BUITENBAND

Orgaan van de Verening van Gepensioneerden ANWB

Veertiende jaargang
maart 1995
Verschijnt 4 x per jaar

Redactie
Tine den Boer
Gerda Borsje
Jan Korstjens (eindred.)
Adriaan Pels
Puck de Rover
Harry de Vré

Vaste medewerkers
Bram Roozendaal
Mario Wijnvoord

Produktie
Zet- en drukwerk
Den Haag Offset B.V.

Bestuur VG-ANWB
mevr. J.Dorpema-Harmsen, voorzitter
W.A. Rombout, vice-voorzitter
mevr. H. Brehler, secretaris
mevr. G.N. Borsje, 2e secretaris
mevr. J.M. Voorwerk-Jonkman, penningmeester
A.C.H. Dona, lid

Secretariaat
Mgr. Bekkerslaan 821
2286 EJ Rijswijk
Tel. 070 - 393 87 19

Postrekening
t.n.v. Penningmeester VG-ANWB
onder nr. 3816027

Kopij voor juninummer
Inzenden uiterlijk 1 mei 1995
naar redactie-secretariaat:
mevr. F.J. Noordervliet
P. Gabrielstraat 17
2596 VA Den Haag
Tel. 070 - 324 74 33

Praatpaal

"Heeft u wel eens stil gestaan bij het senioren-praatpaaltje van onze vereniging?", vraagt Puck de Rover zich af. Zij is een van de drie luisteraars - collega's van u - achter de telefoonnummers die in elke Buitenband onder de senioren-praatpaal staan vermeld.
De naam van die geduldige en meelevende luisteraars staan er niet bij. Wie belt weet dus niet wie er aan de lijn komt. Zo ook de praatpaal-belster die haar ervaringen aan ons toevertrouwde. Voor haar en voor Puck was de telefonische ontmoeting een verrassing en een heel waardevolle.
Als je voor de eerste keer belt, moet je misschien even een drempel nemen. Maar zo'n simpel telefoontje kan heel veel opleveren. Lees erover op pagina 5.

Vooruitzichten

Op 30 maart wordt in het ANWB-hoofdkantoor in Den Haag de 16de Algemene Ledenvergadering van onze VG-ANWB gehouden. Het bestuur hoopt dat u komt, als het kan. Want voor een vereniging die "inter-actief" wil zijn, is het persoonlijk contact tussen leden en bestuur van het hoogste belang. Het jaarverslag 1994 staat in deze Buitenband. Naast de agenda voor 30 maart.
Alles is te vinden op de hartpagina's, makkelijk om los te nemen en in de zak te stoppen als je naar Den Haag komt. Er is nog meer om naar uit te kijken, op 11 mei gaan wij op jaarlijkse excursie, naar het Westfriese land, èn water deze keer. Dat wordt dus wéér varen. Wat heeft het bestuur daar toch mee? Maar we maken ook gebruik van een wel heel oud vervoermiddel.
De bijzonderheden staan op pagina 3.

Rijvaardigheidstest

Als je ouder wordt moet je steeds meer activiteiten laten vallen. Daar hebben we meestal niet zo'n moeite mee. Vergeten we de elfstedentocht toch voortaan. Lopen we alleen nog naar een halve marathon. Aan grapjes geen gebrek. Maar over autorijden zijn we serieus. En we blijven rijden, hoe dan ook. Want die auto betekent mobiliteit: je kunt ermee op bezoek in Groningen, of Amsterdam. Comfortabel mee naar het zwembad of de jeu de boules-baan. Met de fiets achterop naar Drenthe. En niet te vergeten zelf boodschappen doen. Allemaal zonder van anderen afhankelijk te zijn. Maar is het nog wel verantwoord dat we zelf sturen? Sinds het Europees jaar van de Ouderen en Solidariteit tussen Generaties (hallo, heb ik wat gemist?) is er een speciale rijvaardigheidstest voor 50-plussers. Het hoe, wie, wat en waar staat op pagina 8.

ANWB

Pensioen Privé

De loutering van intellect en hart, van jaar tot jaar, dat is het ware huwelijk. (Emerson)

Wim en Ria van den Bosch-Wijnen

Binnenkort zijn ze veertig jaar samen. Ze gaven elkaar hun ja-woord op 17 mei 1955. Je vraagt je weleens af hoe ontmoeten mensen elkaar?
Wim en Ria deden dat op de toneelvereniging en het klikte meteen. Zoals we kunnen zien speelden ze geen drama's, doch uitsluitend blijspelen. Na de kennismaking werd het geduld wel wat op de proef gesteld. Woningnood was de spelbreker en het waren ook andere tijden: samenwonen was er niet bij. De verloren tijd is ruimschoots ingehaald en beloond. Vele jaren hebben ze in Utrecht gewoond. Ria werkte namelijk bij ons kantoor in Utrecht. Begonnen aan de bekende ANWB-routetrommels, maar al heel snel overgestapt naar de winkel waar zij als beheerder het langst de ANWB-belangen heeft behartigd.
Na 25 jaar afscheid van de ANWB met de beste herinneringen. Nu wonen ze in Beilen, na eerst nog 14 jaar in Werkhoven te hebben gewoond. Nog vele jaren hopen ze samen te kunnen genieten van de schone dreven van Drenthe.

Storing

vandaag was er twee uur geen water
verschoning van het GEB
de liften levenloos verlamd
er sijpelt niets in de wc

de warmte sluimert en gaat slapen
een koor van buren brieste tjee
wat koud in huis geen spatje nat
en ik kijk strak naar de teevee

zie al die Afrikaanse landen
verdroogd bevolking en het vee
uitgeteerd totaal verschrompeld
zie ons weelderig welvaartsleed

Tine den Boer

Riet en Anton Bruinhout

Beiden waren lid van een padvindersgroep. Niet het spoorzoeken echter, maar zwemmen bracht hen bij elkaar. In het overdekte zwembad in Rotterdam sloeg de vonk over. Trouwen was er evenwel voorlopig niet bij. We schrijven 1940 en Anton was in militaire dienst. Hij belandde tijdens de oorlogsdagen op het vliegveld Valkenburg. Het liep goed af en in 1943 gingen ze in ondertrouw. Dan kreeg je tenminste bonnen om een uitzet bij elkaar te sparen. Kans op een woning was er niet, dus nog steeds niet trouwen.
In 1945 kregen ze onverwacht een deel van een huis aangeboden en op de laatste dag van de oorlog, 3 mei 1945, werd er getrouwd. Korte wittebroodsweken helaas want op 9 mei vertrok Anton alweer uit huis, als lid van de Binnenlandse Strijdkrachten. Maar ook vóór hun huwelijk deden ze veel samen. Beiden waren er bij toen in 1944 door de ANWB het mentorkorps werd opgericht.
In 1957 kwam Anton bij de ANWB in dienst; de aanleiding was de tentoonstelling Goed Kamp en de op handen zijnde oprichting van de mobiele kantoren. Later waren beiden nauw betrokken bij het ANWB-produkt kampeerreizen. Maar als actief mens hield Anton ook van afwisseling, dus stapte hij in 1978 over naar de afdeling Wintersport. Na de vut kwamen we Anton en Riet wederom tegen als begeleiders van de bekende KCK-reizen. Nu doen ze het wat rustiger aan, maar helemaal rustig ook weer niet; er is nog veel werk aan de winkel bij een kampeervereniging.
Met zoon, schoondochter, dochter en schoonzoon hopen ze op bescheiden wijze hun gouden huwelijk te herdenken.

Frankje

Personalia

Nieuwe leden
De volgende leden heten wij van harte welkom: J.R.M. Eijsackers, Bessie Smithrode 58, Zoetermeer; J.M. Geleijnse, Deurloostraat 2, Zierikzee; mevrouw E.J. Jansen, Roland Holstlaan 1094, 2624 JS Delft; G, Sprenger, Zeestraat 86, Katwijk aan Zee; A.L. Veltman, De Morgen 6, Dronten; A.J.D. v.d. Welle, Lijsterbesweg 45, 3241 BL Middelharnis en C.J. Wolf, Van Heuven Goedhartstraat 40, Reeuwijk.

