



VERENIGING VAN GEPENSIONEERDEN "HET GOOI"

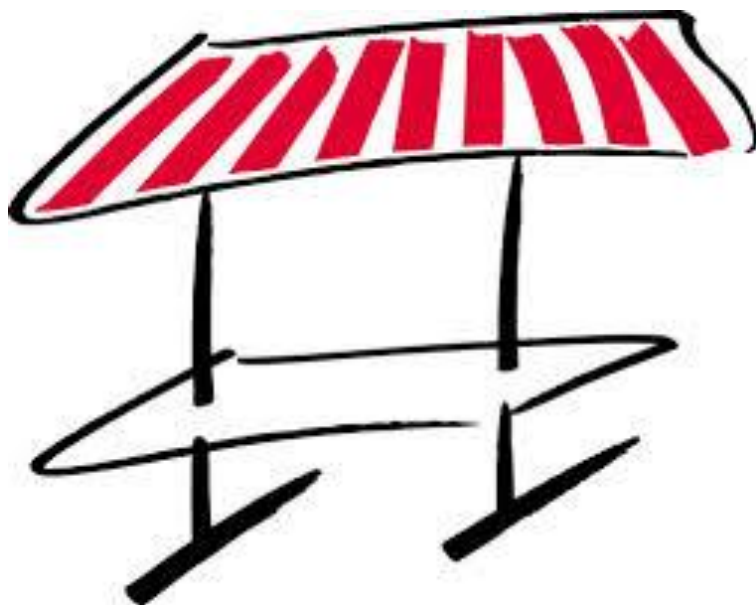
INFORMATIE BULLETIN

Algemene ledenvergadering: maandag 25 maart, Morgensterkerk, Hilversum.
Uw contributiefactuur is ingevouwen in dit Bulletin, zie pag. 6.



40^e jaargang nr. 1

Maart 2024



Deze ruimte is nog steeds beschikbaar voor advertenties!
Informeer vrienden en kennissen

In dit nummer

<i>Van de redactietafel.....</i>	<i>4</i>
<i>Van de bestuurstafel.....</i>	<i>5</i>
<i>Van de penningmeester.....</i>	<i>6</i>
<i>Uitnodiging voor de voorjaarsbijeenkomst 2024.....</i>	<i>7</i>
<i>Verslag van de ALV op 20 maart 2023.....</i>	<i>9</i>
<i>Jaarverslag van 2023 van de secretaris.....</i>	<i>10</i>
<i>Voortgang boek over Transmissie.....</i>	<i>12</i>
<i>Uit het NSF archief.....</i>	<i>13</i>
<i>Zij die uit ons oog verdwenen.....</i>	<i>17</i>
<i>Kun je je voeten trainen ?</i>	<i>18</i>
<i>Mogen we ons voorstellen: wij zijn Aliens, wie zijn jullie?</i>	<i>21</i>

Van de redactietafel

Koning winter bleek ons goed gezind, en de gevreesde energierekeningen zullen meevallen. We hebben wel een hoop nattigheid moeten incasseren, maar dat is goed voor de voorjaarsbloemen zullen we maar zeggen.

Een groot deel van dit bulletin is ingeruimd voor de komende ALV. Degenen die hun contributie nog niet betaald hebben vinden een nota ingesloten. Omdat PostNL tegenwoordig het gewicht van het bulletin goed in de gaten houdt, is de omvang beperkt tot 28 pagina's. Alle auteurs hartelijk dank voor hun bijdragen.

Van Ruud Klaui ontving ik de vraag om aandacht te besteden aan het onlangs gestarte repaircafé in Hilversum in de Kerkelanden. Ik schreef al eerder hoe leuk en dankbaar dat werk als reparateur is. Er zijn onder ons vast mensen met twee rechterhanden die ze daar goed kunnen gebruiken.

Meer info vindt u op:

hilversum100.nl/event/repair-cafe-kerkelanden-3

De tijd van erop uit gaan breekt weer aan. Maak ons deelgenoot van uw leuke ontdekkingen. Leuk om over te lezen en leuk om ook naar toe te gaan! Wandelen, fietsen, dagtrips: de wereld heeft naast de alom tegenwoordige kommer en kwel ook veel leuks te bieden.

Wellicht tot ziens op de ALV.

Herman Goossens



p.s.

Om kostenredenen wordt het bulletin nog steeds uitgebracht in zwart-wit, maar op onze website kunt u veel afbeeldingen en foto's bekijken in kleur, en kunt u ook doorklikken naar achtergrondinformatie.

Sluitingsdatum kopij voor het volgende nummer: 3 juni 2024

Van de bestuurstafel

“Uren, dagen, maanden, jaren, vliegen als een schaduw heen”

Alweer een jaar voorbij. Na de kerstbijeenkomst in De Koepel in Hilversum (die toch steeds minder wordt bezocht ondanks de heerlijke hapjes van Ton van Bruchem en het verrukkelijke presentje via Jan Rebel) komt de Algemene Ledenvergadering (ALV) al weer in het zicht.

We hebben behalve het toch wel afnemende ledenaantal gelukkig wel een toename van de donateurs. Vooral de klaverjas, maar ook de bridge en biljart activiteiten doen het goed. We kunnen dus nog even door.

In dit bulletin staan alle gegevens die nodig zijn om met kennis van zaken de ALV te volgen en eventueel van commentaar te voorzien.

De datum/tijd en locatie staan daar eveneens vermeld. Dus wat zou u weerhouden om ook eens te komen.

