

VERENIGING VAN GEPENSIONEERDEN

"HET GOOI"

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

TNT Post

Port betaald

INFORMATIE BULLETIN



23^e jaargang nr.2

juni 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: J. Bouzema, secretaris. Tel.: 050 5773572.

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>Kort verslag Algemene Leden Vergadering 2007</i>	3
<i>Gemeentelijke uitvoering WMO is op gang gekomen</i>	5
<i>Verzoek m.b.t. Zorgverzekering</i>	7
<i>Vit pensioenland</i>	7
<i>Berichten uit de Soos</i>	9
<i>Herstelmaatregelen en reparatie van de schade voor betrokkenen</i>	11
<i>Het roodborstje</i>	13
<i>Zij die uit ons oog verdwenen</i>	14
<i>Recept voor bonen maaltijd salade</i>	14
<i>Medisch en gezond</i>	15
<i>Een nieuwe heup</i>	16
<i>Welke spelling wilt U?</i>	18
<i>Domotica</i>	21
<i>Tot Besluit</i>	23

Kort verslag Algemene Leden Vergadering 2007



Op maandag 26 maart 2007 vond de algemene leden vergadering (ALV) over het jaar 2006 plaats. In aanwezigheid van 41 leden (zeven minder dan vorig jaar, maar bij ons telt de kwaliteit en niet zozeer de kwantiteit). De voorzitter Jan van Hunnik opende de vergadering en heette alle aanwezigen hartelijk welkom. De notulen van deze ALV zijn nog niet gereed maar we willen u niet wat belangrijke punten uit de vergadering onthouden. Hij deelt mede dat de penningmeester Wim van den Akker door persoonlijke omstandigheden deze vergadering niet kan bijwonen.

Jan Kreuning stelt hier een vraag over Quo Vadis van de VGG. De voorzitter zal daar later op terug komen. Ook een vraag van Hans Wets over de wees status van de VGG zal later door de voorzitter worden beantwoord. Het voert te ver om dit in dit korte verslag uiteen te zetten.

De financiële rapportage over het jaar 2006 van onze tweede penningmeester Piet Kosten gaf aan dat er een positief resultaat is bereikt van €2265,-. Begroot voor het jaar 2006 was een tekort van €2150,-. We zijn dus meer dan voorzichtig met de financiën omgegaan. Dit positieve resultaat is, ondermeer, toe te

schrijven aan voordelig inkopen en aan het feit dat in 2006 geen medewerkersdag is geweest. Dat laatste zullen we in 2007 weer goed maken..

Er waren de volgende bestuurswisselingen voorzien:

Aftredend om persoonlijke redenen: Wim van den Akker

Periodiek aftredend:

Wim Gooiker	herkiesbaar
Piet Kosten	<u>niet herkiesbaar</u>
Jan Scheepstra	herkiesbaar
Joop Root	herkiesbaar
Wim van Dam	herkiesbaar

De periodiek aftredende leden stelden zich herkiesbaar

Er werden nieuwe bestuursleden voorgesteld:

Dick Hek	1 ^e Penningmeester
Chris Vergouwe	2 ^e Penningmeester
Peter Pommée	Gebouw beheer

Allen werden bij acclamatie ge- en herkozen.

Het bestuur ziet er voor 2007 dus als volgt uit:

Voorzitter:	Jan van Hunnik
Vice voorzitter/Pensioenzaken	Wim van Dam
1 ^e penningmeester:	Dick Hek
2 ^e penningmeester:	Chris vergouwe
1 ^e secretaris:	Wim Gooiker
2 ^e secretaris:	Frans van der Post
Algemeen/redactie IB	Diny Aggenbach
Algemeen/Activiteitencoördinatie:	Joop Root
Werkplaatscommissaris	Jan Scheepstra



Gemeentelijke uitvoering WMO is op gang gekomen



De sinds januari geldige Wet Maatschappelijke Ondersteuning (**Wmo**) regelt een aantal voorzieningen voor hen die op het gebied van wonen, welzijn en/of zorg maatschappelijke hulp nodig hebben en regelt ook een aantal voorzieningen voor mantelzorgers en vrijwilligers die ondersteuning behoeven in

hun vrijwilligers werk. Het doel van deze wet is dat iedereen zo lang mogelijk in de maatschappij kan meedoen.

Voor hen die al ervaring hebben met voorzieningen van voorgaande wetten is het goed te weten dat de nu oude Wet voorziening gehandicapten (Wvg), de oude Welzijnswet alsmede de huishoudelijke verzorging uit de AWBZ (Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten) in de nieuwe wet **Wmo** zijn samengebracht.

De uitvoering van de **Wmo** is opgedragen aan de woongemeente van de burgers. De gemeenten moeten een Wmo-loket organiseren.

Het loket Hilversum en Wijdmeren

Voor ingezetenen van Hilversum en Wijdmeren is het Wmo-loket gevestigd in het kantoorgebouw Larenseweg 30 in Hilversum, waar ook Dudok Wonen gevestigd is. Dit Wmo-loket heet hier Wonen Welzijn Zorg-loket (wwz-loket)



Het wwz-loket heeft de kennis van alle samenwerkende organisaties zodat doorgaans uw vraag in één keer kan worden beantwoord met passende kwalitatieve zorg en ondersteuning. Het wwz-loket informeert en adviseert niet alleen over passende ondersteuning maar regelt die ook voor u!

