



Voorjaar 2019 | Jaargang 109 | nr. 1

WIKVITAAL

LEDENMAGAZINE

VERBONDEN EN BETROKKEN

Ongeveer honderd jaar geleden heeft de toen nog jeugdige vereniging Willen is Kunnen voor het eerst een beroep gedaan op de expertise van het Amsterdamse notariskantoor Meijer Notarissen. Er ontwikkelde zich een hechte band tussen dit notariskantoor en WIK.

Lees verder op pagina 2

Notaris M.J. Meijer maakte bijna vier decennia deel uit van de Raad van Advies tot zijn zoon Maarten R. Meijer, eveneens notaris, deze taak van hem overnam. En de historicus Daan Meijer, Maartens broer, schreef ter gelegenheid van het honderdjarig bestaan een boek over de geschiedenis van WIK.

„De band tussen de familie Meijer en WIK/Zorghotel De Kim bestaat dus al vele jaren. Zelf trad ik in 1995 in mijn vaders voetsporen. Mijn taak als lid van de Raad van Advies vervul ik thans al enige jaren samen met de directeur van het Amsterdamse Double Tree Hilton, mevrouw Caroline Receveur.

In 2018 bleek dat binnen het bestuur van WIK fundamenteel verschil van inzicht bestond, waardoor de Raad van Advies steeds vaker werd gecoördineerd. Maarten Meijer en Caroline Receveur besloten een tijdelijk bestuur aan te stellen. Frans van Pinxteren en Hans Tulleners, oud-bestuursleden en



Notaris Maarten Meijer, lid van de Raad van Advies sinds 1995

benaderden we voormalig directeur Marc Vieten, die gelukkig bereid was terug te keren op het honk. Daarmee wordt een stuk continuïteit gewaarborgd. Ook diende de Raad van Commissarissen van De Kim B.V. opnieuw ingevuld te worden. Hiervoor hebben wij twee geschikte

“Zorghotel De Kim heeft zeer betrokken medewerkers en ligt op een prachtige locatie. Het is een fantastische plek waar op hoog niveau herstellende zorg wordt verleend”

tevens ereleden, waren bereid deze taak op zich te nemen. Wouter Verster bleef aan als penningmeester en zelf nam Maarten Meijer de functie van voorzitter op zich. De voornaamste taak van dit tijdelijke bestuur bestond uit het voordragen van nieuwe WIK-bestuursleden. Dat is inmiddels gelukt. Binnenkort worden zij ter benoeming voorgedragen op de algemene ledenvergadering van 23 mei a.s.. Maarten Meijer: „Tevens moest er een nieuwe directeur voor Zorghotel De Kim gevonden worden. Hiervoor

commissarissen, die over voldoende bestuurlijke ervaring beschikken en affiniteit hebben met zowel de zorg als het hotelwezen, bereid gevonden.”

Plannen

In 2006 werd de gereguleerde marktwerking in de zorg ingevoerd. De idee erachter was dat het privatiseren van de zorgmarkt voor concurrentie tussen semipublieke zorgverzekeraars, ziekenhuizen en zorginstellingen zou zorgen. Marktwerking zou leiden tot meer

efficiëntie en kostenbewustzijn met als gevolg een minder snelle kostenstijging. Helaas heeft dit niet opgeleverd wat men ervan verwachtte. Onlangs noemde Minister Hugo de Jonge in een interview de marktwerking ‘doorgeslagen’ en stelde hij dat deze diende te worden ingeperkt.

„Eerst was de marktwerking zaligmakend maar nu komt men er weer op terug. Er zullen ongetwijfeld aanpassingen komen, maar wanneer en in welke vorm is nu nog onbekend. Inmiddels loop ik alweer bijna 25 jaar mee met WIK/Zorghotel De Kim. Sindsdien zijn er al heel wat veranderingen geweest. Maar dat maakt voor mij het betrokken zijn bij WIK, en dus ook Zorghotel De Kim, zo interessant en uitdagend.”

Niet alleen moet er steeds weer worden ingespeeld op een andere politieke werkelijkheid, maar daarnaast moet er ook rekening gehouden worden met de kijk en de verwachtingen van de zorgvrager. Ook die zijn aan verandering onderhevig. Maarten Meijer: „WIK werd in 1909 opgericht en sindsdien zijn er uiteraard talloze veranderingen geweest. Aanpassingen van het zorgstelsel zijn van alle tijden. Maar we zijn nog steeds een bloeiende vereniging met een gezonde financiële basis. In het zorglandschap zijn we weliswaar een kleine speler, maar wel een unieke. Zorghotel De Kim heeft zeer betrokken medewerkers en ligt op een prachtige locatie. Het is een fantastische plek waar op hoog niveau herstellende zorg wordt verleend. Niet voor niets melden gasten zich nog als lid aan. Onze plannen voor de toekomst zullen erop gericht zijn WIK/Zorghotel De Kim als zelfstandige eenheid voort te laten bestaan. Ik draag daar graag mijn steentje aan bij.”

