

VERENIGING VAN GEPENSIONEERDEN

"HET GOOI"

Secr.: Kapittelweg 12, 1216 JE Hilversum
Telefoon: 035 623 96 44

TNT Post

Port betaald

INFORMATIE BULLETIN



Voorjaarsbijeenkomst 26 maart a.s.



23^e jaargang nr.1

februari 2007



Camping

Norgerweg 2A

9301 JM Roden

Ot en Sien

Tel. 050 501 79 43

U bent van harte welkom.

Aan de weg van Roden naar Norg, omringd door bossen, bevindt zich in een parkachtig omgeving de camping Ot en Sien, die wordt geëxploiteerd door de recreatie-vereniging Buitenrust, opgericht in 1973.

Op 250 meter afstand gelegen van het centrum van Roden. Naast bossen om te wandelen, kunt U ook fietsen in een rustige omgeving.

Bekend is Roden door zijn vele sportieve activiteiten, welke ieder jaar worden georganiseerd. De belangrijkste gebeurtenis van het jaar is de Rodemarkt eind september. Een jaarmarkt met allerlei activiteiten.

Alle plaatsen zijn voorzien van water en afvoer. Prijs per nacht all in € 13,50 voor twee personen. Prijs seizoenplaats van 1 april tot 1 oktober ca. € 590,-

Zie ook website www.freewebs.com/camping-ot-en-sien voor meer inform.

Voor inlichtingen: G.E. Bakker, secretaris Tel.: 058 266 48 13.

RGA Computers

Novell en Windows netwerken

Nieuwe en gebruikte computers

Reparatie en onderhoud

EN

VOOR EEN EERLIJK ADVIES

RGA-Computers 035 628 19 65

Johan Geradtsweg 24 b Hilversum

In dit nummer

<i>Voorjaarsbijeenkomst 2007</i>	3
<i>Jaarverslag 2006</i>	6
<i>Zij die uit ons oog verdwenen</i>	7
<i>Uit Pensioenland</i>	8
<i>Afronding afkoop van ondernemingsbijdrage</i>	10
<i>Lucent Technologies</i>	10
<i>Hoger Onderwijs voor Ouderen</i>	12
<i>BIJSLUITER</i>	13
<i>Misvattingen</i>	17
<i>Even een leuk grapje tussendoor</i>	19
<i>Bloemrijke taal</i>	20
<i>Ouderen drinken meer</i>	20
<i>Feiten over voedingsvezels</i>	22
<i>Voordeel voor vijftigers</i>	24
<i>Bewolkt?? Ga naar het strand!!</i>	26
<i>Berichten uit de Soos</i>	26
<i>Tot Besluit</i>	26

Voorjaarsbijeenkomst 2007

Uitnodiging

Leden en donateurs worden uitgenodigd tot het bijwonen van de voorjaars-bijeenkomst op:



Maandag 26 maart 2007

aanvang 14.00 uur

in de bijzaal van de Morgensterkerk op Seinhorst te Hilversum

Deze bijeenkomst begint met de algemene ledenvergadering gevolgd door een informeel samenzijn met enige voorlichting. De voorjaarsbijeenkomst zal ca 16.30 uur sluiten.

Seinhorst is het voormalige fabrieksterrein aan de Jan v.d.Heydenstraat. De Morgensterkerk ligt aan de rand van het terrein Seinhorst bij de ingang Meteorstraat, waar vroeger het gebouw AW stond.

Op het terrein vlakbij de kerk is weinig parkeer ruimte. In het winkelgebied op het terrein is evenwel een parkeergarage - toegankelijk vanaf de Jan v.d.Heydenstraat - waar u gratis gebruik van kunt maken. Parkeren buiten het terrein bijv. op de Orionlaan aan de kant van de Kamerlingh Onnesweg behoort ook tot de mogelijkheden. In beide gevallen moet u na het parkeren nog iets lopen.

Als u met openbaar vervoer komt kunt u gebruik maken van buslijn 2 (halte Winkelcentrum Seinhorst) , buslijn 3 (halte Winkelcentrum Seinhorst) of buslijn 137 (halte Radiostraat).

De Morgensterkerk zal vanaf 13.30 uur toegankelijk zijn.

Deel 1: De algemene ledenvergadering

Agenda

1. Opening van de jaarbijeenkomst en de algemene vergadering
2. Verslag van de ALV 2006
Vanaf 15 maart is het verslag verkrijgbaar in het clubgebouw. Ook op de vergadering zijn een aantal exemplaren beschikbaar.
3. Ingekomen stukken ter zake van de vergadering.
4. Jaarverslag van de secretaris (zie Informatie Bulletin februari 2007)
5. Financiële verantwoording van de vereniging m.b.t. het jaar 2006.
Vanaf 15 maart zijn resultaat- en balansgegevens 2006 verkrijgbaar in het clubgebouw.
6. Verslag van de kascontrolecommissie 2006
7. Benoeming bestuursleden.

Volgens schema en statutair aftredend zijn:

Hr. W.J.C. Gooiker –	1 ^e secretaris	herkiesbaar
Hr. P. Kosten –	2 ^e penningmeester	<u>niet herkiesbaar</u>
Hr. J. Scheepstra –	Werkpl. Coördinatie	herkiesbaar
Hr. J. Root -	Activiteiten coördinatie	herkiesbaar
Hr. W.A. van Dam-	Vice voorzitter/pensioenzaken	herkiesbaar
Hr. W K. van den Akker	1 ^e penningmeester	<u>niet herkiesbaar</u>

Volgens onze statuten moeten de voorzitter en de 1^e penningmeester in functie benoemd worden.

Het bestuur stelt voor de herkiesbare leden opnieuw in het bestuur te benoemen.

Verder stelt het bestuur voor om:

Hr. D.G. Hek te benoemen als:	1 ^e penningmeester;
Hr. C.H. Vergouwe te benoemen als:	2 ^e penningmeester;
Hr. P. Pommée te benoemen als:	bestuurslid/gebouwbeheer.

Door de leden kunnen ook (tegen)kandidaten gesteld worden. Volgens art.40 van onze statuten moet de bereidverklaring van de kandidaat, voorzien van handtekeningen van vijf andere leden voor aanvang van de vergadering bij het bestuur zijn ingeleverd.

8. Benoeming van de Kascontrolecommissie 2007.

De kascontrolecommissie 2006 bestaat uit de heer J Th Wets en heer H. Blok terwijl de heer J.S. Joustra beschikbaar is als reserve lid. De heer J. Th Wets treedt uit de kascommissie.

9. Presentatie van de begroting 2007 en vaststelling van de contributie m.i.v. 2007.

Vanaf 15 maart zijn de begrotingsgegevens voor het jaar 2007 verkrijgbaar in het clubhuis. Ook op de vergadering zijn een aantal exemplaren beschikbaar.

