

OUTFIT

18 september 2023
Ledenjaardag VGD

Laat uw stem horen!

08 12 20

Toelichting op
de Wet Toekomst
Pensioenen

Bestuursverslag
& jaarcijfers

Oud-voorzitter
John Bogers
neemt afscheid

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 Gepensioneerden (KG)

32e jaargang | Nummer 129 | augustus 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,

Voor u de tweede OutFit van 2023. Een historisch jaar waarin na jarenlang overleg, eerst tussen sociale partners en daarna gezamenlijk met de regering, een nieuwe pensioenwet door de beide Kamers is aangenomen. Van een 'pensioentoezegging' gaat het naar een 'persoonlijk pensioenvermogen'. In deze OutFit leest u meer over de consequenties van deze wet en wat de bemoeienis van onze vereniging hierbij is. Tevens vindt u in deze uitgave een uitnodiging voor onze Algemene Leden Vergadering op 18 september as., waar wij hopen veel leden te kunnen begroeten. Tijdens die vergadering nemen

wij afscheid van John Bogers, die 14 jaar voorzitter is geweest; je kunt hem met recht de 'vader van onze vereniging' noemen. In de middag komt een aantal onderwerpen aan de orde, zoals aspecten van veiligheid voor ouderen. Veel van onze leden maken zich zorgen over de kwaliteit van de ouderenzorg, daarover gaat ook een artikel in dit nummer. Tezamen met de vaste rubrieken is het een uitgebreide OutFit geworden, die u hopelijk inspireert naar de ALV te komen en vrienden/kennissen over te halen om lid te worden van onze vereniging.

Harry Francken, voorzitter

Inhoud



Ledenjaardag 2023 met als thema Veiligheid	4
Kort nieuws	6
Toelichting op de Wet Toekomst Pensioenen	8
Recept	11
Bestuursverslag 2022	12
Jaarcijfers	15
Toelichting op de jaarcijfers	16
Puzzel	18
John Bogers neemt afscheid	20
Boeken	22
Zorg om de ouderenzorg	23
Column Jan de Planque	26



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

Ledenjaardag 2023

met Algemene Ledenvergadering

Op 18 september 2023 organiseren wij weer de VGD ledenjaardag, een gezellige en leerzame bijeenkomst voor onze leden. De VGD ledenjaardag is de afgelopen jaren steeds met enthousiasme ontvangen en we hopen dat we dit jaar weer veel leden kunnen ontmoeten in Breukelen.

De ledenjaardag heeft als thema Veiligheid en wordt georganiseerd op 18 september 2023. Het belooft opnieuw een leuke dag te worden voor al onze leden en hun partners. U kunt gezellig bijpraten met andere leden en oud-collega's en genieten van het uitgebreide Live Cooking buffet. Naast de formele Algemene Ledenvergadering in de ochtend, zorgt een aantal sprekers voor een interessant en informatief middagprogramma rondom het brede thema Veiligheid. Een belangrijk thema voor ouderen, waarbij te denken valt aan veiligheid in en om het huis, digitale veiligheid, verkeersveiligheid en sociale veiligheid.

Weer in Breukelen

We organiseren de VGD ledenjaardag wederom in hotel Van der Valk in Breukelen, Stationsweg 91, 3621 LK Breukelen. Het hotel ligt op 5 minuten loopafstand van het station Breukelen en er is voldoende gratis parkeergelegenheid.

Formele ALV

's Morgens wordt u ontvangen met een kop koffie of thee. Tijdens de formele ALV in de ochtend zullen onder andere het verslag van het bestuur en het financieel jaarverslag worden gepresenteerd. Dit jaar besteden we uiteraard ook veel aandacht aan het nieuwe pensioenstelsel. Financieel expert Jan de Planque en hoofd Actuarieel Pensioenfonds Detailhandel Sasja Keijmel geven ieder een uitgebreide uitleg op de nieuwe Wet Toekomstig Pensioen zodat u goed op de hoogte bent. Tevens neemt oud-voorzitter John Bogers officieel afscheid na 16 jaar VGD.

Middagprogramma: praat mee!

Nadat we ruim de tijd hebben genomen voor het Live Cooking buffet, volgt het middagprogramma met als thema veiligheid. We geven onze leden elk jaar de gelegenheid om op de sprekers te reageren

zodat er een levendige discussie ontstaat. Dit jaar kunnen de aanwezigen hun stem nog beter laten horen, want alle deelnemers krijgen een stemkastje. Daarmee kunt u reageren op actuele stellingen en op vragen van de sprekers. Dus als u ook mee wilt parten, dan bent u van harte welkom!

Volledige programma:

- **09.30: Ontvangst** met een kopje koffie of thee en even bijpraten met bekenden.
- **10.00: Formele Algemene Ledenvergadering**
Tijdens dit officiële gedeelte behandelen we het volgende:
 - Benoeming Harry Francken tot voorzitter, herbenoeming Ton Boonekamp en Kees Dambrink
 - Verantwoording van het bestuur over het gevoerde beleid in 2022 adhv bestuursverslag
 - Financieel jaarverslag
 - Verslag kascommissie
 - Benoeming nieuwe kascommissie
 - Bestuur vraagt decharge aan aanwezige leden, met inzet van stemkastjes
 - Afscheid oud-voorzitter John Bogers
- **11.00: Presentatie Jan de Planque**
Bedrijfseconoom en registeraccountant Jan de Planque, het op voordracht van de VGD verkozen bestuurslid van het Pensioenfonds Detailhandel, gaat nader in op het nieuwe pensioenstelsel.
- **11.30: Presentatie Sasja Keijmel**
Hoofd Actuarieel Pensioenfonds Detailhandel Sasja Keijmel geeft uitleg over de Wet Toekomstig Pensioen.
- **12.00: Lunch met Live Cooking buffet**
- **13.30: Presentatie De Notaris.nl**
- **14.00: Presentatie Zilveren Kruis**



Jan de Planque



Sasja Keijmel



Harry Francken

- **14.30: Presentatie 'veiligheid voor gepensioneerden'**

Het thema veiligheid wordt uitgediept door Nick van Rossen van de politie en levendig uitgebeeld door acteurs. Met de stemkastjes kunnen de aanwezigen actief aan de presentatie deelnemen.

- **16.00: Pubquiz**

- **16.30: Gezamenlijke borrel**

Onze jaardag is een schitterende gelegenheid om in een goede en ontspannen sfeer oud-collega's weer te ontmoeten en bij te praten. En voor de nieuwe leden een mooie gelegenheid elkaar wat beter te leren kennen. Noteer daarom 18 september 2023 meteen in uw agenda!

Aanmelden

In deze OutFit vind u een antwoordcoupon waarmee u zich gratis aan kunt melden voor de ledenjaardag op 18 september 2023. U kunt zich ook aanmelden via email: info@v-g-d.nl of telefonisch bij de ledenadministratie op nr. 088-5054342. Mocht u na de aanmelding onverhoopt toch niet aanwezig kunnen zijn, zou u dat dan ook tijdig aan willen geven via mail of telefoon? Op die manier kunnen wij een goede inschatting maken van het aantal aanwezige leden dat we mogen verwelkomen en kunnen we ook onnodige kosten vermijden die ontstaan als leden die wel zijn aangemeld helaas niet aanwezig kunnen zijn.

Hopelijk tot ziens op 18 september 2023



Ja, ik ben graag aanwezig bij de Ledenjaardag VGD op 18 september 2023

Naam: Voorletters: m/v

Adres: Postcode en Woonplaats:

Ik kom met (svp aankruisen wat van toepassing is)

☐

1 persoon

☐

2 personen

Uw lidnummer VGD:

Communicatie met onze leden

Communicatie met onze leden is voor het bestuur een belangrijk onderwerp. De veranderingen in pensioenland gaan snel. Wij willen u daarvan dan ook zo snel mogelijk op de hoogte brengen. De snelste manier om u te informeren is via e-mail. Het is ook een bijna kosteloze mogelijkheid die wij als bestuur vaker willen gaan benutten. Daarom is het belangrijk dat wij beschikken over een actueel e-mailadres waarop wij u kunnen bereiken. Uit de ledenadministratie is gebleken dat wij van ruim 1.100 leden niet beschikken over een e-mailadres.

Wij verzoeken u dan ook dringend om uw e-mailadres aan ons kenbaar te maken (indien u daarover beschikt) door een e-mail te sturen naar info@v-g-d.nl waarin u uw achternaam en lidnummer vermeld, zodat u in de toekomst geen belangrijke informatie mist. Het kan ook een e-mailadres zijn van uw mantelzorger of iemand die u regelmatig bezoekt of spreekt. Zodat onze informatie u toch bereikt. Zie voor meer informatie pagina 30 in deze uitgave.



**Vereniging van Gepensioneerden
uit de Detailhandel VGd
Antwoordnummer 1343
2000 VD Haarlem**

Liever telefonisch of via e-mail aanmelden?
Dat kan.

Neem contact op via info@v-g-d.nl met uw naam en het aantal personen zodat wij zicht houden op het aantal mensen dat wij mogen verwachten.