Het loket werkt samen met het Centraal Indicatieorgaan Zorg dat complexe indicaties voor zorg behandelt. Eenvoudige indicaties voor individuele Wmo-voorzieningen als huishoudelijke verzorging, woningaanpassingen en vervoersvoorzieningen kan het wwz-loket zelf afgeven.

Kortom, hebt u lichamelijke of psychische gezondheidsproblemen waardoor u onverzorgd en/of vereenzaamd bent geraakt, bespreek dan uw probleem met de mensen van het wwz-loket, hetzij per telefoon of door een bezoekje aan het loket.

Geopend werkdagen 09.00 – 13.00 uur Tel. 0900-7778888 (lokaal tarief)

Website: www.hilversum.nl resp. www.wijdmeren.nl

Email : wmo@hilversum.nl resp. postbus@wijdmeren.nl

Ingezetenen van Wijdmeren kunnen voor een bezoek aan het wwz-loket een parkeerkaart aanvragen op 035- 6559559. In bijzondere gevallen is ook een huisbezoek mogelijk.

Enige andere loketten in de regio

- Voor ingezetenen van Baarn is het hier genoemde loket zorg en welzijn in het gemeentehuis, Stationsweg 18.

Telefonische vragen: 035-5426757 Afspraak voor bezoek: 035-5481611

- Voor ingezetenen van Bussum, Muiden en Naarden is het wwz-loket gevestigd in het gemeentehuis van Bussum, Brinklaan 35 te Bussum.

Geopend werkdagen 09.00 – 12.00 uur.

Ingezetenen Bussum: Tel. 035-6958658 Email: wmo@bussum.nl

Ingezetenen Muiden: Tel. 035-6928530 Email: wmo@bussum.nl

Ingezetenen Naarden: Tel. 035-6928658 Email: info@naarden.nl

- Voor ingezetenen van Huizen en Blaricum is het loket genaamd zorgloket gevestigd in het gemeentehuis van Huizen, Graaf Wichman 10 te Huizen.

Geopend werkdagen 9.00 – 12.30 uur Tel. 035-5281247.

Email: zorgloket@huizen.nl

- Voor ingezetenen van Laren is de Wmo-deskundige mw. F.Bruyninkx te bereiken op tel. 035-5399683.

Op de nog in ontwikkeling zijnde website www.loketgooi.nl kunt u via trefwoord of thema aanbieders vinden ter zake van wonen, welzijn en zorg.

Specifieke voorzieningen naast de Wmo-voorzieningen.



Een gemeente kan ook besluiten naast de Wmo-voorzieningen een eigen voorziening te gaan voeren. De gemeente Hilversum heeft bijvoorbeeld voor ingezetenen met een laag tot iets meer dan het sociaal minimum inkomen een ruime collectieve zorgverzekering afgesloten met Agis tegen een scherpe premie. Deze verzekering “Optimaal Basis” bestaat uit een basisverzekering en een aanvullende verzekering met ruime vergoeding voor

tandartskosten, brillen en orthodontie en een vergoeding van de eigenbijdrage voor de thuiszorg tot € 775 per jaar. Maandpremie is € 101,80

Voor het toelaten van senioren tot dit collectief stelt Hilversum de eis:

Netto maandinkomen (incl. vak. toeslag) niet meer dan

- € 1607,92 gehuwden 65min, resp. € 1125,54 alleenstaande 65min;

- € 1683,63 gehuwden 65plus, resp. € 1228,32 alleenstaande 65plus.

Aanmelden (voor het jaar 2008) kan alleen via afdeling

Sociale zaken gemeente Hilversum, Postbus 9900, 1200GM Hilversum

Voor vragen: tel. 035-6292700 bezoekadres: Wilhelminastraat 1 - 19

Verzoek m.b.t. Zorgverzekering



In december vorig jaar zijn VGG-leden bericht over de verruimde Philips/IAK Collectieve zorgverzekering 1482. Daarin is ook bericht over **onbillijke eigenrisico afrekeningen van de oude SPP polis over het jaar 2005**, die eind vorig jaar binnen kwamen. De onbillijke afrekening ontstond bij een SPP gezinspolis. Als n.l. slechts één van beide partners medische kosten had

gemaakt en de ander nauwelijks, werd toch €500 eigen risico in rekening gebracht. Als de gezinspolis gesplitst zou zijn geweest in 2 individuele polissen, zou in zo'n geval echter slechts €250 in rekening gebracht zijn. In ons bericht werd als remedie de mogelijkheid genoemd IAK te verzoeken het eigenrisico te berekenen alsof de gezinspolis gesplitst was. Ook echtparen met individuele IAK polissen komen voor. Van een aantal leden weten we dat het IAK afwijzend bericht heeft. Gaarne zouden we in het bezit komen van zulke afwijzende brieven van het IAK, om een gegrond en gedegen weerwoord aan het IAK te geven. Gaarne sturen naar het VGG-secretariaat.

(voor adres, zie de voorzijde van het bulletin)

Vit pensioenland

Begin mei viel "Generaties" het informatieblad van het **Philips Pensioenfonds (PPF)** in de bus. Daarin werden alle medewerkers van Philips en alle pensioenontvangers uitgenodigd de jaarvergadering van het PPF op 22 mei bij te wonen. En dat is bijzonder omdat voorheen de uitnodiging niet gold voor de ontvangers van een nabe-

staandenpensioen (weduwen en weduwnaars). Deze verruiming komt door de nieuwe pensioenwet.

