

OUTFIT

**'Thuis, zelf en digitaal' kan
alleen bij goede preventie**

04 18 22

Harry Francken nieuwe
voorzitter VGD

Wet toekomst
pensioenen: het kan
verkeren

Sicilië: onverwacht
kleurrijk

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
Gepensioneerdenverenigingen (KG)

32e jaargang | Nummer 128 | april 2023

OutFit verschijnt 3 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

MEO Alkmaar

Redactie OutFit/website

redactie@v-g-d.nl

Ledenadministratie

MEO, Haarlem

Bestuur VGd

Harry Francken (voorzitter)
Kees Dambrink (secretaris) secretaris@v-g-d.nl
Ad de Wit (penningmeester) penningmeester@v-g-d.nl
Ton Boonekamp, bestuurslid
Ton Broekhuis, bestuurslid
Arnold van Dantzich, bestuurslid
Bart van Wijck, bestuurslid

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:

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,

Het jaar 2022 was voor onze vereniging een bewogen en heel bijzonder jaar. Nadat John Bogers zijn voorzittersfunctie eind 2021 had overgedragen aan zijn opvolger, werden we in het vroege voorjaar verrast dat deze nieuwe voorzitter om persoonlijke redenen zijn voorzittersfunctie en bestuurslidmaatschap neerlegde. Het bestuur heeft toen een beroep gedaan op John Bogers om de voorzittersfunctie als interim opnieuw op te pakken. We zijn op zoek gegaan naar een geschikte kandidaat, en wij mogen wel stellen dat is geen sinecure. En ja hoor wij zijn erin geslaagd en hoe!

Harry Francken is na een inwerkperiode per 1 januari jl. benoemd als voorzitter.

Hij zal zich in deze OutFit aan u voorstellen. Wij zijn ervan overtuigd dat wij in Harry Francken weer een echte voorzitter hebben gevonden zoals onze vereniging verdient.

Wij wensen Harry alle succes toe en zullen hem ondersteunen waar we ook maar kunnen.

Heel veel dank zijn wij verschuldigd aan John Bogers die de ruim 14 jaar onze voorzitter is geweest en zich al die jaren op een bijzondere wijze heeft ingezet.

Het bestuur van de VGD

Inhoud



Interview VGD-voorzitter Harry Francken	4
Pensioenenfonds Detailhandel	7
Kort nieuws	8
Uit het verantwoordingsorgaan	10
Oproep Tweede Kamer	11
Raad van Ouderen brengt advies uit aan minister Conny Helder	12
Recept: vitello tonato	16
Boekbespreking	17
Column Jan de Planque	18
Voorjaarspuzzel	20
Sicilië, een verrassend eiland	22
Zeven rituelen voor een goede nachtrust	24
Ledenvoordeel	25



Blijf op de hoogte en volg de VGD via Facebook.

U vindt ons via OutfitVGD of www.facebook.com/OutFitVGD

Harry Francken nieuwe voorzitter VGD

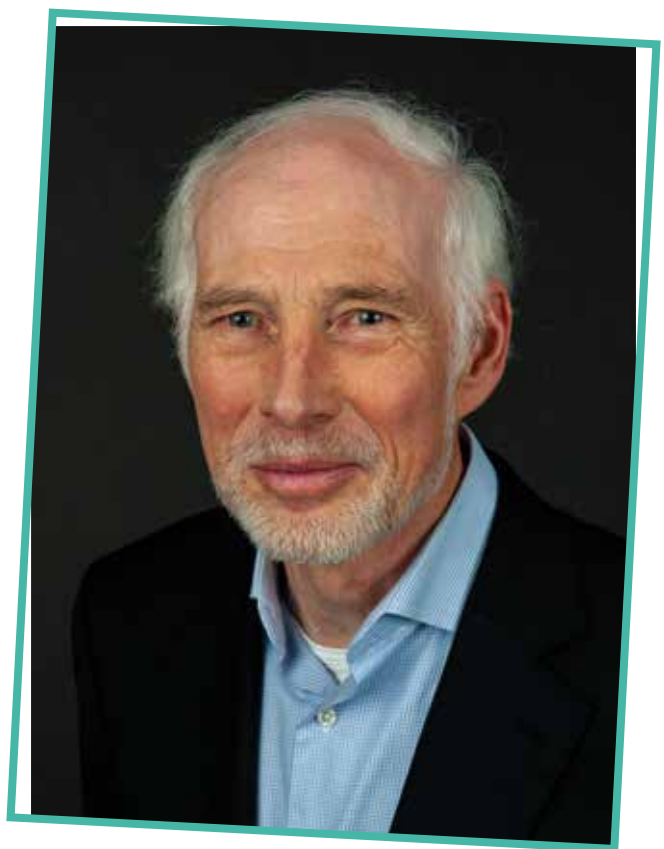
“Eraan bijdragen dat gepensioneerden hun ‘fair share’ krijgen”

Vanaf 1 januari 2023 heeft Harry Francken het voorzittersstokje overgenomen van John Bogers. “De zoektocht naar een nieuwe voorzitter viel niet mee en de VGD is John Bogers heel erkentelijk; hij is 13 jaar lang onmisbaar geweest voor de vereniging. Ik stap nu als voorzitter in een organisatie die al heel goed op stoom is gekomen”, zegt de nieuwe voorzitter.

Harry Francken is al jaren lid van de Vereniging van Gepensioneerden in de Detailhandel (VGD). “Bij de laatste, drukbezochte, Algemene Ledenvergadering in september die in Breukelen werd georganiseerd, trof ik een aantal bestuursleden en dat zijn oud-collega’s die ik ken als heel bevlogen professionals. Ik vernam dat de vereniging naarstig op zoek was naar een nieuwe voorzitter. Later namen enkele bestuursleden contact met me op om over de VGD te praten. Gezien mijn achtergrond in de detailhandel en kennis van financiën, voelde ik wel een bepaalde verantwoordelijkheid. Als ik in deze functie eraan kan bijdragen dat gepensioneerden hun ‘fair share’ krijgen in dit nieuwe systeem, dan doe ik dat graag.”

Ruime ervaring

Harry Francken is zeker geen onbekende in de wereld van de detailhandel. Hij startte als arbeidsjurist bij V&D en heeft bijna zijn gehele carrière bij V&D en in de detailhandel gewerkt. “Toen Anton Dreesmann de concernstructuur voor Vendex International opzette, werd ik gevraagd als secretaris van de vennootschap. Met Anton Dreesmann aan het roer zette het concern nationaal en internationaal een enorme groei in. Als secretaris bevond ik me middenin deze ontwikkelingen, een heel leerzame periode. Helaas werd Dreesmann ernstig ziek en was hij het totaal niet eens met de koers van zijn



Door de nieuwe pensioenwet stijgt het belang van een vereniging als de VGD nog verder

beoogde opvolger Arie van der Zwan. In een interview zei hij: 'Ik heb me aan mijn grafzerk omhooggetrokken om de strijd met Van der Zwan aan te gaan', herinnert Francken zich. Na een hevige strijd moesten beiden het veld ruimen, V&D zakte in de rode cijfers en Harry Francken werd in de jaren 1990 door de nieuwe directie gevraagd om daar directeur Personeel & Organisatie te worden.

"Na drie jaar vertoonde het concern onder de hoede van de nieuwe directie weer zwarte cijfers en na vijf jaar kon Vendex International in drie afzonderlijke onderdelen naar de beurs", vertelt Harry Francken. "Het onderdeel detailhandel 'non-food' was eigenlijk te klein om voor de beurs interessant te zijn. Dit leidde tot de fusie met de KBB (Koninklijke Bijenkorf Beheer). Daarop ben ik gevraagd om concerndirecteur HRM te worden, waarbij ik op concern-niveau verantwoordelijk was voor het HR-beleid. Die functie heb ik vervuld totdat we de beurs gingen verlaten en Vendex KBB in 2005 werd verkocht aan KKR en anderen. Dat was het begin van het einde, het concern is uitgekleeft tot het resultaat dat we nu kennen, heel spijtig. Met pensioenen heb ik ook de nodige ervaring opgedaan als voorzitter van twee pensioenfondsen binnen het concern. Zo heb ik als voorzitter de fusie van de pensioenfondsen van KBB en Vendex begeleid. Ik heb dus vrijwel steeds bij hetzelfde concern gewerkt, maar daar heb ik dan wel weer heel veel meegemaakt."

