

rond

ABN·AMRO ZilverSchild

Nummer 3 • 2013

UW ZORG EN WELZIJN

2014

UW ZORGVERZEKERING:
VELE KORTINGEN EN
SPECIALE EXTRA'S
OOK VOOR UW
GEZINSLEDEN



• GEZONDHEID • ZORG • WELZIJN • PREVENTIE • ZELFREDZAAMHEID



Voeding
Met de juiste
voeding
blijft u langer
fit en gezond



**Even
voorstellen**
Het bestuur
van ABN
AMRO
ZilverSchild



DOE MEE!

Wij zoeken 100
vrijwilligers voor
de pilot 'Uw iPad
houdt u
zelfstandig'



WIM BOSMA
VOORZITTER

UW ZORGVERZEKERING 2014 IS WEER ZORGVULDIG SAMENGESTELD

Het bestuur van de Stichting ABN AMRO ZilverSchild heeft onlangs het contract voor de zorgverzekeringen met Zilveren Kruis Achmea voor een periode van drie jaar verlengd. Goed nieuws voor u als verzekerden, denken we! Zilveren Kruis heeft een prima pakket aan verzekeringen, maar zeker zo belangrijk vinden wij goede zorgservices en *support* - onder andere via de zorgbemiddelaar en zorgregelaar -, en het samen met ons werken aan vernieuwingen die zelfredzaamheid en preventie ondersteunen. Als stichting participeren wij daartoe in diverse projecten om een en ander verder te onderzoeken en uit te werken.

Wij zijn een grote en - gezien onze uitgesproken ambities - geen 'gemakkelijke klant' voor Zilveren Kruis. We zijn in de gesprekken over contractverlenging bepaald niet over één nacht ijs gegaan. We hebben meegedaan aan een breed onderzoek onder senioren naar hun oordeel over en behoeften met betrekking tot zorg(verzekeringen). Het resultaat is onder andere een meer gestroomlijnd productaanbod

boven op de basisverzekering. U leest er meer over elders in dit nummer en in de toelichting bij de nieuwe polisbladen 2014.

Het komend jaar zullen we er onder meer aan werken om het Senior Vitaal Pakket verder te versterken als een pakket dat op preventie gericht is. Dat is een sterke wens van uw bestuur.

De ontwikkelingen in en rond de zorg zullen ook in de komende tijd volop in de (politieke) belangstelling blijven staan. Een lastige uitdaging voor alle betrokken partijen om enerzijds de gezondheidszorg verder te verbeteren en te optimaliseren en tegelijkertijd deze betaalbaar te houden.

Als bestuur willen we daar graag een actieve en positieve bijdrage aan leveren. Elders in dit nummer stelt het bestuur zich verder kort aan u voor.

Namens het bestuur wens ik u en de uwen van harte een mooi, vitaal en gezond 2014 toe.

UW ZORGVERZEKERING MET VELE PLUSPUNTEN

2014

- + 10% KORTING OP UW BASISVERZEKERING**
- + 15% KORTING OP AANVULLENDE VERZEKERINGEN EN TANDARTS-VERZEKERING**
- + UW PERSOONLIJKE ZORG-REGELAAR EN ZORGBEMIDDELAAR**
- + NIEUW: EXTRA KORTINGEN VIA ZILVERKORTING**

10



In *Rond uw Zorg en Welzijn* vindt u relevante achtergrondinformatie over uw zorg en zorgverzekering. Daarnaast informeren wij u in dit magazine over ontwikkelingen op het gebied van gezondheidszorg en welzijn die u aangaan.

 **ABN·AMRO** ZilverSchild

COLOFON

Rond uw Zorg en Welzijn is een uitgave van Stichting ABN AMRO ZilverSchild.
Redactieraad: Wim Bosma, Jan Elfrink, Ton Lammers, John van der Wulp, Peter Bierhaus
Fotografie pagina 8-9: Beeldbalie/Ineke Oostveen
Concept & realisatie: Axioma Communicatie, Baarn (035) 54 88 140, www.axioma.nl
Druk: Drukkerij Roelofs, Enschede
Voor vragen en informatie: info@axioma.nl



4

4 VOEDING DIE U FIT HOUDT

Kan voeding preventief werken tegen ziekte? Voor een deel wel. Met: een verrassende kijk op voeding van Kris Verburgh, de auteur van *De Voedselzandloper* en een heerlijk recept van topkok Ramon Beuk.

8 HET BESTUUR VAN ABN AMRO ZILVERSCILD

Wij stellen ons voor en vertellen graag wat wij voor u willen bereiken in de Stichting ABN AMRO ZilverSchild.

14 PROEFPROJECT 'UW IPAD HOUDT U ZELFSTANDIG'

Stichting ABN AMRO ZilverSchild wil zelfredzaamheid, welzijn, preventie en zorg van verzekerden zo goed mogelijk faciliteren. Daarom zijn we het proefproject 'Uw iPad houdt u zelfstandig' begonnen. Daarvoor vragen wij uw medewerking.

15 HANDIG OM TE WETEN

Adressen, telefoonnummers en weblinks.

16 PUZZEL

Puzzel mee en win!

Gezond eten

GOEDE VOEDING HOUDT U LANG ENERGIEK!

Werkt gezonde voeding preventief tegen ziekten? Ja. Maar er spelen nog veel meer zaken mee die uw gezondheid beïnvloeden. Toch helpt het om verstandig en gezond te eten. En ook dat kan lekker zijn.



200 GRAM

HOEVEEL IS 200 GRAM GROENTE?

Eén opscheplepel gekookte groente is ongeveer 50 gram. Vier opscheplepels is dus 200 gram. Van groente die veel slinkt bij het koken, zoals andijvie en spinazie, hebt u rauw de dubbele hoeveelheid nodig.





Wat zou het mooi zijn: voedingsproducten die gegarandeerd preventief werken tegen ziekten. Maar zo simpel is het niet, vertelt Patricia Schutte, voorlichtster bij het Voedingscentrum.



“Er is geen voedingsmiddel dat 100 % zekerheid biedt tegen een ziekte. Want er spelen altijd andere factoren mee. Erfelijkheid bijvoorbeeld, maar ook leefstijl-zaken zoals voldoende beweging en

roken. Maar met gezonde voeding doe je wel aan risicovermindering: als u minder verzadigde vetten en zout gaat eten, is dat goed voor uw nieren en hart en bloedvaten; minder calorieën is preventief tegen overgewicht en voldoende groente en fruit vermindert uw risico op kanker en diabetes. Maar het is niet zo dat wanneer u heel veel groenten en fruit eet, u nooit diabetes zult krijgen.”

Een vuistregel is dat je, om voldoende van alle vitamines en mineralen binnen te krijgen, minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag nodig hebt. Daarnaast is het belangrijk om te variëren met alle soorten, omdat ze allemaal andere hoeveelheden voedingsstoffen bevatten.

SLECHTE EN GOEDE VETTEN

Schutte: “De basis voor gezond eten is voldoende groente en fruit eten en niet te veel verkeerde vetten. Vetten moet je weliswaar binnen krijgen maar niet te veel van verkeerde verzadigde vetten, die de hoeveelheid slecht cholesterol in het bloed doen stijgen. Kies dus producten met onverzadigde vetten in plaats van verzadigde vetten. Het is verstandig om van vlees,



WAT IS GEZONDE VOEDING?

Over veel zaken is overeenstemming, over andere zaken verschillen wetenschappers en andere autoriteiten op voedinggebied nogal eens van mening met elkaar. Daarnaast komen er geregeld nieuwe inzichten bij. Het Voedingscentrum gaat uit van de bekende Schijf van Vijf. Maar het verwerkt ook nieuwe wetenschappelijke inzichten in de Schijf.

