



VERENIGING VAN GEPENSIONEERDEN "HET GOOI"

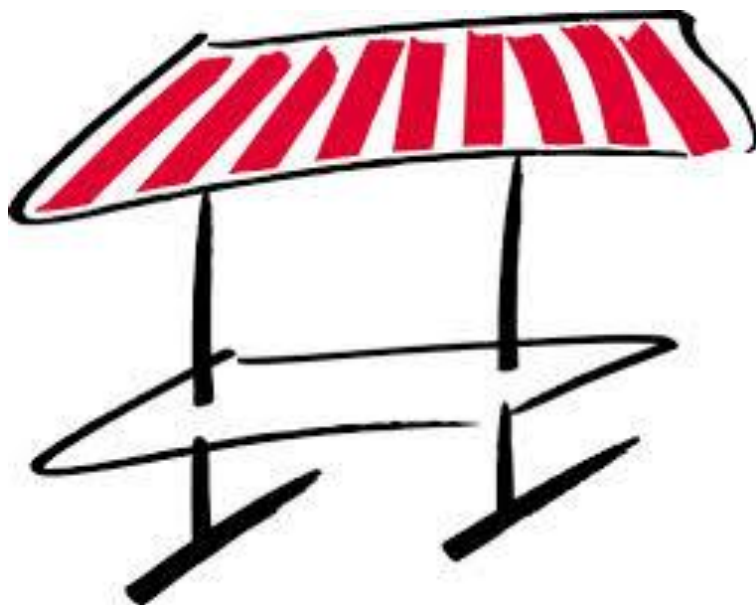
INFORMATIE BULLETIN

Algemene Ledenvergadering maandag 23 maart, zie pag. 6
Uw contributiefactuur is ingevouwen in dit Bulletin, zie pag. 5.



42^e jaargang nr. 1

Maart 2026



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

In dit nummer

<i>Van de redactietafel</i>	4
<i>Van de penningmeester</i>	5
<i>Uitnodiging voor de voorjaarsbijeenkomst 2026</i>	6
<i>Verslag van de ALV op 24 maart 2025</i>	8
<i>Jaarverslag 2025 van de secretaris</i>	9
<i>Kerstbijeenkomst 2025</i>	11
<i>Uit pensioenland</i>	12
<i>Zij die uit ons oog verdwenen</i>	18
<i>Nieuwbouw in Hoorn</i>	19
<i>Zo houd je je spieren sterk als je ouder wordt</i>	20
<i>Ten slotte</i>	25

Van de redactietafel

Op het moment van schrijven is de kou nog niet uit de lucht, maar ik kan na het bridgen op woensdag weer zonder licht naar huis fietsen! En het ziet er naar uit dat we deze week zowaar ook weer een echte regering krijgen. Nou, die heeft een flinke klus te klaren.

Als gebruikelijk in het eerste nummer van een nieuwe jaargang veel ruimte voor de **ALV** die weer op het programma staat. U bent van harte welkom. Mocht u vervoersproblemen hebben, laat het even weten, dan vinden we wel een oplossing.

In september deden we een oproep om mee te werken aan het verder vorm geven aan de **historie van PTI** en haar nazaten. Daar hebben we geen reacties op gekregen. Misschien schrikt het mensen af om zich te binden aan een commissie, maar zie het als een hobbyclub waar ook veel gezelligheid aan gekoppeld is. De meest voor de hand liggende vorm van vastlegging is een uitbreiding van onze website met een afdeling historie, waar foto's, verhalen en andere herinneringen een plek kunnen krijgen. In het verleden hebben meerdere leden een bijdrage aan het bulletin geleverd over hun tijd bij 'Philips', en dat viel altijd in goede aarde. Kom op, meldt u aan.

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: 8 juni 2026

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 InformatieBulletin 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 27 februari 2026**, dan is dat op de factuur aangegeven.

*Namens het VGG Bestuur,
Frans Dams, penningmeester*



Uitnodiging voor de voorjaarsbijeenkomst 2026

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

Maandag 23 maart 2026.

Aanvang 14.00 uur.

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

Deze bijeenkomst begint met de **Algemene Ledenvergadering**; of er na de pauze nog een relevant onderwerp besproken kan worden is, op het moment dat dit IB wordt samengesteld, nog niet bekend. 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 2025. (zie pag. 8 in dit IB).**
- 3. Ingekomen stukken ter zake van de vergadering.**
- 4. Jaarverslag 2025 van de secretaris. (zie pag.9 in dit IB).**
- 5. Financiële verantwoording van de vereniging van het jaar 2025.**
- 6. Verslag van de kascontrolecommissie 2025.**
- 7. Presentatie van de begroting 2026 en vaststelling van de contributie met ingang van het jaar 2027.**



Vanaf 1 maart zijn de financiële overzichten 2025 en de begroting voor het jaar 2026 beschikbaar in onze sociëteit. Ook op de vergadering zullen een aantal exemplaren beschikbaar zijn.

