

OUTFIT

Verslag Ledenjaardag 2022

Mantelzorg, delen of niet?

04 18 24

Ledenjaardag 2022
drukbezocht

Koopkrachtpakket
veelbelovend?

Internationaal
perspectief op
pensioenen

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.

31e jaargang | Nummer 127 | november 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

ME0 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

Ad de Wit: penningmeester@v-g-d.nl

Arnold van Dantzich, bestuurslid

Bart van Wijck, bestuurslid

Ton Boonekamp, bestuurslid

Ton Broekhuis, bestuurslid

Ledenadministratie

ME0, Haarlem

Verantwoordingsorgaan Pensioenfonds Detailhandel

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

Kees Dambrink: c.dambrink@v-g-d.nl

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

Bart 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:

ME0
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,

Met genoeg en tevredenheid kijken wij terug op onze ALV Landdag van 19 september. Na twee jaar uitstel eindelijk elkaar weer eens mogen treffen en spreken. In deze OutFit treft u het verslag van deze dag aan. Tevreden ook dat wij drie nieuwe bestuursleden met uw unanieme instemming hebben kunnen benoemen. Blijft de vacature voor de voorzittersfunctie. Een dringende oproep aan alle leden ons te helpen in dit zoekproces. Er moet toch onder ons een geschikte kandidaat te vinden

zijn. En als u iemand weet, ook al is deze persoon geen lid, dan toch voorstellen. De statuten voorzien erin dat wij bestuursleden (in beperkte mate) kunnen benoemen van buiten de vereniging. Mogen wij op u rekenen? De eerstvolgende uitgave van OutFit verschijnt weer in het vroege voorjaar van 2023.

Het bestuur van de VGD

Inhoud



Algemene	
LedenVergadering 2022	4
Verslag Ledenjaardag 2022	7
Kort nieuws	12
Koepel Gepensioneerden	
over het koopkrachtpakket	14
Uit het Verantwoordingsorgaan	15
Puzzel	16
Recept	19
Mantelzorg delen,	
de voors en tegens	20
Column Jan de Planque	24
Boekbespreking	26
Een gezonde omgeving	28
Ledenvoordelen	29

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

Algemene Ledenvergadering 2022

“Goed om iedereen weer te mogen begroeten”

Op 19 september 2022 togen meer dan 130 leden van de VGD naar Breukelen om eindelijk weer een Algemene Ledenvergadering bij te wonen. Voorzitter John Bogers opent de bijeenkomst en geeft aan dat het goed is om iedereen weer te mogen begroeten nadat er twee jaar geen Ledenjaardag kon worden georganiseerd vanwege corona. Hij vraagt tevens een ogenblik stilte ter nagedachtenis aan de vele leden die ons in de afgelopen jaren zijn ontvallen. Bijgaand het verslag van het officiële ochtendprogramma.



V.l.n.r.: Arnold van Dantzych (bestuurslid en lid VO), Ad de Wit (bestuurslid en penningmeester), Ton Boonekamp (bestuurslid en lid VO), John Bogers (voorzitter a.i.), Kees Dambrink (bestuurslid, secretaris en lid VO), Ton Broekhuis (bestuurslid) en Bart van Wijck (bestuurslid en lid VO). Bestuurslid Dani Moedikdo ontbreekt op de foto.

Financieel Jaarverslag en Begroting voor 2023

De voorzitter stelt vast dat de aanwezige leden van de Ledenvergadering geen vragen of opmerkingen hebben op het financieel jaarverslag en op de begroting – zoals gepubliceerd in OutFit nr 126 van juni 2022 en een correctie hierop in juli. Daarmee is het Financieel Jaarverslag 2022 en de begroting voor 2023 vastgesteld.

Kascommissie

De kascommissie, bestaande uit Louis van Velzen en Kees Diekman, hebben de boekhouding en de jaarrekening gecontroleerd. Dat gaf volgens de kascommissie een getrouwe weergave van zaken van het boekjaar, waarbij een aantal zaken nog onder invloed corona waren. De kascommissie constateert geen onjuistheden, keurt het financieel verslag 2022 goed en beveelt decharge aan aan penningmeester en bestuur, de Ledenvergadering verleent deze. De kascommissie geeft het advies om de effectiviteit van de ledenwerving onder de loep te nemen, op dit thema is veel uitgegeven met weinig effect.

Nieuwe leden kascommissie

De huidige leden van de kascommissie Louis van Velzen en Kees Diekman nemen afscheid van hun functie en zijn niet meer herkiesbaar. Vanuit de Ledenvergadering stellen Nico Biezen en Wim Paping zich kandidaat als nieuwe leden van de kascommissie en worden bij hand op steken unaniem gekozen.

Secretarieel jaarverslag

Bestuurslid Kees Dambrink heeft het Secretarieel Jaarverslag vervaardigd. Voorzitter John Bogers constateert dat de aanwezige leden van de Ledenvergadering geen op- of aanmerkingen hebben, waarmee het Secretarieel Jaarverslag is aangenomen.

Wijziging van de statuten

De wet Bestuur & Toezicht Rechtspersonen maakt het noodzakelijk om de statuten van de VGD licht te wijzigen. In de statuten stond omschreven dat de penningmeester, samen met de voorzitter of een ander bestuurslid,



handelingsbevoegdheid heeft. Naar de letter van de wet Bestuur & Toezicht Rechtspersonen is die zinssnede veranderd in: handelingsbevoegdheid door de penningmeester en enig ander bestuurslid. Deze verandering wordt voorgelegd aan de Algemene Ledenvergadering en de voorzitter constateert dat daar geen opmerkingen of vragen over zijn, waarmee deze verandering in de statuten is aangenomen en door de notaris verwerkt kan worden

Bestuursverkiezing en taakverdeling

De afgelopen twee jaar zijn er nogal wat wisselingen geweest in het bestuur van de VGD.

Voorzitter

John Bogers gaf in 2020 aan dat hij de voorzittershamer na 16 jaar over wilde dragen, liefst aan een jongere voorzitter. De VGD vond een nieuwe voorzitter in Douwe de Boer, die om persoonlijke redenen helaas na een aantal maanden in 2021 zijn functie neerlegde. Het bestuur heeft vervolgens John Bogers weer gevraagd om op ad interim basis de functie van voorzitter weer op zich te nemen. Tot op heden (september 2022) is er nog geen nieuwe voorzitter gevonden, Het bestuur doet er alles aan om op zo kort mogelijke termijn een geschikte opvolger te vinden. Volgens John Bogers is de voornaamste taak van de voorzitter

het leiding geven aan het bestuur van de vereniging en een bindende kracht te zijn binnen het bestuur. Het bestuur roept de Algemene Ledenvergadering op om ook geschikte kandidaten aan te brengen en wijst erop dat de nieuwe voorzitter geen lid hoeft te zijn van de VGD. Bij een juiste instelling en goede kwaliteit is ook in statuten vastgelegd dat een niet-lid voorzitter kan worden.

Afgetreden bestuursleden

Martin Holtkamp is in 2021 teruggetreden uit het bestuur. Helaas is Martin Holtkamp vanwege ziekte van zijn vrouw (niet ernstig gelukkig) niet aanwezig. De VGD dankt Martin Holtkamp voor zijn inspanningen, hij heeft 14 jaar de uitgave OutFit geproduceerd en ervoor gezorgd dat het zich van een stencil ontwikkelde tot een magazine met sterke inhoud. Sinds 2019 is de hoofdredactie van OutFit uitbesteed aan Ivonne de Thouars, een professionele redactionele kracht.

Hans Verlaan heeft eind 2021 afscheid genomen van het bestuur. Hij is 14 jaar penningmeester geweest van de vereniging en verzorgde de ledenadministratie, Hij wordt tijdens de Algemene Ledenvergadering bedankt voor zijn grote inzet voor de VGD.



Hans Verlaan neemt afscheid en bedankt de aanwezigen

Herman Plagge stelt zich niet opnieuw herkiesbaar. Het aftredend bestuurslid is helaas niet aanwezig en de Algemene Leden Vergadering dankt Herman Plagge voor zijn inzet.

Henriette Zeegers, trad in 2021 toe tot het bestuur maar nam in het voorjaar van 2022 afscheid. De Algemene Leden Vergadering dankt Henriette Zeegers voor de inspanningen.

