



VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

**Regiodag: 22 oktober -
Stamppotten-cruise**

**Uw aandacht voor...
patiëntenvereniging**

3e kwartaal 2025

COLOFON

VGAN Magazine
Nummer 44, september 2025

Bestuur:

Knut Schwalenberg - voorzitter	06 5311 0174
Ernst van Bethlehem - Penningmeester	06 4554 3272
Otto Bielars - Secretaris	06 5354 4349
Peter van der Knaap	06 5371 0344

VGAN

Postbus 1
3645 ZJ Vinkeveen
email: ledenadministratie@vgan.nl
telefoon: 06 1972 8801
www.vgan.nl
IBAN nummer: NL35 RABO 0102242372
t.n.v. VGAN te Arnhem

Drukker:

Editoo B.V.
Kazemat 28
3905 NR Veenendaal

Foto's : Yolanda Bakkum (Roofvogels)

Vrijwaringsclausule/disclaimer

De informatie op de website of in enige publicatie van de VGAN is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Onjuistheden en onvolledigheden zijn echter niet altijd uit te sluiten en u dient dan ook niet zonder meer uit te gaan van de juistheid en volledigheid van de informatie op de website of in de publicaties. De VGAN kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade ten gevolge van het gebruik van de informatie op de website of in de publicaties. De informatie verstrekt op deze website of in de publicaties mag niet gekopieerd of verspreid worden zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de VGAN.

Opgelet: Wijzigingen in uw persoonlijke situatie?

Bestanden van het AkzoNobel Pensioen- fonds en die van VGAN zijn niet aan elkaar gekoppeld. Een wijziging van postadres, e-mailadres, bankrekening- nummer of het beëindigen of stopzetten van het lidmaatschap dient dus apart aan de VGAN- ledenadministratie te worden doorgegeven.

Gelieve dit schriftelijk te doen

(VGAN, Postbus 1, 3645 ZJ Vinkeveen) of per e-mail (ledenadministratie@vgan.nl).





VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

Inhoud

- 4 Van de Voorzitter**
- 5 Ouder worden... door Josanne Huijg**
- 6 Van de Pensioencommissie**
- 7 Leg-/Paspuzzel**
- 8 Het VerantwoordingsOrgaan**
- 9 Regiodag 22 oktober 2025: Stampptencruise**
- 10 Blue Zones**
- 12 Kijken naar kunst - Caroline Walker**
- 13 Tipgids Levensgeluk**
- 16 Uw aandacht voor... patiëntenverenigingen**
- 17 Wonen**
- 19 LAM museum**
- 20 Recept - Mexicaanse wraps**
- 21 Ontdek je plekje: Basiliek te Oudenbosch**
- 22 Zilveren Kruis: zorgpas en Eurocross**
- 23 Sports & hobbies: stoelyoga**
- 24 Op zoek naar verbinding...**
- 25 2e Bezoek bij AkzoNobel Art Foundation**
- 26 Oplossing Leg-/Paspuzzel en Bedankje**
- 27 In Memoriam**

Woord van de Redactie

Door Peter van der Knaap

Bijzondere dingen gebeuren er tegenwoordig in ons politieke landschap. Dat het allemaal niet zo lekker liep is natuurlijk geen verrassing, maar we werden allemaal overrompeld doordat het demissionair kabinet ineens 'dubbel demissionair' werd. Gelukkig hoeven we de politiek niet te duiden, we hebben onze handen vol aan het pensioenfenomeen. Ook hier moeten we soms wat relativeren, want we hebben hier -vergeleken met veel andere landen- toch een meer dan behoorlijk pensioenstelsel. Natuurlijk zitten we daar bovenop om het zo te houden!

In deze editie hebben we -als redactie- weer geprobeerd een goede balans te vinden tussen nieuws, tips en infotainment. Met rubrieken die u van ons gewend bent, maar ook ander nieuws.

Hierover gesproken... we hebben een nieuwe vaste rubriek vanaf dit nummer, waarin we uw aandacht vragen voor een wat minder bekende patiëntenvereniging of stichting, die zich hier kunnen presenteren. Suggesties van uw kant zien wij graag tegemoet.

Rest ons nog u te wijzen op de Stampptencruise... we hopen van harte u daarmee over de streep te trekken om eens deel te nemen aan onze Regiodag!

Tijd om verder in dit VGAN-magazine te duiken; geniet er van.





Van de Voorzitter

Beste VGAN-magazine lezer,

Allereerst hoop ik dat iedereen van een fijne vakantie-/zomertijd heeft kunnen genieten. Het derde kwartaal is meestal rustig (ook bij de VGAN), maar helaas was dat niet het geval voor de wereld om ons heen. Het volgen van het nieuws is tegenwoordig geen pretje; de oorlogen in het Midden-Oosten, Afrika en Oekraïne gaan onverminderd door. De VS voegen daar nog diverse handelsoorlogen aan toe en dichterbij huis in Nederland valt het kabinet nog een trede lager.

Wat betekent dit voor ons gepensioneerden? De globale onrust heeft zich gelukkig nog niet op de financiële markten uitgebreid, zodat de beleggingen van pensioenfondsen nog oké zijn. Op politiek gebied zal er betreffende pensioenen even niets veranderen en het APF is druk bezig met de voorbereidingen van het invaren in het nieuwe pensioenstelsel. De verkiezingen 29 oktober geven hopelijk een kans om het land weer uit de stilstand te trekken.

Ik lees tegenwoordig met belangstelling de verkiezingsprogramma's van de politieke partijen en wat zij voor ouderen in de planning hebben staan. Voor ons zijn koopkrachtbehoudende pensioenen, zorg en ouderengerichte woonmogelijkheden heel belangrijk. Alle partijen hebben het over woningbouw, maar er is niet alleen een startersprobleem bij beschikbare woningen. Er zijn te weinig woningen en zeker veel te weinig ouderengerichte woningen. Als die er komen ontstaat er doorstroming, hetgeen ook goed voor de starters is.

Als VGAN lobbyen we in Den Haag om via onze koepelvereniging zorg en ouderengeschiedte nieuwbouwwoningen op de agenda te krijgen.

Mijn noodkreet in het vorige magazine (dat we echt nieuwe bestuursleden nodig hebben) heeft gedeeltelijk geholpen. Even ter herinnering; in april hebben 3 bestuursleden ons verlaten en Bas van den Engel -die weer terug zou komen in het bestuur-, is ons geheel onverwacht ontvallen.

Gelukkig hebben we een nieuwe aspirant-bestuurslid mogen verwelkomen; Jan Pranger.

Jan heeft bij chemie gewerkt in Hengelo, Delfzijl en Rotterdam en was als manager ook voor andere Nederlandse locaties verantwoordelijk. Een heel fijne aanwinst.

Echter kunnen we nog wel wat versterking gebruiken en het zou heel fijn zijn als onze 'mannen'club aangevuld zou worden met een enkele dame(s).

Ik wens u veel leesplezier.

Hartelijke groeten en blijf gezond,

Knut Schwalenberg

Ouder worden...

In deze column geven wij diverse 'ouderen' (bekend en minder bekend) het woord: hoe zij het ouder worden beleven. Over ouder worden in het algemeen of specifieke thema's hieromtrent.

TIPS OM (NOG) GELUKKIGER OUD TE WORDEN!

De meeste ouderen in Nederland geven aan dat ze tevreden zijn met hun leven – en vaak zelfs gelukkiger dan toen ze jonger waren. Maar hoe komt dat eigenlijk? En belangrijker: wat kunt u zelf doen om gelukkiger oud te worden?

Josanne Huijg, psycholoog en coördinator van de programmalijn Persoonlijk Welbevinden bij Leyden Academy, deelt zes inzichten die u helpen om gelukkiger oud te worden.



1. Zorg goed voor lijf én hoofd

Een goede gezondheid is een belangrijk ingrediënt voor geluk, zeker als u ouder wordt. Denk aan voldoende beweging, gezonde voeding en genoeg slaap. Kleine, haalbare aanpassingen maken al verschil. Eet bijvoorbeeld van een kleiner bord – dat helpt om niet ongemerkt te veel te eten. Ban de tv en/of telefoon uit de slaapkamer, dat is beter voor het slaapritme (en seksleven)! En wat bewegen betreft, maak wat vaker een wandeling of kijk of er een laagdrempelige Vitality Club in de buurt is. Ook uw mentale gezondheid verdient aandacht. Stress is een echte boosdoener. Zoek daarom momenten van rust en ontspanning op. Meditatie of ademhalingsoefeningen kunnen helpen, maar ook iets simpels als een wandeling of een goed boek lezen.

2. Vind iets wat uw leven betekenis geeft

Zingeving is een krachtig ingrediënt voor geluk. Het gaat om het gevoel dat u ertoe doet – voor uzelf én voor anderen. Denk aan vrijwilligerswerk, zorgen voor een naaste, of een rol spelen in het leven van uw (klein)kinderen of burens. Het helpt om stil te staan bij wat u enthousiast maakt. Waar komt u uw bed voor uit? Wat geeft u energie? Daar ligt vaak de sleutel tot een leven met meer betekenis. Zelfs iets kleins doen voor iemand anders kan al voldoening geven: een boodschap meenemen, een praatje maken, een kaartje sturen.

