

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.3

september 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>'Uit Pensioenland'</i>	4
<i>Bellefleur</i>	6
<i>Een blik op onze gehele Ouderdomsvoorziening (I)</i>	7
<i>Hygiëne</i>	11
<i>Senseo-koffie geen cholesterolverhoger</i>	12
<i>Kookrecept</i>	13
<i>Zij die uit ons oog verdwenen</i>	13
<i>Eet gezond met de 50+ piramide</i>	14
<i>Mantelzorg</i>	16
<i>Misvattingen</i>	20
<i>Draadloze telefoon met grote toetsen</i>	21
<i>Geld en inkomen</i>	21
<i>Berichten uit de SOOS</i>	22
<i>Tot Besluit</i>	22

Kort verslag Algemene Leden Vergadering 2007

In het vorige Informatiebulletin is een klein gedeelte van het verslag van de ALV wegevallen. Dit wordt hieronder alsnog toegevoegd:

Er komt geen wijziging in de contributie voor het jaar 2007. Dat blijft dus €20,- zoals u al gemerkt had aan de acceptgiro die u ontving (en gelukkig ook betaalde).

Bij de rondvraag werd een opmerking over de wat minder gezellige kerstviering van 2006 geplaatst. Het bestuur onderschrijft dit en zal in 2007 dit punt verbeteren.

Na afloop van de vergadering bleven een flink aantal leden om bij een hapje en drankje nog wat gezellig na te praten over 2006



Vit Pensioenland

In de vorige aflevering hebben we al te kennen gegeven dat het verheugend is dat de eerste reparatiestap door het bestuur van het Lucent Technologies gezet is. Een reparatiestap m.b.t. de eerste herstelmaatregelen. Tegelijk hebben we daarbij laten weten dat het vreemd is dat de reparatie-indexatie (1,45%) ongenuanceerd is uitgedeeld en niet naar de ernst van de schade van onderscheiden groepen van belanghebbenden (denk bijvoorbeeld aan het eerste herstelbesluit waarmee de indexatie voor gepensioneerden in 2002 fors gekort werd met 3,45% ; een schade die door het bestuur snel gerepareerd zou worden zodra het pensioenvermogen dat toeliet).



De in de mini-Nieuwsbrief vermelde ongenuanceerde toekenning van één reparatie-indexatie aan alle deelnemers, gepensioneerden en slapers van 2007 (al of niet getroffen door de eerste herstelmaatregelen) was voor de Commissie Pensioenzaken Lucent aanleiding om

- a. In een brief aan het fondsbestuur opheldering te vragen naar de behandeling van de onderscheiden groepen getroffen. Deze vraag is door het bestuur nog niet beantwoord.
- b. In het vorige nummer een eerste verkenning te plaatsen van de schade van onderscheiden groepen getroffen t.g.v. herstelmaatregelen in de herstelperiode.(blz. 10 van het vorige Informatie Bulletin).

Met gegevens uit het in juni verschenen jaarverslag 2006 hebben we de eerste verkenning naar de schade van onderscheiden groepen belanghebbenden kunnen completeren. Onze daarop gebaseerde bevindingen hebben wij eind juni in de Vergadering van deelnemers en gepensioneerden voorgelegd aan het bestuur, te weten:



1. Niet alle 3600 gepensioneerden en slapers van 2007 zijn getroffen door de forse 3,45% indexatiekorting in het jaar 2002. Het aantal getroffen in 2002 is ruwweg 2/3 van het aantal gepensioneerden en slapers in 2007. Met als gevolg dat van het nu gebruikte pensioenvermogen in de ongenuanceerde toekenning aan alle gepensioneerden en slapers van 2007 voor een derde niet voor reparatie gebruikt is maar voor een buitengewone schenking. Als dit gebruikte pensioenvermogen speci-

fiek aan de werkelijk getroffen gepensioneerden en slapers uit de populatie 2007 ten goede was gekomen, zou van hun 3,45% schade al bijna 2,2% gerepareerd zijn i.p.v. 1,45% nu. Dus verkeerd gebruik van pensioenvermogen ten koste van de nodige reparatie.

Voor actieven ofwel de werknemers is het pensioen in opbouw. Een specifiek pensioenaspect voor hen is dat de wijze van hun pensioenopbouw en hun premiebijdrage daarin door de onderneming en sociale partners in CAO-overleg besloten wordt. Vanuit het CAO-overleg m.b.t. de invoering van het middelloonsysteem zijn zij in de eerste hersteljaren (2002) getroffen door een bevroering van de pensioengrondslag. Eind 2003 is het middelloonsysteem ingevoerd.

2. De helft (1,75%) van de in het jaarverslag opgevoerde schade (3,50%) is begin 2004 al door de onderneming vergoed onder de noemer “ontvriezingspremie”. Voorts is in de CAO vastgelegd dat de onderneming de eerste jaren van het middelloonsysteem 2005 en 2006 een aanpassing garandeert van 2,5% resp. 2,2%. Deze in totaal 4,7% gegarandeerde en door de onderneming betaalde aanpassing ligt 1,9 % boven de aanpassingsreferentie CLI. De onderneming heeft dus ook de andere helft van de schade ruimschoots vergoed met het betalen van 1,9% extra aanpassing.