8. Verkiezing bestuursleden.

De vier volgens schema statutair aftredende bestuursleden zijn:

Harrie Raaijmakers	Voorzitter	:opnieuw verkiesbaar
Frans Dams	Penningmeester	:niet opnieuw verkiesbaar als penningmeester, wel als bestuurslid
Herman Goossens	eindredacteur IB	:opnieuw verkiesbaar
Frans van der Post	Algemeen bestuurslid	:niet opnieuw verkiesbaar

Het bestuur stelt als nieuwe penningmeester voor dhr. Sijf Paauw. Sijf wordt al per 1 januari ingewerkt door Frans Dams.

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

NB 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 het verslagjaar 2025 uit de leden Jan Boerrigter en Jaap Groeneveld.

Benoeming leden kascontrolecommissie en reservelid kascontrolecommissie voor het verslagjaar 2026.

10. Informatie van het PME-pensioenfront.

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

11. Wat verder ter tafel komt.

12. Rondvraag en sluiting van de ALV.

Deel 2: Voorjaarsbijeenkomst

Er zal ruimschoots gelegenheid zijn elkaar onder het genot van een hapje en een drankje te ontmoeten.



Verslag van de ALV op 24 maart 2025

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

Er zijn 20 leden aanwezig.

1. Harrie Raaijmakers opent de vergadering met een hartelijk welkom. Sinds de laatstgehouden ALV zijn er 21 leden overleden. De voorzitter noemt hun namen en we houden daarna een moment stilte ter nagedachtenis aan de overledenen.
2. Het verslag van de ALV op 25 maart 2024 wordt goedgekeurd.
3. Er is 1 ingekomen stuk ter zake van de vergadering: Het verslag van de kascontrolecommissie.
4. Het jaarverslag over het jaar 2024 van de secretaris wordt goedgekeurd.
5. Het financiële jaarverslag 2024 wordt goedgekeurd na beantwoording door de penningmeester van een tweetal vragen over de exacte energiekosten en het Weerstandsfonds.
6. Verslag kascontrolecommissie 2025. De kascontrolecommissie bestaat uit de leden Leen Mak en Jan Boerrigter. De secretaris leest het verslag voor waarin wordt voorgesteld het bestuur en de penningmeester te dechargeren van het door hen gevoerde financiële beleid. De vergadering gaat daarmee akkoord.
7. De begroting 2025. De penningmeester legt uit dat in de begroting rekening is gehouden met een verdere teruggang van het ledenbestand. Er zal ook weer wat ingeteerd worden op het vermogen van de VGG gezien de negatieve uitkomst van de begroting. De vergadering keurt de begroting goed.
De contributie blijft gehandhaafd op €24,- per jaar. Voor leden die een aanmaning krijgen wordt €2,- extra gerekend.
8. Verkiezing bestuursleden. De vier volgens schema statutair aftredende bestuursleden worden per acclamatie herkozen en de secretaris wordt per acclamatie in zijn functie herkozen:
Jan Rebel, secretaris
Jan Sloot, 2^e penningmeester
Gerard Visscher, pensioenzaken
Ton van Bruchem, Gebouwenbeheer
9. Kascontrolecommissie voor het verslagjaar 2025. Jaap Groeneveld zal de plaats innemen van Leen Mak.

10. Gerard Visscher praat ons nog bij over de situatie bij PME en de VGPME. Hij heeft een aantal kopieën meegenomen van een artikel van het VGPME over het pensioen-transitieplan van PME. De inbreng van de gepensioneerden heeft helaas niet zoveel invloed gehad op het transitieplan. Er is hierna nog discussie over de individuele pensioenpotjes, het nabestaandenpensioen en de risico's van de transitie voor de gepensioneerden.
11. De voorzitter heeft de laatste tijd erg veel last van “spam”. Hierdoor krijgen veel leden geregeld een “email” van de voorzitter met de vraag om contact op te nemen met hem. Die vraagt de leden hierop alert te zijn en niet te reageren op dergelijke e-mails. De voorzitter dankt de leden voor hun aanwezigheid en inbreng en nodigt de aanwezigen uit voor de “nazit”. Hij sluit hierna de vergadering.