Overleden
Mevrouw Joh. W.H.H. van Rooyen-Berg, Den Haag.

De miljoenen gepensioneerden hebben een goede belangenorganisatie nodig

De belangen van gepensioneerden behartigen, gericht op medezeggenschap in het pensioenbeleid, heeft de hoogste prioriteit. Nooit eerder was een zo groot deel van onze bevolking ouder dan 65 jaar. De organisatie van onze maatschappij moet worden aangepast, dat geldt ook voor het pensioenbeleid. Werkgevers en werknemers hebben hun invloedrijke belangenorganisaties, hetzelfde geldt voor de pensioenfondsen. Alleen een grote organisatie van gepensioneerden zal de kracht kunnen opbrengen haar doelen te bereiken. De basis daarvoor vormen de gezamenlijke verenigingen van gepensioneerden: het overlegorgaan OVGO, waarbij ook de VG-ANWB is aangesloten. Het OVGO telde eind 1994 21 aangesloten verenigingen, met samen 50.000 leden.

Medezeggenschap van gepensioneerden in pensioenfondsen heeft ook in 1994 hoog op de activiteiten-agenda van het OVGO gestaan. De regering zou in 1994 een onderzoek instellen naar de wijze waarop de wet van 11 december 1989 - tot regeling van het medezeggenschap bij pensioenfondsen - wordt toegepast. Maar er trad vertraging op. Op de valreep van 1994 kon worden bereikt dat het ministerie van SWZ een enquete houdt, waaraan ook het OVGO deelneemt.

In zijn Jaaroverzicht-1994 sprak het OVGO over een "jaar van actie en constructief overleg". Daarmee is de kern van het beleid aangegeven: pittig, to the point, reëel. Gepensioneerden vormen immers geen aparte categorie, maar wensen deel te blijven uitmaken van onze gehele samenleving, in een solidaire opstelling.

Tot de actie(s) behoorde de meewerken aan de organisatie van de AOW-manifestatie in het PSV-stadion in Eindhoven. Men zal zich herinneren dat er voor de verkiezingen grote onrust ontstond onder de twee miljoen gepensioneerden, als gevolg van zeer uiteenlopende, politiek geladen, uitspraken. De onrust en verontwaardiging spitste zich toe op de voorgenomen bevriezing van de AOW en de tendens om in allerlei voor-de-vuist-weg-beschouwingen de AOW in een adem te noemen bij de uitkeringen. Het dreigde een AOW-treurspel in vele bedrijven te worden. De organisaties van gepensioneerden en de ouderenbonden organiseerden daarop op 13 april 1994 onder het motto: handen af van de AOW, in Eindhoven de landelijke manifestatie die door 13.000 protesterenden uit het hele land werd bijgewoond. Het was een ongebruikelijk evenement, zeker voor gepensioneerden. Maar tijdens zijn toespraak op deze manifestatie kon OVGO-voorzitter, dr W.J.H. Beekman, melden: "De heer Kok (toen vice-ministerpresident) heeft erkend dat de AOW een basispensioen is, en géén uitkering." Deze erkenning, nu van kracht onder de huidige minister-president, was het resultaat van eerder overleg tussen de lijsttrekkers van 1994 en de organisaties en bonden van gepensioneerden.

Andere OVGO-activiteiten waren in 1994: het onderzoek naar de pensioenen van vrouwen, nu zeer actueel, en gedachtenwisselingen met mevrouw E. Terpstra, staatssecretaris voor onder meer het ouderenbeleid. In het voorjaar zal onder haar verantwoordelijkheid een nota verschijnen over integraal ouderenbeleid. Zij hecht grote waarde aan een structueel overleg met de ouderenorganisaties, waaronder het OVGO.

Ik geeft deze voorbeelden: actie èn constructief overleg, ook in een samenwerkingsverband met andere organisaties van ouderen, als mogelijke anzet voor vragen op onze ledenvergadering op 30 maart.

JanKo

Dagexcursie VG-ANWB op 11 mei

Westfries te land en te water

Met de stoomtram Bello uit 1914 van Hoorn, door de romantische Westfriese landerijen, naar het oudhollands welvarende Medemblik. Daar koffie met krentenmik, wandelen naar de haven, inschepen op een luxueus passagiersschip, varen op de Zuiderzee (IJsselmeer mag ook), intussen een koffietafel en afmeren in Enkhuizen. Dan zijn we in de haven van het buitenmuseum van het Zuiderzeemuseum, met meer dan 130 huisjes, werkplaatsen en winkeltjes van vroeger en demonstraties van oude ambachten.

Van het museum nog even een veerboottochtje naar onze bussen en dan richting Blokker, na boerderij-restaurant De Nadorst, voor een aperitief en een driegangendiner. Vertrek naar Utrecht en Den Haag ongeveer 19.15 uur.

Dit is in het kort het plan. Een dag vol afwisseling en vooral met royaal gelegenheid om met elkaar te praten en samen te genieten. Want daar gaat het ook om.

Alle leden ontvangen binnenkort per brief een persoonlijke uitnodiging, met inschrijvingsbon en gegevens over de bussen, vertrektijden, etcetera, zoals gebruikelijk.

Houd de datum 11 mei dus alvast vrij voor deze Westfriese excursie.

Dit gaan we 11 mei bekijken: het buitenmuseum van het Zuiderzeemuseum. (Foto: Zuiderzeemuseum.)

"Otterloo" en verder

Sinds de invoering van de "Wet van Otterloo" is er met de ziektekostenverzekering het een en ander gebeurd. In de kranten is hierover het nodige gepubliceerd en ook in InZicht, het blad van de Sociale Verzekerings Bank, is de nieuwe regeling uiteen gezet. Omdat dit blad +andelijk wordt verspreid en toegezonden wordt aan iedereen die AOW- of AWW-pensioen heeft, nemen wij aan dat u van de regeling zelf al op de hoogte bent. We gaan daar nu dan ook niet nader op in. Wel op enkele vragen die de wet heeft opgeroepen.

Inkomen
Dat is in de eerste plaats de vraag waarom onder inkomen alleen wordt begrepen het inkomen uit arbeid en niet het vermogen of het inkomen uit vermogen.
Dat is als volgt te verklaren.
De ziekenfondsverzekering is van oorsprong een werknemersverzekering. Bedoeld om mensen met een laag arbeidsinkomen toch verzkerd te laten zijn tegen de kosten van medische zorg. Of de werknemer daarnaast nog een vermogen heeft opgebouwd, een erfenis, een prijs uit de loterij bijvoorbeeld, is altijd buiten beschouwing gelaten. Deze lijn is doorgetrokken naar pensioengerechtigden.
De premie wordt berekend en geheven over het loon of pensioen. Daardoor is het meteen al bij de heffing bepaald. Dat zou niet het geval zijn als het vermogen zou meetellen. Dan zou immers pas achteraf kunnen worden vastgesteld of de inkomensgrens al dan niet is overschreden. Ook zou dan pas achteraf de premie berekend kunnen worden, namelijk wanneer de juiste omvang van het vermogen of het inkomen daaruit is komen vast te staan. Een dergelijke regeling zou wel erg ingewikkeld en onoverzichtelijk zijn en bovendien gevoelig voor fraude. Niet te hanteren dus. Daarom is gekozen voor het huidige systeem.

Premiebijdrage van de ANWB
Een andere vraag die door de veranderingen aan de orde is gekomen betreft de premiebijdrage van de ANWB. Hierover is in de laatste alinea van artikel 7.3 van de CAO 1994/1995 het volgende bepaald:

"... Zij die voor hun pensionering verzekerd waren via deze collectieve ziektekostenverzekering, kunnen ook na hun pensionering gebruik blijven maken van het collectieve contract dat de ANWB heeft afgesloten. Jaarlijks stelt de directie te dezer zake een tegemoetkoming in de premie vast."