Onderlinge verbondenheid

Na zijn tijd bij Vendex KBB, verrichtte Francken interim klussen voor onder andere ANWB en ProRail, waarvoor hij twee cao's heeft afgesloten en vernieuwingen op het gebied van arbeidsvoorwaarden en werktijden heeft afgesproken. Daarnaast heeft hij startende ondernemers gecoacht en op dit moment is hij onder andere taalcoach en lid van diverse adviescommissies zoals Adviescommissie Haarlemmerhout, een Rijksmonument. Harry Francken geeft aan dat hij altijd met veel plezier in de detailhandel heeft gewerkt. "Je staat middenin de maatschappij, bent zichtbaar en herkenbaar en er is een enorme betrokkenheid bij medewerkers en naar de onderneming toe. In mijn tijd zag je ook

geregeld dat hele families bij V&D werkten, er was een grote onderlinge verbondenheid en die sfeer proef je ook bij de bijeenkomsten van de VGD, zoals de Ledenjaardag."

Harry Francken zag als lid dat het belang van de VGD steeds toenam door enerzijds de financiële crisis en anderzijds de ingevoerde rekenregels. "Dit gaf een druk op de dekkingsgraad van het fonds, waardoor de indexatie in de knel kwam. In de meest recente jaren waren de rendementen weliswaar hoog, maar door de lage rente kon er nog steeds niet geïndexeerd worden. Gelukkig is dat nu deels gecompenseerd door de recente 10 procent indexatie, waarvoor de VGD zich enorm heeft ingespannen. Nu de nieuwe pensioenwet door de Tweede Kamer is behandeld en het straks 'ingevoerd' moet worden, stijgt het belang van een vereniging als de VGD nog verder. Het is zaak dat de belangen van de leden goed worden verdedigd. Ik zie dat de VGD heel actief meedraait in het Verantwoordingsorgaan van het Pensioenfonds Detailhandel; heel belangrijk dat je daar als gepensioneerd je stem laat horen. Ik ben onder de indruk van de professionele manier waarop dat binnen deze vereniging wordt opgepakt. Het is belangrijk om in het Pensioenfonds onze stem te laten horen, naast het lobbywerk dat we als aangesloten partij van de Koepel Gepensioneerden ondersteunen. Met het huidige bestuur, waarin ook de nieuwe, goed onderlegde bestuursleden Ton Broekhuis en Ad de Wit zitting hebben, staan we er als een sterke partij die ruim 4.000 leden vertegenwoordigt."

Ledenwerving

Hoe meer leden, hoe luider de stem van de VGD; helaas is de ledenwerving voorsnog een zorgenkindje bij de VGD "Ja, dat is een heikel punt", bevestigt Francken. "Het ledenbestand is de laatste jaren op natuurlijke wijze geslonken. We willen die beweging zeker laten kenteren en hebben het vermoeden dat nu de nieuwe pensioenwet speelt, mensen ook meer behoefte hebben aan een sterk orgaan dat hen kan vertegenwoordigen. Van dat momentum willen we gebruikmaken. We zijn nu bezig met een social mediacampagne en dat wordt voornamelijk aangedreven door Ton Broekhuis die zich graag



Het volledige bestuur van de VGD met de oud-voorzitter: vlnr: Arnold van Dantzych, Ad de Wit, Ton Boonekamp, John Bogers, Kees Dambrink, Ton Broekhuis en Bart van Wijck

De Ledenjaardag 2023 wordt georganiseerd op 18 september met als thema Veiligheid

in nieuwe technieken vastbijt. Dit traject is net ingezet en we hopen dat we via social media weer nieuwe leden kunnen interesseren voor de VGD. Het zou ook geweldig zijn als onze huidige leden nieuwe leden kunnen werven via familie, kennissen of oud-collega's."

Ledenjaardag 2023

Op het moment dat OutFit Harry Francken spreekt, heeft hij net zijn eerste bestuursvergadering achter de rug. "De sfeer in

het bestuur onderling is heel goed. We hadden een volle agenda en het was aanpoten om alle onderwerpen af te ronden. Daarbij is natuurlijk de nieuwe pensioenwet aan de orde gekomen, maar we zijn ook nader ingegaan op het effectief toepassen van hoorrecht en de gewenste hoogte van buffers. Jan de Planque, financieel specialist met grote kennis van zaken en vertegenwoordiger van VGD in bestuur van het Pensioenfonds Detailhandel, gaf een uitgebreide toelichting. Daarnaast zijn we al begonnen met de voorbereidingen van de Algemene Ledenvergadering en Ledenjaardag 2023. Deze bijeenkomst wordt georganiseerd op 18 september 2023 met als thema 'Veiligheid'. Ik hoop natuurlijk dat de komende Ledenjaardag van de VGD wederom een groot succes wordt en dat ik op 18 september onze leden en een flink aantal nieuwe leden live kan ontmoeten."

Pensioenfondsen Detailhandel:

Actuele dekkingsgraad en beleidsdekkingsgraad

De actuele dekkingsgraad van het Pensioenfonds Detailhandel is 116,5%. De beleidsdekkingsgraad is de gemiddelde dekkingsgraad van de afgelopen twaalf maanden. Deze was eind januari 2023 122%.

Hoe hoger de dekkingsgraad, des te beter de financiële situatie van het pensioenfonds. Bij een dekkingsgraad van 100% heeft het fonds precies evenveel vermogen als bezittingen. Precies genoeg lijkt mooi, maar het is veiliger om een buffer (reserve) te hebben. Om tegenvallers op te vangen, maar ook om de pensioenen te kunnen verhogen met een toeslag. De Nederlandsche Bank (DNB) houdt toezicht op de dekkingsgraden van Nederlandse pensioenfondsen. Op grond van wettelijke bepalingen stelt DNB ook eisen aan pensioenfondsen. Zo moet de beleidsdekkingsgraad van Pensioenfonds Detailhandel minimaal 105% zijn. Komen we onder dit minimum, dan spreken we over onderdekking.

Uw pensioen

Omdat prijzen blijven stijgen, wordt uw geld elk jaar minder waard. Dat betekent dat ook uw pensioen van Pensioenfonds Detailhandel in waarde afneemt. Om dat te voorkomen, proberen we elk jaar de pensioenen te verhogen op basis van de ontwikkeling van de prijzen. Deze verhoging heet 'toeslag'. Pensioenfonds Detailhandel betaalt de verhogingen van uw pensioen uit beleggingsrendement. Een verhoging kan alleen als het fonds genoeg geld heeft. U heeft dus niet automatisch recht op een verhoging. Het pensioenfonds reserveert geen geld voor een verhoging en er wordt geen premie voor betaald.

Beleidsdekkingsgraad

Bij het bepalen van de toeslag kijkt Pensioenfonds Detailhandel naar de beleidsdekkingsgraad en de

dekkingsgraad. Pensioenfonds Detailhandel mag bij een beleidsdekkingsgraad van 110% of hoger de pensioenen verhogen met een gedeelte van de prijsontwikkeling. Als de beleidsdekkingsgraad hoger is dan ongeveer 123% mag Pensioenfonds Detailhandel de pensioenen volledig verhogen met de ontwikkeling van de prijzen. De beleidsdekkingsgraad op 31 december wordt gebruikt om te bepalen of Pensioenfonds Detailhandel in januari een toeslag op de pensioenen kan geven.

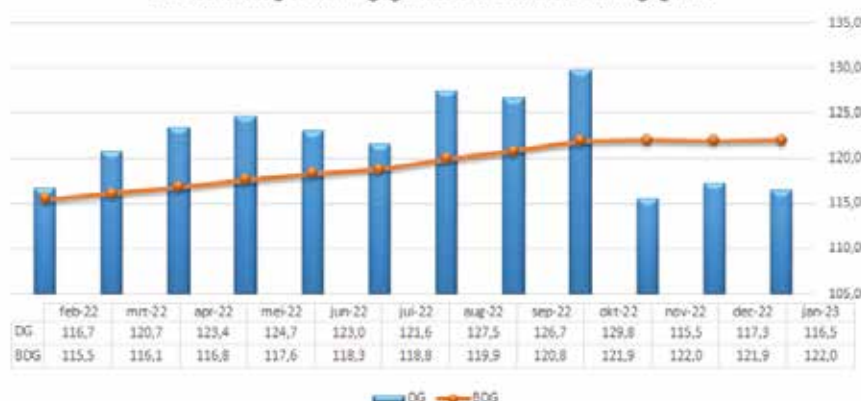
Herstelplan

De Nederlandsche Bank (DNB) houdt toezicht op de dekkingsgraden van Nederlandse pensioenfondsen. Als de beleidsdekkingsgraad lager is dan de vereiste dekkingsgraad, moet een herstelplan worden opgesteld. In dit herstelplan moet de vereiste dekkingsgraad in 10 jaar worden gehaald. Dit plan moet ieder jaar worden opgesteld.