LANGS DE KIM



In De Kim zijn we hard aan het werk. Om onze gasten tevreden te houden, maar ook om meer gasten naar ons toe te trekken. We moeten onze horizon verbreden. In de afgelopen vijf, zes jaar kwamen er weliswaar veel meer herstelgasten naar De Kim maar hun verblijfsduur was korter. In 2012 verbleef men gemiddeld 21 dagen, nu is dat nog maar 10,5 dag. Ondanks de groei van het aantal gasten, stijgt de bezetting per saldo niet. We blijven 'hangen' rond de 68%. Tegelijkertijd moeten de medewerkers harder werken, omdat de doorstroom is toegenomen. Ook zijn onze gasten veeleisender geworden en zien we steeds meer gasten op hogere leeftijd.

VERBETERINGEN

Om een verblijf in De Kim aantrekkelijker te maken, moeten we onder meer de luchtbehandeling op de kamers verbeteren en willen we meer investeren in revalidatie en gezondheidsoptimalisatie. Er komen ook gespreksruimten voor (leefstijl) coaching en we zoeken naar een meer geschikte ruimte voor de beauty- en kapsalon. Naast ruimtelijke verbeteringen denken we na over ons voedingsconcept.

FYSIOTHERAPIE – DE KUNST VAN HET OEFENEN

Tijdens een verblijf in De Kim staat het verminderen van klachten aan het bewegingsapparaat centraal. Meestal betekent dat na een operatie veel oefenen en langzaam weer belasten. De vierde etage gaan we inrichten als *healing environment* met een nieuwe fysio-, beweeg- en ontspanruimte.

Met zeezicht. Fysiotherapie is essentieel voor onze gasten. Met de maatschap Fysiotherapie Wantveld – waar wij al vele jaren mee samenwerken – gaan we dit realiseren. Wij hopen dat dit onze aantrekkingskracht zal vergroten waardoor er meer gasten komen. Ook denken we dat er meer mensen uit de directe omgeving bij ons zullen komen oefenen. Dat vergroot onze naamsbekendheid en leidt tot meer omzet in het restaurant.

LEEFSTIJLINTERVENTIE VOOR JONG EN OUD

Een van onze speerpunten voor de komende jaren is Leefstijlinterventie: een manier om gezonder te leven met een grotere kans op minder ouderdomsklachten en -ziekten en een kortere herstelperiode. Over dit onderwerp is veel te zeggen. Ik verwijs u dan ook graag naar het artikel in deze editie 'Waarom de

zorg anders moet' van hoogleraar endocrinoloog Hanno Pijl.

DE KIM EN BAD NOORDWIJK

Noordwijk is op weg om een modern kuuroord te worden met een internationaal erkende status. Er is al wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de heilzame werking van de lucht en het zeewater langs de Noordwijkse kust. De rol die De Kim hierin gaat spelen is cruciaal: wij zijn immers het enige hotel met medische zorg en revalidatiemogelijkheden. Er komt binnenkort een Europese delegatie langs om naar onze accommodatie te kijken. Wij blijven natuurlijk een herstelhotel en met het predicaat 'heilzaam' wordt onze positie in Nederland en daarbuiten nog meer versterkt.

Een hartelijke lentegroet,
Marc Vieten

Zorg zonder betutteling



In de afgelopen jaren was Cecile Sybesma (foto) tot drie keer toe gast van Zorghotel De Kim. Het spreekt voor zich dat ze hoopt dat het bij dit aantal blijft, maar mocht het ooit weer nodig zijn dan alleen daar. Als ze over De Kim spreekt, is dat in superlatieven. Ze is lovend over de prachtige locatie en de deskundigheid en betrokkenheid van alle medewerkers en de prettige sfeer, die je al voelt zodra je een voet over de drempel zet.

„Het staat haaks op elkaar, want je gaat er natuurlijk niet voor je lol naartoe, maar ik heb er ook zó veel plezier gehad. Wat ik eveneens fijn aan De Kim vind, is dat je er niet betutteld wordt. Vrijheid, blijheid. Van tevoren valt natuurlijk niet te voorspellen of je het kunt vinden met je medegasten, maar dat geluk had ik. Ik heb fijne herinneringen aan alle avonden waarop we met elkaar over van alles en nog wat discussieerden. Bij de open haard en met een glaasje wijn. En reken maar dat dat ook belangrijk is. Je komt om lichamelijk te herstellen maar gedurende dat proces heb je psychisch ook het een en ander te verwerken. Een gezellige sfeer draagt daar zeker aan bij. Met de gasten die ik tijdens mijn laatste verblijf leerde kennen, heb ik via ons WhatsApp groepje nog regelmatig contact. Maar aan alle keren dat ik in De Kim was, heb ik vriendschappen overgehouden.”