M.a.w. de schade t.g.v. de bevroering van de pensioengrondslag is al door de onderneming vergoed. De ongenueanceerde 1,45% reparatie-indexatie is hier toegekend aan een reeds schadeloos gestelde groep van belanghebbenden. Verderom een verkeerd gebruik van pensioenvermogen dat een billijke reparatie tegenwerkt.



De reactie van het bestuur op onze bezwaren tegen het ongenueanceerd toekennen van 1,45% “reparatie-indexatie” aan niet getroffen en reeds schadeloosgestelde getroffen was dermate afwijzend dat een klacht is ingediend bij het pensioenfonds.

Commissie Pensioenzaken Lucent

Bellefleur

Op een stille zomermorgen
Als de zon de bloemen kust,
zit ze buiten voor haar schildersezels
met penseel en kleuren toegerust.

Met haar hoofd in de schapenwolken
Schept ze eerst een luchtje blauw,
Dan brengt ze de bloemen tot leven
Met parelende dauw.

Het water doet de bloemen groeien
Met kleur die het papier ontstijgt,
Tot een hartverwarmende bloemenhulde,
Waar zelfs de natuur een kleur van krijgt.

Een oude man komt even kijken
en fluistert in haar oor:
“Ik vind het erg mooi geschilderd,
Maar u hoeft niet te kleuren hoor!”.

Uit het gedichtenbundeltje van Maarten Rood.



Een blik op onze gehele Ouderdomsvoorziening (I)

Van onze ouderdomsvoorziening wordt wel gezegd dat het lijkt op een kop cappuccino:

1. het basispensioen AOW te vergelijken met de koffielaag;
2. de aanvullende collectieve pensioenverzekering zoals van Philips of Lucent, te vergelijken met de laag melk;
3. de individueel getroffen oudedagsvoorziening in de vorm van een appeltje voor de dorst en/of een individuele verzekering, te vergelijken met het laagje cacao.

In deze aflevering zal eerst het basispensioen AOW onder de loep worden genomen.



De AOW voorziening

De Algemene Ouderdomswet (AOW) werd in 1956 ingevoerd. Vorig jaar werd het 50 jaar bestaan van deze wet gevierd. Veel van hetgeen nu volgt is ontleend uit het jubileumboek “de AOW- veel besproken, nu beschreven”, uitgegeven door de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

Wat er aan voorafging

Voor het begin van de vorige eeuw kwamen door de toenemende industrialisatie vele bedrijfsongevallen voor. Arbeiders raakten arbeidsongeschikt Hun inkomen viel weg zodat zij zich tot hun familie, de kerk of armenzorg moesten wenden. Onder maatschappelijke druk ontstond voor bepaalde bedrijfstakken een eerste van overheidswege ingestelde sociale verzekering tegen bedrijfsongevallen. Dit

werd geregeld in de Ongevallenwet 1901 (OW). In deze wet werden ook de door ouderdom arbeidsongeschikt geworden arbeiders meegenomen. Vandaar

dat deze wet als de eerste voorloper van de AOW kan gelden.

De maatschappelijke discussie over een ouderdomsregeling ging voort met voorstanders van een staatspensioen (een voorziening zonder premieheffing) en voorstanders van een verplichte sociale verzekering (een voorziening met premieheffing) In 1911 werd door minister Talma een voorstel voor de Invaliditeitswet (IW) ingediend die een verplichte verzekering inhield tegen invaliditeit en ouderdom. Door voortdurende discussies werd de

volledige IW pas in 1919 van kracht. De verzekerden waren arbeiders met een loon onder een bepaalde grens. De hoogte van de ouderdomsrente werd bepaald door de betaalde premie.

Tegelijk werd een Ouderdomswet ingediend die een vrijwillige Ouderdomsverzekering (VOV) regelde voor kleine middenstanders en andere zelfstandigen.

In de tweede wereldoorlog gaf de Nederlandse regering in ballingschap aan de commissie van Rhijn opdracht een plan op te stellen voor de sociale zekerheid in Nederland. Het in 1945 verschenen rapport stelde op het door de econoom Beveridge voor Groot-Brittannië opgestelde plan.

T.a.v. de financiering gaf het rapport van Rhijn aan dat lasten naar draagkracht verdeeld moesten worden en dat de doelgroep verbreed moest worden van alleen werknemers naar de gehele bevolking. Symbool van het nieuwe zekerheidsstelsel werd daardoor de volksverzekering.

Aangezien de nood onder de ouderen na de tweede wereldoorlog hoog was werd, in afwachting van een definitieve wetgeving, door minister Drees in 1947 de Noodwet Ouderdomsvoorziening ingediend. In deze noodvoorziening werd geen premie geheven zodat het in

feite een (nood)staatspensioen was voor de 65plus Nederlanders (exclusief gehuwde vrouwen) met een inkomen onder een bepaalde inkomensgrens.

Naar een Algemene Ouderdomsvoorziening – de AOW

In 1956 werd door minister Suurhoff de AOW ingevoerd met de volgende kenmerken:

- ◆ Een collectieve volksverzekering gefinancierd door premieheffing maar ook door rijksbijdragen en daardoor het midden houdend tussen volksverzekering en staatspensioen.
- ◆ Een collectieve volksverzekering voor een algemeen basispensioen waarvan de uitkering los staat van de premie die door de verzekerde burger betaald is.
- ◆ De premieheffing gebeurt op basis van generatiesolidariteit in een omslagstelsel d.w.z. de premie wordt geheven bij de werkende bevolking als voorschot op het feit dat de toekomstige werkende bevolking voor hen hetzelfde zal doen.
- ◆ De AOW uitkeringsgerechtigde leeftijd is 65 jaar.
- ◆ De AOW uitkering komt toe aan alle ingezetenen van Nederland die tussen het 15^e en 65^e levensjaar in Nederland woonden.

