



VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

40 jaar 'Tussen Kunst en Kitsch'

Prijsvraag

Ouder worden...

3e kwartaal 2024

COLOFON

VGAN Magazine

Nummer 40, september 2024

Bestuur:

Gerard van Stein - Voorzitter

Ernst van Bethlehem - Penningmeester

Otto Bielars - Secretaris

Knut Schwalenberg

Jan Willem Rossing

Lex Mulder

Peter van der Knaap

06 2241 7037

06 4554 3272

06 5354 4349

06 53110174

06 5100 8349

06 2413 8126

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

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.

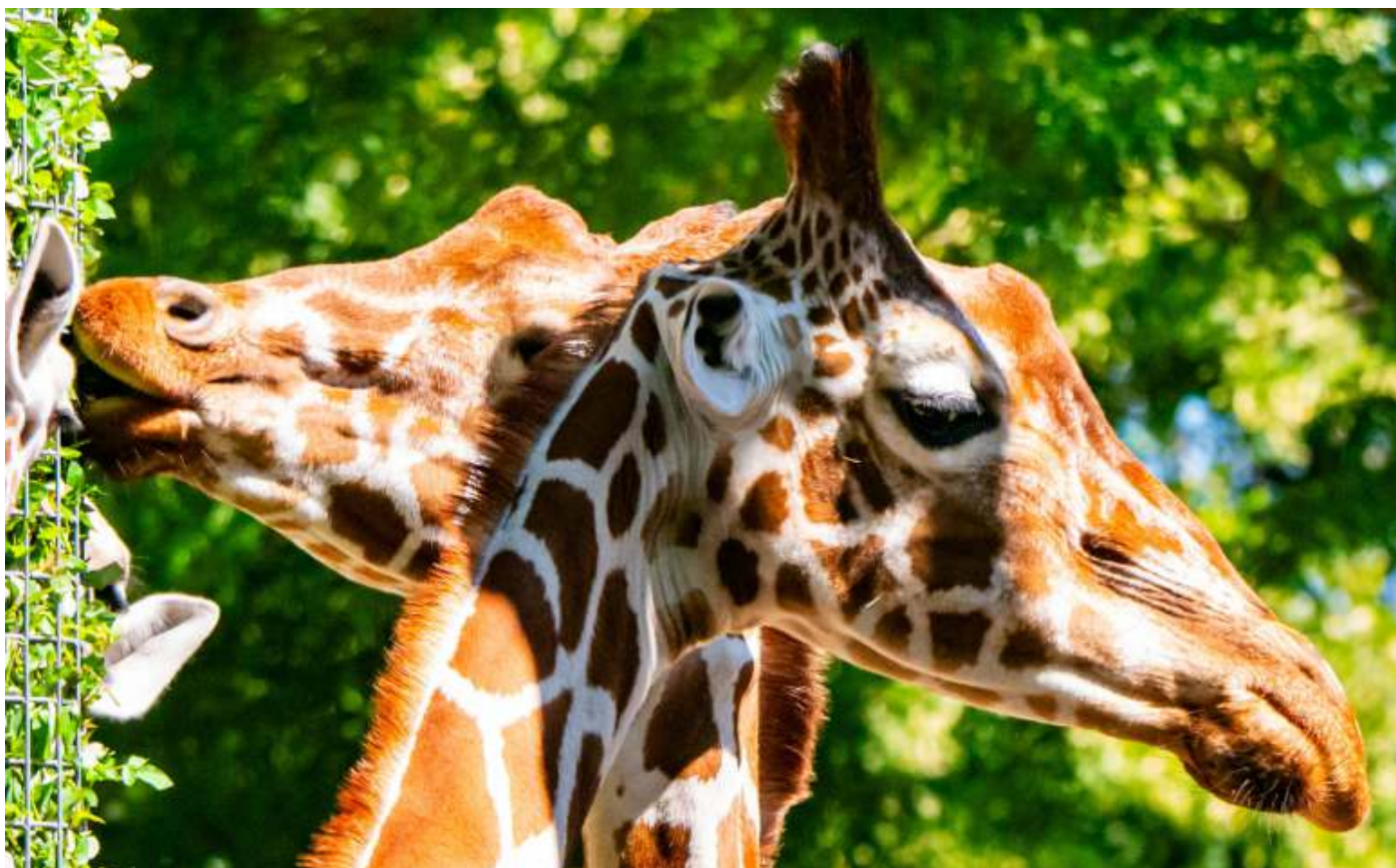
Opgelet: Wijzigingen in uw persoonlijke situatie?

Bestanden van het AkzoNobel Pensioen- fonds en die van VGAN zijn niet aan elkaar gekoppeld. Een wijziging van postadres, e-mailadres, bankrekeningnummer 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).

Foto's : Yolanda Bakkum (Blijdorp en Deventer)





VGAN

Vereniging van Gepensioneerden AkzoNobel

Inhoud

- 4 Van de Voorzitter**
- 5 Ouder worden.....**
- 6 Van de Pensioencommissie**
- 7 Prijsvraag**
- 8 Hoe gaat het daar nu? Wapenveld**
- 10 Wat doet die nu? - Johan Schintz**
- 12 Gepensioeneerden-informatiemiddag te Deventer**
- 16 Kijken naar Kunst - Jennifer Tee**
- 17 Nieuws op het gebied van....Off Course Golf**
- 18 Ontdek je plekje**
- 20 Skip de Winterdip**
- 22 Regiodag - Bezoek aan kasteel Ruurlo**
- 23 40 jaar "Tussen Kunst en Kitsch"**
- 24 Recept - Rode bietenstampot met appel**
- 25 Comfortabel blijven wonen**
- 26 Helpen via een familiehypotheek**
- 27 In Memoriam**



Voorwoord van de Redactie

Na een nogal 'nat' voorjaar en een hete zomer, zijn de dagen weer flink aan het korten en dus een prima tijd om weer op uw gemak het Magazine uit te pluizen.

Het is ons weer gelukt om een mooi lezenswaardig nummer te maken. Hierin treft u ook een nieuwe column aan. Nadat we afscheid hebben genomen van de vaste column van Ferd Claassen, zijn we begonnen aan een nieuwe serie waarin telkens een andere auteur een persoonlijke visie geeft op het fenomeen 'ouder worden'. Over o.a. met de tijd meegaan, genieten, lichamelijke en geestelijke fitheid. Wellicht raakt u hierdoor geïnspireerd?

En we gaan weer op pad. Dit keer vindt onze Regiodag op 30 oktober a.s. plaats bij Kasteel Ruurlo, dat in het teken staat van '40 jaar Tussen Kunst en Kitsch! Zeker de moeite waard om dit gezamenlijk te bezoeken.

In deze editie dit keer geen puzzel, maar wel een prijsvraag over VGAN. Hoe goed kent u onze vereniging? De antwoorden kunt u terugvinden in de magazines of staan op onze website. Uiteraard zijn de nodige vaste rubrieken ook weer aanwezig; kortom teveel om op te noemen.

Veel leesplezier!



Van de Voorzitter

Voor u ligt het VGAN Magazine van het derde kwartaal van 2024.

De zomer is voorbij. Ik hoop dat u heeft kunnen genieten van de mooie zomerse dagen in juli, augustus en in het eerste deel van september. Op het pensioengebied was het angstvallig stil de afgelopen maanden. In de komende periode zullen er discussies plaatsvinden tussen het VerantwoordingsOrgaan en het APF- pensioenbestuur welke gericht zijn op de vraag of het plan om naar het nieuwe pensioensysteem te gaan wel evenwichtig is voor alle groepen deelnemers?

We houden de vinger aan de pols. Het pensioendossier is een van de onderwerpen waarbij we als VGAN proberen de belangen te behartigen van onze leden, de (bijna) gepensioneerden van alle eenheden van wat nu en vroeger AkzoNobel was.

VGAN telt ongeveer 2450 leden van de ruim 15000 gepensioneerden bij APF.

We missen dus nogal wat oud-collega's die nog geen lid zijn. Vaak komt dat door onwetendheid. Ik wist zelf ook niet van het bestaan van VGAN totdat Ferd Claassen (onze oud-voorzitter) mij daarover vertelde in 2016. Onder het motto 'Samen staan we sterk' is het belangrijk dat zoveel mogelijk gepensioneerden of bijna gepensioneerden lid zijn van onze vereniging, om in de discussies met de werkgevers en het pensioenbestuur echt een vuist te kunnen maken.



Zoals u weet is de contributie (€ 15,- per jaar) gering en krijgt u daar de Magazines (4x per jaar), nieuwsbrieven, het kunnen meedoen met onze collectieve zorgverzekering en allerlei aanbiedingen van producten voor terug én niet te vergeten onze regiodagen, lokale informatiemiddagen en de ALV, waar u oud- collega's kunt ontmoeten. Wij ontvangen hier keer op keer veel enthousiaste reacties op! U als lid bent dan ook de meest geschikte ambassadeur van onze vereniging.