3. Geloof in het goede van anderen

In het verlengde daarvan: mensen zijn gelukkiger als ze vertrouwen hebben in de goedheid van anderen. In landen waar mensen denken dat een verloren portemonnee wordt teruggebracht – en dat ook echt gebeurt – ligt het geluksniveau hoger. We zijn geneigd om wantrouwig te zijn, maar juist het openstellen voor vriendelijkheid kan verrassend positief uitpakken. Deel een maaltijd met iemand, maak een praatje met een onbekende of help iemand zonder iets terug te verwachten. Hoe vaker u het goede in anderen ziet, hoe meer het uw eigen geluk versterkt.

4. Blijf uzelf uitdagen

Het is verleidelijk om in uw comfortzone te blijven, maar het aangaan van uitdagingen kan juist bijdragen aan uw geluk. Nieuwe dingen doen en leren is goed voor uw brein én voor uw zelfvertrouwen. Leer een kaartspel, schrijf u in voor een cursus of begin dat bedrijf dat u altijd al wilde starten. Iets nieuws leren geeft voldoening en helpt om geestelijk scherp te blijven.

5. Koester uw contacten

Mensen zijn sociale wezens. We hebben anderen nodig om ons gelukkig te voelen. Vriendschap, liefde, familiebanden: het zijn allemaal bronnen van steun en plezier. Andersom geldt ook: eenzaamheid is slecht voor uw gezondheid – zelfs schadelijker dan roken of obesitas, zeggen onderzoekers. Investeer dus bewust in relaties. Bel een oude vriend(in), nodig iemand uit voor koffie of sluit u aan bij een club. Ook contact met jongere mensen werkt verfrissend – kijk bijvoorbeeld eens naar de inspirerende serie 'Tieners tegen kwalen' van Omroep Max, waarin jongeren en ouderen met elkaar optrekken.

6. Train uw tevredenheid

We zijn vaak geneigd te kijken naar wat er ontbreekt. Maar geluk zit 'm juist in het waarderen van wat u wél hebt. Tevredenheid kunt u, hoe raar het ook klinkt, trainen. Schrijf elke dag een paar dingen op waar u blij van wordt – hoe klein ook. Een zonnestraal, een wandeling met een vriendin, een rustig ontbijtje: door bewust stil te staan bij deze momenten, groeit je gevoel van dankbaarheid.

Tot slot: vraag uzelf af wat u graag nog zou willen. Welke dromen heeft u, welke verlangens? Bespreek ze met de mensen die belangrijk voor u zijn. Zo komt u er misschien achter dat jullie elkaar kunnen helpen – en dat geluk soms dichterbij is dan u denkt.



Van de Pensioencommissie

Door Lex Mulder

Meer zeggenschap voor de pensioendeelnemer vond een meerderheid in de Tweede Kamer niet nodig. Hiermee lijkt een laatste hobbel voor de invoering van het nieuwe pensioenstelsel wel te zijn genomen. Mw. Agnes Joseph (ex-NSC) stapte daarna over naar BBB om haar doel 'een koopkrachtiger pensioen, meerzeggenschap voor deelnemers en het behoud van een solide AOW' na te blijven streven. We gaan in het najaar zien wanneer het pensioendossier opnieuw aan de orde komt.

De komkommertijd in de media in deze zomermaanden maakt het mogelijk om proefballonnetjes op te laten en ook de pensioenen en AOW lenen zich hier voor. De AOW wordt onbetaalbaar en moet herzien worden, de doorrekeningen van pensioenfondsen, die zeer binnenkort gaan invaren (overgaan naar het nieuwe stelsel) laten zien dat kortingen van de pensioenen niet ondenkbaar zijn. Hoe realistisch dit alles is blijft de grote vraag.

Maar belangrijker voor u waar richt VGAN zich nu op met haar pensioencommissie? Zoals u heeft kunnen lezen hebben wij ons sterk proberen te maken voor een spreidingsperiode van één jaar terwijl de sociale partners voor tien jaar opteerden. Na lange discussies en een veelvoud aan berekeningen hebben de sociale partners toch besloten vast te houden aan de spreiding over een periode van 10 jaar. Dit overigens zoals bij meerdere pensioenfondsen en de fondsen, die voor één jaar hadden gekozen zijn nog in discussie met de DNB (De Nederlandse Bank). Jammer, want een langere spreidingsperiode is ongunstig voor onze achterban. Dit alles mede het gevolg van het beperkte hoorrecht, waar wij het als Gepensioneerdenvereniging mee moesten doen.

Maar kan er nog wel iets aan het pensioen gedaan worden, waardoor ook de gepensioneerde erop vooruit gaat. Zeker, wanneer in de periode tot er dawerkelijk wordt ingevaren normaal geïndexeerd gaat worden. Hiermee houden we dan tenminste de inflatie bij en blijft onze koopkracht een beetje op peil. Wij begrepen dat ons VerantwoordingsOrgaan dit zelfs als voorwaarde heeft gesteld bij haar goedkeuring voor het transitieplan. We gaan het zien.

Discretionaire ruimte

Een andere mogelijkheid om iets voor de pensioendeelnemers te doen, is het gebruik maken door het bestuur van het fonds van de zogenaamde 'discretionaire ruimte', hierbij kan zij maximaal 5% van het fondsvermogen toekennen aan de deelnemers. Bijvoorbeeld als compensatie voor indexatieachterstand, die in de jaren voor de overgang naar het nieuwe stelsel is opgebouwd.

Extra (eindejaar) indexatie

Dan horen we vanuit de sector, dat fondsen, die uiteindelijk bij de tienjaarsspreidings-periode blijven, de gepensioneerden tegemoet kunnen komen door een 'speciale' eindejaar indexatie vlak voor de overgang naar het nieuwe stelsel. Met andere woorden er zijn nog wel een paar mogelijkheden iets te doen voor de gepensioneerde, die aankijkt tegen een ruime indexatie-achterstand.



Variabele of vastgestelde uitkering

Bij de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel kon gekozen worden uit twee premiestelsels. Het solidaire en het flexibele stelsel.

Onze sociale partners hebben gekozen voor het flexibele premiestelsel waardoor wij als deelnemer nog een keuze mogelijkheid hebben voor:

- 1. **een variabele uitkering**, waarbij je als deelnemers gewoon bij het pensioenfonds blijft en je uitkering afhankelijk wordt van het behaalde beleggingsrendement. Het beleggingsrisico ligt hierbij bij de deelnemer.
- 2. **Vastgestelde uitkering** (of vaste uitkering). Het beleggingsrisico ligt bij de aanbieder van de verzekering of lijfrente. Deze is dus gegarandeerd.

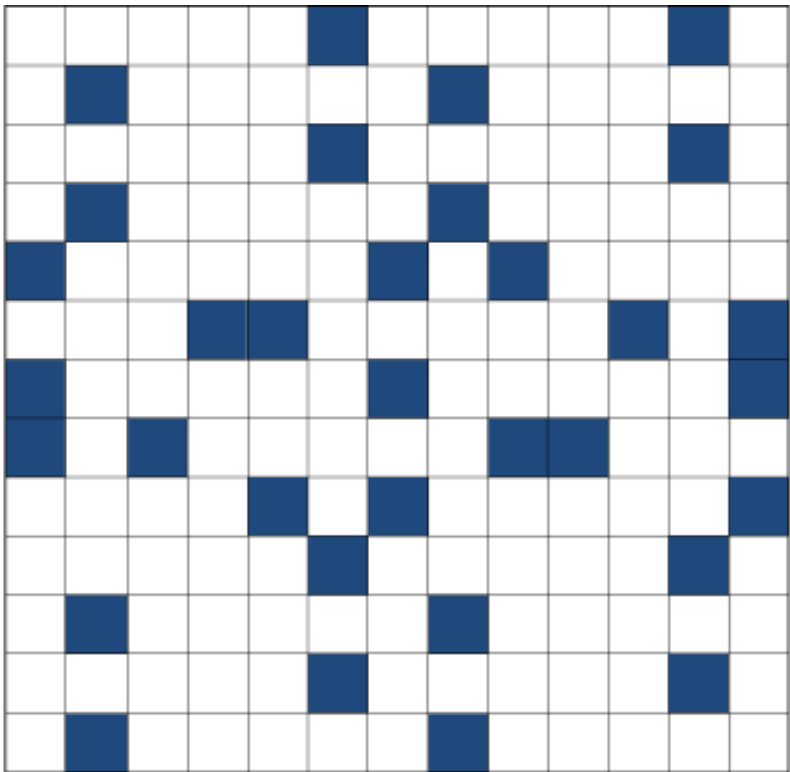
Hierover is nog weinig gecommuniceerd. Bedenk hierbij dat veel pensioenfondsen gekozen hebben voor het solidaire premiestelsel en dus deze keuze niet in hun pakket kunnen aanbieden.