10. Laatste nieuws

11. Rondvraag en sluiting van de algemene ledenvergadering.

Deel 2: Informeel samenzijn

Dit deel van de bijeenkomst geeft de gelegenheid elkaar onder het genot van een drankje en een hapje te ontmoeten en bij te praten. In dit deel is er ook gelegenheid aan bestuursleden vragen te stellen en om voorlichting te vragen.



De sluiting van de voorjaarsbijeenkomst is ca 16.30 uur.

Jaarverslag 2006

Aan het eind van het jaar 2006 is het ledental uitgekomen op 766 en het aantal donateurs op 54. Dit betekent een daling in het ledental van 46 leden. We verloren 1 donateur. We kregen er gelukkig wel 25 nieuwe leden en 7 donateurs bij. De instroom van nieuwe leden is verheugend maar zal de terugloop van het ledenaantal niet kunnen tegenhouden. Het bestuur overweegt in 2007 wederom acties om het ledenaantal minder snel te laten dalen of zelf weer te laten stijgen.

Onze activiteiten genoten wederom van een gezonde belangstelling.

Belangenbehartiging vroeg dit jaar veel aandacht. T.a.v. het Philips pensioen loopt dit via de Federatie van Philips verenigingen. Wij houden geregeld en goed contact met het Federatiebestuur. T.a.v. het Lucent Pensioenfonds loopt de behartiging via VGG-sectie Belangenbehartiging Lucent gepensioneerden. We waren samen met de Federatie actief bij het mogelijk maken van de overgang van het zorgverzekering collectief van Lucent gepensioneerden naar het collectief van Philips gepensioneerden. Een flink aantal Lucent

gepensioneerden konden, doordat ze lid zijn (of werden) van de VGG, de overstap maken naar het Philips collectief (alwaar de korting hoger is en dus aardig wat premie te besparen viel). Deze mogelijkheid leverde voor de VGG best wat nieuwe leden op. Ook werd er, in samenwerking met het VHPP, na dreiging met juridische stappen, een overeenstemming bereikt met de directie van Lucent over de afkoop van de bijdrage aan de zorgverzekeringbijdrage. Dit kwam alle Lucent medewerkers ten goede.

Wederom een compliment aan onze gastvrouwen die ook het afgelopen jaar weer voortdurend voor ons klaar stonden. Ze wisten door onderlinge solidariteit alle problemen in de bezetting (door ziekte of anderszins) feilloos op te lossen. Ze genoten in het jaar 2006 van een welverdiend en bovendien gezellig entente.

In het jaar 2006 ontvingen we geen sponsor bijdrage meer van Philips in Hilversum. Philips Hilversum ging op in een joint venture met NEC. (NEC heeft daarin de meer-

derheid van de aandelen. Het bedrijf is nog wel in Hilversum gevestigd en heeft de naam: NEC-Philips Unified Solutions). We zijn nu dus een zogenaamde verweesde vereniging. We komen voor het jaar 2007 in aanmerking voor een bijdrage van Philips Eindhoven die een speciale “verweesde verenigingen” pot heeft.

De kerstviering was wat minder bezocht dan vorig jaar. Er verschenen 105 leden. Er werden enige toespraken gehouden, allereerst natuurlijk de opening en kerstwens door onze voorzitter de heer Jan van Hunnik. De directeur van Lucent, de heer Rauwenhof, hield een voordracht over de toekomst van

de elektronica en de mogelijkheden voor communicatie die daardoor ontstaan. Erg instructief (alhoewel dit voor een kerstbijeenkomst wellicht wat minder geschikt was meenden een aantal aanwezigen). Daarna hield Wim van Dam nog een voordracht over de zorgverzekering. We zullen volgend jaar weer wat meer op de kerstsfeer letten.

Het samenzijn daarna was erg gezellig. Na afloop van de speeches konden we rustig onder het genot van een drankje en hapje met oude vrienden en bekenden van gedachte wisselen.

Wim Gooiker, Secretaris

Zij die uit ons oog verdwenen

We hebben via een rouwbrief of anderszins kennis genomen van het overlijden van:

Dhr. .Woerdman,	Hilversum,	maart 2005
Mevr. G.van Sliedrecht-Brand,	Enschede,	februari 2006
Dhr. J.H.Meijman,	Hilversum,	april 2006
Dhr. H.Meijnen,	Hilversum,	september 2006
Dhr. W.Karseboom,	Huizen,	december 2006
Dhr. P.Baas,	Huizen,	januari 2007
Dhr. J.H.Koelink,	Hilversum,	januari 2007

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



Vit Pensioenland

Hoewel de allerlaatste cijfers nog niet bekend zijn ziet het er naar uit dat de financiële positie van zowel het Philips als het Lucent Technologies pensioenfonds eind 2006 gezond is, d.w.z. dat er geen reservecorten meer zijn. We kunnen dus met vertrouwen het indexatiebesluit van beide fondsen tegemoet zien. Er is één maar..., het Bureau van de Statistiek wijst n.l. een lagere indexatie aan dan het vorige jaar. Voor de Commissie Pensioenzaken Lucent stond het eind van het vorige jaar in het teken van bezinning op wat het samengaan van Lucent Technologies met Alcatel zou kunnen inhouden voor het Nederlandse Lucent pensioenfonds. In de komende maand april al zullen beide Nederlandse takken van de twee multinationals één Nederlandse onderneming zijn.

Hoe zal deze nieuwe sponsor zich dan gaan gedragen tegenover de twee nog afzonderlijke pensioenfondsen? Allerlei scenario's zijn denkbaar, van evenwichtig fuseren van beide fondsen tot aan een gedeelte van één pensioenfonds overhevelen naar het andere pensioenfonds en de rest van dat éne pensioenfonds laten voortleven of ergens anders onderbrengen. Het was

voor de Commissie Pensioenzaken Lucent duidelijk dat, met deze bijzondere veranderingen in 't vooruitzicht, het nodig is dat deelnemers(werknemers) en gepensioneerden meer invloed moeten hebben op het pensioengebeuren dan het geval is in de bestaande bestuurscultuur.

De Commissie ziet de nodige versterking van de weerbaarheid ontstaan door het instellen van een wettelijke Deelnemersraad waarin deelnemers en gepensioneerden zitting hebben. De wet biedt ons via een Deelnemersraad een grotere weerbaarheid in bijzondere pensioenfondssituaties.

In de maandelijkse commissievergadering van 20 december is het besluit genomen om snel tot een operationele Deelnemersraad te komen in het LTP. Er zal immers in april al een nieuwe gezamenlijke onderneming zijn.