Als nu ieder lid aan zijn/haar naaste oud-collega (vaak vriend/-in voor het leven) nu dit Magazine laat lezen (nadat u het zelf eerst hebt gelezen natuurlijk) en vraagt of hij/zij ook lid wil worden, mogelijk krijgen we er dan een aantal nieuwe leden bij die we zeer goed kunnen gebruiken.

Lid worden kan door het aanmeldformulier op de website www.vgan.nl in te vullen, of te bellen met onze ledenadministratie op 06-19728801.

Ik laat u in het volgende Magazine weten wat het resultaat is geworden. Dit wordt een hele mooie gezamenlijke actie. Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!

Ik wens u verder veel leesplezier in dit weer schitterende Magazine.

Groeten,
Gerard van Stein

Ouder worden...

In deze nieuwe 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.

Als eerste geven wij graag het woord aan...

Dirk Veldhorst:

"OUDER WORDEN EN ZIJN..."

De titel doet vermoeden dat ik eindelijk volwassen ben geworden. Maar wil ik dat wel?

Ik ben Dirk Veldhorst en was bijna 20 jaar hoofd van de **B**edrijfs**G**ezondheids**D**ienst van AkzoNobel. Een mooie rol om de gezondheid van medewerkers te bewaken, met het zwaartepunt in Nederland, waar we voor de grote locaties echte medische diensten hadden ingericht. Met top-collega's konden we daar mooie dingen doen voor de medewerkers. Totdat ook hierin gesneden werd en wij met het sluiten van Arnhem ook onze deuren dicht moesten doen. Sinds augustus 2023 sta ik op eigen benen.

Het grootste compliment dat ik van mijn eerste AkzoNobelbaas in het begin kreeg, was dat men mij een beetje vreemd vond. De meeste mensen om mij heen wisten zich waarschijnlijk toch al beter te gedragen. Waren al langer volwassen. Maar het was toch een fantastische tijd, zeker die beginjaren. Er werd meestal respectvol omgegaan met elkaar, afspraak was in de regel ook afspraak en er was ruimte voor groei. Werk was erg belangrijk voor mijn eigen identiteit. Ik vond het -net als jullie ook misschien- normaal om fulltime te werken, me helemaal te committeren aan AN voor de rest van mijn arbeidzame leven. En dacht dat het voor altijd zo zou blijven! Echter alles stroomt en opeens ben ik 66 jaar oud, werk nog maar 2 dagen in de week als ongebonden ZZP'er, maar vind het nog steeds fijn om professioneel bezig te zijn. Denk dat ik dat nog een tijdje probeer vol te houden, want het is zingevend, ben even van huis en schuif het pensioen voor me uit, want dat gaat helaas pas met 68 in.



Muziek is altijd erg belangrijk geweest en sinds enkele jaren ben ik gaan zingen, aanvankelijk in een koor wat de amateurstatus nog niet bereikt had, maar nu dan toch ook in een koor met ambitie om op te treden. Later dit jaar in een projectkoor "Zin in kerst" met uitvoeringen in Dekkerswald. Kan het iedereen aanraden om te gaan zingen, het lucht letterlijk op!

Het grootste cadeau kreeg ik 2 jaar geleden toen ons eerste kleinkind werd geboren. Het is 'by far' het leukste en knapste kind op aarde en we mogen iedere donderdag op hem oppassen. Heel intens om zo verbonden te zijn en voor iemand van wie je houdt te mogen zorgen. En dat brengt mij op mijn Ikigai. Kennen jullie dat fenomeen? Het is de Japanse levensfilosofie die aangeeft dat je een balans moet zoeken op een aantal dimensies: doe iets waar je van houdt, wat de wereld nodig heeft, waar je goed in bent en waar je voor gewaardeerd wordt. Wanneer je die Ikigai vindt word je ten minste 100 jaar oud! Er zijn leuke boekjes over te koop en die zijn ook leuk om weg te geven.

Een andere manier om 100 jaar oud te worden is gezond te leven, niet ziek te worden en alleen serieuze medische klachten serieus te nemen. Naarmate we ouder worden krijgen we allerhand klachtjes maar die vallen veelal onder de noemer 'Pijntje Hier Pijntje Daar', ofwel we worden een jaartje ouder. Kennis daarover maar ook over echte medische aandoeningen en andere zaken waar je met het ouder worden tegen aanloopt, vind je in het boek van Ester Bertholet - Vitaal ouder worden is zo gek nog niet. Het is een complete gids om gezond te blijven en het kreeg de input van ervaringsdeskundigen en professionals. Soms waren dat dezelfde mensen. Een aanrader.

En eindelijk volwassen? Ja hoor het is prima zo!



Van de Pensioencommissie

Door Lex Mulder

Mijn pensioenfonds en haar beleggingsresultaat !

Hoe kan dat nou ? Waar komt dat nu door ?

Dit zijn een paar vragen die ons bereiken wanneer een krant weer eens de beleggingsresultaten van de Nederlandse pensioenfondsen naast elkaar heeft gezet.

Sommige van onze leden zijn dan onaangenaam verrast door de, in hun ogen, lage notering van ons pensioenfonds. Is dit terecht of moet er met enige nuancing naar gekeken worden?

Worden niet vaak appels en peren vergeleken en trekken sommige van ons overhaaste conclusies?

In veel gevallen zal dit laatste het geval zijn.

Allereerst is het goed te bedenken dat ieder pensioenfonds weer anders is. Ieder fonds heeft zijn eigen unieke samenstelling. Ons fonds is bijvoorbeeld een zogenaamd grijs fonds. Dit wil zeggen dat de gemiddelde leeftijd hoog is, ruim boven de 75 jaar.

Daarmee zijn wij als gepensioneerden met ruim 15.000 deelnemers tegenover circa 5000 actieven ruim in de meerderheid.

Op deze basis moet het bestuur van ons fonds gaan besluiten hoe zij het beleggingsbeleid vorm en inhoud gaan geven. Zodanig dat er uiteindelijk voor alle deelnemers een goed en betaalbaar pensioen beschikbaar komt voor nu en later!

Bedenk daarbij dat beleggen altijd een afweging verlangt van risico en rendement. Hoe hoger het risico, hoe hoger (of lager) het uiteindelijke rendement kan uitvallen.

Daarbij moet het bestuur ook nog rekening houden met de in ons land bekende wet en regelgeving.

Dit brengt met zich mee dat op basis van de kenmerkende opbouw van ons fonds de risico graad van beleggen aan beperkingen onderhevig is. Naarmate de leeftijd van de deelnemer hoger is mag minder risicovol belegd worden. Kortom niet alles kan en niet alle beleggingsresultaten van pensioenfondsen zijn één op één met elkaar te vergelijken. Met andere woorden de vergelijkingsstaatjes in kranten en tijdschriften zijn leuk maar geven een vertekend beeld van de werkelijkheid. Laat u hier niet te veel door van de wijs brengen.

Welke uitgangspunten ons pensioenfonds hanteert bij haar beleggingen – het gaat hierbij om circa Euro 5,8 miljard – staat gedetailleerd beschreven op de website van APF (www.pensioenfondsapf.nl).

Ons fonds gaat niet alleen uit van een zo hoog mogelijk rendement, maar neemt ook afwegingen als risico, impact op duurzaamheid en kosten mee in haar beleggingsbesluiten.

Vaak is duurzaamheid aan de borreltafel een punt van soms heftige discussies. Een fonds is er alleen om een zo hoog mogelijk rendement te realiseren wordt dan opgemerkt. Duurzaamheid komt op een tweede plaats.

Houdt dan in gedachten dat een pensioenfonds belegt op de lange termijn. Zij wordt geacht levenslang een goed pensioen voor haar deelnemers zo veel mogelijk zeker te stellen.

De geschiedenis heeft geleerd dat bedrijven die duurzaamheid actief in hun bedrijfsvoering hebben doorgevoerd -ten opzichte van de concurrentie- beter presteren zeker op de langere termijn.



Door de jaren heen is de pensioenpremie bij ieder fonds lager dan het bedrag dat nodig is om alle pensioenen te kunnen betalen. Het blijft dus een noodzaak te gaan beleggen.

Ons fonds gaat bij haar beleggingen uit van een zogenaamd over-rendement van 3% per jaar. Dit is het rendement waarmee het vermogen van het fonds groeit ten opzichte van de pensioenen die moeten worden betaald. Deze groei is ook weer nodig om bij inflatie, de koopkracht van het pensioen op peil te houden, door een indexatie van het pensioen. (Dit voorzover de regels van DNB (De Nederlandse Bank) dit toestaan.)

Tot slot: de hoeveelheid geld, die nodig is om de pensioenen te betalen hangt weer af van de rente.

Bij een hoge rente is minder geld nodig en stijgt de dekingsgraad – alle bezittingen van het pensioenfonds te delen door de pensioenverplichtingen (= de pensioenaanspraken van alle deelnemers). Bij een dalende rente zien we juist het tegenovergestelde beeld.

Hoe de rente zich zal gaan ontwikkelen is afhankelijk van een veelvoud van factoren.

Om nu de invloed van rentedalingen te voorkomen, kunnen deze worden afgedekt door financiële producten als derivaten en obligaties. Ook ons fonds maakt hiervan deels gebruik, maar hieraan zijn hoge kosten verbonden.