GROENTE EN FRUIT

Voldoende groente en fruit eten is belangrijk omdat ze ons lichaam veel belangrijke voedingsstoffen leveren, zoals vitamine C, caroteen, foliumzuur, ijzer, chroom, magnesium en kalium. Stoffen die ons lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. Groente en fruit bevatten ook veel voedingsvezels die een positief effect hebben op de werking van de darmen, handhaving van de bloedsuikerspiegel en op de verzadiging - positief bij het voorkomen van overgewicht.



Gezond eten

“De meeste mensen hebben geen tekorten. Mocht u daar onzeker over zijn, dan kunt u de Eetmeter van het Voedingscentrum gebruiken.”

gebruikt. Gezondheidsclaims op producten beschrijven vaak de functie van een stof. Bijvoorbeeld ‘vitamine B12 draagt bij aan een normale werking van het immuunsysteem’. Als je de claim goed leest, zie je dat er niet staat: ‘Van vitamine B12 gaat je immuunsysteem beter werken. Dit zou alleen gelden als u te weinig B12 binnen krijgt. Voor de meeste mensen geldt dat er geen tekorten zijn. Mocht u daar onzeker over zijn, dan kunt u de Eetmeter van het Voedingscentrum gebruiken. Daarin kunt u meten of er potentiële tekorten zijn en waar u zich op moet richten met voeding. Maar een gezonde senior heeft geen met vitamine verrijkte producten nodig als hij volgens de Schijf van Vijf én gevarieerd eet.”

MULTIVITAMINES

Kan je weinig groente en fruit eten opvangen door multivitaminen te slikken? “Deels. Want naast vitaminen zitten in groente en fruit veel meer voedingsstoffen zoals vezels, antioxidanten en bioactieve stoffen zoals flavonoïden. Die krijg je binnen via groente en fruit. Je kunt dus niet zeggen ‘ik eet geen groente maar slik wel multivitaminen’. Daar red je het niet mee.”

BEPERK DE EXTRAATJES

Er wordt gezegd dat hoe ouder je wordt, hoe minder voedsel je nodig hebt. Klopt dat? “Ja. Wij passen onze aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (adh) op leeftijd aan. Kijk daarvoor op <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/aanbevolen-dagelijkse-hoeveelheid-adh.aspx> en <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>.” Maar ook al eet u minder, u hebt niet minder vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen nodig! “Omdat u minder mag eten is het dus nog belangrijker dat wat u eet voldoende voedingsstoffen levert. Er blijft dus weinig ruimte voor iets extra’s, zoals taart of koekjes. Door extra te bewegen bouwt u ruimte op om iets extra’s te eten. Naarmate u meer beweegt verbrandt u namelijk meer. Maar hoe ouder u wordt en hoe minder u beweegt, des te meer u

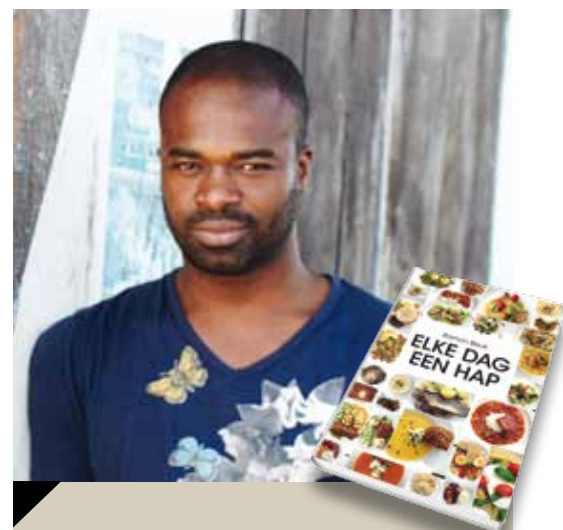
moet minderen met de extraatjes. Veel 75-plussers bewegen nog nauwelijks. Als zij ook veel extraatjes eten, hebben ze vaak weinig trek en eten te weinig gezonde producten voor voldoende goede voedingsstoffen. Zij lopen gevaar op ondervoeding. Dat is voor een deel op te vangen door multivitaminen, maar niet helemaal, zoals ik eerder uitlegde. Een tip: eet zo min mogelijk zout, want hoe ouder u wordt, hoe minder uw organen werken en hoe slechter ze zout kunnen verwerken.”



vleeswaren, kaas en zuivel altijd de magere en minder vette variant te nemen. In de Schijf van Vijf hebben we kaas vervangen voor halfvolle melk omdat kaas vetter is en dus veel meer verzadigde vetten bevat.” Want ook vetten hebben we nodig: “Vitamine A en D bijvoorbeeld zijn gebonden aan hoeveelheden vet om werkzaam te zijn. Daarom is in de Schijf van Vijf toch voorzien van goede, onverzadigde vetten.”

PRODUCTEN MET EEN CLAIM

Hoe zit het met voedselproducten die claimen dat ze goed zijn voor onze gezondheid? Schutte: “Medische claims bij voeding zijn niet wetenschappelijk te onderbouwen en zijn verboden. Denk dus niet dat u van voedingsmiddelen geneest van ziekten of aandoeningen. Gelukkig is er wetgeving die ervoor zorgt dat er geen misleidende claims meer mogen worden



Lekker eindejaarsrecept

ENTRECOTE MET SPINAZIE EN AARDAPPELEN

Gezond eten is belangrijk. Maar met kerst of oud & nieuw willen we ook lekker eten. Daarom hebben we voor u een heerlijk recept van de bekende TV-kok Ramon Beuk. Het komt uit zijn nieuwe kookboek *Elke dag een hap*, online te bestellen via www.elkedageenhap.nl. Prijs: €5,50.

Kijk op pagina 15 voor het recept

Tips

EET U TE VEEL?

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/hoe-eet-ik-niet-te-veel.aspx>



JONGE SENIOR

Eet voldoende groente en fruit, volkoren brood, vette vis en niet te veel zout. Als u minder actief wordt: matig suiker en zoetwaar.

OUDER DAN 75 JAAR

Blijf voldoende en gevarieerd eten, zodat u niet ondervoed raakt. Eet echt uw bord leeg. Ga zoveel mogelijk naar buiten, dat bevordert de eetlust.

DE VOEDSELZANDLOPER

De Belgische arts en wetenschapsjournalist Kris Verburgh publiceerde onlangs het boek *De Voedselzandloper*. Daarin beveelt hij een radicaal andere manier van eten aan. Zijn denkwijze heeft de afgelopen maanden veel discussies opgeleverd tussen voor- en tegenstanders.



Verburgh: "Ik heb *De voedselzandloper* geschreven vanuit het idee dat wanneer je gezond wilt leven en het risico op verouderingsziekten wilt verminderen, je een gezonde voedingsmethode

moet hebben voor het hele leven. De drie leidende principes van de voedselzandloper zijn: 1. Snelle suikers zijn zeer ongezond, 2. Kijk uit met proteïnen (eiwitten) en 3. (goede) vetten zijn gezonder dan gedacht. Een eenvoudige manier om die principes in je voedingspatroon op te nemen, is: minder zetmeel eten - brood, pasta, rijst en aardappelen - want dat zet zich om in suikers, minder rood vlees en meer gezonde vetten."