Na afloop zal Geert Prummel, die een deel van zijn werkzame leven in Hilversum en Huizen heeft doorgebracht, ons deelgenoot maken van zijn werk bij het Philips-museum. Daarna is er natuurlijk gelegenheid om bij een hapje en drankje wat met oud-collega's bij te praten en nieuwtjes uit te wisselen. Tot dan, hopelijk in groten getale,

*Wim Gooiker,
Voorzitter*



Van de penningmeester

Geachte leden en donateurs.

Als u zich heeft aangemeld voor het ontvangen van de contributiefactuur per e-mail, dan heeft u die inmiddels ontvangen. Zo niet, dan treft u in dit per post verzonden Informatie Bulletin een factuur aan.

U wordt vriendelijk verzocht om het gevraagde bedrag over te maken naar de rekening van de VGG, onder vermelding van het factuurnummer.

Het bestuur zou het zeer op prijs stellen als u toestaat dat de factuur per e-mail verzonden wordt. Dat bespaart op de kosten en ook op het werk van secretaris en penningmeester. Op de factuur staat aangegeven hoe u dit kunt doen: door een e-mail te sturen naar penningmeester@vegege.nl.

NB. Als u de contributie al betaald heeft en uw betaling is ontvangen **vóór 1 maart 2024** dan is dat op de factuur aangegeven.

*Namens het VGG Bestuur,
Frans Dams, penningmeester*



Uitnodiging voor de voorjaarsbijeenkomst 2024

VGG-Leden worden hartelijk uitgenodigd tot het bijwonen van de Voorjaarsbijeenkomst /Algemene Ledenvergadering op:

Maandag 25 maart 2024.

Aanvang 14.00 uur.

**In de Morgensterkerk op Seinhorst, Seinstraat 2,
1223 DA Hilversum**

Deze bijeenkomst begint met de **Algemene Ledenvergadering**.

Na de pauze zal Geert Prummel ons iets over het Philips-museum vertellen.

De vergaderruimte zal vanaf 13.30 uur toegankelijk zijn.

Deel 1: de Algemene Ledenvergadering (ALV)



Agenda:

- 1. Opening van de voorjaarsbijeenkomst en de ALV.**
- 2. Verslag van de ALV 2023. (zie elders in dit Informatiebulletin (IB))**
- 3. Ingekomen stukken ter zake van de vergadering.**
- 4. Jaarverslag van de secretaris. (zie elders in dit IB).**
- 5. Financiële verantwoording van de vereniging van het jaar 2023.**
- 6. Verslag van de kascontrolecommissie 2023.**
- 7. Presentatie van de begroting 2024 en vaststelling van de contributie met ingang van het jaar 2025.**

Vanaf 1 maart zijn de financiële overzichten 2023 en de begroting voor het jaar 2024 beschikbaar in onze sociëteit. Ook op de vergadering zullen een aantal exemplaren beschikbaar zijn.

8. Verkiezing bestuursleden.

De vijf volgens schema statutair aftredende bestuursleden zijn:

Wim Gooiker	Voorzitter	opnieuw verkiesbaar
Frans Dams	1 ^e penningmeester	opnieuw verkiesbaar
Herman Goossens	Informatie Bulletin	opnieuw verkiesbaar
Harrie Raaijmakers	Federatiezaken	opnieuw verkiesbaar
Frans v.d. Post	2 ^e secretaris	opnieuw verkiesbaar

N.B.1: De voorzitter en penningmeester moeten in hun functie worden gekozen.

N.B.2: Door de leden kunnen tegenkandidaten worden gesteld. Volgens artikel 40 van onze statuten moet de bereidverklaring van de kandidaat, voorzien van de handtekeningen van minstens vijf andere leden voor de aanvang van de vergadering bij het bestuur zijn ingeleverd.

9. Benoeming van de kascontrolecommissie.

De kascontrolecommissie bestaat voor dit verslagjaar 2023 uit de leden A.J.G. Dorgelo en L. Mak. Reserve lid is J. Boerrigter.

Benoeming kascontrolecommissie en reserve lid kascontrolecommissie voor het verslagjaar 2024.

10. Informatie van het PME-pensioenfront.

Dhr. Gerard Visscher zal ons bijpraten over de Vereniging van Gepensioneerden bij PME (VGPME).

11. Wat verder ter tafel komt.

12. Rondvraag en sluiting van de ALV.

Korte pauze Deel 2: Voorjaarsbijeenkomst

Geert Prummel, die veel energie steekt in het Philips-museum in Eindhoven, maar zijn carrière begon in Hilversum en Huizen, zal ons op een aangename wijze onderhouden over dit bijzondere museum. Daarna zal er nog gelegenheid zijn elkaar onder het genot van een hapje en een drankje te ontmoeten.



Verslag van de ALV op 20 maart 2023

De ALV werd gehouden in een van de zalen van de Morgensterkerk in Hilversum.

Er zijn 19 leden aanwezig. Twee leden hebben zich afgemeld.

- De Voorzitter, Wim Gooiker, heet om 14.00 uur alle aanwezigen welkom.
Hij memoreert ons 45-jarig jubileum dit jaar en bedankt alle vrijwilligers die het verenigingsleven het afgelopen jaar weer gaande hebben gehouden. Ter gelegenheid van het 45-jarig jubileum wordt de aanwezigen een gebakje aangeboden.
- Sinds de laatstgehouden ALV zijn er 19 leden overleden. De voorzitter noemt hun namen en we houden daarna een moment stilte ter nagedachtenis aan de overledenen.
- Het verslag van de ALV op 17 oktober 2022 wordt goedgekeurd.
- Het jaarverslag over het jaar 2022 van de secretaris wordt goedgekeurd.
- Het financiële jaarverslag 2022 wordt goedgekeurd.
- Bij de bespreking van de begroting voor 2023 wordt gevraagd hoe het kan dat de energiekosten gelijk blijven t.o.v. 2022. De penningmeester legt uit dat de Vereniging en de Stichting hebben afgesproken dat er jaarlijks een vast bedrag door de Vereniging aan de Stichting wordt overgemaakt. Dat komt dit jaar neer op een (verkapte) subsidie van de Stichting aan de Vereniging. De begroting wordt goedgekeurd.
De contributie blijft gehandhaafd op €24,- per jaar. Voor leden die een aanmaning krijgen wordt €2,- extra gerekend. 1/3 van de leden krijgt via email de factuur, 2/3 van de leden ontvangen de papieren factuur. De digitale en papieren factuur is wat betreft de opbrengst een succes t.o.v. de oude inmiddels afgeschafte acceptgiro.
- Alle periodiek aftredende bestuursleden worden herkozen:

Jan Rebel	secretaris
Jan Sloot	2 ^e penningmeester
Gerard Visscher	Pensioenzaken
Ton van Bruchem	Gebouwenbeheer
- De kascommissie, bestaande uit de leden S.H.M. Pauw en A.J.G. Dorgelo, heeft onderzoek gedaan naar de financiële administratie van het jaar 2022 en adviseert de vergadering per brief dd. 13 februari 2023 om de penningmeester en het bestuur te dechargeren voor het gevoerde financiële beleid. De vergadering neemt het advies over.

- De kascommissie voor het jaar 2023 wordt benoemd en zal bestaan uit de leden A.J.G. Dorgelo en L. Mak. Reserve is J. Boerrigter.
- Gerard Visscher vertelt ons de situatie m.b.t. een mogelijk lidmaatschap van de VGG bij de VGPM.E.
Voor die leden die vroeger in het Lucent-Alcatel pensioenfonds hebben gezeten komt er nog een eenmalige uitkering van 4,53%.
Als dit achter de rug is kan het pensioenfonds worden opgeheven.
- De eindredacteur van het Informatie Bulletin (IB), Herman Goossens, gaat nog even in op het digitaal versturen van het IB. Vanuit de vergadering komt de vraag om onder de leden een enquête te houden over de vorm waarin zij het IB willen ontvangen. Het bestuur zal dat onderzoeken.
- In de rondvraag maakt Harrie nog eens duidelijk dat de VGG via de Federatie in Eindhoven is vertegenwoordigd bij de Koepel Gepensioneerden, die onze belangen behartigt bij de politiek.
- De voorzitter maakt ons nogmaals attent op de jubileumgebakjes en sluit hierna de vergadering

Jan Rebel, secretaris

Jaarverslag van 2023 van de secretaris

1. Per 1 januari 2024 is het ledental uitgekomen op 249 (271), waarvan 99 (111) Philips-gepensioneerden en 150 (160) PME- en overige gepensioneerden. Het aantal leden op dit moment is inmiddels verder gezakt naar 247.
Het aantal donateurs is stabiel gebleven op 83.
De getallen tussen de haakjes zijn de aantallen per 1-1-2023.
Er zijn in het verslagjaar 25 leden overleden, waaronder ons oud-bestuurslid Jan Scheepstra en Anton Schreuders die jarenlang onze kerstbijeenkomsten muzikaal opgeluisterd heeft op de piano en met zijn accordeon.
2. Afgelopen jaar bestond de VGG 45 jaar. Het bestuur is aan het sparen om over 4 jaar op gepaste wijze aandacht te kunnen schenken aan ons 50-jarig jubileum.
3. In 2023 is het bestuur tienmaal in vergadering bijeengekomen. De ALV werd gehouden op maandag 20 maart. Er waren daar slechts 19 leden aanwezig. Deze lage opkomst komt waarschijnlijk vanwege het feit dat in oktober 2022 de ALV van dat jaar is gehouden.

Het onderhoud van ons gebouw vroeg ook dit jaar weer heel veel aandacht. De riolering van de bovenbewoners was bij een eerdere reparatie niet juist aangesloten. Een van de bovenbewoners, dhr. Tosun, is afgelopen jaar overleden. Hij heeft gedurende 30 jaar een van de bovenwoningen gehuurd. Deze woning is helemaal gerenoveerd en geïsoleerd. Ook de zolders werden geïsoleerd. Er is een nieuwe CV-installatie geïnstalleerd. In totaal is er voor plm. €40.000,- geïnvesteerd in het gebouw aan onderhouds-, renovatie- en isolatiewerkzaamheden. Met veel dank aan de penningmeester van de Stichting, Jan Sloot, voor de (begeleiding van de) vele werkzaamheden.

De nieuwe pensioenwet (WTP), de dekkingsgraden van de pensioenfondsen en de informatie uit de Federatie maakten standaard deel uit van de agenda van de bestuursvergaderingen.

De PME-gepensioneerden kregen helaas geen toestemming om als vereniging aan te sluiten bij de VGPME. Hun rest nu alleen nog om individueel lid te worden van de VGPME.

Zowel de PPF- als de PME-gepensioneerden ontvingen een indexatie op hun pensioen. De ex-Lucent – Alcatel gepensioneerden kregen daarbij nog een extra uitkering van 4,53%.