Toch heeft Cecile aan haar eerste verblijf in 2007 gemengde herinneringen. Het was een moeilijke, emotioneel zware periode. Ze stond op het punt een heupoperatie te ondergaan, maar die wilde ze afzeggen toen haar man Rob hoorde dat hij ongeneeslijk ziek was en niet lang meer te leven had. Een chemokuur zou uitstel kunnen geven en misschien tot meer kwaliteit van leven kunnen leiden.

„We besloten dat ik die heupoperatie toch maar wel zou ondergaan, maar alleen als we een revalidatiecentrum

zouden kunnen vinden waar we met z'n tweeën naartoe konden.”

In Zorghotel De Kim was er voor hen een kleine suite met twee badkamers. Het laatste was in verband met de chemokuur van Rob een vereiste. Rob en Cecile verbleven tien weken in De Kim. Kort daarna overleed Rob.

„Het grootste deel van Robs stervensproces vond plaats in De Kim. In die weken dat wat zo onwerkelijk leek toch waarheid was, ondervonden we heel veel betrokkenheid en steun. En hoe moeilijk die periode ook was, toch heb ik er ook warme herinneringen aan. Als we niet praatten, luisterden we samen naar mooie muziek.”

Rob was net als Cecile lange tijd werkzaam in de filmindustrie. Op een gegeven moment maakten beiden de overstap naar de reisjournalistiek. Toen er een opdracht kwam een reportage te maken over de bezienswaardigheden langs de eeuwenoude pelgrimsroutes naar Santiago de Compostela, ging Cecile mee. „We hebben toen samen aan die reportage gewerkt. Zelf heb ik een katholieke achtergrond maar Rob was overtuigd atheïst. Zo kwam wat ik mijn jeugd had opgestoken over het geloof toch nog een keertje van pas.”

Uit deze reportage kwam een historische roman voort. Rob gaf indertijd een exemplaar aan Ellen, een van de verpleegkundigen van De Kim. „En dan, twaalf jaar later, ben ik opnieuw in De Kim en zie ik haar weer. Ellen, met wie we zoveel diepgaande gesprekken hadden over het geloof en de zin van het leven. Ze werkt er nog steeds en met haar zijn er meer collega's die ik van mijn eerdere verblijven nog ken. En geloof me, een stabiel personeelsbestand zegt altijd iets over de sfeer in een bedrijf of organisatie.”

Binnenkort wordt een denktank opgezet om met elkaar te brainstormen over de toekomst van WIK en Zorghotel De Kim. Cecile is een van de deelnemers. „Ik heb ja gezegd toen mij gevraagd werd of ik daaraan mee wilde doen. Ik hoop vanuit mijn bevindingen als gast een positief-kritisch bijdrage te kunnen leveren.”

GEVRAAGD: MEEDENKERS

Het bestuur van WIK is op zoek naar leden die als zogenaamde meedenkers met het bestuur willen meepraten over de toekomst van de vereniging.

De vereniging bestaat dit jaar 110 jaar. Vanaf de start in 1909 heeft de vereniging zich ingezet voor het herstel van de leden die ten gevolge van ziekte niet thuis konden revalideren. WIK heeft de beschikking over een eigen herstelhotel in Noordwijk.

WIK blijkt zich in de afgelopen 110 jaar telkenmale ontworsteld te hebben aan maatschappelijke ontwikkelingen die een aanslag op haar bestaansrecht inhielden. Desondanks weet WIK zich als vereniging nog altijd staande te houden in een sterk veranderende samenleving. Ook dient er een visie ontwikkeld te worden hoe om te gaan met de veroudering van het ledenbestand. Beide ontwikkelingen vragen om een heldere koers met een adequaat aanbod.

In de loop der jaren hebben zich diverse ontwikkelingen voorgedaan die het noodzakelijk maken met elkaar (bestuur en leden) van gedachten te wisselen: welke koers kan worden gevaren die rekening houdt met de huidige en de te verwachten maatschappelijke ontwikkelingen. Het bestuur denkt aan een 'denktank' van betrokken leden die tijd en energie willen steken in het meedenken over de koers van de vereniging.