Jan Rebel, secretaris

Jaarverslag 2025 van de secretaris

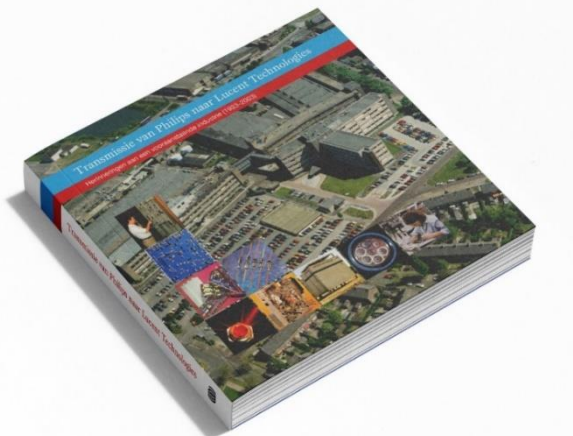
1. Per 1 januari 2026 is het ledental uitgekomen op 196 (224) , waarvan 74 (85) Philipsgepensioneerden en 122 (139) PME- en overige gepensioneerden.
Het aantal donateurs is redelijk stabiel gebleven op 82 (80).
De getallen tussen de haakjes zijn de aantallen per 1-1-2025.
Er zijn in het verslagjaar 21 leden en donateurs overleden.
In 2025 is het bestuur zeven maal in vergadering bijeengekomen. De ALV werd gehouden op maandag 24 maart. Er waren daar 20 leden aanwezig.
2. Op maandag 26 mei vond de presentatie plaats van het langverwachte boek: *Transmissie van Philips naar Lucent Technologies – Herinneringen aan een vooraanstaande industrie (1933-2003)*. De overhandiging van het eerste exemplaar vond plaats in de Morgensterkerk, die gelegen is op het voormalige PTI-terrein aan de Jan van der Heijdenstraat.
Voorafgaande aan de presentatie van het eerste boek deed de redactievoorzitter Wim Bax kort verslag over het ontstaan van het boek en hield prof. dr. ir. Ton Koonen, emeritus hoogleraar Broadband Communication Networks (2001-heden) aan de TU Eindhoven, een korte voordracht over dit boeiende vakgebied. (Hij is tevens oud-collega, want hij werkte van 1979 tot 2001 in de Voorontwikkeling Transmissie, resp. Forward Looking Work van PTI tot en met Lucent).
Aanwezig waren ±80 leden.

3. Het onderhoud van ons gebouw vroeg dit jaar weer veel aandacht. Het gebouw vraagt gezien de leeftijd veel onderhoud. Een aantal activiteiten:
 - De blusmiddelen zijn gekeurd;
 - Biljartlakens zijn vervangen;
 - Geluiddempende plafondplaten aangebracht;
 - Hal bij de voordeur opnieuw gestukadoord;
 - Vochtigheidsgraad van de zalen beter onder controle gebracht.

Daarnaast vraagt de glazen pui aan de voorkant de nodige aandacht. De enkelglasramen moeten nodig vervangen worden door dubbelglas. De kozijnen zullen daar ook op aangepast dienen te worden, wat een forse investering vraagt. Op de biljartlakens na zijn de kosten van al deze werkzaamheden overigens niet voor rekening van de VVG, maar voor de Stichting.

4. De nieuwe pensioenwet (WTP), de dekkinggraden van de pensioenfondsen en de informatie uit de Federatie maakten standaard deel uit van de agenda van de bestuursvergaderingen.
5. De activiteiten in de Soos konden het afgelopen jaar normaal doorgang vinden en op maandag 15 december hielden we onze kerstbijeenkomst in een van de zalen van de Morgensterkerk, op het vroegere PTI-terrein. Het was weer een gezellige en ontspannen bijeenkomst.
6. De website van de VGG blijft een belangrijk communicatiemiddel van de vereniging. Frans Dams hield de website up to date. De website raakt overigens wel wat gedateerd. Het InformatieBulletin onder eindredactie van Herman Goossens is weer viermaal uitgekomen met nieuws uit de vereniging, de Federatie, de pensioenfondsen en een keur van andere artikelen. De bezorg- en de drukkosten maken samen een behoorlijk deel uit van de uitgaven van de VGG.

Jan Rebel



*Kerstbijeenkoms*t 2025

De informatievoorziening liet te wensen over ten gevolge van de gebrekkige bezorging van PostNL, maar de telefoon loste dit veelal op en het aantal bezoekers was vergelijkbaar met vorig jaar, ca. 30 personen.

De formule is simpel: koffie met kerstbrood, een kerstverhaal, maar vooral weerzien van oude collega's uit het werk. Een vertrouwde traditie.



Vit pensioenland

In het vorige Informatie Bulletin werd beknopt geschetst wat er te gebeuren staat in de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel, met een verwijzing naar de websites van de pensioenfondsen PPF en PME.

Daar doen de fondsen hun best om uit te leggen wat ze allemaal van plan zijn in de vorm van transitieplan, implementatieplan en communicatieplan. Allemaal plannen die gemaakt en goedgekeurd dienen te worden door de sociale partners (fondsbeheerder en de vakbonden) en door de toezichthouder DNB. De transitie raakt alle betrokkenen: actieven, “slapers”, nabestaanden, en gepensioneerden.

Gerard Visscher, die met name de PME-pensioenen volgt, heeft een uittreksel gemaakt van wat het betekent speciaal voor gepensioneerden (wij dus). Grosso modo is dat ook van toepassing op de PPF-pensioenen.