Wijziging in het Verantwoordingsorgaan

In het Verantwoordingsorgaan Pensioenfonds Detailhandel (VO) stelt de VGD mensen aan die zitting hebben voor vier jaar. Na deze vier jaar kunnen deze personen voor een volgende zittingsperiode herbenoemd worden of worden er nieuwe kandidaten voorgesteld. De VGD heeft besloten om kandidaten voor te dragen die tevens bestuurslid zijn. Verenigingslid Ron Kraaijenhagen, heeft aangegeven geen bestuurslid te willen zijn. De VGD bedankt Ron Kraaijenhagen voor zijn inspanningen en stelt voor om Kees Dambrink, in zijn plaats voor te dragen. De overige leden, Bart van Wijck, Ton Boonekamp en Arnold van Dantzich zijn opnieuw voorgedragen voor de volgende zittingsperiode.

Nieuwe bestuursleden

Ton Boonekamp en Kees Dambrink, statutair aftredend stellen zich opnieuw herkiesbaar als bestuurslid. Daarnaast heeft de VGD drie nieuwe bestuursleden kunnen verwelkomen. Ad de Wit is

bereid gevonden om toe te treden tot het bestuur als penningmeester. Kees Dambrink, die als ad interim penningmeester fungeerde na het vertrek van Hans Verlaan, heeft Ad de Wit ingewerkt en de overdracht heeft inmiddels plaatsgevonden. Ook Ton Broekhuis is toegetreden als bestuurslid en het bestuur is verheugd met zijn ruime kennis van pensioenzaken. Tot slot is ook Dani Moedikdo toegetreden tot het bestuur. Dani Moedikdo is nog actief in het bedrijfsleven en heeft aangegeven dat hij tot eind van dit jaar nog ruimte nodig heeft, waarna hij actief bestuurslid wordt. Het streven om bestuur wat te verjongen, is hiermee verwezenlijkt. De Algemene Leden Vergadering steunt de kandidatuur van de herkiesbare leden en de drie nieuwe leden.

Ledenwerving

Het aantal leden van de VGD is binnen een paar jaar tijd van 6200 naar bijna 4000 leden gedaald. De hoofdreden is natuurlijk verloop. De activiteiten van de VGD op het gebied van ledenwerving hebben tot nog toe niet het gewenste resultaat. Voorzitter John Bogers roept de leden op om ook zelf bij te dragen aan actieve werving. Met een sterke vereniging kan een krachtiger bijdrage geleverd worden bij actuele pensioendiscussie. Een jaar gratis lidmaatschap of een cadeaubon helpen niet, het gaat om intrinsieke motivatie. Nieuwe bestuursleden Ton Broekhuis en Dani Moedikdo zullen zich over de ledenwerving gaan buigen. De Algemene Ledenvergadering wordt gevraagd om actief mee te helpen bij deze queeste.

Pensioenakkoord

VO-lid Ton Boonekamp sluit het ochtendprogramma af met een presentatie over de actuele situatie in de contouren van het pensioenakkoord en de overgang naar een nieuwe pensioenstelsel. Aangezien de wet nieuw pensioenstelsel nog door de Eerste en Tweede Kamer goedgekeurd moet worden en door het bestuur van het pensioenfonds en de sociale partners (lees vakbonden) over een aantal zaken nog besluiten genomen moeten worden én de VGD ook nog betrokken gaat worden in het zogenaamde 'hoorrecht', kunnen we op dit moment nog geen concrete punten noemen. Zodra er meer nieuws te melden is, word u als lid op de hoogte gesteld door publicatie op de website of per mail. Het is daarom erg belangrijk dat wij beschikken over actuele mailadressen en mailadressen van de leden die dat nog niet eerder opgaven.

Middagprogramma ALV 2022: Samen genieten van boeiende sprekers en cabaret



Na het formele ochtendprogramma stond tijdens de VGD Ledenjaardag van 19 september 2022 een gevarieerd programma op de agenda met boeiende sprekers, een uitgebreide lunch én cabaret.

Na de gezellige lunch beet Betty Meyboom, voormalig huisarts en gastschrijver van OutFit, de spits van het middagprogramma af met een presentatie over verantwoorde en alternatieve woonsituaties voor ouderen. Hoe ziet thuis eruit als u ouder wordt? Tijdens de Ledenjaardag van 2018 gaf zij al een presentatie over Vitaal en Zinvol Ouder worden en dit jaar geeft Betty Meyboom aandacht aan Levensloopbestendig Wonen. "Wat als u alleen komt te staan of kwetsbaarder wordt? Dan wilt u wonen waar u wenst en niet waar u toevallig terecht kunt", houdt ze de aanwezigen voor. Volgens Betty Meyboom woont 60 procent van de 55-plussers nog in woningen met trappen. "Terwijl vallen een van de grootste ziekmakers is en mijn ervaring als huisarts is dat vallen ook vaak het begin van het eind is. Onderzoek door ouderenorganisatie ANBO wijst uit dat veel ouderen heel tevreden zijn met hun woning: ze geven hun thuis een 8,3. En het merendeel wil blijven wonen waar ze nu wonen. Maar wat maakt een huis nu voor ouderen tot een thuis? Dat hangt af van factoren zoals je prettig voelen, betekenisvolle relaties hebben, bereikbaarheid en voldoende veiligheid", aldus Betty Meyboom. Ze geeft aan dat een verpleeghuis ook als thuis kan voelen en dat er in deze instellingen steeds meer aandacht komt voor woonplezier.

Risico voor echtparen

Mensen bereiden zich volgens Meyboom te laat voor op een verantwoorde woning voor de oude dag. "Vooral echtparen lopen risico. De gewoontes

Betty Meyboom vertelt over Levensloopbestendig Wonen

die erin zijn geslopen tijdens het huwelijk kunnen een gevaar vormen als een van beiden overlijdt. Hoe vaak komt het bijvoorbeeld voor dat de vrouw niet kan autorijden of internetbankieren en dat de man niet weet hoe de afwasmachine werkt of waar het strijkijzer ligt? Het is goed om deze gewoontes samen eens kritisch te bekijken. Gemiddeld duurt het verhuizen naar de gewenste woning zeker vijf jaar. Dus bereid je op tijd voor op het verhuizen, gooi alvast wat zaken weg en ruim kasten op." Betty Meyboom vertelt dat ze zelf ook haar oude pand bijtijds heeft verkocht en samen met anderen een passende woonvorm in de vorm van co-housing heeft opgezet waar ze nu naar alle tevredenheid woont. Een van haar medebewoners is Henk Boldewijn, de volgende spreker tijdens de Ledenjaardag 2022.

Gepast wonen

Volgens architect Henk Boldewijn is het thema gepast wonen actueler dan ooit. "De doorstroom in de woningmarkt stagneert. Mensen blijven graag wonen in hun huidige woning, maar denken er weinig over na dat wonen in je derde levensfase meer is dan een aangepaste woning. Is de woning comfortabel, kun je boodschappen doen, kun je er mensen ontmoeten? Denk hierover na voordat een probleemsituatie zich voordoet", waarschuwt Boldewijn. "Neem daarbij zelf het initiatief en informeer je over alternatieve woonvormen. Die woonvormen hebben zich door de jaren heen sterk ontwikkeld. In de jaren '70 en '80 waren er bijvoorbeeld de Centraal Wonen-projecten; dertig tot veertig woningen met gemeenschappelijke voorzieningen. Daarna kwam er een tijd met CPO-huizen, collectief particulier opdrachtgeverschap.

Nu zie je steeds meer hofjes ontstaan waarin de mensen naar elkaar omkijken, zoals de Knarrenhof of co-housing; wonen met gelijkgestemden." Boldewijn laat drie voorbeelden zien uit zijn regio Groningen en een project waarbij een gemengde groep met veel ouderen in Eindhoven gezamenlijk een school hebben verbouwd. "Er zijn ook culturele groepen die samen een woongemeenschap oprichten, zoals mensen uit de Turkse gemeenschap of de multiculturele woongroep Brasa Lewenborg in Groningen. En bij de Ebbingehof in Groningen is een nieuwe financiële structuur opgezet. In deze huurwoningen kun je zelf investeren en die investering neem je weer mee als je verhuist. En natuurlijk is onze eigen woonvorm ook een mooi alternatief. Wij vullen co-housing zo in dat je voldoende privacy hebt, maar toch gemeenschappelijke voorzieningen deelt zoals de wasmachines, bibliotheek, fitness en sauna. Om dit op te zetten, moet je durven dromen, de stip aan de horizon duidelijk omschrijven en daar met z'n allen naar toe werken met expertise van buitenaf." Henk Boldewijn houdt de zaal ten slotte wat stellingen voor. Bijvoorbeeld: 'Is co-housing alleen geschikt voor welgestelden?'. Boldewijn: "Die schijn heeft het wel, maar er zijn steeds meer gemeenten bereid subsidie te verstrekken om plannen te maken en realiseren." Een VGD-lid uit de zaal vraagt hoe de groep huurders uit sociale woningbouw of vrije sector bij deze plannen voor alternatieve woongemeenschappen ouderen worden betrokken. Volgens Henk Boldewijn zouden woningbouwverenigingen inderdaad vaker aan moeten schuiven bij dit soort initiatieven. "En er zijn ook al woongroepen die expliciet vermelden dat ze hun plannen niet willen ontwikkelen zonder deze groep."