Op dit moment functioneert een vorig jaar gekozen overgangsbestuur. Inmiddels zijn nieuwe kandidaatbestuursleden aangetrokken, die na benoeming tijdens de algemene ledenvergadering van 23 mei, samen met de directie de koersdiscussie moeten gaan trekken. Met de nieuwe bestuursleden is over de opzet van de koersdiscussie overleg geweest.

Denktank

In september zal de denktank, met de WIK-directie en het gloed-

nieuwe bestuur de koppen bij elkaar steken in Amsterdam. Met de meedenkers gaan wij graag in gesprek. Geef u op bij Fraukje Heintz: f.heintz@wikvitaal.nl

Nieuwe bestuursleden WIK

Het bestuur is buitengewoon verheugd om de volgende kandidaatbestuursleden WIK voor te dragen tijdens de Algemene Ledenvergadering van 23 mei 2019:

- Mevrouw Anne Lize van der Stoel (waarnemend burgemeester Landsmeer), voorzitter WIK
- De heer Theo Kralt (consultant vastgoed), penningmeester en interim secretaris WIK
- De heer Stefan de Bruijn (communicatiedeskundige), communicatie en externe relaties WIK

ALGEMENE LEDENVERGADERING DONDERDAG 23 mei 2019

Locatie

Double Tree by Hilton, Amsterdam
Centraal
Oosterdoksstraat 4 -
1011 DK Amsterdam
Van 20:00 tot 22:00 uur

Inloop vanaf kwart voor acht.
Na afloop is er een borrel. U kunt zich aanmelden vóór 20 mei a.s. bij Fraukje Heintz: f.heintz@wikvitaal.nl of T 071 364 0730.

De agenda

- Welkom
- Ingekomen post*
- De ALV-notulen van 21 juni en 10 oktober 2018
- Jaarverslag 2017 WIK (opvraagbaar + door accountant getekende jaarcijfers)
- Jaarverslag 2018 WIK (opvraagbaar + door accountant getekende jaarcijfers)
- Begroting WIK 2018 + 2019
- Bestuurlijke zaken en voordracht nieuwe bestuursleden
- Ontwikkelingen De Kim

- Rondvraag
- Afsluiting

* Wilt u een punt inbrengen, dan u kunt dit mailen naar: f.heintz@wikvitaal.nl



Waarom de zorg anders moet

Ons meer dan 100-jarige zorgsysteem is hard aan vernieuwing toe. We zijn massaal (chronisch) ziek en dat is niet meer op te lossen met een simpele pil of operatie. Het Centraal Bureau voor de Statistiek becijferde recent dat ongeveer de helft van de Nederlanders één of meer chronische ziekten heeft. Dat komt, zo denken veel mensen, doordat we ouder worden.

EEN ARTIKEL VAN PROF. DR. H. PIJL, HOOGLERAAR DIABETOLOGIE VERBONDEN AAN HET LEIDS UNIVERSITAIR MEDISCH CENTRUM

En ouderdom komt met gebreken: boven de 75 jaar is bijna 90% van ons ziek. In zogenoemde blauwe zones worden mensen echter heel oud zonder chronische ziekte. Ouderdom verhoogt wel de kans, maar gaat zeker niet per definitie met ziekte gepaard. Waarom zijn wij dan massaal ziek op oudere leeftijd?

WE LEVEN VERKEERD

We weten steeds beter dat vrijwel alle 'grote' chronische, niet overdraagbare aandoeningen van vandaag (diabetes type 2, hart- en vaatziekten, kanker, astma, depressie, reuma, chronische darmontstekingen) het gevolg zijn van de wisselwerking tussen onze leefstijl, erfelijke aanleg en/of het verouderingsproces. Ingegeven door de manier waarop we onze samenleving hebben ingericht, leven we bijna allemaal verkeerd en onze genen bepalen welke ziekte we daarvan krijgen.

LEEFSTIJL, VEROUDERING EN COMPLEXE SYSTEEMZIEKTE

Veroudering verhoogt vaak het risico op ziekte. Hoe werkt dat? Onze cellen raken voortdurend beschadigd door bijproducten van onze eigen stofwisseling en door invloeden van buitenaf. Te veel en verkeerd eten, te weinig beweging, chronische stress, te weinig slaap, roken en giftige stoffen versnellen beschadiging. Dat leidt tot ziekte, vooral bij mensen die erfelijke aanleg hebben en/of die wat ouder zijn.

In de blauwe zones eten mensen vooral onbewerkt voedsel, bewegen elke dag tot op hoge leeftijd, hebben weinig stress, sterke sociale contacten en een relatief schone leefomgeving. Al die dingen maken dat ze traag verouderen en veel minder 'verouderingsziekten' als diabetes, hart- en vaatziekten, kanker en dementie krijgen.