Kortom beleggen van een pensioenfondsvermogen blijft een belangrijke zaak, die bij de fondsen op een professionele wijze ter hand wordt genomen en waarbij topadviseurs uit de financiële wereld nauw worden betrokken. Maar bij dit alles moeten we bedenken dat voorspellen moeilijk blijft.

PRIJSVRAAG

Deze editie geen puzzel, maar vragen over VGAN en veel besproken onderwerpen, die u zou kunnen weten als u onze magazines aandachtig leest. Er zijn 5x 2 gratis entreekaarten te winnen voor een bezoek aan het Openluchtmuseum te Arnhem (kaarten zijn geldig tot 4 juni 2025). De antwoorden op onderstaande vragen kunt u sturen naar: ledenadministratie@vgan.nl of VGAN, Postbus 1, 3645 ZJ Vinkeveen. Vermeld hierbij uw naam, adres en telefoonnummer.

Heel veel succes!



-
1. Wanneer (jaartal) is VGAN opgericht?
 2. In welke maand vindt onze algemene vergadering (meestal) plaats?
 3. Op onze website (www.vgan.nl) staat een afbeelding van actieve ouderen die
 - a. fietsen
 - b. wandelen
 - c. golfen
 4. Wat is het hoofdingrediënt van het recept in dit magazine?
 5. Wie schrijft de artikelen 'Wat doet die nu?'?
 6. Noem de officiële naam van ons pensioenfonds
 7. Hoe heet de nieuwe voorzitter van ons pensioenfonds?
 8. Waar staat de afkorting 'WTP' voor?
 9. De kunstcollectie in het hoofdkantoor van AkzoNobel te Amsterdam wordt samengesteld en beheerd door?
 10. Noem 2 plaatsen waar (voormalige) AkzoNobel locaties (in NL) gevestigd zijn/waren.



Hoe gaat het daar nu?

Door Peter van der Knaap en Gerard van Stein

Wapenveld, 104 jaar jong!

'Van Firma Klinkert, via Smits & Co en Sikkens-Smits naar AkzoNobel.



Begin september zoefden Gerard en ik (elektrisch) richting de locatie Wapenveld. Wij als echte 'coatings-mannen' op weg naar een verffabriek waar we in het verleden regelmatig zijn geweest, wat wil een mens nog meer....! Gerard is in zijn Deco-tijd verantwoordelijk geweest voor een aantal Europese locaties, waaronder Wapenveld. Kortom een nieuwsgierig weerzien. Wat ons Randstedelingen direct weer opvalt is de fraaie omgeving en weldadige rust zodra je in de buurt komt van Wapenveld (Gemeente Heerde), niet ver van Zwolle.

Na een buitengewoon vriendelijke ontvangst bij de receptie en het afwikkelen van de gebruikelijke veiligheidsrituelen, waaronder het bekijken van een veiligheidsinstructiefilm met daaraan gekoppelde vragenlijst (die we beiden gelukkig ook zonder video nog foutloos konden invullen), kon het bezoek beginnen! Een ordentelijke en frisse entree en dito parkeerplaats met voldoende ruimte voor bezoekers, heldere routeaanduidingen en veilige looproute richting receptie. Aandacht voor veiligheid is hier evident aanwezig!

Door de afwezigheid van Site Manager Loek Nolten zijn we te gast bij Joost Scheepers (HSE-manager) en Johan van der Veen (Productiemanager), beiden overigens 'oude rotten in de verf' en zeer vriendelijk en gastvrij.

Wapenveld kent een ruim honderdjarige en bewogen historie en was -en is- nog steeds een echt streekbedrijf met lange, soms generaties lange dienstverbanden. De oorsprong van het bedrijf gaat nog veel verder terug naar 1843, waar in Zwolle een lakstokerij werd opgericht. De in 1873

opgerichte Firma Klinkert & Co kopen deze stokerij echter op en breiden verder uit in Zwolle. Dit blijft allemaal binnen de familie totdat Hendrik Willem Albert Klinkert in 1919 om onbekende reden uit het familiebedrijf stapt en een eigen lakfabriek in Wapenveld start waarvoor in 1920 vergunning is afgegeven. Deze lakstokerij bleek echter geen succes en werd in 1925 alweer stopgezet, waarna in 1935 het terrein en de gebouwen bij een openbare veiling wordt gekocht door.....jawel....de Firma Klinkert & Co. In de Tweede Wereldoorlog bloeide de fabriek op door de pro-Duitse houding van Jan Klinkert en groeide van 35 naar 135 personeelsleden. Er werden lakken gemaakt voor Duitse onderzeeboten en Junker vliegtuigen. De medewerkers hebben echter onder aanvoering van twee lokale predikanten in 1943 het werk platgegooid en zijn gaan staken. Mede door Duitse dreigementen is het werk een paar dagen later weer opgepakt. Dit zinde 'Het Verzet' niet en met hulp van binnenuit zijn op een nacht de recepten gestolen en daarna verstoppt. De Duitsers dreigden echter met zware represailles en, nadat de recepten 'verbouwd waren' door Het Verzet, zijn ze 'netjes' teruggegeven. Jan Klinkert had een samenwerkingsverband gesloten met een Duitse lakproducent en besloot nogal geschrokken de fabriek in Wapenveld te sluiten en de machines over te brengen naar Duitsland. Na de bevrijding van Wapenveld op 17 april 1945 wordt de leegstaande fabriek ingericht als interneringskamp waar 'foute Nederlanders' (NSB'ers, zwarthandelaren en collaborateurs) worden opgesloten. In de daaropvolgende herfst wordt het bedrijf via het Nederlands Beheer instituut verkocht aan J.L.H.Smits & Co en ging op bescheiden wijze weer verf produceren. In mei 1960 kocht Sikkens het aandelenpakket van Smits & Co en was de fusie met Sikkens een feit; Sikkens-Smits N.V. was geboren.

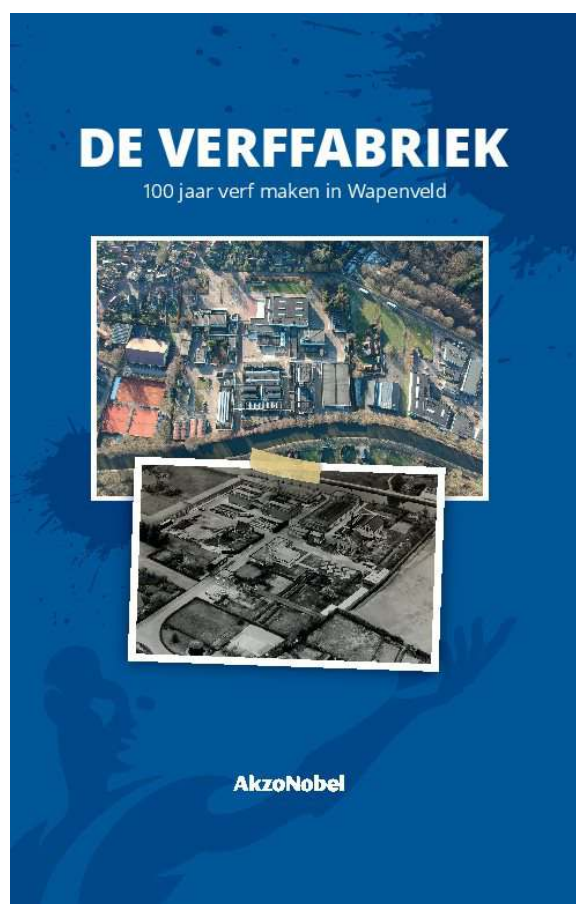
Het bedrijf specialiseerde zich in aanvang in scheeps-, constructie- en wegenverven. De Sikkensgroep ging medio 1967 samen op in de Koninklijke Zout-Ketjen (KZK) en na een fusie met Organon tot KZO. In 1969 ging deze groep weer samen met de Algemene Kunstzijde Unie (AKU) en werden deze bedrijven samengevoegd tot AKZO. De verdere ontwikkelingen naar AkzoNobel en -een wereldwijd verfbedrijf- zijn waarschijnlijk bekend. En dat brengt ons bij het heden, maar niet na vermelding dat de bron waaruit ik deze turbulente historie heb kunnen putten, namelijk een jubileumboek 'De Verffabriek' is. Uitgegeven bij het honderdjarig bestaan van Wapenveld, met als eindredacteur Joost Scheepers, van wie wij een exemplaar hebben gekregen. Waarvoor dank Joost.

Hoe gaat het daar dan nu? De fabriek draait goed en is eigenlijk een coatings site voor 'specialties', ofwel geen echte bulkproducten maar speciale coatings. Er zijn drie producerende afdelingen. De 'Tinting fabriek' (kleurmakerij) waar op klantorder-basis kleine tot zeer kleine partijen vliegtuiglakken en lakken voor o.a. commerciële voertuigen snel (in 1 à 2 dagen) kunnen worden geleverd vanuit de mengmachines. Daarnaast is er de 'Verffabriek', waar de wat grotere partijen (ook klant specifieke kleuren) veelal voor dezelfde markt worden gemaakt, zowel op oplosmiddel- als op waterbasis. Tot slot is er de 'Kunststoffabriek' waar hoog viskeuze producten (vloeistoffen met een hoge stroperigheid) worden gemaakt, zoals putties en fillers die onder hoge druk worden afgevuld.