De bijdrage in de premie geldt dus uitsluitend voor degenen die al voor hun pensionering aangesloten waren bij de (vrijwillige) collectieve verzekering.
Deze regeling wordt strikt gehanteerd. Een versoepeling bij voorbeeld ten gunste van degenen die onvrijwillig uit het ziekenfonds naar een particuliere verzekering moesten overgaan, is helaas niet te verwachten.

Informatiepunt niet opgevraagde pensioenen

Vanaf 1 april draait het project: niet-opgevraagde pensioenen (PNOP), opgezet door de gezamenlijke pensioenfondsen. In een databank zijn alle niet-opgevraagde pensioenen verzameld van mensen die na 1 januari 1994 de pensioengerechtigde leeftijd hebben bereikt. Wie meent dat ergens in zijn loopbaan pensioenopbouw te hebben misgelopen, kan hier na 1 april informeren of het pensioen als niet opgevraagd is aangemeld. Het telefoonnummer is: (020) 606 47 77.
Het betreft hier overigens alleen ouderdomspensioenen en geen nabestaandenpensioenen.
Hiermee hebben de pensioen-consumentenorganisaties (waaronder het OVGO), het Instituut Vroue en Arbeid en de Vereniging Aanpak Pensioenbreuk, opnieuw succes geboekt met hun voortdurende pleidooi voor een betere voorlichting aan (toekomstige) gepensioneerden. Gebleken is dat niet iedereen zijn pensioen op tijd aanvraagt. Of men weet wel waar men gewerkt heeft, maar niet of er pensioen is opgebouwd. Of het pensioenfonds bestaat niet meer, dat kan ook gebeuren.
Je kunt ook (alleen schriftelijk) inlichtingen inwinnen bij het CSO, het Coordinatieorgaan Samenwerkende Ouderenorganisaties ANBO, CSPO, OVGO, PCOB en de Unie KBO). Het adres is: CSO, Postbus 700, 3500 AS Utrecht.

Pensioen actueel

De pensioenombudsman

"Dat de pensioenombudsman er moet komen mag geen punt van discussie meer zijn." Deze duidelijke uitspraak deed de toenmalige minister van Sociale Zaken, B. de Vries, op 19 mei 1994. Dat was ter gelegenheid van het 75-jarig bestaan van de Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen, aldus herinnert prof. dr E. Lutjens zich in het Tijdschrift voor Pensioenvraagstukken van december 1994. Lutjens is hoogleraar pensioenrecht aan de Vrije Universiteit Amsterdam en advocaat bij het Utrechtse kantoor Derks Star Busmann, sectie pensioen- en verzekeringsrecht.
"De Tweede Kamer had sterk op de instelling van een ombudsman voor pensioenen aangedrongen", zo vervolgt de professor in zijn artikel. "De staatssecretaris van Sociale Zaken en Werkgelegenheid had daarop toegezegd de instelling van zo'n ombudsman te bevorderen. De Commissie Pensioenen van de Stichting van de Arbeid riep vervolgens bij brief van 9 juni 1994 de organisaties van pensioenuitvoeringsorganen op de totstandkoming van een 'ombudsfunctie voor klachtenbehandeling op het terrein van aanvullende pensioenen' ter hand te nemen. Het is inmiddels dan ook een vaststaand feit dat er binnenkort een pensioenombudsman zal fungeren. Hoe dit instituut opgezet zal worden, is nog niet geheel uitgekristalliseerd."

In zijn artikel geeft prof. Lutjens daarvoor enige suggesties, mede tegen de achtergrond van het functioneren van de pensioenombudsman die in 1990 in Groot-Brittannië is aangesteld. Daarbij betrok hij ook enige andere klachteninstellingen in Nederland.

Samenvattend stelt prof. Lutjens vast: "De pensioenombudsman moet er komen, zij het vooralsnog met beperkte bevoegdheden, in die zin dat hij uitsluitend kan oordelen over de manier van bejegening en dat nog alleen nadat een interne klachtbehandeling (zonder succes) is doorlopen. Dat de pensioenombudsman niet rechtstreeks bij wet is ingesteld, acht ik een gemiste kans voor de politiek en weer een voorbeeld dat door 'Den Haag' veroorzaakte problemen door de pensioenuitvoerder moeten worden opgelost. Deze afschuiftechniek zou eens moeten stoppen", aldus prof. dr Lutjens.

JanKo

Bel gerust de senioren-praatpaal, het werkt

"Alleen dat er iemand luistert, is al een deel van de oplossing."

Senioren-praatpaalnummer 010 426 59 20: Puck de Rover.

Heeft u weleens stil gestaan bij dat steeds terugkerende praatpaaltje in de Buitenband? Ooit een moment gehad waarop u dacht: ik ga eens bellen; ik moet mijn verhaal kwijt? En het daarna toch niet gedaan, omdat er ex-collega's achter die telefoonnummers schuil gaan?
De drempel is huizehoog, ik weet het, zou er zelf over struikelen. Maar toch was er een collega, die het water tot de lippen stond en de moed opbracht te bellen.

Het was op een zaterdagmiddag, mijn boodschappen waren gedaan, mijn huis was aan kant en ik had mezelf zojuist een koel glas witte wijn ingeschonken, toen de telefoon ging. Ze meldde zich en ik riep enthousiast: "Hallo, wat leuk dat je belt."
Het was even stil aan de andere kant van de lijn en toen kwam er een beetje benepen uit: "Nee, het is niet leuk. Ik bel je omdat ik je hulp nodig heb. Er is niemand waar ik terecht kan en ook niet wil. Ineens dacht ik toen aan de praatpaal."

Mijn hersens werkten koortsachtig vlug. Jaren geleden was er ook een telefoontje geweest, maar dat probleem was niet groot. Dat was meer een praatje om de eenzaamheid op te heffen, een stem te horen en dat ontaardde in gezellige kout. Maar ik kende deze collega en wist min of meer wat er speelde.

Hoe los ik dat op, dacht ik, maar zei: "Vertel maar."

En ze vertelde. Ik luisterde en bespeurde naarmate het gesprek vorderde een zekere opluchting in haar stem. Soms hield ze op, wachtte op een antwoord van mij, maar ik wilde haar eerst het hele verhaal laten vertellen. Dan pas kon ik beoordelen wat het eigenlijke probleem was; de kern van de zaak.

Daar kwam ik in de loop van het gesprek achter; ik kon mijn mening zeggen en naar vermogen raad geven. Ze zei: "Tjee, wat heb jij die knoop ontrafeld." Ze bedankte me en hing op. Toen rezen bij mij de vragen. Had ik wel juist gehandeld? Was ik niet te belerend, te betuttelend geweest? Intuïtief wist ik wel zo'n beetje wat ik moest doen: laat haar maar praten, luister alleen maar, alleen het feit dat er iemand luistert, is al een deel van de oplossing.

Maar hoe dacht mijn collega in nood hierover? Zij geeft hiernaast haar - ingekorte - antwoord.

Puck de Rover

"Ik wilde niemand lastig vallen."

Het was me het zomertje wel. De ene ramp na de andere volgden elkaar op. Een ernstige aanrijding van een nabij familielid, intensive care, bezoek niet toegestaan. En dat allemaal aan de vooravond van buitenlands bezoek.

Ik was gastvrouw en mocht niets laten blijken van het tragische ongeval. Entertainen onder zware omstandigheden. Ik begon een beetje door te draaien in de slopende hitte. Voelde me weg zakken, maar wilde niemand in het weekend lastig vallen.

Toen kreeg ik een brainwave. Wij hebben immers een senioren-praatpaal. Nou moet u weten dat ik altijd gedacht heb hier nooit of te nimmer gebruik van te zullen maken. Hoe kunnen die oud-collega's je nu helpen. Hebben ze daar verstand van?

Ik begon de Buitenband op te zoeken en bij de gedachte dat ik actie kon ondernemen, monterde ik al op.