1. Het transitieplan

Het Transitieplan beschrijft hoe PME overstapt naar de nieuwe pensioenregeling die uitgaat van een solidaire regeling die evenwichtig en verantwoord is voor alle groepen, inclusief gepensioneerden.

PME kiest voor een solidaire regeling omdat:

- risico's (zoals rente, beleggingen en langlevens) collectief worden gedeeld;
- de solidariteitsreserve grote dalingen helpt voorkomen;
- de regeling aansluit bij de voorkeur voor ontzorgen: geen individuele beleggingskeuzes, maar collectief beheer.

Pensioenrechten

- De nieuwe regeling betreft een levenslang pensioen.
- De uitkering kan jaarlijks bewegen, maar schommelingen worden beperkt. De uitkering kan stijgen of dalen.
- Alle gepensioneerden krijgen dezelfde procentuele aanpassing
- Schommelingen worden sterk gedempt door achtereenvolgens:
 - spreiding van resultaten in de uitkeringsfase over meerdere jaren;
 - de solidariteitsreserve die dalingen kan opvangen;
 - en de collectieve risicodeling.

Bestaande pensioenrechten (invaren)

- Alle opgebouwde rechten worden omgezet naar een persoonlijk pensioenvermogen.
- Dit gebeurt op de transitiedatum (beoogd: 1 januari 2026: uitgesteld naar 1 januari 2027).
- De waarde van je huidige pensioen wordt **volledig meegenomen**.
- Invaren mag alleen als er **geen onevenredig nadeel** ontstaat voor groepen, waaronder gepensioneerden.
- De cao-partijen beoordelen of het invaren **evenwichtig** is.

Beveiligingen

- De solidariteitsreserve is de centrale pijler voor gepensioneerden met als doel het **voorkomen of beperken van dalingen** van de uitkering. De reserve wordt gevuld bij de transitie en daarna uit premies en overrendement. Het streefniveau is 3% van het **totale pensioenvermogen**, met een minimum van 1%.
- Bij een dekkingsgraad onder 100% wordt een tekort **eerlijk verdeeld**, met een maximumdaling van 4% in pensioenvermogen.
- Bij hogere dekkingsgraden wordt overschot **evenwichtig verdeeld**.

Opmerkingen

- Alle groepen van belanghebbenden worden **gelijk behandeld** bij de overgang
- De effecten op het pensioen en het verwachte pensioen worden per leeftijdsgroep (<40, 40-55, 55-62, 62-AOW, >AOW) beoordeeld en, waar nodig, gecompenseerd.
- De Vereniging van Gepensioneerden (VG PME) heeft gebruik gemaakt van haar hoorrecht en input geleverd.

Naar aanleiding van de eerste commentaren is er een **Addendum op het Transitieplan** gepubliceerd waarin een aantal elementen worden verduidelijkt. Inhoudelijk zijn er geen wijzigingen.

2. Het implementatieplan

Het Implementatieplan beschrijft **hoe PME de overgang naar de nieuwe pensioenregeling uitvoert** en welke maatregelen worden genomen om dit veilig, zorgvuldig en evenwichtig te doen. Voor gepensioneerden draait het vooral om **zekerheid, stabiliteit en een beheerste overgang**.

Doelstellingen

Zorgvuldige en veilige overgang door:

- een uitgebreid projectprogramma om te zorgen dat de overgang naar het nieuwe stelsel **zonder fouten** verloopt.
- veel aandacht voor **datakwaliteit**, zodat ieders pensioenrechten correct worden omgerekend naar het nieuwe systeem.
- toezichthouders (DNB en AFM) die de verschillende onderdelen vooraf beoordelen.

Behoud van een beheerste uitkering waarbij:

- nieuwe regeling een **levenslange pensioenuitkering** blijft bieden;
- schommelingen in de uitkering worden **gedempt** door spreiding van resultaten en door de solidariteitsreserve;
- het fonds continu monitort of de overgang per 1 januari 2027 verantwoord kan plaatsvinden.

Werkwijze

Er is een grote projectorganisatie ingericht met:

- een stuurgroep;
- een programmateam;
- werkstromen voor o.a. administratie, vermogensbeheer, communicatie en bestuur.

Elke stap wordt getoetst op risico's en uitvoerbaarheid. De vereniging van Gepensioneerden (VGPME) zit in het Verantwoordingsorgaan en geeft advies over belangrijke besluiten. Gepensioneerden worden meegenomen in communicatiecampagnes op vaste momenten.

Risico's en beheersmaatregelen

Het plan bevat uitgebreide risicoanalyses op o.a.:

- **IT-systemen:** moeten volledig klaar zijn voor de nieuwe berekeningen.
- **Datakwaliteit:** fouten in historische gegevens moeten vóór de overgang zijn opgelost.
- **Financiële risico's:** scenario's zijn uitgewerkt voor economische schokken.
- **Juridische risico's:** alle stappen moeten voldoen aan wetgeving en gelijke behandeling.

