

Najaar 2019 | Jaargang 109 | nr. 2

WIKVITAAL

LEDENMAGAZINE

Leefplezier

De kans om honderd jaar te worden is in de afgelopen vijf decennia verzesvoudigd. Een prettig gegeven, maar hoe leef je dat lange leven op een vitale en plezierige manier en wat kun je zelf doen om daarvoor te zorgen?

Het in 2008 opgerichte kennisinstituut Leyden Academy on Vitality and Ageing verricht wetenschappelijk onderzoek naar uiteenlopende onderwerpen met betrekking tot vitali-

teit en veroudering. Tevens verzorgt Leyden Academy opleidingen en cursussen opdat de hierover opgedane kennis zijn weg vindt naar het dagelijkse leven van oudere mensen.

Vitaal, betekenisvol en verbonden zijn hierbij de drie leidende speerpunten.

Lees verder op pagina 2

Dr. Josanne Huijg is psychologe en als senior onderzoeker verbonden aan de Leyden Academy. Zij verricht onderzoek naar de wensen en verlangens van oudere mensen: wat vinden zij belangrijk en wat geeft hun leven betekenis? De verworven kennis vertaalt zij naar activiteiten en projecten die bijdragen aan gelukkig en gezond ouder worden. "We doen onderzoek naar vitaliteit en veroudering bij ouderen die nog heel vitaal zijn en lichamelijk nog helemaal fit en gezond tot en met ouderen die volledig van zorg afhankelijk zijn. Voor ieder mens geldt dat gezondheid belangrijk is voor het welbevinden, maar als je tevreden bent met je leven heeft dat ook een positief effect op je lichamelijke welzijn." Geluk, door de wetenschap ook wel subjectief welbevinden genoemd, bestaat uit drie verschillende pijlers: de eerste is levenstevredenheid, ofwel hoe vaak je je leven in het algemeen? Eudaimonisch welbevinden, het tweede aspect, staat voor zingeving. Geeft het leven je zin en

groot deel bepaald nog vóór we geboren zijn. Ongeveer 40% van het verschil in ons individuele geluksgevoel kan worden toegeschreven aan verschillen in genen en 60% door verschillen in de omgeving. Hoe je omgaat met voor- of tegenspoed, je veerkracht, is dus deels genetisch bepaald."

Stel jezelf doelen

Als geluk voor 40% genetisch bepaald is, betekent dat je wat aan geluk kunt doen. Welke verschillen in de omgeving dragen bij aan een positief welbevinden en wat kun je zelf doen om je eigen geluksgevoel te optimaliseren? Gebaseerd op onderzoek onder grote groepen mensen heeft Josanne Huijg een aantal tips voor gelukkig ouder worden. "Belangrijk voor het geluksgevoel zijn het hebben van goede sociale contacten. Investeer dus in relaties. Besteed de meeste tijd aan en met mensen die voor jou het belangrijkste zijn. Het hebben van liefdevolle relaties is de meest belangrijke de-

"Belangrijk voor het geluksgevoel zijn het hebben van goede sociale contacten. Investeer dus in relaties"

kun je je gestelde doelen behalen? Het laatste aspect, hedonistisch welbevinden, gaat over in hoeverre mensen van het leven genieten. Josanne Huijg: "Subjectief welbevinden staat voor alle dingen die belangrijk zijn voor ons denken over en het ervaren van ons leven. Het is een relatief jonge wetenschap, die pas in de tweede helft van de vorige eeuw is ontstaan. Er wordt vooral veel onderzoek gedaan naar levenstevredenheid, hoe beoordelen mensen hun leven in het algemeen? Hoe gelukkig we ons voelen wordt voor een

terminant van positief welbevinden. En dan gaat het niet om de kwantiteit, dus hoe groot het netwerk is, maar om de kwaliteit van de relaties." Maar ook gezondheid is een belangrijke factor voor een gelukkig leven. "Of, misschien beter gezegd, hoe mensen hun gezondheid ervaren. Dat voorspelt geluksgevoel veel beter dan objectieve gezondheid, dus wat een arts hierover zegt. Gezondheid is een instrument om de dingen te doen die je wilt doen en de doelen die je jezelf gesteld hebt te be-