ONS ZORGSTEEEM

Ons zorgsysteem stamt uit de 19e eeuw en is bedoeld

om de ziekten van die tijd te genezen. We hadden toen vooral te maken met aandoeningen met één, goed aanwijsbare oorzaak, zoals infecties en ongelukken. Mensen wachtten totdat ze ziek werden, gingen naar de dokter die een pil voorschreef of opereerde, waarmee het probleem opgelost was.

In de loop van de vorige eeuw is de aard van onze ziekten echter fundamenteel veranderd. We hebben nu te maken met multifactoriële, complexe systeemaandoeningen. En wij vertrouwen in ons zorgmodel nog steeds op pillen om de schade te herstellen. Hoewel pillen zeker hun functie hebben, is het een illusie dat we de problemen daarmee oplossen. Dat heeft twee redenen.

SYMPTOOMBESTRIJDING EN BIJWERKINGEN

In de eerste plaats vragen de systeemziekten van vandaag om (veel) meer dan één medicament, omdat de fysiologie in meerdere domeinen ontspoord is. Alle medicijnen hebben bijwerkingen en niemand kan zeggen hoe de verschillende medicijnen bij een bepaald persoon op elkaar inwerken. Medicijnen zijn bovendien (meestal) duur.

Maar er is nog een andere, veel belangrijker reden waarom pillen niet de oplossing zijn. Ze pakken de bron van het kwaad niet aan, maar bestrijden alleen de symptomen. Zolang we onze leefstijl niet aanpassen, is het dweilen met de kraan open. Dat betekent overigens niet dat pillen waardeloos zijn. De symptomen dragen vaak bij aan de ziektelast. Maar het ziekteproces verdwijnt niet zolang ons gedrag niet verandert.

DOKTERS ALS ADVISEURS

De ziekten van vandaag vragen bovendien om een actieve rol van patiënten. Mensen kunnen en moeten veel meer zelf doen om hun ziekte te genezen. Ze moeten verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gezondheid. Zij zijn immers de enigen die iets aan hun manier van leven kunnen doen. Dokters en andere

gezondheidswerkers worden adviseurs in plaats van stuurlied. Ze adviseren en motiveren patiënten om hun leefstijl op de juiste manier aan te passen. Coaching is daarbij van groot belang. Het kan geenszins de bedoeling zijn om mensen het bos in te sturen met hun ziekte. In tegendeel.

Dit alles betekent niet dat wat ik de 'traditionele' geneeskunde zou willen noemen, waardeloos is. Leefstijlgeneeskunde moet worden geïntegreerd in het traditionele model. Het is, denk ik, een illusie dat leefstijl-aanpassing alles oplost, net als het een illusie is dat medicijnen dat gaan doen.

EEN MAATSCHAPPELIJK PROBLEEM

Tot slot: in wezen is de grote ziektelast van vandaag een maatschappelijk probleem. Ons gedrag wordt voor een groot deel bepaald door onze omgeving. Ik ben ervan

overtuigd dat we een verloren strijd voeren als we de bestrijding van de ziekten van deze tijd aan de zorg overlaten.

Om gezonder te worden, zullen we gezamenlijk politieke besluiten moeten nemen over de inrichting van onze samenleving. Dat zal offers vragen, maar uiteindelijk is een gezonde samenleving de meest succesvolle.

HET NEDERLANDS INNOVATIECENTRUM VOOR LEEFSTIJLGENEESKUNDE

Onlangs hebben TNO en LUMC het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlgeneeskunde opgericht. Het NILG is een non-exclusief platform voor kennisinstellingen, patiëntenverenigingen, bedrijfsleven, overheid en gezondheidsfondsen, dat zich richt op innovatie, implementatie en educatie van leefstijlgeneeskunde in de gezondheidszorg.

PROFESSOR DR. HANNO PIJL

Endocrinoloog, Hoogleraar diabetologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum, Lid van de raad van advies van Stichting Je Leefstijl als Medicijn.

Mijn passie voor leefstijl en voeding stamt uit de spreekkamer. Er komt een tsunami van leefstijl gerelateerde chronische ziektes op ons af die worden veroorzaakt door samenspraak van erfelijke aanleg en verkeerde leefstijl.

Ons "westerse" voedingspatroon speelt daarbij een grote rol. Het stuit mij tegen de borst dat we met medicijnen proberen de schade te beperken, terwijl aanpassing van het voedingspatroon deze ziektes kan voorkomen en omkeren. We weten bovendien steeds beter dat verkeerde voeding een belangrijke rol speelt in het ontstaan van veel andere chronische ziekten, zoals een hartinfarct, beroerte en kanker. Het wordt hoog tijd dat we ons realiseren dat we onze leefstijl moeten aanpassen om te voorkomen dat we



ziek worden. Ik eet zelf vrijwel uitsluitend onbewerkt en ik beweeg zo veel als mijn baan en sociale context dat toelaten.

