



VERENIGING VAN GEPENSIONEERDEN "HET GOOI"

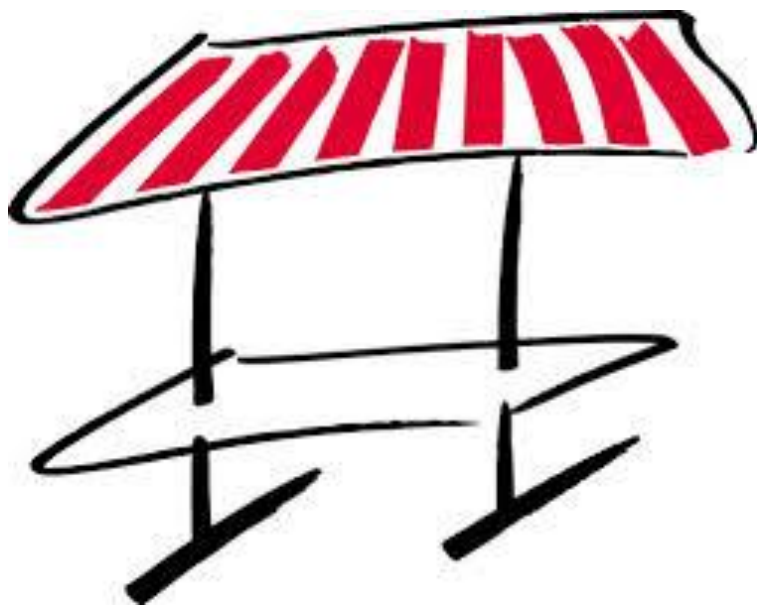
INFORMATIE BULLETIN

Kerstbijeenkomst maandag 15 december 2025 (zie pag. 6)



41^e jaargang nr. 5

December 2025



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

In dit nummer

<i>Van de redactietafel</i>	4
<i>Van de bestuurstafel</i>	5
<i>Kerstbijeenkomst</i>	6
<i>Uit pensioenland</i>	7
<i>Zorgverzekeringen</i>	8
<i>Ingekomen post</i>	9
<i>Had Plato gelijk, bent u te dom voor democratie?</i>	11
<i>AI in ons dagelijks leven</i>	14
<i>Zij die uit ons oog verdwenen</i>	17
<i>Wat is dementie</i>	18
<i>Omgaan met dementie</i>	22
<i>Hoe je brood niet moet invriezen</i>	25
<i>Waarom lummelen zo gezond is</i>	27
<i>Ten slotte</i>	29

Van de redactietafel

U beseft het waarschijnlijk niet, maar u heeft een collectors item in handen. Nog nooit verscheen er een nummer 5 van een jaargang. Dat komt omdat we de uitnodiging voor de boekpresentatie in mei, om organisatorische redenen, als IB 41-2 verstuurd hebben. Maar toch leuk.

We hebben van heel veel mooi weer mogen genieten dit jaar, maar nu is het toch tijd om een trui aan te trekken. Komt die maffe kersttrui van vorig jaar toch nog van pas.

In onze inkomende post vonden we een bijzonder schrijven van Johan Engwerda, 100 jaar oud, die de moeite nam om, handgeschreven, te reageren op de beschouwing van Pierre Joosten. U vindt het verderop in dit IB; ik heb zijn nog prima leesbare handschrift zo letterlijk mogelijk overgenomen. Hartelijk dank Johan.

In september was het maand, week en dag (21 september) van de dementie. Dat leek me een mooie aanleiding om een bijdrage die al een tijd op de plank lag, maar eens op te nemen. Velen van ons krijgen er vroeg of laat mee te maken, en het wordt alom aangeraden daar open mee om te gaan.

Ik wens iedereen alvast een heel gezellige jaarwisseling, en wellicht tot ziens op de kerstbijeenkomst.

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: 9 februari 2026

Van de bestuurstafel

Van de bestuurstafel.

Nog “even” en we vieren als vereniging ons 50-jarig jubileum: nog drie jaar volhouden! In de boze buitenwereld wordt de ene crisis opgevolgd door de andere: Oekraïne, Gaza, Soedan. Er is door gebrek aan eensgezindheid voorlopig geen oplossing in zicht. Ook Nederland kent zijn crises maar die hebben we zelf veroorzaakt. Een oplossing is dus niet zo moeilijk als we eensgezind zouden zijn. Tsja, zult u denken.

Hoe gaat het met onze vereniging? Onze grootste bedreiging is het natuurlijk verloop. Voorlopig zijn er nog voldoende actieve leden, aangevuld met donateurs van buiten. Deze laatste groep levert niet alleen een financiële bijdrage maar helpt ook om problemen op te lossen. Zo zijn we sinds kort in het bezit van geluiddempende borden aan het plafond hetgeen de verstaanbaarheid zeer ten goede komt. Als bestuur hadden wij deze oplossing over het hoofd gezien!

Het is nu een jaar geleden dat ik Wim Gooiker schoorvoetend ben opgevolgd. Ik vind het een eer om dat te kunnen doen maar het was mij en ons allemaal heel wat waard geweest als Wim nog jaren in goede gezondheid onze voorzitter had kunnen en willen blijven. Wim houdt zich kranig maar de vooruitzichten blijven ongewis.

Op 15 december houden we onze traditionele Kerstbijeenkomst. We rekenen als bestuur op een goede opkomst.

*Harrie Raaijmakers,
voorzitter*

Kerstbijeenkomst

Leden en donateurs van de VGG worden hartelijk uitgenodigd op de jaarlijkse kerstbijeenkomst.

De kerstbijeenkomst zal ook dit jaar worden gehouden in de Morgensterkerk gelegen op Seinhorst, het voormalig industrieterrein van PTI. De kerk is gebouwd op de plaats waar vroeger gebouw AW heeft gestaan.

Het adres van de kerk is Seinstraat 2, 1223 DA, Hilversum.