Interactie

Vanuit de zaal merkt een VGD-lid op dat zij ook in een woongroep heeft gewoond met een gevarieerde leeftijdsgroep. "Op een gegeven moment bleven alleen de ouderen over en ik vond die sfeer niet prettig. Het is veel leuker als alle leeftijdsgroepen door elkaar leven en ik ben



Spreker architect Henk Boldewijn

weer verhuisd naar het centrum." Voorzitter John Bogers laat weten dat de initiatieven die Henk Boldewijn laat zien inspirerend zijn. "Maar niet iedereen is zo ondernemend. Ik zag in een verpleeghuis bijvoorbeeld veel mensen die eigenlijk nog helemaal niet toe zijn aan opname in een verpleeghuis.

Wij hebben het initiatief genomen om met een projectontwikkelaar een leegstaand schoolgebouw om te bouwen als zorgappartement, bestemd voor echtparen. Een andere vorm dan een particulier initiatief en je moet ook bij deze vorm goed nadenken wat er gebeurt als de man of vrouw van het echtpaar zorg nodig heeft of komt te overlijden."



Een VGD-lid uit de zaal vraagt aan Henk Boldewijn hoe je zo'n collectieve woongemeenschap juridisch regelt. Boldewijn: "Wij hebben veel overleg gehad, ook met juridische experts die met allerlei adviezen kwamen, maar uiteindelijk hebben we besloten om niks te regelen behalve het opzetten van een vereniging van eigenaren. Verder lossen we zaken in een goed gesprek op, wat doen we bijvoorbeeld als er iemand overlijdt, wat moeten de erfgenamen dan ondernemen? Dat gaat tot nog toe prima." Betty Meyboom vult aan: "Natuurlijk hebben we ook wel eens onenigheid. Tijdens de bouw ontstonden er verschillende discussies over bijvoorbeeld de tegeltjes of de verdeling van de kamers. Dat losten we op door twee mensen met de uiterste mening op te zoeken en die als een commissie aan te stellen."

Een opmerking van een VGD-lid uit de zaal kreeg opmerkelijk veel bijval: "Als ik ga verhuizen, zal ik zeker kleiner gaan wonen tegen meer kosten, plus de verhuiskosten. Dat houdt veel ouderen tegen."

Mij ook, al ben ik tegen de tachtig." Henk Boldewijn geeft aan dat hij dat probleem herkent, net als velen, en hoopt dat er meer evenwicht komt. Uit de zaal: "Maar wat als je heel erg gebonden bent aan je huidige woning huis om emotionele redenen?" Betty Meyboom: "Die situatie kan iedereen zich voorstellen. Je hebt hier gewoond met je partner, je kinderen zijn in dit huis opgegroeid. Als huisarts adviseer ik om daarover te praten, dan krijg je meer grip op de situatie. Maar laat dat soort emoties je niet weerhouden om goed na te denken over je thuis als je ouder wordt. Wacht niet te lang, want dan overkomt het je en toeval is wat je toevalt." VGD-voorzitter John Bogers dankt Betty Meyboom en architect Henk Boldewijn voor hun inspirerende bijdrage: "Samenwonen met anderen geeft altijd gedoe, ook als je ouder wordt. Maar volhouden tegen beter weten in, geeft nog veel meer gedoe."

Levenstestament, het vervolg

Als derde en laatste spreker gaat notaris Madhu Altena in op het thema levenstestament.





*Notaris Madhu Altena
gaat in op het thema levenstestament*

In 2019 gaf notaris Klaartje Wedemeijer hierover tijdens de Ledenjaardag een presentatie die zoveel bijval kreeg en vragen opriep, dat de VGD besloot om dit onderwerp nogmaals op de kaart te zetten. Haar collega Madhu Altena, notaris in St Michielsgestel, geeft een vervolg op deze presentatie. "Een testament stel je op voor het geval je komt te overlijden. Een levenstestament wordt daarentegen opgesteld voor het geval je tijdens je leven niet meer zelf kunt beslissen. Voor 2003 was er voor deze situatie niets geregeld. In dat geval zijn volgens de wet de kinderen erfgenaam, dus de langlevende van het ouderpaar moest soms het ouderlijk huis verkopen om de kinderen hun erfdeel te geven. De wet heeft in 2003 besloten dat als iemand overlijdt, de langlevende van het ouderpaar alles erft. De kinderen kunnen hun erfdeel dus nog niet opeisen. Als dat voldoende is, hoeft er geen testament worden gemaakt.



*Voorzitter John Bogers
en bestuurslid Ton Boonenkamp*

Een levenstestament is echter wat anders: als je niets regelt in het geval je tijdens je leven niet meer beslissingsbekwaam bent, bijvoorbeeld door dementie of een hersenbloeding, dan legt de rechter vast wie er voor jou beslist; een curator, bewindvoerder of mentor. Je kunt deze zaken regelen in een codicil, maar dat is niet officieel en kan het als het ware verscheurd worden. Als je een levenstestament vastlegt bij een notaris, dan is het bij wet verankerd en voorkom je problemen bij de rechter. In zo'n levenstestament kun je op het gebied van vermogen vastleggen in welke situatie je niet meer bekwaam bent. Wie regelt de bankzaken, beleggingen of schenkingen en wie is verantwoordelijk rondom de verkoop van vastgoed? Maar je kunt ook zaken in een levenstestament vastleggen die niets met het vermogen te maken hebben: wie gaat er in overleg met zorgverleners, wie kan de medische gegevens inzien, verzorgt de huisdieren of beheert de sociale netwerken?" Volgens de notaris ontstaan er ook op medisch gebied meer mogelijkheden, bijvoorbeeld bij de wens voor euthanasie. "Het is vooral belangrijk dat je je wensen kenbaar maakt en in een officieel document zo ruim mogelijk omschrijft."



Patrick Spekman van Duo Spekmen

Ontspannen afsluiting

Na deze boeiende onderwerpen werd de Ledenjaardag 2022 ontspannen afgesloten met cabaret. Tijdens de bijeenkomst was namelijk het cabaret-duo Spekmen aanwezig die de Ledenjaardag observeerden. Bij de afsluiting van de Ledenjaardag kwamen alle sprekers van deze dag op een komisch-satirische wijze 'aan de beurt'. Het duo imiteerde de diverse sprekers en aanwezigen perfect - tot en met de gebaren die ieder zo eigen maakt.



Deze vrolijke noot sloot een zeer geslaagde Ledenjaardag van de VGD af en we hopen dat we alle VGD-leden in 2023 weer mogen begroeten. Hartelijk dank voor uw gezelligheid en aanwezigheid!



Meer overledenen door een val

Een ongeluk zit in een klein hoekje: een los kleedje op de vloer, een elektriciteitsdraad, rommel op de trap of een gladde vloer... In 2021 zijn er 5.400 mensen door een ongelukkige val overleden, bijna een verdubbeling vergeleken met tien jaar geleden, meldt het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Het betreft vooral tachtigplussers en relatief vaak mensen met dementie die zo'n ongelukkige val maken. De stijging van het aantal fatale vallen (niet in het verkeer) gaat samen met een stijging van het aantal ouderen in de

bevolking. Maar ook per duizend inwoners in een leeftijdsgroep is er een toename te zien. Een op de drie 65-plussers een verhoogd valrisico, meldt VeiligheidNL. Tien procent hiervan komt jaarlijks op de spoedeisende hulp, ruim 280 ouderen per dag. Valtherapie of valpreventie kan helpen, maar ga ook zelf goed na of er obstakels zijn in de woning die kunnen leiden tot valpartijen. 60 tot 70 procent van de valpartijen gebeurt namelijk in en rondom het huis, vaak door onveilige situaties.



Warm de winter in

Als je ouder wordt, verlies je spiermassa en wordt er ook minder warmte geproduceerd door de spieren. Daardoor is het lastiger om het lichaam op temperatuur te houden. Met de energieprijzen die door het plafond rijzen, is het goed de verwarming toch een graadje lager te zetten. De herfst was mild, maar hoe houd je je warmer als de winterse kou zich aandient? De Consumentenbond geeft enkele praktische tips die de meesten wel zullen kennen, maar goed zijn om herhaald te worden: doe de gordijnen 's avonds dicht om warmte vast te houden, gebruik radiatorfolie en een slimme thermostaat, draag warmere kleding en vooral sloffen, gebruik een plaid, verwarm geen ruimtes waar u niet verblijft en houd deze deuren dicht en zet de verwarming op 15 graden als u niet thuis bent of 's nachts. Let er ook op dat de radiator vrij staat zodat de warmte goed verspreid kan worden.