De indexatie m.i.v. 1 april 2007 voor de PPF pensioenontvangers is

1,25% en is gebaseerd op een m.i.v. januari 2007 vernieuwde consumentenprijsindex (CPI) van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Het boodschappen-

mandje dat het CPI cijfer oplevert is aangepast aan het veranderde bestedingspatroon van de



huishoudens, n.l. meer energie, telefonie, internetdiensten en huisvesting en minder kleding en vervoer. Vanaf nu zal het CBS elk jaar het boodschappenmandje bijstellen, i.p.v. om de vijf jaar zoals voorheen.

Het PPF behaalde in 2006 het beleggingsresultaat van 4,9% (2005 13,3%) en een dekkingsgraad van 134% (2005 125%). Aan de instelling van het in de pensioenwet voorgeschreven verantwoordingsorgaan, waaraan het fondsbestuur verantwoording aflegt aan de pensioenopbouwers, de pensioenontvangers en de werkgever wordt gewerkt. Hierin zullen twee vertegenwoordigers zitten van elk van de drie genoemde belanghebbende partijen.

In februari viel "Nieuwsbrief", het informatieblad van het **Lucent Pensioenfonds (LTPF)** in de bus. Dit keer als "mini Nieuwsbrief" wegens de gewaardeerde spoed waarmee het is uitgebracht om de volledige jaarlijkse indexatie voor pensioenontvangers (1,1%) en de volledige aanpassing voor de pensioenopbouwers (1,5%) bekend te maken. Er hoefde niet gekort te worden omdat de financiële positie van het fonds bijna gezond is. Het LTPF behaalde in 2006 een beleggingsresultaat 7,4%

(2005 10,0%) en een dekkingsgraad ca 128% (2005 121,5%)

Bovendien maakte het fondsbestuur een eerste reparatiestap bekend voor de gevolgen van herstelmaatregelen die het bestuur in de achterliggende jaren heeft moeten nemen. Het bestuur heeft n.l. besloten boven de jaarlijkse indexatie en aanpassing een 1,45% reparatie-indexatie en reparatieaanpassing te geven aan alle pensioenopbouwers, pensioenontvangers en slapers.

Enerzijds verheugend doch anderzijds is het bevreemdend dat de reparatie-indexatie ongedifferentieerd naar de ernst van opgelopen schade wordt uitgedeeld.

De Commissie Pensioen-zaken

Lucent heeft dan ook in een brief aan het bestuur om opheldering gevraagd. In het artikel **"Herstelmaatregelen en reparatie van de schade voor betrokkenen"**

wordt daarop dieper ingegaan.

De inmiddels van ca 250 tot 350 opgelopen verzoeken tot het instellen van een Deelnemersraad (DR) zijn door het fondsbestuur gehonoreerd. Om op tijd adviezen te kunnen uitbrengen inzake de gevolgen van het samengaan van Alcatel en Lucent Technologies wordt een eerste nog niet volledig geregle-



menteerde Deelnemersraad ingesteld. Deze zal in 2008 opgevolgd worden door een volledig gereglementeerde deelnemersraad. Namens de pensioenopbouwers nemen aan deze raad deel de heren. Migchel Dirksen en Frans Musters, namens de pensioenontvangers HH Hans Holland, Jan Leguijt en Harry Moerkerken en namens de slapers dhr. Paul Sebel. De drie genoemde vertegenwoordigers van de pensioenontvangers zijn allen lid van de Commissie Pensioenzaaken Lucent. In een brief waarin de Commissie instemt met het voorlopige reglement van de DR, is de verwachting van de Commissie uitgesproken, dat zich over en weer vertrouwen zal ontwikkelen tussen Bestuur en Deelnemersraad.

In het LTPF wordt, evenals in het PPF, gewerkt aan het operationeel maken van een eerste Verantwoordingsorgaan (VO) en heeft deze al een oprichtingsvergadering achter de rug. De bezetting is dus bekend

n.l. de heren. Migchel Dirksen en Frans Musters namens de pensioenopbouwers, de heren. Jan Leguijt en Harry Moerkerken namens de pensioenontvangers en de heren. Coert de Boer en Rob Haaksman namens de onderneming. Het verantwoordingsorgaan buigt zich nu over het jaarverslag 2006.

Inmiddels is de onderneming Lucent Technologies per 1 april opgegaan in de onderneming Alcatel-Lucent en worden reeds gestarte oriënterende besprekingen over mogelijke vormen van samenwerking tussen de twee juridisch los van de onderneming(en) staande pensioenfondsen voortgezet.

W.A.van Dam



Berichten uit de Soos

De Soos is wegens vakantie gesloten van 9 juli t/m 21 juli.

Herstelmaatregelen en reparatie van de schade voor betrokkenen



Wanneer de financiële toestand van het Fonds ondermaats is, dienen door het Bestuur herstelmaatregelen genomen te worden. Daarnaast zullen analyses uitwijzen waardoor deze toestand is ontstaan. (bijv. niet betaalde backservice door de onderneming; tegenvallende beleggingsresultaten, onvoldoende kostendekkende premie etc.)