Babbeltruc treft te veel senioren

Ondanks alle waarschuwingen, blijven vooral ouderen in babbeltrucs trappen. Bijvoorbeeld door bankmedewerkerfraude. Een zogenaamde bankmedewerker belt een rekeninghouder en beweert dat er iets mis is met de rekening, of dat er net op tijd is voorkomen dat er geld van de rekening is afgeschreven. De rekeninghouder moet 'uit bescherming' pas en pincode afgeven aan een koerier. Vervolgens worden de bankrekeningen van de

slachtoffers geplunderd. In de regio Rotterdam raakte recent een 71-jarige man hierdoor 1.700 euro kwijt en een 85-jarige man zelfs 8.000 euro. Dieven doen zich volgens de politie soms ook voor als meteropnemer, reparateur of medewerker van de thuiszorg. Ook vragen ze soms om een glas water of een pen, terwijl een handlanger het huis binnenglipt. De groepen verdachten staan niet op zichzelf, aldus de politie, maar kunnen onderdeel zijn van grotere

netwerken met meerdere personen. Vermoed u fraude? Neem dan contact op met de politie.



GEM team bij Gelderse Vallei

Ziekenhuis Gelderse Vallei is in juli 2023 gestart met een GEM (Geriatric Emergency Medicine) – team op de spoedeisende hulp. Dit geriatrie speedteam is opgericht om de zorg voor kwetsbare ouderen te ondersteunen. Het GEM-team bestaat uit een geriater, basisarts en verpleegkundig consulenten geriatrie. Door op de spoedeisende hulp te ondersteunen bij de zorg voor kwetsbare ouderen, kan het ziekenhuis bijdragen aan passende en wenselijke zorg vanaf de spoedeisende hulp. Daarnaast faciliteert het GEM-team een optimale in- en doorstroom vanaf de spoedeisende hulp.

Problemen bij aanvragen ouderenzorg



EenVandaag hield onlangs een onderzoek onder 1.900 mensen die voor een thuiswonende oudere in hun omgeving, zoals een ouder, partner of buur, zorg aanvroegen. Ruim de helft

beoordeelt het traject dat ze moeten doorlopen om zorg aan te vragen voor een oudere als slecht (57 procent). Ze lopen tegen een papierwinkel aan, lange wachttijden, talloze keuringen en loketten die van elkaar niet weten wat ze doen. Het gaat hierbij om huishoudelijke hulp, wijkverpleging, hulpmiddelen zoals een rolstoel, of het aanvragen van een plek in een verpleeghuis. Bij 38 procent verloopt het goed, maar de meesten ervaren problemen. 45 procent krijgt bijvoorbeeld met vijf of meer verschillende

instanties te maken. De helft (53 procent) vindt het traject van de zorgaanvraag moeilijk. Deelnemers spreken over 'gigantische bureaucratie', 'tientallen formulieren' en 'een wildgroei aan regels'. Gevolg is dat de aanvragers gefrustreerd raken. En dat ouderen niet de zorg krijgen die ze nodig hebben. Mantelzorgers en familie willen de ouderen in de tussentijd niet aan hun lot overlaten, dus springen ze zelf in zoveel mogelijk in het gat. Eén op de tien (10 procent) stopt zelfs uit frustratie voortijdig met het aanvraagtraject.

Nieuwe pensioenregeling: Wat verandert er concreet?

■ Door: Arnold van Dantzych, VGD

De Eerste Kamer heeft het wetsontwerp over het toekomstige pensioenstelsel aangenomen en deze wet is per 1 juli 2023 in werking getreden. Gaat er door deze wetwijziging nu veel veranderen? Ja en nee, dat hangt ervan af voor wie je het bekijkt. We gaan hieronder nader in op de route naar de nieuwe pensioenregeling.

Vooraf enkele veelgestelde vragen. Krijgen meer mensen pensioen, zoals ook ZZP'ers? Nee, er is geen algemene regeling, dat wordt per CAO bekeken. Wordt de situatie voor gepensioneerden koopkrachtiger? Dat moet gaan blijken na het ingaan van een ander beleggingsbeleid. Wordt het partnerpensioen anders? Ja. Dat wordt voortaan als een (collectieve) risicodekking behandeld. Gaat de nieuwe regeling meteen in werking? Nee, dat gebeurt pas na het invaren. Het Pensioenfonds Detailhandel streeft naar invoering per 1 januari 2025. Dat is de vroegst mogelijke datum, gezien het vele werk dat eerst nog verzet moet worden. De meeste grote pensioenfondsen zullen pas per 1-1-2027 of in 2028 overgaan op het nieuwe stelsel.

Betrokken partijen

Welke partijen zijn betrokken bij het nieuwe pensioenstelsel? Vakbonden en werkgevers (sociale partners), verenigd in het Pensioenplatform Detailhandel (PPD) maken de nieuwe pensioenregeling. Die moet op uitvoerbaarheid worden getoetst en geaccepteerd worden door het Pensioenfonds en goedgekeurd door de Nederlandse Bank (DNB). Binnen het Pensioenfonds moet de Raad van Toezicht de acceptatie van de opdracht van werkgevers en werknemers (sociale partners) goedkeuren. En omdat niet alle 1,5 miljoen personen die nu een pensioenrecht hebben bij het fonds hun individuele toestemming kunnen geven, heeft de Wet bepaald dat zij worden vertegenwoordigd door het Verantwoordingsorgaan, dat een zogenoemd verzaamd adviesrecht krijgt.

Invaren

Wat wordt ingevaren? Het is de bedoeling dat alle pensioenrechten en uitkeringen worden ingebracht ('ingevaren'). Alle financiële middelen die op 31 december 2024 aanwezig zijn, moeten dus verdeeld worden over die 1,5 miljoen gerechtigden. Op een eerlijke, evenwichtige wijze. Als u bedenkt dat alles afhangt van de rentestand op 31 december 2024, dan zult u ook begrijpen dat er veel voorbereid kan worden, maar dat het resultaat op het laatst nog flink kan wijzigen.





Huidige reserves

Wat gebeurt er met de huidige reserves? Ook in het nieuwe systeem moeten reserves worden aangehouden, maar in veel kleinere omvang als in het verleden. Bijvoorbeeld voor onbekende rechten, wanbetalers of faillissementen, of voor het uitvlakken van uitkeringen (solidariteitsreserve), algemene risico's et cetera. Het overschot dat in de huidige reserves zit na vorming van bovenstaande algemene potjes, is eenmalig beschikbaar voor verhoging van rechten.

Koopkracht

Hoe zit het met de koopkracht bij het nieuwe stelsel? Punt is, dat de uitkering niet (meer) wordt gegarandeerd. Door met meer risico te beleggen, is er meer kans op verhoging maar ook meer kans dat de uitkering omlaag moet. Geen rendement zonder extra risico - zo werkt de beleggingswereld nu eenmaal. Naar verwachting wordt de kans op verlaging gedempt door de werking van de solidariteitsreserve.

Tijdspad

Wanneer zijn er beslissingen te verwachten? Het is de bedoeling dat sociale partners in juli 2023 hebben besloten welk systeem ze kiezen. Het solidaire stelsel lijkt de voorkeur te krijgen boven het flexibele, waardoor er naast de individuele potjes ook gedeelde risico's blijven (bijvoorbeeld het overlijdensrisico). Daarna moet gewerkt worden aan een overbruggingsplan (transitie) dat aangeeft hoe er tijdens de periode naar het invaren toe, zal worden gehandeld. Het transitieplan kent ook een implementatieplan en een communicatieplan.

Invloed van gepensioneerden

Heb ik als gepensioneerde nog invloed op de gang van zaken? De wet geeft verenigingen van pensioengerechtigden een hoorrecht. Sociale partners hebben de plicht om de mening van de vereniging aan te horen en aan te geven wat ze daarmee doen. De VGD heeft inmiddels een eerste gesprek met de PPD achter de rug. Hierbij is

duidelijkheid gegeven over elkaars uitgangspunten. Belangrijker is het verzwaarde adviesrecht van het Verantwoordingsorgaan (VO). Als het VO (of een geleding hiervan) het niet eens is met het transitieplan en sociale partners hun voorstel niet wijzigen, kan het VO haar bezwaar aangeven bij De Nederlandsche Bank. Zoals bekend, zijn de vier gepensioneerdvertegenwoordigers in het VO allen benoemd door de VGD. De VGD heeft daarmee een reële invloed.

Punten van belang voor VGD

Bij onze standpuntbepaling zijn vooral van belang:

- Hoe wordt omgegaan met compensatie van afschaffing doorsneepremie? VGD vindt niet dat gepensioneerden hieraan moeten meebetalen.
- Hoe wordt omgegaan met het nieuwe partnerpensioen? Hierover is nog veel onduidelijkheid. Voorkomen moet worden dat dit meer premie gaat kosten dan in oude regeling.
- Waarvoor wordt de solidariteitsreserve gebruikt? Om pensioenen te stabiliseren of komt er een bredere doelstelling?
- Hoe wordt omgegaan met het indexatietekort/koopkrachtverlies in het verleden, grotendeels veroorzaakt door te lage premiebetaling door de lage rente? Dit tekort wordt op 8,5% getaxeerd.
- Is er uitzicht op een koopkrachtig(er) pensioen? Dat is tenslotte het uitgangspunt geweest bij de introductie van het nieuwe stelsel.