Gezondheidsmonitor corona

GGD GHOR, het CBS en het RIVM zijn gestart met de Corona Gezondheidsmonitor. Het doel van deze tussentijdse monitor is om in beeld te krijgen wat de impact is (geweest) van de coronacrisis op de gezondheid van de inwoners. Het onderzoek wordt tegelijkertijd uitgevoerd in alle GGD-regio's in Nederland. De vragenlijst gaat over lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid, leefstijl, sociale omgeving, uitgestelde zorg en ingrijpende gebeurtenissen in coronatijd. Daarnaast zijn er extra vragen opgenomen over de

woonomgeving. Daarvoor is gekozen omdat een gezonde leefomgeving – een groene en rustige omgeving die uitnodigt tot ontmoeten, bewegen en recreëren – van belang is bij preventie en herstel van ziekten zoals COVID-19. De dataverzameling loopt tot 15 december. Daarna worden de resultaten samengevoegd tot één landelijk databestand en naar verwachting in juni 2023 gepubliceerd.



Energiecompensatie voor ouderenzorg?

Er moet compensatie komen voor de hoge energiekosten waar ouderenzorginstellingen mee te maken hebben. Volgens brancheorganisatie Actiz hebben veel verpleeg- en verzorgingstehuizen last van steeds verder oplopende kosten en moeten de overheid bijspringen. Op sommige plekken gaat de verwarming een paar graden naar beneden. Onlangs publiceerde Actiz nieuw onderzoek waaruit blijkt dat de energierekening van zorginstellingen voor ouderen gemiddeld 23,4 procent gestegen is. Daar zitten ook instellingen bij die zelfs 400 procent meer zijn gaan betalen. "De zorg voor ouderen en chronisch zieken gaat altijd door", zegt ActiZ-voorzitter Anneke Westerlaken volgens RTLNieuws. "Maar dit soort prijsstijgingen zijn voor zorginstellingen wel problematisch.

We zien dat zorgorganisaties nog kritischer kijken hoe kosten te besparen of zoeken naar maatregelen om het energieverbruik te beperken."

Brancheorganisatie Actiz pleit voor compensatie van de overheid voor verpleeg- en verzorgingstehuizen.



Veelbelovend koopkrachtpakket, nu de uitvoering nog

De Seniorencoalitie is volgens de Koepel Gepensioneerden tevreden over het uitgebreide pakket aan koopkrachtmaatregelen dat het kabinet heeft bekendgemaakt op Prinsjesdag. De focus moet nu vooral liggen op de uitvoering van het pakket maatregelen, zodat de ondersteuning ook echt terechtkomt bij de groepen die deze het meest nodig hebben.

In het verleden is de uitvoering vaak de zwakste schakel gebleken, zo meldt het persbericht van de Koepel. Neem bijvoorbeeld de toekenning van de energietoeslag, alle inkomensafhankelijke regelingen of het kwijtschelden van bepaalde belastingen. Telkens bleek het in de praktijk voor mensen erg lastig om zulke tegemoetkomingen ook echt te krijgen. Met name de meest kwetsbare groepen, zoals ouderen met alleen een AOW-uitkering of met een klein aanvullend pensioen, kregen daardoor niet waar ze recht op hebben.

Prijsplafond

Het plan om nog dit jaar een prijsplafond in te stellen voor energie juicht de Seniorencoalitie – bestaande uit ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden en NOOM – toe. Wel dringen de ouderenorganisaties erop aan dat intensief wordt gemonitord of deze regeling helder wordt gecommuniceerd en goed wordt nageleefd door de uitvoerende bedrijven.

Energietoeslag

De energietoeslag van € 1300 voor kwetsbare huishoudens blijft naar tevredenheid van de Seniorencoalitie ook volgend jaar bestaan. De seniorenorganisaties roepen gemeenten op om de aanvraag hiervoor simpeler te maken en zelf actief inwoners te benaderen die mogelijk in aanmerking komen voor de toeslag, maar deze nog niet hebben gekregen.

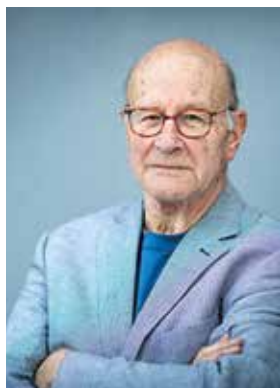
Verhoging minimumloon

Een belangrijk plan dat tijdens Prinsjesdag is gepresenteerd, is de verhoging met 10% bruto van het wettelijk minimumloon, waaraan ook de AOW is gekoppeld. Dit betekent voor gepensioneerden dat gehuwden vanaf januari bruto zo'n € 90 meer ontvangen, alleenstaanden zo'n € 130 per maand. Goed nieuws, vindt de Seniorencoalitie, al zal het zeker niet alle gestegen kosten kunnen compenseren. Verder gaan we ervan uit dat deze verhoging geen sigaar uit eigen doos is. Wel is het jammer dat het kabinet niet tegemoet is gekomen aan de wens van de seniorenorganisaties om nog in 2022 een eenmalige uitkering van € 500 euro te geven aan alle AOW'ers. De Seniorencoalitie pleit ervoor om die uitkering alsnog voor 2023 op te nemen in de begroting.



Uit het Verantwoordingsorgaan

Door Arnold van Dantzych



In mei en juni werd veel aandacht besteed aan het jaarverslag van het PensioenFonds Detailhandel. De commissie financiën bekeek de rapportages van accountant en actuaris en rapporteerde hierover aan het gehele Verantwoordingsorgaan (VO).

Door de overgang op de nieuwe uitvoerder waren de stukken dit jaar helaas veel later, waardoor er minder tijd voor ons overbleef om deze te bestuderen. Het blijkt dat zo'n overgang toch altijd wel problemen oplevert. Dat was ook te merken bij de klantenservice, die met langere wachttijden te maken kreeg dan normaal. Gelukkig zijn de meeste problemen inmiddels voorbij.

Nieuw VO

Per 1 juli was de zittingstermijn van het VO voorbij. Het betekende dat vijf van de veertien leden niet in het nieuwe VO zouden terugkeren. Eind september kwam het nieuwe VO voor het eerst bijeen en bleek er nog één vacature te zijn. De nieuwe leden hadden vooraf een aparte introductiebijeenkomst gehad, zodat ze effectiever aan de vergadering konden deelnemen.

Indexatie benutten

Belangrijke onderwerpen waren de indexatie en de voortgang van de nieuwe pensioenwet. Na een indexatie van 0,5 % per 1 januari 2022 was het de vraag of het bestuur ook de extra

mogelijkheid van 0,8 % zou benutten. Het bestuur heeft begin september besloten dit niet te doen, omdat dit pas in november tot uitkering zou komen en dan eind december over de indexatie over 2022 zou moeten besluiten. Dat zou volgens het bestuur tot verwarring leiden.

Partnerpensioenen

Het bestuursbureau verzorgde een presentatie over een deel van de nieuwe pensioenwet, namelijk de partnerpensioenen. Dat gaat in de toekomst geheel op risicobasis, er wordt geen kapitaal meer voor opgebouwd. Maar dat het er veel eenvoudiger op wordt, lijkt nog niet aan de orde. Vervolgens werd er nog kort gediscussieerd over het mogelijk uitstel van invoering van de pensioenwet en de gevolgen daarvan.

Wat staat er komende tijd op de agenda? Eind oktober heeft het VO een studiedag over vermogensbeheer en hoe dat door het Fonds wordt vormgegeven, daarover in de volgende OutFit meer.



"Het lijkt er nog niet op dat het partnerpensioen eenvoudiger wordt"

Puzzel november 2022

Doe mee en win € 50,00!

De oplossing van de puzzel uit OutFit 126 van juni 2022 is: **'Automobiliste'**. We hebben maar liefst 130 goede inzendingen ontvangen, waarvoor onze hartelijke dank! Door loting is als winnaar uit de bus gekomen: G. Gruisen uit Maastricht.

Gefeliciteerd! De prijs is inmiddels door de winnaar in ontvangst genomen. Tip voor deze puzzel: het antwoord gaat over herfstplanten...