halen. Hierbij opgemerkt dat vitaliteit niet hetzelfde is als gezondheid. Ook mensen die minder gezond en kwetsbaarder zijn kunnen vitaal zijn. Hierbij is de mate waarin mensen doelen kunnen stellen en behalen belangrijk. Oudere mensen zijn in het algemeen heel goed in staat hun verwachtingen bij te stellen." Ook als je gezondheid minder is, kun je jezelf doelen stellen. Dit, ook wel adaptatie genoemd, wordt gezien als een belangrijk mechanisme voor een gelukkig leven op latere leeftijd. Mensen die zich goed kunnen aanpassen aan de veranderingen die veroudering met zich meebrengt, zijn vaak ook gelukkiger. Ze passen hun gedrag aan op de veranderende situatie in gezondheid en mogelijkheden en stellen doelen die binnen hun bereik liggen. "De tweede tip is dan ook: kom in beweging. Bewegen is niet alleen goed voor de gezondheid, maar zorgt er ook voor dat er stofjes in de hersenen worden aangemaakt (endorfine) die maken

Zes tips voor vitaal ouder worden

- Investeer in relaties
- Kom in beweging
- Beteken iets voor anderen
- Doe waar je van geniet
- Tel je zegeningen
- Stel realistische doelen

dat u zich prettiger voelt. Wandel bijvoorbeeld elke dag een stukje. Als het kan, samen met iemand. Zo sla je twee vliegen in één klap: je beweegt en werkt aan je sociale contacten." Probeer iets te vinden waardoor u iets kunt betekenen voor een ander, is de derde tip. Dat kan door bijvoorbeeld vrijwilligerswerk te doen. Je krijgt er veel voor terug: persoonlijke ontwikkeling, zingeving en sociale contacten. Geluk zit ook in kleine dingen. Als je aar-

Kom in beweging. Bewegen is niet alleen goed voor de gezondheid, maar zorgt er ook voor dat er stofjes in de hersenen worden aangemaakt (endorfine) die maken dat u zich prettiger voelt.

dig bent voor anderen, door bijvoorbeeld iemand voor te laten in de rij bij de kassa, of door een keer een bloemetje mee te nemen voor je partner. Ook in kleine dingen kun je een geluksgevoel ervaren. De vierde tip, doe dingen waar je van geniet. Ga bij jezelf na wat je plezier geeft en als je dit weet, neem je dan voor hier meer mee te doen. Dat kan die ene hobby zijn, waar je altijd veel plezier aan beleeft. Of vaker uit eten, naar het theater of naar een museum gaan. "Onderzoekers ontdekten dat er gebieden in de hersenen zijn die actief worden als mensen naar kunst keken. In het deel van de hersenen dat gerelateerd is aan genot bleek de bloedstroom tot wel 10 procent hoger te worden, evenveel als iemand naar zijn of haar geliefde kijkt. Kunst en cultuur kunnen dus bijdragen aan geluk." Natuurlijk neemt bij het ouder worden de gezondheid met de jaren af. Alsook je sociale netwerk, bijvoorbeeld doordat je stopt met werken

en het verlies van vrienden en familie op hogere leeftijd. Maar probeer vooral te kijken naar wat er nog wél is en kan. Tel je zegeningen is daarom de vijfde tip. Stel realistische doelen is de laatste tip. Uit een onderzoek naar de relatie tussen doelen en positief welbevinden is gebleken dat het hebben van doelen positief gerelateerd was aan positief welbevinden. Waarbij het als je ouder wordt belangrijk is doelen te stellen die passen bij de mogelijkheden die je hebt. Het doelen stellen op zich draagt bij aan een gevoel van geluk.