Meestal volgt er een compromis als de wensen van de diverse betrokken partijen verschillend zijn. Ieder ziet dan een deel van zijn wensen vervuld. Het is goed mogelijk dat ook bij de nadere invulling van het nieuwe pensioenstelsel naar een compromis wordt gezocht.

Indexatie

Wordt tijdens de periode naar het invaren toe nog gebruik gemaakt van de ruimere indexatiemogelijkheden? Zolang de dekkingsgraad zich rond de 120 % beweegt, zoals nu, is het bestuur niet van plan om van de ruimere indexatiemogelijkheden gebruik te maken. Een eventueel overschot zal bij het invaren gebruikt worden voor extra verhoging van aanspraken en pensioenen.

Beloften waargemaakt?

Zijn de beloften waargemaakt die voorafgaand aan het nieuwe stelsel zijn geuit?

- Iedereen gaat erop vooruit. Dat is met name de vraag voor de 45- tot 67-jarigen.
- Iedereen gaat pensioen opbouwen. De ZZP'er tot nu toe nog steeds niet.
- Er komt een regeling voor 'zware beroepen'. Dat moet nog blijken in het CAO-overleg.
- Het stelsel wordt eenvoudiger en transparanter voor deelnemers? Dat moet nog blijken, maar er is flinke twijfel.

En het pensioen?

Komt de uiteindelijke pensioenuitkering in het nieuwe stelsel hoger uit dan nu? Het is de bedoeling dat in het communicatieplan de hoogte van het pensioen voor en na transitie in drie scenario's uiteen wordt gezet: de scenario's 'goed weer', 'verwacht weer' en 'slecht weer'. Omdat de dekkingsgraad momenteel boven 120 procent ligt en niet alle reserves nodig zijn voor de nieuwe reserves, mag ervan uit worden gegaan dat er ruimte zal zijn om de uitkeringen eenmalig te verhogen (mits de rente niet sterk gaat dalen). En dan mogen we blij zijn dat we voor in de rij staan bij de overgang naar het nieuwe stelsel...



Eenvoudige en smaakvolle klassieker

Spaghetti met venusschelpen of vongole is een echte Italiaanse klassieker, smaakvol, zomers en eenvoudig om te maken! Vongole zijn niet overal te koop dus bezoek daarvoor een speciaalzaak of groothandel. Mochten de vongole wat te prijzig zijn, dan kunt u ook kiezen voor Nederlandse kokkels.

Spaghetti alle vongole

4 personen, hoofdgerecht

Ingrediënten

- 1 kg verse vongole, gewassen. Geopende exemplaren verwijderen
- 250 ml droge witte wijn
- 2 eetl olijfolie
- 1 kleine ui, fijngesnipperd
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- Flinke handvol verse peterselie, fijngehakt
- 400 g spaghetti all'uovo
- Zout
- 2 eetl boter
- Sap van een halve citroen
- Vers gemalen peper

Bereiding

1. Doe de vongole in een ruime pan, schenk de witte wijn erbij en breng aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes doorkoken tot de schelpen open zijn. Verwijder de schelpen die dicht blijven. Haal de vongole uit de pan en zeef het kookvocht
2. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een pan en fruit hierin de ui, knoflook en de helft van de peterselie tot de ui glazig is
3. Voeg het kookvocht van de schelpen toe en kook tot de helft in
4. Kook de spaghetti al dente in een grote pan gezouten, kokend water
5. Roer de vongole en de boter door het ingekookte kookvocht en breng op smaak met citroensap
6. Giet de spaghetti af en meng direct door de saus. Verdeel de spaghetti alle vongole over 4 borden, bestrooi met de rest van de peterselie en nog een beetje versgemalen peper en serveer meteen.

Tip: giet de pasta direct af als het beetgaar is (spoel niet af!), laat het helemaal uitlekken en serveer direct



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.

Bestuursverslag 2022

■ Door: Kees Dambrink, bestuur VGD

Voor de VGD was 2022 een jaar waarin op bestuurlijk vlak positief nieuws was te melden. Positief is ook dat na jaren zonder materiële stijging het Pensioenfonds Detailhandel het jaar afsloot met een indexatie van 10 procent. Daar staat tegenover, dat het ledenaantal opnieuw fors is afgenomen en een punt van zorg blijft voor de vereniging.

Voor gepensioneerden en medewerkers die hun pensioen nog opbouwen, is in 2022 in ieder geval enige mate van duidelijkheid gekomen over de toekomst van pensioenen door het aannemen van de Wet Toekomst Pensioenen. De wet is op 30 mei 2023 door de Eerste Kamer bekrachtigd maar voor de groep gepensioneerden en medewerkers die hun pensioen opbouwen, bestaat nog geen duidelijk beeld over de uitkomsten van de overgang naar het nieuwe pensioencontract (het zogenaamde 'invaren') omdat er nog veel aanvullende regels vastgesteld moeten worden.

Voor de VGD blijft in dit verband de vertegenwoordiging in het Verantwoordingsorgaan van Pensioenfonds Detailhandel van groot belang.

Dit is immers het belangrijkste orgaan waarin onze Vereniging kan opkomen voor de belangen van gepensioneerden. Dat geldt ook voor het lidmaatschap van de Koepel Gepensioneerden, omdat wij op landelijk niveau via hen onze invloed kunnen laten gelden en de Koepel ons van waardevolle adviezen voorziet.

Daarnaast hebben de gepensioneerden bij het Pensioenfonds Detailhandel tijdens de laatst gehouden verkiezingen gekozen voor het door de VGD voorgedragen bestuurslid Jan de Planque, die namens (alle) gepensioneerden zitting heeft in het bestuur van Pensioenfonds Detailhandel.

Bestuurswisseling

Het bestuur is verheugd te kunnen melden dat per december 2022 een nieuwe voorzitter is gevonden in de persoon van Harry Francken. Dat betekent uiteraard ook, dat John Bogers op datzelfde moment is teruggetreden. Het behoeft geen betoog dat de VGD John zeer erkentelijk is voor de vele jaren van inzet. De VGD is onder zijn leiding omgevormd van de Vereniging gepensioneerden VendexKBB naar Vereniging voor Gepensioneerden in de Detailhandel en kende in die eerste periode een flinke toename van leden. John laat een zeer solide financiële organisatie achter. Hulde dus voor de oud-voorzitter! Onze nieuwe voorzitter Harry Francken is uitgebreid voorgesteld in de eerste OutFit van dit jaar. Zijn benoeming moet op de ALV van september 2023 nog worden bekrachtigd door de leden. Zoals aangekondigd in het vorige jaarverslag, zijn ook Ad de Wit en Ton Broekhuis toegetreden tot het bestuur. Hun benoeming is geformaliseerd tijdens de ALV van 2022. Ad heeft inmiddels het penningmeesterschap en de verantwoordelijkheid voor de ledenadministratie op zich genomen. Ton is verantwoordelijk voor ledenwerving, de website (samen met Ad) en social media. Dat laatste is feitelijk een nieuw terrein voor de VGD. Vorig jaar konden wij ook nog de komst van een nieuw bestuurslid Dani Moedikdo Moeliono melden. Helaas heeft Dani in verband met zijn drukke werkzaamheden later moeten afzien van deelname aan het bestuur.



Belangrijkste onderwerpen 2022

Algemene Ledenvergadering (ALV)

Voor het eerst sinds 2019 kon in september 2022 weer een ALV worden gehouden. Het bestuur kijkt terug op een geslaagde dag, waarin naast de formele onderwerpen ook een presentatie werd gehouden over de contouren van het pensioenakkoord en de overgang naar een nieuw pensioenstelsel. In de middag was ruimte voor presentaties over ouder worden, wonen en woonvormen en een vervolg op een eerdere presentatie van een notaris op gebied van testamenten en levenstestamenten. De dag werd afgesloten door cabaretier Patrick Spekman, die de leden op geheel eigen wijze een spiegel voorhield, maar de dag ook treffend samenvatte.

Verantwoordingsorgaan (VO)

Onze aanwezigheid in het Verantwoordingsorgaan Pensioenfonds Detailhandel en tot eind 2021 in Pensioenfonds Wonen is één van de belangrijkste – zo niet hét belangrijkste middel van onze vereniging om onze doelstelling te halen. Binnen het Nederlandse bestel is dit de maximale mogelijkheid voor gepensioneerden om invloed te doen gelden binnen pensioenfonds. De VGD heeft vier leden binnen het VO Pensioenfonds Detailhandel en had één lid binnen Pensioenfonds Wonen. Het Pensioenfonds Wonen is per 1 januari 2022 opgegaan in Detailhandel en is dus opgehouden te bestaan. Onze VO leden geven in het magazine Outfit verslag van hun werkzaamheden en leggen op die manier verantwoording af aan de leden. Op de bestuursvergaderingen is het reilen en zeilen van het VO een vast agendapunt. In het jaarverslag van het Pensioenfonds Detailhandel dat vermoedelijk in augustus verschijnt, is ook een verslag van het VO opgenomen. Daarin staan de belangrijkste zaken over 2022 voor het VO. In 2023 wordt het VO een belangrijke gesprekspartner voor sociale partners en het bestuur van het Pensioenfonds bij de overgang naar het nieuwe pensioencontract: het VO heeft een zogenaamd 'verzwaard adviesrecht', wat betekent dat het VO een zeer belangrijke stem zal krijgen in de transitie van rechten. Uiteraard zullen onze VO leden daarbij het belang van de leden van de VGD behartigen.