Op jaarbasis produceert de locatie zo'n 8.5 miljoen liter verf en er werken in totaal ca. 150 medewerkers. De productie werkt grotendeels in tweeploegendienst en heeft te maken met ongeveer 900 verschillende grondstoffen. Door alert en kritisch voorraadbeheer valt de locatie net niet onder het BRZO (Bedrijfs Risico Zware Ongevallen)-regime.

Er is erg veel aandacht voor persoonlijke- en procesveiligheid en het leeuwendeel van de grote investeringen heeft daarmee te maken. Zo is voor een deel de afzuiging in de fabriek vervangen voor een installatie met een veel hogere verversingsgraad, grotere betrouwbaarheid en warmte terugwinning. Uitbreiding van dit systeem staat in de planning waarmee de explosierisico's verder worden gereduceerd. De brandmeldcentrale is vervangen en er wordt een nieuw soort veiligheidssysteem geïntroduceerd, waarbij de medewerkers middels een speciaal horloge worden gewaarschuwd door trillingen en andere signalen als er een reachtruck in de buurt is. Kortom een locatie waarin geïnvesteerd wordt is een locatie met toekomst!

Gezien de complexiteit op de site is er een eigen Technische Onderhouds Dienst (TOD) en ook enkele specialistische engineers zijn lokaal aanwezig net als specialisten op het gebied van 'continuous improvement' en proces engineering. Er is ook een eigen bedrijfsbrandweer die uiteraard nauw samenwerkt met de lokale brandweer. Veiligheid is zoals gezegd top-prioriteit en dit jaar heeft Wapenveld de 'Take Care Award' gewonnen met het project "zien is geloven" waarbij persoonlijke continue monitoring van de stofbelasting van medewerkers is gekoppeld aan simultaan opgenomen videobeelden (GoPro). Hierbij wordt glashelder hoeveel de stofbelasting is en bij welke werkzaamheden er sprake is van piekbelasting. Dit heeft er onder andere toe geleid dat stortroosters van dissolvers waar poeders en pigmenten in de tank worden gestort zijn aangepast. Een fraai staaltje pragmatisch onderzoek!!



De daarop volgende rondleiding door Joost, onderschrijft het veiligheid-denken in Wapenveld; veel gescheiden looproutes met attentiehekken bij oversteekplaatsen. We waren uitgerust met oordoppen, veiligheidsbril en -schoenen, een stofjas met daarover een felgeel hesje en een safety cap (hard petje). De productieruimten zagen er georganiseerd en netjes uit met veel oude, maar prima onderhouden machines en de toch herkenbare lucht van een verffabriek, ondanks alle maatregelen. Dit voelde toch een beetje als 'thuiskomen'. Overal vriendelijke medewerkers en -ook buiten- geen propje op de grond. Kortom een fijne, georganiseerde, veilige en nette locatie, met trotse medewerkers. Daar is echt geen engagement programma nodig, en zo hoort het ook!

Helaas is er in Wapenveld geen georganiseerde gepensioneerdenvereniging maar er is lokaal wel een adressenlijst van gepensioneerden beschikbaar, die gebruikt wordt voor de traditionele nieuwjaarsborrel. Wellicht dat wij als VGAN de gelegenheid krijgen om ons daar eens te presenteren.

Kortom een goed en leerzaam bezoek aan een locatie die staat voor industrieel erfgoed, maar op een moderne en veilige wijze opereert.

Wat doet die nu?

Door Bas van den Engel

Johan Schintz: 50 jaar AkzoNobel en in korte broek begonnen...

En daar is ie dan... niets veranderd...

We hebben nog 'een blauwe maandag' met elkaar gewerkt. En tig jaar geleden elkaar voor het laatst gezien. Maar we pakken de draad gewoon weer op, alsof het gisteren was.

Gek is dat toch, dat je met mensen waar je een klik mee had, gewoon weer verder gaat.

We zijn aan de oostkant van de IJssel, waar Johan -72 jaar geleden- in Diepenveen geboren is, in Schalkhaar opgegroeid en waar hij samen met zijn vrouw Nanny (na wat omzwervingen) nu al weer jaren woont. "Ik ken dan ook bijna iedereen", zegt Johan lachend. Dat is typisch Johan, het serieuze werk wordt regelmatig afgewisseld met een lach.

"Na de MULO ben ik meteen gaan werken. Onze buurman werkte bij Personeelszaken van Noury & van der Lande in Deventer. Er waren 3 vacatures. Ik kwam op de administratie terecht. Ik was 15 jaar en ik vond het allemaal best. Ik speelde een beetje piano, af en toe ook in een bandje. Maar mijn grootste uitdaging, in die tijd, was doelpunten maken voor SV Schalkhaar 1."

Volgens ingewijden waren zijn onnavolgbare dribbels en snelheid zijn sterkste wapens.

Hierbij een passage uit een krantenknipsel van de wedstrijd SCHALKHAAR – ABS waar ruim duizend toeschouwers aanwezig waren: *"Schalkhaar-ABS werd een ongekend spannende thriller, die pas in de slotfase de ontknoping kreeg. Voor de Bathmense bezoekers werd het een regelrecht drama: Schalkhaar won overtuigend met 8-1. De hoofdrollen in deze ontmoeting waren voor de SV spelers Vroklage, Schintz, Jan en Gerard Hullegie, en invaller Achtereekte, die voor de acht op het scorebord zorgde. Topscorer in het doelpuntenfestijn was de Schalkhaarspeler Vroklage, die met drie doelpunten de ABS-ploeg enkele harde klappen uitdeelde.- Ook Johan Schintz deed zijn duit in het zakje en was met twee doelpunten goed op dreef. ABS stond machteloos en werd totaal overklast."*

Typisch Johan...waar hij kwam, zag en overwon hij (meestal ;)).

"Toen ik enkele jaren aan het werk was, begon ik toch wel te begrijpen, dat ik met MULO alleen, binnen het bedrijf niet veel verder kwam. Dus, in de avonden na het werk, de studie opgepakt en het, voor 'administratievelingen', bekende rijtje cursussen PD Boekhouden, MBA en SPD gedaan. Met deze diploma's op zak ben ik de wijde AkzoNobel-wereld ingetrokken".

"Je hoeft niet alles op te schrijven, Bas. Ik zal je wel een lijstje sturen wat ik allemaal gedaan heb". En dat is nogal wat...



"Midden tachtiger jaren ben ik naar Amersfoort gegaan, waar ik verschillende functies op de centrale administratie heb gehad. Wat ik geweldig vond, waren de vele internationale contacten. Na eind negentiger jaren voor een korte periode weer terug in Deventer te zijn geweest, begon (begin 2000) mijn carrière als Accounting Manager voor verschillende Chemicals Business Units. Ook weer in Amersfoort. Als er gecentraliseerd en geïntegreerd moest worden, dan wisten ze mij vaak wel te vinden. Ik vond dat oprecht leuk en ook telkens weer heel verrassend om te mogen doen. De laatste 6 jaar tot 2019 ben ik op project basis zeer betrokken geweest bij het opzetten van regionale Shared Service centers Accounting voor Specialty Chemicals en later ook voor Corporate en Deco. Het laatste jaar heb ik me bezighouden met de afsplitsing Specialty Chemicals (Nouryon) van AkzoNobel".

"Ik heb veel kansen gehad met zo'n 15 zeer verschillende, goede bazen. Van leiding geven en teams bouwen word ik gelukkig. De persoon achter de werknemer proberen te ontdekken. Vooral kijken wat medewerkers wel kunnen, vertrouwen geven en hoe ze kunnen bijdragen aan een team. Bij welke klus ook, altijd stelling nemen voor de mensen die het betrof. Stimuleren, motiveren, activeren en vooral geen theoretisch geleuter, geen meeloper, en altijd respectvol".

Wie veel verre reizen doet, kan veel verhalen. En zo passeren vele gebeurtenissen en personen, met hun eigenaardigheden, de revue. Van 'mini vraagje' tot 's morgens vroeg met kleine oogjes cursus geven, vele grappige voorvallen tijdens talrijke bezoeken aan collega's in binnen- en buitenland.

"Tussendoor heb ik diverse bestuursfuncties bij SV Schalkhaar gehad.

Maak ik me druk om een Dorpshuis in Schalkhaar te realiseren. Het betreft de verbouwing van het Koetshuis (eigendom van de katholieke kerk) tot Dorpshuis, waarbij zelfs het bisdom Utrecht betrokken is. Er gaat veel tijd zitten in het maken van het plan, het aanvragen van subsidie, het benaderen van vrijwilligers en overleg met de verschillende instanties, waar je mee te maken hebt. Zo'n Dorpshuis in zo'n kleine dorpsgemeenschap is erg belangrijk voor de sociale contacten naast de lagere school, de verenigingen, de kerk en het café".