Horizontaal

1 Vogel 6 vuile was 12 alles of allen (Lat. voorvoegsel) 14 bekoorlijk 15 lade 17 balen (afk.) 18 schop 20 meetstok 21 natuurkundig ingenieur (afk.) 22 taart van ijs 25 toffee van gebrande suiker 28 fragiel 29 huur 31 dorsvloer 32 emeritus (afk.) 33 gram (afk.) 35 toeval 36 schapengeluid 37 ijzer (symbool) 38 zwaar metaal 40 deel van een oog 42 edelgas (symbool) 43 infectieziekte waartegen een dktp-prik o.a. beschermt 44 voorzetsel 46 paar 48 loot 51 persoonlijk voornaamwoord 53 Oranje Nassau (afk.) 54 windrichting (afk.) 56 eminentie (afk.) 57 persoonlijk voornaamwoord 58 rivier in Tsjechië/ Duitsland 60 richting 62 rivier in Duitsland 64 op zilte klei groeiende plant 66 bezinsel 68 zijne majesteit (afk.) 69 waterpot 70 aanwijzend voornaamwoord 72 onder het nodige voorbehoud (Lat. afk.) 73 muzieknoot 74 graansoort 76 klei-keur 78 voordelig 79 soort vlag.

Verticaal

1 Vaneen scheuren 2 autoteken Roemenië 3 beslaglegging 4 plaats op Sicilië 5 bolgewas 7 geheel 8 opschik 9 lading hebben 10 alsof 11 africhten 13 Nepal (in internetadres) 16 adem 18 dierenverblijf 19 getal 21 familielid 23 Telluur (scheikundig symbool) 24 roepia (afk.) 26 Amsterdamse tijd (afk.) 27 mij 30 harddrug 34 Spaans riet 36 beter dan goed 38 onderricht 39 boom 40 hoge handgreep in een tram 41 kledingstuk 45 schuimspoor achter een schip 47 omslachtig gedoe 49 zaniken 50 meel uit lijnzaad 52 vochtig koud 54 plek 55 regelmaat 57 bijwoord van plaats 59 zeilboot (afk.) 60 boksterm (afk.) 61 de oudere (afk.) 63 verbrandingsrest 65 eens 67 walvis 71 voorzetsel 74 met name (afk.) 75 Spaans ja 76 onder anderen (afk.) 77 eerwaarde heer (Lat. afk.).

**Stuur uw
oplossing vóór
15 december 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						

68	71	50	79	49	34	60	19	7	72	1
----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	---

NIET OVER ONS, MAAR MET ONS!

In het Integraal Zorgakkoord wordt gerefereerd aan de demografische ontwikkeling rond vergrijzing en vraagstukken die daarmee samenhangen. Platform Pouwer laat de stem van ouderen horen, en is de plek voor participatie van actieve en betrokken ouderen in Noord-Nederland. Vier leden van het Platform nemen plaats in de landelijke Raad van Ouderen. De ouderen van het Platform hebben hun voelspriet in de samenleving en zijn maatschappelijk actief op diverse manieren. Ze weten wat er speelt onder de ouderen in hun regio. Hun motto is niet over ons, maar *mét ons*! Graag brengen wij u op de hoogte van hun reactie op het Integraal Zorgakkoord.

1. Actieve ouderenparticipatie en de groeiende beweging vanuit de nieuwe generatie ouderen zijn de basis voor ouderenbeleid. De focus ligt nu te veel op zorg en te weinig op Positieve Gezondheid.

2. Een aantrekkelijke beleidsvisie die ouderen betreft bij de samenleving en meer zelf, thuis en digitaal realiseerbaar maakt, ontbreekt.

3. Integrale preventie is noodzakelijk: brede, actieve voorbereiding op de derde en vierde levensfase, gefaciliteerd door overheden en organisaties in het sociaal domein. Zie voor meer informatie de adviezen van de Raad van Ouderen aan de minister van VWS.

4. Zorg voor ouderen is veel meer dan in het akkoord veel genoemde (117 keer) acute zorg. Boven de 50 jaar heeft meer dan 50% van de inwoners tenminste twee chronische ziekten, zoals getoond wordt in het LifeLines onderzoek.

5. Vertrouw op de professionaliteit van de zorgmedewerkers. Vertrouwen zal de doelmatigheid van het zorgsysteem verbeteren.

6. Een basisstructuur (rond welzijn, wonen zorg) in wijken en dorpen is een noodzakelijke voorwaarde voor meer zelf, meer thuis en meer digitaal, met als uitgangspunten: nabij, vertrouwd en herkenbaar.



In het Zorgakkoord ontbreken volgens de ouderen van Platform Pouwer een aantal belangrijke woorden en onderwerpen:

Onderzoek: om te laten zien dat wij hier nauw samenwerken met de wetenschap.

Passende woonvoorzieningen: om te laten zien dat daar een grote uitdaging ligt.

Dorpen en vervoersvoorzieningen: omdat dat een specifiek probleem van de regio is.

Vertrouwen in oordeel zorgprofessional: omdat dat menskracht spaart.

7. Passende woonvoorzieningen zorgen ervoor dat ouderen langer in hun vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen en zo minder vereenzamen.

8. De vervoersvoorzieningen zeker in de dorpen worden steeds schaarser. Dit belemmert de toegankelijkheid van de zorg en deelname aan de samenleving voor ouderen.

9. Inzetten op technologie vraagt om randvoorwaarden; financieel en in digitale geletterdheid. Veel ouderen haken af vanwege een gebrek aan de middelen en vaardigheden.

10. De focus op regionale samenwerking wordt onderschreven, maar naast systeempartners, willen inwoners zélf hierin ook betekenisvol zijn. Dat laten ze ook al op veel plekken zien.

11. Schaf onnodige bureaucratie af. Zorgprofessionals moeten een te groot deel van hun werktijd besteden aan administratie. Dat heeft negatieve gevolgen op hun werkplezier en hun toewijding aan patiënten.

En een laatste belangrijke oproep: maak gebruik van de actieve en gepassioneerde betrokkenheid van ouderen in de transitieopgaven die er liggen, en doe dat vooral regionaal. Ouderen laten graag hun stem horen, luister hier naar!

Kijk op www.platformpouwer.nl

Bel naar 050 - 800 3245

Mail ons op pouwer@zorginnovatieforum.nl

De beroemdste taart ter wereld

De Sachertorte werd al in 1832 door Franz Sacher uitgevonden. Zijn opdracht was simpel: bedenk een nieuwe taart. Het resultaat van Sacher was een sensatie: de chocoladetaart met abrikosenvulling en een dikke chocoladelaag is nog steeds de beroemdste taart ter wereld. De taart wordt oorspronkelijk geserveerd met ongezoete slagroom en daar drink je een Verlängerter bij; half espresso en half water. Smakelijk!

Sachertorte

Voor een taart van 22 cm doorsnede:

Ingrediënten:

- 175 g bittere chocolade, in kleine stukken gebroken
- 8 eierdooiers
- 110 g ongezoeten boter, gesmolten
- 1 vanillestokje, het merg
- 10 eiwitten
- Snufje zout
- 120 g suiker
- 60 g bloem
- ½ pot abrikozenjam

Glazuur:

- 85 g chocolade, in kleine stukken gebroken
- 100 ml room

Twee springvormen van 22 cm doorsnede

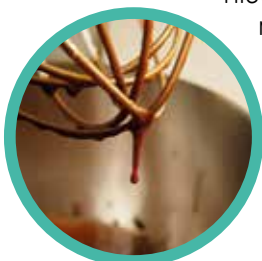
Bereiding:

1. Bedek de springvormen met vetvrij bakpapier, met een hoogte van 4 cm
2. Smelt de chocolade en boter au bain-marie. Roer met een houten lepel
3. Klop in een schaal de eierdooiers stijf met de suiker en roer de chocoladeboter en vanillemerg erdoorheen
4. Klop de eiwitten met een snufje zout tot ze gaan schuimen, doe er lepel voor lepel de suiker bij en klop door tot de eiwitten stijf zijn
5. Meng 1/3 van het eiwitmengsel met het eierdooier-chocolade mengsel, draai de zaak daarna om en giet de chocolade bij de rest van het eiwit
6. Strooi de bloem er bovenop. Spatel bloem, eiwit en chocolade door elkaar tot er van de eiwitten niets meer te zien is. Ga niet te lang door met mengen
7. Giet het beslag in twee gelijke porties in de bakvormen. Zet ze ca. 35 minuten in een oven van 170 graden



8. Smelt voor het glazuur chocolade en room in een kleine pan met dikke bodem. Laat afkoelen tot kamertemperatuur
9. Als de twee cakes afgekoeld zijn, besmeer de ene helft met abrikozenjam en leg de ander er bovenop
10. Plaats het rooster met de cakes boven een bakplaat en laat het chocoladeglazuur van een hoogte van 5 cm uit de pan over de cakes lopen. Strijk het glad en laat de cake staan tot glazuur hard wordt. Leg de taart, met behulp van twee messen, op een bord
11. Laat het glazuur harden en serveer, eventueel met ongezoete slagroom

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.