SUIKERS ZIJN HET PROBLEEM

"Vetten zijn de laatste 50 jaar als DE boosdoeners bestempeld voor bijvoorbeeld hart- en vaatziekten. Maar dat is maar één kant van het verhaal, want er zijn ook goede vetten, in bijvoorbeeld vette vis en walnoten. Daarnaast zijn we steeds minder vet gaan eten en toch groeit het aantal diabetesgevallen en hartaanvallen. Suikers zijn een veel groter probleem voor onze gezondheid. Dat zijn de echte boosdoeners, omdat suikerpieken in het lichaam verouderingspieken veroorzaken, waardoor het verouderingsproces versneld plaatsvindt. Niet voor niets plaatst de Universiteit van Harvard bijvoorbeeld aardappelen in de verboden top van hun voedseldriehoek."



De Voedselzandloper van Kris Verburgh.

Er is nu ook een kookboek met recepten verschenen.

Verburgh stelt nadrukkelijk dat hij niets wil verbieden. Alles staat en valt bij hoeveelheden. "Te veel rood vlees verhoogt het risico op diabetes en kanker. Vervang rood vlees zoveel mogelijk door bijvoorbeeld kip of kalkoen."

VEERKRACHT VAN ONS LICHAAM

Verburgh vindt dat veel voedseladviezen die afkomstig zijn van overheidsorganen, veel gezonder zouden kunnen zijn. "De overheidsadviezen zijn niet gebaseerd op echte wetenschap, maar op consensuswetenschap. Ze zijn oververeenvoudigd en een compromis naar de bevolking en voedingsindustrie toe. Als arts vind ik het erg als een diabetespatiënt daardoor het advies krijgt veel volkoren brood te eten. Hij heeft 't recht om het juiste verhaal te horen." Is het nuttig om op oudere leeftijd over te stappen op een gezondere manier van eten? "Ja. Studies hebben aangetoond dat ons lichaam veerkrachtig is. We dachten altijd dat iemand met diabetes altijd een diabetespatiënt

zou zijn. Maar het is aangetoond dat diabetes omkeerbaar is als je een streng dieet aanhoudt, waarin geen plaats meer is voor brood, maar wel veel groente en fruit. De kracht van voeding is enorm. Als u uw lichaam vanaf nu goed gaat onderhouden, wordt het veel gezonder. U plukt daar echt de vruchten van. U moet het wel blijven volhouden, het is geen dieet voor een week."

GOEDE ALTERNATIEVEN

Hoe kun je op eenvoudige manier aanbevelingen uit *De Voedselzandloper* volgen? "Zoek goede alternatieven. Die geef ik in mijn boek. Laat 's ochtends eens het brood staan. Je kunt ontbijten met havermoutpap, fruit, goede zwarte chocolade en walnoten. Tijdens het middagen kun je aardappelen, pasta of rijst vervangen door peulvruchten, paddenstoelen of een extra portie groente. Eet 's avonds geen zware maaltijd. Want meestal ben je 's avonds redelijk inactief en dan veroorzaakt een zware avondmaaltijd een insulinepiek. Eet net als 's middags, of maak een dikke soep of koude schotel. Houd de vuistregel aan: eet 's ochtends als een koning, 's middags als een prins en 's avonds als een bedelaar. Drink weinig of geen frisdranken, vervang frisdranken door water dat u op smaak brengt met munt of citroen, of drink thee. Maak als tussendoortje een groente- en fruitsmoothie met de blender, die zit barstensvol goede stoffen. Of eet eens wat walnoten of echte zwarte chocolade."

INZICHT

Eet u zelf volgens uw principes? "Zeker en vast. Maar iedereen kan kiezen hoe ver hij of zij daarin wil gaan. Ook ik eet soms een bord pasta als ik bij vrienden eet, maar 80% van de tijd eet ik gezond. Ik wil niets verbieden, ik wil met *De Voedselzandloper* mensen inzicht geven hoe voeding werkt."

VITAMINE D

Vitamine D krijgen we vaak te weinig binnen. Bent u 70 jaar of ouder? Dan is het verstandig om dagelijks 20 microgram vitamine D te slikken. Vrouwen tussen 50 en 70 krijgen het advies om een supplement van 10 microgram per dag te gebruiken.



ZITEN IN BLIK- EN DIEPVRIESGROENTE VOLDOENDE GOEDE VOEDINGSSTOFFEN?

Kijk op: <http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/veelgestelde-vragen/10-meest-gestelde-vragen/is-groente-uit-blik-en-diepvries-even-gezond-als-verse.aspx>

Mogen wij u voorstellen: het ABN AMRO

ZilverSchild



3 VRAGEN

1 WAT DOET U BIJ DE BANK, CQ WAT HEBT U BIJ DE BANK GEDAAN?

2 WAAROM BENT U TOT HET BESTUUR VAN ABN AMRO ZILVERSCILD TOEGETREDEN? VOOR WELKE ZAKEN MAAKT U ZICH STERK?

3 WAT WILT U IN UW LEVEN NOG PER SE DOEN?

Jan Elfrink

1 In september 2013 werkte ik 40 jaar bij de bank. In die periode heb ik verschillende functies gehad. De afgelopen 17 jaar werk ik voor het AA-Pensioenfonds in de functie van Hoofd Operations. In deze functie heb ik met mijn collega's bij het pensioenbureau veel kunnen realiseren ten behoeve van de (toekomstige) gepensioneerden van de bank.

2 Vanaf 2006 is het zorgstelsel ingrijpend veranderd. Dat was de reden voor ABN AMRO om het contract met zorgverzekeraar Achmea op te splitsen in een werknemerscontract en een contract voor gepensioneerden. Sinds die tijd ben ik namens de werkgever bestuurslid. Mijn functie is penningmeester.

3 Over enkele maanden zal ik tot de groep gepensioneerden behoren. Ik hoop als bestuurslid tot 2016 mijn bijdrage te kunnen blijven leveren. Als u dit leest ben ik hopelijk de trotse opa van ons eerste kleinkind. Dat zal ongetwijfeld een nieuwe dimensie geven aan het leven van mijn vrouw en mij. Wij hopen samen in goede gezondheid nog vele mooie dingen te beleven, vooral in onze hechte familiekring. Ik zie er ook naar uit om voldoende tijd te krijgen voor reizen, lezen, muziek, filmen, fietsen en wandelen.

Wim Bosma

1 Ik heb 38 jaar in verschillende functies binnen de personeelsdiscipline van de bank gewerkt. De laatste vijftien jaar (tot 2010) was ik HR-directeur voor de Top Executive Group (top 250) van de bank, wereldwijd. De laatste fase van mijn loopbaan was lastig: ik hielp bij het opsplitsen van de bank na de overname door Fortis, Santander en RBS; met alle vervelende personele consequenties van dien.

2 Op verzoek van de bank ben ik ruim 2,5 jaar geleden als voorzitter toegetreden tot het bestuur van de Stichting (de bank en de BPAA wijzen ieder een aantal bestuursleden aan). Van groot belang vind ik het om een heldere missie te hebben: het nastreven van een goede zorgverzekering met extra focus op preventie en zelfredzaamheid. Daaraan moeten we steeds ons handelen en de samenwerking met Achmea Zilveren Kruis toetsen. Preventie en zelfredzaamheid vind ik belangrijk, omdat het mensen in staat stelt hun eigen leven vorm te geven en daar verantwoordelijkheid voor te nemen.

3 Ik heb nog een aantal verre reizen-dromen en ik vind het fantastisch de ontwikkeling van onze (klein)kinderen te kunnen meemaken. Daar heb ik in mijn werkzame leven soms niet voldoende aandacht aan kunnen geven. Maar nu geniet ik er dubbelop van!

d-bestuur



Kees Telkamp

1 Ik ben op latere leeftijd in dienst getreden bij de bank. In een tijd waarin door medewerkers nog werd geïnformeerd of je een ABN- of een AMRO-achtergrond had. Vanwege mijn studies economie en fiscaal recht én werkervaring kwam ik terecht bij Structured Finance. Door een reorganisatie ben ik terechtgekomen bij ABN AMRO Pensioenbureau. Never a dull moment. Hier ben ik verantwoordelijk voor juridische zaken.