"Ik ben lid geweest van de Raad van Toezicht van het Kenniscentrum Oncologie Deventer. Dit Kenniscentrum is er voor patiënten met een oncologische aandoening en is het expertisecentrum voor patiënten, familie en vrienden van patiënten in de Stedendriehoek. Het centrum biedt o.a. psychosociale behandeling en begeleiding, voorlichting en informatie, service en allerlei andere voorzieningen. De diensten worden aangeboden met dank aan een groep bevlogen zorgprofessionals en vele vrijwilligers".



"Ik probeer me fit te houden door bijna dagelijks zo'n 20.000 stappen te zetten in de mooie omgeving rondom Schalkhaar, veel te fietsen en zo'n drie keer per week naar de sportschool te gaan. Ook werk ik zeer regelmatig op het akkerbouwbedrijf van mijn zwager en neef. Lekker de hele dag buiten, in de prachtige Sallandse natuur".



Gepensioneerden-informatiemiddag te Deventer



Op woensdag 18 september jl. vond de derde in een reeks van bijeenkomsten-op-locatie plaats, bij 'De Gasfabriek' te Deventer (naast de Nouryon-locatie).

Voor het eerst waren bij deze bijeenkomst ook toekomstig gepensioneerden (62+) uitgenodigd.

Een groot deel van de (ca. 60) aangemelde gepensioneerden deed rond 15:00 uur zijn/haar intrede. In 'De Kantine' werd eenieder voorzien van een kopje koffie/thee + een brownie voor de zoetekauwen.

Veel bekenden die elkaar lange tijd niet gesproken/gezien hadden troffen elkaar weer en dat leverde hartelijke begroetingen en levendige gesprekken op.

Rond 15:30 uur volgde het officiële gedeelte, waarbij André van Swieten een kort welkomstwoord tot eenieder richtte. Hierna was het woord aan Ans van de Bovenkamp (site manager) met een presentatie over ontwikkelingen binnen Nouryon in het algemeen, maar natuurlijk specifiek de locatie Deventer. Wat is er de afgelopen jaren zoal gebeurd/veranderd en wat zijn de toekomstplannen?

Daarna kwam Gerard van Stein (voorzitter VGAN) aan het woord, die de activiteiten en belangen van onze vereniging uit de doeken deed. Van voordelen van een lidmaatschap tot de huidige stand van zaken inzake de pensioenontwikkelingen.

Als laatste werd er door René Haasjes (voorzitter van de PV Nouryon) nog iets verteld over hun activiteiten.

De middag werd afgesloten met een drankje en diverse hapjes, waarbij zowel binnen als buiten in het zonnetje, nog lang werd na-/bijgepraat. Een gezellige en informatierijke middag!





VGAN-Ledenvoordeel

De herfst is officieel aangebroken, en dat betekent volop warme aanbiedingen om van te genieten! 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.

Puzzelplaat voor 1000 of 1500 Stukjes BREND

- Het ideale hulpmiddel voor echte puzzelfanaten
- Beschikt over 6 lades voor het sorteren van puzzelstukjes
- Dankzij de opstaande rand wordt voorkomen dat puzzelstukjes vallen
- Eenvoudig op te bergen: de houten plaat bergt u gemakkelijk op
- Verkrijgbaar in 2 varianten: 1000 of 1500 stukjes
- Inclusief transparante afdekplaat



1000 stukjes:
Van €99,95

Voor € 59,95

1500 stukjes:
Van €109,95

Voor € 69,95

Warme Sloffen voor Dames en Heren Travelin' Back Home

- Met deze sloffen heeft u gegarandeerd warme voeten!
- Gemaakt van hoogwaardig wol dat warmte-isolerend is
- Wol zowel aan de binnenkant als aan de buitenkant, voor ultieme warmte en comfort
- Een comfortabele binnenzool gecombineerd met een slijtvaste buitenzool
- Heeft een soepele pasvorm, geschikt voor zowel mannen als vrouwen
- Verkrijgbaar in twee kleuren: grijs en zand
- Verkrijgbaar in de maten: 36 t/m 46



Van €79,95

Voor € 39,95

Dual Bike Stoelfiets voor Armen en Benen Nexxt

- Ideaal voor training van armen en benen gewoon vanuit thuis
- Verbetert de fysieke conditie, bevordert de bloedsomloop en versterkt spieren
- Uitermate geschikt voor ouderen en mensen die revaliderende zijn
- Gemaakt van hoogwaardige materialen voor stabiliteit en duurzaamheid
- Beschikt over verschillende trainingsintensiteiten (instelbaar via drukkendels)
- Te gebruiken vanuit uw luie stoel, vanaf de bank of het bed
- Perfect voor dagelijks gebruik



Van €119,95

Voor € 59,95

CloudComfort Hoofdkussen BREND

- De vulling van snippers memory foam is aanpasbaar voor persoonlijk comfort
- Met verkoelende kant die uw temperatuur reguleert voor stabiele slaap
- Ondersteunt optimaal rug en nek voor minder lichamelijke klachten
- Geschikt voor alle slaapposities
- Premium kwaliteit met 70% visco-elastische vlokken en 30% schuimvlokken



Van €59,95

Voor € 29,95



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

De meeste mensen willen vóór de winter een 'vast contract'

De wintermaanden komen weer in zicht. Een ideaal moment om uw energietarieven even te checken!

VGAN Energie heeft nog een bijzonder scherp actietarief met een vaste looptijd. Heeft u zonnepanelen? Vraag dan naar ons aantrekkelijke variabele aanbod.

Doe daarom voordat de dagen weer korter worden en de temperatuur gaat dalen de check bij VGAN Energie.

VGAN Energie is opgezet in samenwerking met Energiebesteding BV. Wij zorgen niet alleen voor een structureel scherp tarief, maar staan ook garant voor een uitstekende klantenservice zonder ingewikkelde keuzemenu's of robots, een transparant klantenportaal met inzage in uw verbruik, en maandelijks een overzicht per e-mail met een indicatie van uw energiekosten. Ook bezoeken wij u desgewenst thuis voor advies over uw energiecontract. Zo kunnen mensen rustig de informatie tot zich nemen en weloverwogen besluiten nemen.

Kom er bij!

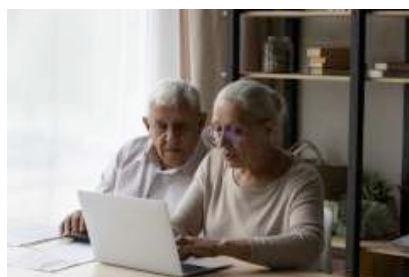
In een paar minuten weet u of u nog goed zit en hoeveel u kunt besparen. Bent u nog niet aangesloten bij VGAN Energie en wilt u vrijblijvend advies, neem dan contact met ons op of laat een terugbelverzoek achter op onze website www.energiebesteding.nl Wilt u ons liever bellen? Dat kan ook: bel ons op **(085) 486 33 60** (ma t/m vr van 09.00 – 16.30 uur). Mailen kan uiteraard ook:

VGAN@energiebesteding.nl

Eén van onze deskundige en vriendelijke adviseurs helpt u graag. U krijgt bij ons altijd een eerlijk en betrouwbaar advies.

VGAN Energie

- ✓ Persoonlijk en vrijblijvend adviesgesprek
- ✓ Transparant klantenportaal met inzage in uw verbruik
- ✓ Maandelijks een duidelijke e-mail met een indicatie van uw energiekosten
- ✓ Goed bereikbare klantenservice met deskundige medewerkers
- ✓ Zeer voordelige stroom- en gastarieven
- ✓ Uw energiezaken in vertrouwde handen



Kijken naar kunst

AkzoNobel Art Foundation /
Peter van der Knaap

Jennifer Tee

Kleden, keramiek, tegels, tenten, tekeningen: een diversiteit aan werkvormen en materialen komt samen in het oeuvre van Jennifer Tee (Arnhem, 1973). Haar werk is exotisch en bevat ingrediënten uit diverse culturen. Vaak is er sprake van een combinatie met performance – er wordt op de kleden gedanst of met behulp van keramieken vazen geluid geproduceerd – waardoor het werk, zoals Tee het noemt, geactiveerd wordt. Het is alsof ze haar eigen rituelen ontwikkelt die tot uiting komen in haar installaties. Ervaring en bezieling zijn de kern van haar werkproces én symboliseren bovendien wat Tee wil bewerkstelligen met haar werk: een samenkomst van ratio, lichaam en ziel. Voor Tee zijn ambachtelijke productieprocessen essentieel – zo reist ze naar China om zich de eeuwenoude keramiektechniek eigen te maken. Het reizen en daardoor op een andere plek zijn, is eveneens een betekenisvol aspect van Tees werk.



Voor haar werk van tulpenblaadjes in het Rijksmuseum (2017)

Tee volgde van 1995 tot 1998 een opleiding aan de Academie voor Kunst en Vormgeving St.Joost in Breda en de Gerrit Rietveld Academie in Amsterdam. Ze vervolgde haar studie aan het Sandberg Instituut (1998-1999) en de Rijksacademie van beeldende kunsten (2000-2001), beide in Amsterdam.