- ♦ De AOW uitkering wordt gekort met 2% voor elk jaar dat men tussen 15^e en 65^e levensjaar niet in Nederland woonde.
- ♦ De AOW uitkering is onafhankelijk van het overige inkomen van de AOW-er.

Aanpassing van de AOW uitkeringen

Aanvankelijk werden de AOW uitkeringen aangepast aan de loonontwikkeling d.m.v. een index van contractlonen. Later werd de AOW-uitkering opgetrokken totdat in 1964 een sociaal minimum, zijnde 70% van het bruto minimum loon, bereikt werd.

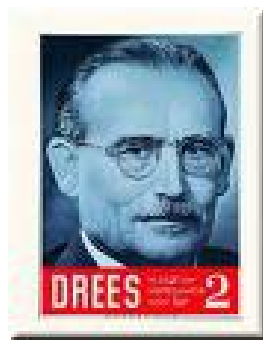
Uiteindelijk streefden de sociale partners naar een uitkering waarbij het beschikbare inkomen gelijk is aan het netto minimuminkomen. Deze z.g netto-netto koppeling is in 1980 in de wet verankerd.

Hoogte van de uitkeringen

De AOW praktijk kent nu het alleenstaandenpensioen (70% van het minimumloon) en het partnerpensioen (50% van het minimumloon, zodat een echtpaar 100% van het minimumloon ontvangt).



*an-
ring*



bulletin

*Ver-
de-
in de*

AOW door verzelfstandiging van verzekerden

In 1956 ging men uit van het kostwinnersbeginsel. De gehuwde vrouw was wel verzekerd maar ontving geen zelfstandige uitkering.

Op grond van Europese richtlijnen zijn alle AOW verzekerden sinds 1985 echter verzelfstandigd. Nu ontvangt elke partner afzonderlijk de AOW uitkering en krijgt hij/zij een individuele behandeling bijv. als de AOW gekort wordt door verblijf in buitenland. Er is echter ook een nadelig effect van de verzelfstandiging t.o.v. van het kostwinnersbeginsel. Voorheen kreeg de AOW-er en kostwinner n.l. een uitkeringstoeslag zolang zijn partner nog geen 65 jaar was. Door de verzelfstandiging van de verzekerden in 1985 wordt deze toeslag met

een overgangsregeling afgebouwd zodat in 2015 geen toeslag meer gegeven wordt aan een AOW-er met een partner jonger dan 65 jaar.

Het is dus zaak dat echtparen rekening houden met zo'n periode

waarin één van beiden nog geen 65 jaar is.

De duurzaamheid van de AOW

In het jubileumboek wordt aan het eind door Gijsbert Vonk ,hoogleraar zekerheidsrecht aan de Rijksuniversiteit Groningen, de toekomst van de AOW besproken. Volgens hem zal de AOW een kras baasje blijken te zijn door drie stabilisatoren.

Allereerst de brede basis. Het hele electoraat is belanghebbende. Uit onderzoeken blijkt dat het draagvlak voor deze sociale zekerheid onveranderlijk groot is.

Het is duidelijk dat politici uiterst behoedzaam met de AOW moeten omspringen.

Ten tweede de soberheid van de AOW uitkering die als basispensioen een harde onderlaag vormt in het cappuccino model.

(veranderingen doen zich voornamelijk voor in de tweede laag : het aanvullende pensioen).

Ten derde de eenvoud van opzet en uitkeringsregels die onvrede over kwaliteit en rechtmatigheid van de uitvoering van de AOW voorkomt.

De AOW uitkeringen worden gefinancierd door premieontvangsten maar ook door Rijksbijdragen. Sinds 1997 wordt aan het premiepercentage een maximum gesteld (1997 16,5% en 2006 18,25%).

Op het hoogtepunt van de vergrijzing zal de rijksbijdrage ca 50% van de totale kosten zijn.

Een volgende keer komt de tweede laag in ons cappuccino model - de aanvullende pensioenen - aan de beurt.

Wim van Dam.



Hygiëne

SMEERPOETS

Het vaatdoekje mag vanaf heden in de kookwas.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat er in onze keuken veel virussen en bacteriën voorkomen. Vooral in een vochtige vaatdoek wemelt het van de schadelijke micro-organismen die een reguliere wasbeurt makkelijk overleven. Dat hygiëne belangrijk is tijdens het bereiden van voedsel, weten we allemaal. Toch lopen jaarlijks naar schatting een half miljoen Nederlanders een voedselinfectie op door gebrekkige hygiëne in de keuken. Met een paar simpele voorzorgsmaatregelen kun je het risico op een voedselinfectie of –vergiftiging sterk verkleinen:

Eten klaarmaken?

Was dan regelmatig je handen tussendoor met water en zeep en droog ze goed af aan een schone handdoek.

Voorkom kruisbesmetting

Via rauwe levensmiddelen kunnen bacteriën makkelijk op het aanrecht en vervolgens in de vaatdoek terechtkomen.