Inwaren (omzetten van bestaande rechten)

- Op 1 januari 2027 worden alle bestaande pensioenrechten omgezet naar een **persoonlijk pensioenvermogen**.
- Het bestuur heeft dan beoordeeld dat:
 - de overgang **evenwichtig** is voor alle groepen, inclusief gepensioneerden;
 - er **geen onevenwichtig nadeel** ontstaat;
 - de uitvoering **beheerst en integer** kan plaatsvinden.
- De solidariteitsreserve wordt gevuld en gebruikt om schommelingen te beperken.

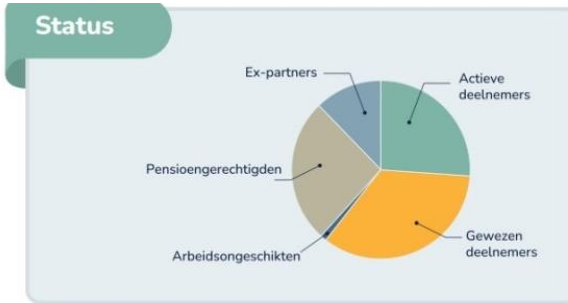
Go/No-Go moment

- Op **1 oktober 2026** beoordeelt PME of de overgang definitief kan doorgaan.
- Er zijn **10 strikte criteria**, waaronder:
 - datakwaliteit op orde,
 - IT-systemen getest,
 - juiste communicatie aan deelnemers,
 - dekkingsgraad binnen 100–125%.

Als één van deze punten onvoldoende is, kan PME besluiten tot bijsturen of uitstel.

3 Het communicatieplan

PME is een groot pensioenfonds met veel deelnemers en een grote diversiteit in allerlei dimensies, waaronder de behoefte aan informatie.



- **Actieve deelnemers: 173.920**
 - Waarvan (deels) arbeidsongeschikt (AO): 8.428;
 - Die ook meedoen aan de excedentregeling: 10.399.
- **Gewezen deelnemers: 227.008**
- **Pensioengerechtigden: 172.473**
 - Die ouderdomspensioen (OP) ontvangen: 116.310;
 - Die partnerpensioen (PP) of bijzonder partnerpensioen (BPP) ontvangen: 51.058;
 - Die tijdelijk extra partnerpensioen (TEP) ontvangen: 352;
 - Die wezenpensioen (WzP) ontvangen: 1.987.
 - Die arbeidsongeschiktheidspensioen (AOP) ontvangen: 196
- **Ex-partners: 80.039**
 - Met aanspraak op bijzonder partnerpensioen: 69.960;
 - Met uitbetalingsrecht in verband met verevening: 6.118;
 - Beide: 5.892.

In het communicatieplan is niet alleen nagedacht over wie op welk moment welke informatie nodig heeft, maar ook over hoe te verifiëren in hoeverre het gewenste doel bereikt wordt. Het is een uitgebreid samenhangend plan dat de hele periode 2025 – 2027 afdekt. Het is een document van 89 pagina's dat zich moeilijk laat samenvatten, maar dat, voor geïnteresseerden, zeker de moeite van het bestuderen waard is. Het geeft een heel goed beeld van de complexiteit van de materie, die om veel meer dan geld draait. Het is, net als de andere plannen te vinden op pmpensioen.nl

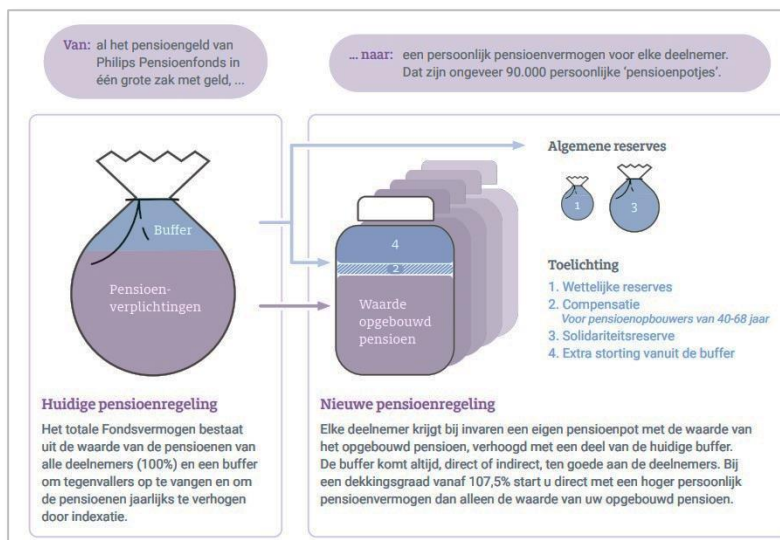
4 Conclusies

Geen verlaging van het pensioenbedrag bij overgang naar het nieuwe stelsel. Geen verlaging van het pensioen in de toekomst. Zoveel mogelijk bijhouden van de prijsstijgingen.