Werk van Tee maakte deel uit van tentoonstellingen in onder meer Galerie Fons Welters (Amsterdam), Project Arts Centre (Dublin), Camden Arts Centre (Londen), Eastside Project (Birmingham), het Stedelijk Museum en het Rijksmuseum (Amsterdam) en Kunsthal Charlottenborg (Kopenhagen). Haar werk is met verschillende prijzen bekroond, waaronder de Amsterdamprijs voor de Kunst in de categorie 'bewezen talent' (2020).



Het is het monumentaalste kunstwerk dat een Nederlandse kunstenaar in het Rijksmuseum heeft gemaakt sinds de heropening in 2013 – én het vergaat binnen een half jaar. Haar 18 meter lange installatie, die bestaat uit honderdduizend gedroogde tulpenblaadjes blijft maar kort goed omdat de kleuren vervagen. Gelukkig is het werk gescand waardoor de originele kleuren behouden zijn.

De blaadjes vormen het originele ontwerp van een wand-kunstwerk (fotografische weergave) dat in de hal van het grote metrostation in Amsterdam hangt.



Detailopname van dit grote werk



Totaal overzicht van het grote kunstwerk

Nieuws op het gebied van ...



Off course golf? Of course!

Off Course golf zijn golfgerelateerde activiteiten die plaatsvinden buiten de traditionele 18-holes golfbaan. Off Course golfactiviteiten hebben de afgelopen jaren aan populariteit gewonnen, waardoor meer mensen alternatieve manieren hebben gekregen om deel te nemen en van golf te genieten in een minder intimiderende, leukere en socialere omgeving.

Off Course Golf Driving Ranges zijn speciale oefenfaciliteiten waar golfers ballen in een open veld slaan, waarbij golfsimulators de golfervaring nabootsen.

Dankzij de sensoren en infraroodtechnologieën die op deze locaties worden gebruikt, kunnen golfers de beweging van uw golfbal nauwkeurig volgen en uw spel verbeteren. Minigolf, ook wel putt-putt genoemd, richt zich op het putting-aspect van golf. Hoewel er geen specifieke deelnameaantallen beschikbaar zijn, blijft het een populaire recreatieve activiteit voor golfers van alle leeftijden.

Virtueel golf

De cijfers spreken ook boekdelen. Uit onderzoeken is gebleken dat het golf op dergelijke plekken in de afgelopen tien jaar met 50% is gegroeid. Ook is de helft van de bezoekers vrouw en dat is flink meer dan het aandeel 'on-course' in Nederland (ongeveer 34%) en wereldwijd.

Toegankelijkheid van off course golfbanen

Voordelen van de toegankelijkheid van golfbanen buiten de baan

Golffaciliteiten buiten de baan zijn vaak beter toegankelijk dan traditionele golfbanen, vooral in stedelijke gebieden.

Tijdefficiëntie

Off Course golfactiviteiten vergen doorgaans minder tijd dan een volledige golfronde, die 4-5 uur kan duren. Terwijl de gemiddelde tijd die op natuurlijke faciliteiten wordt doorgebracht doorgaans tussen de 1 en 2 uur ligt.

Lagere toegangsdrempel

Off Course golf vereist minder uitrusting en potentieel lagere kosten dan traditioneel golfen.

Impact van Off Course golf op de bredere golfindustrie

De opkomst van Off Course golf heeft gevolgen gehad voor de bredere golfindustrie.

Uitdagingen

Ondanks zijn populariteit kent Off Course golf een aantal uitdagingen:

Authenticiteit: Sommigen beweren dat Off Course golf niet de volledige golfervaring biedt.

Milieuproblemen: Grote faciliteiten kunnen uiteraard aanzienlijke energiebehoeften hebben.

Toekomst van Off Course golfen

De toekomst van Off Course golf ziet er veelbelovend uit op basis van de huidige trends. De National Golf Foundation (VS) rapporteerde dat de Off Course golfdeelname op de baan tussen 2022 en 2023 met 2,5% is gegroeid, terwijl de deelname op de baan relatief gelijk bleef.

Technologische vooruitgang, zoals verbeterde simulators, zullen het golfaanbod waarschijnlijk nog verder verbeteren.

Off Course golf vertegenwoordigt een belangrijk en groeiend segment van de golfindustrie. Door alternatieve manieren aan te bieden om met de sport bezig te zijn, trekt het deelnemers aan en vormt het een aanvulling op traditionele golfervaringen. Naarmate de industrie evolueert, zal Off Course golf waarschijnlijk een belangrijke rol blijven spelen in de toekomst van de sport.

Tot slot deze statistiek: 22% van niet-golfers is geïnteresseerd om eens te gaan golfen op gras als ze eerder op een virtuele driving range ballen hebben geslagen. Slechts 4% van die groep toont interesse voor golfen op een golfbaan van gras als ze die ervaring niet hebben gehad.

Kijk voor meer info eens bij:

- * www.restaurantoffcourse.nl
- * www.chichiutrecht.nl
- * www.golfloungeamsterdam.nl



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.



Pyramide van Austerlitz: uniek monument op de Utrechtse Heuvelrug

Een piramide in Nederland? Die vindt u op de Utrechtse heuvelrug; die van Austerlitz uit 1804; een bijzonder monument met een al even bijzondere geschiedenis.

Een monument voor Napoleon

De piramide is een eerbetoon aan de Franse keizer Napoleon Bonaparte. Wist u dat Napoleon een behoorlijk groot deel van Europa had veroverd? Ook ons eigen Nederland, waar hij zijn broer Lodewijk Napoleon tot de allereerste koning van Holland benoemde. In 1804 werd de Franse generaal Marmont met zijn leger troepen gestationeerd. Uit die Franse tijd dateert de piramide.



De soldaten van Marmont hadden niet echt veel te doen, want een eventuele aanval van de Engelsen kwam niet. In 1804 bedacht de generaal daarom een project voor zijn mannen tegen de verveling: hij liet ze een piramide bouwen, waarbij hij werd geïnspireerd door de Egyptische piramides die hij tijdens een veldtocht met Bonaparte had gezien.

Erg lang bood dit de soldaten van Marmont geen entertainment, want ze bouwden de piramide in slechts 27 dagen! De locatie werd een van de hoogste plekken van de Utrechtse Heuvelrug, volgens Marmont het exacte centrum van Nederland. Als budget verantwoord materiaal gebruikte hij aarde en gras. Het resultaat was een trapvormige piramide. Op de top zette hij een houten obelisk, ook al zo'n typisch Egyptisch bouwwerk. Om de piramide heen werd een greppel met een doorsnede van wel 90 meter gegraven.

In eerste instantie werd de piramide 'de Marmontberg' genoemd, maar in 1806 besloot de nieuwe koning Lodewijk Napoleon dat het de 'Pyramide van Austerlitz' moest worden ter herinnering aan zijn broers overwinning bij Austerlitz in het huidige Tsjechië.



EEN BEZOEK AAN DE PYRAMIDE VAN AUSTERLITZ

De Pyramide beklimmen

U kunt de Pyramide beklimmen via een trap van 81 treden. Vanaf de parkeerplaats loopt u in 10 tot 15 minuten de heuvel op naar de voet van de Pyramide. Waar ooit een greppel om het bouwwerk lag, is nu een haag. De ingang in de haag vindt u naar rechts. De entreprijs is € 3,50.

Speeltuin en Lunapark

Bekend onder families uit de omgeving is vooral de speeltuin en het lunapark bij de parkeerplaats voor de Pyramide. Bij de speeltuin en de parkeerplaats vindt u ook het bezoekerscentrum met meer achtergrondinformatie over de piramide.

Wandelen bij de piramide

De Pyramide is nog altijd in particuliere handen, maar het bosgebied rondom het monument is vrij toegankelijk. In de bosrijke omgeving kan je mooi wandelen en zijn meerdere wandelroutes uitgezet.



Locatie: De Pyramide
Zeisterweg 98
3931 MG Woudenberg
Website: www.pyramidevanausterlitz.nl
E-mail : info@pyramidevanausterlitz.nl

Tel.nr. : 0343-491921
Open : di. t/m vrijdag 10:00 - 17:00 u
: za. en zondag 10:00 - 18:00 u





Een bijdrage van Zilveren Kruis

Het is weer sneller donker en de dagen zijn kort. Heel wat mensen (misschien u ook) hebben in deze tijd last van een winterdip. Weinig energie, u voelt zich somber en slaapt slecht of juist heel veel. Maar let op, u hoeft zich er niet bij neer te leggen. Zo werkt u uw winterdip de deur uit.

Waarom winterdip?

De winterblues wordt veroorzaakt door een tekort aan licht. Na de lange dagen met veel zon, zijn we in een periode beland waarin de dagen korter zijn en we meer binnen zijn. Dat betekent minder daglicht en daardoor is uw melatoninespiegel (het slaaphormoon) hoger en bent u dus vermoeider. De grootste tip is dus: zoek het licht op en ga veel naar buiten. Vooral 's ochtends als er nog veel blauw licht is, want dat zorgt ervoor dat er minder melatonine aangemaakt wordt.