Vitaal Verouderen

Josanne Huijg wijst tot slot op de collegereeks en de gratis minicursus Vitaal Verouderen van Leyden Academy: "Vitaal verouderen is een gratis minicursus per e-mail voor ouderen die vrijdag 25 oktober van start gaat. De deelnemers ontvangen in hun mailbox acht weken lang op vrijdag praktische tips over vitaal, gezond en gelukkig oud worden aan de hand van relevante, actuele artikelen, infographics en video's. In het voorjaar van 2020 verzorgt Leyden Academy eveneens een collegereeks Vitaal Verouderen. We verzorgen deze collegereeks en minicursus omdat we mensen willen helpen gezond en vitaal oud te worden en hun leven te leiden zoals zij dit zelf graag willen. Ook als met het klimmen der jaren de kwetsbaarheid en afhankelijkheid toenemen."

Op de site van Leyden Academy (www.leydenacademy.nl) vindt u onder het kopje Onderwijs meer informatie over zowel de collegereeks als de mini-mailcursus. U kunt ook contact opnemen met Jacqueline Leijs via e-mail leijs@leydenacademy.nl of telefoonnummer (071) 524 0960.



Langs De Kim

Het afgelopen half jaar was het in De Kim vergelijkbaar met het Nederlandse weer: stormachtig en tropisch. De bezetting in het hotel was hoog, net als de buitentemperatuur, die we ook binnen voelden. We moeten opnieuw kijken naar een passende oplossing om op kamerniveau te kunnen koelen en verwarmen. Dat zijn we aan onze leden en andere gasten verplicht, zeker nu het alsmaar warmer wordt.

Graag wil ik al het personeel van De Kim enorm bedanken voor hun inzet en flexibiliteit. In de zomer organiseerden we een teamuitje. Dat werd een diner en een 2,5 uur durende theatershow op maat, gebaseerd op de dagelijkse gang van zaken in De Kim. Op onnavolgbare, humoristische wijze presenteerde Milo Berlijn van het bureau Trainmark waar onze kracht én zwakten liggen. Tranen van het lachen vloeiden rijkelijk. De kern van zijn boodschap was echter een serieuze: de omstandigheden

kan je niet altijd veranderen, de manier waarop je ergens mee om gaat wél. En precies daar ligt de leercurve. Bij iedereen. We gingen naar huis met drie lijsten: wat moeten we behouden, wat afleren en wat aanleren.

Naast de voortgang van het zorghotel met alle uitdagingen die daar bij horen, zijn er plannen gemaakt voor een toename van de bezetting en een (zorg)aanbod dat nog beter past bij de vraag van onze leden en an-

dere gasten die komen herstellen. De belangrijkste ontwikkelingen - waarvan de meeste in 2020 vorm zullen krijgen - som ik voor u op:

- **Klimaatbeheersing:** betere koeling en meer frisse lucht in het gebouw.
- **Fysiotherapie:** de kleine behandelruimte in het souterrain gaat naar de vierde etage. Daar komt een volledig nieuw ontworpen en geacclimatiseerde ruimte, een (gesloten) behandelruimte en een fysiofitness met speciale oefenapparatuur. Het aanbod fysiotherapie en

De bezetting in het hotel was hoog, net als de buitentemperatuur

aanvullende behandelingen zal daarmee uitgebreid worden. Op de vierde etage blijft een lounge met zeezicht voor alle gasten. De creatieve ochtenden worden voorgezet in het souterrain.

- Op het moment dat u dit leest, zal de nieuwe website van De Kim inmiddels volop draaien. Met deze verbeterde website proberen we ook via sociale media meer mensen te gaan bereiken. Ook de website van WIK zal vernieuwd en beter gekoppeld worden aan sociale media.