4. De activiteiten in de Soos konden het afgelopen jaar normaal doorgang vinden en op maandag 18 december hielden we onze kerstbijeenkomst. Dit jaar voor het eerst in “De Koepel” in Kerkelanden.
5. De website van de VGG blijft een belangrijk communicatiemiddel van de vereniging. Wim Gooiker houdt als webmaster de website up to date. Het Informatie Bulletin onder eindredactie van Herman Goossens is weer viermaal uitgekomen met nieuws uit de vereniging, de pensioenfondsen en een keur van andere artikelen. De kosten voor de postbezorging stegen ook weer het afgelopen jaar en maken intussen samen met de drukkosten een behoorlijk deel uit van de uitgaven van de VGG. Het bestuur heeft het digitaal versturen van het IB naar de leden onderzocht. Daarbij is zij ervan uitgegaan dat, gezien de hoge gemiddelde leeftijd van onze leden, er velen zullen zijn die een papieren IB wensen te blijven ontvangen. Het bestuur heeft daarom onderzocht wat, in geval het IB digitaal naar een deel van de leden gaat, de kosten bij de drukker zouden zijn. De offerte bij de drukker gaf aan dat dit weinig besparing oplevert. We hebben er als bestuur daarom vanaf gezien om het IB (gedeeltelijk) digitaal te versturen en voorlopig op de oude voet door te gaan.

Jan Rebel, secretaris VGG

Voortgang boek over Transmissie

In voorgaande nummers is er enige aandacht geweest over dit onderwerp, vooral in de zin van een oproep om te reageren op enkele groepsfoto's uit 1963, maar ook andere oproepen. We hebben diverse leuke reacties gekregen, ook persoonlijke herinneringen. Dank daarvoor!

Inmiddels bestaat het redactieteam uit Wim Bax, Hans Buijs, Huub van Helvoort, Jan van Zalingen en ondergetekende. Het is een hele klus. Er is inmiddels heel veel informatie verzameld, zoals artikelen uit Philips Telecommunication Review, Philips Koerier en de personeelsbladen en foldermateriaal van APT en Lucent. Er zijn ook nog hiaten. In dat verband moesten we ervaren dat iemand die een jaar geleden nog een volledige verzameling APT Magazines had, deze doorgegeven had aan een mogelijk geïnteresseerde, die alles uiteindelijk in het oud papier deed Niet wetende dat we bezig waren!

OPROEP:

Wie kan ons nog helpen met APT Magazine van de jaren 1986, 1987 en 1988? In het bijzonder APT Magazine oktober 1986: Interview met Leon Tossaint en een APT Magazine uit 1987 met het onderwerp 'Projectmatig Werken', vermoedelijk het oktober-nummer.

Wat betreft de inhoud van het boek is er een idee voor een indeling in bepaalde perioden waaraan gekoppeld zijn bepaalde productgeneraties. Het begin ligt bij Philips in Eindhoven in de zogenaamde PTT Afdeling, die in 1946 verhuist naar Hilversum als Lijntelefonie. Van de periode tot ca. 1958 zijn concepten voor de eerste hoofdstukken geschreven. Daarbij is ook gebruik gemaakt van een manuscript van Fré Brouwer, die in de jaren 1990 probeerde de geschiedenis van Transmissie te beschrijven. Van de laatste productgeneraties (SDH) is ook een concept aanwezig. De grote uitdaging ligt nu in de periode tussen 1958 en 1990. Het is de bedoeling dat alle afdelingen in enige vorm aan bod komen: ontwikkeling, commercie, fabricage en installatie.

*Namens de redactie,
Jaap Groeneveld*

Vit het NSF archief

In de loop van 2023 kreeg ik van het bestuur van de VGG de gelegenheid om de verzameling boeken en tijdschriften in het verenigingsgebouw door te snuffelen op zoek naar informatie over de industriegroep Transmissie ten behoeve van de research voor het boek over Lijntelefonie en Transmissie. Met name de ingebonden Nieuwsgolf van de NSF en de Philips Koerier zijn daarvoor belangrijk.

Ook trof ik een interessante ingebonden fotoreportage aan met op elke pagina twee foto's: een foto van de toestand van een bepaalde fabrieksafdeling van de NSF in september 1944 en daaronder de ruïneuze toestand op 8 mei 1945. Het exemplaar was blijkbaar geschonken door Jan de Rijk, bekende persoonlijkheid van Inkoop van PTI in Hilversum en daarbuiten bekend als trainer van de IJsselmeervogels in Spakenburg (1942-1947 en 1951-1970).

Na Dolle Dinsdag (5 september 1944, vlucht van Duitsers en NSB'ers naar het oosten) en de Slag om Arnhem (17 tot 25 september 1944) werd de Duitse bezetting nerveus. Ik denk dat de foto's bewust in de tussentijd zijn gemaakt. Geen slecht idee om een inventarisatie te maken met een fotodocument in de verwachting dat de bevrijding aanstaande was, maar dat er nog van alles kon gebeuren.

Dat bleek inderdaad. Arnhem was een brug te ver en in het komende halfjaar hebben Duitse ontmantelingsploegen de hele fabriek aan de Jan van der Heijdenstraat leeg geroofd. Daarvoor zou zelfs een aftakking van de Gooise tram langs de Larenseweg zijn gemaakt met een spoor door de hoofdboort, zodat goederenwagens ingeladen en rechtstreeks afgevoerd konden worden. De tweede en onderste foto op de pagina's gaf dan ook de situatie na deze actie weer op 8 mei 1945 toen na de bevrijding zonder gevaar voor eigen leven foto's konden worden genomen.

De reportage begint met het hele geordende archief dat in mei op straat ligt uitgestrooid. In de hal voor de zendermontage resten alleen nog wat werktafels. In de hoge assemblage hal F met kraanbaan (Instrumentmakerij genaamd) een grote chaos van achtergelaten normaalbakken in tegenstelling tot een hal vol apparatuur in diverse staten van wording. De aflevering daarvan is danig getraineed – zo men wil 'gesaboteerd' – door ontbrekende onderdelen of eindeloze vragen en discussies over 'onduidelijkheden', want het moest natuurlijk wel allemaal 'pünktlich in Ordnung sein'. Verder de ontmantelde afdelingen, zoals de modellenmakerij, de stanserij, de 'machi-

nale', de kastenfabriek (voor gewone radiotoestellen), de machinekamers van het ketelhuis en de beproeving van zenders.

