

GSVU Nieuws

November 2018, nummer 108



Van de bestuurstafel

De dagtocht was mede door stralend weer een groot succes. Een mooi begin met een enthousiaste rector magnificus, prachtige bussen, etc. etc. Lees het verslag in deze nieuwsbrief om nog eens na te genieten of om te merken wat je gemist hebt. Volgend jaar gaan we weer op pad.

Ook de eerste reguliere lezing van een onzer leden, John Barnick, was zeker voor kunstliefhebbers zeer geslaagd. Het bewijst maar weer hoeveel wij als vereniging in huis hebben. De november-lezing was niet van een lid, maar van een oud-lid: Annemarie Simonis-Bik. Oude liefde roest dus inderdaad niet.

De nieuwe privacyregels, hebben weinig belangstelling, als het zo door gaat zijn we in de ALV hier dus snel mee klaar! Inmiddels maken we ons op voor de december- en overige wintermaanden. Ons programma zit tot en met maart vol, zie het overzicht.

Speciale aandacht wordt gevraagd voor onze nieuwjaarsbijeenkomst op 8 januari, deze zal echt gelimiteerd worden tot 100 leden, dus wees er snel bij. De reden is dat de regels van brandveiligheid strenger worden nageleefd, wat natuurlijk in ieders belang is. De opstelling met ronde tafels gaat hierdoor ook veranderen, wat een minder fraaie opstelling zal opleveren, maar wel een betere communicatie mogelijk maakt, we komen namelijk iets dichterbij elkaar te zitten. Kortom van verandering proberen we verbetering te maken.

Naar ik hoop doorstaat iedereen het gure weer en blijft de griep ver van ons, dan kunnen er weer veel mensen op de bijeenkomsten komen,

An Greven, voorzitter

VERLOREN / GEVONDEN

Na afloop van de lezing van 6 november werd een das gevonden in de bijeenkomstruimte: in typische herfstkleuren – oranje, terra en bruin – en een zigzag motief. Neem contact op met An Greven, 020 6432377 om uw eigendom terug te krijgen.

Bijeenkomsten najaar 2018

De onderwerpen voor de bijeenkomsten tot maart 2019 zijn inmiddels bekend. Dag en tijd blijven ongewijzigd. Dus iedere eerste dinsdag van de maand inloop met koffie en thee om 13.30 uur en een lezing van 14.00 tot 15.00 uur. Na afloop is er gelegenheid om onder het genot van een drankje wat na te praten.

4 december Ds. Maria Berends: 'Pastoraal werk'
Locatie: HG-2A16

8 januari Nieuwjaarsreceptie
Locatie: Amstel foyer en kapel VUmc

5 februari Elena Bendien: 'Fris en fruitig ouder worden'
Locatie:

5 maart Algemene ledenvergadering gevolgd door een rondleiding bij het Imaging Center met Guus van Dongen en Fokke Rakers

Wilt u via e-mail een reminder ontvangen / op de hoogte blijven van last minute wijzigingen dan kunt u uw e-mailadres doorgeven aan seniorenvuvumc@gmail.com

Bestuursmededelingen

Overleden

Dhr. N.A.I.M. Boelrijk, dhr. H.A. van Gent, dhr. H. Heezen, dhr. C.A. Lindeman, en dhr. J. Stam

Het bestuur heeft aan de nabestaanden zijn deelneming betuigd

Nieuwe leden

Dhr. J.F. Keus

Wij heten hem van harte welkom

Wat hebben we geboft!

“Twee bussen en een dag mooi weer”, met die woorden meldt Rob Meijer zich al jaren bij de firma Eemland om de bussen voor de jaarlijkse dagtocht definitief te bestellen. De bussen kwamen altijd, het mooie weer niet; maar op 4 september in ons jubileumjaar hadden we niet te klagen, het was prachtig! Een dag later regende het pijpenstelen, iedere deelnemer zal wel gedacht hebben: wat hebben we geboft.

Om 7.30 uur zaten er al vroege vogels in de fraaie, moderne hal van de medische faculteit. Zo moest er bijvoorbeeld vanuit het Gooi al een trein van zes uur gehaald worden! Wakker worden deden we in ieder geval al snel met koffie en iets er bij. Na een paar maanden zomerstop waren er levendige begroetingen. In afwachting van de voorzitter van het College van Bestuur van de VU, prof.dr. Mirjam van Praag, was het een domper dat er een meneer zich meldde die zei dat mevrouw van Praag het te druk had. Echter, het bleek de rector magnificus van de VU te zijn, prof.dr. Vinod Subramaniam, een heel aardige, toegankelijke man, die op boeiende en bevlogen wijze over de stand van zaken bij de VU vertelde. Een goed begin van onze dag.