Voor en tegens

Het delen van mantelzorg

De druk op mantelzorgers van kwetsbare, thuiswonende senioren neemt toe. Om deze druk te verlichten, wordt in de omgeving van zorgvragers naar mogelijkheden gezocht om zorgtaken met anderen te delen. Veel mantelzorgers lijken hierbij echter een drempel te ervaren.



Op naar een gezond 2040

Om in 2040 zorg te kunnen bieden zoals dat nu gebeurt aan het toenemende aantal 75-plussers, moeten er twee keer zoveel zorgmedewerkers beschikbaar zijn. De arbeidsmarkt kan dat niet aan. Ook mantelzorgers kunnen de extra druk niet opvangen. Wat zijn de oplossingen? Meer zorgmedewerkers opleiden, breder werven en betere arbeidsvoorwaarden? Nieuwe functies

ontwikkelen? Betaalde mantelzorg of een nieuwe opzet van wijken en buurten, zodat naoberschap en 'omzien naar elkaar' meer voor de hand liggen? Kan de vraag naar zorg met preventieve maatregelen afnemen of minder snel stijgen? Wat kunnen ouderen zelf doen? Vragen de komende tijd in Outfit behandeld worden. In de uitgave van maart las u oplossingen in de technologie en ICT, dit keer gaan we in op het delen van mantelzorg.

In een pilotstudie (Ivo Maathuis et al., in februari 2022 gepubliceerd in het Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie) hebben onderzoekers zich gericht op het begrijpen van de overwegingen die bij het delen van zorgtaken een rol spelen. Hiervoor zijn interviews afgenomen bij zes mantelzorgers van alleenstaande, zelfstandig wonende senioren.

Er wordt van senioren verwacht dat zij langer zelfstandig thuis blijven wonen. De groep thuiswonende senioren is kwetsbaar en complex en

met name de groep alleenstaanden gebruikt relatief veel zorg. Deze groeiende groep is voor een groot gedeelte afhankelijk van mantelzorgers (die langer dan drie maanden en meer dan acht uur per week hulp verlenen). Deze mantelzorgers bieden gezelschap en emotionele steun, maar ondersteunen ook in het huishouden, de administratie, bij het vervoer en het uitvoeren van lichte zorgtaken. Een aanzienlijk deel, 20 procent, voert ook intieme en complexe zorg uit, zoals persoonlijke verzorging of verpleegkundige hulp.

Niet altijd vrijblijvend

Uit onderzoek naar druk onder mantelzorgers wordt duidelijk dat het verlenen van mantelzorg niet altijd als vrijblijvend wordt ervaren en het gevoel om altijd klaar te moeten staan, zwaar weegt. Om de druk op mantelzorgers te verlichten, wordt in de omgeving van zorgvragers naar mogelijkheden gezocht om zorgtaken met meerdere mantelzorgers te delen. Bijvoorbeeld met nieuwe woonvormen om het delen van mantelzorg met bijvoorbeeld familieleden of burens te stimuleren. Dit soort initiatieven veronderstelt niet alleen dat mantelzorgers bereid zijn om hun zorgtaken met anderen te delen, maar ook dat zij hier daadwerkelijk toe over zouden gaan. Onderzoek toont echter aan dat het delen van mantelzorg met naasten, maar ook met professionele zorgverleners niet vanzelfsprekend is, en dat één op de vijf mantelzorgers een drempel ervaart bij het vragen om hulp.

Het inzicht in de overwegingen mantelzorgers om zorgtaken wel of niet met anderen te delen, is nog beperkt. In kwalitatieve studies naar mantelzorg worden wel motieven genoemd om zorgtaken voor zichzelf te houden. Denk aan de vanzelfsprekendheid om voor dierbaren te zorgen of de schroom om hulp te vragen binnen het informele zorgnetwerk.

Er was tot nog toe echter nauwelijks kwalitatief onderzoek gedaan naar achterliggende factoren die een rol spelen bij het al dan niet delen van mantelzorg. Het onderzoek van Maathuis et al. is een eerste verkenning. Wat maakt dat mantelzorgers sommige taken wel of juist niet willen delen? Onder welke voorwaarden zouden zij dit doen? Wat zijn hun ervaringen met het delen van mantelzorg en welke kenmerken van de mantelzorgsituatie spelen hierbij een rol?

Resultaten

De mantelzorgers die aan het onderzoek hebben meegewerkt, gaven aan dat ze zouden overwegen om bepaalde taken te delen met familie, vrijwilligers of professionele zorgverleners. Taken zoals gezelschap houden, een oogje in het zeil houden, huishoudelijke taken, regelzaken, persoonlijke verzorging en medische zorg. Wat opvalt, is dat ondanks dat de mantelzorgers verwachten dat het delen van taken voor verlichting kan zorgen, hier toch terughoudend mee wordt omgegaan. De zorgdruk is voor sommigen een belangrijke 'voorwaarde' om hun zorgtaken te delen. Enkele mantelzorgers gaven aan pas bereid te zijn om taken te delen wanneer het echt niet anders kan.



“Een paar jaar geleden trok ik het niet meer en heb ik twee ooms en tantes ingelicht. Ze beseften niet hoe zwaar ik de mantelzorg vond. We hebben de taken verdeeld en dat werkte goed.”

Prettige zorgervaring

Een belangrijke voorwaarde om taken te delen, lijkt voor elke mantelzorger het belang van een prettige ervaring voor de zorgvrager te zijn. De zorgvragers blijken er namelijk zelf vaak negatief tegenover te staan om zorg van anderen te ontvangen. Ten tweede willen de mantelzorgers dat de autonomie van de zorgvrager wordt gerespecteerd.

Ze vinden het belangrijk dat de zorgvrager wordt behandeld als individu met, waar kan, behoud van eigen regie. In de derde plaats werd in de interviews een aantal keer de voorwaarde genoemd dat het gaat om iemand die voor de zorgvrager als een vertrouwd persoon voelt. Een bekend persoon of iemand die bekend is met de situatie. Tot slot wordt kwaliteit van zorg genoemd als voorwaarde. Voor de één ligt hierbij de nadruk meer op ervaringen en voor de ander meer op continuïteit: veel verschillende verzorgers draagt niet bij aan de wil van mantelzorgers om zorg te delen.

Verantwoordelijkheid

Een belangrijke drijfveer voor mantelzorgers om zorgtaken te delen met anderen, lijkt het kunnen delen van verantwoordelijkheid voor het welbevinden van zorgvragers. Bijvoorbeeld in het geval van wilsonbekwaamheid van de zorgvrager vanwege dementie. Zo gaven enkele mantelzorgers aan het lastig te vinden om alleen verantwoordelijk te zijn voor de (zorg)situatie van hun naaste. Ook gaf een mantelzorger aan zich verantwoordelijk te voelen voor de gevaren van de beperking van haar moeder, die ondanks haar beginnende dementie nog steeds aan het verkeer deelnam.



“We zijn nu bezig met de verkoop van het huis. Dat is iets wat zij hebben opgebouwd. Ze beslist nu niks meer zelf. Ik beheer haar geld, ik beheer haar administratie. Ik neem alle beslissingen voor en namens haar. Dat voelt wel eens kwetsbaar.”

Toezicht

Een reden van mantelzorgers om zorg te willen delen, is het hebben van (doorlopend) toezicht. Zolang de zorgvrager zelfstandig thuis woont, vraagt dit veel tijd, energie en aandacht. Bij een progressieve ziekte als dementie, is het van belang dat iemand de situatie continu kan monitoren en inschatten. Het gemis van toezicht lijkt druk te leggen op mantelzorgers en meerderen geven aan dat het delen van deze taak verlichting biedt. Een app die aangeeft waar de zorgvrager is, kan bijvoorbeeld al geruststellend werken. Ook zijn er meerdere participanten die aangeven dat burens deze functie – al dan niet op verzoek – uitvoeren, door bewust of onbewust er ‘te zijn’ en als vanzelfsprekend een oogje in het zeil te houden.

“De burens zijn ook bejaard. Zij houden elkaar in de gaten en lopen een of twee per week bij elkaar binnen. Ze wonen al 40 jaar naast elkaar en kennen elkaar heel goed.”

Vanzelfsprekend

Meerdere mantelzorgers gaven aan dat ze het vanzelfsprekend vinden om voor hun zorgvragende naaste te zorgen en zien het als een (morele) plicht. Dat wordt tevens als reden genoemd waarom zij hun taken niet snel met anderen willen gedeeld. Bovendien werd aangegeven dat de mantelzorgers niet alleen moeite hebben met het vragen om hulp, maar ook om aangeboden hulp te accepteren. In meerdere interviews kwam impliciet naar voren dat delen met een professional als makkelijker wordt ervaren dan delen met anderen. Men vond het ook lastig om hulp te vragen als de privacy van de zorgvrager in het geding komt.