Het laatste herstelplan van Pensioenfonds Detailhandel is opgesteld voor de periode 2021 tot en met 2030.

Voor Pensioenfonds Detailhandel was eind 2020 de vereiste dekkingsgraad 117,4%. De beleidsdekkingsgraad was toen 105,5%. In het bijgewerkte herstelplan van maart 2021 laat Pensioenfonds Detailhandel zien dat de beleidsdekkingsgraad in 2024 weer op het vereiste niveau van 117,4% kan zijn, dus ruim binnen de termijn van 10 jaar. Het pensioenfonds mag tijdens de herstelperiode niet meer beleggingsrisico nemen. Het verwachte rendement uit de beleggingen draagt naar verwachting wel bij aan herstel, maar is onzeker en kan ook tegenvallen. Het pensioenfonds gaat door met de maatregelen die in het herstelplan zijn vastgelegd. We houden u via www.v-g-d.nl op de hoogte van onze financiële positie.

Ontwikkeling Dekkingsgraad en Beleidsdekkingsgraad



EU: scherp rijbewijzeisen voor senioren aan

De Europese Unie wil de rijbewijzeisen voor senioren aanscherpen. Hoewel de eisen ons land al vrij strikt zijn, hebben deze plannen ook invloed op Nederlanders. Het wetsvoorstel van de Europese Commissie stelt dat rijbewijzen digitaal moeten worden. Deze digitale rijbewijzen zijn 15 jaar geldig, in plaats van de 10-jarige geldigheidsduur die nu nog in Nederland van kracht is. Vanaf je 70ste is het digitale

rijbewijs nog maar vijf jaar geldig. In Nederland is het rijbewijs voor ouderen op dit moment pas vanaf hun 75ste vijf jaar geldig. Als het aan de Europese Commissie ligt, gaat deze leeftijdsgrens dus omlaag. Senioren moeten met het digitale rijbewijs vaker een verlenging aanvragen en daarmee worden zij vaker getest worden op hun rijgeschiktheid.



Vlaams dorp installeert zelf geldautomaat

De banken willen de komende twee jaar het aantal geldautomaten halveren vanwege de hoge kosten en het verminderde gebruik van contant geld. In Nederland waren er in 2022 4.916 geldautomaten, 879 minder dan een jaar eerder. Het sluiten van bankautomaten is in meer Europese landen een probleem, vooral voor ouderen en op het platteland. Ook in België verdwijnt er elke dag minstens één geldautomaat. Het gemeentebestuur van het West-Vlaamse dorp Moorsele besloot naar de noden van hun inwoners te luisteren en installeert zelf een geldautomaat. De geldautomaat kost de gemeente (met 6.000 inwoners) 126.000 euro.



Ledenjaardag en Algemene Ledenvergadering 2023

De ledenjaardag met Algemene Ledenvergadering wordt dit jaar op maandag 18 september georganiseerd bij Van de Valk in Breukelen. De VGD ontving veel waardering van de leden die de voorgaande landdagen bezochten. De Algemene Ledenvergadering in de ochtend is een formele vergadering waar het bestuur verantwoording aflegt over het gevoerde beleid in het afgelopen jaar. De financiële cijfers worden

ter goedkeuring voorgelegd aan de leden. Ook worden de mutaties in het bestuur ter goedkeuring voorgelegd. In het ochtendprogramma is er ook ruimte voor uitleg van de actuele situatie bij het Pensioenfonds in het kader van de invoering van de nieuwe pensioenwet. Zoals inmiddels gebruikelijk kunnen we weer genieten van het voortreffelijke lunchbuffet en is er gelegenheid om oud-collega's te

ontmoeten en te spreken. Er wordt hard gewerkt aan een interessant en ontspannend middagprogramma rondom het thema Veiligheid en we sluiten de dag af met een gezamenlijke borrel. In de OutFit van juli worden de details van het programma opgenomen evenals de financiële cijfers over 2022 en de begroting voor 2023



Reserveer de 18e september al in uw agenda en meld u tijdig aan want ook deze keer geldt: vol is vol.

De aanmelding kan bij voorkeur via mail plaats vinden op info@v-g-d.nl. U kunt ook telefonisch aanmelden bij onze ledenadministratie 088-5054342. Vergeet vooral niet te vermelden of u met 1 of 2 personen wenst te komen.

Van uw penningmeester

In februari hebben we het boekjaar 2022 afgesloten. De resultaten zullen in OutFit worden gepubliceerd nadat de kascontrolecommissie ernaar heeft gekeken en haar goedkeuring heeft verstrekt. Zoals elk jaar zijn de incasso-opdrachten voor de betaling van het lidmaatschap de deur uitgegaan. Dat was begin maart, een week later dan dat u van ons gewend bent. Dit komt door een misverstand maar dat is inmiddels rechtgezet. Op 5 maart had inmiddels 97% van de leden het lidmaatschap voor het jaar 2023 betaald, waarvoor onze hartelijke dank. De overige 3% zijn leden die geen gebruik maken van deze automatische incassoprocedure. Daar

besteden wij meer tijd en moeite aan. Zij krijgen in week 15 een 2e herinnering toegestuurd in de verwachting dat nadien dit hoofdstuk kan worden afgesloten. Het jaar 2023 zijn wij gestart met 3835 leden, 4% minder dan in 2021. Dit geeft de noodzaak aan om het onderwerp ledenaanwinst met elkaar nog meer aandacht te geven. Zoals John Bogers op de ALV al heeft aangegeven, rekenen wij erop dat wij ook uw inspanningen op dit gebied een bijdrage kunnen leveren zodat wij weer kunnen groeien naar minimaal 4000 leden. Bij voorbaat dank voor uw inspanning in deze.

Ad de Wit, penningmeester VGD



Van het Verantwoordingsorgaan: Voortgang van de Wet Toekomst Pensioenen

Na aanvaarding van de wet Toekomst Pensioenen in de Tweede Kamer ligt deze nu voor behandeling in de Eerste Kamer. De eerste vragenrondes in de daartoe ingestelde commissie, zijn geweest en nu kan de behandeling in de voltallige kamer beginnen.

Goede start

Omstreeks 20 mei 2023 moet uiterlijk blijken of de Eerste Kamer instemt met het huidige ontwerp of dat het wordt overgelaten aan de dan optredende nieuwe Eerste Kamer. In het laatste geval kan dat tot ernstige vertraging leiden. De wet zal dan niet op 1 januari 2024 kunnen ingaan en de overgang op het nieuwe stelsel (het zogenaamde invaren) zal in dat geval niet per 1 januari 2025 kunnen plaatsvinden. Vooralsnog gaat het Pensioenfonds Detailhandel er vanuit dat 1 januari 2025 voor de overgang haalbaar is. Alle voorbereidingen zijn ook daarop gericht.

Een lange weg, met veel hobbels en verschillende belangen

Er is daarvoor nog erg veel werk te verrichten door meerdere instanties en dat moet goed op elkaar zijn afgestemd om een evenwichtige uitkomst en daarmee een goede start van het nieuwe stelsel te verkrijgen. Sociale partners (werkgevers- en werknemersorganisaties) zullen bijvoorbeeld eerst de nieuwe pensioen- en nabestaandenregeling moeten vaststellen, die binnen de afgesproken premieheffing mogelijk moet zijn.

Lange weg

Daarna moet een regeling voor de verdeling van het bestaande vermogen over de individuele deelnemers gemaakt worden. En daarover hebben bestuur van

het fonds, de Raad van Toezicht, het Verantwoordingsorgaan en de Nederlandse Bank allemaal een oordeel te geven. Een lange weg met heel wat hobbels en verschillende belangen. Wij houden u op de hoogte van de voortgang.