2 In 2006 heeft de bank besloten de collectieve zorgcontracten te beperken tot de werknemers. Tezamen met de Belangenvereniging Postactieven ABN AMRO heeft de bank toen een stichting in het leven geroepen om de belangen van de postactieven te behartigen wat betreft collectieve zorgcontracten. Vanuit de bank zijn toen werknemers van het Pensioenbureau aangezocht om in het bestuur zitting te nemen. Per slot van rekening waren de postactieven van de bank onze doelgroep. Voor mij zijn zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen en preventie de belangrijkste speerpunten.

3 Genieten van mijn pensioen in goede gezondheid.



Ton Lammers

1 In de periode van 1972-2002 heb ik bij de bank gewerkt in de zakelijke kredietverlening. De laatste twintig jaar gecombineerd met het management van middelgrote kantoren en als mededirecteur bij grote kantoren. Ik heb gewerkt in Enschede, Katwijk aan Zee, Ede, Tiel, Nijmegen, Apeldoorn, en in combinatie bij Boxmeer, Cuijk, Gennep en Grave. Ik ben vaak verhuisd, maar tot mijn plezier woon ik alweer 21 jaar in Tiel.

2 Ik ben bestuurslid van ABN AMRO ZilverSchild sinds juni 2013, namens de BPAA. De reden is tweërlei: ik ben (hapto)therapeut én ik vind preventie zeer belangrijk. Ik heb dus grote belangstelling voor de zorgsector omdat ik daar een deel van mijn brood in verdien, daarnaast ben ik overtuigd van het belang van goed voor jezelf zorgen en goede - liefst biologische - voeding, bewegen en balans tussen actief zijn en rust nemen.

3 Ooit wil ik met een parapent scherm van een hoge berg vliegen, twee uur in de lucht hangen, thermiek pakken en oneindig genieten van al dat kleine spul onder me. Mijn langste vlucht tot nu toe is 55 minuten, dus er valt nog veel te winnen. Vliegen met een scherm is het mooiste wat er is, geloof me.



Peter Berkhout

1 Ik heb 40 jaar bij de bank gewerkt en heb in 2002 gebruik gemaakt van de ouderenregeling. In 1962 ben ik begonnen bij de Amsterdamsche Bank N.V. in Bergen. Ik heb bij AMRO Bank N.V. functies vervuld als kassier, assurantiemedewerker en kantoorbeheerder kantoor Schoorl. In 1976 ben ik benoemd tot directeur van kantoor Leyweg in Den Haag. In 1979 werd ik projectleider bij de afdeling Structuurontwikkeling Kantoren op het hoofdkantoor. In 1981 ben ik benoemd tot adjunct directeur van de afdeling Centrale Kredieten in Rotterdam waarna ik in 1984 werd benoemd tot districtsdirecteur Ridderkerk. In '87 werd ik benoemd tot districtsdirecteur van het district Rotterdam-Zuid. Na de fusie in 1991 met de ABN werd ik opnieuw aangesteld als districtsdirecteur Rotterdam Zuid. In '94 werd ik regiodirecteur particulieren in de regio Amsterdam, van 1997 tot 2001 was ik regiodirecteur Marketing, Planning & Control in Amsterdam. Het laatste jaar van mijn bankcarrière was ik senior projectmanager op het hoofdkantoor.

2 Ik ben tot het bestuur van de Stichting ABN AMRO ZilverSchild toegetreden vanuit mijn functie als bestuurslid (portefeuille Zorg) van de Belangenvereniging Postactieven ABN AMRO Bank (BPAA).

3 Mijn echtgenote en ik reizen graag. Er staan nogal wat bestemmingen op ons verlanglijstje: zuidpool, Zuid-Amerika en de noordpool (het noorderlicht lijkt ons fascinerend).

Zorgverzekering 2014



Zilveren Kruis Achmea en ABN AMRO ZilverSchild hebben voor 2014 weer een uitstekende collectieve zorgverzekering voor u afgesloten. Met 10% korting op uw basisverzekering en 15% op aanvullende verzekeringen en tandartsverzekeringen. In de extra ZilverKorting vindt u diensten die toegespitst zijn op uw situatie.

UW ZORGVERZEKERING 2014: FLINKE KORTINGEN EN VELE EXTRA'S

De voordelen van de collectieve zorgverzekering die ABN AMRO ZilverSchild bij Zilveren Kruis Achmea heeft afgesloten - 10% korting op uw basisverzekering, 15% korting op de aanvullende verzekeringen en tandartsverzekeringen - gelden ook voor uw partner en/of gezinsleden. Wilt u een berekening van uw premie maken? Dat kan via www.zk.nl/abnamro.

BETER AF VITAAL SENIOREN PAKKET

Zilveren Kruis en ABN AMRO ZilverSchild werken samen aan uw gezondheid. Daarom hebben we het Beter Af Vitaal Senioren Pakket ontwikkeld. Een pakket vol vergoedingen voor verzekerden die op een verantwoorde en gerichte wijze willen werken aan hun gezondheid, fitheid en leefstijl. Het is een extra af te sluiten verzekering tegen een aantrekkelijke premie per maand. Voor 2014 biedt dit pakket veel extra's naast de aanvullende verzekeringen van Zilveren Kruis:

✓ HOORTOESTELLEN

Hebt u snel een hoortoestel nodig? Dat kan via door ons gecontracteerde audiciens. U hoeft niet eerst naar de huisarts en keel-, neus- en oorarts. De door ons gecontracteerde audicien is opgeleid om de beoordeling van uw gehoor zelf te doen. Als het echt nodig is, verwijst deze u door naar de KNO-arts of het Audiologisch Centrum. Zo ontvangt u uw gehoorapparaat drie maanden sneller en met dezelfde kwaliteit. Vergoeding van een hoortoestel ontvangt u uit de Beter Af Polis (basisverzekering). Via het Beter Af Vitaal Senioren Pakket wordt de wettelijke eigen bijdrage (360 euro) vergoed.

✓ PREVENTIEVE CURSUSSEN:

✓ GEHEUGENTRAINING

75% vergoeding voor een cursus geheugentraining door een thuiszorginstelling. Maximaal €115 p.p. per jaar.

✓ VALPREVENTIE

Tijdens een training Valpreventie worden veel praktische oefeningen gedaan waarmee u uw benen versterkt en algemene fitheid verbetert. Daarnaast oefenen we opstaan vanuit stoel en bed, en doen we balansoefeningen. U krijgt tips bij het lopen.

Met het Beter Af Vitaal Senioren Pakket vergoeden wij 75% tot €115 p.p. per jaar voor een training Valpreventie die wordt uitgevoerd door een thuiszorginstelling.

✓ BEWEGINGSPROGRAMMA'S

75% vergoeding voor bewegingsprogramma's voor ouderen, door een thuiszorginstelling, TIGRA Gezondheidsmanagement of Gezondheidsorganisatie Pim Mulier. Maximaal €115 p.p. per jaar.

✓ GRIEPPRIK

100% vergoeding voor een griepvaccinatie tot 60 jaar (vanaf 60 gratis vanuit de AWBZ).