Ledenwerving

De Vereniging wordt al een aantal jaar geconfronteerd met een sterk teruglopend ledenaantal. Meerdere pogingen om substantieel meer nieuwe leden aan ons te binden zijn helaas tot nu toe niet succesvol gebleken, ook niet in 2022. Daarom blijft ledenwerving één van onze belangrijkste speerpunten in de komende jaren.

Koepel Gepensioneerden

De VGD is –samen met ruim 150 andere organisaties– lid van de Koepel Gepensioneerden, een belangenorganisatie voor senioren op gebied van pensioenen en inkomen, zorg en welzijn en wonen. De Koepel is voor de VGD van belang om het geluid van senioren bij de landelijke politiek onder de aandacht te brengen en te houden. Op eigen kracht zou de vereniging dergelijke mogelijkheden niet hebben. In 2023 zal de VGD vooral voor het hoorrecht bij sociale partners gebruikmaken van de kennis bij de Koepel. De VGD heeft twee contactpersonen die de contacten met de Koepel onderhouden, onze bijdragen inbrengen en vergaderingen van de Koepel bijwonen.

Ledenadministratie

Voor het eerst is de ledenadministratie inclusief de contributie-inning en de eerstelijns opvolging van vragen via telefoon of e-mail uitgevoerd door onze partner MEO. Het bestuur is zeer tevreden over de resultaten en de samenwerking met MEO.

Doelstellingen 2023

Het bestuur stelt zich voor 2023 ten doel om het ledenbestand te vergroten. Zoals gezegd blijft ledenwerving één van onze belangrijkste speerpunten. In 2023 zal getracht worden via het Pensioenfonds Detailhandel een mailing of bericht naar gepensioneerden van het fonds te laten uitgaan. Bovendien zal worden getracht met de grootste werkgevers in contact te komen zodat we via hen aankomende gepensioneerden attent kunnen maken op de VGD.

Ten slotte wordt binnen de mogelijkheden van Facebook gewerkt met advertenties gericht op 60-plussers.

Hoorrecht keuze pensioencontract

In de Wet Toekomst Pensioenen is een 'Hoorrecht voor verenigingen van gepensioneerden' opgenomen wat betreft de keuze voor de vorm van het nieuwe pensioencontract: het Solidaire Contract of het Flexibele Contract. Dat betekent dat verenigingen zich bij de sociale partners (werkgevers en werknemers) kunnen melden en met hen in overleg treden over de te maken keuzes en de berekeningen of overwegingen die daartoe leiden. Sociale Partners binnen de Detailhandel hebben zich verenigd in het Platform Pensioenen Detailhandel (PPD). Onze vereniging heeft zich inmiddels gemeld bij dit platform. Een delegatie van het bestuur bestaande uit Harry Francken, Ton Boonekamp en Arnold van Dantzich zal het overleg voeren.

Vertegenwoordiging in VO

Op dit moment zijn Ton Boonekamp, Bart van Wijck, Arnold van Dantzich en Kees Dambrink de vier VO leden (van de 14 leden) namens de VGD. Gezien het belang van onze vertegenwoordiging in het VO is door het bestuur besloten dat VO leden die namens de Vereniging zitting hebben, ook bestuurslid van de VGD moeten zijn.

In het komende jaar is de rol van het VO van extra importantie door de wettelijke bevoegdheid tot een verzwaard advies met betrekking tot de transitie van rechten van gepensioneerden van het oude naar het nieuwe pensioencontract. De verzwarende betekenis is dat het bestuur van het Pensioenfonds het advies van het VO bijna niet kan afwijzen. Het ligt daarmee dicht tegen een instemmingsrecht aan. De speerpunten van het VO voor 2023 worden opgenomen in het jaarverslag van het VO binnen het jaarverslag van het Pensioenfonds Detailhandel. Het rapporteren over de werkzaamheden van het VO aan de leden blijft een belangrijk element in de communicatie aan onze leden.

Website en Social Media

De website www.v-g-d.nl is inmiddels gemoderniseerd en blijft een belangrijk communicatiemiddel. Verder wordt de Verenigingspagina op Facebook beter bijgehouden en wordt Facebook zoals gezegd ook gebruikt bij de ledenwerving. Het in 2022 opgestarte Twitter-account wordt nog verder ontwikkeld.



ALV 2023

Op 18 september 2023 is de ALV gepland. In het formele deel worden de jaarrekening en dit verslag behandeld, doet de kascommissie zijn verslag en vraagt het bestuur decharge aan de ALV.

Daarnaast wordt de benoeming van nieuwe bestuursleden bekrachtigd door de leden. Het middagdeel met als thema 'Veiligheid', biedt aandacht aan fysieke en digitale veiligheid in diverse vormen. Uiteraard wordt de ALV met de traditionele borrel afgesloten, waarbij de leden (vaak oud-collega's) elkaar kunnen ontmoeten.

Het bestuur van de VGD

Harry Francken	Voorzitter (ad interim), Outfit, afgevaardigde Koepel Gepensioneerden
Kees Dambrink	VO lid, secretaris
Ad de Wit	Penningmeester, website
Arnold van Dantzich	VO lid, afgevaardigde Koepel Gepensioneerden
Ton Boonekamp	VO lid (en voorzitter VO)
Bart van Wijck	VO lid, ledenvoordelen
Ton Broekhuis	Ledenwerving, website, social media

Jaarcijfers 2022

■ Door: Ad de Wit, penningmeester

In 2022 hebben we elkaar gelukkig weer op een ALV kunnen ontmoeten. Ook is 2022 het jaar waarin er bestuurlijk nogal wat is veranderd. Nieuwe bestuursleden hebben hun intrede gedaan

(of zijn ook alweer uitgezwaaid), een nieuwe voorzitter en een penningmeester die zijn vuurdoop krijgt bij de presentatie van deze jaarcijfers.

Jaarcijfers (bedragen x 1.000)					
Omschrijving	2022 werkelijk	2022 begroot	2021 werkelijk	2022 vs begroot	2022 versus 2021
Aantal leden	3825	4255	4255	-430	-430
Contributies	60,2	62,7	67,9	-2,5	-7,7
Advertentieopbrengsten	2,5	2,5	5	0	-2,5
Opbrengsten leden + adv.	62,7	65,2	72,9	-2,5	-10,2
Ledencommunicatie	45,5	53,9	39,2	8,4	6,3
Ledenwerving	0	5	6,5	5,0	-6,5
Contributie Koepel	8,1	7,7	7,2	-,4	0,9
Bestuurskosten	10,6	7,7	8,1	-2,9	2,5
Kosten administratie leden	7	7,4	3,7	0,4	3,3
Rente	0,1	0,5	0,3	0,4	-0,2
Totaal kosten	71,3	82,2	65,0	10,9	6,3
Totaal resultaat	-8,6	-17,0	8	-8,4	-3,9

Toelichting

op de jaarcijfers 2022

De jaarcijfers vertonen een neerwaartse trend. In de coronatijd werd dit nog enigszins verdoezeld door het feit dat een van de grootste kostenposten, namelijk de ALV, niet gehouden kon en mocht worden. Een zorgwekkende oorzaak is wel de terugloop in het aantal leden van onze vereniging. Ondanks goede voornemens en diverse inspanningen (nog niet zozeer te zien in de cijfers van 2022) slagen wij er onvoldoende in om op eigen kracht nieuwe leden aan te trekken.

Het bestuur heeft de ambitie duidelijk uitgesproken om zich in 2023 extra in te spannen, bijvoorbeeld door via diverse kanalen potentiële leden te benaderen en geïnteresseerd te krijgen in onze vereniging. Daarvoor is geld gereserveerd. Wij zijn gelukkig geen armlastige vereniging, maar hebben wel de plicht naar de toekomst om de continuïteit van de vereniging te waarborgen en zullen dus, wanneer deze trend zich blijft doorzetten, niet kunnen ontkomen aan impopulaire maatregelen. Daarbij zijn de mogelijkheden die we hebben, zeer beperkt.



De kaasschaafmethode werkt slechts beperkt. Ik vertaal dat maar als zuinigheid van het bestuur bij elke uitgave. En ik moet eerlijk zeggen dat ik nu, na een jaar als bestuurslid te hebben gefunctioneerd, zeker mag opmerken dat het bestuur zuinig omgaat met de middelen. Ik heb dat in mijn verleden wel eens anders gezien.

