. Moedikdo groeide daarna bij Praxis uit tot manager Human Resources. Vervolgens ging hij aan de slag bij



Ton Broekhuis



Dani Moedikdo

drogisterijketen DA (en later de Nederlandse Drogisterij Service) als manager Human Resources, IT en logistiek om in 2018 over te stappen naar Xenos.

Penningmeester

Ad de Wit, voormalig logistiek manager van Prenatal en logistiek adviseur, werd door het huidige bestuurslid Kees Dambrink gevraagd voor een bestuursfunctie bij de VGD. "Ik wist eigenlijk niet dat deze club bestaat en dat is mogelijk ook een deel van het ledenprobleem van de VGD. Kees vroeg of ik interesse had om toe te treden tot het bestuur en zijn interim-functie als penningmeester over wilde nemen. Mijn werkzaam leven zit er bijna op en ik ben niet van plan om achter de geraniums terecht te komen, dus ik heb positief gereageerd op het voorstel. Kees Dambrink begeleidt mij op dit moment prima en binnenkort neem ik de functie van penningmeester volledig over."

Ad de Wit, getrouwd met Adje, vader van een zoon en dochter en grootvader van twee kleinzonen, werd in 1952 geboren op een melkveehoudersbedrijf. "Ik was het vijfde kind en mijn ouders verdienden hun brood met de productie van de bekende Goudse boerenkaas. Bedrijfsovername zat er voor mij niet in; ik heb een kwetsbare rug waardoor ik niet geschikt bleek voor het fysieke werk op een boerderij."

Club laten groeien

De Wit kreeg voor het eerst aandacht voor de detailhandel toen hij een periode als vervanger op een rijdende winkelwagen dienst mocht doen. "Mijn eerste baan was bij het Woerdense Distributie Centrum van de Bijenkorf. Dankzij avondstudies werd ik groepsverantwoordelijke op de uitprijsafdeling en later manager van het Centraal Kantoor Woning Inrichting. Een hbo-opleiding tot bedrijfskundige werd

de brug naar de functie van manager van het DC, die ik tot 2000 heb vervuld. Mijn overstap naar Prenatal als Manager Logistiek bracht weer nieuwe uitdagingen, vooral op distributiegebied met 80 winkels. De verkoop aan een private investor (samen met 5 andere speciaalzaken van KBB, het zgn. six-pack) leverde weer nieuwe ervaringen op. Voor goede ideeën was er geld beschikbaar en zo werd de formule succesvol gemoderniseerd. De verkoop aan Prenatal Internationaal kon niet uitblijven. De private eigenaar uit Milaan was vooral gecharmeerd van ons warenhuisconcept. Ook dit bracht interessante nieuwe ervaringen met zich mee. Prenatal Italië keek bij ons mee en wij bij hen. Uiteindelijk heb ik de Logistiek volledig uitbesteed. De schaalgrootte waarin wij opereerden, was onvoldoende om van de ontwikkelde moderne technieken gebruik te maken. Daarmee was ook het bestaansrecht van mijn functie verdwenen."

Ad de Wit begon daarna voor zichzelf als logistiek adviseur (www.addewit-logisticservices.nl) en voerde opdrachten uit bij bedrijven als bol.com, de Veiligheidsregio Rotterdam Rijnmond, Enexis, etc. "Momenteel adviseer ik nog een Logistiek dienstverlener met als kernpunt bedrijfsoverdracht in keukenlogistiek."

De Wit ziet het aantreden als VGD-bestuurslid als een uitdaging. "Ik wil samen met de zittende bestuursleden en enkele nieuwe mensen de club laten groeien. En ik wil de belangen van de gepensioneerden voor het voetlicht brengen, zeker met alle op handen zijnde wettelijke aanpassingen uit Den Haag."



Ad de Wit

Puzzel juni 2022

Doe mee en win € 50,00!

De oplossing van de puzzel uit OutFit 125 maart 2022 is: **'Wimperspitsmuis'**. We hebben 98 goede inzendingen ontvangen, waarvoor onze hartelijke dank! Door loting is als winnaar uit de bus gekomen: A.J.M. Hart uit IJmuiden! Gefeliciteerd! De prijs is inmiddels door de winnaar in ontvangst genomen. Tip voor deze puzzel: het antwoord gaat over vervoer...

Horizontaal

1 Leraar 6 autorenners 12 autovereeniging (afk.) 14 niet recht 15 nummer (afk.) 17 water in Friesland 18 remsysteem (afk.) 20 Bijbelboek (afk.) 21 voormiddag (afk.) 22 soort zwemkleding 25 deel van een rijexamen 28 honderd jaar 29 scheepsexploitant 31 verbinding tussen twee platen 32 als (afk.) 33 bijwoord 35 Engelse wegenkaart 36 de dato (afk.) 37 ja (Spaans) 38 zintuigen 40 opnieuw 42 muzieknoot 43 tak van een iep 44 boom 46 pepermunt 48 munteenheid in Bulgarije 51 oude lengtemaat 53 Selenium (symbool) 54 Europeaan 56 Neon (symbool) 57 de oudere (afk.) 58 plaats in de Algarve 60 verstand 62 meisjesnaam 64 autorijwiel 66 autorally 68 geloof (afk.) 69 onder andere (afk.) 70 tennisterm 72 vanaf (afk.) 73 Frans lidwoord 74 trots 76 broedplaats 78 deel van een LPG installatie 79 autodeur.