Deze zogenaamde kruisbesmetting ontstaat vooral omdat de vaatdoek niet vaak genoeg wordt gereinigd. Twee keer per dag een schoon vaatdoekje gebruiken is echt geen overbodige luxe!

Goed schoonmaken

Kruisbesmetting kun je ook voorkomen door er op te letten dat de bacteriën van rauwe producten niet via de snijplank of ander keukengerei in bereide voedingsmiddelen worden overgebracht. Daarom moeten de snijplank, het mes en alle andere keukenspullen, die in contact zijn geweest met het rauwe product, na gebruik goed worden schoongemaakt.

Door en door verhitten

Het vaatdoekje is vaak de grootste smeerroep in huis. Uit een kwantitatief consumentenonderzoek dat TNO onlangs uitvoerde, blijkt dat er in sommige doekjes zelfs de schadelijke listeria bacterie voorkwam. Voor kwetsbare groepen als zwangere vrouwen, kleine kinderen en bejaarden kan deze bacterie gevaarlijk zijn. Jaarlijks worden zo'n 50.000 mensen ziek door de besmetting met de beruchte salmonella bacterie. Deze bacterie leeft in de darmen van



vooral kippen en varkens, maar kan via de ontlasting bijna overal voorkomen. Ook mensen kunnen drager zijn en door onvoldoende hygiëne de darmbacterie op levensmiddelen overbrengen. Het is daarom belangrijk dat gerechten die zijn bereid met kip, kalkoen, varkensvlees en eieren, door en door verhit zijn.



Wassen op 90 graden

85% van de Nederlanders wast het vaatdoekje op een te lage temperatuur.

Vaatdoekjes moeten elke dag worden gewassen. De beste manier om ze grondig te reinigen is door ze op 90 graden te wassen. Daarmee worden voldoende micro-organismen gedood en zal de besmettingskans fors verminderen. Bij een temperatuur van 40 graden weten sommige hittegevoelige bacteriën de wasbeurt te overleven. Geen zin om elke dag te wassen? Koop een flinke stapel vaatdoekjes die je binnen handbereik in de keuken hebt liggen (net zoals een stapel gastendoekjes). Of kies voor wegwerp papieren vaatdoekjes die tegenwoordig per rol worden verkocht: die zijn sterk, handig en hygiënisch!

Houd het droog

Drogen is minstens zo belangrijk als het reinigen. In een natte vaatdoek groeien bacteriën namelijk razendsnel. Vaatdoekjes moeten daarom na elk gebruik grondig worden gespoeld, uitgeknepen en gedroogd. Liever niet op het aanrecht laten liggen, want dan droogt de vaatdoek minder snel.

PS: Ook het keukensponsje is een echte viezerik.

(Bron: ZIN juni 2007)

Senseo-koffie geen cholesterolverhoger

Koffie kan het cholesterolgehalte van het bloed verhogen. En daarmee ook het risico op hart- en vaatziekten. Alleen de ongefilterde variant is riskant, omdat die stoffen cafestol en kahweol bevat. Oppassen dus, met koffie uit een cafetière en met espresso. Koffie uit een Senseo-apparaat is wel veilig zo blijkt uit een onderzoekje van de universiteit van Wageningen. Koffie gemaakt van koffiepads bevat net zo weinig cafestol en kahweol als filterkoffie, honderd maal minder dan ongefilterde koffie.

(Bron: Plus april 2007)

Kookrecept

Ook al is het nog zomer onderstaand een recept voor de winter om te bewaren!

Boerenkool anders:

Voor 4 personen heeft u nodig,

750 gr. boerenkool

1,5 kg. aardappelen

500 gr. Shoarmavlees

1 rode paprika

1 ui

1 teen knoflook

1 eetlepel boter

1 kruidenbouillonblokje

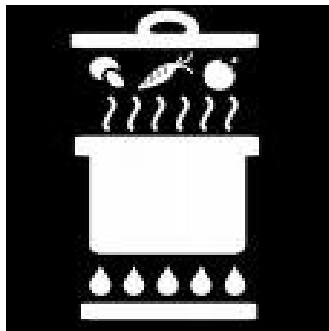
1 dl. melk

2 dl. water

Nootmuskaat

Boerenkool in de pan, aardappelen in stukjes er bovenop. Bouillonblokjes erover snipperen, water en melk toevoegen en 30 min. laten koken, eventueel afgieten en stampen. In de koekenpan ui en knoflook in wat boter fruiten. Shoarmavlees toevoegen en krokant gaarbakken. Paprika in blokjes laatste 5 min meebakken tot ze zacht zijn en dit geheel door de stampapot mengen met spatel en op smaak brengen met nootmuskaat.

Eet u smakelijk!