Verder is nog onduidelijk of ieder pensioenfonds een vastgestelde uitkering gaat aanbieden. Veel fondsen zullen hiervoor verwijzen naar verzekeraars.

Op dit moment is nog niet bekend welke positie ons pensioenfonds hierbij inneemt en zal VGAN op korte termijn in gesprek gaan met het fondsbestuur om af te stemmen hoe hier voor de deelnemers een goed vervolg aan kan worden gegeven. Uit een eerste verkenning blijkt dat verzekeraars in de markt zijn voor deze vastgestelde uitkering, maar het blijft een kwestie van onderhandelen, waarbij het aantal deelnemers aan een dergelijke uitkering zeker ook een rol speelt. Dat de verzekeraars niet gebonden zijn aan de strenge regels van de DNB kan een voordeel zijn, waardoor hun aanbod aantrekkelijk kan lijken, bedenk wel dat het risico van faillissement bij een verzekeraar altijd aanwezig is en zeker niet denkbeeldig.

Wordt vervolgd.

Leg-/Paspuzzel



- 2 letters**

 - eb
 - mf
- 3 letters**

 - fee
 - nee
- 4 letters**

 - aloe
 - Anne
 - aren
 - elst
- 5 letters**

 - abdis
 - abeel
 - aloha
 - eikel
 - eivol
 - elite
 - enter
 - eraan
 - gerst
 - getal
 - hopen
 - inept
 - inleg
 - innen
 - Kenia
- 6 letters**

 - Meppel
 - ronsel
 - schoft
 - sparen
- 7 letters**

 - ebstand
 - inenten
 - ooghoek
 - veeleer
- Inge**

 - inkt
 - Lars
 - telg
- kepie**

 - lasso
 - Lisse
 - lotus
 - medoc
 - offer
 - oreid
 - promo
 - Rouen
 - sjees
 - skeet
 - start
 - taart
 - tanen
 - tonen

Bij legpuzzels (of *paspuzzels*) heeft u geen echte woordkennis nodig. De woorden uit de gegeven woordenlijst vult u op de juiste plaats in het diagram. Dat is een kwestie van zoeken, uitproberen, passen en meten!

Het VerantwoordingsOrgaan (VO)

In de 2 voorgaande magazines is gestart met een artikelenreeks over het VO.

De leden van het VO worden namelijk door de deelnemers (u dus) gekozen en op deze wijze kunnen we enige invloed uitoefenen op alles wat met ons pensioen te maken heeft.

In 2026 zijn er opnieuw verkiezingen en vooruitlopend hierop, willen we u graag informeren over het belang van het VO. In deze en de volgende editie leest u over de ervaringen van VO-leden.

ERVARINGEN VAN EEN VO-LID

Door Ferd Claassen

Na eerst nog in 2013 een jaartje lid te zijn geweest van de zo genaamde Deelnemersraad brak in 2014 de tijd aan dat het Verantwoordingsorgaan en de Deelnemersraad zouden samensmelten tot het nieuwe Verantwoordingsorgaan.

Waar de deelnemersraad nog vooral een klankbordfunctie had, kreeg het nieuwe VO bevoegdheden in de vorm van adviesrecht ten aanzien van belangrijke bestuursbesluiten. *(Op de website van het fonds kunt u vinden waar die allemaal over gaan.)*

Nadat ik gekozen was bleek al snel dat zo'n lidmaatschap niet vrijblijvend is: je moet er echt iets voor doen en af en toe gaat het zelfs op werken lijken. Gelukkig staat er een redelijke vergoeding tegenover, ook dat is goed voor de motivatie. Want plotseling moet je je gaan verdiepen in wat het besturen van een pensioenfonds inhoudt, welke besluiten er genomen moeten worden en wat je moet weten om tot een verantwoord advies te komen:

Je moet de wet kennen, de reglementen en moet je verdiepen in premieberekening, dekkingsgraad, beleggingsbeleid en indexatieregels. En je moet met je collega's (gepensioneerd en actief) tot overeenstemming komen en dat alles moet netjes verwoord aan het bestuur worden meegedeeld.

Je krijgt een vloed van informatie over je heen waar je de weg in moet zien te vinden. Je moet kijken naar de belangen van actieve deelnemers en gepensioneerden, maar ook zogenaamde 'slapers' (ofwel gewezen deelnemers), waarvan de opgebouwde aanspraken bij het fonds zijn gebleven.

Je moet je leren verstaan met bestuursleden, Raad van Toezicht en allerlei adviseurs van het fonds. Met het bestuur bleek het goed samenwerken en dat gold ook voor de leden van de Raad van Toezicht en de ondersteunende functionarissen van het Bestuursbureau.

De zittingstijd is 4 jaar en je kon destijds twee keer herkozen worden *(nu nog één keer of alleen bij zwaarwichtige redenen een tweede keer.)*

Na de eerste periode van vier jaar begon ik er echt een beetje kijk op te krijgen en een tweede ronde vond ik dan ook een aantrekkelijk idee en gelukkig werd ik weer gekozen.

Na twee toch vrij intensieve perioden van 4 jaar vond ik het eigenlijk welletjes, maar de stelselwijziging kwam eraan en de opgedane 8 jaar ervaring zou in de aankomende ingewikkelde periode goed van pas komen.

Een tweede herverkiezing zat er gelukkig in en het was inderdaad hard werken de afgelopen periode. Alles leren begrijpen van het nieuwe stelsel en van de besluiten van sociale partners en bestuur en vanuit die opgedane kennis tot verantwoorde advisering komen was een hele klus.

Inmiddels zijn de belangrijkste besluiten genomen en is het leeuwendeel van het transitiewerk gedaan. Nog een klein jaar te gaan en dan is het voor mij echt afgelopen.

Ik kijk met veel genoeg terug op mijn periode als VO-lid en hoop van harte, *(zeker nu er drie leden niet meer herkiesbaar zijn voor de gepensioneerden)*, dat zich enthousiaste en capabele kandidaten zullen melden voor het VO-lidmaatschap namens de gepensioneerden.

Het is soms best veel werk en er staan nog genoeg cruciale besluiten op de rol voor de toekomst van het fonds om het meer dan de moeite waard te maken. Ik wens de nieuwe VO-leden alvast veel succes én voldoening!



Een rondvaart is ook in de herfst een unieke belevenis, deze comfortabele 3-uur durende tocht, inclusief heerlijke najaarsgerechten, trok onze aandacht: Terwijl u hoog en droog geniet in een sfeervol verwarmde rondvaartboot, varen we tussen de polders en molens langs een waterrijke wereld met prachtige natuur, vergezichten en veel watervogels.

Vanaf de opstapplaats in Leiderdorp gaan we richting de Kagerplassen (diverse grote meren met veel kleine eilandjes tussen de Noordzeekust en de stad Leiden).

Na het vertrek wordt u een kopje koffie/thee aangeboden met een gebakje. En vragen we even uw aandacht voor een welkomstwoord + huishoudelijke mededelingen.

Hierna heeft u uitgebreid de tijd om kennis te maken met andere deelnemers of bij te praten met oud-collega's.

Later tijdens de vaart kunt u genieten van een passende maaltijd, namelijk een heerlijk Hollands stamppottenbuffet, bestaande uit: stamppot zuurkool, boerenkool en Hutspot. Rijkelijk geserveerd met rookworst, gehaktballetjes in jus en gebakken spekjes, met garnituur van zilveruitjes, augurken, mosterd en piccalilly.



U ontvangt per persoon 2 drankmuntjes, overige drankjes zijn voor eigen rekening.

U wordt op 22 oktober om 11:15 uur verwacht bij

* Rederij van Hulst

Zijldijk 30, 2352 AB Leiderdorp.

(Even voorbij de brug vindt u een parkeerplaats behorend bij de Rederij)

* **Afvaart is om 11:30 uur**

* Terugkomst omstreeks 14:30 uur

De kosten voor dit uitje bedragen € 5,- voor VGAN-leden en € 10,- voor introducés.

Vóór 14 oktober aanmelden, via ledenadministratie@vgan.nl of 06-19728801.

Vermeld daarbij uw naam, adres, telefoonnummer en met hoeveel personen u deelneemt (1 introducé per lid).

Gelieve de betaling te voldoen via ons IBAN nummer: NL35 RABO 0102242372, o.v.v. 'Regiodag'. (Betalingen zonder aanmelding worden niet geaccepteerd)

Zorg dat u deze boot niet mist!



In goede gezondheid 100+ jaar worden? Dit zijn de geheimen van de 'Blue zones'

Er zijn wereldwijd 5 gebieden geïdentificeerd waar de bewoners opvallend gezond, vitaal en gelukkig hoogbejaard worden. Meer dan waar ook ter wereld. De mensen in deze 'blauwe zones' leven gemiddeld zo'n 10 jaar langer dan op andere plekken. Ze worden niet alleen ouder dan 100 jaar, maar blijven ook tot op hoge leeftijd vitaal en actief. De Amerikaanse Dan Buettner identificeerde vijf 'blue zones':



Deze gebieden liggen verspreid over de hele wereld. Toch ontdekte Buettner dat chronische ziekten en mentale afname weinig voorkwamen onder de oude bewoners van alle blue zones. Mensen worden er dus op een gezonde manier oud.