Verticaal

1 Autoreparateur 2 en anderen (afk.) 3 autobaan 4 cijfer 5 getij 7 prima (afk.) 8 vaas 9 verkeersplein 10 emeritus (afk.) 11 geneesmiddel 13 aan boord (afk.) 16 komt soms uit de uitlaat 18 adem 19 autopod 21 clown 23 Plutonium (afk.) 24 senior (afk.) 26 heer (afk.) 27 dwarsmast 30 dagtekenen 34 schone 36 warm rechthoekig kleding 38 familielid 39 vistuig 40 vasteland 41 raad voor economische aangelegenheden (afk.) 45 autolift 47 van dezelfde vorm 49 overrompeld 50 redenaar 52 zeilbootje 54 van of uit Ierland 55 pauze 57 niet luidruchtig 59 ambtshalve (afk.) 60 schapengeluid 61 militair (afk.) 63 ingenieur (afk.) 65 keer 67 zwijn 71 voegwoord 74 naschrift 75 voorzetsel 76 windrichting 77 muzieknoot.

Stuur uw
oplossing vóór
15 augustus 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:

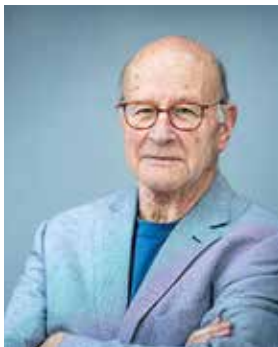
Vereniging van Gepensioneerden uit de Detailhandel
Antwoordnummer 294
1100 VB Amsterdam

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						

12	8	22	50	35	38	64	43	73	47	66	25	33
----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Het nieuwe pensioencontract

Door Arnold van Dantzych



Regelmatig leest u in de krant of op onze website dat het nieuwe pensioencontract in de maak is. Maar erg vlot gaat het niet. De wet ligt nu bij de Tweede Kamer en de verwachting van het kabinet is dat deze voor of direct na de

zomervakantie behandeld zal worden. Maar de toelichting op de wet beslaat alleen al met bijlagen zo'n 600 pagina's!

Het is niet de verwachting dat de Kamerleden dat allemaal zullen lezen. Alleen de fractiespecialisten zullen zich er in moeten verdiepen. Daarnaast zijn er nu allerlei wetenschappers die hun mening ventileren en lobbyisten die de mening van Kamerleden proberen te beïnvloeden.

Gevolgen?

In het algemeen is er toch nog veel onduidelijk over de manier waarop de wet zal moeten werken en wat de gevolgen zijn voor werknemers en pensioengerechtigden. Velen twijfelen er daarom aan of alle beslissingen zodanig op tijd genomen worden dat pensioenfondsen op 1 januari 2024 kunnen beginnen. Ze hebben tot 1 januari 2027 echter de tijd om alsnog alles in gereedheid te brengen.

Invaren of niet

Zoals u wellicht weet, wil het Pensioenfonds Detailhandel graag op 1 januari 2024 overgaan op het nieuwe stelsel en zij doen er alles aan om tijdig gereed te zijn. Maar daarbij zijn ze mede afhankelijk van sociale partners, die een aantal belangrijke beslissingen moeten nemen. De eerste beslissing is die over invaren of niet. Als er niet wordt ingevaren, komt er een nieuw pensioenfonds vanaf bijvoorbeeld 1 januari 2024. Maar standaard zal dat eigenlijk niet gebeuren en worden de reeds verworven rechten naar het nieuwe stelsel overgezet (ofwel invaren).

Solidair of flexibel

De tweede belangrijke vraag die beantwoord moet worden, is de vorm van het nieuwe pensioenstelsel: de solidaire of de flexibele premiereregeling? Sociale partners zijn hier nog niet eenstemmig over en Jan de Planque gaat daar in zijn column van deze uitgave uitgebreid op in. Natuurlijk is iedereen zich al aan het voorbereiden op de verschillende stelsels, maar vergeet niet dat echte beslissingen pas kunnen worden genomen als de wet door de Eerste en Tweede Kamer is aangenomen (en/of gewijzigd). Dat betekent dat we dan inmiddels tegen eind 2022 beland zijn en er nog een jaar de tijd is om al het rekenwerk te doen en te analyseren om tot een correcte overgang te komen. Daar tussendoor speelt de mogelijkheid vanaf 1 juli om een extra indexatie te verrichten. Als dit gebeurt, houdt het fonds minder geld over om een goede overgang te financieren.

Verantwoordingsorgaan

Het verantwoordingsorgaan heeft tot taak het beleid van het bestuur te beoordelen en is bezig zich hierop voor te bereiden. Op 1 juli loopt de zittingstermijn van het huidige VO af en dienen sociale partners en de VGD nieuwe leden voor benoeming voor te dragen.