- De Kim is eind oktober regiehouder geworden van een regionaal programma voor revalidatie en wellness. Samen met de ziekenhuizen, huisartsen, Huis ter Duin en andere betrokkenen, gaan we een regio-programma voor nazorg ontwikkelen, wat naast de basiszorg (zoals thuiszorg), gericht is op de veiligheid en het welzijn van de herstellende, die zich - zeker vlak na een operatie - behoorlijk kwetsbaar kan voelen. De Kim zal als 'testlocatie' gaan fungeren. Wij hebben immers een beproefd aanbod van extra's ten opzichte van de thussituatie. Denkt u daarbij aan: de fantastische omgeving aan zee, het hotel, de aangepaste hotelkamers met ziekenhuisbed, speciaal getrainde zorg- en horecapersonneelsleden die allemaal het

Kim-gevoel uitdragen; een ruim aanbod van fysiotherapie tot kapper; en last but not least 24 uur per dag een verpleegkundige of verzorgende in huis. Wij gaan kijken waarmee dit aanbod verder uitgebreid kan worden. Bijvoorbeeld met speciale voedingsprogramma's of complementaire geneeskunde die gericht is op het herstellen van het microbiom (de darmflora).

- **Samenwerkende partners:** we zoeken en selecteren steeds vaker samenwerkingspartners die niet alleen bieden wat onze gasten nodig hebben, maar die daadwerkelijk samen met ons staan voor kwaliteit én actief willen meewerken aan een hogere bezetting van het zorghotel. Samen met hen kijken we naar mogelijkheden om meer complexe zorg te kunnen bieden, zodat mensen eerder uit het ziekenhuis naar ons toe kunnen. Met bijvoorbeeld een wakkere nachtdienst kunnen mensen ook 's nachts geholpen worden.

Kortom, veel uitdagingen maar met een fantastisch team en spannende vooruitzichten. We hebben er zin in. Werkplezier is ook leefplezier!



Marc Vieten
Directeur
-bestuurder
De Kim



De aantrekkelijkheid van De Kim versterken

Op 23 mei 2019 te Amsterdam werd door de Algemene Ledenvergadering van de Vereniging Willen is Kunnen (WIK) een uit drie leden bestaand nieuw bestuur gekozen. Het WIK-bestuur bestaat nu uit mevrouw Anne Lize van der Stoel, voorzitter, Theo Kralt, secretaris-penningmeester en Stefan de Bruijn, lid en belast met communicatie.

Het interim WIK-bestuur heeft in haar hoedanigheid van aandeelhouder van De Kim b.v., op 1 mei 2019 op voorspraak van de heringetreden directeur-bestuurder, twee nieuwe leden benoemd voor de Raad van Commissarissen van Zorghotel De Kim. De Raad van Commissarissen van De Kim wordt gevormd door de heren Chris Opgenoort en Freek Lapré.

Na de ledenvergadering is het bestuur zich samen met de directeur, Marc Vieten, verder gaan inwerken in de achtergrond en het functioneren van zowel de vereniging WIK als Zorghotel De Kim in Noordwijk.

Op initiatief van de voorzitter van het bestuur heeft op woensdag 20 augustus 2019 in De Kim een studiedag plaatsgevonden voor het voltallige WIK-bestuur en de Raad van Commissarissen van De Kim, waarbij aan de hand van verschillende door de directeur voorbereide informaties en gegevens een groot aantal items en aspecten van zowel De Kim als de WIK de revue passeerden.

Behandeld werden onder andere het veranderende zorgveld voor de lichtere herstellzorg en de bekostiging hiervan door zorgverzekeraars, de regionale en landelijke positionering van De Kim en de WIK,

de functionaliteit van het gebouw en de ontwikkeling van het ledenbestand van de WIK.

Diverse initiatieven zijn genomen om de aantrekkelijkheid van De Kim te versterken bijvoorbeeld op het gebied van de fysiotherapie en het tijdelijk verblijf. Van groot belang is ook om hierover goed met de buitenwereld te communiceren. Het bestaan en de mogelijkheden van De Kim moeten bekend zijn en onder de aandacht worden gebracht bij leden en niet leden. Op basis van het groot onderhoudsplan wordt bekeken hoe het gebouw ook naar de toekomst toe het beste benut kan worden en bij de tijd kan blijven bijvoorbeeld op het gebied van de klimaatinstallatie. Bijzondere aandacht gaat uit naar de mogelijkheden om de bezetting van De Kim op een hoger niveau te brengen. In september 2019 is door de directeur het begrotingsproces 2020 gestart dat in december 2019 wordt afgerond.