Er is parkeergelegenheid achter het voormalige gebouw BD, het enige gebouw dat nog overgebleven is uit de PTI-tijd. Dit parkeerterrein is met een slagboom afgesloten, maar zal voor onze kerstbijeenkomst worden geopend. De Morgensterkerk is het makkelijkst te bereiken via de toenmalige achterpoort van het PTI-terrein, gelegen aan de Meteorstraat.

Vanaf 14.15 uur is de zaal open en bent u van harte welkom.

Het bestuur van de VGG doet zijn uiterste best om u een gezellige middag te bezorgen. Onder het genot van een hapje en een drankje kunt u deze middag met oude bekenden samenzijn. We kunnen ook weer luisteren naar een kerstverhaal. Na afloop ontvangt u een kleine kerstattentie, waarvan u thuis nog even kunt nagenieten.

Bent u slecht ter been en woont u in de regio, maar wilt u toch graag komen, neem dan even contact op met Jan Rebel, secretaris, tel. 035-5256649.

Graag tot ziens.

Het bestuur



De Morgensterkerk



De benedenzaal

Vit pensioenland

Het is al weer een jaar geleden dat we in het IB aandacht besteedden aan onze pensioenen. De nieuwe pensioenwet was aangenomen en de aandacht ging nu naar het hele circus rond transitieplannen, want duidelijkheid was er nog allerminst.

Die transitieplannen zijn een zaak van de pensioenfondsen en de sociale partners (lees: werkgevers en vakbonden). Pensioengerechtigden staan hier buiten spel en moeten het doen met het recht om hun mening te laten horen. Vervolgens moeten de transitieplannen ter goedkeuring worden voorgelegd aan de DNB en de AFM. Dat is waar we nu ongeveer staan.

Voor beide pensioenfondsen is gekozen voor een z.g. solidaire pensioenregeling in tegenstelling tot een flexibele regeling, waarbij de individuele deelnemer nog keuzevrijheid heeft over het beleggingsbeleid. Deze beslissing is, per sector, genomen door de sociale partners.

In de plannen van PPF en PME staat een invoeringsdatum van 1 januari 2027. Nog een jaar te gaan dus, waarin nog bergen werk moet worden verzet, want 1700 miljard euro aan pensioengelden de goede kant op sturen betekent nogal wat. Die enorme hoeveelheid geld moet verdeeld worden over de z.g. individuele pensioenpotten, de risicobuffers en de compensatieregelingen voor degenen die nadeel ondervinden van het afschaffen van de doorsneepremieregeling. Dat laatste betreft de deelnemers die nog pensioen opbouwen, maar treft ook ons, want het wordt uiteindelijk uit dezelfde pot betaald.

Uitgangspunt is dat de pensioenuitkeringen bij invoering (januari 2027) niet omhoog gaan. Sterker nog, er wordt ons voorgespiegeld dat deze omhoog gaan omdat allerlei risicomatregelen minder streng worden. De inhoud van de individuele pensioenpot, die regelmatig aangevuld wordt uit de beleggingsresultaten, moet een indicatie geven welke kant het op gaat. Het bijzondere van deze pot is dat hij nooit leeg raakt. Deze dreiging wordt afgedekt door het risicofonds, maar wat het concreet betekent, dat moeten we allemaal nog afwachten.

Ook al hebben we als gepensioneerden maar weinig in de melk te brokkelen, de materie is interessant genoeg om te blijven volgen. Dat kan o.a. via de links philipspensioenfonds.nl en pmpensioen.nl/.

Voor de cijferaaars onder ons de actuele dekkingsgraden:

Pensioenfonds	September	Oktober
PPF:	127,2%	128,9%
PME:	123,9%	125,2%

Gerard Visscher

P.S.

Laatste nieuws: PME verhoogt per 1 januari 2026 de pensioenen met 2,8%.

Zorgverzekeringen

De nationale gekte rond de zorgverzekeringen is weer uitgebroken. Gelukkig lijken de premiestijgingen mee te vallen, maar allerlei reclamecampagnes doen veel moeite om ons over te laten stappen omdat dat beter / makkelijker / goedkoper etc. is. Ik heb nog geen welkomstpremies gezien zoals dat bij de energie- en communicatieleveranciers gebruikelijk is.

Toen ik kwam werken bij PTI verzekerde ik mij bij het IAK. Vrijwel iedereen deed dat en je kreeg een aantrekkelijke collectiviteitskorting. Ik zit daar nog steeds, al is het inmiddels ondergebracht bij Het Zilveren Kruis. Die collectiviteitskorting is, althans voor de basisverzekering, wettelijk afgeschaft, maar voor een aanvullende verzekering, die de meeste van ons nog wel zullen hebben, bestaat die nog steeds. Ik heb mijn polis er nog eens bij gezocht en ik geniet een korting van €0,71 / maand!

Er is een tijd geweest dat het lidmaatschap van de VGG, via het automatisch lidmaatschap van de Federatie van Philips Verenigingen van Gepensioneerden (FPVG) een collectiviteitskorting opleverde, maar dat is al lang niet meer zo. Wel is het zo dat de FPVG kan helpen in geval van conflicten met de verzekeraar, in dit geval Het Zilveren Kruis. Partijen kennen elkaar en soms lukt het plooiën glad te strijken. Mocht u daar mee te maken hebben / krijgen, neem dan contact op met de voorzitter van de VGG, die de contacten met de FPGV behartigt: <mailto:voorzitter@vegege.nl>. Hij helpt u graag de juiste contacten te leggen.

Het is sowieso verstandig om zo nu en dan de situatie rond uw verzekeringen tegen het licht te houden. Soms leveren pakketkortingen een aantrekkelijk voordeel op. En mocht u onverwachts iets akeligs overkomen, dan is het héél prettig als het duidelijk is hoe u verzekerd bent. Het eind van het jaar is een prima tijd om daar aandacht aan te geven.