Die zullen zich dit najaar zich snel moeten inwerken om op tijd klaar te zijn om hun wettelijke taken uit te voeren. Ook de VGD zal standpunten in moeten nemen. Er is in de wet immers een hoorrecht voor gepensioneerdverenigingen.

En dit alles kan zomaar door elkaar gegooid worden als de coalitie er niet in slaagt de wet ongeschonden door het parlement te krijgen. Dat is ten slotte zeker mogelijk gezien de kritiek op het wetsontwerp, die vooral uit de hoek van de senioren en wetenschappers komt.

Zomerse zeevruchten

Schaal- en schelpdieren, zoals garnalen, mosselen, oesters, kreeft en sint-jakobsschelpen zijn net zoals vis rijk aan vitamine B12 en de mineralen jodium, fosfor en selenium. Bij warm weer zijn ze heerlijk om te verwerken in een salade, zeevruchten passen helemaal bij dit seizoen. Deze recepten bieden wat zonnige inspiratie.

Avocadosalade met garnalen

Bijgerecht, 4 personen

Ingrediënten:

- 2 avocado's, geschild, ontpit en in plakken
- 100 g Hollandse garnaaltjes
- 100 g verse postelein, zonder steeltjes
- 8 kerstomaatjes, in parten
- 3 eetl halfvolle crème fraîche
- ½ theel paprikapoeder
- citroensap
- peper

Bereiding:

1. Verdeel de postelein over 4 borden en rangschik de plakjes avocado erover. Besprenkel met citroensap
2. Verdeel de kerstomaatjes en de garnalen erover
3. Roer de crème fraîche met de paprikapoeder los en breng de saus op smaak met wat peper
4. Schenk de saus over de avocadosalade



Gnocchisalade met verse krab en rucola

Ingrediënten:

- 400 g gnocchi (in pastavorm)
- 200 g vers krabvlees
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- klein handje bieslook, fijngesneden
- 50 g rucola, kleingesneden
- sap van twee limoenen
- 1 eetl olijfolie
- zout & peper

Bereiding:

1. Kook de gnocchi 'al dente' in een grote pan gezouten kokend water
2. Meng ondertussen het krabvlees met de knoflook, bieslook, rucola en limoensap. Roer de olijfolie erdoor en schep goed door elkaar. Breng op smaak met zout of peper
3. Spoel de gnocchi kort af onder koud, stromend water en laat uitlekken in een vergiet
4. Meng de pasta door het krabmengsel en laat ca. 30 minuten staan zodat de smaken goed kunnen intrekken. Verdeel over 4 schaaltes en serveer



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.

Pons Jan Vermeer, topsport-trainer en slaapdeskundige: “Maak van slaap je topprioriteit”

■ Door: Ivonne de Thouars

Wat slaap en herstel betreft, kunnen we heel wat leren van sporters. De workshops van sporttrainer en slaapdeskundige Pons Jan Vermeer worden dan ook gevolgd door topsporters en vooraanstaande bedrijven. “Mijn missie is Nederland beter te laten slapen.”

Wielrenner Joop Zoetemelk zei het al: de Tour de France win je in bed. Als iemand weet hoe je op en top moet presteren met een volledig opgeladen batterij, dan is het wel de topsporter. De relatie tussen slaap en prestatie krijgt in de sportwereld al jaren serieuze aandacht. Pons Jan Vermeer was een van de eerste toptrainers die slaap als belangrijk

“Een goede nachtrust heeft bewezen invloed op je gewicht, maar ook op ziektes als Alzheimer of dementie”

onderdeel voor herstel belichtte. Hij begon zijn carrière als sportinstructeur bij de landmacht en ontwikkelde zich tot autoriteit op gebied van tennistraining. Zo werkte Vermeer 12 jaar bij de tennisbond als nationaal trainer voor jong talent. Veel sterren van de generatie van Robin Haase zijn door Pons Jan getraind.

Mentale weerbaarheid

Tijdens zijn carrière als tenniscoach, verdiepte Vermeer zich in de verbinding tussen trainen en herstel. “Van jongs af aan ben ik geïnteresseerd in de mentale weerbaarheid van sporters. Hoe kan het dat de één onder druk bezwijkt en de ander juist wordt uitgedaagd? Als topsporter haal je het maximale uit jezelf als je bijna dagelijks traint én herstel serieus neemt. Niet alleen het fysieke herstel van blessures, maar ook het herstel dat je bereikt met de juiste voeding en voldoende slaap. Ik maakte met ouders van de jonge tennissers afspraken over voeding, bedtijd en het aantal uren slaap. Al snel werd duidelijk dat chronische blessures sneller herstellen en dat de sporters tijdens wedstrijden emotioneel stabiel zijn als ze zich aan een vast nachtritme houden. Mijn ervaring is geen wetenschappelijk bewijs, daarom ben ik experts gaan raadplegen en werkte ik samen met diverse instanties zoals het Brusselse Mentally Fit. Zij zetten de wetenschap over sport toen al om in valide onderzoek voor iedereen die het goed wil doen in zijn werk en privéleven. Rond de eeuwwisseling kreeg de wetenschap meer belangstelling voor de



Pons Jan Vermeer

relatie tussen slaap en sportprestaties. De resultaten daarvan bevestigden voor mij dat slaap de belangrijkste prioriteit in je leven is.”