Daarnaast wordt door het bestuur gezien welke mogelijkheden er zijn om het ledenbestand van de Vereniging Willen is Kunnen te vergroten.

Namens het bestuur,
Anne Lize van der Stoel, voorzitter

VET BELANGRIJK

Feiten en fabels over voeding, vetverbranding en verborgen dikmakers

Een aanstekelijk en belangrijk boek dat je ideeën over vet voor altijd zal veranderen

Vet is een cruciaal onderdeel van je lichaam. Het maakt hormonen, communiceert met je hersenen en levert energie. Hoewel je zonder vetweefsel niet zou kunnen leven, bestaan er over dit orgaan – ja, vet is een orgaan – veel vooroordelen. Overgewicht en obesitas vormen wereldwijd een groot probleem, maar in tegenstelling tot wat menigeen denkt zijn te veel eten en te weinig bewegen lang niet de enige oorzaken daarvan. De werking van ons vet is vele malen complexer.

In dit verhelderende en onderhoudende boek behandelen dr. Mariëtte Boon en prof. dr. Liesbeth van Rossum de laatste wetenschappelijke inzichten over lichaamsvet en (over)gewicht en brengen ze de vele factoren in kaart die hierop

van invloed zijn: van slaap tot stress en van erfelijke aanleg tot medicijngebruik, en tal van andere verborgen dikmakers.

VET belangrijk laat zien hoe vet écht werkt en is een must read voor iedereen die wil weten hoe je op een slimme en effectieve manier een gezond gewicht kunt bereiken én behouden.

Dr. Mariëtte Boon (1988) is internist in opleiding in het Leids Universitair Medisch Centrum en promoveerde in 2014 cum laude met haar onderzoek naar bruin vet, 'goed vet' dat bijdraagt aan de verbranding. Professor Liesbeth van Rossum (1975) is internist-endocrinoloog in het Erasmus MC in Rotterdam en medeoprichter van het Centrum Gezond Gewicht. Ze is eveneens cum laude gepromoveerd en is internationaal expert op het gebied van obesitas en stresshormonen.



Wintertijd in Noordwijk met 35% korting

U kunt heerlijk komen genieten van een korte wintervakantie in Noordwijk aan Zee. Tussen 15 december en 15 maart 2020 kunt u een vakantie boeken met 35% korting op basis van logies en ontbijt i.p.v. de 25% wikkorting. De prijzen zijn exclusief toeristenbelasting. Eventuele zorgkosten vallen buiten de vakantieboeking.

Reserveer tijdig!

Voor dit aanbod heeft De Kim een beperkt aantal hotelkamers beschikbaar. Bel of mail daarom tijdig om teleurstelling te voorkomen: T 071 364 0730 of info@zorghoteldekim.nl

KERSTBORREL 12 DECEMBER

Op 12 december aanstaande organiseert het WIK-bestuur een gezellige kerstborrel in de Sky Lounge van het Double Tree by Hilton. Leden en hun vrienden zijn van harte welkom. Het bestuur zal een inspirerende spreker uitnodigen.

Locatie: Double Tree by Hilton, Oosterdoksstraat 4, Amsterdam Centraal Station. Aanvang: 19:30 uur



stamppotje

Benodigheden voor 2 personen:

- 50-75 gr rucola
- 2-3 grote zoete aardappels
- 100-125 gr feta
- walnoten
- cherrytomaatjes
- 1 bouillonblokje
- zout/peper
- halve ui

Bereidingswijze:

Begin met het schillen van de zoete aardappel. Zet ondertussen een pan water op. Snijd de zoete aardappel in blokjes. Kook de zoete aardappelblokjes ongeveer 10 tot 12 minuten met een bouillonblokje. Ondertussen kun je de feta, tomaatjes en ui in stukjes snijden. Hak ook de walnoten wat fijner met een groot mes. Als de aardappels gekookt zijn, stamp ze dan fijn met een beetje kookvocht en het uitje. Voeg vervolgens de feta, tomaatjes, walnoten en rucola toe en meng met een lepel alles door elkaar. Breng het geheel nog op smaak met een snufje zout en peper en je kunt aan tafel!