Continuïteit waarborgen

Er zijn maar een paar posten waarbij veranderd beleid werkelijk zoden aan de dijk zet. Als voorbeeld kun je denken aan de post:

1. Kosten Outfit. Wij hebben een mooi magazine in een uitvoering die er mag zijn. Het verschijnt met ingang van 2023 drie keer als hard copy of papieren uitgave. Dat betekent al een teruggang van 1 Outfit (die in 2021 digitaal werd verspreid.) Op de ALV zullen we uw mening peilen, hoe we het beste hiermee door kunnen gaan
2. De kosten van de ALV, in de vorm zoals we gewend zijn deze te organiseren. Willen we dit doorzetten of is er een andere acceptabele vorm die per aanwezig lid minder kosten met zich meebrengt? Ook over dit onderwerp is het goed als u als lid uw mening over de de ALV kunt uitspreken.
3. De contributie. Deze bron van inkomsten loopt ook terug evenredig met het aantal leden. Eigenlijk nog sterker, aangezien we het eerste jaar het lidmaatschap als lokkertje gratis hadden gemaakt. Al jaren staat het bedrag per lid vast. Mogen wij in deze tijd van hoge inflatie van u een extra bijdrage vragen of leidt dit tot een nog verdere teruggang in het aantal leden? Uw stem in deze is voor ons belangrijk.
4. Een andere benadering is om te zien of er meer inkomsten gegenereerd kunnen worden bijvoorbeeld door advertentieopbrengsten via OutFit of andere partijen geïnteresseerd te krijgen en te laten adverteren in ons blad. Het bestuur zal dit verder uitwerken.
5. Het bestuur staat open voor suggesties uwerzijds, dus schroom niet om ideeën aan te dragen.

Begroting 2023

en ramingen 2024 en 2025

In de begroting 2023 ziet u duidelijk de toename in het jaarlijks verlies, indien wij als bestuur de koers niet aanpassen. Onze positie wat betreft beschikbare middelen leidt nog niet tot een verontrustende kaspositie. Om als gezonde vereniging te kunnen blijven bestaan, moge het echter duidelijk zijn dat we een andere koers moeten inzetten die tot positievere resultaten leidt.

Zoals u in het balans-overzicht kunt zien, beschikt de vereniging vooralsnog over voldoende middelen. Dit laat onverlet dat de opmerkingen zoals gemaakt over het te voeren financieel beleid, serieus moeten worden genomen.

Namens het bestuur

Ad de Wit, penningmeester VGD, juli 2023

Begroting 2023 en raming 2024 en 2025

Versus werkelijke kosten 2022

Omschrijving	2022 werkelijk	2023 begroot	2024 raming	2025 raming
Aantal leden per jaareinde	3825	3835	3800	3900
Contributies	60,2	57,5	58,5	60,6
Advertentieopbrengsten	2,5	2,5	3	3
Totaal opbrengsten	62,7	60	61,5	63,6
Ledencommunicatie (OutFit, ALV en website/social media)	45,5	50,9	53,4	56,9
Ledenactiviteiten (werving, acties)	0	10	5	4
Contributie (Koepel)	8	7,7	8,2	8,8
Bestuurskosten (Vergader- en reiskosten, opleidingen)	10,6	7,6	7,6	8,2
Kosten administraties	7	7,6	7,6	8
Rente	0,1	-0,2	-0,4	-0,5
Totaal kosten	71,2	83,6	81,4	85,4
Totaal resultaat	-8,5	-23,6	-19,9	-21,8

Balans t/m 31-12-2022

Code	Omschrijving	Activa	Passiva
0500	Eigen vermogen vrij besteedbaar		193.254,06
1000	ING Betaalrekening	18.051,28	
1010	ING Spaarrekening	174.982,05	
1020	Deposito TNT	55,00	
1501	Overlopende posten debet	410,43	
1700	Crediteuren		21,78
1801	Overlopende posten credit		8.845,77
	Saldo	8.622,85	
		202.121,61	202.121,61

Puzzel augustus 2023

Doe mee en win € 50,00!

De oplossing van de puzzel uit OutFit 126 van april 2023 is: **'Vogelgezag'**. We hebben meer dan 75 goede inzendingen ontvangen, waarvoor onze hartelijke dank! Door loting is als winnaar uit de bus gekomen: mevrouw Van Luijk uit Utrecht. Gefeliciteerd! De prijs is inmiddels door de winnaar in ontvangst genomen. Tip voor deze puzzel: het antwoord heeft te maken met de plantenwereld.

Horizontaal

1 Getal 6 uit het Oosten 12 weefsel 14 hoofd van een moskee 15 kilobyte (afk.) 17 bridgeterm (afk.) 18 rund 20 trekdier 21 voorzetsel 22 vul in: "De en de papegaai" (spreekje) 25 puddingpoeder 28 eetlepel (afk.) 29 deel van de dag 31 zeer open asfaltbeton (afk.) 32 geloofsgemeenschap 33 ingezonden mededeling (afk.) 35 omroeporganisatie 36 kiezel (symbool) 37 vogel 38 drukplaat voor de stereotypie 40 kraampje 42 lengtemaat (afk.) 43 wondkramp 44 klein kind 46 heus 48 diamant die een dubbelkristal is 51 landbouwwerktuig 53 water in Friesland 54 Bosnië-Herzegovina (op motorrijtuigen) 56 inhoudsmaat (afk.) 57 ijzer (symbool) 58 deel van een schip 60 Wat kwam uit de fles? (spreekje) 62 allemaal 64 echtverbintenis 66 aaseter 68 jongensnaam 69 Anonieme Alcoholisten (afk.) 70 nieuw- (voorvoegsel) 72 tijdelijk (afk.) 73 Heilige (afk.) 74 bezieling 76 getal 78 weelde 79 het gekroond-worden.

Verticaal

1 Dik persoon 2 inzake (afk.) 3 split in de zijkant 4 kaasstad 5 Neon (afk.) 7 naar onze mening (afk.) 8 broodbeleg van sla, mayonaise, ei en tomaat 9 het vermogen om gevoelsindrukken waar te nemen 10 en meer (afk.) 11 vul in: "..... en de zeeman" (spreekje) 13 muzikant 16 geschrift 18 breuk 19 nagalm 21 land in het Midden-Oosten 23 Bijbelboek (afk.) 24 Nederlandse Antillen (in internetadres) 26 provincie (afk.) 27 in het jaar (afk.) 30 modeontwerp 34 fabel 36 "Wat moet zich openen in het sprookje van Ali Baba?" 38 Suriname (op motorrijtuigen) 39 hoofddeksel 40 Tunesië (afk.) 41 fopspeen 45 sprookje 47 ontbijtgranen 49 vul in: ".....en de wonderlamp" (spreekje) 50 "Ali Baba en hoeveel rovers?" 52 edelmetaal 54 beknopt (afk.) 55 hoger sociaalagogisch onderwijs (afk.) 57 "Waar kwam de geest uit?" 59 eerwaarde (afk.) 60 persoonlijk voornaamwoord 61 tot afscheid (afk.) 63 Lithium (symbool) 65 niet vroeg 67 halmen van gedorst koren 71 lengtemaat 74 legsel 75 edelgas (symbool) 76 titel 77 vogelproduct.

**Stuur uw
oplossing vóór
15 oktober 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						

13	44	21	3	74	48	76	60	26	65	1	46	29	79	58
44	14	42												

John Bogers neemt afscheid na 16 jaar VGD



John Bogers nam al eerder afscheid in 2020, maar heeft de laatste twee jaar toch weer ad interim het voorzitterschap van de VGD op zich genomen. Na 16 jaar is het toch zover; de VGD heeft een perfecte opvolger gevonden in Harry Francken en John Bogers neemt nu echt afscheid.

"Ik was zeker drie dagen in de week met de VGD bezig en merk het nu echt dat ik veel meer vrije tijd heb", zegt John Bogers vanaf de camping in Soest waar hij geniet van de vrijgekomen uurtjes. John begon in 2006 als penningmeester bij de VGD en werd twee jaar later voorzitter. Met zijn aantreden begon de professionalisering van de VGD en het is niet voor niets dat John drie keer als voorzitter werd herkozen en ook ad interim werd gevraagd voordat Harry Francken voorzitter werd. "Ik heb me met veel plezier en overtuiging ingezet voor de VGD, het wordt toch een soort kindje van je. Nu ben ik er langzaam naar toe gegroeid om afscheid te nemen en het is ook mooi geweest. Ik kijk soms achter de schermen nog mee en volg de pensioenontwikkelingen op de voet, maar kan het voorzitterschap met de komst van Harry Francken met een gerust hart loslaten."

Geschiedenis VGD

De VGD is ontstaan uit de Vereniging van Gepensioneerden Vendex KBB. In 2004 fuseerde het pensioenfonds met het Bedrijfstak Pensioenfonds Detailhandel (Bpfd). Bogers: "Toen dat allemaal gerealiseerd was, ging er een stem in het bestuur op om de vereniging dan maar op te heffen; want het werk was gedaan. Daar was ik het volstrekt niet mee eens, ik zag het juist als een startpunt. Na een discussie kreeg ik het toen zittende bestuur aan mijn zijde en besloten we de vereniging voort te zetten, met toen 2.300 leden."

Na een succesvolle wervingsactie groeiden we naar ruim 6.000 leden en werden we in één klap de grootste vereniging van Gepensioneerden binnen de Bedrijfstak Pensioenfonds. John Bogers ziet deze begintijd, samen met de VGD Jaardagen en de professionalisering van OutFit, als een van zijn hoogtepunten bij de VGD. "Ondanks die investeringen bleef de VGD financieel gezond en we hebben nog steeds een verantwoorde reserve."