Ik belde en tot mijn verrassing kreeg ik Puck. U heeft gelezen hoe dat ging. "Vertel maar", zei ze. Ik vertelde aan een stuk door en zij maar aanmoedigen om te praten.
Toen begon ze lijnen uit te zetten. Ze begon mijn brei te ontwarren. Ik dacht: verrek, dat doet ze goed. Ze sprak de juiste woorden: "Sommige zaken zijn onomkeerbaar, maar de spanning moet uit je lijf." En zo was het. De problemen losten zich niet meteen op, maar de auto werd gerepareerd, het bezoek vertrok, de hitte werd geleidelijk minder en ik was weerbaarder.

De moraal van mijn verhaal? Als er problemen zijn, bel gerust de praatpaal. Schroom niet. Voor mijn gevoel is het was je noemt een ANWB-service, van het eerste uur.

Een praatpaal-belster.

SENIOREN praatpaal
055 - 41 43 82
01713 - 1 59 04
010 - 426 59 20
de VG-ANWB luistert

Jaarverslag 1994 van de VG-ANWB

1994 was een gedenkwaardig jaar, immers, onze vereniging bestond 15 jaar en dat hebben wij enthousiast gevierd

Aan het eind van het verslagjaar telde onze vereniging 426 leden, hetzelfde aantal als bij het begin. Er zijn namelijk even veel leden bijgekomen als er zijn afgevallen. Daarnaast zijn er 9 begunstigers, waaronder de heer ir J, Barkhof, die zich tijdens onze jaarvergadering spontaan aanmeldde.

De 15e Algemene Ledenvergadering werd gehouden op 7 april, in het hoofdkantoor van de ANWB. Aanwezig waren circa 100 leden. Tijdens de vergadering traden de volgende bestuursleden af:
mevrouw F.J. Noordervliet-Van West, voorzitter, en P.C. Jurgens, penningmeester.
Bij stemming werden tot nieuwe bestuursleden gekozen: mevrouw J. Dorpema-Harmsen en mevrouw J.M. Voorwerk-Jonkman.
Het bestuur was daardoor als volgt samengesteld:
Mevrouw mr J. Dorpema-Harmsen, voorzitter;
W.A. Rombout, vice-voorzitter;
Mevrouw H. Brehler, secretaris;
Mevrouw G.N. Borsje, 2e secretaris;
Mevrouw J.M. Voorwerk-Jonkman, penningmeester;
A.C.H. Dona, lid.

Na het terugtreden van de heer A.S. Roozendaal als eindredacteur van de Buitenband, is diens functie overgenomen door een redactiecollectief onder leiding van de heer J.P. Korstjens.

Omdat de hoofddirecteur van de ANWB, de heer P.A. Nouwen, wegens verblijf in het buitenland niet in onze vergadering aanwezig kon zijn, kwam de heer J. Barkhof in zijn plaats. In een enthousiaste - en zeer gewaardeerde - toespraak legde hij er nog eens de nadruk op dat de directie van de ANWB onze vereniging een warm hart toedraagt en veel waarde hecht aan het in stand houden van de goede relatie met de gepensioneerden. Zij hebben immers meegewerkt aan de opbouw van de ANWB. Tot ons genoegen bleef de heer Barkhof ook tijdens de lunch bij ons.

Zoals gebruikelijk heeft het bestuur samen met de redactie van de Buitenband aan de afgetreden bestuursleden en eindredacteur van de Buitenband een etentje aangeboden. Dat werd zeer op prijs gesteld.

Juuke, onze voorzitter, met Hinke, vijf jaar secretaris, en Gerda, al acht jaar tweede secretaris, een goed koppel, dat heel wat vrijwilligerswerk verzet.

Evenals in voorgaande jaren hadden namens de gepensioneerden de heren J.H. Eijsenring en J.P. Korstjens zitting in de Adviesraad van het Pensioenfonds van de ANWB.

In dit verslagjaar kwam het bestuur zeven maal bijeen en wel op 20 januari, 3 maart, 25 april, 16 mei, 4 augustus, 6 oktober en 3 november. De eerste twee vergaderingen werden bijgewoond door de heer Roozendaal; in de daaropvolgende vergaderingen was namens de redactie van de Buitenband de heer Korstjens aanwezig.
De heer A.C. Dona heeft namens onze vereniging zitting in het bestuur van het Van der Linde van Sprankhuizen Fonds, het sociaal fonds van de ANWB. Het bestuur hecht veel belang aan deze functie, te meer omdat het aantal hulpverleningen in 1994 met 20% is gestegen. In de toekomst kan een verdere toeneming verwacht worden. (Zie het verslag van de heer Dona.)

Om de onderlinge band tussen de leden te versterken werd op 6 januari een nieuwjaarsreceptie gehouden. Dit gebeurde in het ANWB-kantoor Utrecht. De ruim veertig aanwezigen beleefden een zeer geanimeerd samenzijn.
Een regionale bijeenkomst in 's-Hertogenbosch, gepland voor juni, kon echter wegens gebrek aan belangstelling jammer genoeg niet doorgaan.

Ter gelegenheid van ons 15-jarig bestaan was ons jaarlijks uitstapje deze keer een tocht van twee dagen, die naar Zeeland en Brabant ging. Deze excursie was geheel voorbereid door het vorige bestuur, dat hiervoor alle lof en veel dank verdient. Honderddertig deelnemers genoten van het interessante en gevarieerde programma. En opnieuw bleek hoezeer het samenwerken in het verleden een band heeft gevormd die nog steeds bestaat.
Het succes van dit evenement inspireert het bestuur

Helaas hebben wij afscheid moeten nemen van 13 leden, die in de loop van het afgelopen jaar zijn overleden, te weten:
D. Griever, chef Technische Voorlichting, op 2 februari;
J. Tichelaar, wegenwacht, op 17 februari;
A.J. Holtman, wegenwacht, op 12 april;
W.J. van Dongen, chef reisbemiddeling, op 15 april;
E.F. Gütlich, chef Mechanische Administratie, op 22 april;
R.J. Wesselius, propagandist, op 21 juni;
J.A. Gerrets, afdeling Inkoop, op 23 juni;
Mevrouw M.E. de Kock van Leeuwen, directiesecretaresse, op 29 juni;
H. Gertsen, keurmeester, op 8 augustus;
H. Fontijn, wegenwacht, op 8 september;
Mevrouw G.C. Adema, Personeelszaken, op 26 september;
J.F. Buys, chef Werkplaats Wegenwacht, op 17 oktober;
F. Schalk, chef Rijtechniek/Verkeersafdeling, op 26 oktober.
Enkele nabestaanden zetten het lidmaatschap voort.

ook voor de toekomst. Als sluitstuk van de lustrumviering was er nog een klein presentje: een verrekijkertje, "om scherp vooruit te zien".

In het afgelopen jaar is opnieuw duidelijk geworden dat een nauwe samenwerking met andere ouderenorganisaties van vitaal belang is. Daarom steunt onze vereniging het Overlegorgaan Verenigingen van Gepensioneerden van Ondernemingen (OVGO) van harte. Actief en energiek werken aan het OVGO mee: de heren J.H. Eijsenring (lid van de Pensioen Commissie), R. Veltman (lid Commissie Gezondheidszorg) en J.P. Korstjens (lid van de Commissie PR en Publiciteit en enkele speciale commissies en eindredacteur van het OVGO-Nieuws). Een woord van dank is hier wel op zijn plaats.
Bij de ledenvergadering van het OVGO in oktober werd de VG-ANWB vertegenwoordigd door de voorzitter.

De financiële situatie van de vereniging is nog steeds goed, mede dankzij de subsidie die de ANWB ons verleent en waarvoor wij zeer dankbaar zijn. Voorts is het aan het verstandige reserveringsbeleid van het vorige bestuur te danken dat een tegenvaller bij de kosten van de excursie binnen de begroting kon worden opgevangen.
Voor de Buitenband is echter waakzaamheid geboden. De drukkosten zijn sterk gestegen en overschrijden de subsidie die wij hiervoor van de ANWB krijgen. De Buitenband verscheen ook dit jaar vier maal. In het maartnummer werd extra aandacht geschonken aan het lustrum.