Herman Goossens

Ingekomen post

Aan: Secretariaat VGG

10 Oktober 2025

Ik kan niet (goed) typen; dus: Sorry

Reactie op “uit de serie van Pierre Joosten”

Hoe we naar de wereld kijken

Even voorstellen:

Mijn naam is Johannes Tjepke Engwerda, geboren op 1 april 1925 (dus 100 jaar al) in Sint Nicolaasga. Ik was 6 jaar toen mijn vader stierf. Na lagere school en MULO in Joure kwam ik door een oom op de MTS (HTS) Leeuwarden en daar zal ik mijn verhaal over vertellen.

“Hoe we naar de wereld kijken” is het schema waar ik mij enigszins in wil verdiepen. Ik heb daar zo mijn eigen ideeën over die ik eigenlijk van jongs af een beetje in mij heb. Dat is begonnen in de oorlog (jaren 40 - 45), ik studeerde in Leeuwarden, HTS.

Ik herinner me dat op een lesmorgen een medestudent een eigen lezing ging houden over: “Dat de wereld in elkaar zit” en schreef op het zwarte schoolbord het volgende op:

De Natuur bestaat uit vier (4) krachten:

- 1° De zwaartekracht
- 2° De sterke kernkracht
- 3° De zwakke kernkracht
- 4° De kosmische straling

Ik zie het nog (leeftijd 17/18 jaar) glashelder voor me!

De student kon deze natuurkrachten goed onderscheiden:

- * De zwaartekracht houdt alles bij elkaar
(Hij noemde Einstein en $E = mc^2$)
- * De sterke kernkracht zorgt voor de kernfusie en kernsplitsing
(Hij noemde protonen, elektronen en elementen)
- * De zwakke kernkracht zorgt voor alles wat chemisch verbinden kan.
- * De straling van UV, licht, Röntgen enz.

Dat “Leeuwarden verhaal” uit mijn veertiger jaren aan de HTS heeft mij altijd verbonden gehouden.

Totdat ik, zo’n 40 of 50 jaar geleden uit het dagblad “De Tijd” mij eigen liet verdiepen in het begrip LEVEN. Ik las het boek “Verschijnsel Mens” van Teilhard de Chardin, een geleerde pater Jezuïet, die werkte in China en van hem heb ik het een en ander geleerd.

Daardoor en tenslotte ben ik tot een eigen filosofie-definitie gekomen: Naast de 4 genoemde natuurkrachten is er volgens mij nog een 5^e natuurkracht en dat is DE LEVENSKRACHT

Voor mij betekende dat het LEVEN niet zomaar door een samensmelten is van vele atoom en molecule systemen maar een zelfstandige, eigen natuurkracht wat ik LEVEN noem, zoals bijvoorbeeld de zwaartekracht.

Vanuit die “Levenskracht” is al het leven hier (en wellicht heelal) ontwikkeld. Zoals ontwikkelingen zich hebben afgespeeld (en nog steeds doen, zoals zwarte energie, zwarte materie) in de 4 genoemde natuurkrachten, Met andere woorden: naar mijn overtuiging bestaat het heelal uit 5 natuurkrachten waarbij de “5^e” Levenskracht alles heeft ontwikkeld wat wij LEVEN noemen.

DNA (...) is niet ontstaan uit Leven, maar “leven” heeft DNA enz. laten ontstaan, en niet andersom. Zoals Zwaartekracht en grote kernkracht het heelal bij elkaar houdt, zoals kleine kernkracht alle mineralen bij elkaar houdt, zoals wij het “stralen” kunnen kennen met “gereedschappen” uit het lichaam.

In die “wetenschap” zullen er niet veel zijn
die mij daarin overtuigen, denk ik

Dit is mijn verhaal en ik hoop dat mijn
filosofie het zal winnen.

Johan Engelen

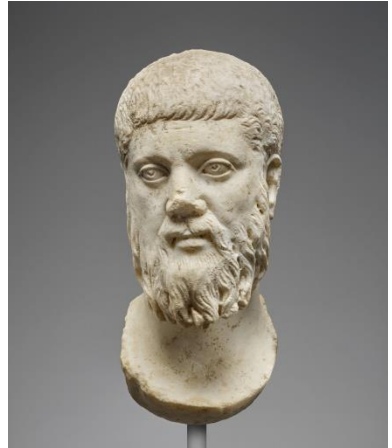
Had Plato gelijk, bent u te dom voor democratie?

Na een hectische periode van conflicten en verwijten in het landsbestuur moesten nieuwe verkiezingen een oplossing brengen. Die hebben we inmiddels gehad, maar gaat die oplossing er ook komen? Of is ons bestel aan de grenzen van de mogelijkheden?

Dit artikel stond als ingezonden stuk op de opiniepagina van Trouw op de verkiezingsdag 29 oktober 2025. Het leek mij interessant genoeg om het integraal over te nemen. H.G.

Twee van de vroegste critici van de democratie waren Plato en Aristoteles. In hun Athene, vijf tot vier eeuwen voor onze jaartelling, nam de democratie haar eerste tastbare vorm aan. Maar waar stemmen begonnen te tellen, rees ook de vraag of het volk wel wijs genoeg was om gehoord te worden.

Plato bekritiseerde vooral hoe burgers meegesleept werden door retoriek. In plaats van na te denken over wat er werkelijk op het spel stond, lieten velen zich te zeer leiden door mooie woorden en werden zo een speelbal van politieke demagogen.



Aristoteles zag de zwakte van de democratie eveneens in de aard van het volk. Niet alleen in hun ontvankelijkheid voor retorische verleiding, maar ook in hun neiging het algemeen belang te negeren en te stemmen vanuit eigenbelang en direct gewin.

Pijnlijk actueel

Ruim tweeduizend jaar later is de analyse van beide filosofen nog altijd pijnlijk actueel. Ook nu laten we ons nog inpakken door retoriek die meer belooft dan ze waar kan maken, en weegt ons eigenbelang vaak zwaarder dan het belang van de gemeenschap.

In de kritiek van Plato en Aristoteles vinden we twee tijdloze stemadviezen. Ze klinken eenvoudig, maar vragen veel van ons als kiezer. Wie de raad van beide filosofen wil opvolgen moet bewust kiezen, veel lezen,

vragen stellen, kritisch blijven en niet stemmen vanuit eigenbelang, maar vanuit het belang van de gemeenschap.