✓ HERSTELLINGSOORD

100% vergoeding voor verblijf in een herstellingsoord waar wij afspraken mee hebben. Tot 28 dagen p.p. per jaar, na onze toestemming. Niet bij psychosomatische zorg: lichamelijke zorg die te maken heeft met psychische klachten.

✓ ROUWVERWERKING

25% korting op intake, consulten en trainingen bij Leefstijl Training & Coaching (LTC) in Dalfsen.

✓ THUISSHULP NA ZIEKENHUISOPNAME

6 uur p.p. per jaar huishoudelijke hulp na ziekenhuisopname (geen psychiatrisch ziekenhuis).

✓ ORTHOPEDISCHE SCHOENEN

Dit pakket vergoedt uw wettelijke eigen bijdrage: €139 per paar vanaf 16 jaar.

✓ HOSPICE

€50 hospicevergoeding per dag (met een maximum van €1.500 in totaal).

4 STAPPEN VOOR EEN GOEDE ZORGVERZEKERING

Kies bewust uw zorgverzekering. In 4 stappen bepaalt u welke verzekering het beste bij u past en hoeveel premie u betaalt.

4 Beter Af Vitaal Senioren Pakket

2 Aanvullende verzekering



3 Tandarts- verzekering



1 Basisverzekering

NIPED PREVENTIEKOMPAS IN 2014

Het NIPED PreventieKompas maakt geen onderdeel meer uit van het Beter Af Vitaal Senioren Pakket. We vinden de dekking echter zo belangrijk dat het is opgenomen in de Aanvullende Verzekering. Iedereen krijgt hierdoor de mogelijkheid eenmaal per jaar een preventief onderzoek door NIPED te laten uitvoeren. Het NIPED PreventieKompas is een uitgebreid onderzoek voor preventieve en tijdige diagnostiek. Zo ontdekt u wat u kunt doen om gezond en vitaal te blijven. Voor uitgebreide informatie: zie www.preventiekompas.nl

Zorgverzekering 2014

TIP

Beter AF Selectief is dezelfde zorg maar goedkoper, omdat u voor planbare zorg - zoals een knieoperatie - keuze hebt uit een beperkt aantal zorgleveranciers. Alléén bij deze gecontracteerde zorgleveranciers wordt uw zorg 100% vergoed. U regelt uw zaken online. Lees goed de voorwaarden en maak zelf uw keuze!

Vergelijking maandpremie ABN AMRO ZilverSchild meest gekozen opties

Premies (met korting AA-ZilverSchild)	2013	2014
Basisverzekering Beter Af (geen extra eigen risico)	€ 97,43	€ 89,96
Aanvullende verzekering (***) inclusief Preventiekompas in 2014	€ 21,34	€ 24,74
Totaal	€ 118,77	€ 114,70
Extra korting bij Selectief polis	€ 3,60	€ 11,21
Premie 2013/2014 Uw voordeel ruim 10%	€ 115,17	€ 103,49

ZORGSERVICES

In welk ziekenhuis kan ik het beste terecht met mijn klachten? Hoe regel ik langdurige zorg voor een familielid? Zilveren Kruis ondersteunt u met raad en daad bij deze en andere vragen. Dit doet Zilveren Kruis met de speciale zorgservices.

+ UW PERSOONLIJKE ZORGBEMIDDELAAR: EEN SNELLE BEHANDELING BIJ DE JUISTE ZORGVERLENER

De zorgbemiddelaars weten waar u terecht kunt voor de zorg die het beste bij u past. Zij helpen u bij het kiezen van een ziekenhuis of behandelcentrum, bemiddelen als er wachttijden zijn voor uw behandeling en regelen zo nodig een second opinion.

+ BEST DOCTERS

Laat de beste specialisten van de wereld met u meedenken. Zo kunt u de juiste keuzes maken over uw zorg. Omdat twee meer weten dan één. U kunt Best Doctors bellen voor een second opinion over een diagnose, een behandelplan of persoonlijk medisch advies. Via de zorgbemiddelaar kunt u gebruik maken van Best Doctors. www.zilverenkruis.nl/zorgbemiddelaar.

+ UW PERSOONLIJKE ZORGREGELAAR: HULP BIJ LANGDURIGE ZORG

Wilt u een aanvraag doen voor thuiszorg, medische hulpmiddelen, huishoudelijke hulp, verpleeghuiszorg of revalidatiezorg? Dan krijgt u te maken met ingewikkelde AWBZ- en Wmo-regels. Uw zorgregelaar wijst u de weg en helpt u bij het vinden van de juiste instanties voor hulp en ondersteuning bij langdurige zorg. Voor een overzicht van de hulp die de zorgregelaar biedt, kijk op www.zilverenkruis.nl/zorgregelaar.

Contact opnemen

met de zorgbemiddelaar en de zorgregelaar? Dit kan via onze klantenservice:

www.zk.nl/abnamro

071-751 00 37
ma. t/m vr. van 8.00 tot 18.00 uur.



DE ZORGZOEKER: VIND EEN ZORGVERLENER OP ONZE WEBSITE

ONLINE

Wilt u zelf weten uit welke zorgverleners u kunt kiezen? Met onze online zorgzoeker vindt u de zorginstellingen die u nodig hebt. Bij de zoekresultaten kunt u dan direct zien of de zorgverlener bij ons gecontracteerd is, wat de kwaliteit is van de zorg én welk cijfer de tandarts krijgt van klanten. U vindt de zorgzoeker op www.zilverenkruis.nl/zorgzoeker.

ZORGBOEKEN: WAARDEVOLLE INFORMATIE OVER AANDOENINGEN

GRATIS

Iedere verzekerde van Zilveren Kruis kan één keer per jaar gratis een zorgboek aanvragen. Er zijn 35 titels over veel voorkomende aandoeningen. De zorgboeken bevatten betrouwbare en bruikbare informatie over de aandoening, mogelijke behandelingen en herstel. U vraagt een zorgboek aan op www.zilverenkruis.nl/zorgboek.

EXTRA

PERSOONLIJK ZORGRAPPORT BIJ DE ZORGBEMIDDELAAR

Stel: u bent doorverwezen door uw huisarts naar een ziekenhuis voor een operatie aan uw heup en u vraagt zich af of dit het juiste ziekenhuis is voor u? En of er andere ziekenhuizen zijn waar u terecht kunt? Dan belt u uw persoonlijke zorgbemiddelaar voor een vergelijking tussen ziekenhuizen. Deze vergelijking wordt gemaakt op basis van uw criteria én betrouwbare, landelijke kwaliteitsinformatie. Van de zorgbemiddelaar ontvangt u een persoonlijk zorgrapport waarmee u een weloverwogen keuze kunt maken gebaseerd op betrouwbare informatie. Uw zorgbemiddelaar kijkt vervolgens of u sneller terecht kunt in het ziekenhuis van uw keuze. Een overzicht van de hulp die de persoonlijke zorgbemiddelaar biedt, vindt u op www.zilverenkruis.nl/zorgbemiddelaar.

Veranderingen in uw zorgverzekering

Iedereen heeft - verplicht - een basisverzekering die de kosten van basiszorg dekt. De inhoud ervan wordt door de overheid bepaald. U kunt zelf bepalen of u zich ook aanvullend verzekert voor bijvoorbeeld de tandarts of extra fysiotherapie. Kijk voor de belangrijkste wijzigingen in de basisverzekering in uw polis. Belangrijke wijzigingen in uw Beter Af-polissen vindt u hier.

Belangrijke veranderingen in de aanvullende Beter Af Plus Polis 3 sterren

Ruim 75% van u is extra verzekerd via deze polis. Voor wijzigingen in Beter Af Polis 1, 2 of 4 sterren: zie de betreffende polissen.