Mijn conclusie was: Dit is uniek, als het streekarchief in Hilversum dit niet heeft dan zou het daar thuis horen om het niet verloren te laten gaan. Er zullen ongetwijfeld meer exemplaren van zijn gemaakt, maar wie weet waar die zijn gebleven? Veelal in het 'halfronde archief', naar we mogen aannemen. Het streekarchief, dat vanaf 1 januari verder gaat als Archief Gooi en Vechtstreek, bleek de reportage niet te bezitten. Het bestuur van de VGG ging mee met het voorstel. Na een goede scan gezekerd te hebben voor een kopie heeft Herman Goossens op 14 december jl. het exemplaar namens het bestuur van de VGG overgedragen aan archivaris Jacqueline Deknatel-Bos die zich erg blij toonde met deze bijzondere aanwinst.



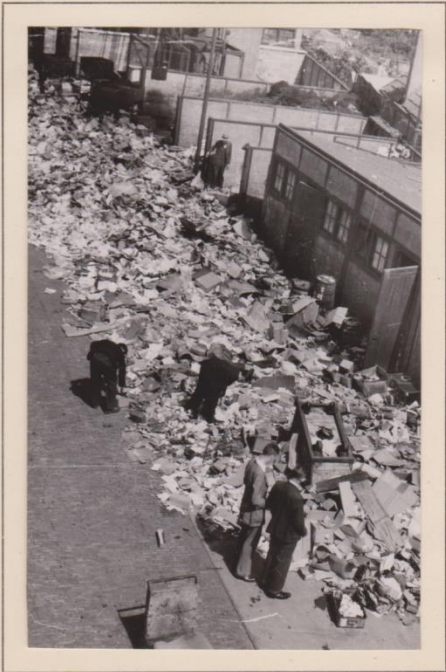
VGG-bestuurslid Herman Goossens en archivaris Jacqueline Deknatel-Bos tekenen de schenkingsovereenkomst (foto auteur).

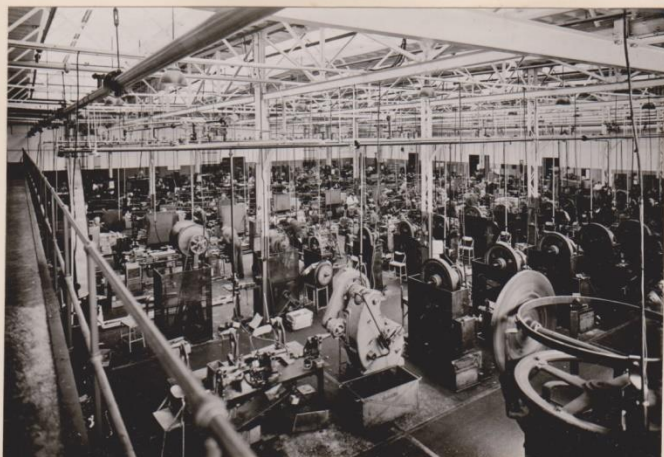
Jaap Groeneveld



ARCHIEVEN

ARCHIVES





STANZERIJ

PRESS SHOP



Zij die uit ons oog verdwenen

Wij hebben via een rouwbrief of anderszins kennisgenomen van het overlijden van:

Dhr. E. v.d. Brink	7 september 2023	Huizen
Dhr. A. Rijbroek	16 oktober 2023	Bosch en Duin
Dhr. E.W. Hehuwat	7 december 2023	Hilversum
Dhr. W. v.d. Klis	2 februari 2024	Hilversum
Mevr. M. van Puffelen-Focke	13 februari 2024	Bussum

De redactie en het bestuur van de VGG wensen alle nabestaanden veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies.

Het bestuur van de VGG



Kun je je voeten trainen ?

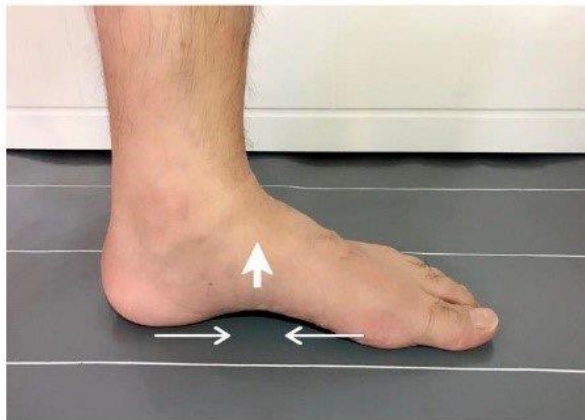
Er is de laatste tijd veel aandacht voor vallen en valpreventie. Niet onterecht, want vooral bij ouderen, wij dus, leidt vallen vaak tot nare complicaties. Een belangrijk gegeven hierbij is dat je stevig op je voeten staat. Dit artikelje geeft wat handvatten om hier verbetering in te brengen,

In je voeten zitten een heleboel spieren en pezen, dus je voeten zijn zeker trainbaar, net zoals de rest van je lichaam. Door veel in beweging te zijn train je je voeten automatisch, maar het kan soms zijn dat sommige voetspieren te weinig of verkeerd worden gebruikt door eentonige beweging, verkeerde beweging of het gebruik van schoenen die de natuurlijke beweging van de voet teveel beperken. Het kan dus zeker helpen om voetoefeningen te doen om de conditie en mobiliteit van je voeten te verbeteren en zo langer het staan en lopen vol te houden. Ook kan het doen van voetoefeningen bijdragen aan een betere houding.