De twee bussen lijken elk jaar weer mooier te zijn en we hadden zowel een oude vertrouwde, als ook een jongere, nieuwe en enthousiaste chauffeur/chauffeuse. In motel Akersloot was ondertussen alles in gereedheid gebracht voor koffie en gebak in een mooie ruimte, waarin we ook onder elkaar waren.

Hierna ging het linéa recta naar de boot, 'Texelstroom' geheten. Voor degenen die deze boot (enkele jaren oud) nog niet kenden, was het weer een belevenis. Je waande je er op een cruiseschip. Vervolgens gingen de bussen het eiland over met in iedere bus een dame die het eiland als haar broekzak kende en ons niet alleen veel liet zien, maar ook veel wetenswaardigs vertelde. Tegen lunchtijd streken we neer bij een leuk restaurant dat ons een prima lunch serveerde (inderdaad met kroket).



De bussen splitsten zich na de lunch voor een bezoek aan het juttersmuseum Flora en nog een rondrit of omgekeerd. Het juttersmuseum toonde een ongelooflijke hoeveelheid aangespoelde spullen, waarover de beheerders, een relatief jong echtpaar, heel geestig vertelden.

De dag was omgevlogen toen we weer voor de 'Texelstroom' stonden, nog even genieten van zon en zee en daarna van het echte Noord-Hollandse landschap om tenslotte een prima diner voorgeschoteld te krijgen in de ons bekende uitspanning te Halfweg.

Mooi op tijd terug bij VU/VUmc namen wij afscheid van de chauffeurs en van elkaar. Wat hadden we geboft! Volgend jaar in ieder geval weer een dagtocht, Eemland kan er op rekenen en ...Rob, vraag voor de zekerheid toch maar weer om mooi weer. Je weet het maar nooit.

An Greven, voorzitter

Schoonheid in miniatuur

Toen John Barnick in 1992 met pensioen ging, wilde hij een verzameling aanleggen. Het moesten mooie voorwerpen zijn, liefst in een klein formaat, bedacht hij. Inmiddels heeft hij een fraaie collectie Japanse miniatuurkunst. Tijdens de bijeenkomst op 2 oktober liet hij een diaserie zien met opvallende aanwinsten van één deel van zijn collectie, genaamd *sagemono*.

De traditionele Japanse kleding, de kimono, had geen zakken. Mannen die ze droegen hadden echter een plaats nodig om hun persoonlijke bezittingen op te slaan, zoals pijpen, tabak, schrijfgerei, geld, zegels of medicijnen. De oplossing was om dergelijke zaken als *sagemono* (letterlijk: *hangend voorwerp*) mee te nemen, dat met een koord middels een *netsuke* (Japanse gordelknoop) aan de sjerp (*obi*) rond de kimono werd bevestigd. Al vanaf de zeventiende eeuw ontwikkelden de *inrō*, als bijzondere vorm van de *sagemono* zich tot prachtig vormgegeven doosjes, nog voorzien van een schuifkraal (*ojime*) als sluitmechaniek. Een *inrō* kon van verschillende materialen worden vervaardigd, veelal van (goud)gelakt hout of bamboe maar ook van ivoor en metaal.



Van links naar rechts:

1. De gelukkigsgod Jurōjin toont een perkamentrol in een dennenbos, deze 19e eeuwse *inrō* is gelakt in goud, zwart en rood. Op de gouden *ojime* staan vliegende ganzen en een haiku (drieregelig vers).
2. 19e eeuwse gelakt houten *inrō* van de heks Hannya, een vrouwelijke demon die onder andere een rol speelt in het traditionele liefdesverhaal van de monnik Anchin en de herbergiersdochter Kiyohime.
3. Geborduurde beurs (kinchaku) als *sagemono*, met mandarijn-eenden aan een stroom.