- + **Nieuw:** wij vergoeden maximaal €50 voor **geneesmiddelen bij spoedeisende zorg in het buitenland**.
- + **Uitgebreid:** de **ongevallendeckking voor mondzorg**. U heeft recht op volledige vergoeding tot €10.000.
- + **Uitgebreid:** de vergoeding voor **kinderopvang bij opname van de ouder[s]** geldt ook voor opvang tot maximaal drie dagen na ontslag uit het ziekenhuis.
- + **Uitgebreid:** de vergoeding voor **hoofdbedekking in verband met haaruitval bij een behandeling tegen kanker** wordt uitgebreid. De Toupiem wordt ook vergoed.

- > De lijst met **beroepsverenigingen van alternatieve genezers** die voldoen aan de door ons vastgestelde criteria, wijzigt. U vindt de lijst op www.zilverenkruis.nl/vergoedingen bij alternatieve geneeswijzen en geneesmiddelen.
- > In plaats van één keer per kalenderjaar vergoeden wij één keer voor de gehele duur van de verzekering de kosten van een **beweegprogramma** voor verzekerden met een aandoening als reuma, COPD, hartfalen, overgewicht en diabetes.
- > Voor **vaccinaties bij een reis naar het buitenland** kunt u naast Meditel en Achmea Travel Clinics ook elders terecht. Kijk op www.zilverenkruis.nl/zorgzoeker voor een overzicht.
- > Voor een **obesitasbehandeling** kunt u terecht bij Santrion.
- + **Nieuw:** wij vergoeden de kosten van een **besnijdenis** als er sprake is van een medische indicatie en als deze is uitgevoerd in een besnijdeniskliniek.

Beter Af Tandarts Polis

- + **Uitgebreid:** de **maximale vergoedingen voor tandartskosten** wordt verhoogd met ongeveer 10%: 1 ster tot €250, 2-sterren tot €500, 3-sterren tot €1000 en 4-sterren tot €1250 per jaar.
- > De kosten van een **volledige narcose** bij de tandarts worden niet vergoed.

EXTRA: ZilverKorting biedt u vele kortingen

Het Zorgeloos Service Pakket komt te vervallen vanwege gebrek aan belangstelling. Maar: we bieden iedereen met een aanvullende verzekering weer de diensten aan die vorig jaar het meest gebruikt zijn uit dat pakket. U profiteert van kortingen die oplopen tot 25%. Van ooglaserverhandeling tot thuiszorg, van bril tot fitnesscentrum. Op www.zilverenkruis.nl/zilverkorting vindt u altijd een actueel overzicht van alle kortingen en extra informatie.

Brillen en lenzen

- > Bij Eye Wish Groeneveld €60 korting op een enkelvoudige bril of 15% korting op contactlenzen en toebehoren.
- > Bij Specsavers 20% korting op een (zonne)bril, twee brillen zonder bijbetaling voor uw vergoeding van brillen en lenzen op uw Beter Af Plus Polis of één maand gratis contactlenzen.
- > Bij Collectief van Zelfstandige Opticiens: uw zelfstandige opticien verhoogt de vergoeding van uw aanvullende verzekering voor brillen en contactlenzen met 25%. Daarnaast profiteert u van gratis oogmetingen en korting op het verzekeren van uw bril.

Hulpmiddelen

- > Op veel hulpmiddelen voor algemene dagelijkse levensverrichtingen (bijvoorbeeld sta-op stoelen) krijgt u 20% korting.
- > U krijgt €650 korting op vijf modellen Sta-op-stoelen van Vegro en Hartingbank/Ligtvoet.
- > 25% ZilverKorting op een turban van Capelle Haarwerken, hét modieuze alternatief voor een pruik.
- > 20% korting op Underwunder-ondergoed bij incontinentie.

Hulp aan huis

- > Thuiszorg. Wilt u extra thuiszorg naast de persoonlijke verzorging vanuit de AWBZ? Via Zorg voor U regelt u het snel en eenvoudig.
- > Interieurverzorging. Via Home Works krijgt u schoonmaakwerkzaamheden bij u thuis. Eenmalig of voor een langere periode. U ontvangt 7,5% korting.
- > Privéhulp. Met de privéhulp ontvangt u via Zorg voor U hulp aan huis om u te ontlasten. Deze hulp is maatwerk.

Personenalarmering

- > Eurocross Assistance. Kiest u voor Eurocross Personenalarmering, dan beschikt u thuis over de juiste apparatuur.
- > 20% korting op de huurkosten.
- > 20% korting op abonnementskosten.
- > 25% korting op de eenmalige administratiekosten.
- > 25% korting op de plaatsingskosten.

Diabetes teststrips

- > Via Mediq Direct Diabetes krijgt u een kortingsregeling voor diabetes teststrips voor verzekerden met diabetes type 2.

Pedicure aan huis

- > Pedicurebijhuis.nl. Bent u niet in staat om naar de pedicure te gaan? Dan komt de pedicure bij u thuis! U ontvangt 10% korting. Bij een tweede afspraak ontvangt u gratis Seawash/diabetes verzorgende sokken.

Vervoer

- > Chauffeursdienst. Via Nieuwe Koetsiers kunt u een ervaren chauffeur inhuren als u lange afstanden moet rijden. De chauffeur maakt gebruik van uw auto. Voor avonden, weekenden en feestdagen gelden toeslagen.
- > Taxivervoer. U kunt gebruik maken van individueel of gecombineerd vervoer via Connexion.
- > Combinatievervoer. U kunt hiervan gebruikmaken als u 24 uur van tevoren reserveert. U ontvangt een korting van 18% - 31% op het wettelijk tarief. De korting is afhankelijk van de regio waar u woont.
- > Individueel. Reserveer 24 uur van tevoren en u ontvangt een korting van 11% - 25% op het wettelijk tarief.

Sporten bij een Achmea Health Center

- > 20% korting op een pakket naar keuze bij één van de Achmea Health Centers. En u betaalt geen inschrijfkosten.



**DOE
MEE!**

Uw iPad houdt u zelfstandig

HET ABN AMRO ZILVERSCILD PROEFPROJECT

Welzijn, zorg en internet: alles komt samen in uw iPad. Beeldbellen met familie? Praktische en leuke apps op uw iPad? SOS-app om snel contact op te nemen met uw zorgverlener? Met apps die u op uw iPad kunt downloaden, brengt u al deze mogelijkheden en nog veel meer, in huis. Snel, mobiel en zonder kosten (behalve de aanschaf van de iPad als u er nog geen heeft). ABN AMRO ZilverSchild brengt met deze proef de digitale mogelijkheden bij u in huis.

WAAROM DIT PROEFPROJECT?

Met dit proefproject - i.s.m. Zilveren Kruis Achmea en Focus Cura Zorginnovaties - wil het bestuur vaststellen of en hoe onze verzekerden baat hebben bij het gebruik van slimme ICT-ontwikkelingen.

WIJ HOPEN DAT:

- Zelfredzaamheid wordt bevorderd doordat u op een gebruiksvriendelijke manier toegang krijgt tot medeverzekerden, lotgenoten, hulpverleners en informatiemateriaal over zorg en welzijn.
- Welzijn wordt bevorderd door de gemakkelijke wijze van contact leggen.
- Preventie wordt ondersteund door diverse apps op uw iPad. U kunt bijvoorbeeld eenvoudig gezondheidsmetingen (laten) uitvoeren en deze digitaal doorsturen naar zorgverlener(s).

- Zorg efficiënt en effectief kan worden verleend via mail- en/of videocontact.