Voet 'core'

Net zoals je lichaam een 'core' heeft, heeft je voet ook een 'core'. Dit zijn diepere voetspieren die de stabiliteit en positie van je voet bepalen. Gezonde sterke voeten beginnen bij een sterke voet 'core'. De volgende oefeningen zijn hier heel goed voor:

- Ga zitten met je voet recht op de grond en zowel de bal als de binnenkant en buitenkant van de voorvoet op de grond.
- Kijk nu of je de bal van de voet richting je hiel kan trekken, zonder je tenen te grijpen. Dus de afstand vanaf de binnenkant van de bal richting de hiel wordt iets korter. Als het goed gaat wordt de voetboog hierbij iets hoger. Het kan even zoeken zijn voor je voet de beweging goed begrijpt dus probeer dit een aantal keer uit.
- Span de voetboog kort aan en ontspan hem weer. Herhaal dit zo'n 20 keer. De laatste keer kan je de spanning zo'n 15 seconde vasthouden. Als de oefening goed gaat kan je deze ook staand doen, en eventueel op één been.



De tweede oefening is goed voor de voet ‘core’ maar ook heel goed voor de tenen: zet de voet weer recht op de grond neer. Trek vervolgens alle tenen omhoog. Kijk in hoeverre je de tenen zoveel mogelijk kan spreiden, dus de grote en kleine teen zover mogelijk van elkaar af kan bewegen. Zet dan de tenen zo gespreid mogelijk neer en vervolgens ontspan je ze. Doe dit zo’n 15 keer per voet. Ook hierbij kan je zittend beginnen, vervolgens staand en eventueel op één been.



Work-out voor je voeten

Naast core-oefeningen is het ook belangrijk om de voornaamste functie van je voet extra te beoefenen: het afzetten.

- Ga staan en haal de hielen van de grond zodat je hoog op je tenen komt te staan en laat vervolgens de hielen weer zakken. Probeer je voeten hierbij zo min mogelijk van binnen en naar buiten te laten bewegen, maar recht omhoog. Doe dit 30 keer.

- Gaat dit makkelijk? Dan mag je dit op één been proberen terwijl je steunt tegen een muur. Per voet zou je dit ook zo'n 30 keer moeten kunnen uitvoeren. Als dit goed gaat, mag je eventueel ook zonder steun proberen, zodat je ook nog extra je balans traint.



Balansoefeningen zijn ook altijd goed om te doen. 30 seconde op één been staan, eventueel op een balanskussen of een opgerolde handdoek. Je kunt hierbij ook je ogen dicht doen, wat nog extra uitdaging geeft.

Voor alle oefeningen geldt: oefen altijd veilig, dus zorg dat je niet valt. Liefst op blote voeten, want de voeten zitten vaak al de hele dag in schoenen. En doe geen oefeningen die pijnklachten veroorzaken of verergeren.

bron: Gezondheidsnet.nl/voeten

auteur: Anouk Jannes, podotherapeut

p.s.

Ik had vroeger een collega die me ooit vertelde dat hij dit soort oefeningen altijd deed tijdens het tandenpoetsen. En hij is er behoorlijk oud mee geworden. Wellicht een tip die navolging verdient.

Herman Goossens

Mogen we ons voorstellen: wij zijn Aliens, wie zijn jullie?

Inleiding

Bestaan er wel Aliens, buitenaardse wezens? Dat weten we niet, maar de kans is heel erg groot.

Kunnen we bezoek verwachten van Aliens? Ja. Maar de kans daarop is onvoorstelbaar klein.

Is dat niet tegenstrijdig? Nee. Dat komt omdat in de kosmologie op heel veel begrippen de toevoeging 'onvoorstelbaar' van toepassing is, bijvoorbeeld bij groot, klein, ver, leeg, heet, weinig, veel.

Als ze bestaan, hoe kunnen we dat weten?

De grootste kans om Aliens te ontdekken is als we door hen verstuurde signalen uit de ruimte zouden detecteren. Door intelligentsia verstuurde signalen zijn prima te onderscheiden van natuurlijke signalen die van alle kanten uit het universum tot ons komen.

Er zou ook een buitenaardse onbemande satelliet kunnen landen. Die zal er waarschijnlijk uitzien als iets volslagen onbekends. Mogelijk zouden we daarin boodschappen aantreffen die we dan naarstig zullen proberen te ontcijferen.

Er zou zelfs een bemande satelliet kunnen landen. Dan gaat natuurlijk onze VN-vlag uit.

Stralingen

Tot nu is er nog nooit een aliens-signaal ontdekt. Maar krachtige computers boordevol met software zijn al dag en nacht grote massa's signalen aan het verwerken, op zoek naar die elektronische artefacten. Tot nu toe nop, maar wie weet, binnenkort?

Er doet zich wel een fenomeen voor dat in ons dagelijkse leven geen problemen veroorzaakt, maar dat bij astronomische communicatie goed lastig kan zijn: de lichtsnelheid.

De dichtstbijzijnde ster, Proxima Centauri, staat hier 4 lj (lichtjaar) vandaan. Dat betekent dat een signaal daarvandaan ons pas over 4 jaar bereikt. Ons (eventuele) antwoord zouden die verzenders dan minimaal 8 jaar na het versturen van hun signaal kunnen ontvangen. Bij verder verwijderde sterren is de vertraging evenredig groter.

Wetenschappers zouden laaiend enthousiast zijn, maar voor een online vergadering is dat totaal ongeschikt.

De verst verwijderde ster staat op een afstand van ruim 13 miljard lj. Dat is ongeveer 10^{23} kilometer. Tussen deze twee uitersten wonen de Aliens die wij zoeken.

De kans dat Proxima Centauri een beschaving bevat is daarom wel heel erg klein. De conclusie is dan ook dat communicatie, tweerichtingsverkeer, vrijwel tot de onmogelijkheden behoort.