Zij die uit ons oog verdwenen

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

Dhr. J.T.H. Brinkhuis,	Loosdrecht	maart 2007
Dhr. J.A. Weber,	Houten	mei 2007
Dhr. J. Jorxveld,	Baarn	mei 2007
Dhr. N.J. Maarleveld,	Laren	mei 2007
Dhr. J. Buwalda,	Hilversum	mei 2007
Dhr. J. Vlug,	Hilversum	juni 2007
Dhr. M.F. Ruitenbeek,	Hilversum	juni 2007
Dhr. J.M. Hekkenberg,	Hilversum	juli 2007



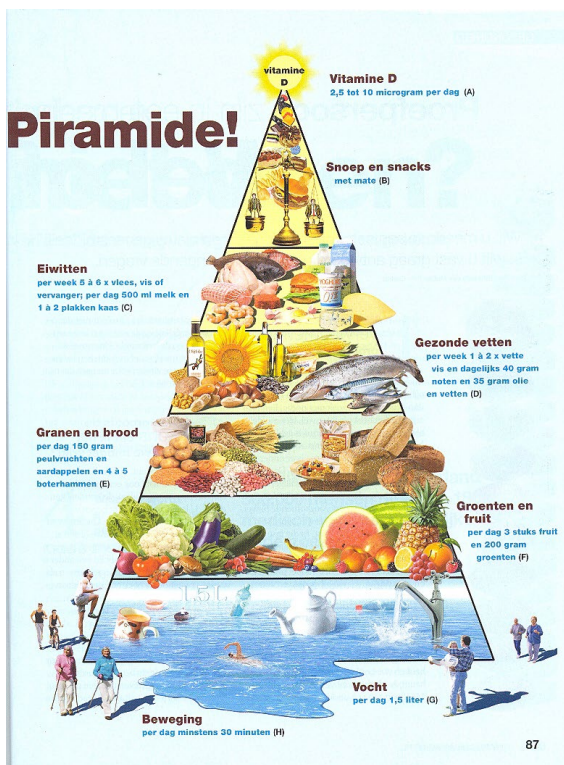
De redactie en het bestuur van de VGG wensen alle nabestaanden veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies.

Eet gezond met de 50+ piramide

1. De 50+ piramide is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten van de gezondheidsraad.
2. De aanbevolen hoeveelheden zijn speciaal voor u door Plus Magazine omgerekend naar de behoeftes van 50-plussers.
3. U ziet in een oogopslag waarvan u het meest moet eten (de onbewerkte producten in de basis zoals groenten, fruit, volkoren producten, noten en vette vis) en met welke producten u matig moet zijn (de snacks in de top).

Hoe kies ik gezond?

Goed om te weten: als u gezond wil eten, bent u het beste af als u kiest voor pure en onbewerkte producten, zoals groenten, fruit, vis, brood en magere zuivel. In de supermarkt kan het 'ik kies bewust'-logo helpen bij voorverpakte en bewerkte producten. Veel supermarkten en fabrikanten maken al gebruik van dit logo. De criteria voor het logo zijn onlangs aangepast aan de nieuwe richtlijnen voor goede voeding, met name als het gaat om de hoeveelheid suiker, zout en ongezonde vetten. Ook op onbewerkte producten, zoals groenten en fruit, mag het logo nu worden gebruikt. Zo'n product met logo is dus een goede keus voor wie gezond wil eten. Het 'gezonde klavertje' logo van Albert Heijn voldoet aan ongeveer dezelfde normen.



- A. Vitamine D haalt u uit zonlicht; ga daarom geregeld naar buiten. Vrouwen ouder dan 50 jaar en mannen boven de 60 moeten extra vitamine D slikken om de botten sterk te houden.
- B. Hoeveel u hiervan precies mag eten verschilt per persoon en wordt bepaald door het samenspel tussen voeding, beweging en lichaamsgewicht. De weegschaal is de scheidsrechter.
- C. Eiwitrijke producten zijn onmisbaar voor het onderhoud van uw lichaam. Kies liefst voor magere varianten, zoals mager vlees en halfvolle of magere zuivel.
- D. Gezonde vetten zijn onmisbaar. Eet vaak vette vis, snack noten en kies altijd voor gezonde vetten op uw brood en in de keuken. Daarbij geldt: hoe vloeibaarder, hoe beter.
- E. Brood, granen, peulvruchten en aardappelen zijn een gezonde basis voor energie. Kies altijd volkoren producten: die leveren veel meer vitamines en vezels.
- F. Groenten en fruit leveren veel vitamines, mineralen en vezels. Eet ze bij elke maaltijd en als gezond tussendoortje.
- G. Water vormt een belangrijk deel van ons lichaam: liefst 60 procent. Drink minstens 1,5 liter per dag. Ook koffie, thee en wijn en andere dranken tellen mee. Neem niet meer dan 2 glazen alcoholhoudende dranken (mannen) of 1 (vrouwen) per dag.
- H. Beweeg minstens een half uur, maar liever een uur per dag. Voorbeelden zijn stevig doorlopen, fietsen en zwemmen. Beweging houdt uw spieren en botten sterk en verhoogt de stofwisseling, zodat u niet snel aankomt.

(Bron: Plus juni 2007)



Mantelzorg

In ons land zorgen zo'n 2,4 miljoen mensen meer dan 8 uur per week of langer dan drie maanden voor een ander. Niet omdat het hun beroep is, maar omdat die ander een naaste is. Hun partner, kind, ouder of een goede buur of vriend. Deze 'mantelzorgers' hebben behoefte aan steun en informatie. Daarom in deze Nestor 14 vragen over mantelzorg. De tekst is gebaseerd op de website ([www. Mezzo.nl](http://www.Mezzo.nl)) van Mezzo, dé organisatie voor mantelzorgers in Nederland.