WAT IS EEN IPAD/TABLET?

Een iPad (of tablet) is een plat scherm. Het is een soort lichte, draagbare computer waar je alles mee kunt doen. De iPad (merknaam van Apple voor een tablet) is de bekendste tablet. Hij is veilig en vriendelijk in het gebruik.

VOORDELEN VAN EEN IPAD

- U kunt internetten, e-mailen, foto's en filmpjes bekijken, spelletjes doen, muziek luisteren, kranten lezen en (video)gesprekken voeren.
- Gemakkelijke bediening. U kunt de letters op het scherm vergroten en met één veegbeweging van de vinger over het scherm gaat u naar de volgende pagina.
- Er zijn vele zorg-apps beschikbaar, bijvoorbeeld om uw bloeddruk te meten.

WAT IS EEN APP?

Een app is een klein programmaatje (applicatie) die u gratis of tegen een kleine vergoeding op de tablet kunt installeren. Er zijn honderdduizenden verschillende app's.

MEEDOEN MET ONS PROEFPROJECT?

Lees bijgevoegde folder en meld u aan!



PILOT 'WONINGCHECK'

WAAROM?

In samenwerking met Zilveren Kruis Achmea en UNETO-VNI - ondernemersorganisatie voor de installatiebranche en elektrotechnische detailhandel - wil ABN AMRO ZilverSchild bijdragen aan de doelmatige inzet van randvoorwaarden die het ouderen mogelijk maken om langer thuis te blijven wonen. Ook als er sprake is van toenemende kwetsbaarheid en zorgafhankelijkheid.

WAT?

Wij gaan een nieuw dienstverleningsconcept testen in de vorm van een pilot: een WoningCheck bij 200 verzekerden van ABN AMRO ZilverSchild. Het wordt uitgevoerd door installateurs die UNETO-VNI hiervoor selecteert.

HOE?

Tijdens de WoningCheck wordt gecontroleerd of de in de woning aanwezige voorzieningen zo zijn ingesteld dat de oudere bewoner er lang, veilig, comfortabel en vooral gezond kan blijven wonen. Denk aan een goede deurintercom, automatische bediening van verlichting, juiste ventilatie, veilig sanitair et cetera.

De bewoner ontvangt een schriftelijk advies over eventuele noodzakelijke of gewenste aanpassingen. De bewoner zal niet worden aangespoord tot het doen van uitgaven; het advies is inhoudsgericht. Mocht de bewoner iets willen aanschaffen, dan is hij vrij in de keuze van installateur.

WIE?

400 verzekerden in Noord-Holland worden uitgenodigd voor deelname aan de pilot. Uiteindelijk worden 200 verzekerden geselecteerd.

WANNEER?

De uitnodigingen worden begin 2014 verstuurd. Voor februari zijn de deelnemers bekend. Aan het eind van het eerste kwartaal zijn de resultaten van de pilot geëvalueerd.

De resultaten bepalen of we de WoningCheck landelijk gaan implementeren.



Vervolg van pagina 7
Een heerlijk decemberrecept van TV-kok Ramon Beuk

ENTRECOTE MET SPINAZIE EN AARDAPPELEN

- 4 entrecotes
- 3 groene appels
- ½ vanillestokje
- 2 el suiker
- 1 limoen
- 6 tot 8 aardappelen
- 1 klein uitje
- 1 el sojaolie
- 1 el tomatenpuree
- 250 g verse spinazie
- peper en zout



Verwarm de oven voor op 70 graden. Snijd het vet van de entrecote af en snijd dit in kleine blokjes. Laat de vetblokjes in een koekenpan op heel laag vuur uitbakken. Haal de uitgebakken vetblokjes uit de pan en laat ze uitlekken op een keukenpapier-tje. Laat het vet dat uit het vlees gelopen is achter in de pan om het vlees hierin te bakken. Verhit de pan en bak hierin de entrecotes aan beide zijden 2 minuten terwijl u ze een paar keer omdraait. Leg de entrecotes op een bord en schuif ze de voorverwarmde oven in. Gooi het vocht uit de pan nog niet weg! Schil de appels en verwijder de klokhuizen. Snijd de appels in kleine blokjes en doe deze in een pannetje. Snijd het halve vanillestokje in de lengte door, schraap de zaadjes eruit en voeg deze toe aan de appels. Voeg de suiker en het sap van de limoen toe. Zet het pannetje op het vuur en voeg dan nog 2 el water toe. Breng het geheel aan de kook en laat het dan 10 minuten op laag vuur stoven. Snijd

de aardappelen één keer door en kook ze in de schil in ruim water met wat zout gaar.

Verwarm de pan waar de entrecote in gebakken is. Snipper het uitje fijn en bak dit aan. Voeg hier 1 el olie aan toe en 1 el tomatenpuree. Bak dit even goed aan onder constant roeren. Voeg zoveel spinazie toe dat de pan tot de rand toe vol is en schep de spinazie om tot het geslonken is. Voeg de rest van de spinazie toe. Neem het vlees uit de oven en giet het sap dat uit het vlees gelopen is bij de spinazie. Breng de spinazie op smaak met peper en zout. Giet de aardappelen af en laat ze uitstomen. Prak de appels met een vork fijn totdat het een moes wordt.

Serveren: Snijd het vlees in plakken, kruid het met zout en peper en verdeel dit samen met de aardappelen en spinazie over de borden. Maak het af met de vanille-appel-moes en de spekjes.

HANDIG OM TE WETEN

BELANGRIJKE NUMMERS ABN AMRO ZILVERSCILD

ABN AMRO ZilverSchild

Postbus 283 (AA 2827)
1000 EA Amsterdam
stichting.zilverchild@nl.abnamro.com

Zilveren Kruis Achmea

Telefoon klantenservice: 071-367 09 29
www personeelabnamro.zilverenkruis.nl

Redactie Rond uw zorg en welzijn

Postbus 176
3740 AD Baarn

Belangenvereniging Postactieven ABN AMRO (BPAA)

Postbus 283 (AA 2823)
1000 EA Amsterdam
Telefoon: 020-628 28 55
bp.abn.amro@nl.abnamro.com
www.bp-abnamro.nl

ENKELE WEBSITES UIT DIT NUMMER

Pagina 4-8

- www.voedingscentrum.nl
- www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/aanbevolen-dagelijkse-hoeveelheid-adh.aspx
- <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter>
- www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-niet-teveel-en-beweeg/hoe-eet-ik-niet-te-veel.aspx
- <http://www.krisverburgh.net/>
- <http://www.voedselzandloper.com/index.html>
- <http://www.ramonbeuk.nl/>

Pagina 10-14

- <http://www.zk.nl/abnamro>
- <http://www.zilverenkruis.nl/zorgbemiddelaar>
- <http://www.zilverenkruis.nl/zorgregelaar>

puzzel mee en win

2 x kans!

CP PHOTO ART



EEN FOTOSHOOT BIJ CP PHOTO ART T.W.V. € 340

Heeft u altijd al eens een professionele fotoshoot willen doen? Dit is uw kans om uzelf, uw kinderen of uw ouders te laten fotograferen! Tijdens de fotoshoot worden u en/of uw geliefden 100 % begeleid bij het fotograferen van een karakteristiek portret, met prachtige licht- en schaduw effecten.

U wint:

- een fotoshoot t.w.v. € 165.