Aan het slot van dit verslag spreekt het bestuur graag zijn dank uit jegens de directie van de ANWB voor de steun die zij ons geeft en niet in het minst voor de geschenken die ook aan vutters en gepensioneerden in december zijn toegekend. Ook dankt het bestuur de vele medewerkers van de ANWB die ons in het afgelopen jaar weer zo bereidwillig hebben geholpen.

Het bestuur.

Juuke Dorpema, Gerda Borsje en Hinke Brehler waren de actieve en spontane gastvrouwen die namens het bestuur de nieuwjaarsreceptie op 5 januari in Utrecht voor enkele tientallen leden tot een gezellige bijeenkomst maakten.
Voor de verandering zouden wij de volgende keer aan een andere plaats van samenkomen kunnen denken; heeft u suggesties, kom er mee op de algemene ledenvergadering of stuur een briefje.

De 16e Algemene Ledenvergadering

De 16e Algemene Ledenvergadering van de VG-ANWB wordt gehouden op donderdag 30 maart in het Restaurant van het ANWB-Hoofdkantoor te Den Haag. De leden wordt verzocht vanaf 10 uur aanwezig te zijn; de vergadering begint exact om half elf. Om 11.30 uur moet namelijk het restaurant ontruimd worden.
We verhuizen dan voor aperitief en lunch naar de 2e etage, naar de Edo Bergsmazaal.
De vergadering wordt op de 6e etage voortgezet om 14.00 uur.
Neem deze Buitenband mee voor het jaarverslag 1994 en de agenda van de vergadering. Het bestuur hoopt dat zo veel mogelijk leden blijk van hun belangstelling kunnen geven.

Agenda

1. OPENING en MEDEDELINGEN
2. NOTULEN van de 15de Algemene Ledenvergadering
   De notulen staan in de Buitenband van juni 1994.
3. JAARVERSLAG 1994 van de secretaris
   Het jaarverslag staat hiernaast.
4. FINANCIEEL VERSLAG 1994 en BEGROTING 1995
5. VERSLAG COMMISSIE REKENING EN VERANTWOORDING
6. BENOEMING LEDEN COMMISSIE REKENING EN VERANTWOORDING
7. BESTUURSVERKIEZING
   Ingevolge artikel 10 van de Statuten treedt de helft van het bestuur af: mevrouw G.N. Borsje, 2e secretaris, mevrouw H. Brehler, secretaris, de heer A.C.H. Dona, lid. Zij stellen zich herkiesbaar, naast aangemelde kandidaten.
8. VOORSTEL WIJZIGING REISKOSTENVERGOEDING
9. CONTRIBUTIE 1996
10. MEDEDELINGEN SOCIAAL FONDS en het OVGO
11. JAARLIJKSE DAGEXCURSIE
    Datum: 11 mei. Doel: Hoorn, Medemblik, Enkhuizen, Zuiderzee museum. Zie pagina 3; persoonlijke uitnodiging volgt.
12. RONDVRAAG EN SLUITING

Ouder worden en autorijden

Er zijn in ons land zo'n vier miljoen 50-plussers. Ongeveer de helft darvan heeft een rijbewijs en daar weer de helft van rijdt auto. Eén miljoen dus. Het is belangrijk dat ook de rijvaardigheid van deze categorie automobilisten de aandacht krijgt.

Dat vindt de ANWB ook. En daarom verscheen in 1993, het Europees Jaar van de Ouderen, een brochure namens de ANWB, BOVAG en VVN, met het doel aan te geven hoe wij met het stijgen der jaren toch veilig kunnen blijven autorijden.
Rijproeven kunnen een goede spiegel zijn. Dan merk je of je moet bijleren, of juist iets moet afleren. En je komt erachter of je zelfvertrouwen terecht is, wat stimulerend werkt, of eigenlijk niet terecht is, dan ben je gewaarschuwd.
De brochure is zeer lezenswaardig, met veel toelichtende tekst. Het gevaar bestaat echter dat de lezer al gauw concludeert: dat wist ik al, logisch, 't zit wel snor met mijn reactievermogen, enzovoort.
Tussen de tekst staan ook tips. Die nemen wij over, om u in gelegenheid te stellen aan wat zelfonderzoek te doen. Want mobiliteit is een goede zaak, die bijdraagt aan zelfstandigheid, en dat geldt zeker voor ouderen. Maar ouder worden gaat ook gepaard met veranderingen: in het waarnemen, beslissen, reageren en bewegen.

Tips

- Last met rijden in het donker? Rij dan zo veel mogelijk overdag. Simpel, maar wel effectief.

- Let op je hoorvermogen. Moet je geregeld mensen vragen te herhalen wat ze zeggen, dan is dat een teken dat je niet vlijmscherp meer hoort. Geen reden voor paniek, maar wel een signaal dat je niet meer op je gehoor mag vertrouwen. Een gehoorapparaat misschien?

- Vermijd waar mogelijk situaties waarin snelle reacties noodzakelijk zijn, door rustige routes en tijdstippen te kiezen.

- Denk eens aan een automatische versnellingsbak, dat rijdt veel meer ontspannen.

- Hou je conditie op peil, bijvoorbeeld door geregeld te wandelen of te fietsen.

- Laat een rechter buitenspiegel monteren en gebruik je spiegels! Zeker bij wegrijden, afslaan, inhalen.

- Merk je dat je spiegels niet goed staan: stop dan stel ze opnieuw in. Doe het niet rijdend, dat is riskant.

- Een flinke aanrijding gehad? Dan heeft de gordel die de klap heeft opgevangen zijn rek verloren. Niet alleen de auto laten repareren; beslist ook de gordel vervangen.

Cartoons:
Wiegel Art Promotion, Den Haag.

BROEM-rijvaardigheidsritten

Naast de rijproef voor gevorderden van de ANWB zijn er zogeheten BROEM-rijvaardigheidsritten. BROEM staat voor: Breed Overleg Ouderen en Mobiliteit. Het is een samenwerkingsverband van ANWB, BOVAG en Veilig Verkeer Nederland. Een BROEM-rijvaardigheidsrit is speciaal voor 50-plussers om de rijvaardigheid te testen. Het duurt een hele dag en er komen verschillende aspecten van autorijden en verkeer aan de orde. De rit zelf is een onderdeel van het geheel. Je rijdt met je eigen auto, onder begeleiding van een instructeur, die hiervoor speciaal is opgeleid. Dan wordt er ook een oren- en ogentest gedaan. Verder wordt er aandacht geschonken aan verkeersinzicht en verkeersregels. Dat is vooral van belang voor hen die al wat langer geleden hun rijbewijs hebben behaald, omdat in de loop der tijd de verkeersregels en -tekens een paar keer zijn herzien - onlangs nog.

Plaatselijk
De BROEM-ritten worden regionaal of plaatselijk georganiseerd, door of op initiatief van gemeente, provincie of een andere organisatie. Hoewel de werkelijke kosten hoger zijn, wordt doorgaans slechts een bedrag van ƒ 25,- à ƒ 30,- aan de deelnemers in rekening gebracht. De prijs van de ANWB-rijproef voor gevorderden bedraagt ƒ 250,-, waarop wij dus 30% korting krijgen. Daar beide rijvaardigheidstests nogal verschillen zijn deze prijzen eigenlijk niet te vergelijken. Maar bij BROEM ben je duidelijk goedkoper uit. Van verschillende leden is bekend dat zij graag tegen aanvaardbare kosten in de gelegenheid gesteld willen worden hun rijvaardigheid te laten testen. Gezien het kostenaspect van de BROEM-ritten, die trouwens steeds populairder worden, verwijst het bestuur van de VG-ANWB naar het BROEM-secretariaat, dat is gevestigd bij de ANWB-Verkeersafdeling. Wie wil weten of er in de eigen regio een BROEM-rit gereden kan worden, kan informeren bij de ANWB Centrale Informatie, telefoon: (070) 314 1420.