De eerste stap daarvoor is het verzamelen van een vereist aantal ondertekende individuele verzoeken waarin aan het fondsbestuur verzocht wordt op korte termijn een Deelnemersraad in te stellen. Een bericht met een antwoordstrook waarop het individuele verzoek ondertekend kon wor-

den werd snel opgesteld. Dit bericht werd de volgende dag op de kerstbijeenkomst al uitgereikt. Vervolgens is het bericht door commissieleden via e-mail doorgegeven aan collega's en aan hen die in onze LTP-achterbanregistratie staan. Een waarlijk flitsend gebeuren dat gevolgd is door het sturen per post aan hen die we niet anders konden bereiken.

Kortom, op 24 januari konden al ruim 250 ondertekende verzoeken met een brief aan de secretaris van het fondsbestuur overhandigd worden!!

Hartelijk dank voor uw snelle zending van het door u ondertekende verzoek.

Het inspireert ons om in uw belang de vaart naar een Deelnemersraad erin te houden.

Overigens stellen we het zeer op prijs dat diegenen die bij het Lucent Technologies Pensioenfonds behoren, doch, hetzij geen bericht hebben ontvangen, hetzij de antwoordstrook met het ondertekende verzoek nog niet hebben opgestuurd, alsnog een ondertekend verzoek naar de Commissie Pensioenzaken Lucent op willen sturen.

De tekst van het verzoek is: *Ja, ik verzoek het bestuur van het Lucent Technologies Pensioenfonds op korte termijn een Deelnemersraad in te stellen* gevolgd door uw

handtekening, naam, adres en, zo u dit heeft, uw e-mailadres.

Gaarne sturen naar

Commissie Pensioenzaken Lucent,
Wernerlaan 32, 1213AV Hilversum.

Een groot aantal ontvangen verzoeken versterkt onze positie en weerbaarheid!!!

Meer over de Deelnemersraad

De Pensioenwet en ook de Statuten van het Lucent Pensioenfonds zeggen ons dat een fondsbestuur overgaat tot het instellen van een deelnemersraad als dit wordt verzocht door ten minste 5% van de deelnemers, houders van premievrije polissen en gepensioneerden.

In de deelnemersraad kunnen, als het fondsbestuur daarmee instemt, naast deelnemers en gepensioneerden, ook houders van premievrije polissen vertegenwoordigd zijn.

De deelnemersraad adviseert het pensioenfonds desgevraagd of uit eigen beweging.

Het pensioenfonds moet de deelnemersraad uitnodigen advies uit te brengen over elk voorgenomen besluit m.b.t. een aantal belangrijke zaken zoals:

- maatregelen van algemene strekking;
- de vaststelling van het jaarverslag, de jaarrekening, de ABTN etc;

- herstelplannen;
- het indexatiebeleid;
- overdracht van verplichtingen van het pensioenfonds;
- liquidatie van een pensioenfonds etc;

Het fondsbestuur moet het advies aan de deelnemersraad zo tijdig vragen dat het van wezenlijke invloed kan zijn op de voorgenomen besluiten.

Het pensioenfonds deelt de deelnemersraad zo spoedig mogelijk schriftelijk mee waarom van een advies wordt afgeweken.

De deelnemersraad kan op een aantal in de wet genoemde gronden beroep instellen bij de ondernemingskamer van het gerechtshof te Amsterdam tegen een genomen besluit over een zaak die vooraf-

gaand ter advisering moet zijn voorgelegd aan de Deelnemersraad.

Voorts moet het pensioenfonds aan de leden van de deelnemersraad het gebruik toestaan van voorzieningen die redelijkerwijs voor de uitvoering van hun taken nodig zijn en zijn enkele artikelen van de Wet op de Ondernemingsraden(WOR) ook van toepassing op de Deelnemersraden Hierdoor is het inschakelen van deskundigen ook mogelijk geworden.

U ziet dat wij met een deelnemersraad beter uitgerust zijn om de komende bijzondere pensioenfondssituaties tegemoet te treden.

Commissie Pensioenzaken Lucent

Afronding afkoop van ondernemingsbijdrage Lucent Technologies

In de laatste Nieuwsbrief van het Lucent Technologies Pensioenfonds heeft de onderneming aan de betrokken gepensioneerden in dit pensioenfonds doorgegeven dat er voldoende instemmingen zijn binnengekomen . Daarom zal de extra afkoopsom (90%) in februari tegelijk met het pensioen uitgekeerd worden. Als

het goed is hebben de daarop rechthebbende pensioenontvangers de extra afkoopsom voor henzelf en hun mede verzekerden nu ontvangen.

Let wel: De rechthebbenden op deze extra afkoopsom zijn de gepensioneerden die zowel
a) vlak voor hun pensionering de onderneming Lucent Technologies

of één van haar voorgangers als laatste werkgever hadden, als
b) in december 2005 nog particulier verzekerd waren in de collectieve Lucent/IAK ziektekostenverzekering vlg. het oude zorgstelsel.

De rechthebbenden kunnen de uitkering zien op de februari specificatie van hun pensioenfonds. Dat kan zijn het Philips pensioenfonds als zij Lucent vóór midden 1993 verlaten hebben of het Lucent Technologies pensioenfonds als zij Lucent ná midden 1993 verlaten hebben.

Deze uitkering bezegelt een prima samenwerking van de VHPP/VHP-Lucent met onze vereniging. Zonder hun initiatief tot het in gang zetten van een rechtszaak was het

niet zover gekomen. Naast de kosten van externe advocaten hebben ook de juridisch geschoolde professionals van de VHPP kosten gemaakt door de vele uren die aan deze zaak besteed moesten worden. Daarvoor hulde en dank.

Ook dank aan onze leden die gehoor hebben gegeven aan onze oproep voor een vrijwillige bijdrage in deze zaak. Hierdoor kunnen wij nu onze waardering van de goede samenwerking onderstrepen met het overdragen van de speciaal voor deze zaak spontaan bijeengebrachte tegemoetkoming in de juridische kosten.

Het VGG bestuur

Naschrift,

De Lucent salarisadministratie februari uitgekeerde afkoopsom ca 30 personen die dit met hun Philipspensioen ontvangen. Voor hen zal dit met de uitbetaling in maart gecorrigeerd worden.



gaf ons door dat de in te laag kan zijn voor de

Hoger Onderwijs voor Ouderen

Het Hoger Onderwijs voor Ouderen - HOVO - biedt cursussen aan op universitair en HBO- (hoger beroepsonderwijs) niveau voor senioren boven de vijftig jaar. Het is bedoeld voor hen die een nieuw vakgebied willen ontdekken, hun oude hobby in de wetenschap willen oppakken of de nieuwste ontwikkelingen in hun eigen vakgebied willen leren kennen of bijhouden. Het is kortom bedoeld voor hen die hun nieuwsgierigheid naar kennis nog lang niet willen opgeven.



Voor het volgen van de cursussen is geen speciale vooropleiding nodig. Wel wordt verondersteld dat men door studie en levenservaring het vereiste niveau verwerken kan.