In de praktijk betekent dit dat we ons niet moeten laten overtuigen door talkshowgasten en influencers, die kijkcijfers en likes belangrijker vinden dan kennis en nuance. In plaats daarvan zouden we ons moeten richten op denkbeelden die verder gaan dan slogans en sentiment. Een goed werkende democratie vraagt om de bereidheid om ingewikkelde kwesties te doorgronden en te toetsen aan wat we werkelijk belangrijk vinden.

Evengoed vraagt het ons om verder te kijken dan wat ons persoonlijk het meeste oplevert. Of het nu gaat om de hypotheekrenteaftrek, de vermogensbelasting of de bouw van een windmolen in onze achtertuin, de vraag is niet wat het ons persoonlijk brengt, maar wat rechtvaardig is voor de samenleving als geheel.

Weinig gehoor

Hoewel de kritiek van Plato en Aristoteles zeer fundamenteel van aard was, vond deze tijdens hun leven weinig gehoor. Het was dan ook niet hun denken dat een einde bracht aan de Atheense democratie, maar het Macedonische leger van koning Filippus II.

Na deze val duurde het vele eeuwen voordat de democratie opnieuw onderwerp van discussie werd. Pas na een lange heerschappij van koningen, keizers en kerkelijke machthebbers blies de Verlichting in de zeventiende eeuw het democratisch ideaal nieuw leven in. Verrassend - of misschien juist niet - is dat de beschouwingen uit die tijd sterk lijken op die uit het oude Athene.

De Verlichting wordt algemeen beschouwd als een van de pijlers van de westerse beschaving. Kenmerkend voor deze periode was het groeiende vertrouwen in wetenschap en rationeel denken. Dit ging ten koste van religie en traditie, die geleidelijk hun gezag verloren. Zo ontstond een nieuw wereldbeeld, gedragen door vertrouwen in het redelijke vermogen van de mens.

Rousseau

De Franse filosoof Jean-Jacques Rousseau was een van de belangrijke denkers van deze beweging. Net als Aristoteles meende hij dat een democratie ten dode opgeschreven is wanneer burgers niet verder kijken dan hun eigenbelang. Toch was hij een fel pleitbezorger van de democratie. Veel

meer dan Aristoteles geloofde hij in de potentie van de mens. Goed onderwijs, zo meende hij, kon burgers leren hun eigenbelang te overstijgen en te handelen in het belang van de gemeenschap.

Een eeuw later kreeg dat vertrouwen in de burger een vervolg bij de Brit John Stuart Mill. Niet alleen als filosoof maar ook als parlamentslid gaf hij zijn liberale ideeën betekenis door te pleiten voor vrijheid, onderwijs en gelijke rechten. Net als Rousseau geloofde hij in de vormbaarheid van de mens. In rede, groei en morele vooruitgang.

Tegelijk zag hij dezelfde gevaren die Plato al noemde, zoals onwetendheid, oppervlakkig populisme en conformisme. Daarom pleitte hij behalve voor gedegen onderwijs net zozeer voor vrije pers en open debat. Want ook volgens Mill kon een democratie alleen functioneren met goed geïnformeerde, ontwikkelde burgers.

Morele verantwoordelijkheid

De stemadviezen van Rousseau en Mill verschillen nauwelijks van die van Plato en Aristoteles. Wat deze denkers vooral doet verschillen, is hun vertrouwen in de mens. Rousseau en Mill geloofden dat burgers in staat zijn tot rede en morele verantwoordelijkheid. Terwijl Plato en Aristoteles vreesden dat onwetendheid en eigenbelang de democratie zouden ondermijnen.

In het stemhokje is het aan ons om te bewijzen wie er gelijk had: de denkers die de mens vertrouwden, of de denkers die hem wantrouwden. Kiezen we op basis van kennis en medemenselijkheid, of laten we ons leiden door gemak en eigenbelang? In dat antwoord ligt ook de toekomst van onze democratie besloten.

Ted Tettero,
creatief directeur bij
Athenaeum Scheltema,
hij is filosoof.

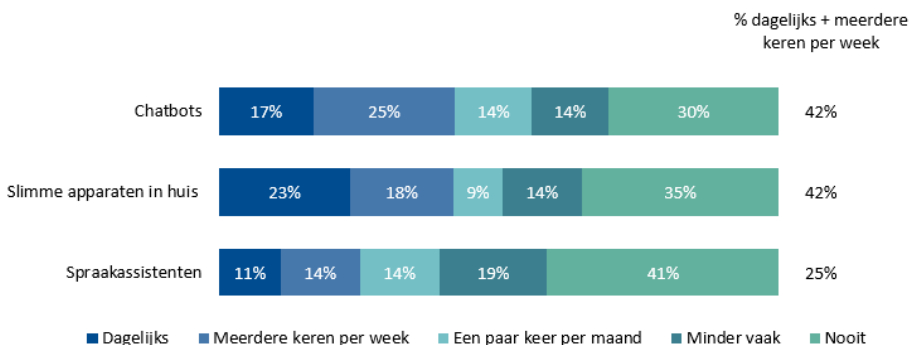
AI in ons dagelijks leven

Wat doe jij als je iets niet weet? Grote kans dat je het tegenwoordig intypt in ChatGPT, in plaats van Google. AI is in korte tijd verschoven van futuristische belofte naar dagelijkse gewoonte. Niet alleen bedrijven herzien hun strategieën, ook in het privéleven omarmen we steeds vaker slimme technologie.

Wij onderzochten hoe Nederlanders AI ervaren: wat gebruiken ze, wat levert het op en waar zitten nog zorgen? Het onderzoek biedt een verrassend kijkje in de balans tussen gemak en vertrouwen.

AI hoort bij de dagelijkse routine

Uit het onderzoek blijkt dat 42% van de Nederlanders dagelijks of meerdere keren per week gebruikmaakt van chatbots zoals ChatGPT en Gemini. Slimme apparaten in huis zijn even populair. Spraakassistenten als Siri maken voor een kwart van de Nederlanders deel uit van hun dagelijkse routine.