1. Wat is mantelzorg?

Mantelzorgers zijn mensen die voor een chronisch zieke, gehandicapte of hulpbehoevende partner, ouder kind (of ander familielid), vriend of kennis zorgen. Het zijn geen beroepsmatige zorgverleners.

Zij geven zorg omdat zij een persoonlijke band hebben met degene voor wie ze zorgen. Mantelzorg is vaak langdurig (langer dan drie maanden) en intensief (minimaal 8 uur per week)

2. Een naaste is langdurig ziek. Ben ik dan verplicht om mantelzorg te geven?

Nee, mantelzorg is niet verplicht. Echter bij een indicatiestelling voor zorg wordt het begrip "gebruikelijk zorg" gehanteerd. Van een inwonende gezonde huisgenoot wordt verwacht dat deze huishoudelijke taken op zich neemt. (gebruikelijke zorg). Het maakt daarbij niet uit of deze mantelzorger een baan heeft of niet. Voor persoonlijke verzorging (wassen, aankleden etc.) kan professionele zorg worden aangevraagd. Thuiszorg of een Persoonsgebonden Budget. (PGB), indien de zorg langer dan drie maanden nodig is.

3. Ik werk langer dan 40 uur buiten de deur. Waar kan ik hulp aanvragen?

Heeft u langer dan drie maanden zorg voor uw naaste nodig, dan kunt u een aanvraag voor hulp indienen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (www.ciz.nl). Overigens kan diegene die de zorg nodig heeft dat natuurlijk ook doen. Zo'n aanvraag wordt soms telefonisch afgehandeld. Als dat nodig of gewenst is komt de indicatiesteller persoonlijk langs. Bereid zo'n gesprek goed voor. Op de website van Mezzo vindt u een praktische checklist voor het indicatiegesprek. <http://www.mezzo.nl/literatuur/upload/3%20MezzoB02flyer%20Indicatiengesprek.pdf>

4. Wat als het CIZ geen indicatie wil stellen. Wat kan ik dan doen?

Als het CIZ besluit om geen indicatie te stellen kunt u daartegen bezwaar maken. Neem dan eerst even contact op met de Sociaal Juridische Dienstverlening van Mezzo, telefoonnummer 0900-2020496 (10 cent per minuut).

5. Bestaat er een vergoeding voor mantelzorg?

Er is een vergoeding speciaal voor de waardering van mantelzorgers in ontwikkeling. Deze vergoeding wordt € 250,-- per jaar. Het kabinet

heeft toegezegd om alles in het werk te stellen om in 2007 aan mantelzorgers € 250,-- uit te keren. Hiervoor wordt een regeling ontwikkeld. De contouren van de regeling zijn inmiddels bekend, de precieze uitwerking nog niet.

6. Waarom is die regeling?

De regeling is bedoeld om waardering uit te drukken voor mantelzorgers, die intensief of langdurig zorgen voor een ernstig gehandicapt of zorgafhankelijk persoon.

7. Wie komt daarvoor in aanmerking?

U komt voor die regeling in aanmerking als u zorgt voor iemand die beschikt over een indicatie (of herindicatie) voor extramurale AWBZ zorg met een geldigheidsduur voor ten minste 6 maanden. Dat zijn dus AWBZ indicaties voor de functies: verpleging, persoonlijke verzor-

ging, ondersteunende begeleiding, activerende begeleiding. Zorgt u voor mensen die zijn

opgenomen (met een indicatieverblijf) dan komt u niet in aanmerking voor de vergoeding van € 250,--. Hetzelfde geldt voor indicaties voor huishoudelijke zorg. Deze vallen onder de WMO, de Wet Maatschappelijke Ondersteuning en zijn geen AWBZ zorg. Ook niet als deze indicaties door het CIZ



worden gedaan. De WMO valt onder de gemeente.

8. Wanneer krijg ik de € 250,-?

Het is de bedoeling dat de € 250,-- op de Dag van de Mantelzorg (10 november) dit jaar uitgekeerd gaan worden.

9. Wat moet ik doen om de € 250,-- te krijgen?

Mezzo adviseert om nog even de uitwerking van de regeling af te wachten. Als daarover meer bekend is dan kan Mezzo ook duidelijk adviseren voor welke situaties men een indicatie moet gaan aanvragen. Vooruitlopend nu indicaties aanvragen, lijkt niet nodig. Men moet straks een indicatie hebben met een looptijd van zes maanden of langer en niet een 'indicatie die al zes maanden loopt.'

10. Zijn er nog meer financiële tips die u kunt geven?

Naast die regeling kan degene voor wie u zorgt een betaling doen vanuit een Persoonsgebonden Budget (PGB). En als u voor iemand zorgt die tot hetzelfde huishouden hoort, maak dan goed gebruik van de aftrek van uw kosten via de belasting, Buitengewone Uitgaven.

11. Ik neem mijn moeder bij mij in huis, kan ik voor de aanpassing van mijn huis een vergoeding krijgen?

Hiervoor moet u een aanvraag bij de gemeente, de afdeling die de

Wet maatschappelijke ontwikkeling (WMO) uitvoert. Uw gemeentegids of het informatieloket in uw gemeente kan u op weg helpen. Het is belangrijk dat u eerst een positieve beslissing heeft gekregen voordat u begint met de aanpassing van uw huis.