Tip: vervang de walnoten eens voor cashewnoten of pijnboompitten.

Zoete aardappels zijn erg lekker om eens mee af te wisselen en daarnaast zijn ze ook super gezond! Wist je dat zoete aardappels officieel een groente zijn?)

Wereldberoemde collectie tekeningen

De collectie tekeningen van Museum Boijmans Van Beuningen is een van de belangrijkste ter wereld en wordt vanwege haar gevoeligheid voor licht maar zelden getoond. In de tentoonstelling 'Meesterlijk' in de Kunsthal wordt een selectie van de mooiste werken op papier voor even uit hun dozen gehaald om daarna weer voor jaren te worden opgeborgen.

7 december 2019 – 29 maart 2020

Kunsthal Rotterdam, Hal 2, Museumpark, Westzeedijk Rotterdam



BOEK

De meeste mensen deugen

Al eeuwen is de westerse cultuur doordrongen van het geloof in de verdorvenheid van de mens. Maar wat als we het al die tijd mis hadden? In dit boek verweeft Rutger Bregman de jongste inzichten uit de psychologie, de economie, de biologie en de archeologie. Hij neemt ons mee op een reis door de geschiedenis en geeft nieuwe antwoorden op oude vragen. Waarom veroverde juist onze soort de aarde? Hoe verklaren we onze grootste misdaden? En zijn we diep vanbinnen geneigd tot het kwade of het goede? "Een indrukwekkend boek." – Jan Terlouw.
"Rutger Bregman sleept je mee." – Geert Mak

De Grote Suriname Tentoonstelling

Vanaf 5 oktober een veelomvattende tentoonstelling over Suriname. De Grote Suriname-tentoonstelling brengt het meeslepende epos van het land en zijn bewoners met zeer verschillende achtergronden. Musea, archieven en particulieren in Suriname en Nederland werkten mee en het verhaal wordt verteld door Surinamers zelf. Een groots verhaal dat de hele cultuurgeschiedenis bestrijkt, van de oudste nederzettingen tot de onafhankelijke republiek van vandaag.

5 oktober 2019 t/m 2 februari 2020 | ma - zo 10.00u - 17.00u

De Nieuwe Kerk, Dam Amsterdam



VOORDELEN LIDMAATSCHAP

- U bent verzekerd van een plek om in alle rust te herstellen;
- U heeft recht op een financiële tegemoetkoming voor een zorgverblijf in De Kim vanaf 1 jaar lidmaatschap;
- U krijgt voorrang bij een reservering;
- Op de vakantietarieven krijgt u direct 25% korting;
- Uw lidmaatschap is overdraagbaar aan uw partner, kind of kleinkind;
- Uw contributie wordt op basis van uw leeftijd, bij instap bepaald;
- Uw partner mag gebruikmaken van uw rechten;
- Uw rechten gelden elk jaar opnieuw.

DE VERGOEDINGSREGELING

U heeft recht op een financiële tegemoetkoming voor een verblijf in De Kim met een verwijzing van uw huisarts of specialist. De tegemoetkoming is afhankelijk van uw lidmaatschapsduur en geldt voor maximaal 28 dagen per jaar vanuit het ziekenhuis en 21 dagen vanuit huis.

Zorg met een indicatie valt binnen de basiszorg. Heeft u een aanvullende zorgverzekering afgesloten dan kan uw zorgverzekeraar een deel van het verblijf vergoeden. U kunt dit zelf uitrekenen op de site van De Kim, www.zorghoteldekim.nl. Verzekeraars die ruim vergoeden zijn o.a. ONVZ en VGZ. Verzekeraars die niets vergoeden zijn o.a. CZ en Zilveren Kruis.

TARIEVEN 2020

Voor actuele tarieven van De Kim, kijkt u op: www.zorghoteldekim.nl. De zorgkosten gaan omhoog. Zo is er een CAO-loonsverhoging voor het zorgpersoneel van ruim 7%. De aangepaste tarieven 2020 voor een zorgverblijf zijn op dagbasis, inclusief de maaltijden, koffie & thee en het servicepakket waaronder de aanwezigheid van een verpleegkundige 's nachts.