Er werd door wetenschappers vastgesteld dat ieder blue zone unieke kenmerken heeft.

Op het bergachtige Sardinië verbouwen de bewoners hun eigen voedsel en wijn.

Ook hoeden ze schapen en geiten voor vlees. Op het eiland Ikaria geldt een Mediterraan dieet met veel olijfolie, rode wijn en zelf-verbouwde groenten.

De bewoners van Okinawa eten vaak plantaardig en beoefenen veel tai-chi. De inwoners van Nicoya hebben dankzij hun actieve rol in de hechte gemeenschap een duidelijk levensdoel. En religie en gemeenschap spelen een belangrijke rol voor de bewoners van Loma Linda.

9 tips voor een gezonde, 'blue zone'-leefstijl

De blue zones zijn hét voorbeeld dat een gezonde leefstijl bijdraagt aan vitaal en gelukkig ouder worden. In de verschillende blue zones ligt de nadruk op verschillende kenmerken.

Toch delen de bewoners van de vijf gebieden overeenkomsten qua leefstijl.

Daarom delen we 9 leefstijltips waarmee u vitaal, actief en gelukkig oud kunnen worden:

1. FAMILIE EN VRIENDEN

Familie en vrienden staan op nummer 1 in de blue zones. Van een bejaarden- of verzorgingshuis is geen enkele sprake. Ouders en grootouders worden liefdevol in huis opgenomen. Zo delen de bewoners de voorspoed en tegenslagen van het leven met elkaar. Sociale contacten maken het leven plezierig.

Eenzaamheid krijgt zo geen kans.

2. GEVARIEERDE VOEDING VAN EIGEN BODEM

Voeding van eigen bodem, puur en vers. Dat is een belangrijk kenmerk van de blue zones-leefstijl. Het eetpatroon bestaat voor een groot deel uit gevarieerde, plantaardige voeding van eigen land. Denk aan groene groenten, bonensoorten, soja en linzen. Ook vette vis staat een paar keer per week op het menu. Vlees en zuivel worden heel weinig gegeten. Wanneer er vlees gegeten wordt, is dat van eigen dieren. Tussendoortjes bestaan niet uit ongezonde snacks, maar uit vers fruit en noten.

3. MINDER CALORIEËN

In tegenstelling tot ons, eten de bewoners van blue zones de kleinste maaltijd aan het einde van de dag. In de avond wordt er zelfs niet of nauwelijks meer gegeten. Door kleiner servies te gebruiken, zorgen ze ervoor dat ze tijdig stoppen met eten.

Namelijk als ze 80% zijn voldaan. Zo blijft de dagelijkse calorieën-inname op een gezond niveau.

4. RODE WIJN

De blue zones bewoners drinken weinig alcohol. Wel staat er regelmatig rode wijn op het menu. Laten we voorop stellen dat alcohol niet gezond is. Zo wijst het voedingscentrum ons hier ook duidelijk op. Echter is rode wijn waarschijnlijk de toevoeging aan het Blue Zones-dieet door resveratrol, een antioxidant dat specifiek in rode wijn zit. Het kan echter ook zijn dat een glaasje rode wijn aan het einde van de dag de stress vermindert en dat is dan, zeker vanuit holistisch oogpunt, weer goed voor uw algehele gezondheid.

5. SOCIALE GEMEENSCHAP

Opvallend is dat de bewoners van de blue zones allemaal leven in een sociale gemeenschap. Zonder elkaar is deze manier van leven niet haalbaar. Door met elkaar gezond te leven en elkaar te helpen, krijgen overgewicht en eenzaamheid geen kans.

Ook geeft de gemeenschapszin een positief, veilig gevoel.

6. LEVENSDOEL

Alle bewoners van de blue zones spelen een rol in de gemeenschap. Iedereen heeft daardoor een levensdoel. Er is geen sprake van een pensioen, waarna uw rol in de gemeenschap verdwijnt. Nee, de bewoners blijven actief en van waarde voor de samenleving. Ze houden een doel in het leven. Het draait niet om of geld, maar om passie. Om datgene te blijven doen wat energie geeft.



7. SPIRITUALITEIT EN RELIGIE

Een opvallend kenmerk van de blue zones is dat 98% van de bewoners tot een geloofsgemeenschap behoort. Volgens Dan Buettner draagt betrokkenheid bij spiritualiteit of religie bij aan een verlengde levensverwachting. Men leert daarbij omgaan met stress en teleurstellingen, wat leidt tot een hogere kwaliteit van leven.

8. MINDER STRESS

Omgaan met stress is ingebakken in de blue zones. Bewoners leren ermee omgaan vanuit hun religie of spirituele overtuiging.

Maar rust nemen is ook volledig ingebouwd in het dagelijkse leven.

Een siësta, een meditatie of gewoon even niksen. Het hoort allemaal bij het leven in de blue zones. Zo verkleint de kans op hoge bloeddruk, angst en depressie aanzienlijk.

9. BEWEGING

In onze samenleving zitten we veel. Daarom gaan we vaak bewust sporten om aan onze dagelijkse beweging te komen. We wandelen, fietsen of beoefenen andere sporten.

De bewoners van de blue zones zijn heel actief, zelfs op hoge leeftijd. Opvallend is dat zij niet sporten, maar dat hun dagelijkse activiteiten zorgen voor veel beweging. Denk aan het verbouwen van voedsel in de tuin of het huishouden, zonder mechanische hulpmiddelen.

Holistische leefstijl in de blue zones

De leefstijl in de blue zones wordt gekenmerkt door een holistische benadering. Dit betekent dat ze leven naar het uitgangspunt dat lichaam, persoon en ziel één zijn. Alles staat met elkaar in verbinding. Wat u denkt, voelt, doet en ervaart. Wie goed zorgt voor zijn leefomgeving, zorgt goed voor zichzelf. Dat gaat niet alleen om de mensen om u heen, maar ook om de dieren en natuur.

Een holistische leefstijl draait dus niet alleen om een gezond lichaam, maar zeker ook om een gezonde geest. En dat is precies wat we terugzien in de blue zones. Te veel spanning en druk leiden tot lichamelijke klachten. Voor een gezonde leefstijl is een goede balans cruciaal. Meditatie, ontspanning en ruimte voor emoties zijn daarom net zo belangrijk als de juiste voeding, veel beweging en gemeenschapszin.

Kijken naar kunst

Door Peter van der Knaap in samenwerking met ...



Caroline Walker (VK, 1982) studeerde schilderkunst aan de Glasgow School of Art en het Royal College of Art in Londen en staat bekend om haar bekwame schilderijen die een kijkje geven in het dagelijks leven van vrouwen. Via haar grote doeken, intieme panelen en inkschetsen portretteert ze diverse vrouwelijke onderwerpen in een setting die de grenzen tussen publiek en privé doen vervagen. Haar werken onthullen de complexe sociale, culturele en economische ervaringen van vrouwen in de hedendaagse samenleving. Haar recente tentoonstelling brengt werken samen die thema's als moederschap en kinderopvang verkennen.

De afgelopen tien jaar heeft zij naam gemaakt met haar schilderijen, met name van vrouwen aan het werk in allerlei omstandigheden, variërend van huiselijke taferelen uit haar eigen leven tot meer afstandelijke ontmoetingen in winkels, cafés, kantoren en hotels. Er is hier een verband met de huiselijke interieurs uit de Nederlandse Gouden Eeuw, maar ook met het alledaagse realisme van Degas en Manet, of het ongemakkelijke voyeurisme van Hopper.



Rockpooling 2025



Cleaning tables at the boathouse 2025

Wat de context ook is, Walkers werk biedt de kijker een kortstondige blik op het leven van vrouwen en onthult op rustige wijze de complexiteit van hun plaats in de hedendaagse samenleving, waarbij vluchtige fragmenten van vaak onzichtbaar vrouwelijk werk centraal staan.

Walker neemt de positie in van een zorgvuldige observator en vestigt onze aandacht op het vaak alledaagse werk dat ons meteen bekend voorkomt, maar vaak onopgemerkt blijft. Of het nu haar moeder is in de gezelligheid van haar huis, schoonmaaksters of verloskundigen, Walker stelt de vraag wat tegenwoordig als 'vrouwenwerk' geldt.

Haar schilderijen stralen een gevoel van zorgzaamheid uit - in haar vaardigheid om alledaagse gebaren weer te geven, in hun helderheid en compositorische diepgang. Door deze zeer vertrouwde vormen van arbeid te verheffen tot groot-schalige kunstwerken, zet Walker ons ertoe aan ze met nieuwe ogen te bekijken.



Het werk van Walker is opgenomen in collecties over de hele wereld, waaronder: Art Gallery of New South Wales, Sydney, Australië; Arts Council Collection, Londen, Verenigd Koninkrijk; Dallas Museum of Art, Dallas, Verenigde Staten; He Art Museum, Foshan, China; The Institute of Contemporary Art, Miami, VS; Kunstmuseum den Haag, Den Haag, Nederland; Museum of Fine Arts Houston, Texas, VS; The National Galleries of Scotland, Edinburgh, VK; The National Museum of Women in the Arts, Washington, VS; Sifang Art Museum, Nanjing, China; Tate, Londen, VK, De Ying Foundation, Zuid-Korea en de Kirkcaldy Art Gallery and Museum, Kirkcaldy, VK.