12. Ik zorg onafgebroken voor een zieke, maar moet er af en toe ook even uit. Kan dat?

Dat kan via de vervangende zorg. Daarmee wordt de tijdelijke overname van alle mantel-zorgtaken



bedoeld, zodat u zelf even vrij hebt om andere dingen te doen. De zorg of hulp kan thuis gegeven worden, maar ook buitenshuis. Thuis kan de zorg bijvoorbeeld bestaan uit spelen met een gehandicapt kind, toezicht houden op iemand met dementie, of waken bij iemand in de laatste levensfase.

Vindt de zorg buitenshuis plaats, dan betekent dit dat de verzorgende naar een opvang- of logeervoorziening gaat. Vervangende zorg kan ook gegeven worden door vrijwilligers van organisaties voor vrijwillige thuishulp, maar ook door beroepskrachten. Deze mensen werken bijvoorbeeld bij de (particuliere) thuiszorg of in een verzorgingshuis. De officiële term voor vervangende zorg is *respijtzorg*.

13. Hoe gaat het in z'n werk?

Als u vervangende mantelzorg hebt aangevraagd, komt er een medewerker van de organisatie op bezoek om uw situatie en die van degene voor wie u zorgt in kaart te brengen. Of u gaat zelf op bezoek bij de organisatie. Dan kunnen de medewerkers in hun bestand gaan zoeken naar de persoon die het beste bij u past. Vervangende mantelzorg in de thuissituatie wordt vaak gegeven door vrijwilligers. Maar u kunt bij respijtzorg ook denken aan dagopvang van mensen met dementie in het verzorgingshuis of een logeervoorziening bijvoorbeeld.

Vervangende zorg door vrijwilligers gaat globaal als het volgt in zijn werk: de vrijwilliger komt vooraf kennismaken. U kunt dan bezien of het 'klikt'. Klikt het niet, dan wordt een andere vrijwilliger gezocht. In het geval van vervangende zorg buitenshuis kan de medewerker beoordelen welke ondersteuning of zorg nodig is wanneer de verzorgde naar een logeeraadres of dagactiviteitencentrum gaat.



14. Wat kost vervangende zorg?

Sommige vormen van vervangende zorg worden betaald uit de AWBZ, na een indicatiestelling door het CIZ. U betaalt dan een eigen bijdrage. Andere zorgen van vervangende zorg kosten u niets. Ook is het mogelijk vervangende zorg te kopen met een Persoonsgebonden Budget. (PGB). Kijk per organisatie wat de kosten zijn en op welke manier de financiering is geregeld.

15. Kosten.

Zorgtaken kosten mantelzorgers bijna 1,3 miljard euro per jaar. Het gaat om 830 miljoen euro aan extra kosten en 450 miljoen euro aan gemist inkomen.

16. Enkele cijfers.

In Nederland zorgen 2,4 miljoen mensen meer dan 8 uur per week of langer dan drie maanden voor een ander. Zo'n 750.000 mantelzorgers zorgen meer dan 8 uur per week en langer dan drie maanden voor een ander. Tussen 150.000 en 200.000 mantelzorgers voelen zich zwaar belast of zelfs overbelast. Dit zijn de mantelzorgers die haast 24 uur per dag zorg geven. Zij zorgen bijvoorbeeld voor hun dementerende man of voor een gehandicapt kind.

(Bron: Nestor juni 2007)

Misvattingen

Wetenschapjournalist Hans van Maanen ontkracht elke maand een hardnekkige misvatting op medisch gebied.

“Teveel zon leidt tot huidkanker”



Elk jaar als de zon weer begint te schijnen, beginnen ook de campagnes om mensen bang te maken voor de zon. ‘Geniet van de zon, maar maak het niet te gek’, is dan het motto, of: ‘Zon verstandig’. Want blootstelling aan de zon, en dan vooral aan de ultraviolette straling, veroorzaakt huidkanker. Heel wat ouderen blijven ’s zomers liever binnen uit angst voor de zon en daarmee doen ze zichzelf ernstig tekort.

Een melanoom, de vorm voor huidkanker waarvoor men het bangst is, is zeldzaam: per jaar overlijden rond 300 mannen en 250 vrouwen aan melanomen. De helft voor hun 65^{ste}, de helft erna. Een niet te verwaarlozen aantal, maar volgens deskundigen toch ‘een beperkt gezondheidsprobleem.’ Die deskundigen wijzen er ook op dat melanomen vooral voorkomen bij mensen die als kind geregeld hevig zijn verbrand. Kinderen die zomers een lekker bruin kleurtje krijgen zonder te verbranden, lijken hun kans op melanomen op latere leeftijd zelfs te verkleinen. En volwassenen kunnen zeker bruin worden en zelfs verbranden, zonder het risico op melanomen te verhogen. Bovendien: De zon is bepaald niet de belangrijkste factor bij het ontstaan van huidkanker: **veel moedervlekken, een bleke huid en melanomen in de familie, tellen veel en veel zwaarder.** Een gebrek aan zonlicht brengt reële risico’s met zich mee. Mensen die weinig in de zon komen, zijn bijvoorbeeld vaker depressief en het hogere aantal hartaanvallen in de winter wordt ook toegeschreven aan verminderde blootstelling aan ultraviolet licht. En zelfs als zonlicht de kans op melanomen verhoogt, dan is dat nog geen reden om binnen te blijven. Zonlicht verlaagt namelijk de kans op andere vormen van kanker. Dat geldt vrij zeker voor prostaatkanker en voor borstkanker, maar waarschijnlijk ook voor darm- en eierstokkanker. Allemaal ziekten die veel vaker voorkomen dan huidkanker. Trouwens wat er in de waarschuwingscampagnes ook gezegd wordt over de gevaren van zonnen, we trekken ons er niets van aan. En daar is dus niets mis mee.