Drie regelingen voorkomen zoveel mogelijk verlaging van de pensioenen:

1. Er wordt voor gepensioneerden voorzichtiger belegd dan voor jonge mensen;
2. Bij een achteruitgang in de economie wordt per jaar slechts 30% van de gevolgen daarvan voor het pensioenvermogen aan de deelnemers en gepensioneerden toegerekend;
3. Als het dan nog niet lukt om het pensioen op peil te houden dan wordt een beroep gedaan op het Solidariteitsfonds dat bij het invaren wordt gevormd. Daaruit wordt het bedrag van de achteruitgang die nodig zou zijn voor de pensioenuitkering aangevuld.

Gerard Visscher



Bron: *Philipspensioenfonds.nl*

Zij die uit ons oog verdwenen

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

Mevr. M.H.W. Keukeler	7 december 2025	Hilversum
Dhr. R. Grob	21 december 2025	Hilversum
Mevr. M.K. Zantinga-Dros	16 februari 2026	Bilthoven
Mevr. J. Langhorst		Hilversum
Dhr. H. van Bruggen		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



Nieuwbouw in Hoorn

Al een tijdje ligt er een berichtje van Guus Ooms. Op de ALV 2024 werd hem van verschillende kanten gevraagd hoe het staat met de plannen voor het oude fabrieksterrein in Hoorn. Onder de naam 'holenkwartier' wordt er gewerkt aan een gevarieerde woonwijk. Om organisatorische redenen is het stukje nog niet geplaatst, maar hier is het dan. U vindt twee links om op het internet uw nieuwsgierigheid te bevredigen.

Holenkwartier: Een stoere, robuuste wijk voor iedereen

17 januari '24



Marc Koehler is de architect achter de nieuwe wijk Holenkwartier. We gaan met hem in gesprek over de transformatie van dit gebied met rijke geschiedenis naar een moderne, stedelijke leefomgeving. Holenkwartier is namelijk niet zomaar een wijk. Het is een levendige plek waar wonen, werken en ontmoeten samenkomen. Toegankelijk voor iedereen.

Lees verder

[holenkwartier.nl](https://www.holenkwartier.nl)

<https://vimeo.com/929966794>

Zo houd je je spieren sterk als je ouder wordt

Het is onvermijdelijk dat je spierkracht met de jaren minder wordt. Maar door de juiste oefeningen kun je dit afremmen, zegt geriater dr. Anton De Spiegeleer. En nee, fietsen of wandelen is niet genoeg.

“Als je het over spieren hebt, zijn er drie eigenschappen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn”, vertelt dr. Anton De Spiegeleer, als geriater verbonden aan het UZ Gent. “De spiermassa, dus de grootte van de spier, de spierkracht en de spierflexibiliteit. Die laatste eigenschap heeft te maken met de verhouding tussen de hoeveelheid spiercellen en het vet- en bindweefsel in en rond die spiercellen. Rond de leeftijd van 30 jaar bereiken je spieren hun piek. Dan zijn ze het grootst, sterkst en soepelst. Na die piek gaat het bij iedereen achteruit. In eerste instantie geleidelijk, maar op een bepaald moment versnelt het. Bij vrouwen gebeurt dat rond hun 40^{ste}, bij mannen rond hun 60^{ste}. Mannen gaan vanaf dan sneller achteruit dan vrouwen, waardoor ze op een bepaald moment weer op hetzelfde niveau zitten.”

Op de juiste manier bewegen

Toch zetten sommige mensen nog op hoge leeftijd bijzondere sportieve prestaties neer. Het is dus mogelijk om die achteruitgang te voorkomen of af te remmen. Hiervoor moet je op de juiste manier bewegen. De Spiegeleer: “Oudere mensen krijgen meestal een algemeen advies: beweeg wat meer, ga fietsen of wandelen. Dat is inderdaad gezond en goed voor hart en bloedvaten. Maar het is niet genoeg om de achteruitgang van je spieren tegen te houden. Daarvoor kun je het beste weerstandstraining combineren met uithoudingstraining en flexibiliteitstraining.”

Er bestaan type 1 en type 2 spiervezels. Type 1 zijn de 'trage' spiervezels die worden gebruikt voor inspanningen met lage intensiteit die je lang kunt volhouden, zoals wandelen, joggen of fietsen. Deze gebruiken zuurstof om energie voor de inspanning te leveren. Daarom wordt dat soort lichaamsbeweging aeroob genoemd. Type 2 gebruik je voor korte, krachtige inspanning die je niet lang kunt volhouden, zoals sprinten, gewichtheffen of

buikspieroefeningen. Deze vezels gebruiken geen zuurstof om energie te leveren. Ze werken anaeroob.“

Met de jaren verlies je vooral type 2 vezels. Ze verminderen in aantal en worden kleiner. Vaak wordt vergeten dat je ook die spiervezels moet blijven trainen. Als je beide types traint, heb je een beter resultaat, ze versterken elkaars effect. Train je bijvoorbeeld drie keer per week aerob, dan heb je daar meer effect van als je ook drie keer per week anaeroob oefent. Flexibiliteit stimuleer je door te stretchen, daarmee bereik je de spiercellen en het bind- en ander weefsel eromheen. Door de training en het samen-trekken en ontspannen van de spieren blijven ze vanzelf al soepeler.”