Bij reparatie van de schade, nadat het Fonds weer financieel gezond is, moet nauwkeurig worden bepaald welke schade werkelijk is geleden door de betrokken deelnemers (Onderneming, Werkenden, Gepensioneerden en "Slapers") en of de reparatie door het Pensioenfonds dan wel door de Onderneming dient te worden gedragen.

Recent maakte het Bestuur bekend dat een 1.45% reparatie-indexatie/aanpassing gegeven zal worden aan alle Werknemers, Gepensioneerden en "Slapers". Hierdoor wordt de reparatie ontkoppeld van de mate van de opgelopen schade.

De Commissie Pensioenzaken Lucent vindt dat het Bestuur hierover ONJUISTE BESLISSINGEN heeft genomen en heeft dit aan het Bestuur laten weten.

Hieronder een overzicht van de herstelmaatregelen per doelgroep.

- DE ONDERNEMING

Het Bestuur bepaalt de hoogte van de premie die nodig is om de door de Onderneming met de Vakorganisaties afgesproken pensioenovereenkomst uit te voeren. Gezien de financiële positie eind 2001 was op de premie een 50% hersteltoeslag nodig. De premie was al in geen enkel opzicht meer kostendekkend, zeker gezien de extreem hoge backservice kosten rond die tijd.

Deze hogere premiebetaling is echter niet structureel. Na het bereiken van een gezonde financiële positie valt de premie automatisch terug op het normale kostendekkende niveau zonder opslag.

- DE WERKNEMERS

Het overeenkomen van een (nieuwe) pensioenregeling of het wijzigen in de bestaande regeling is een verantwoordelijkheid van de Sociale Partners (On-

nderneming en Vakorganisaties). Het Fondsbestuur kan de Onderneming adviseren. De kosten of baten van de gemaakte afspraken zijn voor rekening van de Onderneming.

Begin 2001 werd door het Bestuur (?) een tijdelijke bevrozing van de pensioengrondslag afgekondigd. Het effect hiervan is dat de backservicekosten niet meer ten laste komen van het Fonds. Dit is een sigaar uit eigen doos. De backservicekosten moeten immers betaald worden door de Onderneming. Door deze handelwijze van het Bestuur hebben de werknemers een herstelbijdrage geleverd die ten goede kwam aan de Onderneming en niet aan het Fonds.

De backservicekosten kwamen al sinds jaren voor rekening van het Pensioenfonds waardoor de dekkingsgraad in de laatste jaren van de vorige eeuw, ondanks spectaculaire beleggingsresultaten, achter bleef bij andere Fondsen.

Eind 2003 werd per CAO een middenloonregeling ingevoerd. In het eerste jaar van deze nieuwe regeling zou geen pensioenaanpassing plaats vinden. Ook hier hetzelfde liedje. De kosten van aanpassing zijn voor rekening van de Onderneming en het niet toepassen van de aanpassing levert dus geen bijdrage aan het Fonds. Wel aan de Onderneming!

Inmiddels is door de Onderneming de schade door de tijdelijke bevrozing van de pensioengrondslag opgeheven.

Zij die in 2001 t/m 2003 door pensioen of anderszins vertrokken zijn hebben echter ten onrechte nog steeds een schade in de pensioenuitkering of in de premievrije polis. Herstel hiervan dient plaats te vinden op kosten van de Onderneming.

- GEPENSIONEERDEN

Eind 2001 besloot het Bestuur om in 2002 in het geheel niet te indexeren. Een indexatiekorting van 3.45%. In 2004 volgde een korting van 1.26% en in 2006 een korting van 0.4%.

De 3.45% neemt een aparte plaats in. Het Bestuur heeft toegezegd dat deze korting op de kortst mogelijke termijn zou worden hersteld. Met de korting van 3.45% op het pensioen werd een standaard gezet voor herstelbijdragen voor de andere partijen i.c. de Onderneming en de Werknemers. De evenwichtigheid van de bijdragen van Gepensioneerden, Werknemers en de Onderneming dient hierbij voorop te staan.

Voor Gepensioneerden geldt dat, tot dat alle indexatiekortingen volledig zijn gerepareerd, de uitkeringsschade structureel van aard is en alleen maar toe neemt. Ook al zou de 3.45% op 1 april 2007 in zijn geheel gerepareerd zijn,

dan nog is de gemiddelde schade per gepensioneerde ca. €2900 als gevolg van het missen van de verhoging van het pensioen in de achterliggende jaren. Betrekken wij ook de kortingen van 1.26% en 0.4% erbij dan loopt de schade op tot gemiddeld €3700.

- BEVINDINGEN

Het Bestuur lijkt te hebben besloten om bij het repareren niet te differentiëren naar opgelopen schade door de herstelmaatregelen. Het gaat daardoor voorbij aan grote verschillen in ontstane schade tussen de onderscheiden categorieën. Ook het incidentele versus structurele karakter van de opgelopen schade laat zij buiten beschouwing.

Het Bestuur lijkt wat onzorgvuldig met de bepaling of het Fonds dan wel de Onderneming de rekening moet betalen, vooral in gevallen waar de oorzaak terug te voeren is naar het ondernemingsbeleid en CAO-overeenkomsten.

Met dit al gaat het Bestuur onzorgvuldig om met de reparatieruimte in het pensioenvermogen, zeker indien men de schaarse ruimte van toepassing verklaart op groepen belanghebbenden met geen of weinig schade.

Commissie Pensioenzaken Lucent.