Een recent door Nicola Black gemaakte documentaire (Womens Work, 2025) over Caroline Walker kunt u vinden op YouTube.

Troupers
Backstage II, 2025
Olie op linnen

Tipgids Levensgeluk

Van de Leyden Academy ontvingen wij een suggestie voor het aanvragen van de gratis 'Tipgids Levensgeluk', dat in samenwerking met ANBO-PCOB is samengesteld.

Mocht u hier interesse in hebben, dan kunt u dit aanvragen via www.anbo-pcob.nl/tipgids-levensgeluk.

"Het leven verandert als je ouder wordt. Hoe we naar onszelf en onze omgeving kijken, wat we belangrijk vinden, hoe we onze tijd indelen en met wie we die tijd doorbrengen. Het bewust zijn van deze veranderingen en hoe je hier zelf invloed op hebt is van belang voor goed ouder worden. Tegelijkertijd zijn er vragen die opkomen als je ouder bent, zoals welke rol is er nog voor mij, hoe geef ik zin aan mijn leven, hoe zorg ik dat ik blijf meetellen? Juist voor die levensvragen wil de Tipgids Levensgeluk een raadgever zijn.

U leest onder andere over:

- Levensgeluk in feiten en cijfers
- Mentaal welzijn
- Lichamelijke mogelijkheden
- Seksualiteit en intimiteit
- Sociale verbondenheid
- Vrijtijdsinvulling
- Zelfzorg
- Woon- en leefomgeving
- Financiële stabiliteit
- De toekomst begint nu"



VGAN-Ledenvoordeel

De herfst is aangebroken, met frisse ochtenden, warme kleuren en mooie aanbiedingen.

De producten zijn uitgebreid getest en voorzien van alle nodige normeringen en keurmerken. Ze worden bij u thuisbezorgd (€6,95 verzendkosten) met 2 jaar fabrieksgarantie! U betaalt eenvoudig en veilig via iDEAL of bankoverschrijving.

Elektrische torenkachel (met sfeerhaard)

BREND BR-2221 & BR-2222

- Geniet van warmte en gezelligheid met deze torenkachels!
- Twee varianten: met of zonder sfeerhaard (vlameffect)
- Met ventilator- en oscillatiefunctie
- Voorzien van verschillende verwarmingsinstellingen en een thermostaatfunctie
- Inclusief timerfunctie met intervallen van steeds één uur
- Digitaal display met bediening via touchscreen of afstandsbediening



Zonder sfeerhaard: **voor €49,95**

Met sfeerhaard: **voor €69,95**

Been- en kniekussen

Nexxt Leg Pillow

- Het ideale kniekussen voor zijslapers!
- Hoogwaardig memory foam voor maximaal comfort
- Vermindert lichamelijke klachten door een neutrale positie van knieën en heupen
- Zorgt voor een betere nachtrust door het ontlasten van de wervelkolom
- Voorkomt zweten door het ventilerende materiaal
- Past zich aan naar het lichaam; glijdt niet weg



Van €29,95

Voor €19,95

Puzzelplaat voor 1.000 of 1.500 stukjes

BREND BR-2216 & BR-2217

- Verkrijgbaar in twee formaten, geschikt voor puzzels tot 1.000 of 1.500 stukjes
- Beschikt over zes lades, met handgreep en magneet, voor het sorteren van puzzelstukjes
- Dankzij de opstaande rand wordt voorkomen dat puzzelstukjes vallen
- Eenvoudig op te bergen
- Geleverd met transparante afdekplaat voor het veilig wegleggen van uw puzzel



1.000 stukjes: **voor €59,95**

1.500 stukjes: **voor €69,95**

Uitschuifbare waterborstel tot 7 meter

BREND BR-2237

- Bereik moeiteloos hoge plekken zonder ladder; ideaal voor gevels, dakpannen en zonnepanelen
- Uitschuifbare steel tot zeven meter
- Krachtige borstelkop met stevige haren voor hardnekkig vuil zonder beschadigingen
- Met de OGS-aansluiting kunt u de wasborstel direct aansluiten op uw tuinslang waardoor water direct naar de borstelkop stroomt
- Inclusief ingebouwde zeepdispenser
- Voorzien van ergonomische handvat met softgrip



Van €129,95

Voor €49,95

Half zip trui voor heren

Mario Russo

- De ideale trui die u gemakkelijk aantrekt als het wat frisser wordt!
- Voor iedere gelegenheid, van alledaagse activiteiten tot nette gelegenheden
- Warm, comfortabel en met een tijdloze uitstraling
- Verkrijgbaar in maar liefst 16 verschillende kleuren
- Italiaanse kwaliteit; voelt zacht aan
- Beschikbaar in de maten: M t/m 3XL



Van €79,95

Voor €29,95

Draagbare radio met DAB+/FM

Nedis

- Ontvangt tot 40 DAB+ en FM-zenders voor nieuws en muziek
- Op te laden via zonnepaneel, USB-C of handdynamo
- Met ingebouwde powerbank om mobiele apparaten op te laden
- Voorzien van LED-zaklamp en leeslampje met meerdere standen
- Beschikt over een SOS-alarmfunctie voor noodgevallen
- Duurzaam, compact en lichtgewicht ontwerp, ook handig voor onderweg



Van €99,95

Voor €69,95

Heeft u vragen?

Onze klantenservice helpt u graag!

🌐 www.vgan-ledenvoordeel.nl

✉ klantenservice@vgan-ledenvoordeel.nl

📞 085-486 33 67



Aanmelden voor de nieuwsbrief?

Scan de QR code met uw smartphone

Of schrijf u in via www.vgan-ledenvoordeel.nl/nieuwsbrief of scan de QR code



Salderingsregeling stopt in 2027, wat nu?

Jarenlang konden eigenaren van zonnepanelen hun opgewekte stroom in de zomer salderen met hun verbruik in de winter. Deze regeling wordt per 1 januari 2027 in één keer afgeschaft. Wacht niet tot 2027, maar kom tijdig in actie!

Wat komt er voor de saldering in de plaats?

Wat overblijft, is de terugleverprijs die u met uw leverancier overeenkomt. Door het enorme aanbod aan zonnestroom in de zomerse maanden, is die prijs heel laag. Enkele leveranciers hebben al een prijsindicatie afgegeven die dicht bij nul cent ligt.

Wat blijft er dan over?

Het is niet zo dat zonnepanelen vanaf 1 januari 2027 waardeloos worden. U profiteert nog altijd van gratis energie. Wel is het advies om zoveel mogelijk stroom te verbruiken als de zon schijnt. Door dan bijvoorbeeld de vaatwasser/ wasmachine aan te zetten of de auto op te laden. De stroom die u zelf opwekt en direct gebruikt is immers gratis stroom.

Tip: kijk verder dan alleen de teruglever-vergoeding

Veel zonnepanelenbezitters zijn erg gericht op wat ze ontvangen voor hun teruglevering. In de praktijk is echter de stroomprijs in de winter -als ook zonnepaneleneigenaren veel stroom van het net afnemen- minstens zo belangrijk. Daarom is een vast contract voor mensen met zonnepanelen nu nog vaak de beste keuze. U heeft dan rust en in de wintermaanden heeft u ook de zekerheid dat u na aftrek van de terugleverkosten netto voor iedere kWh nog geld ontvangt, dus geen negatieve prijzen.

Tip: kom in actie en vraag advies op maat

Wij maken voor u een aanbod dat past bij úw situatie. Of u nu wel of geen zonnepanelen/thuisbatterij heeft. VGAN Energie heeft gegarandeerd messcherpe tarieven voor zowel stroom als gas. Daarbij bieden we dynamische, variabele en vaste contracten aan of zelfs een combinatie van dynamisch en vast.

Met de winter in aantocht is het nu een goed moment om te kijken of we uw tarieven per direct kunnen verlagen. Vele duizenden leden hebben we recent al succesvol kunnen oversluiten: zij profiteren van een zeer scherp contract en een uitstekende 'ouderwetse' klantenservice met vriendelijke medewerkers.

U kunt ons bellen op **(085) 486 33 60** (maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 u). Mailen kan naar: klantenservice@energiebesteding.nl of laat een terugbelverzoek achter op onze website energiebesteding.com/tarieven

VGAN Energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Overzichtelijk klantenportal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met uw kostenindicatie
- ✓ Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- ✓ Voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen





...voor patiëntenverenigingen/stichtingen en onderzoeksfonds(en)?

Door Peter van der Knaap

Door één van onze leden werden we geattendeerd op dit specifieke onderzoeksfonds. Deze stichting werft fondsen voor verder fundamenteel onderzoek naar de behandeling van hersentumoren (neuro-oncologisch onderzoek).