Meer weten over de *sagemono*: zie <http://bit.ly/2DHEE6X>

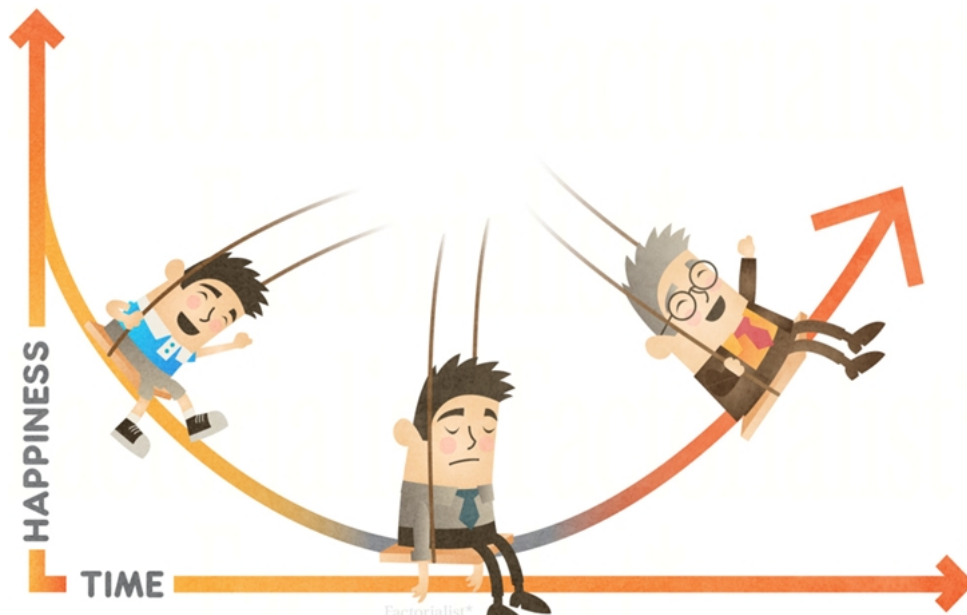
Positief ouder worden. Kan dat?

Oud zijn is een relatief begrip: het oud zijn begint als je het idee hebt dat je het stadium van 'oud zijn komt later wel' gepasseerd bent en je je oud voelt. Op 6 november vertelde oud-GSVU bestuurslid Annemarie Simonis-Bik of en hoe je positief ouder kunt worden.

Je kalenderleeftijd hangt niet perfect samen met je functionele leeftijd. Lichamelijke capaciteiten en geestelijke vermogens kunnen sterk verschillen tussen twee personen van dezelfde leeftijd.

Vooroordelen

In onze westerse maatschappij heersen veel vooroordelen ten opzichte van ouderen, de meeste zijn negatief: ouderen zijn zwak, ziek, traag, onhandig, eigenwijs etc. Deze vooroordelen hoor je als kind en gedurende de levensloop maken mensen zich deze vooroordelen eigen (ook wel stereotypen genaamd), waardoor discriminatie van ouderen ontstaat. De aard van de vooroordelen hangt ook samen met de omgeving en de cultuur waarin men opgroeit.



De U-bocht van het leven. Rond de middelbare leeftijd is het geluksgevoel tot een dieptepunt gedaald, maar daarna worden we steeds gelukkiger (bron: The Economist)

Deze vooroordelen kunnen onbewust werken en hebben invloed op ons denken, ons gedrag en de processen in ons lichaam. Zo leven mensen die negatief naar hun eigen veroudering kijken gemiddeld zeven jaar korter en

komen bij hen drie maal zoveel hartinfarcten en hersenbloedingen / infarcten voor dan bij mensen die positieve gevoelens hebben over hun eigen veroudering. Ouderen met een positieve kijk groeien op hogere leeftijd nog qua taalvaardigheid, bij mensen met een negatieve kijk neemt deze vaardigheid eerder af. Vooroordelen zijn wel beïnvloedbaar, vooral door de media.

Theorie

Er zijn veel wetenschappelijke theorieën ontwikkeld over het proces van ouder worden. Midden vorige eeuw waren de onthechtingstheorie (meer afstand nemen van de maatschappij), de activiteitstheorie (alles doen om zo jong mogelijk te blijven) en de continuïteitstheorie (doen wat je gewend was, zolang het kan) het meest bekend. In de jaren negentig kwamen Rowe en Kahn met een theorie over succesvol ouder worden. Zij zagen dat veroudering op meerdere terreinen plaatsvond (lichamelijk, geestelijk, sociaal en emotioneel) met grote verschillen tussen de mensen. Daarbij was zowel sprake van groei als afbraak. Voor succesvol ouder worden was nodig: Een laag risico op ziekte of handicap; een prima functioneren van lichaam en geest, en actieve betrokkenheid bij sociale en productieve activiteiten. Er was veel kritiek op hun theorie, o.a. doordat slechts weinig mensen aan deze criteria konden voldoen. Een voordeel was wel dat de jaren hierna veel aandacht is besteed aan onderzoek naar mogelijkheden, die succesvol ouder worden konden bevorderen zoals leefstijl adviezen en hulpmiddelen ter vermindering van de functie beperkingen. (bevordering van mobiliteit, gezichtsvermogen en gehoor).