Het voedingsadvies van Hanno Pijl

- Vermijd industrieel geproduceerde voedingsmiddelen
- Groente en fruit zijn de basis van dagelijkse voeding
- Gebruik volvette melkproducten, vooral yoghurt, kwark en kaas
- Wees zuinig met zetmeel (brood,

pasta, rijst, aardappelen)

- Gebruik altijd volkoren graanproducten (met mate)
- Eet elke dag een handje ongezoeten noten
- Eet ten minste 2 keer per week vette vis
- Eet matig vlees (gevogelte is beter dan rood)
- Gebruik olijfolie als dressing en om mee te braden
- Drink water/koffie/thee in plaats van fris- of fruitdrink

Groene asperges in Libanese wraps

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 Libanese wraps
- 8 groene asperges
- 100 gram (kastanje-)champignons
- 1 teentje knoflook
- 4 plakjes Prosciutto ham
- Flink hand grofgeraspte Parmezaanse kaas
- 4 el. zuivelspread
- 1 el. gedroogde oregano of een paar takjes verse
- Versgemalen peper
- 3 el. olijfolie om te bakken

Bereiding

Was de groene asperges, schil ze heel licht en snij de achterkant er vanaf. Halveer de plakjes Prosciutto ham en rol de 8 gehalveerde plakjes strak om de asperges heen. Verwarm 2 el. olijfolie in een grillpan op middelhoog vuur. Leg de omwikkelde asperges in de pan en grill ze rondom in ongeveer 15 minuten lichtbruin. Snij ondertussen de (kastanje-)champignons in plakjes. Verwarm de overgebleven eetlepel olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de champignons tot ze licht gaan kleuren. Pers dan het teentje knoflook uit boven de pan en verwarm nog een minuut mee. Verdeel de zuivelspread over de 2 wraps. Rasp de Parmezaanse kaas. Zodra de asperges gegrild zijn verdeel je ze over de besmeerde wraps samen met de champignons en Parmezaanse kaas. Strooi de oregano eroverheen en wat verse peper naar smaak. Rol de wraps op en zet ze eventueel vast met een prikker. Serveer deze wraps met groene asperges direct.



Rembrandt en de Gouden Eeuw

De 350ste sterfdag van Rembrandt in 2019 is aanleiding om aandacht te vragen voor Rembrandt als kunstenaar, als persoon en als inspirator. Het Rembrandthuis, het Mauritshuis, het Fries Museum, Museum De Lakenhal en het Rijksmuseum eren Rembrandt met grote tentoonstellingen. Ook andere musea en locaties in het hele land staan in het teken van de Gouden Eeuw van Rembrandt en zijn tijdgenoten.

31 januari - 15 september 2019

www.mauritshuis.nl/tentoonstellingen

BOEKEN



Hart- en vaatziekten - maak jezelf beter

Nederland telt zo'n 1,4 miljoen hart- en vaatpatiënten. Dagelijks sterven er gemiddeld 106 mensen aan een hart- of vaatziekte: Het boek Hart- en vaatziekten - maak jezelf beter is geschreven voor mensen die last hebben van een hart- of vaatziekte of behoren tot een risicogroep. Door middel van veranderingen in leefstijl en voeding kunnen de risico's

aanzienlijk verkleind worden. Vaak zorgen kleine aanpassingen al voor een groot resultaat. Hanno Pijl en Karine Hoenderdos geven een zeer praktisch stappenplan waarmee deze veranderingen voor een ieder haalbaar zijn.

Fontaine Uitgevers B.V. 2018 - ISBN 9789059568907



Het Isgelijkteken

Het favoriete wiskundige symbool van Robbert Dijkgraaf is het isgelijkteken. Dit bescheiden teken bezit een enorme kracht omdat het in één formule twee verschillende werelden weet te verbinden. Zo kunnen ideeën vrij van de ene kant naar de andere kant stromen. Op dezelfde wijze brengen deze essays de meest verrassende onderwerpen bij elkaar: de paus en de oerknal, de octopus en de robot, Einstein en een rekenfout, Google en de ptt, kunst en wetenschap. Dijkgraaf laat zien hoe de

nieuwste inzichten van de wetenschap relevant zijn voor de alledaagse werkelijkheid van ons allemaal.

Robbert Dijkgraaf is universiteitshoogleraar mathematische fysica aan de Universiteit van Amsterdam en was president van de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen.