Het roodborstje,

Het roodborstje met zijn minnezang
doet de vroege morgen vrolijk trillen
en lonkt naar de vrouwtjes in de buurt
om zijn vurige liefde te stillen.

Als hij zijn uitverkorene vindt,
kust hij haar roodborstje zacht
en fluit voor haar een bruiloftslied
door de zwangere lentedacht.

Met twee blozende wangen
luistert ze liefdevol toe,
maar haar twinkkelende oogjes zeggen verlangend:
“Kom liefste, ben je niet moe?”



Uit het gedichtenbundeltje van Maarten Rood.

Zij die uit ons oog verdwenen

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

Dhr. S.W. Scherer,	Hilversum,	maart 2007
Dhr. H. Bree,	Hilversum	maart 2007
Dhr. H. Spijkerman,	Hilversum	april 2007
Dhr. J.v. Baarda,	Hilversum	februari 2007
Dhr. J.C.W. Putman,	Hilversum	april 2007

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



Recept voor bonen maaltijd salade.



Kook 150 gr. schoongemaakte peultjes in ca 7 min. beetgaar. Spoel 1 pot uitgelekte witte bonen af onder koud stromend water. Snijd 1 schoongemaakte rode paprika in kleine stukjes. Snijd 2 bosuitjes in ringetjes en 200 gr. chorizo in dunne plakjes.

Schep 1 blik uitgelekte kidneybonen met de witte bonen, peultjes, paprika, bosui, chorizo en 6 eetlepels sladressing door elkaar. Bestrooi de salade met grof geraspte oude kaas en serveer hem met stokbrood. Eet u smakelijk.



Medisch en gezond

Ons geheugen is soms eigenwijs.

Wist u dat ons geheugen de informatie van zo'n honderd complete mensenlevens kan opslaan? Hoe komt het dan toch dat we dingen vergeten? Dat we – zeker naarmate we ouder worden – steeds vaker naar die sleutels moeten zoeken? Dat we minder snel op een naam kunnen komen? Dat niet alleen oude, maar ook relatief nieuwe herinneringen zoekraken? Is dat soms een voorbode van voor dementie? Nee, gelukkig niet. Ons geheugen is soms gewoon bar eigenwijs: het maakt zoek wat we graag willen bewaren en komt aanzetten met



datgene wat we juist willen vergeten. Daarnaast is ons geheugen onderhevig aan slijtage, net als de rest van ons lichaam. Met een beetje meer aandacht en prikkels is er aan vergeetachtigheid gelukkig iets te doen. Ter geruststelling: zo lang u nog weet wat u bent vergeten, is er niets aan de hand!

Tips:

- Blijf beweeglijk: maak drie keer per week een wandeling van minimaal een halfuur of gym wekelijks een uur.
- Verleg je breingrenzen: kies iets uit wat je leuk vindt – puzzelen, koken, poëzie lezen – en mik een stapje hoger: pak eens dat puzzelboekje met een ster meer, probeer nieuwe recepten uit en leer deze uit het hoofd of leer elke week een gedicht uit je hoofd.
- Doorbreek de routine: neem eens een andere route naar je werk of de winkel, lees eens een ander soort boek dan gewoonlijk of leer iets nieuws.
- Oefen in aandacht: doe een korte meditatieoefening tijdens een dagelijks terugkerende bezigheid (bijvoorbeeld tandenpoetsen): concentreren op de handeling en alle aandacht en geluiden buitensluiten.



(Bron: ZIN maart 2007)

Een nieuwe heup

IJzersterk. Maar tegelijk heel kwetsbaar. Dat is de heup. Het heupgewricht is een wonder van vernuft dat zorgt dat het been in bijna alle richtingen kan bewegen. De heup zelf kan tegen een stootje. Toch krijgen bijna jaarlijks zo'n 20.000 Nederlanders een kunstheup, bijvoorbeeld omdat de heup gebroken of versleten is.



Meestal komt dat door osteoporose (botontkalking). Oudere vrouwen lopen het grootste risico omdat zij het sterkst geplaagd worden door osteoporose. Jaarlijks valt een derde van alle 65-plussers minstens één keer. In vijf procent van de gevallen leiden die “broze botten” dan tot een heupfractuur. Een gebroken heup op zich hoeft geen groot probleem te zijn. De operatie is vaak effectief. Toch genezen veel patiënten niet volledig. Dat heeft te maken met de soort breuk, maar ook met bijkomende gezondheidsproblemen die bij oudere patiënten een rol spelen.

Gebroken

Wie gevallen is of een ongeluk heeft gehad en zijn heup heeft gebroken, heeft allereerst veel pijn. Opvallend is vaak dat het been naar buiten ligt gedraaid en korter lijkt. Er op staan, is meestal niet mogelijk. Meestal is de eerste gang naar een arts die röntgenfoto's neemt van beide heupen om te bepalen waar het bot is gebroken en hoever de verschillende stukken uit elkaar staan. Is de diagnose eenmaal gesteld, dan is er sprake van een medische urgentie en wordt u zo snel mogelijk geholpen. Meestal wordt er een kunstheup geplaatst. Net als bij auto's zijn er verschillende merken kunstheupen. Vraag altijd aan uw orthopedische chirurg wat de internationale ervaring is van het 'merk' dat hij wil plaatsen. In Zweden bestaat namelijk een databank waar al 25 jaar de kwaliteit en de overlevingsduur van geplaatste



heupprotheses worden geregistreerd. Informeer u zonodig ook op andere wijze. Bijvoorbeeld via internet of de bibliotheek. Met een kunstheup kunt u nage-noeg weer normaal functioneren. Misschien heeft u er zo vlak na de operatie niet veel zin in, maar de moderne behandeling van een heupfractuur is erop gericht u zo snel mogelijk weer onafhankelijk en zelfstandig op beide benen te laten staan. Vooral ouderen maken de beste kans op volledige genezing als ze zo snel mogelijk weer uit bed gaan, al is het maar door te gaan zitten.