Uit de ratrace komen

Conditie, concentratie, vitaliteit en weerbaarheid zijn niet alleen belangrijke thema's voor sporters, ook in het bedrijfsleven en de zorg wordt daar volop aandacht aan besteed – vaak in het kader van positieve gezondheid, duurzame inzetbaarheid en goed werkgeverschap. Pons Jan Vermeer is inmiddels een veelgevraagd trainer door topsporters zoals Pieter van den Hoogenband én vooraanstaande bedrijven als het Medisch Centrum Zuyderland, Robeco en het UWV. Daarnaast heeft hij samen met Monique Schlösser www.slaapcentraal.com ontwikkeld om de kennis te delen. “Bij al mijn werkzaamheden beschouw ik de mens als een geheel, ik ga samen met de cursisten op zoek naar meer balans op fysiek, mentaal en emotioneel gebied. Slaap is het belangrijkste onderdeel: het heeft een enorm effect op je fysieke gestel, maar ook op het reguleren van je emoties, op je flexibiliteit en het bepaalt voor een groot deel of je onbewust negatieve gedachten kunt afweren. Uiteindelijk draait alles om energie, dat heb je nodig om iets met 100% aandacht te doen. Dat geldt voor topsporters evengoed als voor het bedrijfsleven of je privéleven.

Als je slaap heel serieus neemt, dan herstel je eerder, maar je leert ook sneller, je motoriek versnelt, je verwerkt de gebeurtenissen van de dag beter en je automatiseert beter. Een goede nachtrust heeft bewezen invloed op je gewicht, maar ook op ziektes als Alzheimer of dementie. Bij mijn trainingen laat ik mensen graag meedenken... waar zijn mogelijkheden om meer rust te nemen? Drukke is nu eenmaal een feit; belangrijk is dat je er controle over hebt. Burn out-gerelateerde klachten en een lagere weerbaarheid voor ziekte spelen op als mensen het idee hebben dat ze niet meer uit de ratrace kunnen komen. Ze krijgen slaapproblemen en dat kan leiden tot een doemscenario: van meer geprikkeld zijn tot depressie, diabetes, verkeerde celdeling, dementie en Alzheimer. Maar veel mensen weten niet dat ze meer uit slaap kunnen halen, ze zijn gewend aan het vermoeide gevoel dat ze overdag ervaren en hebben zich neergelegd bij het feit dat ze zich minder kunnen concentreren. Het lijkt erbij te horen.”

Niet stapelen

Maak daarom serieus werk van je eigen rust en slaap, pleit Pons Jan Vermeer. “Zorg ervoor dat je regelmatig tijd inbouwt voor herstel. Bouw routines of gewoontes in – rituelen zoals sporters zeggen. De kunst is jezelf en jouw herstel centraal te zetten, dat zijn we niet gewend. Je herstelt niet alleen door



voldoende te slapen, maar ook door jezelf gedurende de dag de tijd te gunnen om te resetten. Er zijn altijd redenen om een pauze over te slaan of later naar bed te gaan. Neem jezelf serieus en maak jezelf belangrijk: je hoeft niet altijd aan te staan. Veel mensen wijzen bij slaapproblemen naar externe oorzaken, maar vaak zijn ze druk in hun hoofd omdat dingen niet worden afgesloten. Gebruik daarom de lunchpauze om belevenissen of werk van die ochtend af te sluiten. Onderzoek waarom je bijvoorbeeld emotioneel geraakt werd tijdens een bezoek, neem de tijd voor een ontspanningsoefening, kijk mentaal terug en sluit de activiteit af. Bouw zo dagelijks minstens drie momenten in om dingen te verwerken. Want als je zaken niet afsluit, komen ze terug en stapelen onderwerpen zich op in je hoofd. Gun jezelf de tijd om dingen af te sluiten, dan ben je beter bereikbaar voor je familie of vrienden en neem je onderwerpen niet mee naar bed."

Goed opstaan

De hele dag toewerken naar goed slapen, begint met goed opstaan. "Daglicht zorgt ervoor dat de aanmaak van melatonine stopt, en dat melatonine bioritmisch wordt afgewisseld met serotonine", legt Vermeer uit. "Daglicht zorgt ervoor dat je positief gestemd wakker wordt. Het is bewezen dat ons bioritme eigenlijk 24,5 uur duurt dus het eerste uur van onze 24-uurs maatschappij moet je gereset worden en dat gaat het makkelijkste met daglicht en eventueel wat bewegen. Koffie drinken in de ochtend helpt om wakker en alerter te worden, maar veel mensen weten niet dat het wel 7 tot 9 uur duurt voordat de cafeïne in je lichaam is afgebroken. Dus in de middag of avond koffie drinken is niet zo verstandig. Je receptoren zijn dan 'bezet' en dan wordt er minder adenosine aangemaakt, het molecuul dat ervoor zorgt dat je moe wordt en dat je hersenactiviteit vermindert." Overigens is volgens Pons Jan recent onderzocht dat het blauwe licht van schermen minder schadelijk