Uitgever: Prometheus 2019 - ISBN 9789044640922

VOORDELEN LIDMAATSCHAP

- U bent verzekerd van een betaalbare plek om te herstellen na een operatie of behandeling;
- U krijgt financiële ondersteuning bij een zorgverblijf in De Kim;
- U krijgt voorrang bij een reservering;
- Op de vakantietarieven in De Kim krijgt u 25% korting/max. 6 weken;
- Uw lidmaatschap is overdraagbaar aan uw partner, kind of kleinkind;
- Uw contributie - op basis van uw leeftijd - wordt bij instap bepaald;
- Uw partner mag gebruikmaken van de door u opgebouwde rechten.

DE VERGOEDINGSREGELINGEN

Na een verblijf in het ziekenhuis komt u in aanmerking voor korting op de verblijfskosten in De Kim. De financiële tegemoetkoming is afhankelijk van uw lidmaatschapsduur en geldt voor maximaal 28 dagen per jaar. Komt u vanuit huis dan geldt de korting voor maximaal 21 dagen per jaar.

Heeft u een aanvullende polis afgesloten dan is de kans aanwezig dat uw zorgverzekeraar ook een deel van het verblijf zal vergoeden. U kunt dit zelf uitrekenen op de site van De Kim, www.zorghoteldekim.nl. U kunt natuurlijk ook bellen (071 364 0730).

KEUZE ZORGVERZEKERAAR

Wij adviseren u om een zorgverzekeraar te kiezen die meebetaalt aan het herstelverblijf in een zorghotel. Wij informeren u graag over de zorgverzekeraars. Vraagt u naar onze medewerker Reserveringen.

TARIEVEN ZORGVERBLIJF 2019

De tarieven zijn op dagbasis, inclusief drie maaltijden en het KimCare-servicepakket waaronder de aanwezigheid van een verpleegkundige 's nachts. De tarieven zijn exclusief een eventuele verblijfsvergoeding van uw verzekeraar en – na aftrek daarvan – uw opgebouwde kortingspercentage bij WIK.

Kamer zonder balkon	€ 200,00
Standaardkamer	€ 220,00
Kamer met balkon	€ 240,00

AANPASSINGEN

Het bestuur kijkt jaarlijks naar de verhouding tussen de hoogte van de contributie en de maximale vergoeding. Tijdens de Algemene Ledenvergadering kan het bestuur hierover een voorstel doen.

Lidmaatschapsduur Vergoeding WIKVITAAL*

0 tot 1 jaar	Geen korting
1 tot 5 jaar	30% korting op een standaardkamer
5 tot 10 jaar	40% korting op een standaardkamer
10 tot 15 jaar	55% korting op een standaardkamer
15 jaar of langer	70% korting op een standaardkamer

**De vergoeding wordt berekend na aftrek van een vergoeding uit een aanvullende zorgpolis.*

WIKVITAAL PUZZEL

Horizontaal

1. Olympische zeilboot
6. Breedbandletters
10. Smakeloos, maar toch hip
14. Extremist
15. Spencer, bijv.
16. Megalodon, bijv.
17. Een pion kan dit soms "en passant" doen
18. "Reorganisatie" voor "ontslagolf", bijv.
20. Graaf in "Sesamstraat"
21. Een van twaalf
23. Aanhanger
24. Vader van Seth
26. Sommige audiostreams
31. Eenvoudige cocktail met rum
33. Het "vriendelijke spookje"
35. Duivenhuis
36. Korte tocht
38. Letters op een oude brievenbus
39. Oud-president van gedeeld Keniaanse afkomst
41. Curaçaose auteur Frank Martinus ___ van "Dubbelspel"
42. Architect van de piramide van het Louvre
43. Literaire bijeenkomst
44. Een van ruim tienduizend tijdens Roger Federer's carrière
45. Stad nabij Maastricht
48. Kreupel
49. Neerslag die moeilijk is te zien op een buienradar
51. Glaciaal
53. Deel van een kraan
54. Grote partij
56. Het is groen en zit op een rots
59. Stad van het Nationaal Canadees Bevrijdingsmonument
63. Voornaam op de regisseursstoel van "Million Dollar Baby"
65. Verlossing
66. Niet-reactief gas
67. "Waarom?"
68. Amazone Van Grunsven
69. Net zulke
70. Kop

1	2	3	4	5		6	7	8	9		10	11	12	13
14						15					16			
17						18				19				
20				21	22				23					
		24	25				26	27				28	29	30
31	32				33	34						35		
36				37		38				39	40			
41						42				43				
44				45	46				47		48			
49			50						51	52				
			53				54	55				56	57	58
59	60	61				62				63	64			
65					66					67				
68					69					70				