Nu eindelijk na vele jaren de pensioenen (met 10 procent) zijn verhoogd, richt de aandacht zich weer op de toekomst. Zal het dan ook mogelijk blijken om tot een aanpassing van de pensioenbedragen te komen op basis van de gestegen prijzen? Ons is immers een koopkrachtig pensioen beloofd, later teruggebracht tot koopkrachtiger pensioen. Maar het stelsel werkt nog steeds met nominale bedragen. Veel hangt af van wat de nieuwe Wet Toekomst Pensioenen precies zal inhouden en hoe het de economie de komende jaren vergaat.

Als de overheid de komende jaren door grote projecten de begroting niet sluitend weet te krijgen, zal er ergens bezuinigd moeten worden en inflatiecorrectie van de pensioenen zou dan wel eens een van de eerste slachtoffers kunnen zijn...

Arnold van Dantzych



Oproep Tweede Kamer: Bouw woonzorg- complexen urgent



De seniorenorganisaties ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden en NOOM roepen de Tweede Kamer op om nu echt werk te maken van het realiseren van meer woningen voor ouderen. Er moet vooral haast worden gemaakt met de bouw van woonvormen waar ook zorg kan worden geleverd. Dat staat in een brief die aan de Kamerleden is gestuurd.

De bouw van woonzorgcomplexen moet de hoogste prioriteit krijgen, stellen de organisaties die samenwerken in de Seniorencoalitie. Want er bestaat nu een grote kloof tussen zelfstandig wonen en opname in een verpleeghuis. Volgens brancheorganisatie ActiZ staan op dit moment 20.000 mensen op de wachtlijst voor een plek in een verpleeghuis. En de behoefte aan verpleegbedden stijgt alleen maar, terwijl het kabinet het aantal plekken in verpleeghuizen niet verhoogt. ActiZ maakt zich met de andere ouderenorganisaties grote zorgen over het gebrek aan voldoende passende woningen voor ouderen. Langer zelfstandig wonen vormt de toekomst van de ouderenzorg. Helaas zijn de opties hiertoe op dit moment nog beperkt.

Met het oog op de groeiende wachtlijsten, kunnen én moeten we elke plek gebruiken

Beperkte opties

Langer zelfstandig wonen sluit aan bij de wens van veel ouderen. Ze kunnen langer in hun eigen huis en wijk blijven wonen, met zorg en ondersteuning van zorgaanbieders in de regio. De politiek heeft de afgelopen jaren te lang gewacht en geen fundamentele beslissingen genomen omtrent bouw van de ouderenhuisvesting. Dit is problematisch, omdat Nederland zich inmiddels midden in de

vergrijzingsgolf bevindt. Op dit moment wonen ruim 140.000 65-plussers in een woning die niet -of alleen tegen hoge kosten- is aan te passen. Dit aantal neemt de komende jaren alleen maar toe.

Debat Tweede Kamer

Begin februari debatteerde de Kamercommissie Binnenlandse Zaken met minister Hugo de Jonge over de bouwopgave in Nederland. Er werd onder meer gepraat over het plan 'Wonen en zorg voor ouderen'. Daarin staat dat er tot 2030 290.000 woningen voor senioren moeten worden gebouwd, waarvan 80.000 in een zogenoemde geclusterde woonvorm. Geclusterde woonvormen omvatten meerdere type seniorenwoningen (gelijkvloers en levensloopbestendig) en een ontmoetingsruimte. Uit recent onderzoek van ActiZ blijkt dat er bij zorgorganisaties plannen zijn voor de realisatie van 7.000 intramurale verpleeghuisplekken in de komende paar jaar. Verpleegzorgplekken zijn woningen die geschikt zijn om verpleegzorg thuis aan te bieden voor senioren met een indicatie voor 24-uurszorg uit de Wet Langdurige Zorg (WLZ). Minister Helder heeft echter bepaald dat slechts 4.800 van deze zogenaamde onomkeerbare plekken worden gerealiseerd. Zorgorganisaties weten niet of hun plannen, waar soms al jaren aan is gewerkt, tot deze plekken behoren. Men pleit er daarom bij het kabinet voor om alle uitbreidingsplannen voor verpleeghuisplekken, die tot nu gepland zijn, door te laten gaan: "Met oog op de groeiende wachtlijsten voor de verpleeghuizen, kunnen we én moeten we elke plek gebruiken."

Plan B

De Seniorencoalitie uit in de brief aan de Tweede Kamer haar zorg over de haalbaarheid van de plannen. Door bijvoorbeeld de stikstofcrisis, het gebrek aan geschikte bouwlocaties en de stijgende kosten is het de vraag of de ambitie wel gehaald wordt. De Seniorencoalitie wil weten of er een plan B ligt. Naast investeren in woningen moet ook snel worden begonnen met investeren in wijken en buurten, schrijft de Seniorencoalitie in de brief. Goed wonen in een fijne woonomgeving waar mensen actief kunnen blijven meedoen is belangrijk in het voorkómen van de vraag naar zorg.

Raad van Ouderen: 'Thuis, zelf en digitaal' kan alleen bij brede preventieve aanpak

■ Door: Anjo Geluk

Als je aan preventie denkt, komen meestal zaken als de coronavaccinaties of het Rijksvaccinatieprogramma voor kinderen naar boven. Preventie en ouderen was lange tijd geen voor de hand liggende combinatie. Met de gemiddelde stijging van de levensverwachting, en daarmee ook de toename van het aantal vitale jaren na pensionering, is er alle reden om daar werk van te maken. Ook door de actuele ontwikkelingen, zou preventie een belangrijke rol moeten spelen.

Er zijn onlangs allerlei rapporten verschenen met de visies en plannen voor welzijn, wonen en zorg van ouderen tot 2040, het hoogtepunt van de vergrijzing. Zo zijn er WOZO (Wonen, Ondersteuning, Zorg voor Ouderen), de Transformatieagenda 2040, IZA (het Integraal ZorgAkkoord), en GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord)... Allemaal belangrijk natuurlijk, maar wat gaat er gebeuren nu de verhouding tussen ouderen en de beschikbare zorg niet in evenwicht



Anjo Geluk (derde van rechts) was trekker van het advies van de Raad van Ouderen dat op 15 februari aan minister Helder werd aangeboden

is, er wachtlijsten in de zorg ontstaan, zorg wordt uitgesteld en het uitgangspunt van het landelijke beleid THUIS, ZELF en DIGITAAL is?

Alle reden voor de Raad van Ouderen om hierover een advies uit te brengen en aan Conny Helder, minister voor Langdurige Zorg en Sport, aan te bieden. Dat is op 15 februari 2023 gebeurd. Hieronder een samenvatting van het advies vanuit de Raad; een visie van ouderen zelf.

Noodverbanden aanleggen

Preventie zien wij breder dan het voorkómen van ziekte. Preventieve maatregelen moeten zich op gedrag richten, maar ook op de fysieke en sociale omgeving: een veilige buurt, welzijn en zorg dichtbij, ertoe kunnen doen, en de ondersteuning die dat mogelijk maken. Maatregelen die antwoord geven op de vraag wat er nodig is zodat ouderen een goed leven kunnen leiden. Onze eigen bijdrage daaraan en ook hoe die ondersteund en mogelijk wordt gemaakt. Als je daarop tijdig kunt inspelen, is dat altijd beter en goedkoper dan noodverbanden moeten aanleggen. Wij hebben als Raad van Ouderen natuurlijk aan



willen sluiten bij de actualiteit en de stapel rapporten met alle plannen gelezen. Wat belangrijker is: we hebben allerlei gesprekken gevoerd met ouderen in onze regio's. En natuurlijk hebben we ook gebruikgemaakt van onze eigen eerdere adviezen: Voorbereiden op ouder worden en Het betrekken van ouderen (de Wet publieke gezondheid) en het samenwerken met ouderen bij de uitvoering.