Serieuze gesprekspartner

De VGD groeide en kreeg behoefte aan versterking van deskundigen; Ton Boonekamp, voormalig directeur van het pensioenfonds Vendex/KBB, jurist Herman Plagge en Arnold van Dant zich traden toe tot het bestuur.



In april 2021 ontving John Bogers een lintje



John Bogers: "Ton en Arnold hebben wij benoemd in het verantwoordingsorgaan en later, na de overname van het pensioen Wonen, werd daar Bart van Wijck aan toegevoegd. Samen zijn zij nog steeds actief in het Verantwoordingsorgaan van het Pensioenfonds Detailhandel en zijn daarmee een erkende en serieuze gesprekspartner voor het bestuur van het fonds."

Meer leden werven

Het aantal leden is de laatste jaren langzaam teruggelopen door natuurlijke oorzaken en de ledenwerving is een van de uitdagingen waar het huidige bestuur voor staat. John Bogers: "Er wordt hard gewerkt om meer leden te werven en ik ben ervan overtuigd dat ook onze huidige leden weer nieuwe mensen kunnen inbrengen. We hebben een enthousiast ledenbestand, dat zie je ook terug aan de hoge opkomst tijdens onze ledenjaardag. Die betrokkenheid zouden we ook in willen zetten om meerdere leden te werven, want hoe meer leden we hebben hoe luider onze stem is. Er is in pensioenland nogal wat aan het veranderen en dan is het belangrijk dat we een vinger aan de pols houden en met zoveel mogelijk leden zoveel mogelijk invloed kunnen uitoefenen." De Wet Toekomst Pensioenen is weliswaar aangenomen, maar het duurt nog een tijd voor het praktijk wordt. In die tussentijd is het volgens de oud-voorzitter belangrijk dat de VGD mee blijft onderhandelen. "Het nieuwe stelsel moet nog ingevaren worden, en de vraag hoe de reserves

worden verdeeld is een belangrijke kwestie. De VGD wil de pot evenredig verdelen over gepensioneerden en nog actieve werkenden en we hebben invloed op deze procedure door het zogenaamde hoorrecht (zie pagina 9 in deze uitgave)."

Ledenjaardag

Tijdens de ledenjaardag van 18 september 2023 neemt John Bogers officieel afscheid. "Ik ben nu 82 jaar en je moet niet tot het oneindige doorgaan. Vanaf mijn jeugd ben ik al betrokken bij besturen en organisaties, van het opzetten van een jeugdvereniging tot een inloophuis voor kankerpatiënten. Dat zit in de aard van het beestje. Ik blijf nog één dag in de week actief als voorzitter van de Cliëntenraad van een verpleeghuis, die helpt om eenzaamheid in de buurt te bestrijden. Daar zet ik me graag voor in. Ik mis de werkzaamheden voor de VGD soms wel, maar we hebben nu een stevig bestuur en een voorzitter met veel ervaring. Ik wil graag alle leden van de VGD bedanken voor hun vertrouwen en hun steun en zeker zo nadrukkelijk wil het bestuur bedanken voor de samenwerking. We hebben af en toe fikse discussies gevoerd, maar gingen altijd als een verenigde en hechte organisatie uit de vergaderzaal. Ik ben ervan overtuigd dat die samenwerking zo hecht blijft en hoop vele leden te zien tijdens de ledenjaardag op 18 september 2023."

Boekbespreking

■ Door: Anjo Geluk

Rozen voor de zwijnen

Minstens 100 spreekwoorden van Bruegel

Ga mee op speurtocht met meesterverteller Ted van Lieshout en ontdek samen wel 100 spreekwoorden in een bijzonder schilderij. Een wandeling vol taalplezier! 'Nederlandse spreekwoorden' is een van de meest intrigerende schilderijen van Pieter Bruegel de Oude. Wetenschappers buigen zich al eeuwen over de spreekwoorden die in dit dorpstafereel vol mensen en dieren te vinden zijn.

Pieter Bruegel de Oude schilderde in 1559 een groot werk dat ook wel 'De verkeerde wereld' werd genoemd. We zouden nu 'De omgekeerde wereld' zeggen. Er is heel veel op te zien, wel 100 verrassingen; mensen die van alles aan het doen zijn. Herkenbaar soms, maar vaak ook niet; het lijken wel raadsels, geheimen. Het zijn wijze lessen, verpakt in spreekwoorden. Vijfhonderd jaar geleden wist iedereen in Nederland en Vlaanderen wat ze betekenden, maar nu zijn de meeste vergeten. Vele zijn door de eeuwen heen verdwenen en sommige herkennen we misschien niet eens, vaak omdat we de voorwerpen niet meer gebruiken. Een aantal gebruiken we nog altijd, hoewel de betekenis niet duidelijk is. Want wat zijn 'stoute schoenen', wat is een 'doorgestoken kaart' en wat doet hij als hij 'zijn huik naar de wind hangt'?

Spreekwoorden tot leven gewekt

Ted van Lieshout wandelt door het schilderij en vertelt wat er allemaal te ontdekken valt. Wat maakt iets tot een spreekwoord? En hoe gebruiken wij de spreekwoorden tegenwoordig? Hij doet dat in aansprekende taal, voor jong en oud. Soms gebruiken we de uitdrukkingen nog, maar weten we niet wat ze betekenen. Want wat doen we als we 'ergens de brui aan geven'? Wat is 'de gek scheren'? Of waar komt 'het lapje' vandaan in

'iemand voor het lapje houden'? Bijvoorbeeld. Wist u dat de Joost in 'Joost mag het weten' geen gewone Joost is, maar de duivel? En wat is het nu: rozen of parelen voor de zwijnen'? In dit boek komen de oude spreekwoorden en gezegden weer tevoorschijn en worden ze tot leven gewekt. Behalve het schilderij van Bruegel valt er veel meer te bekijken in dit boek: andere illustraties om uitleg te geven, de eerste strip en meer bronnen dan het schilderij van Bruegel. Ted van Lieshout maakte een (voor)lees- en kijkboek waarin hij ons door het schilderij gidst. Dat niet alleen, hij brengt de tijd van Bruegel tot leven en doet dat op een fantastische, aanstekelijke manier. Het werd een rijk, origineel boek, dat prachtig is geïllustreerd, gedocumenteerd en uitgegeven.



*Rozen voor de zwijnen,
door Ted van Lieshout, Leopold, € 24,99*

'Zorgen om de ouderenzorg'

Raad van Ouderen
Praten mét ouderen,
niet óver ouderen

Ouderen op de drempel van de langdurige zorg

■ Door: Anjo Geluk

In het advies 'Zorgen om de ouderenzorg' dat in juni 2023 verscheen, staan de ouderen die op de drempel van de langdurige zorg staan, of daar al overheen zijn, centraal. Ouderen met complexe aandoeningen, een combinatie van ziekten, vergevorderde dementie en vaak een vorm van sociale kwetsbaarheid. De Raad maakt zich zorgen om deze ouderen. Waar kunnen ze wonen als het thuis niet meer gaat? Hoe zit het met de zorg en ondersteuning, zodat ze thuis kunnen blijven wonen, met de regie zoveel mogelijk in eigen handen? Het uitgangspunt is altijd: niet over, maar samen met ouderen.

Het kan niemand ontgaan zijn: er zijn wachtlijsten voor de verpleeghuiscare, er is te weinig personeel in de thuiszorg, er wordt een (te) groot beroep gedaan op mantelzorgers en zorgvrijwilligers. En er zijn financiële problemen. Er is schaarste, een zorgkloof: de vraag naar zorg en het beschikbare aanbod zijn niet in evenwicht. Negen procent van de Nederlanders ziet af van een bezoek aan de dokter om kosten te besparen. Duizenden mensen kunnen geen huisarts vinden. Spoedeisende hulp-afdelingen doen tijdelijk hun deuren dicht vanwege te grote drukte. De wachtlijsten voor de gespecialiseerde GGZ of een plek in het verpleeghuis zijn ogenschijnlijk eindeloos. Er zijn 1400 wijkverplegingsorganisaties, maar het is nog maar de vraag of je als kwetsbare oudere voldoende zorg thuis krijgt. Er ligt intussen ook een grote stapel rapporten, maar er is nog geen helder beleid. De politiek moet de knopen doorhakken. In 2040 verwachten we de piek van de vergrijzing. Dan is de naoorlogse golf – de 'babyboomers' – weggeëbd en neemt de groei af. Maar er is nog 17 jaar te gaan ... Wat voor maatregelen er ook worden genomen, ouderen zullen in de toekomst minder zorg kunnen krijgen.