Wel doen

- Direct opstaan met daglicht zodat de aanmaak van melatonine plaats kan maken voor de aanmaak van serotonine en tryptofaan
- Creëer minstens drie rustmomenten gedurende de dag
- Sluit gedurende de dag werkzaamheden per onderdeel af met een kort ritueel of een bewegingsoefening
- Zorg voor een vast ritme
- Zorg voor voldoende beweging overdag
- Dag afsluiten met een ritueel zoals mediteren, een bad, een geurtje op het beddengoed of lezen

Niet doen

- Snoozen of lang blijven liggen met de gordijnen dicht
- Langdurig melatonine gebruiken, melatonine is geschikt voor kortdurend gebruik bijvoorbeeld bij een jetlag anders verstoort het de eigen aanmaak van melatonine
- Koffie of andere cafeïnehoudende dranken drinken laat in de middag of in de avond
- Alcohol drinken, daar slaap je misschien goed van in maar de kwaliteit van slaap is minder
- Benzodiazepine gebruiken, na een week treedt er al afhankelijkheid op
- Spanning opbouwen en bijslapen in het weekend. Dat is wel ontspannend maar heeft weinig effect op je fysieke herstel en meer dan 9 uur slaap werkt averechts. Bovendien slaap je 's avonds moeilijker in.



is voor de slaap dan voorheen werd gedacht. "Het zijn eerder de alertheid en concentratie die je wakker houden."

Pons Jan Vermeer heeft aan den lijve ondervonden welke invloed een slecht slaappatroon op je leven heeft. "Ongeveer 20 jaar geleden had ik het emotioneel zwaar en mijn dag- en nachtritme raakte volledig verstoord. Dat had invloed op mijn hele leven, op mijn werk en relatie, op mijn humeur, concentratie, bloeddruk en gewicht. Ik investeerde bewust in momenten van ontspanning en beweging gedurende de dag, waardoor ik beter ging slapen en mijn weerbaarheid weer toenam. Nu houd ik me dagelijks heel bewust aan het ritme van 8 uur slaap. En ik werk volop aan mijn missie om Nederland te helpen om beter te slapen. Mensen zijn dan meer ontspannen, hebben meer balans en uiteindelijk krijg je ook een andere maatschappij met meer empathie, minder kort lontjes en mensen die meer voor elkaar over hebben. Probeer elke dag maar eens een half uur langer te slapen dan je normaal doet en je zult zien wat voor een positief effect dat heeft..."

Ouderen en slaap

"Vaak slaap je beter dan je denkt"

Veel ouderen hebben moeite met hun nachtrust, omdat ze overdag gemiddeld minder actief zijn. Pons Jan Vermeer: "Mijn ervaring is ook dat senioren soms vasthouden aan regels die ze zichzelf vroeger hebben opgelegd. Ze accepteren niet dat ze door het ouder worden, minder goed slapen. Ik raad ouderen aan om zich niet zo druk te maken over het aantal uren slaap. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen denken dat ze wakker hebben gelegen, vooral in de tweede helft van hun slaap. Metingen tonen dan aan dat ze toch echt slapen. Je beseft dat echter niet omdat in die tweede helft van je slaap het bewustzijn minder werkt en de hersengolven hoog zijn. Vaak slaap je dus beter dan je zelf denkt en als je daarop vertrouwt, kun je ook veel beter uitrusten."

Column Jan de Planque

Turbulente tijden

Het zijn turbulente tijden. De oorlog in Oost-Europa brengt veel onzekerheid met zich mee. Dat vertaalt zich onder andere in tekorten, stijgende prijzen, stijgende rentes en dalende koersen. Het voelt raar; beleggingen worden minder waard – zowel aandelen en obligaties – en toch stijgt onze dekkingsgraad.

En hoe hoger de dekkingsgraad hoe meer er volgende keer geïndexeerd zou mogen worden, volgens de regels van de toezichthouder. Jaren was dat omgekeerd. Vanuit de theorie is dit te beredeneren. Maar het druist tegen het gevoel in.

Rentestijging

De stijging van de (risicovrije) rente is de oorzaak. Daardoor daalt de berekende waarde van onze pensioentoezeggingen. Immers, als je 100 euro moet betalen over 10 jaar bij nul procent rente, dan moet je nu al 100 euro in de portemonnee hebben. Als de rente 2 procent is, groeit 82 euro in 10 jaar naar 100 euro. De huidige spelregels stellen dat je nu maar 82 euro in je portemonnee hoeft te hebben als fonds. Door de stijging van de rente, daalt de waarde van de pensioentoezeggingen harder dan de waarde van de beleggingen. Daardoor stijgt de dekkingsgraad (beleggingen gedeeld door de pensioentoezeggingen).