Verticaal

1. Zin
2. Niet slechts enkele
3. Hangende bezienswaardigheid in een 7-verticaal
4. Mesozoïcum, bijv.
5. Zoete drank
6. Nuttigden
7. Locatie waar een 3-verticaal en een 28-verticaal elkaar kunnen ontmoeten
8. Niet bepaald alert
9. "Alles is ___" (2007)
10. Land van Confucius
11. Lokmiddel
12. Partner van pap
13. Shepherd's ___
19. Ondersteunende computerprogrammaatjes
22. ___ Utrecht (ziekenhuis)
25. Oefenzaal voor jiu-jitsu
27. Alternatief
28. Staande bezienswaardigheid in een 7-verticaal
29. Vriend van Simba
30. Niet dik
31. Ruige rand
32. Klimaatregelaar
34. Big ___ (bijnaam van New York)
37. Creep
40. Chinees gerecht
46. Noord-Hollandse badplaats
47. Rivier vanuit het Victoriameer
50. Slagenwisseling
52. Week
55. Woord voor een jaartal
57. Genootschap ___ Taal
58. Paasbrood
59. "Zie je wel!"
60. Schrijftuig
61. Quercus robur, in het Nederlands
62. "Jeetje!"
64. Zuid-Hollandse aanbieder van mbo- en hbo-opleidingen

Wilt u kans maken op een boekenbon?

Stuur dan de ingevulde puzzel voor 1 juli 2019 naar:

Antwoordnummer 11019, 2200VC NOORDWIJK of mail naar: info@wikvitaal.nl

Onder de inzendingen verloten wij een boekenbon van € 20,00.

Mevrouw E.E. Lens uit Den Haag heeft met de vorige puzzel de boekenbon gewonnen.

WIJZIGINGEN?

Gaat u verhuizen of wilt u liever via een automatische incasso betalen, dan verzoeken wij u vriendelijk om dit aan ons door te geven.

Uit dienst of met pensioen

Wanneer uw contributie automatisch via de salaris-administratie van een gemeentelijke dienst aan ons wordt overgemaakt dan gaat die betaling veranderen wanneer u uit dienst of met pensioen gaat. Wilt u dit aan ons doorgeven? Wij regelen dan met u dat het lidmaatschap zal worden voortgezet zonder breuk in het door u opgebouwde kortingspercentage.

Email

Wij nemen uw emailadres graag op in het ledenbestand van de vereniging. Alleen dan kunnen wij u tussentijds op de hoogte

houden van interessante ontwikkelingen. Wilt u zo vriendelijk zijn om uw emailadres aan ons door te geven? Mail dat naar: info@wikvitaal.nl

Lidmaatschap overdragen

Wilt u uw lidmaatschap overdragen aan partner, kind of kleinkind, neemt u dan contact op met de leden-administratie (Fraukje Heintz / Lumke Arentshorst).

Lidmaatschap beëindigen

Wenst u uw lidmaatschap te beëindigen, dan kunt u dit uiterlijk één maand voor het aflopen van enig kalenderjaar kenbaar maken. Betaalt u de contributie per automatische incasso dan regelen wij dat er geen contributie meer wordt ingehouden. Betaalt u via een periodieke overboeking, dan moet u dit zelf met uw bank regelen.



SAMENWERKING MET ANDERE ZORGHOTELS

Enkele jaren geleden is de vereniging een samenwerking aangegaan met enkele zorghotels in Nederland. De vereniging zocht naar een manier om meer leden te werven en dat zou heel goed via bestaande zorghotels kunnen. Daarnaast leek het interessant voor WIK-leden om, naast De Kim in Noordwijk, ook elders in het land te kunnen verblijven. Gebleken is dat er in de afgelopen jaren nauwelijks extra leden zijn aangedragen door aangesloten zorghotels. Daarom heeft het WIK-bestuur besloten de samenwerking met de zorghotels begin 2019 stop te zetten.

VERENIGING WIKVITAAL AANVRAAGFORMULIER

Graag ontvang ik informatie over het lidmaatschap van de Vereniging WIKVITAAL

Naam: _____ man/vrouw

Adres: _____

Postcode: _____

Plaats: _____

Tel: _____

E-mailadres: _____

Stuur het ingevulde formulier op naar:

WIKVITAAL Antwoordnummer 11019 2200 VC Noordwijk





Experientia docet
Door te doen leer je

Vereniging WIKVITAAL | info@wikvitaal.nl | www.wikvitaal.nl
Rembrandtweg 2 | 2202 AX Noordwijk aan Zee | 071 364 0730

ONTWERP & OPMAAK **Dokwerk Communicatie**
DRUKWERK **Formzet** | REDACTIE **Fraukje Heintz & Marc Vieten**
INTERVIEWS **Margon van den Berg**