Ontwikkelingen bij het Sociaal Fonds ANWB in 1994

In 1993 is er onder ANWB-personeel, gepensioneerden, vutters, WAO'ers en nabestaanden, een enquête gehouden naar kennis, beeld en mate van gebruik van het Sociaal Fonds. Naar aanleiding van dit onderzoek heeft het bestuur van het Sociaal Fonds, in samenwerking met Bedrijfs Maatschappelijk Werk (BMW), in 1994 de volgende aanpak ingezet.
De materiële hulpverlening is directer geworden, omdat nu alle medewerkers van BMW bevoegd zijn de meeste hulpaanvragen compleet af te handelen, in een zo persoonlijk mogelijke aanpak. De ingewikkelde gevallen worden in het wekelijkse overleg besproken. Inmiddels is het aantal hulpverleningen (in 1994) met 20% gestegen. Om de bekendheid met het Sociaal Fonds nog verder te verbeteren was de folder van het fonds weer bij het kerstpakket gevoegd. Er wordt trouwens aan een nieuwe folder gewerkt, waarin BMW zich als uitvoerder van het Sociaal Fonds met vernieuwde visie zal presenteren.
Ook bij de introductie van nieuw ANWB-personeel wordt het Sociaal Fonds onder de aandacht gebracht. In het voorjaar zal dit tevens in Inzicht gebeuren.
Het bestuur hoopt zodoende de afstand tussen (ex)medewerkers van de ANWB en het Sociaal Fonds te verkleinen en de toegankelijkheid te vergemakkelijken.

De heer A.C. Dona.

A.C. Dona, bestuurslid van het Van der Linde van Sprankhuizen Fonds, het sociaal fonds van de ANWB.

Oorlogsherinnering

Hier die fiets

Het is september 1942, hartje oorlog, de vakschool op zaterdagmiddag in Leiden was weer begonnen. Per trein van Den Haag naar Leiden was te duur; daarom per fiets. Ik had er nog een, een hele gammele. Om het achterwiel had ik twee buitenbanden, die elkaars gaten afdekten. Zo fietste ik er op los.
In het voorjaar hadden de Duitsers alle fietsen die ze te pakken konden krijgen ingepikt. Door mijn tweewieler tijdig te laten onderduiken, was ik ze te slim af geweest. Tot die dag in september.
Mijn route naar Leiden vond ik veiliger door niet langs de autoweg Den Haag-Wassenaar-Leiden te gaan, maar binnendoor, over Leidschendam-Veur-Voorschoten. Bij Veur, halverwege op een recht stuk fietspad dat aan het eind afboog, kwamen plotseling twee Duitse soldaten vanachter een heg vandaan en richtten meteen hun geweer op mij. Eén gaf een teken dat ik naar ze toe moest komen. Ik stapte af en begon om tijd te winnen zo langzaam mogelijk naar ze toe te lopen. Kans om te ontsnappen was er niet en schoorvoetend kwam ik bij ze aan. Toen zag dat ze ook op de fiets waren, alleen een had een lekke band.
Even was er een stilte, toen greep een van hen mij fietsstuur en beet me op de bekende golflengte toe: "Fahrrad abgeben."Enfin, die knaap pikte m'n fiets dus in. Ik ritste mijn tas met schoolboeken onder de snelbinder vandaan en daar stond ik dan.
Ineens kreeg ik mijn lef terug, keek de twee fietsendieven brutaal aan en riep in mijn zenuwen-Duits: "Dann mus ich dieser Fahrrad haben" en pakte het stuur van die Duitser z'n fiets, waar de band lek van was.
Mijn grote bek maakte blijkbaar indruk, want het enige antwoord was: "Gut." Ik had zijn fiets te pakken.
Dit beslissende moment bepaalde mijn mobiliteit voor de komende tijd. De fiets bleek van een uitzonderlijke kwaliteit te zijn. Behalve die lekke band dan, die zo geplakt was. De buitenbanden waren als nieuw.
Het was toch eigenlijk ongelooflijk wat daar was gebeurd, een oorlogssprookje: een juweel van een fiets, geleverd door de Duitsers, betaald met een oud barrel. Tot de hongerwinter heb op die fiets gereden.

Harry de Vré

Vijftig jaar geleden kwam er een einde aan de wereldoorlog; de kranten staan er nu al vol van. Je ontkomt er niet aan dat herinneringen boven komen: van zeer droevige tot eigenlijk wel komische. Harry de Vré fietste weer eens langs dit onopvallende plekje waar hij een ontmoeting had dat in zijn geheugen staat gegrift.

Uit de oude schoenendoos

Het AIT-congres in 1966 was voor de ANWB en hoofddirecteur A. Blankert een groot succes. Dit internationale congres van deze wereldorganisatie werd toen voor het eerst in deze omvang in Nederland gehouden. Het was ook een inspirerend evenement voor de gastvrouwen van de Bond. Op de foto, links, maken zij kennis met mr Maarten Vrolijk, minister van CRM (Cultuur, Recreatie en Maarschappelijk Werk. De minister vroeg of hij ook bij zijn ontvangsten een beroep op de ANWB-gastvrouwen kon doen. Aan het eind van de lange rij maakte hij kennis met van links naar rechts: Jenny Berger-Dirkx, Areane van Rijckevorssel, Janneke Huizinga, wegenwacht Jan Brand, Joke Mosheuvel en ir Jan Barkhof.
Jan W. Wunderink.

Veiligheid in huis

Vallen betekent vaak niet opstaan

"Weer veilig thuis", is zo'n uitdrukking die getuigt van een groot vertrouwen in de veiligheid van ons huis. Je woont er wellicht al vele jaren. Alle plekjes zijn bekend. Wat kan er dan nog gebeuren, zo lang het min of meer bij het zelfde blijft.

Met dat huis gebeurt er meestal niets, maar wel met de ouderen die zich zo veilig voelen. Want hoe ouder je wordt, hoe belangrijker de invloed van teruglopende fysieke omstandigheden wordt. "De kans op een spontane val, waarbij geen externe aanleiding is aan te wijzen, neemt dan sterk toe", aldus een van de vele conclusies van mevrouw ir W.M.A.H. Thien van de Stichting Consument en Veiligheid in Amsterdam. In haar honderd pagina's tellende rapport onderscheidde zij twee vragen: wat is de omvang van het probleem van de privé-ongevallen bij ouderen, en wat zijn de achtergronden.

Jongere ouderen

Vrij vertaald blijkt dat bij jongere ouderen externe factoren een belangrijke rol spelen. Ze zijn actief, ze wandelen, fietsen, doen boodschappen, zijn huishoudelijk bezig en staan daarmee bloot aan interne en externe gevaren. De meeste valpartijen zijn relatief onschuldig, maar er zijn ook ongevallen die leiden tot letsels die een medische behandeling vragen en waarvan je vrij lang last hebt. Veiliger omgeving en veiliger gedrag, zijn van preventieve betekenis. De veiligheid van de openbare omgeving is in eerste instantie een zaak van de gemeenten (bijvoorbeeld het goed onderhouden van trottoirs). De veiligheid van de eigen woning en de directe woonomgeving, is een zaak van de eigen verantwoordelijkheid.

Aan een huishoudtrapje worden verschillende eisen gesteld. Maar klim er alleen op met een paar stevige stappers; pantoffels kunnen gevaarlijk zijn.