HOVO Nederland:

Postbus 1287

6501 BG Nijmegen

tel.: 024-361.19.77

fax: 024-361.61.54

e-mail: info@hovo-nederland.org

informatie: www.hovo-nederland.org/info.html

Voor het cursusprogramma in Utrecht zie:

HOVO Utrecht

Postbus 80125

3508 TC Utrecht

tel.: 030-253.31.97

e-mail: hovo@usp.uu.nl

cursusaanbod: www.hovoutrecht.nl

BIJSLUITER

Vergelijk 2005 vs 2006 van enige algemene en
en specifieke zorgverwante belastingregels

ZORG SPECIFIEKE HEFFINGEN

	2005	2006
Heffing MOOZ (65- & 65+)	€104 pp/jr	vervallen
Heffing WTZ (65-)	€430 pp/jr	vervallen
Ziekenfondsbijdrage werknemer	1,45% ¹⁾	vervallen
Ziekenfondsbijdrage werkgever	6,75% ¹⁾	vervallen

Inkomensafhankelijke bijdrage per persoon
over maximaal € 30 015 inkomen:

percentage over AOW	n.v.t.	6,5%
percentage over aanvullend pensioen	n.v.t.	4,4%

1) heffing over max € 29640 van het loon

HEFFING INKOMSTENBELASTING--PREMIE VOLKSVERZEKERINGEN**BOX 1 INKOMEN uit WERK en WONING**

Belastingschijven:	2005	2006
Schijf I Belastbaar inkomen	0 tot 16893	0 tot 17046
Schijf II Belastbaar inkomen	16893 tot 30357	17046 tot 30631
Schijf III Belastbaar inkomen	30357 tot 51762	30631 tot 52228
Schijf IV Belastbaar inkomen	51762 tot --	52228 tot --

Tarieven per schijf incl. premie volksverzekeringen:

	2005		2006	
	65min	65plus	65min	65plus
Schijf I	34,40%	16,50%	34,15%	16,25%
Schijf II	41,95%	24,05%	41,45%	23,55%
Schijf III	42,00%	42,00%	42,00%	42,00%
Schijf IV	52,00%	52,00%	52,00%	52,00%

BOX 2 INKOMEN UIT AANMERKELIJK BELANG:

Heffing 25% van inkomen uit aanmerkelijk belang

BOX 3 INKOMEN UIT SPAREN en BELEGGEN:

Heffing 1,2% van berekeningsgrondslag voordeel uit sparen en beleggen

HEFFING INKOMSTENBELASTING--PREMIE VOLKSVERZEKERINGEN

(vervolg)

HEFFINGSKORTINGEN	2005	2006
Algemene heffingskorting (65-)	€ 1894 pp	€1990 pp
idem (65+)	€ 910 pp	€ 948 pp
Indien verzamelinkomen minder dan X dan ouderenkorting (65+)	X=€ 30778 € 454 pp	X=€ 31256 € 374 pp
en aanvullende ouderenkorting (65+)	€ 287	vervallen
Alleenstaande ouderenkorting (65+)	n.v.t.	€ 562

AFTREKPOSTEN BUITENGEWONE UITGAVEN ZIEKTE

a) <u>Aftrekposten algemene uitgaven</u>	2005	2006
Inkomensafhankelijke bijdrage vlgs zorgwet	n.v.t.	ja
Premies basispakket ziektekostenverzekering	ja	vlgs rekenhulp ↓
Standaard premie basispakket 2006		= € 1015 pp
Ontvangen min terugbetaalde zorgtoeslag 2006		= € -
Aftrekken geeft aftrekpost premie basispakket → → → →		= €
Premies aanvullende zorgverzekeringen	ja	ja
Premies Ziekenfondswet	ja	n.v.t.
Vaste aftrek wegens ouderdom 65-plussers	€ 787 pp	€ 795 pp
b) <u>Enkele aftrekposten specifieke uitgaven</u>	2005	2006
Voorgeschreven medicijnen	ja	ja
Vaste aftrek huisapothek	€ 23 pp	€23 pp
Verzorging of verpleging incl.eig.bijdr.AWBZ	ja	ja
Hulpmiddelen	ja	ja
etc	 +	 +
totaal specifieke uitgaven	X= 100%	Y= 100%
opslag op totaal specifieke uitgaven	= 65% ²⁾	= 113% ²⁾
saldo aftrekpost specifieke uitgaven	100% of 165%	100% of 213%
2) voorwaarde opslag is 'n drempelinkomen tot	€ 30 357 resp.	€ 30 631

<u>c) Uitgaven chronische ziekte</u>	2005	2006
Vaste aftrek chronische ziekte bij	€ 787 pp	€ 795 pp
aantoonbare werkelijke specifieke uitgaven →	€ 311 pp	€ 314 pp
Deze vaste aftrek is mogelijk naast de vaste aftrek wegens ouderdom.		

<u>d) Overige uitgaven</u>	2005	2006
Medische hulp	ja	ja
Verpleging	ja	ja
Reizen voor ziekenbezoek	ja	ja
Begrafenis of crematie	ja	ja
Adoptie	ja	ja

DREMPEL voor AFTREK BUITENGEWONE UITGAVEN ZIEKTE

Bruto som aftrekposten uitgaven ziekte is de optelling van:

- som aftrekposten algemene uitgaven
- som aftrekposten specifieke uitgaven
- vaste aftrek chronische ziekte
- som aftrekposten overige uitgaven

Het werkelijke aftrekbedrag dat opgegeven mag worden = bruto som aftrekposten uitgaven ziekte **min** de drempel voor aftrek buitengewone uitgaven ziekte.

Deze drempel hangt af van uw z.g. (gezamenlijk) drempelinkomen.

Dit is de som van:

- box 1: belastbaar inkomen uit werk en woning van box 1 vóórdat de persoonsgebonden aftrekposten afgetrokken zijn.
- box 2: voordeel uit aanmerkelijk belang.
(is maar voor weinigen van toepassing)
- box 3: voordeel uit sparen en beleggen.
(is van toepassing voor 2006 als u aan bezittingen min schulden meer heeft dan € 19 698 of in het geval dat uw fiscale partner zijn/haar heffingsvrije vermogen aan u heeft overgedragen u beiden meer heeft dan € 39 396 (zonder het eigen woonhuis).

DREMPEL voor AFTREK BUITENGEWONE UITGAVEN ZIEKTE (vervolg)

	2005	2006
Drempel = x% van drempelinkomen	x = 11,2%	x = 11,5%
Minimum drempel voor alleenstaanden met drempelinkomen tot	ja = € 773 € 6902	ja = € 780 € 6783
Minimum drempel voor twee fiscale partners met gezamenlijk drempelinkomen tot	ja = € 1546 € 13804	ja = € 1560 € 13566
Maximum waarde voor de drempel	ja = € 6020	nee

Een idee om toch over na te denken in een verdrietige situatie.