Uitdaging

In de wet 'Toekomst Pensioenen' die nu aan de Tweede Kamer voorligt, wordt dat (iets) anders. Minister Carola Schouten heeft het voorstel voor deze wet op 30 maart 2022 naar de Tweede Kamer gestuurd. De minister wil de wet voor het

zomerreces behandeld hebben in de Tweede Kamer. Het ministerie is hard aan de slag gegaan met schrijven van reacties op maar liefst 800 vragen uit de consultatieronde. Het wordt een immense klus voor Kamerleden en andere geïnteresseerde betrokkenen om alles op tijd tot zich te nemen en op zijn merites te beoordelen. Het streven is de wet per 1 januari 2023 in te laten gaan. Dat noemen we tegenwoordig een uitdaging.

Twee varianten

Vooruitlopend op de uiteindelijke wetgeving, waarvan wordt verwacht dat deze niet fundamenteel afwijkt van het voorstel dat er nu ligt, hebben we in het bestuur meerdere malen gesproken over de mogelijke keuzes en de consequenties van die keuzes. De twee varianten van pensioencontracten in het wetsvoorstel noemen we de solidaire premiereregeling en de flexibele premiereregeling. Nu het voor verplicht gestelde pensioenregelingen ook in de flexibele variant een risicodelingsreserve wordt voorgeschreven, gaan beide varianten steeds meer op elkaar lijken. Onze kwalitatieve overwegingen hebben we gedeeld met sociale partners, want de uiteindelijke keuze is aan hen volgens het wetsvoorstel. Als pensioenfondsen mogen we de gekozen variant gaan uitvoeren.

Risicobereidheid

Heel, maar dan ook heel kort door de bocht, kun je stellen dat het verschil het volgende is. In de solidaire variant krijg je een aandeel in het totaal van de beleggingen en wordt het rendement daarop jaarlijks verdeeld volgens vooraf



Jan de Planque

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 Pensioenfonds Detailhandel brengt momenteel de risicobereidheid van de deelnemers opnieuw in kaart

afgesproken verdeelsleutels, die recht moeten doen aan de gewenste risicohouding van de deelnemers. In de flexibele variant verdelen we, rekening houdend met de risicobereidheid, de beleggingen en wordt het rendement daarop jaarlijks bijgeschreven. In een verplicht gestelde regeling als die van het Pensioenfonds Detailhandel, is het aanhouden van een solidariteitsreserve of een risicodelingsreserve voorgeschreven.

Onderzoek

Voor het uiteindelijke resultaat, ongeacht de gekozen contractvariant, is het cruciaal hoeveel premie er wordt betaald (werkgever en werknemer samen) en hoe we die ingelegde premies beleggen. We beleggen deze premies op een manier dat we een zo hoog mogelijk rendement kunnen realiseren bij een mate van risico die we acceptabel vinden. Want normaal gesproken kleeft aan hoge rendementen meer risico en leveren risicomijdende beleggingen minder op. Sociale partners mogen de keuze maken voor de solidaire of flexibele variant van de premieregelingen. Zij bepalen ook hoeveel premie er wordt ingelegd. Met behulp van onderzoek onder de deelnemers ondersteund door de Universiteit van Maastricht brengt het fonds de risicobereidheid van de deelnemers opnieuw in kaart. De uitkomsten verwachten we heel binnenkort. De risicobereidheid van de deelnemers is een belangrijk aspect voor het inrichten van onze beleggingsportefeuille.

Verantwoord beleggen

Bovendien willen we ook op een verantwoorde



manier beleggen. Om daar richting aan te geven, maken we gebruik van de door de Verenigde Naties geformuleerde Sustainable Development Goals (SDG's). Dat zijn er 16. Eerder deelnemersonderzoek gaf aan dat de deelnemers van het Pensioenfonds Detailhandel 4 SDG's belangrijk vinden:

- Eerlijk werk en economische groei (SDG 8)
- Verantwoorde consumptie en productie (SDG 12)
- Klimaatactie (SDG 13),
- Vrede, justitie en sterke publieke diensten (SDG 16)

Als u geïnteresseerd bent (geworden) in hoe wij als Pensioenfonds Detailhandel met onze beleggingen omgaan, dan maak ik u graag attent op de recentelijk geïntroduceerde site: www.jijenvijbeleggen.nl.

Hier laten we op een heel toegankelijke manier zien hoe we beleggen, waarin we beleggen, en hoe we verantwoord beleggen integreren in ons beleid en uitvoering.

Tot slot, ook de afgelopen maanden is hard gewerkt aan het verbeteren van de diensten van onze nieuwe pensioenuitvoerder Cap Gemini. De overstap naar deze nieuwe uitvoerder is een uitdagende klus geworden ook door alle covid-perikelen die ons tot een aantal maanden terug dwars zaten. We maken kleine stapjes voorwaarts. Maar u mag gerust weten dat we graag sneller willen. We kunnen helaas geen ijzer met handen breken en moeten wel zorgvuldig de processen vervolmaken.

In de hoop dat we voor de zomer een aantal grote stappen voorwaarts kunnen zetten in de genoemde dossiers, wens ik u een goede zomer met veel mooi weer.

Pensioen moet je doen

Door: Anjo Geluk

Als je bekijkt wat er de laatste jaren verschijnt aan boeken over ouder worden, is er een verschuiving te zien. Dan heb ik het over boeken met geruststellende teksten over oud zijn, zoals: 'Vrolijk verval' van Hedy d'Ancona en 'Kruip nooit achter een geranium' van Barbara van Beukering. Volgens deze auteurs is oud zijn eigenlijk best leuk.