Bijvoorbeeld bij intieme verzorging, financiën of meegaan naar de dokter. Enkele mantelzorgers gaven aan dat zij moeite hebben om taken met anderen te delen vanwege omdat ze de regie over de zorg willen houden. Opvallend is dat het ontbreken van accurate en laagdrempelige wet- en regelgeving rond het verkrijgen van de juiste professionele ondersteuning bij (het delen van) de zorg door sommige mantelzorgers als een gemis werd ervaren. Tot slot werd door enkele mantelzorgers de mogelijkheid geopperd hun taken te verlichten met behulp van technologie.

Uit deze studie blijkt dat de meerwaarde van het delen van taken wel door mantelzorgers wordt (h)erkend, maar dat hier terughoudend mee wordt omgegaan. Gezien de complexiteit, de gevoeligheid én de persoonlijke aard van het thema lijkt het wenselijk om de mogelijkheid van het delen van zorgtaken al vroeg in het proces onder te brengen bij het takenpakket van een mantelzorgmakelaar of een praktijkondersteuner (POH) bij de huisarts. Deze professionals zijn in staat om de gevoelige thema's proactief te behandelen en kunnen, gezien hun spilfunctie, daarbij een integrale aanpak hanteren.

Column Jan de Planque

Een internationaal perspectief

Jij&Wij Beleggen is een nieuw online platform van Pensioenfonds Detailhandel. Op www.jijenvijbeleggen.nl kijk je direct in onze beleggingskeuken en zie je hoe wij werken en waar wij voor staan. Welke keuzes we maken, en waarom. Je ontdekt waar we wel en niet in beleggen. En hoe we onze invloed gebruiken om organisaties steeds een beetje duurzamer, eerlijker en inclusiever te maken. Met deze suggestie start ik graag deze column.

Na een prachtige zomer is de draad van de wet toekomst pensioenen weer opgepakt. In september is nog een tweede nota van wijziging door de minister toegevoegd. De behandeling ervan in de Tweede Kamer is begonnen. Gaat de kamer het wetsvoorstel nog verder (laten) aanpassen?

Ondertussen zullen de sociale partners (werkgevers- en werknemersorganisaties) tot een keuze moeten komen voor één van de twee in het wetsvoorstel geboden varianten en de invulling daarvan. De sociale partners laten zich daarbij bijstaan door externe pensioenadviseurs. De deskundigen binnen het bestuursbureau faciliteren dit proces waar mogelijk met feitelijke informatie.

Ook het verantwoordingsorgaan (vertegenwoordigers van werkgevers, actieve en gewezen deelnemers en gepensioneerden) wordt gefaciliteerd om het wetsvoorstel en de consequenties van keuzes op waarde te schatten. De sociale partners kiezen, het verantwoordingsorgaan wordt gehoord over het transitieplan en het pensioenfonds mag aangeven

of de keuze uitvoerbaar is. Er zal nog veel gediscussieerd gaan worden want elke keuze in dit proces heeft voor- en nadelen, nu of in de toekomst? Er zal gewikt en gewogen worden, en uiteindelijk gekozen.

Maximaal rendement

In het kader van 'Je bent nooit te oud om te leren', heb ik recent een cursus mogen volgen over pensioenregelgeving en besturing van pensioenfondsen in een internationaal kader. Frappant is, vind ik, hoe we als pensioenfondsbestuurders ons laten leiden door regelgeving. Dit geldt zowel voor de wijze waarop we beleggen als waarop we benoemd worden. In sommige landen worden bestuurders rechtstreeks verkozen of benoemd door iemand die verkozen is in een publieke functie. De aanwezige medecursisten met een dergelijke achtergrond lieten zich vaak leiden door de volgende herverkiezing. En als de belastingbetaler een (in) direct belang bleek te hebben, werd al snel de keuze voor maximaal rendement gemaakt. Maximaal rendement met weinig tot geen oog voor het eraan gerelateerde risico.

Voorzichtiger beleggen

Wanneer 'sustainability', duurzaamheid, aan de orde kwam dacht men eerder aan de houdbaarheid van het plan, het voortzetten van de pensioenregeling, dan verantwoord beleggen in zaken die bijdragen aan de leefbaarheid van onze planeet. Als ik hen vertelde dat wij afhankelijk van onze dekkingsgraad, geen risico mogen toevoegen werd mij direct gevraagd hoe je dan een goed rendement kon maken.



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.



Waarom wij in Nederland aan ons sterke pensioenstelsel morrelen? Omdat wij in het keurslijf van de rekenrente nauwelijks kunnen indexeren

Hun rendementen over de achter ons liggende kalenderjaren waren om jaloers van te worden. Die jaloezie was snel verdwenen toen we het laatste halfjaar vergeleken. Voorzichtiger beleggen heeft soms ook voordelen.

Keurslijf van rekenrente

Een ander opvallend verschil is de wijze waarop de pensioenverplichtingen worden berekend. Terwijl wij rekenen met een risicovrij rendement aangevuld voor de hele lange termijn met een verwachting van de DNB, wordt elders in de wereld gerekend

met de verwachte rendementen afgeleid van de beleggingen. Hoe risicovoller de beleggingen, hoe hoger het verwachte rendement. Een hoge rekenrente maakt ook dat pensioenverplichtingen relatief laag zijn en de dekkingsgraad hoog. Een rondgang langs de diverse landen van herkomst van mijn medecursisten liet zien dat alle varianten tussen de uiterst voorzichtige Nederlandse benadering tot de meest risicovolle voorkomen. En natuurlijk kwam de vraag op waarom wij in Nederland aan ons pensioenstelsel gaan morrelen? Jullie hebben één van de beste systemen in de wereld! Omdat wij in het keurslijf van de rekenrente al jaren niet of nauwelijks mochten indexeren, is daarop mijn antwoord.

Intussen zijn de financiële markten uiterst onrustig en beweeglijk, stijgt de rente en stijgt per saldo onze dekkingsgraad en ook die van veel andere fondsen. Deze achtergrond maakt de behandeling van de wet toekomst pensioenen zeker niet eenvoudiger.

Met de opgedane kennis over het internationaal perspectief kijk ik nieuwsgierig uit wat de politiek gaat doen met het wetsvoorstel waar overheid en sociale partners al zoveel jaren op hebben gebroed.

Boekbespreking

Door: Anjo Geluk

Verhalen over Nederlandse makers, ontwerpers en uitvinders

In *De man in de klok* laat Arend van Dam op toegankelijke wijze zien hoe Nederlandse ontwerpers en uitvinders onze toekomst vormgeven. Hij vertelt over iconische ontwerpen zoals de zigzagstoel, het Dafje, het Huis van de Toekomst en de beroemde man in de klok. En hij laat hen kennismaken met jonge ontwerpers die nadenken over hoe onze huizen, kleding en ons voedsel eruit gaan zien. Ondertussen moedigt Van Dam zijn lezers aan om anders te kijken naar de wereld om ons heen. Wat is echt, wat is kunst en wat is namaak?

Behalve 18 verhalen bevat *De man in de klok* ook weetjes, opdrachten om zelf mee aan de slag te gaan en heel veel humoristische tekeningen en cartoons van Zilveren Penseel-winnaar Anne Stalinski.

Ik had nog nooit van de man in de klok van Maarten Baas gehoord, wel van de tulpenvaas, de Rietveldstoel ('er mag geen kussentje in') of de projecten van Christien Meindertsma: haar iconische poef of de truien, gebreed van één schapenvacht, de Dutch Design Week en Lidewij Edelkoort. Alles begint met een ontwerp, of nog

eerder, met een idee. Ontwerpers en uitvinders zitten natuurlijk vol ideetjes en voordat er een nieuw servies op tafel staat en voordat het eerste Dafje ging rijden, was er al menig idee gesneuveld en zijn er soms al jaren overheen gegaan. Mislukte het ontwerp, of klopte de uitvoerbaarheid niet. Intussen weet ik wie de man in de klok is: een gigantisch uurwerk met een glazen voorplaat. Aan de binnenkant van de wijzerplaat is een man aan het werk. Elke minuut die voorbijgaat, veegt hij de grote wijzer weg en schildert hij een nieuwe wijzer op de plek die de juiste tijd aangeeft. Een keer per uur moet hij niet alleen een nieuwe grote, maar ook een nieuwe kleine wijzer schilderen. Kijk maar eens op internet bij maartenbaas.com. Daar zie je ook stoelen van klei en nog veel meer moois. *De man in de klok* is een boek voor alle leeftijden vanaf een jaar of 6. Om samen te bekijken, zelf aan de slag te gaan met de opdrachten, meer te weten te komen over ontwerpers, hun opleiding of om later de ontwerpen in het echt te gaan bekijken. In een museum bijvoorbeeld. Of bij de HEMA. Je hoeft er niet creatief voor te zijn, dat word je al lezend en kijkend vanzelf! Geweldig als vakantieboek en lesmateriaal. Het is een perfect cadeau. Ook voor jezelf!