De theorie van Baltes en Baltes ontstond in dezelfde tijd en speelt een grote rol bij ouderen. Deze theorie bestaat uit drie vormen van aanpassen aan je eigen situatie:

1. Selectie: verwachtingen en doelen bijstellen, wat kan je wel.
2. Optimalisatie: de omstandigheden zo gunstig mogelijk maken om doel te bereiken
3. Compensatie: een andere weg bewandelen dan vroeger, hulpbronnen inschakelen.

Bijvoorbeeld: bij woordvinding problemen kan men het begrip omschrijven. Mensen die in het leven een ruime bagage hebben verworven (een netwerk, kennis, fijne vrijetijdsbesteding) en open staan voor nieuwe uitdagingen zijn duidelijk in het voordeel bij het toepassen van deze theorie omdat zij veel reserve capaciteiten hebben.

Andere belangrijke theorieën zijn ten eerste de socio-emotionele selectiviteitstheorie, die stelt dat het tijdsperspectief in belangrijke mate verantwoordelijk is voor de veranderingen in sociaal gedrag tijdens de levensloop. Dit houdt in dat mensen bij het ouder worden steeds meer waarde gaan hechten aan emotionele doelen. Zo investeren ouderen liever in een kleine kring emotioneel waardevolle contacten. Zij richten zich bij voorkeur op emotioneel betekenisvolle ervaringen en zij herinneren beter gebeurtenissen met een positieve emotie. Ten tweede de Zelfmanagement van Welbevindentheorie. Basisbehoeften van de mens zijn comfort, affectie en stimulatie. Mensen kunnen door zelfmanagement aan de hulpbronnen komen, die nodig zijn om aan de basisbehoeften te voldoen. Bij het ouder worden nemen deze managementvaardigheden af, en daardoor hun invloed op hun welbevinden.

Tevredenheid

Leken vinden naast lichamelijke en geestelijke goede gezondheid en functioneren ook andere criteria belangrijk voor goed ouder worden zoals: tevredenheid met het leven, optimisme, sociale rollen en activiteiten, genoeg financiële zekerheid, onafhankelijkheid, de buurt, en een bedoeling in het leven hebben. Cultuur speelt hierbij een belangrijke rol.

De introductie rond het jaar 2000 van de positieve psychologie verschoof het focus van belangstelling voor psychische ziekten en afwijkingen naar het bevorderen van welbevinden en levensgeluk van de mens. Door versterking van de positieve eigenschappen en mogelijkheden wil men zowel de individuele persoon als de maatschappij gelukkiger maken door het beste uit ieder mens naar boven te brengen. Het accent kwam daarbij te liggen op het begrip mentale gezondheid. Mentale gezondheid bestaat uit emotioneel, psychologisch en sociaal welzijn en kan apart met vragenlijsten gemeten worden, los van psychische ziektes. Het bleek dat mensen die op deze gebieden van welzijn hoog scoorden op psychosociaal gebied beter in het leven functioneerden (werk, sociale contacten, gezondheid, doel hebben, veerkracht, intimiteit) dan mensen waarbij een lager niveau van welzijn gevonden werd. Mentale gezondheid bleek een belangrijke maatstaf. De theorie van positief ouder worden gaat er van uit dat bepaalde eigenschappen een tussenrol spelen bij het hanteren van de negatieve veranderingen ten gevolge van veroudering. Men denkt dat er een relatie bestaat tussen kenmerken van een persoon en diens welbevinden. Omdat deze tak van de psychologie jong is, is er nog weinig onderzoek in gedaan.

Onderzoek

Mijn onderzoek is onderdeel van een grotere studie bij de Open Universiteit naar de invloed van een aantal kenmerken op het welbevinden van ouderen. Mijn onderzoek gaat over de invloed van 'waardegericht leven' op het welbevinden van ouderen. Tevens of de houding ten opzichte van het eigen ouder worden invloed heeft op deze relatie.

Waardegericht leven betekent: stilstaan bij de dingen die jij als persoon echt belangrijk vindt. Deze waarden geven richting en betekenis aan je leven en zijn strikt persoonlijk. Ze kunnen bijvoorbeeld familie, carrière, sociale relatie of gezondheid betreffen.



In een overvolle zaal gaf Annemarie uitleg over haar onderzoek

Daarbij hoort 'toegewijd handelen', dat wil zeggen: handelen op basis van je waarden door het stellen van concrete doelen die zijn verankerd in deze waarden. Als mensen hun essentiële waarden in het leven verwaarlozen en loslaten, kunnen zij depressief worden.