We hebben binnen de redactie besloten gehoor te geven aan de oproep om aandacht hiervoor én besloten een vaste rubriek te maken die de wat minder bekende fondsen/ patiëntenverenigingen onder de aandacht brengt. Hoewel ze iedere Euro kunnen gebruiken kennen we natuurlijk allemaal de grote stichtingen als de Hartstichting, Nierstichting, het KWF, Diabetesvereniging, etc., maar het gaat ons dus om de kleine(re) organisaties.

Deze keer aandacht voor 'Stichting STOPhersentumoren', een vrijwilligersorganisatie die op alle mogelijke manieren/acties fondsen werft die voor 100% worden besteed aan onderzoek.



Hun missie: *Stichting STOPhersentumoren spant zich in om primaire hersentumoren en de gevolgen van het leven met een primaire hersentumor onder de aandacht te brengen en streeft ernaar om te komen tot genezing van deze ziekte door onafhankelijk (internationaal) onderzoek en kennisoverdracht van primaire hersentumoren te ondersteunen en mogelijk te maken.*

Hun motivatie luidt als volgt : “Noodzaak van onderzoek

Helaas wordt door de overheid en door de grote kankerbestrijdingorganisaties onvoldoende onderzoek naar primaire hersentumoren uitgevoerd. De Stichting STOPhersentumoren is opgericht om dat gat te vullen. Want zonder onderzoek is er geen hoop. Alles wat wij doen om de primaire hersentumoren onder de aandacht te brengen is er op gericht de ziekte uiteindelijk te kunnen bestrijden. Hiervoor is veel onderzoek nodig. Dit onderzoek kan alleen worden uitgevoerd als er voldoende geld beschikbaar is. Dit geld kunnen wij alleen maar bij elkaar krijgen door donaties.

Als u ons steunt, maakt u onderzoek mogelijk. Onderzoek geeft nieuwe inzichten. Nieuwe inzichten leiden tot betere behandelmogelijkheden. Betere behandelingen geven ook deze patiënten een genezingskans. Een betere genezingskans betekent hoop op leven voor deze patiënten. Dat willen wij mogelijk maken.”

Mocht u ook willen bijdragen aan dit onderzoek, bezoek dan hun website (www.stophersentumoren.nl) en kijk onder 'Steun ons' op welke manieren u kunt bijdragen.

De stichting is ANBI en CBF geregistreerd.

Mocht u suggesties hebben om andere -wat minder bekende- stichtingen in een volgend VGAN-magazine onder de aandacht te brengen, stuur ons dan gerust een e-mail.



Wonen

Door André van Swieten

In de voorgaande magazines heb ik diverse artikelen geschreven over wonen voor ouderen. Zoals 'Woonwensen bij het ouder worden' (Q2 2025) of Voorzorgcirkels (Q1 2025). In elk kwartaal worden er weer nieuwe initiatieven op woongebied gepubliceerd waarvan ik melding wil maken.

Zo heeft de organisatie Lekker Blijven Wonen (Lekkerblijvenwonen.nl) korte artikelen onder de titel 'Toch kleiner gaan wonen' en 'Lekker blijven wonen maar dan op een andere plek' met veel praktische tips hiervoor.

Op het onderwerp lekker blijven wonen sluit het project van ontwikkelaar 'Buurtwonen' aan. In Arnhem, in de wijk Elderveld, start deze ontwikkelaar begin 2026 met de bouw van 26 seniorenwoningen. Het idee is om woningen te bouwen in de wijk waar de ouderen al wonen. Op deze wijze worden ouderen gestimuleerd langer zelfstandig in hun vertrouwde omgeving te blijven wonen met voldoende privacy en eigen regie.

De sociale banden maar ook de praktische zaken (als het behoud van eigen huisarts en andere voorzieningen) blijven bestaan. Verder wordt het onderling contact tussen de bewoners van het complex, maar ook met buurtbewoners gestimuleerd, in de hoop dat mensen het samen gezellig hebben en voor elkaar kunnen zorgen. Om het mogelijk te maken de sociale banden aan te halen, komt bij ieder complex een gemeenschappelijke ruimte met keuken, terras en zitruimte. Voor het soepel functioneren is er een goede mix nodig van mensen met een hulpvraag en mensen die fit genoeg zijn om anderen te ondersteunen.

De ontwikkelaar 'Buurtwonen' is opgezet door vastgoedontwikkelaar Hestia Living (Achmea Real Estate) met de thuiszorgorganisatie 'Buurtzorg'. De ontwikkelaar zoekt locaties midden in wijken en bouwt er dan 15 tot 25 seniorenappartementen. Er zijn ook al plannen voor complexen in Nijmegen, Huissen en Almelo. De gemeenten omarmen dit soort initiatieven maar moeten wel omgevingsplannen wijzigen en vergunningen verlenen. Dit kost echter wel tijd.



In het volgende magazine wil ik uitgebreid rapporteren over initiatieven onder de naam 'Zorgzame Gemeenschappen'.

In een samenwerking van Vilans en 'Nederland Zorgt voor Elkaar' (NLZVE) is een inventarisatie gemaakt van de initiatieven op gebied van mensen die zich samen inzetten voor hun buurt, met name op het gebied van welzijn, zorg en wonen. Een selectie van deze initiatieven, 'Zorgzame Gemeenschappen' genoemd zijn: Kracht van Zuilen (Utrecht), Stadsdorp Elsrijk (Amstelveen), Dorpshuis Fort Vreeswijk (Vreeswijk), Brummen Gezond (Brummen), DAVA -Door Achterveld Voor Achterveld- (Leusden).





HET MUSEUM DAT ALLES ANDERS DOET...

(en waarvan je wilde dat je het eerder had ontdekt)

In Lisse, tussen Amsterdam en Den Haag, vlakbij de kust en midden tussen de bollenvelden, staat een modern museum met een internationale topcollectie dat volstrekt eigenzinnig is. Laat je ideeën over wat een museum is maar los, in het LAM gaat alles anders.

ONONTDEKTE PAREL

Noem het gerust een onontdekte parel: midden tussen het groen van Landgoed Keukenhof in Lisse ligt het LAM museum. Een modern museum dat lastig te ontdekken is: de kleur van de bakstenen zijn geïnspireerd op de rood-bruine bladeren van het landgoed. Met de grote XXL-ramen lijkt het gebouw te zweven tussen de boomtoppen.



DE BEZOEKER BEPAALT WIE ER BETAALT

Dat het LAM museum anders is dan andere musea merk je direct bij het boeken van je kaartjes. Er zijn per kwartier een beperkt aantal tickets beschikbaar. 'Zo wordt het nooit te druk en krijgt iedere bezoeker de aandacht die hij verdient', legt museumdirecteur Sietske van Zanten toe. Wie zijn dag en tijd gekozen heeft, stuit op de volgende bijzonderheid: de zogenaamde gesponsorde tickets. Wie kan en wil, boekt een regulier kaartje en sponsort daarmee het museum. Wie krap bij kas zit of het museum gewoon eens wil proberen, kiest voor een gesponsord kaartje en betaalt niets.

KIJKCOACHES

Het ticketsysteem is nog maar het begin, blijkt bij binnenkomst. In het LAM museum hoef je geen tekstbordjes te lezen om iets over de kunst te weten te komen. Sterker nog: die hangen er niet. Op elke zaal staat een enthousiaste medewerker die kijktips op maat geeft. Kijkcoaches heten deze collega's. Van Zanten: 'De Kijkcoaches coachen je in het kijken naar kunst. Ze geven met nadruk géén colleges, ze kijken mét je, luisteren naar je en wijzen je net even op dat ene detail dat alles tot leven brengt.'

GEWOON BIJZONDER

De collectie is al even bijzonder. Het LAM museum verzamelt en presenteert kunstwerken die iets te maken hebben met voedsel en consumptie. Nergens anders in de wereld vind je zo'n grote kunstcollectie met dit thema. Ze lopen er niet mee te koop bij het LAM – 'We beoordelen elk kunstwerk op wat het voor publiek kan betekenen, niet op de naam' – maar het LAM museum heeft klinkende kunstenaars in de collectie. Denk aan Yinka Shonibare, Kathleen Ryan, Itamar Gilboa, Raquel van Haver, Ron Mueck, Susan Philipsz, Michael Raedecker, Magali Reus, Thomas Rentmeister en vele anderen. De onderwerpen zijn alledaags en herkenbaar. 'Iedereen is expert in eten en drinken', zegt Van Zanten. 'De manier waarop ze in beeld zijn, maakt alles anders. Gewone dingen worden in het LAM museum bijzonder'. Die bijzondere blik op alledaagse dingen hoopt het LAM museum te stimuleren en vast te houden. 'Eenmaal thuis kijk je anders naar die koffievlek op je aanrecht en dat croissantje op je bord. Er valt zoveel te ontdekken in gewone dingen, je moet het alleen opmerken.'

Voor meer informatie over het LAM museum:

Website: www.lammuseum.nl

Instagram: @lam_museum

Google Reviews: 4.8 uit 5 sterren.