En eenrichtingsverkeer? Daar zijn we dus naar op zoek. Maar reizende signalen divergeren, wijken steeds verder uit elkaar. Een detector zal daardoor een signaal zwakker ontvangen naarmate dat verder is verwijderd van de bron. Er zal altijd een afstand zijn waar voorbij een signaal niet meer kan worden waargenomen.

Ter vergelijking. Ruim 1 miljard jaar geleden versmolten twee botsende zwarte gaten tot een nieuw en groter gat. Bij deze kosmische explosie werd een hoeveelheid materie gelijk aan 3 zonmassa's als energierijke zwaartekrachtsgolven het universum ingeschoten. Na een reis van 1,3 miljard jaar werden ze hier op aarde ontvangen en gedetecteerd door detectoren met een gevoeligheid van 10^{-18} . (Zie IB december 2019). De nauwkeurigheid die wij nu al kunnen bereiken is verbluffend, maar welke beschaving kan zo'n signaal produceren dat een heel sterrenstelsel op zijn grondvesten doet schud-den?

Stel dat onze Melkweg een intelligente beschaving herbergt die in staat is signalen te produceren die wij na honderdduizend jaar nog net kunnen ontvangen. Hun bereik omvat dan de gehele Melkweg. Als we nu, in 2024, hun signaal ontvangen kunnen we de afgelegde afstand bepalen. Als dat honderdduizend lj is, weten we dat zij honderdduizend jaar geleden leefden en toen dat signaal verstuurd. Het is duidelijk dat een treffer alleen kan plaatsvinden als de afstand in lichtjaren even groot is als de tijd in jaren dat de boodschap werd verzonden. Het is dus een zeer beperkt tijdvak waarin wij hun berichten kunnen ontvangen. Alles wat ze eventueel al voor deze eerste treffer hebben verstuurd, hebben we kennelijk gemist. Wij waren nog niet zo ver. Alles wat ze daarna verstuurd heeft ons nog niet bereikt. Wij aardbewoners rekenen met jaren en kilometers, het Universum met megajaren en lichtjaren.

Hoe groot is de kans dat we signalen van zo'n beschaving kunnen verwachten? Ik zei al dat de kans groot is dat Aliens bestaan. Laat ik gokken dat er op dit ogenblik (ook een beschaving bestaat maar tijdelijk) een aantal van

één miljard in ons Universum rondzweeft. Met 100 miljard sterrenstelsels is dat slechts 1 op de 100 stelsels.

Wat een bofkonten zijn we als dat toevallig net in onze Melkweg zou zijn en als ook nog afstand en tijd precies kloppen.

Bezoek

Interstellaire ruimtevaart is een heel ander verhaal. Daar is een bijzonder hoog beschavingsniveau voor nodig, zowel wetenschappelijk, technisch, economisch, sociaal, maatschappelijk en wellicht nog een paar. En je moet alle vormen van energie die op je planeet en in je sterrenstelsel voorhanden zijn kunnen beheersen en benutten. Wij zijn daar nog lang niet aan toe.

Al weten we er niets van, de kans dat zulke super Aliens bestaan is zeer reëel. Onze 'intelligente' beschaving, gerekend vanaf de tijd dat Marconi zijn eerste draadloze signalen de lucht in stuurde, bestaat slechts 130 jaar. Bij die 1 miljard beschavingen die ik gokte is de overgrote meerderheid ouder tot zeer veel ouder dan wij. Die hebben uiteraard een enorme voorsprong op ons.

Maar waarom zouden ze ons willen bezoeken? Daartoe moeten ze weet hebben van ons bestaan en bovendien zoveel informatie over ons hebben dat de aarde voldoende interessant is voor een bezoek.

Dat zal in eerste instantie onbemand zijn. Verreweg de meeste waarnemingen in de Ruimte kunnen veel beter worden verricht door onbemande ruimtevaartuigen met apparatuur aan boord. Die zijn goedkoper en gemakkelijker te realiseren. Dat doen wij immers nu ook al naar Mars. Het is wel van een totaal andere orde, een buurplaneet of een exoplaneet.

Bemande ruimtevaart

Bij bemande interstellaire reizen komt nog een belangrijk aspect om de hoek kijken: de reistijd. Stel dat de afstand naar het reisdoel 100 lj is. Dan is er 100 jaren te gaan als we de lichtsnelheid zouden halen. Maar materie kan nooit met de lichtsnelheid reizen. Hoe sneller een massa door de ruimte reist, hoe meer energie het kost om die snelheid te bereiken. Om tot de lichtsnelheid te komen is een oneindige hoeveelheid energie nodig en die hebben we niet. Hoe dichter we de lichtsnelheid willen benaderen, hoe meer energie het kost.

Stel dat onze superintelligente Aliens in staat zijn om met 90% van de lichtsnelheid naar de Aarde te reizen. Dan zouden ze 110 jaar later hier kunnen arriveren.

Tijddilatatie

Is hun ruimteschip bij aankomst dan niet een ruimtedoodskist geworden? Nee, dat hoeft niet. Bij deze hoge snelheden treedt het begrip ‘tijddilatatie’ op. Dat heeft Einstein zo’n honderd jaar geleden ontdekt. Bij voorwerpen die zich verplaatsen gaat de tijd langzamer dan bij stilstaande. Hoe hoger de snelheid, hoe trager het tijdsverloop. Bij de lichtsnelheid staat de tijd stil. In ons dagelijkse leven merken wij daar niets van, de vertraging hier is slechts een fractie van microseconden.