Welke sport is het beste als je je spieren wilt behouden?

“Welke activiteit je kiest is niet het belangrijkste, doe vooral iets wat je leuk vindt, anders houd je het niet vol. Je kunt een vorm van lichaamsbeweging kiezen die uithouding, kracht en soepelheid tegelijk traint. Je kunt ook fietsen of wandelen combineren met krachttraining in een fitnesscentrum. Bij voorkeur twee tot drie keer per week minstens een half uur. Maar overdrijf niet, je spieren moeten zich tussendoor wel kunnen herstellen.”

Hoe kun je daar het best mee beginnen?

“Wil je meer gaan bewegen terwijl je op dit moment (bijna) niet actief bent, ga dan eerst naar de huisarts voor een algemeen onderzoek. Daarna kun je je in het begin laten begeleiden door een gespecialiseerde kinesist/fysiotherapeut. Ook in sommige fitnesscentra kan dat.

Hoe eerder je begint, hoe beter. Je kunt al vanaf je 30ste starten om de beginnende achteruitgang tegen te houden. Tussen de 40 en 60 jaar is het ook zinvol om te gaan trainen, zeker als je voor die tijd niets deed. Maar zelfs als je 80 of 90 bent is het niet te laat, al zul je niet meer dezelfde spierkwaliteit, spiermassa en spierkracht krijgen als iemand die eerder begonnen is.

Het is goed om te bedenken dat je dankzij voldoende lichaamsbeweging functioneel langer zelfstandig kunt blijven en tot op hogere leeftijd op jezelf kunt wonen. Spiertraining vermindert bovendien het risico op vallen

en heeft een gunstig effect op allerlei verouderingsverschijnselen en ouderdomsziekten.”

Soms gaan spieren te snel achteruit

Bij sommige mensen gaan de spieren wat sneller achteruit dan gemiddeld. Deze aandoening heet sarcopenie. Daarbij gaan type 2-spiervezels versneld verloren, de overblijvende type 2-vezels worden kleiner en de spieren bevatten relatief veel vet- en bindweefsel maar te weinig spiercellen. Daardoor wordt het moeilijk om dagelijkse activiteiten uit te voeren. Je wordt stram en hebt niet veel kracht meer. Het wordt lastig om uit een stoel op te staan, de trap op te lopen of zware voorwerpen te dragen. Ook kun je eerder vallen.

Geriatr Anton De Spiegeleer: “Je kunt sarcopenie vergelijken met botontkalking. Met het verouderen verliezen we namelijk allemaal botdensiteit, maar niet iedereen krijgt ook osteoporose. Die snellere achteruitgang is een combinatie van je genen en je leefstijl. Hoe veel je beweegt speelt een rol, en hoe gezond je eet, maar ook roken en alcoholgebruik. De aandoening is voor 50 procent te beïnvloeden met je leefstijl, dat is veel.

In het ziekenhuis sporen we mensen met een risico op sarcopenie op. Daartoe meten we componentenspierkracht, spiermassa en soms ook flexibiliteit. Je kunt ook zelf bijvoorbeeld je beenkracht meten door vijf keer met gekruiste armen op te staan uit een stoel, op te nemen hoe lang je daarover doet en je resultaat te vergelijken met de standaard voor jouw geslacht en leeftijd. Op het internet vind je filmpjes en tabellen. Spiermassa bepalen we via medische beeldvorming. De flexibiliteit van de spier kunnen we meten met elastografie, een echo die toont hoe gemakkelijk de spier zich laat vervormen. Tegen sarcopenie bestaat nog geen wondermiddel, hoewel er veel onderzoek naar wordt gedaan. Ik verwacht dat de komende tien jaar geneesmiddelen tegen sarcopenie op de markt komen, zowel voor preventie als behandeling.”

Artrose geeft grotere kans op sarcopenie

Artrose of gewrichtsslijtage is een risicofactor voor sarcopenie. Want als je door pijn minder gaat bewegen, kom je in een vicieuze cirkel terecht: je krijgt meer pijn, gaat minder bewegen en het gewricht wordt stijver. Ook met artrose is het dus goed om te blijven bewegen. Maar dan kunnen zware weerstandsoefeningen of gewichtheffen te veel pijn doen.