‘Mexicaanse’ WRAPS

Rollen, vouwen of op een prikker: met tortilla's kun je alle kanten op. Je draait ze snel in elkaar en zijn makkelijk mee te nemen, perfect voor werk, een picknick of onderweg. Probeer eens wraps met kip of zalm – daarmee boekt u altijd succes!

- Recept voor 4 personen
- Tijd: 15 minuten
- Hoofdgerecht

Ingrediënten

- * 1 middelgrote ui
- * 1 paprika
- * 1 teentje knoflook
- * 2 eetlepels olie
- * 350 gr kipdijfilet-reepjes
- * 2 eetlepels picadillo
- * 150 gr maïs (in blik)
- * 300 gr salademix
- * 200 gr crème fraîche
- * 8 tortilla wraps



Bereidingswijze:

- 1) Snijd de ui in halve ringen. Snijd de paprika in reepjes en de knoflook fijn.
- 2) Verhit de olie in de hapjespan op middelhoog vuur en bak de ui, knoflook en paprika 3 min. Voeg de kip en $\frac{3}{4}$ van picadillo toe en bak 6 min. op middelhoog vuur. Schep regelmatig om.
- 3) Laat ondertussen de maïs uitlekken. Meng de maïs door de salademix. Meng de crème fraîche met de rest van de picadillo. Verwarm de tortilla's volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- 4) Besmeer de tortilla's met de crème fraîche. Verdeel de salade en kip erover en rol op. Snijd de wraps schuin doormidden.

Lekker voor er bij:

- * zure room
- * geraspte kaas
- * guacamole
- * taco-saus



Ontdek je plekje...

In deze rubriek belichten we iedere keer een locatie binnen een streek, stad of dorp.

Dit kan variëren van een leuk café/restaurant of een uniek winkeltje tot een bijzondere wandel-/fietsroute of een overnachting op een uitzonderlijke plek.

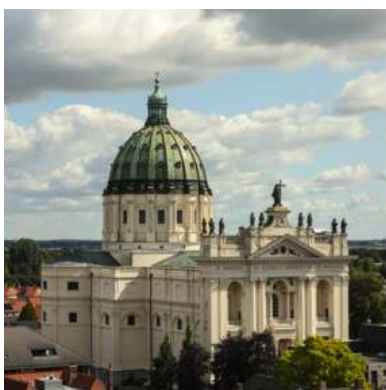
Mocht u ook zo'n plek met ons willen delen? Laat het ons weten door een bericht te sturen via de website of via ledenadministratie@vgan.nl.



Basiliek van de Heiligen Agatha en Barbara te Oudenbosch

Van veraf zie je de imposante verschijning van de Basiliek in het Brabantse landschap. Maar van dichtbij is de Basiliek pas echt indrukwekkend. Met een lengte van 81, breedte van 55 en hoogte van 63 meter is de Basiliek een geschaalde kopie van de St. Pieter in Rome.

Hoe komt een dorp als Oudenbosch, dat in 1865 bij de aanvang van de bouw slechts 3.500 inwoners telde, aan zo'n imposant en uniek bouwwerk? Ontdek de geschiedenis van de Basiliek tijdens een rondleiding of audiotour en laat u verwonderen door de 19e-eeuwse architectuur en het verhaal achter de bouw van deze bijzondere kerk.



De openingstijden:

maandag t/m zaterdag

10:00 – 16:30 uur*

zondag

10:00 – 16:30 uur*

11:00 uur Eucharistieviering

* Van 01 oktober tot 01 april sluit de Basiliek om 16:00 uur!

Adres en contact:

Markt 57

4731 HN Oudenbosch

06-25633439

info@basiliekoudenbosch.nl

Prijzen:

Entree: Gratis

Groepsrondleiding*: €20,00 (tot 6 pers.)

Extra personen: € 3,00 p.p.

*Bij grote groepen heeft u een extra gids nodig. De kosten voor een extra gids bedragen €7,00 per gids.

Audiotour: €3,00 p.p. (gratis met BGL, VIP-kaart of CJP-pas)

Entree koepel: € 1,00 p.p.



Zorgpas en Eurocross

(Een bijdrage van Zilveren Kruis)

Soms vraagt een zorgverlener naar uw zorgpas. Als deze uw polisnummer (relatienummer) nodig heeft. Of als deze wil weten hoe u verzekerd bent.

U vindt uw zorgpas in de Zilveren Kruis-app onder het kopje 'Meer'.

Zo heeft u 'm altijd bij de hand!

Minder plastic, beter voor het milieu

Daarom maken we van de plastic pas een digitale versie. Zo dragen we samen met u een steentje bij aan een beter milieu. Wilt u toch liever een plastic pasje?

U kunt een zorgpas aanvragen in 'Mijn Zilveren Kruis'. Let op: deze is maar 5 jaar geldig en u krijgt niet automatisch een nieuwe zorgpas. Een digitale pas is wel altijd geldig.

Gaat u naar het buitenland?

Kijk voor vertrek welk verzekeringsbewijs u nodig heeft. Sla ook het telefoonnummer van Zilveren Kruis Alarmcentrale door Eurocross op in uw mobiele telefoon. Gebeurt er iets vervelends? Bel met de Zilveren Kruis Alarmcentrale door Eurocross (0031-71-3641222).

Heeft u niet altijd internet in het buitenland?

TIP: Maak thuis een schermafbeelding van uw zorgpas. De app werkt namelijk niet zonder internet! Maak ook van de zorgpas van andere gezinsleden een schermafbeelding.

Wat is de zorgpas met EHIC?

De zorgpas is gekoppeld aan de EHIC (European Health Insurance Card). **De EHIC vindt u op de achterkant van uw zorgpas.** Hier staat ook hoe lang deze pas geldig is. De zorgpas is persoonsgebonden en kosteloos en geldig in alle landen binnen de EU en EER (verdrags-landen). Met de EHIC krijgt u bij tijdelijk verblijf in het buitenland medische zorg wanneer dit nodig is. Dit geldt alleen als de zorgverzekering in Nederland niet is opgeschort of beëindigd. Met de EHIC worden de kosten van de medische zorg vergoed volgens de wettelijke regels van het land waarin u tijdelijk verblijft.



Spoedeisende zorg in het buitenland

Spoedeisende zorg is zorg die u ter plaatse nodig heeft en niet kunt uitstellen tot terugkeer in Nederland.

Heeft u in het buitenland hulp nodig?

Neem contact op met de Zilveren Kruis Alarmcentrale via Eurocross.

Het telefoonnummer is: **0031-71-3641222**. Eurocross staat 24/7 klaar om u te helpen.

Waarmee kan de Zilveren Kruis Alarmcentrale via Eurocross u helpen?

Het kan vervelend zijn om in het buitenland medische hulp te moeten regelen. De alarmcentrale kan u in veel gevallen ondersteunen:

- Ze kunnen adviseren over welke stappen u kunt nemen bij medische klachten.
- Ze bieden hulp bij het regelen van verzekeringszaken met ziekenhuizen, als het ziekenhuis dit accepteert. Bij artsen en poliklinieken is het vaak nodig eerst zelf te betalen.
- Een medisch team in Nederland kan advies geven over uw situatie.
- Bij opname houden ze waar nodig contact met de arts over uw behandeling.
- Ze organiseren een medische terugreis als dat nodig is en u hiervoor verzekerd bent.



NIEUWS OP HET GEBIED VAN ...



STOELYOGA

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga. Ongeacht leeftijd en fysieke gesteldheid kunt u meedoen.

In buurthuizen, wijkcentra en zorgcentra worden stoelyoga-lessen aangeboden.

Stoelyoga-les

Een stoelyoga-les bestaat uit het uitvoeren van milde yogahoudingen op een stoel. Dat kan op een officiële yogastoel, maar ook op iedere andere stoel. Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Een yoga-les is erop gericht spieren en gewrichten soepeler te maken. U leert spanning los te laten en uw concentratie en motoriek te verbeteren.

Tijdens de lessen staat het respecteren van uw eigen mogelijkheden centraal en leert u creatief om te gaan met eventuele beperkingen. Ontspannen en genieten staan voorop en belangrijk om te onthouden: al zijn de bewegingen nog zo klein, uw lichamelijke en geestelijke gezondheid zal vooruit gaan bij regelmatige beoefening.

Voor wie is stoelyoga geschikt?

- **Ouderen.**
Ouderen die niet soepel meer bewegen, kunnen enorm veel baat hebben bij stoelyoga.
- **Mensen met beperkte mobiliteit.**
Iemand die een blessure heeft, een operatie heeft gehad of een handicap heeft, kan yoga op een stoel doen om toch genoeg lichaamsbeweging te krijgen.
- **Mensen met chronische aandoeningen.**
Voor iemand die chronisch vermoeid is of artritis, fibromyalgie of multiple sclerose heeft, kan stoelyoga helpen om op een zachte manier aan ontspanning en kracht te werken zonder het lichaam te overbelasten.
- **Beginners.**
Yoga op een stoel kan makkelijk zijn voor beginners die pas met yoga starten.