In deze boeken werden positieve ervaringen beschreven van vitale, meestal welgestelde ouderen, die voor vijftigers en zestigers 'oud' minder afschrikwekkend moeten maken. Wees maar niet bang! Ze lieten vooral zien wat voor moois er te beleven valt en welke ongekende mogelijkheden er op ons levenspad kunnen komen. Als je maar nieuwsgierig, actief, vitaal en vrolijk blijft. Vooral niet stil gaan zitten, zeuren of klagen. Wat we momenteel vooral zien is dat er boeken verschijnen voor of van ouderen die zelf aan de slag gaan met de pensioenleeftijd of de derde levensfase. Of er lekker de draak mee steken. Ze maken plannen, gaan op onderzoek uit en stippelen hun eigen route uit. Ze treffen ook voorzorgsmaatregelen 'voor het geval dat' en kijken vooruit naar de fase daarna, als de kwetsbaarheid kan toenemen. Ouder worden als een individuele ontdekkingstocht onder eigen regie, leuk om in de zomerzon te lezen.

Ontgroening

In 'De ontgroening van een eerstejaars gepensioneerde', een roman van Jaap Kranenburg, verkent hoofdpersoon Maarten – docent aardrijkskunde – zijn leven als pensionado. Zijn vrouw werkt nog en Maarten gaat alleen op pad. Naar de plaatsen waar hij heeft gewoond, naar vakantiebestemmingen van toen. Hij doet waar hij zin in heeft, probeert zijn draai te vinden bij een HOVO-cursus psychologie (de mensen vooraan in de collegezaal laten met hun vragen vooral zien hoeveel ze zelf weten...) en komt in verband met een hartprobleem in het ziekenhuis terecht. Hij geniet van zijn vrijheid, maar worstelt ook met de keerzijde ervan; met het gevoel dat alles wat hij

doet vrijblijvend is, niet relevant. Hij is immers zelf verantwoordelijk voor al die uren, minuten, seconden ... Maarten draagt het boek op aan zijn overleden vader en zijn zieke broer Rogier. Het boek leest als een brief aan zijn vader die hij weer 'papa' noemt net als heel vroeger. Als jongste zoon legt hij verantwoording af voor zijn leven en vergelijkt zijn leven met dat van zijn vader: mannen uit verschillende generaties die hun eigen weg zijn gegaan. Kinderen van hun eigen tijd. Plekken van vroeger bezoeken, je verdiepen in je ouders, in je eigen keuzes: zijn dat thema's van net-gepensioneerden, vroeg ik me al lezend af? Ga je dan – terwijl je ook bezig bent met je eigen toekomst – het verleden verwerken? Maarten eindigt met de hoop dat zijn overleden vader een beeld heeft gekregen van zijn leven en zijn tijd. Op naar het tweede pensioenjaar, ontgroend, afgerekend met het verleden en zoals hij het zelf zegt, in navolging van zijn moeder, die het dan over koek en taart had: "als het op is, is het afgelopen". Dat geldt ook voor het leven. Een van zijn motto's is: "Er is een deur dichtgegaan. Er is een andere deur opengegaan. Je bent de winter van je leven ingegaan" (Paul Auster). Ontgroening met een zorgelijke ondertoon.

Door Jaap Kranenburg, Spectrum, € 24,98

De ontgroening van een eerstejaars gepensioneerde

Door: Jaap Kranenburg

Uitgeverij: Spectrum

€ 24,98



Reisgids

Bert van de Wijdeven en Marin van Arendonk hebben een kleine reisgids gemaakt waarin alle thema's die je onderweg nodig hebt aan bod komen: zoals financiën, participatie, mobiliteit, leefstijl, en wonen. Zij pleiten voor een 'eigen verhaal', maar wijzen ook op het taboe op vooruit kijken en nadenken over wat (mogelijk) komen gaat. Ook omdat ouder worden niet alleen maar vrolijk en uitdagend is. Het klopt: met de jaren moeten veel ouderen fysieke gezondheid inleveren, maar het is niet alleen een periode met een neergaande lijn waarin steeds minder mogelijk is. Er is niet alleen verlies, ook winst. Die laat zich misschien minder goed beschrijven, maar beter kunnen omgaan met het leven, op zoek gaan naar wat wel kan, naar mogelijkheden die je 'positieve gezondheid' kunt noemen doen het goed in je rugzak voor onderweg. Een reisgids begint altijd met vragen stellen: waar wil je naar toe? Wat heb je daarvoor nodig? Wat kun je zelf, waar heb je anderen bij nodig? Nadenken over een onzekere toekomst, over ouder worden is niet vanzelfsprekend. 'Dat zien we dan wel', 'Ik ben nog lang niet oud' of ander uitstelgedrag helpen niet. Want inzicht geeft rust en ontzorgt.



Wie PRETTIG OUD wil worden, begint OP TIJD!