Preventieve maatregelen moeten zich op gedrag richten, maar ook op de fysieke en sociale omgeving

Goede voorzieningen

De Raad van Ouderen heeft in het advies aan minister Helder gepleit voor een brede preventieve aanpak. Alleen dan is het mogelijk om als oudere langer thuis te wonen, meer zelf te doen en meer digitaal te doen. In het advies gaat het niet alleen over de persoonlijke aanpak van preventie, zoals leefstijl, bewegen en valpreventie, gezonde voeding, goede tandzorg en langer dan tot 75 jaar doorgaan met bevolkingsonderzoeken. Het gaat

ook om goede voorzieningen in elke wijk en in elk dorp, zoals een ontmoetingsplein – een wijk-, dorps- of buurtcentrum of iets dergelijks – met activiteiten op het gebied van welzijn, wonen en zorg. Een herkenbare plaats waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en waar allerlei activiteiten plaatsvinden op het gebied van welzijn, wonen en zorg. Daarnaast kun je daar ook terecht voor informatie over energie, telefonie, bankzaken en digitalisering.

Ouderen en werk

Voor het thema 'werk' gaat ons advies over een flexibel pensioen, toekomstgesprekken op het werk en de maatschappelijke bijdrage van ouderen in de samenleving. Over combinaties van betaald werk en vrijwilligerswerk. Mogelijkheden om – in deeltijd of in een andere baan – na de pensioenleeftijd te blijven werken, bijvoorbeeld. In het advies staat een aantal aanbevelingen rond de thema's arbeid, basisstructuur en persoonlijke preventie. In de bijlage hebben we voorbeelden gegeven. Niet om zomaar over te nemen, omdat elke situatie weer anders is, maar ter inspiratie. Daarnaast doet de Raad een oproep aan de minister om een brede uitwerking te ontwikkelen voor preventie bij ouderen, over ministeries en overheden heen. Waarbij burgers een actieve, vitale rol hebben.

Hoe verder?

Bij het advies hebben we een infographic gemaakt (zie pagina 14), een handig overzicht op een pagina met alle aanbevelingen en conclusies op een rij. Om te bespreken en mee aan de slag te gaan en dat kan prima in de eigen omgeving of organisatie.

Dit advies en alle andere adviezen zijn te vinden op de website van BeterOud:

Advies Raad van Ouderen: februari 2023 (beteroud.nl)



Drs Anjo Geluk-Bleumink is voorzitter van Denktank 60+ Noord. Van daaruit is zij op diverse manieren betrokken bij BeterOud, onder meer in de landelijke Raad van Ouderen. Anjo is socioloog en verpleegkundige én oma van maar liefst tien kleinkinderen. Van haar hand verscheen een twintigtal boeken over medische en aanverwante onderwerpen. Zij werkt aan een nieuw boek over preconceptionzorg.

PREVENTIE

HET NIEUWE NORMAAL IN EEN OUDER WORDENDE SAMENLEVING



IN DE WIJK

ONTMOETINGSPLEIN

Maak een kleinschalige basestructuur (een ontmoetingsplein, vitale gemeenschap) mogelijk op een centrale locatie in elke wijk/elk dorp, waar jong en oud elkaar kan ontmoeten en waar allerlei activiteiten plaatsvinden op het gebied van wonen, welzijn en zorg. Sluit aan bij bestaande structuren. Vanuit (bestaande) samenwerkingsverbanden tussen gemeente, bedrijven en organisaties gaan commerciële bedrijven en maatschappelijke organisaties een zichtbare bijdrage leveren aan het begrip 'thuis in de wijk' en zo vorm en inhoud geven aan hun maatschappelijke verantwoordelijkheid.

INTEGRAAL WERKEN

Maak afspraken met gemeenten om in de wijken en dorpen een basestructuur te faciliteren. Bijvoorbeeld door middel van het opzetten van een denktank/werkgroep om een plan te ontwikkelen, waarbij naast het individuele en sociale aspect ook wonen wordt meegenomen (link met WOZO).

SAMENWERKEN

Versnel als zorginstelling de dorps- en wijkgerichte samenwerking tussen informele en formele zorg.

ARBEID

FLEXIBILITEIT

Maak het pensioen flexibel: creëer meer mogelijkheden voor arbeidsparticipatie na de pensioenleeftijd. Maak dit mogelijk en makkelijk en heroverweeg de bestaande leeftijdsgrenzen.

VOORBEREIDEN

Bereid mensen tijdens hun werkzame leven voor op de derde levensfase. Bijvoorbeeld in toekomstgesprekken op het werk. Dit kan ook in wijken en buurten, georganiseerd door het welzijnswerk. En in combinatie met de maatschappelijke verantwoordelijkheid van werkgevers.

ZINGEVING

Nodig ouderen die de derde levensfase ingaan, nadrukkelijk uit om een maatschappelijk bijdrage te (blijven) leveren, betaald en/of onbetaald, zo nodig met ondersteuning. Dit draagt bij aan zingeving en geeft verbinding. Daarnaast kan het helpen bij de krapte op de arbeidsmarkt. Stimuleer hiertoe nieuwe vormen van vrijwilligerswerk, mengvormen tussen betaalde en onbetaalde arbeid en nieuwe vormen van waardering en beloning.

PREVENTIE

HET NIEUWE NORMAAL IN EEN OUDER WORDENDE SAMENLEVING



PERSOONLIJK LEVEN

BEWEGING

Bewegen is goed voor de fysieke en mentale gezondheid. De positieve effecten hiervan leiden ertoe dat ouderen langer zelfstandig kunnen wonen en de eigen regie behouden. Dit vermindert ook de kans op vallen en botbreuken. Zet valpreventietrainingen voor ouderen daarom structureel in en zorg voor financiering.

LEEFSTIJL EN VOEDING

Ondervoeding is een onderbelichte aandoening met grote gevolgen, zoals spierverlies en vallen. Verwaarlozing van tanden of de prothese kan leiden tot tandvleesontstekingen en maagpijn. Neem gezonde voeding en goede tandzorg op in een gemeentelijk actieplan voor ouderen op basis van het Preventieakkoord.

LEEFTIJDSGRENZEN

Bevolkingsonderzoeken stoppen bij 75 jaar. Overweeg, in verband met de gestegen levensverwachting, de screeningsleeftijden aan te passen.

DEMENTIE

Steeds meer ouderen met dementie moeten thuis blijven wonen. Creëer brede aandacht voor het ziekteproces en het omgaan met mensen met dementie.

DIVERSITEIT

Gerichte aandacht voor ouderen met een migratieachtergrond, een taalachterstand, en LHBTIQ-ouderen is noodzakelijk.

ONLINE & OFFLINE

Digitalisering in de samenleving en in de zorg is onontkoombaar, maar waarborg dat zorg en voorzieningen bereikbaar en beschikbaar blijven voor ouderen die niet digitaalvaardig zijn.

Dit zijn de adviezen van de Raad van Ouderen zoals onlangs aangeboden aan Conny Helder, minister voor Langdurige Zorg en Sport.

Vlees met vis, een heerlijke combinatie

Vitello tonnato is een zomers Italiaans voorgerecht dat bestaat uit gekoeld, gesneden kalfsvlees geserveerd met tonijnsaus. Het komt van oorsprong uit het noorden van Italië, waarschijnlijk uit Piëmont. In de negentiende eeuw werd het eerst geschreven over deze bijzondere combinatie tussen vlees en vis. Lekker als voorgerecht maar ook als onderdeel van een menu met diverse Italiaanse hapjes.

Ingrediënten

- 500 g kalfsvlees, aan 1 stuk
- 2 eetl olijfolie
- 1 ui, in stukken
- 1 wortel, in stukken
- 1 stengel bleekselderij, in stukken
- 1 takje rozemarijn
- 500 ml kippenbouillon

Voor de saus

- 1 blikje tonijn in zonnebloemolie, uitgelekt
- 2 eidooiers
- 3 eetl witte wijnazijn
- 4 ansjovisfilets
- 4 eetl kappertjes
- 1 theel zout
- 100 ml goede olijfolie
- Rucola

Bereiding

- Verwarm de oven op 150 graden
- Verhit de olie in de pan en bak kort de ui, wortel, bleekselderij en rozemarijn
- Blus af met de bouillon en doe het vlees erbij. Schep in een ovenschaal en zet 30 minuten in de oven
- Haal het vlees uit de schaal en bewaar het vocht
- Rol het vlees in aluminiumfolie en leg gedurende 4 uur in de koelkast
- Meng voor de saus de tonijn, eidooiers, azijn, ansjovis, 3 eetl kappertjes, het zout en 300 ml van het kookvocht van het vlees. Giet daarna de olie langzaam erbij
- Wrijf de saus al roerend door het vlees
- Snijd het vlees in heel dunne plakjes. Leg ze op een schaal, giet de saus erover en garneer met de rucola en de overgebleven kappertjes of kapperappeltjes.