Lichttherapie

Als u niet uit uw dip komt, dan is lichttherapie of een daglichtlamp een aanrader. De lamp moet wel de juiste sterkte hebben; sterk, wit licht van ongeveer 10.000 lux. In dit licht zit geen ultraviolette straling, dus is het niet slecht voor uw huid. Maar let daar wel op, want niet iedere lamp is goed voor u.

Tips tegen de winterdip

Naast de focus op licht zijn er meer dingen belangrijk die u uit de dip kunnen halen (of ervoor kunnen zorgen dat u er niet in raakt):

1. Houd een vast dagritme aan en sta niet te laat op

Als u afwijkt van een ritme, wordt het te makkelijk om in bed te blijven liggen.

2. Fris wakker worden

Heeft u moeite 's ochtends de slaap van u af te schudden? Ga dan meteen even naar buiten. De frisse lucht en de beweging maakt u wakker. Het licht in de ochtend bevat veel blauw licht. Dit remt de aanmaak van melatonine (hormoon dat u slaperig maakt).

3. Pak een portie daglicht

Dit kan heel gemakkelijk door bijvoorbeeld een minuutje voor het raam te gaan staan, of eventjes de tuin in te lopen. Tip: stel een alarm op uw telefoon in als herinnering.

4. Beweeg dagelijks

Door te bewegen maakt u endorfine aan en juist dat gelukshormoon heeft u nodig om in de winter de dagen door te komen. Bewegen kan al in kleine dingen zitten: een fietstocht naar de supermarkt, een rondje lopen in de buurt, traplopen in uw woning.

5. Onderneem en geniet

De winter is een totaal ander seizoen dan de zomer; geen terrasjes meer en het leven verplaatst zich van buiten naar binnen. Maar ook in de winter zijn er genoeg leuke dingen te doen. Ga weer eens ouderwets naar de film, bezoek een theatervoorstelling of nodig vrienden/buren uit voor een kaartavondje. Zorg ervoor dat u dingen te doen hebt waar u naar uitkijkt.

6. Let op uw eten

Eet veel groenten en fruit en verminder suikers, alcohol en koffie. Extra vitaminen slikken, zorgt voor een betere weerstand. Grote kans dat u een stuk minder 'dipperig' wordt als u al deze tips in praktijk brengt.

7. Positieve gedachten

Soms heeft uw hoofd een duwtje in de goede richting nodig. Schrijf elke dag 3 dingen op waar u dankbaar voor bent. Dit helpt om positief te blijven!

8. Mediteren

Volg elke dag een meditatieoefening van een paar minuten. Regelmatig mediteren vermindert stress en zorgt voor meer tevredenheid.



9. Beloon jezelf

Zorg dat u zich ergens op kunt verheugen. Haal iets lekkers te eten voor uzelf in huis, of verwen uzelf met een aardigheidje. Door af en toe uzelf te belonen verbreekt u het gevoel van sleur.

10. Lachen

Wist u dat u vrolijker wordt van lachen? Heeft u een humeurdipje? Zet dan een grappige film aan, of een leuk cabaretprogramma en u lacht uw slechte humeur zo weg!

Grip op die dip

Het is dus zeker mogelijk de winterdip buiten de deur te houden. Vindt u dit lastig? Probeer dan eens de serie 'Grip op je herfst-dip' in de Actify-app*. Hier vindt u nog meer tips, en wordt u op weg geholpen met dagelijkse opdrachten, die ervoor zorgen dat u meteen meer energie krijgt. Zo komt u gezond en positief de winter door.

Deze tips zijn tot stand gekomen in samenwerking met *Actify. (www.zilverenkruis.nl/gezonder-leven/actify)



Regiodag: Bezoek aan kasteel Ruurlo

Ons volgende VGAN-uitje zal plaatsvinden op **woensdag 30 oktober a.s.**

Op naar Kasteel Ruurlo!

In het oudste dijkdorp van ons land gaan we deze trekpleister bezoeken.

Normaliter zijn er werken te bewonderen van Carel Willink en Fong Leng, maar wij gaan de tentoonstelling én objecten bekijken van '40 jaar Tussen Kunst en Kitsch'.

Meer informatie hierover vindt u op de volgende pagina.

Komt u ook mee genieten van een gezellig, onbezorgd dagje uit?

Parkeren + ontvangst bij **Oranjerie Ruurlo: Stapeldijk 1, 7261 LL Ruurlo**

(gelegen naast het kasteel)

Het programma ziet er globaal als volgt uit:

10.30 – 11.00 uur: inloop (koffie/thee + gebak),
welkomstwoord + mededelingen

11.00 – 12.00 uur: informatieve inleiding door gids

12:00 – 13:00 uur: op eigen gelegenheid bezichtiging
kasteel en tentoonstelling

13:00 – 14.00 uur: lunch

Na de lunch kunt u nogmaals het kasteel bezoeken of wandelen in de mooie Engelse landschapstuin.

Neemt u uw Museumkaart of/dan wel uw Vriendenloterij VIP-kaart mee? Dan krijgen we korting op de entree en besparen we voor ons volgende uitje.

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

S.v.p. **vóór 21 oktober a.s. aanmelden**, via ledenadministratie@vgan.nl of

[06-19728801](tel:06-19728801). Vermeld daarbij uw naam, adres en met hoeveel personen u deelneemt (1 introducé per lid) en eventuele dieet of allergie-wensen.

Gelieve de betaling te voldoen via ons bankrekeningnummer:

NL35 RABO 0102242372 o.v.v. 'Regiodag'.

Heel graag tot ziens op 30 oktober a.s. in Ruurlo!



40 jaar 'Tussen Kunst en Kitsch'

Van 4 juni tot 3 november 2024

Dit jaar bestaat het tv-programma 'Tussen Kunst en Kitsch' 40 jaar.

Om dit jubileum te vieren organiseert Museum MORE/ Kasteel Ruurlo in samenwerking met AVROTROS een unieke tentoonstelling. Maar liefst 80 opzienbarende objecten uit de geschiedenis van het programma zijn te zien in Kasteel Ruurlo. Van een ets van Rembrandt tot een schilderij van Rien Poortvliet. En van prachtig eeuwenoud porselein tot een modern poppenhuis.

Gevoelswaarde

En... wat is het waard? Deze vraag is al duizenden keren gesteld in de 40-jarige geschiedenis van 'Tussen Kunst en Kitsch'. Maar die ene zin blijft spannend.

De eigenaren leven secondelang tussen hoop en vrees over de waarde van hun object. Tijdens het moment suprême, is iedere denkbare emotie van de gezichten af te lezen. Is het nep of echt? Is het puntgaaf of aangetast?

Bezoekers en tv-kijkers raden, hopen op geluk en leven mee. Als de expert zijn/haar oordeel eindelijk uitspreekt volgt verbazing, opluchting, ongeloof of helaas ontgoocheling.

Het gaat immers vaak niet om het geld, maar om gevoelswaarde. Achter elk voorwerp schuilt een uniek, persoonlijk verhaal.

Van Rembrandt tot Rommelmarkt

Die band tussen object en mens zal voelbaar zijn in de tentoonstelling. Op de bovenverdieping van Kasteel Ruurlo worden tientallen voorwerpen gegroepeerd in themakamers zoals die in het kasteel geweest hadden kunnen zijn: een speelkamer, eetzaal, bibliotheek, slaapkamer en bijvoorbeeld een Wunderkammer. Aan wanden en in vitrines kunt u familieerfstukken, zoldervondsten en rommelmarkt-koopjes ontdekken. Naast een ets van Rembrandt, glanzend zilverwerk, teer glas, porselein en aardewerk en exotische wapens zullen ook weinig kostbare 'gewone' dingen tentoongesteld worden. Zoals gebruiksvoorwerpen die onverwacht zeldzaam bleken.

Jubileumtentoonstelling

Dankzij de makers en experts van het tv-programma zijn veel eigenaren opgespoord die hun objecten inbrachten tijdens de tv-opnames. Ruim 75 particulieren bleken bereid hun bezit ter beschikking te stellen voor deze jubileumtentoonstelling.

Kasteel Ruurlo
Vordenseweg 2
7261 LZ Ruurlo
0575-760300

(dinsdag t/m zondag geopend van 11:00 t/m 17:00 uur)



Rode bietenstampot met appel



Met stampotten kun je eindeloos variëren. Van de klassiekers tot een variatie met meer groenten, andere groentes of eens een vega-versie uit te proberen. Van dit laatste, deze keer een heerlijke smeùige stampot met rode bieten en geitenkaas geserveerd met gebakken plakken appel met kaneel en walnoten.

Recept voor 2 personen

Tijd: 35 min.