Het komt vooral op latere leeftijd helaas geregeld voor dat één van beide partners wegens een chronische ziekte (bijv. ziekte van Alzheimer) opgenomen moet worden in een zorginstelling (bijv. verpleeghuis) met het vooruitzicht dat hij/zij niet zal terugkeren in de voorheen gezamenlijke huishouding.

Een van onze leden heeft ons er op attent gemaakt dat dan fiscaal gezien de gemeenschappelijke huishouding ophoudt en de twee partners, let wel qua huishouding, duurzaam gescheiden verder leven. Op verzoek kan de Belastingdienst en ook de Sociale Verzekering Bank (SVB) de beide partners dan gaan behandelen als twee alleenstaanden zonder een fiscale partner.

Een financieel voordeel is dat dan elke partner van de SVB de hogere AOW uitkering krijgt van een alleenstaande en dat de Belastingdienst aan beide partners een alleenstaande ouderenkorting toestaat. Maar er kunnen belastingtechnisch ook financiële nadelen optreden doordat gemeenschappelijke inkomsten en aftrekposten niet meer over beiden verdeeld kunnen worden.

Gezien het mogelijke voordeel maar ook een mogelijke aap uit de mouw is het de moeite waard om een belastingdeskundige en een notaris te raadplegen voordat u een schriftelijk verzoek doet aan uw SVB-kantoor en Belastingdienst-kantoor om wegens het duurzaam gescheiden leven voortaan als alleenstaanden zonder fiscale partner behandeld te worden.



den zonder fiscale partner behandeld te worden.

Misvattingen

Wetenschapsjournalist Hans van Manen ontkracht elke maand een hardnekkige misvatting op medisch gebied.

Niet ontbijten is ongezond

Het ontbijt, zo hoor je vaak zeggen, is de belangrijkste maaltijd van de dag. Vooral moeders kunnen hun kinderen daarmee lastig vallen. “Goed ontbijten, anders leer je niets op school.”

De wetenschap lijkt ze gelijk te geven. Uit veel onderzoeken blijkt dat de mensen die hebben ontbeten 's ochtends inderdaad wat beter presteren op geheugentests en logisch redeneren en 's middags wat minder. Vorig jaar verscheen een artikel in een Amerikaans voedingstijdschrift waarin ook weer stond dat niet-ontbijten nadelig is voor de “leerprestaties, het geheugen en de oplettendheid”. Een onderzoek legde zelfs verband tussen het overslaan van het ontbijt en overgewicht bij meisjes. Er is ook een onderzoek waarin ontbijten niets blijkt uit te maken. Dat haalt de kranten zelden. En wat vaak verzwegen wordt, is dat zelfs de gevonden verschillen altijd klein zijn. Het is echt niet zo dat een onderwijzer – of chef – degenen die een keer niet hebben ontbeten,

er direct uit kan pikken op grond van hun matige prestaties die ochtend. Mensen die 's ochtends geen hap door de keel krijgen, zijn avondmensen. Die functioneren nu eenmaal ook in intellectueel opzicht voor de lunch niet altijd optimaal. Zowel het verschil in eetlust als in werklust is dan toe te schrijven aan het slaappatroon. Dat slaappatroon is moeilijk te beïnvloeden. Het lijkt zelfs deels aangeboren – zelfs bij jonge kinderen is het al te herkennen. Bij pubers speelt natuurlijk ook slaapgebrek nog wel eens mee, maar ook dan geldt: de slaap is de oorzaak achter de problemen. Wie niet uitgeslapen is, heeft geen trek en presteert minder. Als het ontbijt om twaalf uur op tafel zou staan, was er niets aan de hand. Ook het verhaal met overgewicht is dubieus. Immers, meisjes die zichzelf te dik vinden, beginnen vaak te lijnen met het overslaan van het ontbijt. Het niet – ontbijten is dus het gevolg van het overgewicht, niet de oorzaak.

En, ook niet onbelangrijk, veel onderzoek naar het belang van het ontbijt wordt gefinancierd door de fabrikanten van ontbijten. Daarmee is het niet meteen onzin, maar enige voorzichtigheid is dan wel geboden...

De bedoeling van eten is voldoende brand- en bouwstoffen binnen te

krijgen om overdag behoorlijk te kunnen functioneren. Op welk tijdstip dat gebeurt, doet minder ter zake en het is nog nooit aangetoond dat mensen die niet ontbijten vaker ziek zijn of eerder doodgaan of minder verdienen dan mensen die wel elke ochtend een maaltijd verorberen.

Antibioticakuur afmaken, anders wordt je resistent

Apothekers plakken trouwhartig een etiketje “Kuur afmaken” op alle antibiotica, want zo weten wij allemaal, anders ontstaat resistentie en wordt de bacterie ongevoelig voor het geneesmiddel.

Dat idee stamt waarschijnlijk uit de tijd van tuberculose, zoals veel van onze populaire opvattingen van ziekte. De verwekker daarvan kon inderdaad resistent worden. Maar voor de rest bestaan er eigenlijk geen bacteriën die zo snel kunnen veranderen dat ze zich al tijdens de kuur kunnen verweren. Een antibioticakuur moet worden afgemaakt eenvoudig om te zorgen dat alle bacteriën in het lichaam het loodje hebben gelegd. Een stevige dreun, zo lijkt het, werkt bij bacteriën beter dan langdurig slikken, dus iemand die steeds de pillen vergeet, moet een kuur van een week niet over drie weken uitsmeren. Maar zodra de infectie is bestreden, kan

met de kuur worden gestopt, schreven internist Jos van der Meer en apotheker Stephanie Natsch niet zo lang geleden dan ook in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde. Vroeger werd veiligheidshalve nog wel eens een wat ruimere kuur voorgeschreven, maar de aanbevolen duur voor de meeste kuren is in de loop der jaren steeds korter geworden. Soms kon werkelijk worden aangetoond, dat een lange kuur niet beter werkt dan een korte, maar meestal speelden ook andere overwegingen een rol. Mensen zijn immers eerder bereid en in staat een kuur voor een paar dagen te beginnen en vol te houden dan een kuur van twee weken. Er is dan minder kans op bijwerkingen en het is nog goedkoper ook. Het langdurig slikken van antibiotica heeft bovendien nog andere nadelen. Hoe langer de kuur duurt, hoe meer ook de nuttige bacteriën in

ons lichaam er last van hebben. Bovendien komen er via de urine meer antibiotica in het milieu. Resistentie kan ontstaan als er toevallig een mutatie optreedt waardoor de bacterie bestand is voor het voor hem bestemde vergif. De andere bacteriën gaan dood, maar hij overleeft en plant zich voort. Maar de meeste bacteriën zijn niet zo snel, zeker niet als de antibiotica in een effectieve dosis wordt ge-

slikt. En dat is dan ook waar het om gaat: de kuur moet alle bacteriën gedood hebben zodat ze zich niet weer herstellen als met de kuur wordt gestopt. Langer slikken heeft echt geen zin.