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.

Boekbespreking

■ Door: Anjo Geluk

101 verrassende en bewezen tips voor lichaam en geest

Wies Verbeek, als journalist gespecialiseerd in het onderwerp, biedt met dit boek inzichten en handige tips over gezond ouder worden. Verbeek geeft tips en wetenswaardigheden voor een gezond, lang en gelukkig leven. Een beetje leuk ouder worden, wie wil dat nou niet?

Ze interviewde meer dan 80 wetenschappers en gezondheidsexperts met vragen als: waarom slapen we minder goed als we ouder worden? En hoe kunnen we die slaap verbeteren? Hoe houd je je brein zo lang mogelijk gezond? Wat werkt écht om je lijf een beetje strak te houden? Welke oefening is het beste voor je botten? Kan hormoonsuppletie bijdragen aan een beter seksleven?

De titel van dit boek kon niet beter gekozen zijn: een beetje leuk oud worden. Wat kun je er zelf aan doen, welke wetenschappelijke inzichten zijn handig om te weten en toe te passen. En daarbij laat ze de lezer meedelen in haar persoonlijke ervaringen. En geeft ze soms nieuwe, vaak ook meer bekende tips. Wat is gezond? Haverzemelen eten en vooral ook witlof! Hoewel het nergens wordt genoemd heb ik na lezing van het boek sterk de indruk dat Verbeek (1964) mikt op jonge ouderen – ze gaat heel nadrukkelijk in op de

overgang en haar eigen aanpak. Hoewel veel wat voor ouderen belangrijk is, natuurlijk niet altijd leeftijdgebonden is. Goede voeding, bewegen, je brein gezond houden: belangrijk voor ons allemaal. Een enthousiast geschreven boek voor wie op zoek is naar niet te diepgravende adviezen en het vooral ook 'een beetje leuk' wil houden. Het boek heeft een uitgebreide bibliografie: bij elk hoofdstukje verwijzingen en tips om verder te lezen. Met soms ook oud onderzoek. Ik miste wel een register, een zoekfunctie, vooral omdat dit zo'n boek is wat je niet in een adem uitleest.



'n Beetje Leuk Ouder Worden, Wies Verbeek, Ambo/Anthos, € 20,99

Een zee van tijd, wat ga je daarmee doen?

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 opa-taakjes en oma-klusjes 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 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. Het handboek voor iedere pensionado. Een geweldig boek, tekst én beeld. Een prachtig cadeau!



Een zee van tijd, Youp van 't Hek en Marije Tolman, Thomas Rap, € 24,99

Wet Toekomst Pensioenen

“Kan niet wachten om er echt mee aan de slag te gaan”

Eind 2022 heeft de Tweede Kamer ingestemd met de Wet Toekomst Pensioenen. Vele deskundigen hebben onze Kamerleden geïnformeerd, heel veel amendementen zijn ingediend en veel daarvan zijn aangenomen. Inmiddels is de Eerste Kamer aan zet. Ook zij laten zich door deskundigen informeren. Maar ook het Ministerie van Sociale Zaken heeft nog veel te doen, waaronder het opstellen van de ‘lagere regelgeving’, denk daarbij aan alles wat bepaald wordt in zogenoemde Algemene Maatregelen van Bestuur.

Of daarmee de nieuwe spelregels tijdig genoeg gereed zijn om ook de sociale partners voldoende (achtergrond) kennis te geven om tot evenwichtige besluitvorming te komen en de fondsen en uitvoeringsorganisaties goed uitvoerbare plannen te maken én uit te voeren, is nog wel een vraag. Verder uitstel sluit ik niet uit.

Het wordt voor sociale partners en de pensioenfondsen nog wel een hele toer om alle veranderingen en consequenties daarvan uit te leggen aan de deelnemers. Daarbij rekening houdend met de fase van deelname: actief pensioenopbouwend, een slapende aanspraak of reeds ingegaan pensioen. De beoogde ingangsdatum is 1 juli 2023 en dan hebben we tot 1 januari 2027 de tijd om er invulling aan te geven. Kortom er moet nog (heel) veel werk worden verzet. Wordt vervolgd.

Warmlopen

Ondertussen kijk ik, begin maart, naar buiten en zie een strakblauwe lucht. Ik weet dat de noordelijke wind erg koud is. De winter loopt op z'n einde en de lente loopt zich warm, staat misschien zelfs wel in de startblokken. De sneeuwklonks laten zich al zien. De andere bollen schreeuwen onder grond om eruit te mogen. Ik houd wel van deze tijd van het jaar. En ik deel dat met u omdat het mijn gevoel ten aanzien van alle veranderingen die volgen uit de wet toekomst pensioenen zo goed schetst.

Waar geld moet worden verdeeld, laten veel mensen hun minder goede kanten laten zien

Hoe lang praten we al niet over herziening van ons pensioenstelsel? In 2019 sloten werkgevers, werknemers en de regering in SER-verband het pensioenakkoord. In juni 2020 waren de hoofdlijnen uitgewerkt door kabinet, werkgevers en werknemers. Eind 2020 kwam het zogenoemde ‘consultatiedocument’. In maart 2022 ging het wetsvoorstel naar de Tweede Kamer, die er in december 2022 mee instemde. En nu moet de



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.

Eerste Kamer nog zijn akkoord geven. En dan nog zijn alle details niet helemaal duidelijk. Ik zou zo er graag echt mee aan de slag willen. Schreeuwend om er iets moois van te maken. Net als die bollen straks de wereld weer opfleuren.

Het kan verkeren

Het enige waar ik tegenop zie, is 'het gedoe' dat gaat ontstaan. Gedoe, hoezo waarover? In de achter mij liggende jaren, heb ik geleerd dat waar geld moet worden verdeeld, en de beleggingen van het fonds zijn meer of mindere mate direct geld, veel mensen hun minder goede kanten laten zien. Ze denken dat ze er minder goed uitkomen dan de anderen. Dat voelt niet goed. Ik zeg wel eens daar waar het om echt geld gaat, kunnen mensen heel vals worden.

Wat er straks verdeeld gaat worden is voor een deel echt geld, maar ook voor een heel groot deel geld in de toekomst. Wat aandelen of obligaties over 10, 20, 30 of zelfs 40 jaar echt waard zijn, weten we nu niet. Ja, we kunnen een schatting maken. Ja, we kunnen de markt een schatting laten maken. Dat noemen we de marktwaarde. Maar daarmee is nog niet gezegd wat de werkelijke waarde straks zal zijn. Het is hooguit de schatting waarover de meeste mensen het nu eens zijn.

Het element tijdswaarde van geld - hoeveel is een euro nu waard en hoeveel over 10, 20 of 30 jaar - maakt een discussie als deze nog ingewikkelder.

Wat kunnen we er straks echt van kopen? Eén jaar, twee jaar of misschien zelfs 10 jaar zijn nog te overzien. Maar met perioden van 30 of 40 jaar wordt het steeds ingewikkelder. Oh ja, de rente over de afgelopen jaren was zelfs negatief. Dat hadden we 10 jaar geleden ook niet durven voorspellen.

En toch wil ik graag met de implementatie van de wet toekomst pensioenen aan de slag. Dat wordt een ingewikkelde klus. Hoe bewaak je de evenwichtigheid van besluitvorming?