AI is makkelijker, sneller en altijd beschikbaar

Voor veel gebruikers zit de meerwaarde van AI in het gemak: 43% vindt het handig dat informatie zo makkelijk te vinden is. Daarnaast bespaart AI tijd (30%) en is het altijd beschikbaar (24%). Slechts 14% noemt ‘leuk of vermakelijk’ als belangrijkste voordeel. Dat laat zien dat AI vooral wordt gezien als een praktisch en efficiënt hulpmiddel. Opvallend: 16% ziet helemaal geen voordelen in het gebruik van AI.



Google AI-overzicht: snel antwoord, gemengd vertrouwen

Sinds mei toont Google bij veel zoekopdrachten een automatisch gegenereerd AI-overzicht. Deze samenvattingen geven direct antwoord op vragen, op basis van informatie uit meerdere bronnen.

Zes op de tien Nederlanders hebben dit overzicht inmiddels wel eens gezien. Zij vinden het meestal prettig en handig in gebruik. Voor bijna een derde is het overzicht voldoende: zij zoeken daarna niet verder. Toch checkt 61% ook nog andere websites om de informatie te bevestigen. Bijna de helft vertrouwt op het AI-overzicht, terwijl 17% expliciet aangeeft dat niet te doen.

AI en de toekomst: nieuwsgierigheid én zorgen

De helft van de Nederlanders is door AI nieuwsgierig geworden naar de toekomst. Tegelijkertijd zijn er zorgen: mensen willen dat AI betrouwbaarder en transparanter wordt, met correctere informatie en betere bescherming van persoonsgegevens. Ook privacy en nepnieuws worden vaak genoemd als aandachtspunten.

Er zijn ook mensen die AI ronduit afwijzen. Een kleine groep vindt zelfs dat AI helemaal afgeschaft moet worden. Zij vertrouwen het niet en vinden het gevaarlijk. Er leeft angst dat we door AI minder zelf gaan nadenken.

De balans tussen gemak en veiligheid

AI maakt het leven makkelijker. Maar gemak gaat hand in hand met vragen over betrouwbaarheid, autonomie en ethiek. Hoe zorgen we ervoor dat technologische vooruitgang samengaat met menselijk vertrouwen? Dat is de uitdaging voor de komende jaren. Voor consumenten, beleidsmakers én organisaties

Bron:



Zij die uit ons oog verdwenen

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

Mevr. B. Eckardt - Tschorn	29 juni 2025	Loosdrecht
Dhr. J.M. Voortallen	19 juli 2025	Huizen
Mevr. C.J.M. Bast - Blonk	30 september 2025	Hilversum

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



Wat is dementie

Waarom kun je met serieuze geheugenproblemen het best tóch naar de huisarts? Onderstaand artikel dateert uit 2018, maar is een tijdje blijven liggen (géén Alzheimer), maar het lijkt nu een goed moment om het op te nemen in het IB. H.G.

Vergeetachtigheid, moeite met communiceren, het gevoel dat je gedesoriënteerd bent... Veel mensen hebben wel de eerste signalen van dementie, maar laten zich niet testen op de ziekte. Toch is het beter om dat wel te doen, zegt Frans Verhey, hoogleraar oudererenpsychiatrie en verbonden aan de Universiteit Maastricht. Als duidelijk is waar bepaalde klachten vandaan komen, kan veel leed worden voorkomen. “Een 60-jarige patiënte had allerlei klachten die haar man weet aan een burn-out”, licht hij toe. “Hij bleef maar zeggen dat zij best zelf kon autorijden en dat ze meer moest ondernemen. Toen ze de diagnose dementie kreeg, kon hij accepteren dat ze niet meer alles zelf kon.” Een diagnose geeft bovendien toegang tot de juiste hulp, behandeling, ondersteuning en zorg. Ook kan het angst wegnemen. Hoogleraar Marcel Olde Rikkert, klinisch geriater aan het Radboud universitair medisch centrum (Radboudumc) in Nijmegen: “Een van mijn patiënten was erg bang voor de diagnose dementie. Door de heftige emoties ging hij nog harder achteruit. Toen ik uitlegde dat hij echt de ziekte van Alzheimer had en wat we voor hem konden doen, werd zijn angst minder.” Bij een vermoeden van dementie kun je terecht bij de huisarts. Deze stelt vragen als: “Welke dag is het?” en “Wat is honderd min zeven?” Daarna kan uitgebreider onderzoek worden gedaan in een ziekenhuis, bijvoorbeeld met een MRI-scan. Zo kan duidelijk worden welk type dementie het is.

Wat is dementie?

Bij dementie gaan zenuwcellen in de hersenen en/of verbindingen tussen die zenuwcellen kapot. De hersenen kunnen hierdoor niet meer goed functioneren. Het is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes waarbij dit gebeurt. Sommige patiënten gaan snel achteruit,

andere leiden jarenlang een redelijk gewoon leven. De meest voorkomende vorm is de ziekte van Alzheimer. Bij alzheimer ontstaan in de hersenen ophopingen van het amyloïde bèta eiwit (plaques). Meestal begint alzheimer met het vergeten van nieuwe informatie. Iemand vergeet bijvoorbeeld afspraken of vraagt telkens hoe je vakantie was.

Na alzheimer komen vasculaire dementie, Lewy body dementie en fronto-temporale dementie (FTD) het vaakst voor. Vasculaire dementie wordt meestal veroorzaakt door een combinatie van één of meer beroertes (herseninfecten) en schade aan bloedvaten in de hersenen. Opvallend bij deze ziekte is het langzamer praten, denken en handelen. Kenmerkend bij Lewy body dementie is dat de verschijnselen van uur tot uur kunnen veranderen. Het ene moment kan de patiënt nog een goed gesprek met je hebben, even later is hij of zij met de gedachten elders en in de war. Een kenmerk van fronto-temporale dementie is de verandering in gedrag en persoonlijkheid. Iemand kan bijvoorbeeld dwangmatig worden. Het huis moet per se elke dag om twaalf uur schoon zijn en de keuken moet altijd eerst. Met name 75-plussers kunnen meerdere vormen tegelijk krijgen. Er kan dan bijvoorbeeld zowel sprake zijn van geheugenverlies (vooral alzheimer) als langzamer denken en praten (vooral vasculaire dementie).