De man in de klok

Door: Arend van Dam & Anna Stalinski, Van Holkema en Warendorf

€ 18,99



Moeders hoeven niet altijd biologische moeders te zijn

Herman van Veen (1945) schrijft over zijn moeder en grootmoeder. Over zijn dochter die moeder werd. Over zijn eerste viooljuf, met wie hij er een moeder bij kreeg. Over de vele moederfiguren in zijn leven. In *Moeders* gaat Herman van Veen terug naar de Kievitsdwarsstraat in Utrecht waar hij werd geboren.

Hij schrijft over waar je vandaan komt, hoe dat je vormt en hoe je ermee verbonden blijft. Moeder geeft kusjes op zere plekjes. Mompelt: "Zul je wel voorzichtig zijn?" en: "Schat, je vader had dat ook." Ze zegt: "Let maar op mijn woorden, je zult nog aan me denken als ik er niet meer ben." Moeder wast je handen, leert je knopen knopen, veters strikken, het omkeren van dubbeltjes. Als ze boos is heeft ze altijd lichtjes in haar ogen. Fluistert: 'Luister nooit naar goede raad, behalve die van mij.' Is ze droef, dan draagt ze een zonnebril. Wie was Hermans' moeder?

Hoe ze was: "Mama was een kleine vrouw. Overal zacht. Ze had donkerblond, halflang, krullend haar, korenblauwe ogen die stralen konden, maar ook zwart als antraciet konden zijn. Een mond die mooi kon lachen, vertellen en op slot kon als een oester.

Kleine, stevige handen. Je kon haar nooit beduvelen. Overal had ze ogen. Maar in alle ogen die ze had, zat altijd een lichtje." Dit boek is een echte Herman van Veen: mooi, poëtisch. Liefdevol geschreven voor en over alle moeders in zijn leven. Ook moeders die zelf geen kinderen hebben, maar voor hem 'moeder' zijn: tante Klaasje en tante Femmie, buurvrouwen, een juf op school, huurmoeders, reservemoeders ... Niet te vergeten zijn viooljuf. Ze kunnen overal zijn, als je het maar wilt zien. Veiligheid is misschien het beste woord dat bij hen past. In hun nabijheid ben je geborgen. Er kan je niets gebeuren, ook al ben je zelf allang volwassen. Voor hen blijf je altijd een jaar of elf, zegt Van Veen. 'Moeder' staat voor trouw en betrouwbaar, omdat ze meer van jou houdt dan van zichzelf.

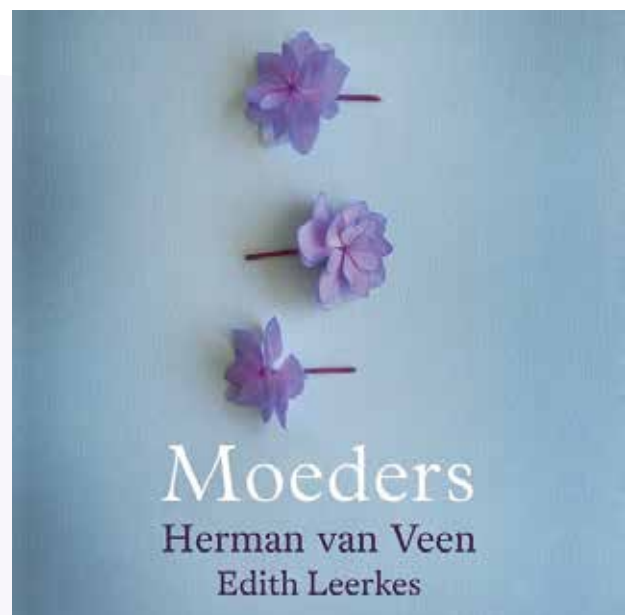
Tussen de verhalen over zijn moeders vlecht hij eigen ervaringen van toen in Utrecht en van nu. Je hoort hem op de achtergrond met zijn bijzondere, zangerige stem vertellen; zoals hij alleen dat kan. Een mooi uitgegeven boekje, een prachtig cadeautje!

Moeders

Door: Herman van Veen

Uitgeverij: Alfabet

€ 22,50



Blijven investeren in een gezonde omgeving



Een fijn thuis, goed huwelijk, gelukkige kinderen, gezonde kleinkinderen en leuke vrienden. Wie dat heeft, noemt zichzelf vaak gelukkig. Maar als een van die relaties verstoord raakt, voelen we dat onmiddellijk. Besteed dus genoeg tijd aan je omgeving en de mensen om u heen. Het kleinste gebaar kan een groot verschil maken.

Na verloop van tijd krijgen de meeste stellen te maken met hobbels in de weg. Tijd blijven maken voor elkaar en elkaar blijven waarderen zijn dan extra belangrijk. Investeren in uw relatie is ook investeren in jezelf. Want alles telt mee als het om gezondheid gaat. Omkijken naar elkaar doen we tegenwoordig steeds vaker in de vorm van oppassen op de kleinkinderen, of juist mantelzorg voor een ouder of partner. En hoewel het tot een gevoel van voldoening kan leiden, is het af en toe ook geestelijk en lichamelijk zwaar. Mantelzorger en oppassers: zorg goed voor jezelf en durf om hulp te vragen.

Leuke dingen doen

Dit geldt overigens ook voor drukke (groot)ouders. Ook voor hen is het lastig balans te vinden in alle taken die ze hebben. En ja, het is belangrijk dat je (klein)kind aandacht en liefde en knuffels krijgt en dat u met de kinderen lacht en dolt en ze lekker actief laat zijn. Maar weet u wat u ook niet moet vergeten? Om weer eens samen met je partner uit eten te gaan, want gelukkige ouders... dat maakt een kind en kleinkind ook gelukkig.

Gun elkaar de ruimte

Geluk (en daardoor ook gezondheid) is niet alleen het gevolg van een privé-situatie die in evenwicht is, maar ook van een goede sfeer in uw omgeving. Fijn wonen met fijne burens en buurt willen we allemaal, maar helaas loopt het niet altijd op rolletjes. Het is

belangrijk om altijd met elkaar te blijven praten en er samen uit proberen te komen. Ook met mensen met wie u niet direct vrienden zou worden, kunt u goed omgaan. Zorg voor uzelf en de ander door elkaar ruimte te gunnen.

Totaalplaatje

Het wordt steeds belangrijker om te bedenken wat u nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren en die voorwaarden voor uzelf te scheppen, eventueel in samenspraak met de omgeving. Neem zelf initiatief om de omgeving te creëren die u optimaal laat functioneren, net zoals u aandacht heeft voor gezond eten, beweging, relaties en ontspanning. Gezondheid is een totaalplaatje.

Contact met de natuur

Uw omgeving is van groot belang voor uw welbevinden. Zorg voor genoeg groen in het dagelijks leven. Of het nou een fijne wandeling in het bos is, een ommetje door het park of even lekker in de tuin zitten. We voelen ons er direct beter door en de herfst zorgt voor een prachtig kleurenpalet. Contact met de natuur zorgt voor meer geluk en vermindert stress. Net zoals stilte dat doet. Als u in een omgeving woont waar de hele tijd te veel geluid is, dan weet u hoe vervelend dat is. Het kan slaapproblemen en stress veroorzaken, dus ga altijd op zoek naar oplossingen die uw hartslag omlaag halen en uw thuis een warme veilige plek laten zijn. Zo werkt u actief aan uw gezondheid.

Nieuwsgierig naar tips voor fijne relaties en een gezonde omgeving? Bekijk het Gezonder Leven Magazine van Zilveren Kruis op zk.nl/magazine.

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. Let op, van overheidswege is het vanaf 1 januari 2023 niet meer toegestaan dat verzekeringsmaatschappijen korting geven op de basisverzekering. De korting op de eventuele aanvullende verzekeringen in de zogenaamde sterren pakketten blijft ongewijzigd. 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:

- Korting op de basisverzekering is vanaf 1 januari 2023 niet meer mogelijk. De korting op de eventuele aanvullende verzekeringen in de zogenaamde sterrenpakketten is ongewijzigd.
- 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.

	Basis Budget naturapolis met geselecteerde contractering op ziekenhuisczorg	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.