IBO-Ouderenzorg

Een werkgroep van topambtenaren (IBO Ouderenzorg- Interdepartementaal Beleidsonderzoek) heeft het rapport 'Niets doen is geen optie' uitgebracht. De uitgaven voor de ouderenzorg stijgen de komende 15 jaar van 18 naar 37 miljard euro als de overheid niet ingrijpt. Er zijn 350.000 extra zorgverleners nodig, maar één persoon extra in de zorg, betekent één persoon minder voor de klas of bij de politie. Van de huidige 80-plussers wordt vanzelfsprekend minder gevraagd dan van de ouderen van de toekomst. De samenleving krijgt ook meer op haar bordje, mede omdat ouderen langer op zorg en ondersteuning moeten wachten dan nu het geval is. En die zal minder zijn dan wat ouderen nu krijgen. De werkgroep wil dat er een maatschappelijke dialoog komt over de ouderenzorg en wie die betaalt. Maar bezuinigingen zijn onontkoombaar. Het laten inkrimpen van de basisverzekering bijvoorbeeld, zodat minder zaken daaruit betaald worden. En de eigen bijdragen moeten omhoog. Door bijvoorbeeld huishoudelijke hulp uit het pakket te halen, kan dit 700 miljoen euro opleveren. Ook in de dagbesteding voor ouderen kan 500 miljoen euro bezuinigd worden. Vinden zij. Tot slot stellen ze ook voor om de drempel voor een verpleeghuis te verhogen, wat een besparing van 300 miljoen euro oplevert.



Oplossingen?

De Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving (RVS) zoekt in het advies 'Met de stroom mee' oplossingen in het zorgstelsel en komt met vier manieren waarop dat beter kan.

Waarom het zorgstelsel? Grote groepen Nederlanders krijgen niet langer de zorg waarop ze volgens de grondwet wel recht hebben. Het zorgstelsel is de grote boosdoener.

1. Maak een einde aan de concurrentie (in de zorg voor thuiswonende ouderen)

Samen met een vertegenwoordiging van de gemeenten moet de grootste zorgverzekeraar uit een regio (of de twee grootsten) zorgdragen voor een goede gezondheid van de bewoners. Daartoe maken zij gezamenlijk plannen en op basis van die plannen kopen ze zorg in.

2. Haal ouderen uit de langdurige zorg

Wellicht het meest vergaande voorstel van de RVS is om de zorg voor ouderen niet langer te betalen vanuit de Wet Langdurige Zorg (Wlz). Die wet zou moeten blijven bestaan voor levenslange zorg zoals de gehandicaptenzorg. Verdeel de zorg voor ouderen over de zorgverzekeringswet en de Wmo, dat scheelt bureaucratie en vermindert onbegrip over het stelsel.

3. Verlaag de premie, schaf de zorgtoeslag af maar verhoog de inkomensafhankelijke bijdrage

Ook moet de hoogte van het eigen risico afhankelijk worden van het inkomen zodat het weer een rem is voor hoge inkomens en mensen met lage inkomens worden ontzien. Een bijkomend voordeel is dat door zulke maatregelen de (te complexe) zorgtoeslag kan worden afgeschaft.

4. Maak meer gebruik van mantelzorgers – en betaal hen

Is mantelzorg niet per definitie informele zorg, waar geen betaling tegenover staat? De RVS gaat onderzoeken of het mogelijk is dat mantelzorgers meer zorgtaken op zich nemen en daar dan voor betaald worden.

En de minister

De reactie van de (demissionaire) minister van langdurige zorg, Conny Helder? Denk na over de manier waarop je oud wordt, is de dringende, strenge boodschap van de minister van langdurige zorg. "Het merendeel van de mensen zit toch te wachten tot de overheid het oplost. Dat zal niet gebeuren." Ouderen moeten in de toekomst meer betalen voor minder zorg, met aanzienlijk minder verzorgend personeel. Dat spoort met het IBO-rapport. Er komen nog langere wachtlijsten voor ouderenzorg, en mensen gaan kwaliteit van leven verliezen. De minister zegt dat ze hoopt dat te kunnen voorkomen door ouderen zelfstandiger te maken, zodat ze minder zorg nodig hebben. Mensen zullen het meer met elkaar moeten gaan doen. Om dat besef te laten indalen, lanceert de minister in samenwerking met Actiz (de branchevereniging van 400 zorgorganisaties) een landelijke campagne, met als boodschap: "Niet afwachten, denk na over hoe je oud wil worden."

De Raad van Ouderen

Wat is het perspectief van ouderen? Het is belangrijk dat zowel het aantal verpleeghuisplaatsen uitgebreid wordt en ook dat met zorgwoningen geëxperimenteerd wordt. Het capaciteitsprobleem in de zorg is inmiddels overal merkbaar. De Raad adviseert om met slimme acties de capaciteit te verhogen en de informele zorg te versterken. De huisartsenzorg zou structureel ondersteund moeten worden met geriatrische én sociale expertise. Er zijn forse ingrepen nodig om de toegankelijkheid te waarborgen. Een vergeten groep in het ouderenbeleid zijn de ouderen zonder 'natuurlijke

mantelzorger'. Ze wonen alleen, hebben geen kinderen of familie in de buurt. Op hoge leeftijd ontberen zij vaak ook een sterk sociaal netwerk. De Raad van Ouderen pleit voor een 'Social Service Buddy'. Ook voor voorrang bij de toewijzing van een voor hen geschikte woonvorm. En – ook belangrijk – monitor zaken als hoeveel woningen voor ouderen verbouwd en gebouwd zijn; in hoeverre de samenleving bewust de zorg om de ouderen onder ogen ziet; welke ingrepen de capaciteit verhoogd hebben; in hoeverre ouderen zelf betrokken zijn. Concluderend vindt de Raad van Ouderen het noodzakelijk dat (de overgang naar) nieuw beleid, zoals voorgesteld in het WOZO-programma, moet voorzien in een aantal basisvoorwaarden en flankerend beleid om te voorkomen dat de groter wordende groep ouderen die kwetsbaar zijn of worden, nog verder tussen wal en schip raken.

Alle aanbevelingen op een rij:

1. Zet in op uitbreiding van beschikbaar arbeidspotentieel in de zorg en versterk de informele zorg.
2. Versterk de huisartsenpraktijk met geriatrische én met sociale expertise. Beperk het aantal zorgaanbieders per wijk.
3. Investeer structureel meer in de langdurige zorg door hogere tarieven en minder administratieve verantwoording. Tijdelijke geldstromen voor projecten kunnen een welkome aanvulling zijn.
4. Bezie waar het financieringsstelsel aangepast kan worden zodat duurzame samenwerking in de praktijk makkelijker wordt.
5. We pleiten ervoor om én het aantal intramurale verpleeghuisplaatsen uit te breiden én extramurale woonzorgwoningen te ontwikkelen.
6. Maak duidelijk wat het WOZO-programma biedt voor ouderen voor wie het niet langer zelf, thuis en digitaal kan. Wie kan bij ongewijzigd beleid nog in het verpleeghuis terecht en voor wie zijn de zorgwoningen bestemd?
7. Focus voor de korte termijn op renovatie van bestaande wooncomplexen waar al veel ouderen wonen, neem ook de intramurale complexen hierin mee.
8. Verrijk de Vereniging van Eigenaren (VvE) en de Bewonersraad van de Woningcorporatie met activiteiten die verbinding en zorg voor elkaar bevorderen. Geen gemakkelijke weg, maar wel met een groot bereik.
9. Geef alleenstaande ouderen zonder familie en

zonder een stevig netwerk in de directe omgeving voorrang bij de toewijzing van geschikte woningen.

10. Bekijk of een 'Social Service Buddy' voor alleenstaanden zonder familie de rol van 'natuurlijke mantelzorger' kan vervullen. Deze zou op indicatie van de Wmo en Wlz toegekend kunnen worden.
11. Start per direct met bewustwording in alle wijken en dorpen en betrek actieve ouderen hierbij; zoals ouderen-belangenorganisaties, wijkraden en de achterban van de Raad van Ouderen.
12. Maak duidelijk wie waarvoor verantwoordelijk is; zowel op landelijk, regionaal, gemeentelijk als op wijk- en dorpsniveau.
13. Doe een tussenevaluatie. Na drie, maximaal vijf jaar.

Zelf, thuis en digitaal is een opdracht aan ouderen, maar dat kan niet zonder bijpassende toegankelijke voorzieningen dichtbij, duidelijk beleid en de betrokkenheid/participatie van ouderen zelf. En ja natuurlijk: zelf nadenken over de toekomst en daar hoort bewustwording en stappen zetten bij.

Informatie:

- Adviezen van de Raad van Ouderen: www.raadvanouderen.nl
- Raad voor Volksgezondheid en Samenleving: 'Met de stroom mee': [Met de stroom mee | Advies | Raad voor Volksgezondheid en Samenleving \(raadrvs.nl\)](#)



Column Jan de Planque

De grote verbouwing

De kogel is door de kerk. Ook de Eerste Kamer heeft ingestemd met de Wet Toekomst Pensioenen. De grote verbouwing kan gaan beginnen. Veel mensen zijn niet intensief betrokken bij de transitie naar een nieuw pensioenstelsel. En vaak maakt onbekend, onbemind.

Als ik het heel erg, maar dan ook heel erg plat sla, dan verandert er niet veel. Hè, zult u nu denken. Waarom is er dan zo lang over gepraat en gesteggeld. In het oude systeem legden werkgevers en werknemers pensioenpremies in binnen een pensioenfonds, en het pensioenfondsbestuur of een verzekeraar deden daarna hun uiterste best om daar wat meer van te maken door het verstandig te beleggen en het geld te laten renderen. Tot slot werd die spaarpot weer aan de gepensioneerden uitgekeerd. Dat was zo en dat blijft zo.