Het is belangrijker elke dag de voorgeschreven pillen te nemen, dan de kuur af te maken als de pillen eens zijn vergeten.

(Bron: Plus Mag. dec.2006 en jan.2007)

Even een leuk grapje tussendoor

Iedereen kent al de “Bob”, de meesten kennen ook de “Bert” (Bezopen En Rijdt Toch), maar hier is de derde broer uit deze kleurrijke maar toch overwegend blauwe familie.



Rond sluitingstijd staat een agent bij een café te wachten, om te zien of hij nog wat mensen kan betrappen die met een slok of twee teveel op achter het stuur kruipen. Op een geven moment strompelt er een vent zo blauw als balletje en stom lazarus de kroeg uit, struikelt over de drempel, schopt een kat, hangt enige tijd aan een paal, zwalkt dan rond over de parkeerplaats, probeert zijn sleutel op 5 verschillende auto's uit in alle gaatjes vooraleer hij zijn eigen auto gevonden heeft en

is nog zeker 10 min. bezig om zijn sleutel in het deurslot te krijgen.

Alle overige bezopen bezoekers zijn intussen al lang en breed zwalkend vertrokken, maar de agent heeft enkel oog voor deze ene dronkenlap.

Eindelijk lukt het hem om in de auto te komen. Als hij uiteindelijk al startend, hortend en stotend met de auto wil weggrijden, laat de agent de bestuurder stoppen om een blaastest te ondergaan. Zelfs na meerdere pogingen en andere batterijen geeft het apparaat nog steeds 0,0 promille aan. De agent vraagt stomverbaasd aan de man hoe dat in hemelsnaam mogelijk is, waarop de man antwoord: “Vanavond was ik de “Bram”. Agent: “Bram”???????

Man: “Bewust Rijdende Afleidings Manoeuvre”

(Bron onbekend)

Bloemrijke taal

Bloemen kun je zomaar geven,
maar ook als symbool laten herleven.
De roos is sinds onheuglijke tijd
het symbool van liefde en vergankelijkheid.
Het viooltje is nederig en onderdanig
al is ze klein, ze houdt zich kranig.
De sering beduidt een liefde zo pril,
die net haar eerste bloesem openen wil.
In de lelie blijft de reinheid wonen,
haar onschuld hoeft je niet aan te tonen.
De narcis ziet in haar spiegelbeeld
de ijdelheid die soms verveelt.
Het vergeet-me-nietje laat je weten
een goede vriendschap niet te vergeten.
De anemoon is het teken van verwachting,
van overgave en verzachting.
De anjer symboliseert grilligheid
en de aster ouderdom en tijd.



Uit het bundeltje “Blijf nog even” van Maarten Rood.

Ouderen drinken meer

Met de feestdagen net achter de rug willen we het misschien wel niet horen, maar uit allerlei onderzoek blijkt dat ouderen steeds ongezonder gaan leven. Zij lijden steeds meer aan vetzucht, doen minder aan lichaamsbeweging en zijn steeds meer alcohol gaan drinken. Over dat laatste willen we dat hier hebben.

Kleine hoeveelheden alcohol lijken voor veel mensen gezond. Het kan bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten, tegen geestelijke achteruitgang en bevordert het sociaal welbevinden. Dan gaat het over matig dagelijks gebruik.

Voor iedereen is er een zekere risicogrens: wanneer je meer drinkt kunnen er allerlei nare gevolgen optreden. Waar die grens precies ligt is voor iedereen verschillend. Voor de gezonde gemiddelde man geldt als veilige grens een dagelijkse consumptie van twee à drie glaasjes; voor vrouwen is dat wat minder. Op dit praktische punt zit er nogal verschil in de adviezen van deskundigen. Een enkeling zegt dat je het bij één glas moet laten; de meesten zijn wat ruimhartiger, maar wijzen dan vaak wel op het risico van verslaving.

Velen van ons zijn meer, maar vooral frequenter gaan drinken. Dat geldt vooral voor vrouwen. Van hen dronk in 2003 ruim 19% meer dan veertien glazen alcohol per week (tien jaar eerder was dat nog maar 11%). Mannen drinken nog steeds meer dan vrouwen: bijna 16% van de mannen drinkt meer dan 21 glazen per week (was 12%). Wanneer men spreekt over problematisch alcoholgebruik dan gaat het in 70% van de gevallen over mannen.



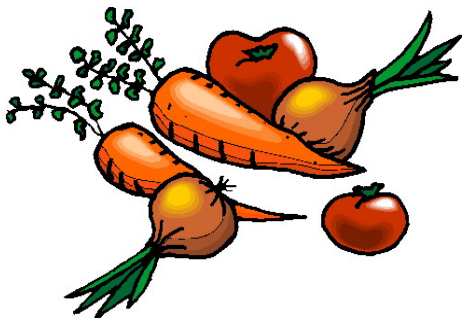
Problematisch alcoholgebruik

Langzaam maar zeker wordt duidelijk dat aan alcoholgebruik van ouderen te weinig aandacht wordt gegeven. Het wordt vaak niet onderkend. Toen daar op een Eerste-Hulpafdeling eens wat preciezer naar werd gekeken, bleek dat bij de gewone aanpak minder dan een kwart van het problematische alcoholgebruik werd ontdekt. Dat betekent dus dat in de praktijk bij de behandeling van

een patiënt in veel gevallen geen rekening wordt gehouden met de invloed die alcohol op bijvoorbeeld medicijnen heeft. (Alcohol kan de werking versterken of zelfs zo verstoren dat de invloed van medicijnen te niet wordt gedaan. De combinatie met bijvoorbeeld slaapmiddelen kan zelfs verkeerd uitwerken).

Diverse onderzoeken wijzen uit dat minstens 5% van de ouderen een drankprobleem; van de bewoners in verpleeghuizen is dat zelfs het dubbele. Van de ouderen meet een drankprobleem dronk bijna tweederde al teveel vóór hun zestigste levensjaar en is daarmee door blijven gaan. Een klein percentage is teveel gaan drinken na een ernstige gebeurtenis, zoals het overlijden van de partner.

Feiten over voedingsvezels



De Gezondheidsraad wil dat u nóg meer voedingsvezels eet dan al de bedoeling was. Tenzij u vijf scheppen bonen per dag eet, haalt u dat niet. Dat kan dus beter.

Voedingsvezels beschermen tegen hart- en vaatziekten.

Dat komt doordat ze de opname van cholesterol in het bloed verhinderen. Het is een van de redenen waarom de Gezondheidsraad onlangs de aanbeveling voor de dagelijkse hoeveelheid vezels heeft verhoogd naar 30 tot 40 gram per dag. De oude richtlijn was 20 tot 30 gram per dag.