(Bron: Plus juli/aug. 2007)

Draadloze telefoon met grote toetsen.

Weer een handige nieuwe telefoon: de FX-3900 is draadloos en heeft grote toetsen. Vooral voor de senior erg prettig. Het apparaat heeft tevens een trilfunctie en een bel-lampje, zodat u ook kunt 'zien en/of voelen dat er gebeld wordt'. Display is meertalig en net als het toetsenbord verlicht. Verder kent dit toestel een naam en nummer-weergave, heeft vier directe geheugens en een telefoonboekgeheugen voor vijftig namen. De telefoon heeft verder een stevige handset, met riemclip en met ideale afme-

tingen. En, heel belangrijk: hij is eenvoudig te bedienen en in te stellen. Het toestel is ook nog uitbreidbaar met meerdere handpos-ten. Zonder meer een aanrader op telefoongebied.

Deze prettige telefoon kost slechts € 89,--. U kunt hem bestellen door dit bedrag over te maken op reke-ningnummer 50.82.59.673 t.n.v. Shopservices te Utrecht onder vermelding van "draadloze tele-foon". Verzendkosten zijn inbegre-phen.

(Bron: Nestor mei 2007)

Geld en inkomen

Ouderen op achterstand

Het Centraal planbureau kwam eind vorig jaar met een publicatie, 'Keuzes in kaart 2008-2011' waar-uit blijkt dat bij alle politieke par-tijen de koopkracht van mensen boven de 65 jaar minder stijgt dan die van andere huishoudens. De gezamenlijke ouderenbonden vin-den die ontwikkeling dermate zorgwekkend dat zij met een pers-bericht kwamen waarin helder wordt betoogd dat 65-plussers net als ieder ander moeten delen in de welvaart. Ouderen zijn door de bank genomen niet meer in staat hun inkomen aan te vullen. Juist

daarom roepen de bonden de poli-tieke partijen op om met voorstel-len te komen die leiden tot een evenwichtiger beleid.

Genoemde publicatie laat volgens de ouderenbonden de ondeugdelij-ke verdeling van de koopkracht-stijging onderbelicht. Dat mensen boven de 65 jaar minder profiteren van welvaartstoename hangt onder neer samen met de verhoging van de arbeidskorting waarvoor veel politieke partijen kiezen. Zoals gezegd pakt dat altijd verkeerd uit voor een bevolkingsgroep voor wie deelname aan de arbeidsmarkt geen reële optie meer is.

De gezamenlijke ouderenbonden denken dat er voldoende maatregelen zijn om de scheefgroei recht te trekken. Een extra AOW-toeslag of een extra verhoging van belastingkortingen voor 65-plussers zijn slechts twee suggesties.

(Bron: Nestor febr. 2007)

Berichten uit de SOOS

Een berichtje van de Crea-club.

Helaas, Herman (van Boeyen) gaat ons verlaten. Na zo'n ruim 10 jaar houdt hij het voor gezien en gaat zich nu aan zijn andere hobby's wijden. Natuurlijk begrijpen we dit wel en willen je daarom ook hartelijk bedanken voor alle tijd, die je hieraan hebt gegeven.

Heel veel mooie wenskaarten hebben we in de afgelopen jaren gemaakt, naar voorbeelden die Herman gemaakt had. Het was altijd erg gezellig.

Wij zouden dan ook één keer in de veertien dagen, op een dinsdagmorgen, deze ochtenden willen voortzetten, in de maanden september t/m. april. Wij weten nog niet hoe we het gaan invullen, maar misschien is er iemand, die er voor voelt ons creatief bezig te houden. Wij, zo'n 8 à 10 dames zouden dit erg op prijs stellen. Wilt u dan contact op nemen met het bestuur van onze vereniging?

Rest mij nog Herman en Barbara een fijne tijd toe te wensen. Nogmaals bedankt.

T. Nagel

Tot Besluit

Als u ons Informatie Bulletin nr. 3 van 2007 ontvangt, zit de vakantie er voor veel mensen weer op. Echter niet voor ons "de vijftig-plussers". De hele maand september is voor deze groep nog een heerlijke vakantiemaand. Geniet er maar lekker van en zoals u in het stukje misvattingen kunt lezen, is er niets mis met het zonnetje.

De sluitingsdatum voor het inleveren van kopij voor het 4^e nummer van 2007 is: 19 oktober 2007.

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,

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

Creativiteitscursus

(aantal di-ochtenden)

Vacant

Gebouwbeheerder

Voor gebreken of onderhoud

Hr. P.J.J. Pommée tel. 6830693

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

Telefoonnummers

De telefoonnr. 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^e secr.: Hr. W.J.C. Gooiker tel. 6239644

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

1^e penn.: Hr. D.G. Hek tel. 5261215

2^e 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

Gebouwen beheer:

Hr. P.J.J. Pommée tel. 6830693

Bestuursvergadering: meestal de eerste maandagmiddag van de maand.