Versleten

Slijtage (artrose), beschadiging van het kraakbeen dat het gewrichtoppervlak bedekt, is ook een probleem dat met het ouder worden klachten veroorzaakt. De slijtage is dan vaak al 10 tot 20 jaar aan de gang. Ook hier geldt dat vrouwen vaker slijtage hebben dan mannen. Soms is er een oorzaak aan te duiden. Bijvoorbeeld: overgewicht, in slechte stand genezen fractures of doorbloedingsstoornissen van de heupkop, na een breuk. Een doorbloedingsstoornis kan ook optreden na langdurig gebruik van bepaalde medicijnen (bv. Corticosteroïden) of door heupdysplasie: een aangeboren afwijking waarbij er onvoldoende overdekking van de heupkop door de heupkom is. Aan de manier waarop men



lopen, kun je zien dat ze last hebben van heupslijtage: men is namelijk geneigd om het bovenlichaam over de zijde van de pijnlijke heup te hangen om zo het gewicht op de heup te verminderen. Een geluk bij een ongeluk is, dat slijtage geen ziekte is. Slijtage wordt slechts heel langzaam erger en er zijn vaak redelijke oplossingen voor

dit probleem. Belangrijk is dat u in beweging blijft, maar pijnlijke activiteiten vermijdt. Ga bijvoorbeeld fietsen (waarbij het heupgewricht nauwelijks wordt belast) in plaats van lopen. En zorg dat u niet te dik wordt. Met name voor het heupgewricht scheelt dit enorm. Bij elke kilo lichaamsgewicht wordt het heupgewricht met 4 kg belast. Bij slijtage van het heupgewricht kan door een dwangstand een schijnbaar lengteverschil optreden. Een hakzoolverhoging, om dit schijnbare beenlengte verschil op te heffen, kan dit looppatroon verbeteren en vermindering van de klachten geven.



(Bron: Nestor nr. 11 nov. 2006)

Welke spelling wilt U?



Wilt u paardebloem of paardenbloem? Ideeënloos of idee-loos? De spelling van de Nederlandse taal kent een turbulente geschiedenis met veel geharrewar. Naast de officiële spelling, het Groene Boekje, is er nu ook het Witte Boekje, de spelling van de Opstandelingen. Onder hen de grote kranten als Trouw, NRC Handelsblad en de Volkskrant. En wat doet Plus Magazine? We laten ú kiezen. Wilt u groen, wit of de Plusspelling? Lees de argumenten en bepaal uw keuze.

Het groene Boekje:

‘Houvast bieden’

“Men verwijt ons dat wij enkel en alleen vanuit de taalkunde spelling maken. Maar hoe wil je het dán doen? Vanuit de architectuur? Als je het dagelijks gebruik van taal als uitgangspunt neemt, verzand je snel in leken-



praat en heel veel verschillende meningen. Vergelijk het met autorijden. Zodra er een technisch mankement is, ga je naar de vakman voor een reparatie. Spelling is net zo goed werk van specialisten. Door de laatste herziening is de officiële spelling duidelijker en toegankelijker geworden, maar de continuïteit met de vorige versie is gebleven. De woordenlijst is geactualiseerd met woorden als boerka en downloaden. Door dwaze uitzonderingen op te ruimen is de spelling regelmatiger geworden. Hét voorbeeld van een zinloze uitzondering was de zogenaamde ‘paardebloem-regel. Die hebben we overboord gegooid en nu is de regel voor de tussen-n bijna volledig toepasbaar: hondenhok, perensap, kippenren, paddenstoel en pannenkoek.

Vroeger was het hele gebied van de hoofdletters, kleine letters, woorden die los geschreven werden of aan elkaar geschreven werden met of zonder streepje ertussen een grijze zone, een ondoorzichtig schemergebied. Wij hebben er nu naar gestreefd om hier meer duidelijkheid te scheppen. Bijvoorbeeld door alle tijdperken nu met een kleine letter te schrijven. Middeleeuwen is mid-

deleeeuwen geworden. Lange woorden schrijven we zoveel mogelijk aaneen, maar als mensen er een streepje in willen zetten omwille van de leesbaarheid, is dat natuurlijk niet verboden. Wij proberen zoveel mogelijk houvast te bieden en dat is ook precies wat mensen willen. Geen vrijheid blijheid, dat schept verwarring en ten slotte weet niemand het meer”.

Het Witte Boekje:

‘Aansluiten bij het taalgevoel’

“De Witte Spelling is natuurlijk niet opeens een compleet andere spelling dan de officiële spelling van ‘het Groene Boekje’.