Vezels zitten in plantaardige producten

Bijvoorbeeld in brood, muesli, volkoren pasta, zilvervliesrijst, aardappelen, groente, fruit, peulvruchten, noten en zaden. “Voedingsvezel” is in feite een verzamelnaam voor stoffen die in planten zorgen voor stevigheid en vorm. Het velletje om de graankorrel bijvoorbeeld, of de schil om een appel.

Vezels zijn essentieel voor de spijsvertering.

Met name voor de stoelgang. Dáár kennen de meeste mensen ze van. Hoe het werkt? Vezels worden niet opgenomen door het lichaam. Sommige vezels (bijvoorbeeld die uit graanproducten en noten) zuigen zich als een soort spons vol met water. Dat houdt de ontlasting zacht. Voor dit effect is het wel nodig veel te drinken. Andere vezels (uit groente en fruit) zijn prima voedingsbodem voor darmbacteriën die de darmbeweging stimuleren en er zo voor zorgen dat de ontlasting soepel blijft.

Het overgrote deel van de bevolking krijgt veel te weinig voedingsvezels binnen.

En dan hebben we het over 95% van de vrouwen en 90% van de mannen. Door de Gezondheidsraad geadviseerde consumptie van 30 tot 40 gram vezels per

dag is in de praktijk ook best lastig te halen. Iemand die eet volgens de Schijf van Vijf, haalt gemiddeld (met zes sneetjes volkorenbrood, vier aardappelen, 200 gram groente en 200 gram fruit) maar net de ondergrens van 30 gram vezels. Overigens: omdat 50 – plussers iets minder eten nodig hebben, zijn er ook iets minder vezels nodig: 25 tot 35 gram per dag. Vanaf 70 jaar geldt 25 tot 30 gram per dag.

Wie meer vezels wil eten, moet op zijn eetgedrag letten.

Kies voor volkorenbrood, zilvervliesrijst en volkorenpasta en neem ruime porties groente en fruit. Tip: een portie gekookte groente bevat meer vezels dan rauwkost, omdat groente slinkt bij het koken en de voedingsvezels niet verloren gaan. Verrijk rauwkostsalade met vezelbommen, zoals een blikje bonen of noten. Zet regelmatig peulvruchten op het menu, beleg een sneetje brood met kaas ook met rauwkost en eet vezelrijke tussendoortjes als gedroogde pruimen en krenten.

Als u te weinig vezels eet, kan dat vervelende gevolgen hebben.

Vooral in het dagelijks leven, want het vergroot namelijk de kans op verstopping (obstipatie). Op de langere termijn stijgt door een vezeltekort de kans op hart – en vaatziekten. Verder zijn er aanwijzingen dat de voedingsvezels bescherming bieden tegen overgewicht, diabetes type 2 en dikke darmkanker.

Top 7 van Vezelbommen.

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1. Bruine en witte bonen, | (5,7 gram per opscheplepel) |
| 2. Volkorenbrood, | (2,4 gram vezels per sneetje) |
| 3. Fruit, | (+ 2,1 gram vezels per stuk) |
| 4. Noten, | (+ 1,6 gram vezels per eetlepel) |
| 5. Aardappels | (1,6 gram vezels per stuk) |
| 6. Gekookte groente, | (+ 1,4 gram per opscheplepel) |
| 7. Rauwkost, | (0,7 gram vezels per schaaltje) |

(Bron: Plus november 2006).

Voordeel voor vijftigers

Ouder worden heeft zo z'n voordelen, zowel figuurlijk als letterlijk gesproken. Vijftigers profiteren steeds vaker van kortingen op allerlei gebied: van stadspassen tot toegangskaartjes, van vervoersbewijzen tot complete brillen. Rekent u maar mee!

KORTING ONTVANGEN BIJ talloze aankopen, wie wil dat niet? Daarvoor spant de Stichting Aangenaam Ouder Worden zich in. Deze stichting zonder winstoogmerk biedt een *voordeelpas* voor vijftigers met kortingen van gemiddeld 10 procent, met uitschieters naar 50 procent. Het pasje kost € 10,- per jaar. Alle deelnemende ondernemers, van antiekzaak 'Heb 'le Dat' in Lunteren tot de zwembaden van Thermae 2000 in Valkenburg, staan op de website www.50plusvoordeelpas.nl. Bel voor info 's ochtends met 0317-412839.

Stadspas

Wie 65 jaar wordt kan rekenen op aanzienlijke kortingen in het openbaar vervoer en bij musea, bibliotheken en dierentuinen. Veel gemeenten verstrekken een eigen voordeelpas.

Jaarkaarten

www.artis.nl

Vaker eropuit met de kleinkinderen? Overweeg de aanschaf van een jaarkaart. Aapjes kijken kan met de jaarkaart voor Artis, die € 6,50 kost, en waarmee u vier keer gratis een (klein)kind (3 t/m 9 jaar) kunt meenemen, waarvoor normaal € 12,50 moet worden neergeteld. Een jaarkaart voor oma's en opa's bóven de 65 kost maar € 45,00.

www.museumjaarkaart.nl

De Museumjaarkaart geldt voor ruim 400 musea, waaronder voor kinderen het zeer aantrekkelijke Tropenmuseum en Nemo. Zo'n Museumjaarkaart is ook een leuk (en betaalbaar) cadeautje voor een jarig kleinkind.

www.nappas.nl

De Nationale Amusementsparken Pas (de NAPPAS) geeft een jaar lang recht op behoorlijke korting bij 47 parken. Een pas voor 4 personen kost € 10,00, voor 5 personen € 12,50 en voor 6 personen € 15,00. Iedereen die met z'n vieren, vijven of zessen tegelijkertijd aan de kassa komt krijgt de korting. De pas is dan ook snel terugverdiend.

Vervoer

Reizigers met het openbaar vervoer zijn gewend aan de strippenkaart, met gereduceerd tarief voor ouderen. Met de komst van *de OV-chipkaart* betaalt u niet meer per zone maar per afgelegde kilometer. In Rotterdam en omgeving is de OV-chipkaart al volop in gebruik, de rest van Nederland volgt. Reizigers die recht hebben op het reductietarief krijgen met een Persoonlijke OV-chipkaart automatisch korting. Met de Anonieme OV-chipkaart is reizen met reistegoed tegen reductietarief niet mogelijk.

Meer info: www.ov-chipkaart.nl.

Met een *Voordeelurenabonnement* van de Nederlandse Spoorwegen krijgt u 40 procent korting op alle treinreizen in Nederland, vanaf 9.00 uur 's morgens en in het weekend de hele dag. Het abonnement kost € 55,00 per jaar.

60 jaar of ouder? Dan kunt u er zeven keuzedagen per jaar bijkopen. Een *Voordeelurenabonnement* met zeven keuzedagen in de 2e klas kost € 69,00, hetzelfde abonnement met zeven keuzedagen in de 1e klas € 94,00. Zonder keuzedagen geldt het basistarief van € 55,00 per jaar.