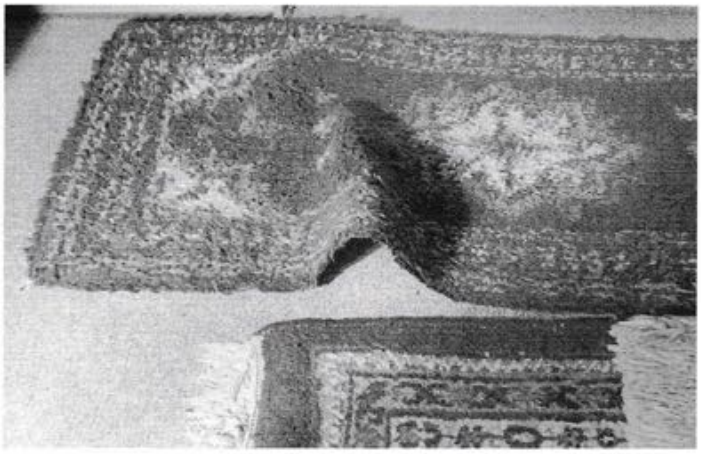
Oudere ouderen

"Het is in het begin soms moeilijk te accepteren dat je een dagje ouder wordt. Je voelt je vaak niet anders dan vroeger." Dat zegt dokter Van Zonneveld in de brochure "Veilig op leeftijd", van de Stichting Consument en Veiligheid. "De gevolgen van valpartijen zijn dikwijls ernstiger als je ouder wordt. Op hoge leeftijd kan je al bij een onschuldige val een bot breken. Vooral heupen, polsen, ribben en ruggewervels zijn zwakke plekken. Met het klimmen der jaren ontkalken de botten. Bij de een verloopt dat proces sneller dan bij de ander. En bij vrouwen weer sneller dan bij mannen. Je kunt het niet tegenhouden, maar je kunt er wel

BEDRIEGERTJES VAN ROOZENDAAL

Fruitvliegjes

Nog vele jaren. Bij leven en welzijn. Gevleugelde zinnetjes op verjaardagen, op huwelijksfeesten, bij een afscheid. Ze murmelen door onze kringen. Er is nog zo veel te zien, te beleven. Lang leven, honderd jaar worden in volle gezondheid en bij 't volle verstand. Wie zou 't niet willen? Toch air-miles sparen om op je 101ste naar Big Apple te vliegen? Net als ik erover denk, lees ik dat er al aan wordt gewerkt. In het land van de onbegrensde mogelijkheden. Gerontologen, biochemici en fysiologen zijn er aan het knutselen met genen, levenselixers en hormonen, speurend naar het ultieme verjongingsextract. Als alchimisten in een heksensabbat op zoek naar het goud van de eeuwige jeugd. Zo is in Californië ene dr M. Rose in de weer met fruitvliegjes om de levensverwachting op te schroeven. Al vele, vele jaren, zonder dat wij er notie van hadden, is hij wezen stoeien met eitjes van oude vliegvrouwtjes. Nou ja relatief gesproken, want de huis-tuin-en-keuken fruitvliegjes hebben slechts een levenscyclus van tien dagen en alleen de oersterke bereiken hooguit de honderd. Maar dr Rose heeft na geduldige selectie fruitvliegjes gekweekt, die wel drie keer langer leven dan gewone. Sterker nog, die fruitvliegjes worden minder snel volwassen, doen in hun adolescentie bijna niet aan sex, maar vliegen op latere leeftijd dat het een lust is en copuleren er dan vrolijk op los. En wat bij fruitvliegjes kan, moet ook bij mensen lukken. De genen andere wetenschappers peinzen al over oudjes die op hun 120ste jaar nog een vogelnestje maken aan de ringen en in bed nog net zo actief zijn als op de tennisbaan. Ze denken ook bij mensen het erfelijk materiaal zo te kunnen selecteren, dat onze kindskinderen geen drie maar negen jaar in de puberteit zullen zijn, de arme schapen en dat ze na hun 65ste flink de mouwen moeten opstropen om op hun 120 of 150ste voor pensioen in aanmerking te komen. Van de vut is dan een jeugdgarantieplan gemaakt voor 65plussers. Want er is nog een hele lange weg te gaan. Zo nodig met aanvulling van steroïden, dihydrotesteron en andere anabole hormonen, die dan al lang als pepermuntjes in de supermarkt liggen. Voor baaldagen, om te blijven meetellen en van die eeuwige jeugd niet moe te worden.



Losse kleedjes kunnen o zo gevaarlijk zijn; vooral op een gladde vloer.

rekening mee houden. Zorg bijvoorbeeld voor genoeg calcium en vitamine D in je voeding. Zonlicht speelt ook een rol bij de vorming van vitamine D, dus is het gezond om geregeld naar buiten te gaan."

Brandmelders kosten weinig maar kunnen groot onheil voorkomen.

"Maar het gaat niet alleen daarom", zegt Van Zonneveld. "Op hoge leeftijd kan een mens zijn lichaam minder goed opvangen bij een val. De soepelheid is minder en de reacties worden wat trager. neem daarom andere maatregelen. Je kunt je reactiesnelheid en lenigheid oefenen. En rust roest, dus blijf in beweging."
Van Zonneveld noemt nog een andere lichamelijke verandering: "Je wilt meer licht om je heen; schemer vind je niet prettig. Het is uit onderzoek bekend dat senioren vaak veel meer licht nodig hebben dan jongeren. Een nieuwe bril is dan niet genoeg. Heel wat mensen van mijn leeftijd struikelen omdat het in huis net iets te donker is.
Wie ouder wordt moet zijn gedrag aanpassen aan die lichamelijke veranderingen, zodat je weet wat je wel en wat je niet meer aankunt."
Zijn advies is: "Zorg voor voldoende beweging. Maak op z'n tijd een wandeling of een fietstochtje, of sluit je aan bij een club als 'Meer bewegen voor ouderen'. Gezond, gezellig en je bent er weer eens op een heel andere manier uit."

JanKo

Ernstig

Jaarlijks overlijden 1740 ouderen door een ongeval in, of rond het eigen huis. Voorts belanden 30.000 mensen van 55 jaar en ouder in een ziekenhuis door een ongeval thuis. En 86.000 senioren melden zich bij de EHBO-afdeling.
De meeste oorzaken zijn vallen in of bij het huis en vallen van de fiets. Daarna komen verstikking, verdrinking en ongevallen door brand. Dit blijkt uit een recent onderzoek van de Stichting Consument en Veiligheid.

Ga eens na wat u zelf al gedaan heeft om uw eigen veiligheid in huis te verbeteren. Doe het met dit lijstje, dat wellicht een nuttig werkplan kan worden.

Hoe veilig is uw huis?

	Veilig	Onveilig
UITGLIJDEN EN STRUIKELEN		
Ik heb:		
alle elektriciteitssnoeren langs de plinten weggewerkt	ja	nee
de losse vloerkleedjes van anti-slip voorzien	ja	nee
overal voldoende loopruimte in huis	ja	nee
overal ruim voldoende licht	ja	nee
anti-slip in de badkamer aangebracht	ja	nee
een stoep die steeds vrij is van mos en bladeren	ja	nee
VAN DE TRAP VALLEN		
Bij mij thuis:		
hangt een extra felle lamp in het trappenhuis	ja	nee
liggen nooit spullen op de traptreden	ja	nee
wordt altijd rustig de trappen op- en afgelopen	ja	nee
EVENWICHT BEWAREN		
Ik gebruik:		
een stevige huishoudtrap, met beugel	ja	nee
nooit ee krukje of stoel als opstapje	ja	nee
een haak om hoge klapraampjes open te zetten	ja	nee
altijd fietstassen of een karretje voor de boodschappen	ja	nee
VERMOEID EN DUIZELIG WORDEN		
Ik heb:		
het bed verhoogd (of: een seniorenbed gekocht)	ja	nee
een handgreep in douche en toilet gemonteerd	ja	nee
een ramenzemer, stoffer en blik met extra lange steel gekocht (om onnodig bukken te vermijden)	ja	nee
zware en veel gebruikte spullen op een gemakkelijke bereikbare plek in de kast opgeborgen	ja	nee
VOOR HET GEVAL ER IETS GEBEURT		
Ik heb:		
een lijstje met alarmnummers vlak bij de telefoon	ja	nee
me opgegeven voor een telefooncirkel (of: voor een alarmeringssysteem)	ja	nee
afspraken gemaakt met mijn buren of kinderen, voor het geval er iets mis gaat	ja	nee

Meer weten?