Voor 99 procent hanteren we dezelfde regels. De witte spelling is voor een deel de groene spelling van voor 2005, vóór de laatste spellingswijziging. Sommige van de recente veranderingen volgen wij niet. Het belangrijkste verschil is dat wij de regels begrijpelijk opgeschreven hebben. De witte spelling is bovendien vollediger dan de officiële spelling. Voor sommige woorden, bijvoorbeeld woorden met het type jan modaal, bestaat in het ‘Groene Boekje’ helemaal geen regel. Wij hebben die regel wél. Verder hebben wij grote struikelblokken waarmee de gemiddelde Nederlander niet uit de voeten kan, uit de

weg geruimd. Het belangrijkste is de tussen-n. Paardenbloem of paardebloem? In de witte spelling is de keuze vrijgelaten, zoals die in het Groene Boekje ook vrij is voor de tussen-s.

(geluidhinder/geluidshinder) Wij geven wel richtlijnen voor de tussen-n, maar die volgen de intuïtie van mensen. Niemand hoeft zich er verplicht aan te houden. Maar secondenlang is voor de meeste mensen logischer dan secondelang. Die laatste vorm wordt door ‘het Groene Boekje’ voorgeschreven. Wij pleiten hier voor vrijheid.

Een ander struikelblok vormen de bepaalde afkortingen. Volgens de officiële regels is het havoër en vwo’er. Maar voor de dagelijkse gebruiker is dat onlogisch, die herkent niet dat beide woorden onder een andere regel vallen. Wij voegen ons daarnaar en schrijven havo’er, zoals het voorheen

ook in de officiële spelling was.

En dus schrijven we Middeleeuwen nog steeds met een hoofdletter en we vinden het onzin dat je Eskimo wel met een hoofdletter schrijft en indiaan niet. Wij schrijven eskimo. De kracht van het witte boekje is dat het veel beter aansluit bij het taalgevoel van de taalgebruiker.”



De Plusspelling:**Makkelijk en voor iedereen herkenbaar**

“Plus Magazine biedt u een eigen spelling: de Plusspelling. Die komt niet in een officieel boekje, dat zou onze competentie, eigen inbreng en pretentie verre overstijgen. Wij bieden u een mix, een beetje wit en een beetje groen. Vanuit de gedachte dat een spelling maar één doel heeft: het schrijven en lezen van een taal makkelijk en voor iedereen herkenbaar maken.

Onze uitgangspunten:**1. Een spelling hoort geen verwarring te scheppen.**

Dus in de Plusspelling staat een soldaat op appèl (wit) en niet op appel (groen). En we zetten streepjes om te voorkomen dat er een verkeerde uitspraak ontstaat. Contra-reformatie en niet contrareformatie.

2. Een spelling moet niet onnodig ingewikkeld zijn.

Reïncarnatie naast de-intergratie is op zijn minst onhandig (groen). Het trema wordt in ere hersteld, dus reïntegratie (wit). Om dezelfde reden schrijven we indiaan en eskimo met een kleine letter (wit) en maken we geen onderscheid tussen specifieke volkeren. Dit geldt ook voor het gebruik van de hoofdletter: alle feestdagen met een hoofdletter, dus Kerst net zo goed

als Kerstmis, Valentijnsdag en Oudejaar (wit).

3. Spelling moet geen pijn doen aan onze ogen.

Intussen zijn we aan pannenkoek gewend geraakt.(groen) Maar gaat dat ook gebeuren met ideeëloos versus ideeënloos? De Plusspelling is hier eigenwijs. We volgen groen als het gaat om samenstellingen, dus altijd een tussen-n. Maar we zijn wit als het gaat om afleidingen. We laten onze intuïtie spreken, ideeënloos, puntenloos, woordenloos en sprakeloos.

4. Spelling hoort het leescomfort te dienen.

Waar klinkers op elkaar botsen, ontstaat een warrig beeld. Daarom bijvoorbeeld baby-eczeem, 65+kaart vinden we onrustig. We schrijven nu al 50-plus in ons blad en blijven dat doen. En als iets bij elkaar hoort, laten we dat ook zien: 50-eurobiljet.

5. Spelling moet mee gaan met de tijd.

Geen poëzie-album maar poesie-album. En geen Vinexwijk, maar een vinexwijk, want dat is inmiddels een begrip geworden.

6. Een spelling hoort buitenlandse leenwoorden te respecteren.

Bij een gerecht au bain-marie hoort per se een Fingerspitzengefühl”.

(Bron: Plus februari 2007 no.2)

Domotica

Steeds meer handige technische snuffjes zullen allerlei huishoudelijke taken van ons overnemen. Hoe is de stand van zaken?

De techniek heeft niet stilgestaan in de twintigste eeuw. Nadat in 1889 op de wereldtentoonstelling in Parijs voor het eerst de mogelijkheden van elektrisch licht werden getoond is er een golf van technische vernieuwing over ons heen gekomen. De wasmachine, de radio, de koelkast en de cv-ketel deden hun intrede. Vervolgens zagen we dat de telefoon, de televisie en de computer onze huizen binnendrongen. En niemand kan (of wil) nog zonder!

De laatste twintig jaar wordt er door bedrijven veel nagedacht of alle technische apparaten die we in onze huizen hebben staan meer met elkaar in verband kunnen worden gebracht. Een simpel voorbeeld: als je twaalf schemerlampen in huis hebt staan, is het handig als je alle snoeren met elkaar verbindt zodat je met één schakelaar alle lampen tegelijk inschakelt. Het wordt natuurlijk nog handiger als je met dezelfde schakelaar ook de verwarming op nachtstand zet.