Dementie in cijfers

Volgens schattingen van Alzheimer Nederland zijn er in ons land ruim 270.000 mensen met dementie. Veel patiënten zijn niet in beeld bij artsen. Huisartsen hebben van 104.000 patiënten geregistreerd dat zij een vorm van dementie hebben. Daarnaast wonen ongeveer 50.000 mensen met dementie in een verpleeghuis. Zo'n 116.000 patiënten hebben geen diagnose, maar kampen wel met hersenen die steeds slechter in staat zijn om informatie te verwerken. Als gevolg van de vergrijzing en doordat we steeds ouder worden, zal het aantal patiënten met dementie naar schatting toenemen tot meer dan een half miljoen in 2040.

Dementie vertragen

Een medicijn dat dementie geneest, is er nog niet. Wel kunnen geneesmiddelen bij sommige patiënten de achteruitgang van de hersenen iets afremmen. Welk middel een goede keuze is, hangt mede af van het type en het stadium van dementie. In Nederland zijn vier medicijnen tegen dementie beschikbaar: rivastigmine, galantamine, donepezil en memantine. “Deze middelen kunnen je wat alerter houden”, zegt hoogleraar Frans Verhey. “De patiënt merkt van het effect misschien niets, maar zonder zo’n middel was hij of zij mogelijk sneller achteruitgegaan. Bij 10 tot 16 procent van de patiënten werken de middelen. Ze doen dat dan ongeveer een jaar lang.”

Alle beetjes helpen

Helaas kunnen deze middelen wel bijwerkingen veroorzaken (zoals misselijkheid, braken, diarree, gewichtsverlies en duizeligheid), maar of die zich voordoen, verschilt per patiënt en is niet te voorspellen. Huisartsen raden deze middelen daarom niet aan in hun richtlijn. “Bespreek de optie tóch met de huisarts”, adviseert Frans Verhey. “Elk beetje gezondheidswinst is meegenomen. Vraag er indien nodig zelf om, want niet alle huisartsen hebben voldoende kennis over deze middelen.”

Wereldwijd onderzoek

Wereldwijd zijn wetenschappers in discussie over hoe het nu verder moet met het onderzoek naar de ziekte van Alzheimer, de meest voorkomende vorm van dementie. Doorgaan op deze weg of stoppen? Alzheimer Nederland vat de discussie samen: “Sommige onderzoekers denken dat een eventueel medicijn tegen het ophopen van eiwitten in de hersenen niet kán werken, omdat die ophoping volgens hen maar een bijproduct is van de ziekte van Alzheimer. Anderen denken juist dat die klustering van eiwitten een eerste ziekteproces is dat andere ziekteprocessen kan verergeren. Voor beide theorieën is bewijs gevonden. Onderzoek moet uitwijzen wat het antwoord is.” Het Radboudumc in Nijmegen stopte vorig jaar met de medicijnstudies naar de eiwitten die zich ophopen in de hersenen van alzheimerpatiënten.

Klinisch geriater Marcel Olde Rikkert van Radboudumc: “De grootste kans van slagen heeft een combinatie van werkzame stoffen, bestaand uit onder andere medicijnen tegen hart- en vaatziekten én middelen zoals rivastigmine. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat ziekten aan het hart en de bloedvaten schadelijk zijn voor de werking van de hersenen. De effecten van zo’n combinatiemiddel moeten onderzocht worden.”

Actief blijven

Na verloop van tijd gaan de hersenen van dementiepatiënten steeds verder achteruit. Ook voor die fase is het belangrijk dat de patiënt bijtijds een diagnose heeft gekregen, zeggen de hoogleraren Verhey en Olde Rikkert. Frans Verhey van de Universiteit Maastricht: “Het kan gebeuren dat de patiënt plotseling onrustig en verward wordt, waardoor opname in een verpleeghuis noodzakelijk wordt. Zonder diagnose duurt dit veel langer, want dan volgt er eerst een reeks testen en formulieren. In een emotioneel toch al zware periode is dat niet prettig. Het krijgen van de diagnose is daarom ook een vorm van plannen voor de toekomst.” Hoe kun je de laatste fase zo lang mogelijk uitstellen? “Blijf actief, want dat vertraagt de achteruitgang en kan helpen om depressies te voorkomen”, benadrukt Marcel Olde Rikkert van Radboudumc. “En doe wat bij je past. Een van mijn patiënten was bijvoorbeeld medisch specialist geweest. We hielpen hem het best met korte filosofische gesprekjes en het samen opschrijven van zijn levensverhaal. Een andere patiënt, een oude agrariër, was meer geholpen met wekelijks een ritje op zijn tractor met rijder. Veilig op de eigen landbouwgrond.”

*bron: gezondheidsnet.nl
Jeroen Wapenaar en
Heleen Croonen*

Omgaan met dementie

Wanneer iemand te maken krijgt met dementie kan dat behoorlijk ontregelend zijn, zowel voor degene die door dementie getroffen wordt, als voor degenen in de (directe) omgeving. Om problemen zo goed mogelijk te zien aankomen en daar mee om te kunnen gaan is het belangrijk op voorhand kennis te nemen van wat er speelt. Het bestaan van een maand / week / dag (21 september) van de dementie geeft al aan dat er veel energie gestoken wordt in adequate voorlichting. Ik wil daar twee initiatieven uitlichten en hier meer expliciet aandacht geven. Wij horen allemaal tot de risicogroep en kunnen maar beter daar naar handelen.

In een radiospotje wordt regelmatig reclame gemaakt voor een online training. Ik kan die webadressen nooit zo snel onthouden, maar ik heb er twee gevonden die er goed uit zien.

De eerste is van de Alzheimerstichting in samenwerking met Omroep Max: www.maxvandaag.nl/cursussen/omgaan-met-alzheimer/.