Door: Bert van de Wijdeven & Martin van Arendonk

Uitgeverij: PrettigblijvenLeven.nl

€ 24,50

Zeeën van tijd

Je werk zit erop. Je loopbaan is geëindigd. Gepensioneerd dus. En dan? Een zee van tijd! Maar wat ga je daarmee doen? Eindelijk tijd voor het echte leven! Zeker niet golfen, koffie drinken op je 'oude' werk, wandelen in groepsverband met senioren of kitesurfen en ook geen domme opataakjes en omaklusjes doen. Nooit naar een pensioencoach gaan die ervoor zorgt dat het leven weer zin heeft. Het leven dat zin heeft, nu jij nog ... Met als laatste tip: 'geen ouwe koeien, laat ze loeien in de sloot, geen ouwe koeien, nee, heel vrolijk naar de dood! Youp van 't Hek met zijn tekst en Marije Tolman met haar illustraties – een geweldige combinatie – geven daar een vrolijk antwoord op de vraag wat je als gepensioneerde gaat doen, met die zeeën van tijd en wat vooral niet. Met tips en wijsheden op zijn Youps. Dus: neem jezelf in ieder geval niet al te serieus. HUMOR HELPT. Een geweldig boek, tekst én beeld.



Voor mensen die zich in groepsverband willen voorbereiden op het pensioen, zijn er onder meer de 'Pensioen in zicht' (PIZ)-cursussen. Voor stellen of singles. Op locatie, digitaal of een combinatie daarvan. Alle informatie is te vinden op: www.stavor.nl/pensioeninzicht, www.odyssee.nl/pensioen-in-zicht of www.essenburgh.com/pensioen-in-zicht.



Een zee van tijd,

Handboek voor iedere pensionado

Door: Youp van 't Hek en Marije Tolman,

Thomas Rap

€ 22,99



In balans blijven

Wie gezond leeft, doet niet alleen aan inspanning, maar ook aan even helemaal niks. Niemand kan de hele dag 'aan' staan. En net zoals het belangrijk is om goed te eten en genoeg te bewegen, mag je ook aandacht hebben voor de balans tussen in- en ontspannen. Alles telt mee als het om gezondheid gaat.

Gek genoeg kost ontspannen vaak meer moeite dan inspannen. Het werk, de boodschappen, koken, zorgen – alles wat moet, komt natuurlijk als eerste aan bod. Vaak is er best tijd om even iets voor jezelf te doen, alleen zie je door de bomen het bos niet (of voel je je schuldig omdat er nog zoveel moet gebeuren). Besteed eens wat aandacht aan ontspannen, wie weet beland je dan in een geheel nieuw ritme.

Als je vaak het gevoel hebt dat zaken je boven het hoofd groeien, ga daar dan echt mee aan de slag. Kleine momenten voor jezelf, een keer mediteren uitproberen, overdag dat ommetje maken, een middagje vrij nemen en even helemaal niks doen, kunnen ervoor zorgen dat je in balans blijft. Als je beter in balans bent, slaap je ook goed. Slapeloze nachten vindt niemand leuk. Gelukkig zijn er een heleboel kleine dingen die je kunt doen om fit wakker te worden. Daarom is het goed om je er een keer in te verdiepen, want dan kun je er mee aan de slag. En als je goed slaapt, ziet het hele leven er ineens anders uit.

Totaalplaatje

Wist je dat de houding waarin je slaapt heel veel zegt over de kwaliteit van je slaap? En hoeveel energie je hebt houdt weer verband met hoe je eet, hoeveel energie je hebt om te bewegen en hoe je reageert op je omgeving (en zij op jou). Werken aan een goede nachtrust is dus werken aan het totaalplaatje van je gezondheid.

Slaapomgeving

Ook licht is van grote invloed op een optimale nachtrust. Je kamer goed donker maken helpt al als eerste stap en het is beter om niet je telefoon of laptop te gebruiken voordat je gaat slapen. Bovendien is het goed om overdag echt een goede portie daglicht mee te pakken. Daarnaast helpt het om vlak voor het slapen gaan het licht weer af te bouwen, zodat je extra ontvankelijk bent voor een snelle diepe slaap.

Ademhaling

Lukt het niet om in slaap te vallen omdat je piekert, of omdat je nog klaarwakker bent, probeer dan eens een ademhalingsoefening. Die zorgen ervoor dat je hart langzamer gaat kloppen, waardoor je geest ook trager gaat werken. Meestal merk je al binnen een paar minuten verschil. Adem in door je neus, naar je buik toe (2 tot 3 seconde), laat de lucht weer ontsnappen door je neus (2 tot 3 seconde) en pauzeer 1 seconde. Dit kun je een aantal keer herhalen.

Herkenbare situaties? Bekijk het Gezonder Leven Magazine van Zilveren Kruis op [zk.nl/magazine](https://www.zk.nl/magazine) voor praktische tips om beter te ontspannen.

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

"Van regeringswege is het per 1 januari 2023 niet meer toegestaan om korting te verlenen op de basisverzekering. Dit geldt voor alle verzekeringsmaatschappijen. De korting van 10 procent op de aanvullende verzekeringen blijft bestaan."

	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.