Kijk voor de exacte voorwaarden op www.ns.nl.

Huur- en zorgtoeslag

Wie in aanmerking wil komen voor huurtoeslag of zorgtoeslag kan deze toeslag aanvragen. Bel voor informatie hierover gratis met de belastingdienst 0800-0543 of kijk op www.toeslagen.nl waar u de genoemde toeslagen direct kunt aanvragen. De kosten voor de zorgverzekering kunnen ook omlaag door een collectieve verzekering af te sluiten. De overheid heeft een digitale folder uitgebracht over tegemoetkomingen voor mensen met een ziekte of handicap, te downloaden via www.aangifteloont.nl.

Voordeel via ouderen bond

De Nederlandse ouderen bonden bieden veel ledenvoordelen.

Unie KBO:

www.uniekbo.nl Tel. 073-6123475

ANBO:

www.anbo.nl Tel. 030-2330060

PCOB:

www.pcob.nl Tel. 038-4225588

Bewolkt?? Ga naar het strand!!

Voor al in de eerste zomermaanden is de kust meestal zonniger dan het binnenland. Je merkt het duidelijk wanneer je in de auto naar het strand rijdt: een scherpe grens tussen wolken en blauwe lucht markeert de kustlijn. Het verschijnsel wordt veroorzaakt door zeewater. In de eerste zomermaanden is de zee nog niet opgewarmd en relatief koud. Opstijgende warme luchtballen bevorderen wolkenvorming, maar die komen boven koud water niet voor. Stapelwolken worden landinwaarts veel makkelijker gevormd doordat de aarde snel opwarmt. Daarnaast waait de wind meestal vanaf zee, waardoor verwarmde landlucht door koele wind wordt teruggeblazen. (Gdf).

Berichten uit de Soos

Het bestuur van de VGG moet u tot haar spijt zeggen, dat de Bingo niet meer kan draaien. Het is financieel niet meer op te brengen. De laatste keer (in jan. 2007) waren er maar 10 deelnemers aanwezig. Dit is te weinig om de club draaiende te houden. Erg jammer, maar het is niet anders. Vandaar dat het besluit is gevallen de Bingo-middagen te staken. Het bestuur dankt de groep, die deze middagen verzorgde, hartelijk voor hun inzet en moeite.

Bestuur VGG.

Tot Besluit

Het eerste nummer van 2007. Terugkijkend op de kerstmiddag mogen we vaststellen, dat deze geslaagd was. De uitleg van de heer Rauwenhof over wat er allemaal mogelijk wordt in de toekomst was erg boeiend. Wel misten we de live-muziek en het kerstverhaal. Een beetje kaal zo. Gelukkig waren de hapjes en de drankjes weer prima verzorgd.

Even een herinnering aan de “Voorjaarsontmoeting” in de “Morgensterkerk” op de locatie Seinhorst. We gaan beginnen met de Algemene Ledenvergadering. Daarna even gezellig napraten onder genot van een hapje en een drankje. De bijeenkomst wordt gehouden op maandag 26 maart 2007. Tot ziens.

De kopij voor het mei-nummer van het Informatie Bulletin kunt u tot 27 april 2007 inleveren bij de redactie.

Diny Aggenbach

Myshop voorheen Personeelswinkel

*al jaren gevestigd aan
de Larenseweg 139
te Hilversum.*



U bent er van harte welkom, onze winkel is meer dan een bezoek waard. Regelmatig hebben wij speciale aanbiedingen, restpartijen en doosshade artikelen om onze klanten en zeker onze gepensioneerden extra voordeel te kunnen bieden. Mochten er nog vragen zijn dan kunt u ons bereiken op telefoonnr. 035-6838007.

De openingstijden zijn :

*dinsdag t/m vrijdag van 10.00 tot 18.00 uur.
donderdag doorlopend tot 21.00 uur.
zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur.*



**LARENSEWEG 187
TEL. 685 83 90 H'SUM**

**VOOR AL UW CV AANLEG
EN STORINGEN**

- GAS en WATERLEIDING
- SANITAIR-ELEKTRA

VGG-ACTIVITEITEN en CONTACTPERSONEN

Redactieteam InformatieBulletin

Eindredactie:

Mw. G.C. Aggenbach tel. 6858026

Opmaak en vormgeving:

Hr. J. Rebel tel. 5256649

Hr. K.van Ree tel. 6854872

Algemeen:

Hr.J.van Hunnik tel. 0294 231079

Biljarten

(wo-, do-, vr-middag)

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

Hr. J. de Kip (do.) tel. 5253156

Hr. J.M. Walet (vr.) tel. 6858268



De sociëteit,

Larenseweg 165, 1222 HG Hilversum.

Elke maandagmiddag kunt u hier terecht voor een praatje met oud-collega's, voor een drankje, een spelletje kaart, sjoelen, schaken, bridgen etc. tel. 6855471

Bridge

(wo-middag)

Hr. J.M. Witteveen tel. 5418471

Computercursus

Hr. W.K. v/d Akker tel. 6851314

Hr. J.A. Kreuning tel. 5258591

Creativiteitscursus

(aantal di-ochtenden)

Hr. J.H. van Boeyen tel. 5255292

Gebouwbeheerder

Voor gebreken of onderhoud

Hr. P.J.J. Pommée tel. 6830693

Hobbyclub

(ma-, woensdag)

Hr. W.G. Kuiper tel. 6855471

Klaverjassen

(di-, do-middag)

Hr. T. van Bokhorst tel. 6831988

Klokkenclub

(di-, do-, vrijdag)

Hr. J.D. Grondman tel. 6858767

Hr. J. Scheepstra tel. 0346241452

Koersballen

(zaterdag)

Mw. H.H. Schmitz-Baljeu tel. 5386361

Teken- en Schildercursus

(aantal di-ochtenden)

Mw. J. Root tel. 5258806

Telefoonnummers

De telefoonnr's. zonder kengetal hebben allemaal kengetal 035

Bestuur

Voorz.: Hr. J.van Hunnik tel. 0294-231079

1° secr.: Hr. W.J.C. Gooiker tel. 6239644

2° secr.: Hr. F. v/d Post tel. 6560212

1° penn.: Hr. W.K. v/d Akker tel. 6851314

2° penn.: Hr. P. Kosten tel. 6243616

Algemeen lid Pensioen zaken:

Hr. W.A. van Dam tel. 6246155

Werkplaats commissaris:

Hr. J. Scheepstra tel. 034-6241452

Eindredactie Informatie Bulletin:

Mw. G.C. Aggenbach tel. 6858026

Daltonstraat 174, 1223 RS Hilversum

Ruimte- en activiteitencoördinator:

Hr J.F. Root tel. 5258806

Bestuursvergadering: meestal de eerste maandagmiddag van de maand.