In een aantal filmpjes worden problemen en situaties duidelijk aan de orde gesteld en handreikingen gegeven hoe daar mee om te gaan.

De tweede is een initiatief van de Alzheimerstichting en de overheid en gaat meer uit van hoe de omgeving zich in een groot aantal situaties het beste kan gedragen: www.samendementievriendelijk.nl/trainingen. De trainingen geven goed inzicht over do's en dont's en als je de toetsvragen goed beantwoordt kun je zelfs een certificaat krijgen.



Initiatief van Alzheimer Nederland
en het ministerie van VWS

Mooi materiaal vond ik ook van ervaringsdeskundigen Hugo Borst en Adelheid Roosen, bekend o.a. van een aantal televisiedocumentaires die zij over dementie gemaakt hebben. Roosen, die wel de Alzheimerfluisteraar wordt genoemd, formuleert de volgende drie cruciale adviezen.

1. Accepteer de verandering bij dementie

“Een van de moeilijkste dingen die een mens kan doen, maar bij dementie cruciaal, is het accepteren van verandering. Ik moest het hele idee loslaten dat het mijn moeder was zoals ik haar kende, die in dit lichaam woonde. Want het was een totaal nieuw aspect van haar dat haar lichaam had overgenomen. Als een soort Alice in Wonderland ben ik ‘in haar gedoken’, heb om haar heen gecirkeld en gedacht: Ik moet haar achterna vallen. Haar niet corrigeren en niet proberen alles bij het oude te houden, maar met haar meebewegen. Zij kan zich niet meer aanpassen, dus moeten wij, haar omgeving, met haar meebewegen.”

Per direct afscheid nemen

We spreken over dementie of Alzheimer vaak in termen van afscheid nemen, omdat je ervaart dat je iemand kwijtraakt waarvan je houdt. We ervaren het als een rouwproces. Maar is een verandering per definitie een verlies dat pijn doet? Nee, vindt Roosen. Zij gooide deze kijk radicaal om, richtte zich juist op dat wat er veranderde. “Je moet eigenlijk per direct afscheid nemen van wie de ander was, en met hen het avontuur aangaan wie ze aan het worden zijn. Er is geen weg terug, want de ander is daar niet meer. De ander is voortdurend iemand anders aan het worden, dat gaat razendsnel. Dat vinden we waanzinnig moeilijk. We verlangen ernaar het verleden vast te pakken en het in beton te gieten. De ander moet blijven wie hij is. Pas als we dat loslaten komen we dicht bij elkaar.”

2. Laat gêne en afstand los

Als kind, meent Roosen, wil je eigenlijk zélf de hele tijd op de kaart gezet worden. “We willen erkend en gezien worden. Mijn grootste schok was dat we dat niet alleen hebben met verschillende culturen, rituelen, aannames en geuren – maar ook bij onze eigen ouders met dementie. Onze reactie op dementie gaat met exact hetzelfde mechanisme gepaard als onze reactie op tegenstellingen van zwart-wit, christendom-islam, of atheïsme-religie. Dat wat jou vreemd is, zet je in eerste instantie altijd op een afstand. Het gevolg is dat je je eigen vader of moeder wezenlijk op een afstand plaatst. Jij moet voldoen aan het beeld dat ik van je heb. Dit is allemaal onrust en paniek.”

Geen raad weten met dementie

“Wij kunnen die veranderende relatie blijkbaar zelf niet stabiliseren. Naast onrust en paniek kan er ook verlegenheid ontstaan. Wat ik van veel mantelzorgers hoor, is dat er gêne is, dat ze zich geen raad weten met dementie. Om de afstand die er tussen jou en de dementerende ontstaat te verkleinen, moet je over je eigen verlegenheid heen stappen. Alleen dan kun je dichterbij komen.”

3. Denk goed na over dilemma's als kiezen tussen veiligheid en autonomie

Dat begint met de vraag wiens belang je eigenlijk vooropstelt. Zo wilde Roosens moeder af en toe naar buiten. “In de afweging die we moeten maken tussen veiligheid en autonomie, verkiezen we vaak veiligheid boven alles. Ik heb dat destijds bij mijn moeder goed met mijn zus besproken: nemen we met mam het risico dat ze verdwaalt en sterft aan een verkeersongeluk? We hebben toen gezegd: ja, dat gaan we aan. Dat risico is heel erg om te nemen, maar ik vind het ook mooi om verantwoordelijkheid te mógen nemen.” Daarbij is het goed om te kijken voor wie je eigenlijk die beslissing maakt. “Is dit in mams belang, of eigenlijk voor jezelf?” Met zo’n besluit gaan veel risico’s gepaard, maar het was wel de oplossing waaraan Roosens moeder zelf het meeste plezier zou beleven. “Haar laten dwalen komt haar ten goede, haar zelfstandigheid is belangrijk voor haar.”

Roosen gaf zichzelf een zetje om als Alice in Wonderland haar moeder achterna het gat in te tuimelen, een wit konijn achterna te rennen en zo plots vrolijk tussen pratend theeservies terecht te komen. “Op zo’n soort plek staan alle regels op z’n kop: taal is niet begrijpelijk meer, en is ook niet zo belangrijk. ineens blij je over veel meer uitingsvormen te beschikken dan je dacht. Zo kon ik genieten van dat wat losbarstte in mijn moeder. Haar levenslust, haar spontane wezen, – ook als ze boos was –, dat ik tevoorschijn zag komen.”

'Stel mensen met dementie volledig in de gelegenheid om alles te kunnen doen wat ze willen'

bron: humanistischverbond.nl

Hoe je brood niet moet invriezen



Brood invriezen is een handige manier om het langer vers te houden, maar er zijn een paar belangrijke fouten die je moet vermijden om de kwaliteit van je brood te behouden. Hier lees je wat je vooral **niet** moet doen als je brood in de vriezer wilt bewaren.