De Spiegeleer: “Er bestaan oefeningen die minder belastend zijn voor de gewrichten, zoals *blood flow restriction training*. We spannen dan bijvoorbeeld rond het been een band, zoals wanneer we de bloeddruk meten. Die band vermindert de bloedvoorziening naar de spieren. Wanneer je daarmee rondwandelt, voer je een soort anaerobe oefening uit en versterk je je type 2 spiervezels. Ook als je hart en bloedvaten er slecht aan toe zijn of als je ernstige COPD hebt, kun je daar baat bij hebben. Sommige huisartsen en gespecialiseerde kinesisten of fysiotherapeuten kennen die oefeningen.”

Eet voldoende eiwitten

Je voedingspatroon is extra belangrijk als je ouder wordt. Je hebt dan meer eiwitten nodig voor het behoud van je spieren, en juist oudere mensen eten daar vaak te weinig van. “Het advies is 25 à 30 gram per maaltijd. Veel mensen eten één maaltijd met genoeg eiwitten, bijvoorbeeld de warme maaltijd, terwijl de broodmaaltijden minder bevatten. Eet daarom 's ochtends liever een eitje of kaas op de boterham dan zoet beleg.

Verder is het goed voor de spieren om na het sporten een extra keer iets eiwitrijks te eten. Let daarnaast vooral op dat je de eiwitten goed verdeelt over de dag. Liever twee keer 25 gram dan één keer 50 gram. Elke keer dat je 25 à 30 gram eiwitten eet, krijgen je spieren een boost. Eet je in één keer 50 of 60 gram, dan levert dat geen extra voordeel op.

Om eiwitten binnen te krijgen hoef je trouwens niet elke keer een groot stuk vlees te eten. Het advies is om je eetpatroon te baseren op het mediterrane dieet.” Hierbij ligt de nadruk op fruit, groenten, volkoren granen, noten, peulvruchten en gezonde vetten zoals extra vergine olijfolie. Vis, zeevruchten, gevogelte en zuivelproducten horen er ook bij, terwijl rood vlees

juist zeer beperkt op het menu staat. “Er is enige discussie over de vraag of dierlijke eiwitten beter zijn voor de spieren dan plantaardige. Traditioneel wordt aangenomen dat dierlijke eiwitten gemakkelijker worden opgenomen en beter zijn voor de spieren, maar een aantal recente wetenschappelijke studies trekt dat in twijfel. Als je wilt weten of jouw voeding genoeg eiwitten bevat, houd dan drie dagen bij wat en hoeveel je eet. Daarna kan AI voor je berekenen hoeveel eiwitten je gemiddeld per maaltijd hebt binnengekregen.”

Vitamine D voor botten én spieren

Voor sommige mensen zijn vitamine D-supplementen nuttig. Geriater Anton De Spiegeleer: “Vitamine D is niet alleen belangrijk voor sterke botten maar ook voor de spieren. Met een bloedonderzoek kan de huisarts bepalen hoe het zit met je voorraad vitamine D.” Heb je in de zomer maar net genoeg, dan krijg je in de winter waarschijnlijk een tekort. Er is dan immers minder zon, en zonlicht is noodzakelijk voor het lichaam om deze vitamine aan te kunnen maken. In dat geval heb je een supplement nodig.

Sommige mannen hebben ook baat bij extra testosteron. Dit geslachtshormoon neemt geleidelijk af met de leeftijd. Dat is een normaal proces maar sommigen hebben er last van. “Extra testosteron is alleen nuttig als onderzoek aantoont dat je een duidelijk tekort hebt en als je daar ook symptomen van hebt. Voorbeelden daarvan zijn uitgesproken last van spierstijfheid en spierzwakte, erectieproblemen, vermoeidheid of prikkelbaarheid. In dat geval is het zinvol om een specialist zoals een geriater of endocrinoloog te raadplegen. Je moet wel altijd de voor- en nadelen van extra testosteron goed afwegen, want het kan ook bijwerkingen hebben en het stimuleert de groei van prostaatkankercellen.”

Dr. Anton De Spiegeleer is geriater in het UZ Gent en onder meer betrokken bij het Muscle & Mobility Programma, een spier- en mobiliteitskliniek voor ouderen met verminderde spierkracht en spierfunctionaliteit. Daarnaast onderzoekt hij als hoofdonderzoeker van TRIGG, een groep die zich focust op gezond ouder worden, hoe de spierkracht bij het verouderen kan verbeteren.

*Claire de Brabandere
bron: plusgezond.nl*

Ten slotte



Olympische Winterspelen 2026: shorttrack, 500m, mannen, race 2.

Drie van de vijf deelnemers vliegen uit de baan door een valpartij, een vierde blijft overeind en wint ook nog bijna, zij het achterstevoeren.

Bron: Lubach RTL4 16 februari 2026

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. F. Kedde (wo) tel. 0630101989

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):

Hr. H. Langhorst tel. 0628935903

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*