Je kunt altijd (gratis) bellen met de Advies- en Klachtenlijn van de Stichting Consument en Veiligheid: 06-0220 220. Daar kun je ook folders aanvragen, tegen een zeer bescheiden kostenvergoeding. Je kunt ook schrijven: Antwoordnummer 17035, 1000 SL Amsterdam.

BIJ-zonderheden

Anekdotes voor de bijkantoren-balies

Een klein dorp in Brabant met een marktje, zo uit de middeleeuwen. Huizen met oude geveltjes en een enorme, dominante basiliek.
Het is een stralende morgen en ongewoon druk voor een gewone doordeweekse dag. Mensen op de fiets, rustig wandelend, een enkele auto, maar ze gaan allemaal richting markt. Het is al gauw duidelijk waarom. Wanneer de kerkklok denderend tienslagen schalt, draait er een grote, blauwe bus het marktplein op. Een van de eerste mobiele kantoren. Een uitkomst voor dit deel van Brabant, waar nog geen ANWB-vestiging is. De deuren zwaaien open. Een kleine balie, een smal pad, maar alles is aanwezig: routes, Reis- en kredietbrieven, verzekeringen. Een man stapt binnen en vraagt een route naar Wenen. De informatrice stelt de wedervraag: een snelle of een toeristische, mijnheer? "Och geeft u maar een snelle heen en terug langs de kust", was het antwoord.
We schrijven 1960, toen was men nog niet zo bereisd.

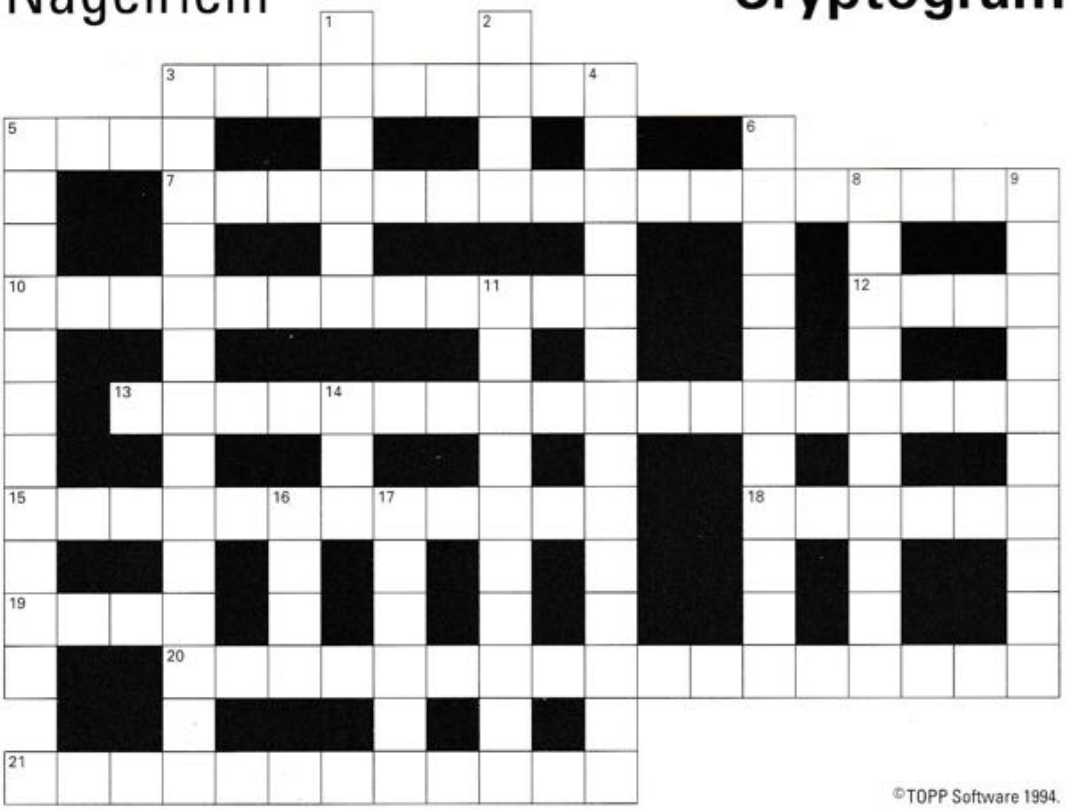
PUCK

Illustratie Mario Wijnvoord.

Puck de Rover roept u op

Puck holt van hot naar haar, belt op, gaat op bezoek bij oud-collega's. Een niet aflatende inzet. Want zij wil haar rubriek BIJ-zonderheden, anekdotes voor de bijkantoren-balies, voortzetten. "Oh, ben jij nou Puck de Rover", zei een collega-gepensioneerde tegen haar tijdens de jaarlijkse excursie. Onbekendheid levert niks op. Puck moet voor iedereen herkenbaar en vindbaar zijn. Kijk daarom nog eens naar haar foto op pagina 5. Stuur uw anekdote naar haar op. Per adres het redactiesecretariaat.

Nagelriem



©TOPP Software 1994.

Horizontaal
3. Hiermee zakt een spijkerbroek niet af. (9)
5. Dit eiland is de sigaar. (4)
7. Wat het leven aankan. (17)
10. Buitentoilet. (12)
12. Strandsport. (4)
13. Voormalige dienstbodes, butlers e.d. (18)
15. De rivaliteit tussen functies. (12)
18. Wapen waarmee geen bloed wordt vergoten. (6)
19. Dit vliegtuig heeft in Rusland een negatieve invloed. (4)
20. Geleerden die goed kunnen formuleren. (17)
21. Colberts voor als de nood aan de man komt. (12)

Verticaal
1. Gehoest voor de bomen. (6)
2. Vrouwelijk lichaamsdeel. (4)
3. Timmermansuitrusting. (14)
4. Onderzoekstochten van deurwaarders. (14)
5. Soort zwachtel om een beschadigde stoel te repareren. (11)
6. Geslaagde belichting. (11)
8. Feest voor de Contra's. (10)
9. Lampen tijdens de maaltijd. (10)
11. Kabeljauwaas. (10)
14. Kind van de gunst. (3)
16. Puntigste gemeente. (4)
17. Griekse voetbalclub. (6)

Cryptogram

Oplossingen vóór 1 mei naar mevrouw G.N. Borsje, Norenburg 237, 2591 AM Den Haag. De winnaar ontvangt weer een cadeaubon.

Oplossing van de kruiswoordpuzzel december 1994

Horizontaal 1: aarde; 6: vlaag; 11: darts; 13: slaaf; 15: ef; 17: misaltaar; 19: me; 20: let; 22: leguaan; 23: dal; 24: leek; 26: nelli; 27: gooi; 28: oksel; 30: boord; 31: stro; 32: sys; 34: abri; 35: akela; 36: eikel; 37: omen; 38: pen; 40: elan; 42: evers; 43: riten; 45: fans; 46: klaar; 50: nemo; 51: fat; 52: poolvos; 54: nee; 55: el; 56: vibrerend; 58: ns; 59: gelui; 60: odeur; 62: delos; 63: elfen.
Verticaal 2: ad; 3: ram; 4: dril; 5: etsen; 6: vlaai; 7: laan; 8: aar; 9: af; 10: bello; 12: sage; 13: stal; 14: gelid; 16: feeks; 18: lully; 19: maori; 21: testament; 23: doorlaten; 25: kerkers; 27: gobelin; 29: loens; 30: baker; 32: sap; 33: sen; 37: ovaal; 39: egale; 41: nemen; 42: effen; 44: noest; 46: kobus; 47: lori; 48: avro; 49: roede; 52: pilo; 53: snel; 56: vel; 57: duf; 59: ge; 61: re.

Onze gelukwensen en de cadeaubon gaan naar de winnaar: mevrouw D. van de Pol-V.d. Brink, Terschuur.