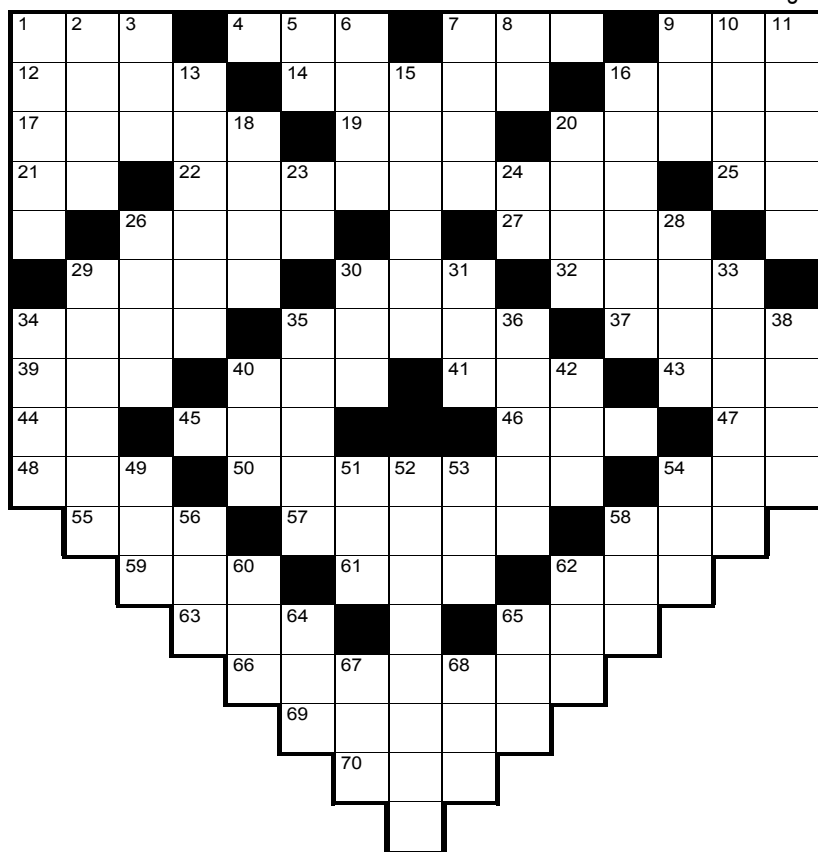
- een portret op het formaat van 30 X 45 cm op een prachtig materiaal voorzien van een ophangstelsel, t.w.v. € 175.

Bekijk de kunstzinnige voorbeelden op www.cpphotoart.com, klik op 'Portret'. U kunt op de website ook onze werkwijze op video bekijken. Tot ziens in onze studio!

Stuur uw oplossing voor 30 januari naar: redactie Rond uw zorg en welzijn, Postbus 176, 3740 AD Baarn of bel het door naar 0909-5010194 (60 ct. per gesprek).

Onder de juiste inzendingen wordt de prijs verloot.

© Persbelangen



HORIZONTAAL: 1 platvis, 4 standaard voor mobiele digitale telefonie, 7 samentrekking van het middenrif, 9 teug, 12 staat in de VS, 14 onenigheid, 16 dichtbij, 17 begeerte, 19 straat (Fr.), 20 applaus, 21 ordedienst (afk.), 22 ongedwongen, 25 neon (afk.), 26 sociëteit, 27 verstijvend koud, 29 witte plek op het voorhoofd van een paard, 30 erfelijkheidsdrager, 32 in het jaar, 34 pont, 35 meetbuis, 37 afvoerkanaal, 39 vreemde munt, 40 lage muurlijst, 41 deel van het gezicht, 43 gevoel van eigenwaarde, 44 rubidium (afk.), 45 horizontale as, 46 halsdoek, 47 briefaanhef, 48 lidwoord, 50 stretcher, 54 reeks, 55 Regulerende Energie Belasting (afk.), 57 naamdag, 58 gelofte, 59 luifel, 61 internationale trein, 62 vreselijk, 63 mouw, 65 aanwijzend voornaamwoord, 66 dialoog, 69 vertakking, 70 beteuterd.

VERTICAAL: 1 waterkruikje, 2 plaats, 3 Ghanese taal, 5 senior (afk.), 6 afgestompt, 7 deel van de voet, 8 id est (afk.), 9 naar aanleiding van (afk.), 10 International Bank Account Number (afk.), 11 pilaar, 13 verschepping, 15 piston, 16 buiging, 18 meertouw, 20 Binnenlandse Zaken (afk.), 23 koude lekkernij, 24 windsteunzijde, 26 limousine, 28 evenhoevig zoogdier, 29 Noord-afrikaanse woestijnbewoner, 30 stof, 31 deel van de hals, 33 deel van het oog, 34 ploegsnede, 35 bewustzijn, 36 Aziatisch land, 38 loting, 40 ten aanzien van (afk.), 42 Nederlands (afk.), 49 scherpe kant, 51 platte steen, 52 ontgoocheling, 53 koeienziekte, 54 reglement (afk.), 56 explosief voorwerp, 58 lof, 60 antiek zeilschip, 62 boom, 64 Turkse muts, 65 scheepsvloer, 67 zangvogel, 68 snel.

Haal de letters met een gelijk getal naar het verzameldiagram en lees zo de oplossing.

15	10	51	22	58	19	41	33	68	40	61	9	66	29	8	58	52	36
50	62	43	24	58	45	38	14	13	17	12	62	16	26	18	48	31	

GEZONDHEID IN EIGEN HAND

Ouderen kunnen veel doen aan hun gezondheid. Bewijs uzelf een goede dienst en leef volgens het motto BRAVO. Dat acroniem staat voor Bewegen, Roken en Alcohol achterwege laten, goede Voeding en periodiek Ontspannen. Ach, we weten wel dat gezond leven preventief werkt, maar er liggen tal van barrières, verleidingen en smoezen op de loer. Toch laten studies steeds weer zien dat het écht werkt, zelfs als u pas op hoge leeftijd begint! U leeft niet alleen gezonder maar ook langer. Het is nog goed ook voor de spijsvertering, de botten, hart en bloedvaten én hersenen. BRAVO houdt kwalen langer buiten de deur.

Bewegen is wellicht het lastigst vol te houden. De Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor ouderen luidt: 5 dagen per week, 30 minuten per keer matig tot intensief bewegen. Dat kan al met een stevige wandeling die leidt tot een iets hogere hartslag en ademhaling. Als u het samen met anderen doet, is dat ook goed voor sociale contacten. Maar dan niet daarna een borrel of gebakje nemen. Bewegen werkt bovendien als een soort drug, u wordt er vrolijker en weerbaarder van. En uw balans is beter, met minder valrisico's. De helft van de ouderen voldoet min of meer aan deze norm, voor de andere helft is nog veel te winnen. Tot welke helft behoort u?

Naast voldoende beweging is het van belang om fit te zijn en te blijven. Heel goed voor de gezondheid, zelfs als u het wat minder nauw neemt met de andere BRAVO-elementen. Maar voor fitheid moet u harder werken: drie keer per week of vaker ten minste 20 minuten zwaar intensieve lichamelijke activiteit. Mooie woorden denkt u misschien, maar echt, ik doe het zelf ook: twee keer per week fitness ik intensief en op zondag heb ik zwemtraining – twee kilometer in een uur. Verder neem ik altijd de trap in plaats van de lift, snoep ik weinig en drink ik alleen in het weekend, en dan heel matig. Ik voel me inderdaad fit.

Slechts 10% van alle ouderen voldoet aan de fitnorm. Stel u zelf deze uitdaging! Het is nooit te laat om eraan te beginnen.

Robbert Huijsman

is senior manager Kwaliteit & Innovatie bij de divisie Zorg & Gezondheid van Achmea en hoogleraar Management & Organisatie Ouderenzorg aan de Erasmus Universiteit Rotterdam