Wanneer je diverse elektrische apparaten in huis met elkaar verbindt om het comfort te verhogen is er sprake van 'domotica'. Het woord is een samenvoeging van de woorden domus (dat betekent huis)

en telematica (telefoonverbindingen en computernetwerken).

Mogelijkheden

Domotica kan op veel verschillende manieren worden ingezet. We kunnen de toepassingen verdelen over de categorieën comfort, thuiszorg en veiligheid. Domotica in huis betekent meer comfort. Met één druk op de knop gaat overal in het huis het licht en de verwarming aan. Of beter nog: met een bewegingsmelder worden alleen die plekken waar we ons bevinden verlicht. Andere comfort mogelijkheden zijn overgordijnen die automatisch sluiten, zonwering die bij een bepaalde hoeveelheid zonnestralen zelf in werking treedt en apparaten die reageren op de menselijke stem.



Thuiszorg wordt een stuk eenvoudiger met domotica. In huis kunnen verschillende alarminstallaties aangesloten worden die ervoor zorgen dat een bewoner in nood snel medische hulp krijgt. Permanente controle is ook mogelijk. Een goede computerverbinding gecombineerd met

een camera en microfoon zorgt voor continu contact met een zorgverlener. Dit kan bijvoorbeeld handig zijn bij een hittegolf. Ouderen met een verhoogd uitdrogingsrisico worden dan op afstand begeleid door hun huisarts. Andere mogelijkheden zijn valdetectoren die automatisch zorgpersoneel kunnen waarschuwen en elektronische deurvergrendeling, waardoor de voordeur voor hulpverleners op afstand kan worden geopend.

De veiligheid neemt toe met domotica. Inbraakalarmsystemen kunnen gekoppeld worden aan de verlichting of aan het dichttrekken van de voordeur.

Sommige domoticagebruikers kunnen 24 uur per dag via hun computer de politie inschakelen. Ook brandmelders kunnen via internet verbonden worden met hulpdiensten.

Dwangbuis

Bij evaluatie van de verschillende projecten komen enthousiaste, maar ook negatieve reacties naar boven. Langer zelfstandig thuis wonen, dat willen we allemaal wel. De oplossingen die de domotica levert - verhoogde veiligheid, de mogelijkheden van zorg via de computer en meer comfort - maken dit mogelijk.

Het succes van domotica hangt af van de individuele afstemming van

de diverse handige snufjes.

Veel ouderen met wat ernstiger gebreken zijn niet geïnteresseerd in ver doorgevoerde domotica. Ze zijn fel tegen computers die de rol van een arts of verpleegkundige overnemen. Woningbouwvereniging de Woonstad in Tilburg onderzocht recentelijk de wensen van oudere huurders.

De conclusie was duidelijk: de meesten werden liever opgenomen in een klassieke zorginstelling, dan thuis zelfstandig te blijven wonen in volledige afhankelijkheid van de techniek.

IT in Aging Society?



© 2007 Woonbouwvereniging de Woonstad, Tilburg

Meer informatie:

Op de volgende sites staan aanbieders van domotica producten:

www.xanura.nl

www.realive.nl

www.nikobus.nl

www.dopro.nl

www.draadloosschakelen.nl

www.aedeswcp.nl

www.smart-homes

(Bron: Perspectief nummer 1)

Vraag en Aanbod

Ik heb twee legpuzzels (ca. 300 stukjes) uit 1934 over de vlucht van de Uiver, Amsterdam – Londen – Melbourne.

De ene is in zwart-wit en de andere is ingekleurd. Op beide staat een foto van de Uiver met bemanning. Gratis voor de liefhebber.

Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met:

Rita Karhof, tel. 035-6833358

Tot Besluit

Een voorproefje van de zomer hebben we al gehad. Zonneschijn, bijna zes weken lang. Heel veel van onze leden zijn alweer naar, of met, hun caravan vertrokken. Het mooie seizoen breekt weer aan. Lange dagen, met hopelijk veel zonneschijn en lange warme avonden. De redactie van het Informatie Bulletin wenst u een fijne vakantie.

Kopij voor het 3^e Informatie Bulletin kunt u inleveren tot en met vrijdag 20 juli 2007 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

Daltonstraat 174, 1223 RS Hilversum

Email: g.aggenbach@kpnplanet.nl

Opmaak en vormgeving:

Hr. J. Rebel tel. 5256649

Hr. K.van Ree tel. 6854872

Algemeen:

Hr.J.van Hunnik tel. 5338555

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,

Lareneweg 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

Creativiteitscursus

(aantal di-ochtenden)

Hr. J.H. van Boeyen tel. 5255292

Gebouwbeheerder

Voor gebreken of onderhoud

Hr. P.J.J. Pommée tel. 6830693

Telefoonnummers

De telefoonnrs. zonder kengetal hebben allemaal kengetal 035

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

Bestuur

Voorz.: Hr. J.van Hunnik tel. 5338555

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

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

1° penn.: Hr. D.G. Hek tel. 5261215

2° penn.: Hr. C.H. Vergouwe tel. 6240439

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

Ruimte- en activiteitencoördinator:

Hr J.F. Root tel. 5258806

Bestuursvergadering:

meestal de eerste maandagmiddag van de maand.