Premies

Aan de voorzijde van de premiekant verandert voor het zicht ook weinig. In het oude stelsel werd een voor iedereen gelijke doorsneepremie betaald. Straks wordt een leeftijdsonafhankelijke premie betaald die ook voor alle deelnemers hetzelfde is. In beide gevallen wordt er door de werkgevers en werknemers één premie afgedragen.

Pensioen inkopen

Maar daarna gaat er wel iets veranderen. In het oude systeem werd voor deze premie een pensioen ingekocht. Voor iemand van 60 jaar is het inkopen van een pensioenuitkering veel duurder

dan voor iemand van 20. Immers één euro die nog 47 jaar op een spaarrekening kan staan is bij het bereiken van de leeftijd van 67 veel harder gegroeid dan éénzelfde euro die maar 7 jaar op die spaarrekening kan staan. In het oude systeem betaalden jongeren voor ouderen. En als je allemaal je hele leven bij hetzelfde pensioenfonds zit, betaal je aan het begin te veel en krijg je aan het eind meer dan er voor je betaald hebt. Maar tijden zijn veranderd en 'live time employment' komt nog maar zelden voor. Dit speelt alleen in de zogenoemde 'opbouwfase'. Na pensionering wordt er geen premie voor je betaald en krijg je pensioen uit de 'spaarpot' die voor je is opgebouwd.

Compensatie vraagstuk

Er is dus een groep waarvoor minder is ingelegd dan de voor hem betaalde premie en het werknemers- en werkgeversdeel samen. Hier ontstaat het vraagstuk hoe deze onevenwichtigheid te compenseren. En nog belangrijker, de vraag: wie betaalt dat? In verschillende groepen van betrokkenen hoor je heel snel een antwoord op deze vraag. Helaas alleen zelden hetzelfde antwoord. Voor het betalen van deze 'rekening' worden genoemd de werkgevers, de actieve deelnemers, het pensioenfonds, de overheid, maar zelden is het antwoord "dat doen wij wel". De hoogte en vormgeving van deze compensatie is een van de lastigere vraagstukken bij de invoering van de nieuwe pensioenwet.

Dit compensatie vraagstuk ligt op het bordje van de sociale partners: werkgevers- en

**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 het op voordracht van de VGD verkozen bestuurslid van het Pensioenfonds Detailhandel.

werknemers-organisaties. En ja, die kijken ook naar het pensioenfonds of er uit de reserves (een deel) betaald kan worden. Daarover is het laatste woord nog niet gesproken.

Beleggingsbeleid

Een andere wijziging is dat niet meer vaststaat dat een maandelijks pensioenbedrag in euro's wordt toegezegd, maar alleen de premie. De pensioenspaarpot gaat meebewegen met de behaalde rendementen en daarmee ook het uiteindelijke pensioen. Beleggingsbeleid en het beleggingsklimaat worden nog belangrijker voor de deelnemers. Het beleggingsbeleid dat het fonds gaat hanteren, zal worden gebaseerd op de zogenoemde risicobereidheid van de deelnemers. Van jonge deelnemers wordt gezegd dat zij meer risico kunnen nemen. Als het in enig jaar tegenzit, zijn er nog heel veel jaren om dat weer goed te maken. Oudere deelnemers hebben die tijd niet meer en zijn daarom huiverig(er) voor het nemen van beleggingsrisico's.

De buffers verdwijnen niet, maar worden wel minder hoog

Onderzoek risicobereidheid

Met hulp van de Universiteit van Maastricht heeft ons fonds hiernaar al onderzoek gedaan. Daaruit blijkt dat ouderen meer risico-avers zijn dan jongeren, dat mannen bereid zijn meer risico te nemen dan vrouwen. Maar ook het inkomensniveau heeft invloed op hoeveel risico mensen durven te nemen. Alle bevindingen uit het onderzoek zullen moeten worden vertaald in een passend beleggingsbeleid per leeftijdsgroep. Dat wordt de komende maanden verder uitgewerkt.

Terug naar wat er verandert. Doordat de beleggingsrisico's dichterbij de deelnemers komen te liggen, kan straks met minder buffers worden volstaan. De buffers verdwijnen niet,



maar worden wel minder hoog. Dat maakt dat in betere tijden, goede resultaten sneller kunnen worden gedeeld. Maar het adagium 'resultaten uit het verleden bieden geen garantie voor de toekomst', blijft van kracht.

Evenwichtig

Nu zijn eerst de sociale partners aan zet om het transitieplan vorm te geven. Daar staan in de keuze voor het soort regeling, solidaire of flexibele, de ambitie, de compensatie en de hoogte van de premie. Daarna mag het fonds aan het werk. Allereerst of we de opdracht van sociale partners wel kunnen aanvaarden en uitvoeren. Om de implementatie gestructureerd, vast gelegd in een implementatieplan, invulling te geven. Daarna moeten alle toezeggingen omgerekend worden naar een persoonlijk pensioenvermogen, invaren wordt dat genoemd.

Bij die transitie is het leidend principe: het moet evenwichtig zijn. Wat dat ook maar precies betekent. Eerlijk, evenredig, rechtvaardig, solidair etc. etc. Ook zullen er heel veel berekeningen gemaakt worden voor allerlei scenario's en beoordeeld of de uitkomsten wel evenwichtig zijn. Het is onze taak als bestuur van het fonds te waken over de evenwichtigheid van de transitie.

Hoe goed we ons ook voorbereiden op de check van evenwichtigheid, uiteindelijk zal ik me daarbij laten leiden door mijn eigen moreel kompas.

10 redenen Waarom afvallen niet lukt

Door: Zilveren Kruis

De strijd tegen de kilo's, wie heeft 'm niet eens gestreden? Afvallen is niet eenvoudig, het gaat om een uitgekiende combinatie van factoren en veel geduld. Gewicht verliezen en vervolgens op gewicht blijven is een duurloop, geen sprint.

Wat veel mensen niet weten is dat we afvallen vaak helemaal verkeerd aanpakken. Te snel, te weinig doordacht en vooral: te ongeduldig. De volgende misverstanden en onbewuste gewoonten zorgen ervoor dat die kilo's er maar niet afgaan:

1. Van weinig eten val je af

Ja, maar het werkt ook andersom. Van plotseling drastisch minderen met eten schiet het lichaam in de stress en gaat het op de reservestand. In eerste instantie leidt dat inderdaad tot afvallen, maar zodra we weer normaal gaan eten gaat het lijf reserves opslaan. Gevolg: de kilo's vliegen er weer aan.

2. Koolhydraten zijn de duivel

Wie helemaal stopt met koolhydraten eten, valt meestal heel snel af. Maar dit gaat vaak gepaard met honger of ingewikkelde vervangers die veel tijd kosten. En dat is simpelweg voor de meeste mensen niet lang vol te houden. Wie daarna weer begint met koolhydraten eten, schiet meteen weer omhoog in gewicht.

3. Van veel sporten word je vanzelf slank

Natuurlijk, sporten is gezond. En wie meer calorieën verbrandt dan er binnenkomen, valt af. Maar echt afvallen gebeurt pas als we én sport én eetpatroon blijvend aanpassen.

4. Voor de tv eten

Iemand die voor de tv eet, eet gemakkelijk meer dan iemand die aan tafel zit. Schuif dus beter niet gedachteloos het eten naar binnen, maar maak van de maaltijd een bewuste aangelegenheid.

5. Vegetarisch eten = afvallen

Het is natuurlijk goed om minder vlees te eten, maar dan luistert het wel nauw waarmee het wordt vervangen. Vegetarische producten en vleesvervangers zitten vaak vol vet en suiker, bijvoorbeeld omdat er veel kaas in zit.



6. De sleutel tot afvallen is calorieën tellen

Niet alle calorieën zijn gelijk aan elkaar. Calorieën uit eiwitten zijn bijvoorbeeld niet gelijk aan calorieën uit vet of koolhydraten, dus reageert het metabolisme er ook anders op. Alleen de hoeveelheid calorieën tellen, zegt dus eigenlijk helemaal niet zoveel over wat er binnenkomt en wat dat met het lichaam doet.

7. Veel drinken helpt om af te vallen

Klopt inderdaad, maar drankjes zoals alcohol en smoothies en ook de gezonde watertjes met kokos en elektrolyten zijn dikmakers. Het is misschien saai, maar wie wil afvallen moet het toch houden bij water, zwarte koffie en thee.

8. Als je maar genoeg wilskracht hebt, bereik je je streefgewicht

Ieder mens is anders en heeft dus een ander lichaam. De genen zorgen voor een bepaald lichaamstype. Uitgebalanceerd eten en sporten is gezond, maar een beetje zelfacceptatie ook.

9. Afvallen zien als doel

Afvallen is geen kortdurende taak die even moet worden volgehouden. Denk niet in termen van afvallen, maar in termen van gezond blijven. Wie structureel op een gezond of lager gewicht wil blijven, gaat niet 'even afvallen'.

10. Door buikspieroefeningen verdwijnt je buikje vanzelf

Helaas. Iedere dag 100 sit-ups doen om buikvet te verliezen helpt niet. Je traint hiermee wel je buikspieren, maar plaatselijke vetverbranding is een misverstand.

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
- 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 4.000 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.