Ingrediënten:

- * 500 gram rode bieten (gekookt)
- * 600 gram aardappelen (kruimig en geschild)
- * 125 gram geitenkaas
- * 50 gram boter om te bakken
- * 1 appel
- * snufje kaneel
- * 100 ml warme melk
- * handje walnoten



Bereidingswijze:

1. Breng een pan water aan de kook en kook de aardappels in ca. 15 tot 20 min. gaar. Snijd de rode bieten in blokjes. Haal het klokhuis uit de appel en snijd in plakjes. Bestrooi met een beetje kaneel en bak in een pan met een klein beetje boter voor \pm 10 minuutjes.
2. Giet de aardappels af en doe ze terug in de pan. Voeg de melk en klontje boter toe en pureer met een stamper tot een smeùige puree. Breng op smaak met zout en peper. Voeg de helft van de geitenkaas toe en roer door de puree. Schep ook de rode bieten er doorheen. Serveer de bietenstampot met de gebakken appel, de overgebleven geitenkaas, walnoten en eventueel een beetje peterselie.

Comfortabel blijven Wonen

Door André van Swieten



Comfortabel blijven wonen als je ouder wordt, wat zijn de mogelijkheden ?

In de afgelopen magazines zijn veel onderwerpen wat betreft wonen aan de orde geweest. Voor wie het overzicht over de desbetreffende onderwerpen mist en een naslagwerk zoekt, die kan dat vinden in de uitgave 'Comfortabel blijven Wonen' van de Consumentenbond. In 5 hoofdstukken en ca. 140 pagina's worden de onderwerpen uitvoerig behandeld. Voor leden van de Consumentenbond zijn de kosten € 24,50. De digitale versie kost € 15,50. Voor niet-leden van de Consumentenbond zijn de kosten een paar euro's hoger.

In 'Comfortabel blijven Wonen' komen de onderwerpen 'Blijven of Verhuizen' zeer uitgebreid aan de orde. Hierin spelen de volgende onderwerpen met name een rol. **De omgeving**; waaronder de winkels, het vervoer, de zorgvoorzieningen en de sociale contacten worden benoemd. Voor **De woning** spelen de veiligheid in huis, het wooncomfort en aanpasbaarheid een rol. Bij het besluit om 'in de eigen woning te blijven' wonen moet de woning wel veilig zijn, of gemaakt worden. Te denken is aan sloten tegen inbrekers, brandalarmen, maatregelen ter voorkomen van risico's op valpartijen en personenalarmering. Voor het aanpassen van het huis staan er veel nuttige tips in met name op het gebied van financiën zoals voor subsidie(s), een geldlening en/of een andere hypotheekvorm.

Bij het **Verhuizen** zijn de eerder genoemde items bij de omgeving en de woning eveneens van belang en wellicht belangrijker om zich erin te verdiepen.



Verder speelt bij de woningmarkt voor ouderen, de keuze voor koop/huur en de voorkeur voor een huis/appartement én de wensenlijst een belangrijke rol. Op het gebied van de woningmarkt voor ouderen komen naast de bestaande bouw/ nieuwbouw van een huis/appartement, ook verschillende woonvormen van 'Beschut wonen' uitgebreid aan de orde.

Zelfstandig thuis blijven wonen is een goed uitgangspunt, maar in een bepaalde fase is er meer nodig, bijvoorbeeld 'een helpende hand'. Onder deze kop wordt uitgebreid de zelf te regelen hulp besproken. Ook hier worden bruikbare tips gegeven voor hulp in huis. Daarnaast komt ook de 'meer hulp nodig' via Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), Zorgverzekeringswet (Zvw), Wet langdurige zorg (Wlz) en Persoonsgebonden budget (Pgb) uitgebreid aan de orde. Binnen deze ondersteuningsvormen worden ook de soorten hulp als medische zorg, woningaanpassingen, individuele begeleiding en dagbesteding vermeld.

Als bijlage is er een bruikbare 'Checklist woonwensen', alsmede een overzicht van de bruikbare websites en een register met vermelde onderwerpen.

Bij elkaar een zeer overzichtelijk en bruikbaar naslagwerk ter oriëntatie en tot het komen van een keuze om in de toekomst comfortabel te blijven wonen.

Helpen via een familiehypothek?

Door Bas van den Engel



In Nederland is voor circa € 70 miljard aan familiehypotheken verstrekt, ongeveer 10% van de totale hypotheekschuld. U kunt geld aan uw (klein)kind beschikbaar stellen door een lening. Bij deze lening moet uw (klein)kind dan rente aan u betalen.

Met uw hulp kunnen de (klein)kinderen wellicht eerder terecht op de woningmarkt.

De rente van een familiehypothek

In de praktijk zijn rentes op familiehypotheken redelijk marktconform. De gemiddelde rente van een hypothek met een familiedeel is 3%. Dit is iets lager dan de gemiddelde rente van hypotheken bij de bank van 3,3%.

Heeft u de vrije hand bij het vaststellen van de rente? Nee, dat is niet het geval. Volgens de Belastingdienst moet de overeengekomen rente marktconform zijn. En dat is een rente die overeenkomt met de rente die uw (klein)kind zou betalen aan een bank of een andere financiële instelling.

De rente die uw (klein)kind aan u betaalt is fiscaal aftrekbaar. D.w.z. dat uw (klein)kind minder inkomstenbelasting betaalt door de rente van het inkomen af te trekken.

De familiehypothek als goede belegging?

De familiehypothek kan gezien worden als een belegging van geld. Stel dat de marktconforme rente op de familiehypothek 4% is. Waar haalt u dan het geld vandaan om de familiehypothek te verstrekken? Heeft u een belegging of spaarrekening, die minder oplevert dan de 4% rente op de familiehypothek, dan bent u beter af met de familiehypothek.

De familiehypothek en schenken

Een familiehypothek kan een goede belegging zijn. Uw (klein)kind heeft dezelfde lasten als bij een lening van de bank. Wilt u uw (klein)kind helpen om de woonlasten te verlagen? Dat kan in etappes door een jaarlijkse schenking van geld. De jaarlijkse schenkingsvrijstelling is € 6.633 in 2024 voor een kind en € 2.658 voor een kleinkind. Dit bedrag wordt dan afgetrokken van de lening. Dat scheelt uw (klein)kind op dat moment rente en aflossing. En bij uw overlijden heeft uw (klein)kind een voordeel voor de erfbelasting, omdat er op dat moment dan minder geld aanwezig is om te verdelen.

Kortom, als u voor uw inkomen niet afhankelijk bent van de rente, u het geld niet terug hoeft te hebben en u uw (klein)kind wilt helpen, is het op deze manier kwijtschelden van de lening een mogelijkheid om te overwegen. Zo is het kopen van een woning met recht een 'familiekwestie'.

Zowel lenen bij (groot)ouders als lenen bij de bank voor een hypothek

Als er naast de familiehypothek ook sprake is van een hypothek bij een bank of andere professionele geldverstrekker, dan wordt de totale hypothek beoordeeld door deze financiële instelling.

Helpen met een schenking van geld?

Naast lenen is schenken een mogelijkheid om geld ter beschikking te stellen aan uw (klein)kind. Voor een kind werd dit tot voor kort gestimuleerd met een extra eenmalige schenkingsvrijstelling; de 'jubel-ton'. Deze regeling is recentelijk afgeschaft.

Welke vrijstellingen zijn er nog wel? In 2024 is er een algemene verhoogde schenkingsvrijstelling -voor kinderen in de leeftijd van 18 tot en met 39 jaar- van € 31.813.

Dit is een eenmalige verhoging van de jaarlijkse vrijstelling voor kinderen.

Voor kleinkinderen bestaat zo'n verhoging van de jaarlijkse vrijstelling niet.

De eenmalige verhoogde vrijstelling kan eventueel gebruikt worden om een kind met een onbelaste schenking te helpen bij het kopen van een woning.

Een schenking die de vrijstellingsgrens overschrijdt, wordt -voor een kind- voor het meerdere belast met 10% schenkbelasting. Voor een kleinkind is dit 18%.

N.B.: Uiteraard kunnen de voor- dan wel nadelen wat betreft het verstrekken van een lening binnen een familie per geval verschillen.



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

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

- Mevr. A.G. Werkman	Arnhem	† 04-06-2024
- Dhr. J.H. Hingstman	Schipborg	† 05-06-2024
- Dhr. H. Tjhuis	Nijverdal	† 11-06-2024
- Dhr. J. Herwig	Heesch	† 14-06-2024
- Mevr. M.J.J.A. Kluit-van Eldert	Oostzaan	† 29-06-2024
- Dhr. P.J. Kloes	Castricum	† 08-07-2024
- Dhr. F.H. Sievers	Sassenheim	† 13-07-2024
- Dhr. R.T.M. Visser	Alphen a/d Rijn	† 17-07-2024
- Dhr. M. Rooseboom	Loenen	† 18-07-2024
- Dhr. E. Zuijdwijk	Hoog-Keppel	† 26-07-2024
- Dhr. R. Ankersmit	Holten	† 06-08-2024
- Dhr. M.G. van Ooijen	Asperen	† 08-08-2024
- Dhr. M.M. Alles	Arnhem	† 11-08-2024
- Mevr. A.T.G.A. Fonville-Böing	Emmen	† 20-08-2024
- Dhr. R.D. van den Berg	Arnhem	† 22-08-2024
- Dhr. W.E. Kulsdom	Rheden	† 27-08-2024
- Dhr. H. Poesse	Barendrecht	† 29-08-2024
- Dhr. M.J. Goudriaan	Wassenaar	† 06-09-2024