1. Brood invriezen zonder goede verpakking

Een van de grootste fouten bij het invriezen van brood is het niet goed verpakken ervan. Als brood wordt blootgesteld aan lucht in de vriezer, kan het uitdrogen en vriesbrand ontwikkelen. Dit zorgt ervoor dat het brood taai en droog wordt na het ontdooien. Gebruik daarom altijd luchtdichte zakken of diepvrieszakken om het brood te beschermen. Zorg ervoor dat je zoveel mogelijk lucht uit de zak haalt voordat je deze afsluit.

2. Verkeerde soorten brood invriezen

Niet alle soorten brood zijn geschikt om in te vriezen. Vooral broden met een krokante korst, zoals baguettes of pistolets, verliezen hun textuur na het ontdooien. De korst wordt vaak slap en taai, zelfs als je ze opnieuw opwarmt in de oven. Ook meergranenbroden kunnen door hun losse structuur na ontdooien gaan brokkelen.

3. Brood in de koelkast bewaren

Hoewel dit geen fout is die direct met invriezen te maken heeft, denken veel mensen dat ze brood langer vers kunnen houden door het in de koelkast te bewaren. Dit is echter een slecht idee: bij temperaturen tussen -5°C en +5°C veroudert brood juist sneller omdat zetmeel kristalliseert, waardoor het uitdroogt.

4. Hoe kun je dan wel goed invriezen?

Om je brood zo goed mogelijk te bewaren in de vriezer, volg je deze tips:

- Vries brood zo snel mogelijk na aankoop of bakken in.
- Gebruik luchtdichte verpakkingen zoals diepvrieszakken.
- Laat het brood eerst volledig afkoelen.
- Vries kleinere porties in om uitdroging te voorkomen.
- Ontdooi langzaam op kamertemperatuur of in de koelkast voor optimale smaak.

Waarom lummelen zo gezond is

De mentale volksgezondheid van Nederland staat onder druk. We leven in een 'hypernerveuze' samenleving waarin prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschoten. De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) pleit dan ook voor alledaagse vertraging: momenten waarop niets hoeft. Een goed idee, want lummelen is hartstikke gezond. Vijf redenen om vaker te niksen.

Wat is vervelen precies? Volgens psycholoog Wijnand van Tilburg treedt verveling op wanneer je activiteit niet voldoet aan een natuurlijke behoefte aan prikkels. Hij denkt dat dat een signaal is om jezelf uit een zinloze routine te halen. 'Dus kan verveling je motiveren om een zinvollere activiteit te ontplooien', legt Van Tilburg in de Volkskrant uit.

Tegenwoordig wordt verveling of niksen als iets negatiefs gezien, alsof het een teken is dat je je leven misschien niet hebt ingericht zoals je dat het liefst zou willen. Gelukkig heeft jezelf af en toe vervelen ook hartstikke veel gezondheidsvoordelen. Het is niet voor niets dat Amerikanen dit Nederlandse 'niksen' hebben overgenomen.

1. Het maakt je creatiever

Je staat onder de douche of bent in de tuin aan het werk en ineens krijg je allerlei goede ideeën. Herkenbaar? Dit komt doordat je even uit de dagelijkse ratrace bent en je hersenen zich op iets anders kunnen focussen, waardoor je geest weer ruimte krijgt voor creativiteit. Volgens hoogleraar menswetenschappen Alan Lightman worden de grootste ontdekkingen zelfs gedaan als wetenschappers tussen hun drukke werk door aan het 'lummelen' zijn. Dat geeft wel aan hoe belangrijk het is voor je brein om af en toe even helemaal niets te doen.

2. Je voelt je kalmer en gelukkiger

Sinds de komst van de smartphone en sociale media, zoals Facebook en Instagram, zijn we altijd online en verbonden met de wereld. Uit meerdere internationale studies blijkt dat dit leidt tot een toename aan psychische klachten, zoals angstgevoelens, depressies en burn-outs, vooral onder jongeren. Veel sociologen en psychologen denken dat dit komt doordat zij bang zijn om iets te missen en om niet bij te blijven, waardoor ze zich continu onrustig en angstig voelen.

Zodra je je telefoon even uitdoet of weglegt en je aandacht op jezelf richt, voel je je al snel kalmer. Je zult zien dat als je tijd maakt om op te laden, je je daarna juist weer energiever voelt. En dat je weer meer zin hebt om de dingen te doen die je gelukkig maken.

3. Het is goed voor je persoonlijke ontwikkeling

Als je af en toe even een moment neemt om letterlijk en figuurlijk stil te staan, kun je erna weer met meer aandacht en focus doorgaan. Dat klinkt tegenstrijdig, maar dat is het niet. Want terwijl je lekker aan het niksken bent, kun je reflecteren op jezelf en je leven. Hoe voel je je? Wat vind je belangrijk in je leven? En wat wil je bereiken op persoonlijk of zakelijk gebied? Dat zijn allemaal vragen die je jezelf kunt stellen.

Lightman vindt deze 'stille reflectie' zelfs een essentieel element van goed en gezond functioneren. Hij voorspelt dat als we dit te weinig of niet doen ons gevoel van identiteit minder zal worden. We weten dan minder goed wie we zijn en wat we willen, waardoor we verder van onszelf af komen te staan.

bron: gezondheidsnet.nl



Ten slotte



Zusters Augustinessen op de tribune bij FC Utrecht.

Een virtuoze maatregel tegen voetbalhooliganisme?

bron: Studio Sport Voetbal, 28 september 2025

,

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. H.J.M. Goossens tel. 5310101

Biljarten (wo- en do-middag):

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

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

Klaverjassen (di- en do-middag):

Mevr. H.A. Sloot tel. 0623265254

Hr. J. Bakels tel. 0620057827

Klaverjassen Erfgooiers (di-avond):

Mevr. J. Langhorst tel. 0640235042

Klaverjassen DOS (do-avond):

Hr. A. Westgeest tel. 0648919672

Hr. J. Westgeest tel. 0622288436

Klokkenclub (di-, do-, vrijdag):

Hr. J.D. Grondman tel. 6858767

Vacant

Bestuur:

Vz.: Hr. H.L.M. Raaijmakers

tel. 030-6378766

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*