Maar als onze aliens met 90% van de lichtsnelheid zouden reizen, zouden ze bij aankomst op aarde geen 110 maar slechts 10 jaar ouder zijn geworden. Bij hun retourvlucht huiswaarts hebben ze weer 10 jaar voor de boeg. Bij thuiskomst zijn ze 20 jaar ouder, maar op hun thuisplaneet zij er 220 jaar verstreken. Ze zullen daar dus worden verwelkomd door hun achter-achter-achter-kleinkinderen. De geschiedenis daar is natuurlijk van generatie op generatie doorgegeven.

Los van de fysieke mogelijkheid om zoiets te ondernemen, vergt het toch ook wel een heel bijzondere mentaliteit om dat daadwerkelijk te doen. Je zult immers definitief afscheid moeten nemen van je hele familie en vriendenkring om een substantieel deel van je leven in een ruimtecapsule te moeten doorbrengen.

De intelligentie van onze aardse beschaving

In bovenstaand verhaal spelen wij, aardelingen, slechts een passieve rol. Wij zouden hooguit zulke illustere bezoekers, als ze ons al zouden bezoeken, kunnen ontvangen en dat is het.

Onze wetenschap is nog lang niet van hun niveau, de technologie nog minder. Wetenschap en technologie groeien met een sneltreinvaart, daar zal het niet aan liggen. Maar weten en kunnen liggen hier ver uit elkaar. Zo’n interstellair ruimte-project vereist een enorme samenwerking, zeer veel geld, een ongekende hoeveelheid energie en de beheersing daarvan.

Hoe doen wij het hier op aarde? Zie de gevolgen van onze vernietigingscultuur in de vorm van oorlogen, sabotages, inefficiency. Maak eens de balans op van alle daardoor veroorzaakte verliezen aan mensenlevens (arbeidskrachten, kennis, kunde), aan geld, materiaal, grondstoffen, energie. Wij besteden biljoenen om voor biljarden te kunnen vernietigen. Over samenwerking gesproken!

Met onze huidige conventionele technologieën en energiebronnen kunnen we nauwelijks de planeten van ons zonnestelsel bereiken. We hebben de maan bereikt en inmiddels proberen we ons achtertuintje te verlaten om naar Mars te gaan. Dat gaat best lukken. Maar interstellair gaan dat is van een heel andere orde.

Wetenschap en technologie groeien met een sneltreinvaart, ja, maar oorlogen en misdaden volgen op de voet. De grootste vernietigingsmechanismen kunnen in handen vallen van de rijkste machthebbers en gewetenloze misdadigers. De kans dat de mensheid zichzelf vernietigt acht ik groter dan dat ze ooit interstellaire reizen zal kunnen realiseren.

Jammer voor de ufo liefhebbers. Die zullen het moeten doen met SF boeken en films.

Pierre Joosten



VGG-ACTIVITEITEN en CONTACTPERSONEN

secretaris@vegege.nl

www.vegege.nl

Redactieteam Informatie Bulletin

Eindredactie:

Hr. H.J.M. Goossens tel. 5310101

Hasselaarlaan 66, 3755 AX, Eemnes

Email: hjm.goossens@gmail.com

Opmaak en vormgeving:

Hr. J. Rebel tel. 5256649

De sociëteit:



Larenseweg 165 - 167
1222 HG Hilversum
Telefoon 6855471

Gebouwbeheerder:

Voor gebreken of onderhoud:

Hr. A. van Bruchem tel. 0642233490

*(Klachten etc. a.u.b. noteren in het
zwarte boek op de bar van de soos!!!)*

Activiteiten:

Bridge (wo-middag)

Hr. W.J.C. Gooiker tel. 6239644

Biljarten (wo- en do-middag)

Hr. L.A.C. Aquina (wo) tel. 6830613

Hr. A.A. Rigger (do) tel. 6944000

Klaverjassen (di-, do-middag, do-avond)

Mevr. H.A. Sloot tel. 0623265254

Hr. R. Luijter tel. 0651920306

(di-avond: 19.30 tot 22.30 uur)

Mevr. J. Klaver tel. 0640235042

Klokkenclub (di-, do-, vrijdag)

Hr. J.D. Grondman tel. 6858767

Vacant

Bestuur:

Voorz.: Hr. W.J.C. Gooiker tel. 6239644

1^e secr.: Hr. J. Rebel tel. 5256649

2^e secr.: Hr. Fr. v.d. Post tel. 6560212

1^e penn.: Hr. Fr. Dams tel. 6421374

2^e penn.: Hr. J. Sloot tel. 0618891884

Pensioenzaken:

Hr. G.J. Visscher tel. 5881085

Hr. H.L.M. Raaijmakers tel. 030-6378766

Eindredactie Informatie Bulletin:

Hr. H.J.M. Goossens tel. 5310101

Gebouwenbeheer:

Hr. A. van Bruchem tel. 0642233490

Telefoonnummers:

Telefoonnummers vermeld zonder kengetal
hebben allemaal kengetal 035.

Bestuursvergadering:

Meestal de eerste maandagmiddag van de
maand.



de Toekomst

de Toekomst is een full service cross media bedrijf met een unieke combinatie van interactieve en grafische media.

Print media

- studio
- drukkerij
- print & copy
- sign & display

Online media

- design
- apps en mobile
- websites & cms
- online marketing

Een keer kennismaken? Bel 035 7200 600 of mail naar info@detoekomst.nl
U bent van harte welkom bij onze inspirerende locatie in Hilversum.

Loosdrechtseweg 198 – 1215 KD Hilversum
telefoon +31 35 72 00 600 – info@detoekomst.nl



LARENSEWEG 187
TEL. 6858390 H'SUM

**VOOR AL UW CV AANLEG
EN STORINGEN**

- *GAS en WATERLEIDING*
- *SANITAIR-ELEKTRA*