Meer informatie

Meer informatie is te vinden op:
www.stoelyoga-nederland.nl



Op zoek naar verbinding – ‘Succesvol Ouder in een digitaliserende samenleving’

Door André van Swieten

In onze samenleving worden steeds meer digitale vaardigheden verwacht en gevraagd. Te denken valt aan de belastingaangifte, maar ook het aan maken van afspraken bij huisarts, het ziekenhuis en zelfs ook de kapper.

Het gebruik van telefoon, tablet of computer (digitale hulpmiddelen) lijken het leven makkelijker te maken, maar helaas niet voor iedereen. Veel ouderen hebben moeite om deze ontwikkelingen bij te houden.

Marije Blok heeft onderzoek gedaan naar de mogelijkheden van Informatie en Communicatie Technologie (ICT) voor ouderen. Op basis van het onderzoek naar de factoren, die het gebruik van ICT van ouderen beïnvloeden, geeft zij een viertal praktische aanbevelingen om ouderen te helpen op dit gebied. Of om zelf de weg te vinden naar een betere beheersing van de ICT.

Allereerst vond zij dat het gebruiksgemak van ICT of de digitale vaardigheden van ouderen meestal niet doorslaggevend zijn. Als ouderen een ICT als nuttig of waardevol ervaren, leren zijn graag nieuwe vaardigheden aan. De sociale omgeving speelt een belangrijke rol; familie of vrienden kunnen het gebruik van ICT stimuleren of juist belemmeren. Het gebruik van ICT draagt bij aan het sociaal en emotioneel welbevinden als het helpt om zich verbonden te voelen met dierbaren. Het kan een alternatief bieden voor activiteiten, die moeilijk zijn geworden of wanneer het bijdraagt aan eigen regie. Te denken valt aan een online-meeting met familie of het zelf regelen van afspraken.

De vier praktische aanbevelingen zijn:

* Maak de digitale toepassing van waarde.

Als iemand een digitale toepassing als nuttig ervaart, is de kans groter dat hij of zij deze zal gebruiken. Bijvoorbeeld foto's bekijken op de tablet of chatten/ praten i.p.v. typen als dit niet meer makkelijk gaat.

* Gebruik het gebruikelijke.

Wil je ouderen iets nieuws laten uitproberen gebruik dan zoveel mogelijk bekende technologie. Robots, innovatieve gadget en domotica hebben misschien de toekomst maar zijn niet voor ouderen de eerste keuze. Ze gebruiken liever laptops, tablet en smartphones; het liefst dezelfde als hun kinderen en kleinkinderen. Zo kan een oude muziek-hit interesse wekken voor YouTube, een dierbare plek zoeken via Google Streetview, of die oude brommer uit de jaren 50; verras ouderen met wat er online te vinden is.

Er wordt veel technologie ontworpen voor ouderen. Denk aan telefoons met grote knoppen, tablets met contrasterende kleuren. Bij problemen met een 'gewone' Iphone kijken buurjongen of kleindochter makkelijker mee.



Vernuftige apps of dure alarmsystemen om de familie op de hoogte te houden maken het moeilijker. Whatsapp is ook prima om naasten gerust te stellen.

* Verweef de digitale toepassingen in het offline leven.

Maak ook bij ouderen van het gebruik van ICT geen doel op zich maar het onderdeel van het dagelijkse offline leven. Bijvoorbeeld het kijken naar digitale foto's op tablet of laptop om de verbondenheid met anderen te ervaren of bij het uitoefenen van een hobby.

* Support op maat.

Begeleiding bij het gebruik van ICT is gewenst. Er is zorg over het verantwoord ICT gebruik bij maar ook door ouderen. Met een beetje hulp kunnen wij best meer. Ieder mens wil graag controle houden. Laat altijd zien wat je als support doet en herhaal het desnoods een paar keer.

Voor support op dit gebied kan SeniorWeb een goede ingang zijn. De aanpak is niet voor iedereen de oplossing, het moet wel bij je passen

*) Uit: M. Blok (2024) Op zoek naar verbinding: Succesvol ouder in een digitaliserende samenleving. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie

2e Bezoek Art Foundation 'Beyond these walls'

Door Lex Mulder

Ook voor het tweede georganiseerde bezoek aan de tentoonstelling 'Beyond these Walls', op donderdag 28 augustus jl., was voldoende belangstelling. Sommige deelnemers kwamen zelfs uit Twente en Zuid-Limburg!

We werden hartelijk welkom geheten door Carla van Leeuwen en haar team, daarna volgde een interactieve sessie, waarbij de doelstellingen, geschiedenis en focus van de Art Foundation de revue passeerden. In kleine groepen vond de rondleiding plaats en werd uitleg gegeven over de diverse kunstwerken en hun samenhang; hierdoor werd het thema steeds duidelijker.

Voor de meeste deelnemers was het de eerste keer dat zij dit hoofdkantoor bezochten. Hier werd door de dames snel op ingespeeld door de rondleiding uit te breiden naar de diverse verdiepingen van het kantoor, waardoor een goed beeld verkregen werd van hoe kunst een plaats krijgt in de werkomgeving.



Na afloop van de rondleiding was er zoals gebruikelijk weer tijd om gezellig bij/na te praten met een hapje en drankje; alles was weer tot in de puntjes verzorgd.

Rest ons Carla en haar team heel hartelijk te bedanken voor niet alleen een leerzame, maar ook een gezellige middag.

Tot slot nog een nieuwtje:

De Art Foundation blijft jaarlijks kunstwerken aankopen, die passen in het totaal concept van de foundation. Door de jaren zijn vele werken verzameld, er is nu besloten een deel te verkopen middels een veiling, waarbij medewerkers (en oud-medewerkers) op deze kunstwerken kunnen bieden via een speciale website. Verwacht wordt dat een en ander medio november zijn beslag gaat krijgen.

Meer informatie over deze veiling zullen wij via onze nieuwsbrief met u communiceren.

Wanneer u (nog) niet in de gelegenheid bent geweest de Art Foundation te bezoeken, dan kunt u gerust een keer bij het kantoor aan de Christian Neefestraat 2 te Amsterdam-Zuid binnenlopen om de tentoonstelling op eigen gelegenheid te bekijken. De begane grond van het kantoor is tijdens kantooruren vrij toegankelijk voor publiek. En als u dan toch in het hoofdkantoor bent, geniet dan van een kopje koffie bij één van de beste Barista's van Amsterdam (én tegen een zeer schappelijke prijs).



Oplossing Leg-/Paspuzzel

E	I	V	O	L		I	N	L	E	G		E
L		E	R	A	A	N		A	B	E	E	L
S	J	E	E	S		G	E	R	S	T		I
T		L	I	S	S	E		S	T	A	R	T
	M	E	D	O	C		S		A	L	O	E
F	E	E			H	O	P	E	N		N	
	P	R	O	M	O		A	B	D	I	S	
	P		O	F	F	E	R			N	E	E
T	E	L	G		T		E	I	K	E	L	
A	L	O	H	A		I	N	N	E	N		A
A		T	O	N	E	N		E	N	T	E	R
R	O	U	E	N		K	E	P	I	E		E
T		S	K	E	E	T		T	A	N	E	N



Diep geraakt zijn wij door de overweldigende belangstelling, die onze kant op kwam na het zo plotseling overlijden van mijn partner, Bas van den Engel.
Helaas is het voor ons onhaalbaar om eenieder persoonlijk te bedanken voor het warme medeleven dat wij hebben ondervonden. Daarom willen wij op deze manier laten weten dat uw aanwezigheid, de bloemen, de vele lieve e-mails, brieven, kaarten, telefoontjes, app-jes en berichten via LinkedIn ons erg goed gedaan hebben en een grote steun voor ons zijn. Hiervoor onze oprechte dank!
Hoewel de grote leegte en het gemis blijven, doet het ons goed te weten dat Bas niet alleen voor ons, maar ook voor anderen veel betekend heeft.

Debbie Smith
en kinderen

De vereniging is afhankelijk van informatie van de nabestaanden in geval van overlijden. Wij zullen melding maken -voor zover aan ons bericht- van de leden/oud-collega's die ons in de voorbije periode zijn overleden.

In het afgelopen kwartaal, ontvingen wij het droeve bericht van overlijden van onderstaande leden/oud-collega's.



De nabestaanden betuigen wij onze oprechte deelneming.

Het bestuur

- Dhr. A. Nederlof	Hengelo	† 28-05-2025
- Dhr. L.B. van de Haterd	Hoorn	† 09-06-2025
- Mevr. H.C.J. Lodder-Haartman	Heerde	† 24-06-2025
- Dhr. J.M. Woestenenk	Markelo	† 04-07-2025
- Dhr. H.A. Vermorken	Zevenaar	† 08-07-2025
- Mevr. L. Gelling-Ciggaar	Oegstgeest	† 11-07-2025
- Dhr. W.A. ter Schegget	Delden	† 15-07-2025
- Mevr. J.M.B.B. Soons-Peters	Rosmalen	† 26-07-2025
- Dhr. H.J. Offermans	Brouwershaven	† 27-07-2025
- Mevr. T.P.M. Remmerswaal-Renken	Hoofddorp	† 06-08-2025
- Dhr. H. Steegenga	Oostvoorne	† 17-08-2025