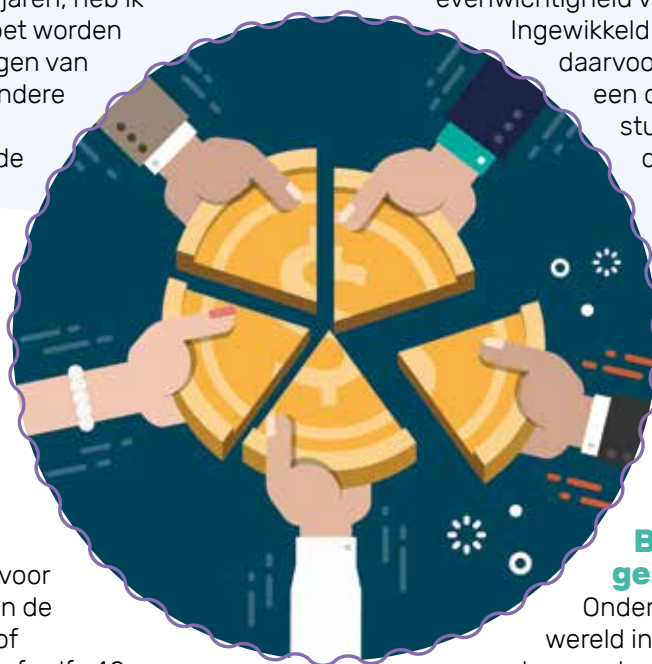
Ingewikkeld en uitdagend, maar daarvoor heeft u mij gekozen om in een dergelijke zaak mee te sturen in de goede richting. En dat zal ik doen naar eer en geweten. In de wetenschap dat niet iedereen al mijn keuzes, laat staan de keuzes van het bestuur als geheel, zal kunnen of willen begrijpen.

Het was Bredero die ooit zei 'het kan verkeren'. Of was het toch Hooft?

By the way: de rente is gestegen

Ondertussen is de financiële wereld in een ander vaarwater gekomen dan al die jaren met hele lage, zelfs negatieve rentes. Dat heeft ertoe geleid dat afgelopen 1 januari we eindelijk weer eens substantieel hebben kunnen indexeren. 10% dat helpt ten minste iets in deze tijden van forse inflatie. 10%, wie had dat een jaar geleden durven voorspellen?

Het kan verkeren!



Puzzel april 2023

Doe mee en win € 50,00!

De oplossing van de puzzel uit OutFit 127 van november 2022 is: 'Zilverkaars'. We hebben maar liefst 95 goede inzendingen ontvangen, waarvoor onze hartelijke dank! Door loting is als winnaar uit de bus gekomen mevrouw Speelmans-Brunke uit Rotterdam. Gefeliciteerd! De prijs is inmiddels door de winnaar in ontvangst genomen. Tip voor deze puzzel: het antwoord heeft te maken met de lente...

Horizontaal

1 Kunstuiting 6 al de inwoners van een stad 12 kunstig vaatwerk 14 waterstand 15 lange golf (afk.) 17 nummer (afk.) 18 elektrisch geladen deeltje 19 lidwoord 20 rund 22 iemand die dwaas is 25 houder voor een ei 28 stad in Zweden 29 geneeskrachtige gomhars 31 plaats op Sulawesi 32 etage (afk.) 33 rivier in Rusland 35 afwezig 36 Rusland (in internetadres) 37 Turkije (in internetadres) 38 scherts 40 niet vroeger 42 op die wijze 43 het om hulp smeken 44 persoonlijk voornaamwoord 46 bosproduct 48 omgebogen metalen rand 51 geheel 53 idem (afk.) 54 deel van een schip 56 voorzetsel 57 voorzetsel 58 loods 60 bedrijven 62 stuurs 64 aalmoes vragen 66 soort trap 68 eenheid van lichtsterkte (afk.) 69 dwarsmast 70 geldvoorraad 72 water in Duitsland 73 vermoeidheidssyndroom (afk.) 74 Bijbelse figuur 76 snelle greep 78 aftrek 79 ruimte waarin kippen hun eieren kunnen leggen.

Verticaal

1 Karige gift 2 soort licht 3 het gekochte 4 vreemde 5 boom 7 internationaal persbureau (afk.) 8 toespraak 9 mestopslagplaats 10 "69 cm" 11 soort sport 13 rivier in Italië 16 eter 18 Egyptische godin 19 bladnaad 21 windrichting (afk.) 23 fles (afk.) 24 emeritus (afk.) 26 persoonlijk voornaamwoord 27 muzikant 30 opschrift 34 soort bouwplaat 36 verzamelen 38 kledingstuk 39 deel van een boom 40 moed 41 voorwaarde 45 keukengerei 47 verst 49 zeldzaam aardmetaal 50 welvoorzien 52 klei 54 blijk van erkentelijkheid 55 vrucht 57 vervoermiddel 59 jongensnaam 60 persoonlijk voornaamwoord 61 windrichting (afk.) 63 ondernemingsraad (afk.) 65 opvlammend 67 niet kort 71 Amsterdams peil (afk.) 74 titel 75 voorzetsel 76 Zweden (in internetadres) 77 penarie.

Stuur uw
oplossing vóór
15 juni 2023

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	28	9	41	79	50	25	42	3	62	16
----	----	---	----	----	----	----	----	---	----	----

Sicilië: ruig en verrassend veelzijdig

Als je net als de schrijver Boudewijn Büch een grote voorkeur hebt voor eilanden, dan beland je nogal eens op idyllische, rustige en dromerige stukjes land, omgeven door zee of oceaan. Denk aan de sfeer van de Waddeneilanden, of de pittoreske Griekse eilanden in de Egeïsche zee. Hoe anders is de sfeer op een van de grootste eilanden van Europa: het ruige en kleurrijke Sicilië.



Cefalu

Sicilië is een van de schatten van de Middellandse Zee met een ongekende variatie die erom vraagt om ontdekt te worden. Daarvoor is op dit 25.709 km² grote eiland echt een auto nodig. Neem op Sicilië vooral de tijd om te wennen aan de wilde en roekeloze manier van autorijden. Borden met maximum snelheid worden standaard genegeerd, voorsorteren gebeurt gerust in rijen van vijf en op de snelweg word je aan alle kanten ingehaald. Tel daarbij de smalle dorpstraatjes op waar je net doorheen kan als je de spiegels inklaapt, en u begrijpt dat rijden op Sicilië wel wat stuurmanskunsten vereist.

Maffia?

Bent u eenmaal gewend achter het stuur, dan kunt u gaan genieten van al het moois dat dit Italiaanse eiland te bieden heeft. Sicilië is een tijd uit de gratie geweest bij toeristen vanwege de invloed van de maffia. Tegenwoordig is daar niet zoveel van te merken als bezoeker, al wordt er nog wel gewaarschuwd dat op sommige gratis openbare parkeerplaatsen soms geld wordt gevraagd door mensen die er vervolgens voor zorgen dat je auto ongeschonden blijft. Met andere woorden, betaalt u in dat geval niets dan heeft u grote kans dat de huurauto kostbare schade oploopt.

Scala dei Turchi

Sporen van diverse culturen

Sicilië heeft elk type reiziger veel te bieden. Je kunt er wandelen, watersporten en de Etna beklimmen en genieten op een van de stranden aan de kustlijn van meer dan 1.000 km of de architectuur bewonderen. Op Sicilië treft u alles van een continent verenigd op één eiland; van prachtige witte stranden tot aan de besneeuwde toppen van de nog werkende vulkaan Etna – en alles wat daartussen ligt. Het eiland is door de eeuwen heen door steeds afwisselende vreemde mogendheden bezet. De sporen daarvan zijn nog duidelijk zichtbaar in de diverse kunstschaten die zijn achtergelaten door de Grieken, Arabieren, Byzantijnen en zelfs de Noormannen. Als toerist waant u zich dan ook in een enorm openluchtmuseum.

Toeristische oosten

Het meest toeristische deel van Sicilië ligt in het oosten, waar de vulkaan Etna het vergezicht bepaalt. De Etna is te beklimmen als u een dagtocht boekt. U kunt ook zelf deze actie ondernemen, maar komt dan niet geheel bij de top van de actieve vulkaan die 3357 meter hoog is. Vlakbij de Etna bevindt zich het populaire kustplaatsje Taormina, met diverse bezienswaardigheden uit de Griekse oudheid zoals het wereldberoemde theater met uitzicht op de Ionische Zee. Wandelaars kunnen te voet afdalen naar het eilandje Isola Bella dat haar naam waardig draagt. Het plaatsje Castelmola ligt vlakbij Taormina en is vanwege de hoge ligging op een rots volgens velen een van de mooiste plekjes op het eiland. Het oude stadje Syracuse en het barokke dorpje Noto, waar een aantal paleizen te bezoeken zijn, mogen ook niet ontbreken als u het oosten van het eiland



bezoekt. Extra leuk: tussen Avola en Syracuse, ligt het natuurreservaat Cavagrande del Cassibile waar witte krijtrotsen fel afsteken tegen het azuurblauwe water van de rivier. In de kleine poeltjes met kraakhelder water kunt u heerlijk zwemmen.