Het onderzoek gebeurt strikt anoniem door middel van vragenlijsten bij zoveel mogelijk mensen vanaf 40 jaar, per computer of indien gewenst op papier. Naast gegevens zoals leeftijd, geslacht, opleiding en dergelijke komen de volgende officiële vragenlijsten aan bod: betrokken levensschaal over waardegericht leven en levensvervulling; subschalen waarden en toegewijd handelen van de flexibiliteitsindex; kijk op de eigen veroudering; tevredenheid met het leven; en positieve geestelijke gezondheid, met vragen over emotioneel, sociaal en psychologisch welbevinden.

De uitkomst van de gehele studie zal ons inzicht geven of de vraag: 'Positief ouder worden, kan dat?' met 'ja' kan worden beantwoord en welke kenmerken daar het meeste aan bijdragen.

Meer informatie: Annemarie Simonis-Bik, e-mail amc.bik@gmail.com, tel. 055-3559259

Nieuwjaarslunch

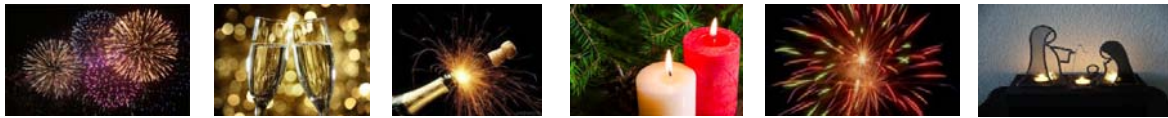
De nieuwjaarsbijeenkomst op 8 januari vindt plaats in de Foyer van VUmc, locatie kliniek. De ingang is aan De Boelelaan 1117, 1081 HV Amsterdam.

Programma

11.30 uur	Ontvangst met koffie en bonbons
12.30 uur	Optreden van pianisten Gerrit Docter en Ron den Burger
13.00 uur	Lunchbuffet
14.30 uur	Chris Polman, voorzitter raad van bestuur VUmc, blikt terug op de eerste maanden samen met het AMC
15.00 uur	Sluiting

Uw partner is bij deze bijeenkomst ook van harte welkom, maar zoals altijd bij de nieuwjaarsbijeenkomsten geen introducés.

Let op: in verband met de brandveiligheid heeft de Amsterdamse brandweer het maximum aantal aanwezigen vastgesteld op 100.



U kunt zich tot uiterlijk 14 december 2018 aanmelden, door onderstaande gegevens te mailen naar: seniorenvuvumc@gmail.com

Of door onderstaand formulier uit te knippen en te sturen naar: R. Meijer, De Parelvisserlaan 26, 1183 RL Amstelveen

Aanmelding Nieuwjaarsbijeenkomst GSVU

Voornaam.....Achternaam.....M/V

Adres.....Nr.....

Postcode en woonplaats.....

Telefoon.....Aantal.....lid.....partner

E-mail adres.....

Gezelschap Senioren VU

Het Gezelschap Senioren telt ruim 250 leden die de VU en VUmc door (vervroegde) pensionering hebben verlaten. De structuur van het Gezelschap Senioren is een vereniging die is opgericht in 1993. Het doel is 'aan de leden de gelegenheid bieden tot het behoud van contacten met medewerkers en collega's van de VU en haar gelieerde instellingen'. Daarnaast is er tijdens de bijeenkomsten van het Gezelschap Senioren gelegenheid om op de hoogte te blijven van nieuwe ontwikkelingen. Meer weten? Kijk op www.gsvu.nl.

Bestuur

Voorzitter	An Greven
Secretariaat	Inge Schadee-Eestermans Heinz Massop
Penningmeester	Ellie Pauëlsen Johann van Leeuwen
Overige bestuursleden	Rob Meijer Monique Krinkels Ton van Lambalgen

Contactgegevens

Het Gezelschap Senioren is bereikbaar via de eerste secretaris Inge Schadee-Eestermans

E-mail	seniorenvuvumc@gmail.com Ingeschadeestermans@outlook.com
Postadres	Gezelschap Senioren VU De Boelelaan 1105 1081 HV Amsterdam IBAN-nummer: NL64 INGB 0004 0530 80
Privé adres	Aalsmeerderdijk 659 1435BX Rijsenhout
Telefoon	0297-329719 / 06-51625237

Colofon GSVU Nieuws

Eindredactie/layout	Monique Krinkels
Druk & Bindwerk	Huisdrukkerij der Vrije Universiteit

Wilt u deze nieuwsbrief voortaan digitaal ontvangen? Geef uw e-mail door via seniorenvuvumc@gmail.com