Verrassende noordkust

Minstens even mooi, maar iets minder populair, is de noordkust van Sicilië. Het dorpje Cefalu trekt vooral in de zomer redelijk wat bezoekers. De oude huizen van het charmante dorpje staan met de voeten in de zee, omringd door een klein strand dat aan het centrum grenst. Het beeld van het dorp wordt bepaald door een grote kathedraal die stamt uit de tijd dat de Noormannen in Sicilië heersten. Cefalu is met zijn smalle straatjes, prachtige kleuren en romantische kustlijn geliefd onder pasgetrouwde stellen, die hier een fotoreportage maken. Maar ook de inwoners en bezoekers van dit verrassende dorp zijn vaak prachtig uitgedost. Supervrouwelijk en kleurrijk, het is heel gewoon in Cefalu.

De kustroute in het noorden van Sicilië is een traktatie. Na elke bocht volgt weer een fantastisch uitzicht op de blauwe zee. Cefalu ligt ongeveer een anderhalf uur rijden van de hoofdstad Palermo en het is een aanrader om de kustweg te pakken in plaats van de snellere route via de tolweg. Neem ook eens een afslag richting de bergen om authentieke bergdorpjes te ontdekken waar u kunt genieten van een traditionele lunch met natuurlijk een heerlijke Siciliaanse wijn. Ideaal is ook de trein die de kustroute volgt: binnen een uur vanaf Cefalu staat u in het hart van Palermo.

Krotten en kathedralen

Bent u eenmaal op Sicilië, dan is een bezoek aan de hoofdstad een must. Palermo weerspiegelt het diverse karakter van het eiland. De ruige stad is beroemd om de vele smaakmarkten waar u authentieke streetfood kunt proeven. Palermo heeft daarnaast prachtig onderhouden pleinen en gebouwen zoals de Cattedrale della Santa Vergine Maria Assunta en andere bouwwerken die herinneren aan de aanwezigheid van de Arabieren en de Normandiërs in de stad. Maar er zijn ook 'sloppenwijken' rondom het centrum met totaal verwaarloosde huizen. Net zoals op het eiland zelf, kun je van het ene op het andere moment van een prachtig onderhouden gebied belanden in een braakliggend terrein vol zwerfafval.

Authentiek binnenland

Als u vanaf de noordkust door het binnenland oversteekt naar het zuiden, komt u het authentieke Sicilië tegen met veel landbouw, olijfbomen, pistachebomen, citrusbomen en uitgestrekte

wijngaarden. De route is verrassend prettig, mede dankzij de vele hoge bruggen die er zijn gebouwd om de afstand tussen twee bergtoppen te overbruggen. Het dromerige uitzicht wordt helaas geregeld verstoord door bergen zwerfafval, een hardnekkig probleem dat mede de armoede op Sicilië tekent.



Argigento

Vallei van tempels

In het zuidwesten van Sicilië ligt Selinunte, in de klassieke oudheid een grote Griekse stad. Het opgravingsterrein van Selinunte is uitgestrekt en ligt bezaaid met resten van klassieke tempels. Bijzonder zijn de overblijfselen van woonhuizen en badhuizen waar u een goede indruk krijgt van het dagelijkse leven in de Griekse oudheid. Ongeveer 80 kilometer naar het oosten aan de zuidkust hebben de Grieken ook hun sporen nagelaten in Argigento. Hier kunt u de beroemde Vallei van de tempels bezoeken, met 1300 hectare de grootste archeologische vindplaats ter wereld. De vallei is 3 kilometer lang en u wandelt tussen de fraaie tempels, mozaïeken en aquaducten. In de zomer kan de Vallei zo heet zijn als een bakplaat, dus zorg voor voldoende water en hoofdbedekking. Bezoek tot slot ook de Scala dei Turchi vlakbij Argigento: een helderwitte rotsformatie met een prachtig lijnenspel aan de kust. De naam Scala dei Turchi is afgeleid van het verhaal dat Turkse piraten deze rotsen aan het einde van de middeleeuwen beklommen om aan land te geraken. De rotsen zelf zijn niet meer te beklimmen sinds ze door een onverlaat met rode verf zijn beklad. Maar vanaf het strand heb je prachtig zicht op de 'witte trappen' waar vandaan de Turkse piraten, net als vele andere culturen voor en na hen, het bijzondere Italiaanse eiland betraden. Treed u ook in hun voetsporen?



Zeven rituelen voor een goede nachtrust

■ Door: Zilveren Kruis

Voelt u zich vaak nog wakker en actief op het moment dat u in bed ligt? Dan is uw lichaam waarschijnlijk nog niet in de slaapmodus. Gelukkig kunt u uw lijf een beetje helpen met zogenaamde slaaprituelen. Deze geven uw brein het signaal dat het bedtijd is, waardoor u eenvoudiger in slaap valt.

Een slaapritueel is niet alleen een methode om uw lijf alvast voor te bereiden op de aankomende slaap, het helpt ook de voorgaande dag mentaal af te sluiten en eventuele spanningen los te laten. Welke rituelen precies goed werken verschilt natuurlijk per persoon. Het kan even zoeken zijn naar slaaprituelen die voor u werken.

1. Weg met het blauwe licht

Het blauwe licht van beeldschermen houdt onze hersenen wakker en actief, en voorkomt dat we in de slaapmodus raken. Het beste zet u dus 60 - 90 minuten voordat u gaat slapen alle beeldschermen uit. Gebruikt u uw telefoon als wekker, dan kan deze alvast op de nachtmodus worden gezet zodat het licht minder fel is.



2. Mentale voorbereiding

Kijkt u op tegen een drukke dag? Dan kan het fijn zijn om u 's avonds een beetje voor te bereiden. Maak bijvoorbeeld alvast uw ontbijt of lunch, en leg uw kleren klaar. Loopt uw hoofd echt over? Zet alles op een to-do lijstje. Wat u opschrijft, kan u daarna loslaten.

3. Vast piekermomentje

Soms zit het hoofd vol met kleine of grote zorgen: stress in de familie, gezondheidsproblemen, relatieproblemen, noem maar op. Dan kan het helpen om juist 5 minuten bewust over deze dingen na te denken en ze even uw volle aandacht te geven. En daarna laat u ze los. Genoeg gepiekerd, morgen weer een dag!

4. Een warme douche

Een douche aan het eind van de dag kan helpen om te ontspannen. En zo spoelt u de voorgaande dag van u af. Moet u nog wat energie kwijt? Zet de radio aan en zing mee. Het is beter om niet vlak voor het slapengaan te douchen. Om lekker te kunnen slapen, moet uw lichaam na het douchen wat afkoelen.

5. Duidelijke scheidslijnen

Een rustige activiteit zoals mediteren of lezen kan helpen uw geest te ontspannen. Maar doe deze activiteit liever niet in uw slaapkamer. Een duidelijke scheiding tussen de slaapomgeving en 'het wakkere leven' helpt uw hersenen bij het herkennen van het slaapmoment. Die leren: slaapkamer = slapen.

6. Een slaapmutsje

Nee, dan hebben we het niet over alcohol, daar slaapt u juist slechter van. Maar een kop warme thee of melk kan juist helpen om slaperig te worden. Zorg wel dat er geen cafeïne of suikers in zitten, want daar wordt u juist weer alerter van.

7. De laatste ronde

Maak voor u naar bed gaat een laatste rondje met of zonder hond. Deuren op slot, verwarming lager en lichten uit. Zo sluit u letterlijk uw dag af. Poets uw tanden, was uw gezicht, en dan is het tijd om heerlijk te gaan slapen!

Meer gezondheidstips van Zilveren Kruis: Bekijk het Gezonder Leven Magazine op [zk.nl/magazine](https://www.zilverenkruis.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 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. Hieronder een overzicht van de korting:

	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 2023!

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 2023
- 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
- 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

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

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.



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

Mijn lidmaatschap is gratis t/m december 2023 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: 045 205 69 11. 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

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.