STAPPEN BIJ HET UITREKENEN VAN UW ZORGVERBLIJF

Aantal dagen; Keuze kamertype; vergoeding uit aanvullende zorgverzekering; tegemoetkoming WIK.

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 Tegemoetkoming WIKVITAAL*

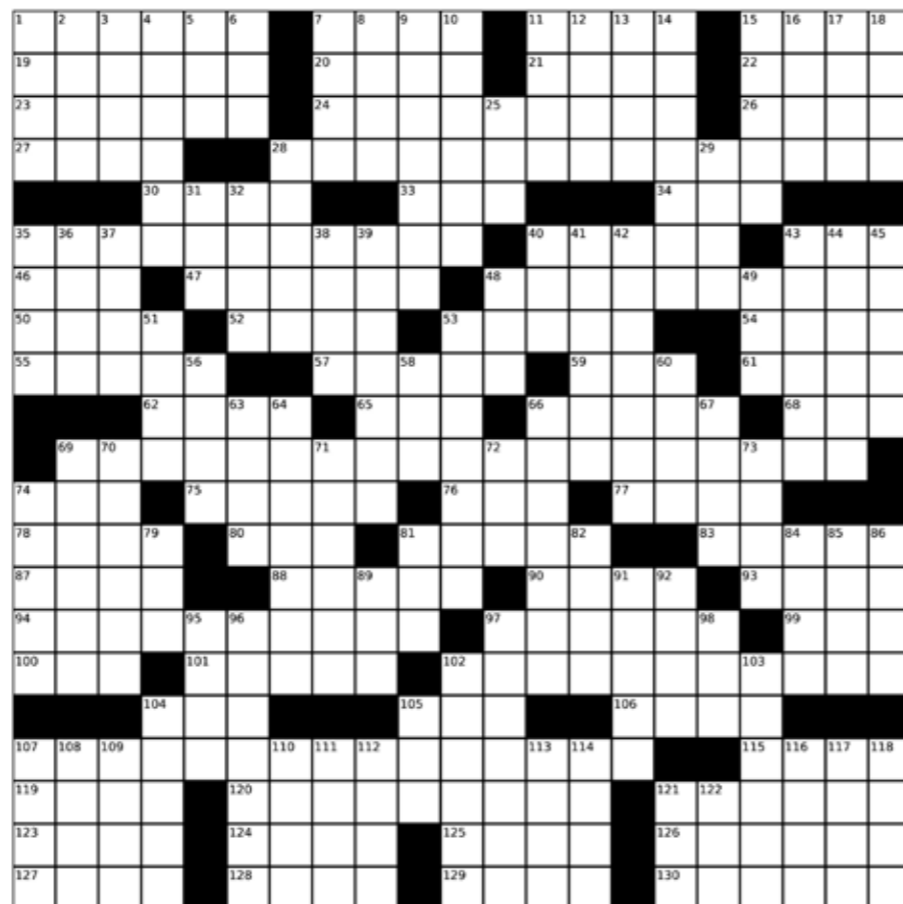
Lidmaatschapsduur	Tegemoetkoming WIKVITAAL*
0 tot 1 jaar	Geen korting
1 tot 5 jaar	30% korting op een standaardkamer
5 tot 10 jaar	40% korting op een standaardkamer
10 tot 15 jaar	55% korting op een standaardkamer
15 jaar of langer	70% korting op een standaardkamer

*De tegemoetkoming door WIK wordt berekend na aftrek van de vergoeding uit een aanvullende zorgverzekering.

WIKVITAAL PUZZEL

Horizontaal

1. Aandrijfriem onder de motorkap
7. Broodje gezond in Vlaanderen
11. Vief
15. Scandinavische schaats?
19. Land van Michelangelo
20. Ex-premier Blair van het Verenigd Koninkrijk
21. Huldigt
22. Aperitief in Athene
23. Project van Wubbo Ockels
24. Haalde uit elkaar
26. Trok een baantje
27. Bes in afslankpillen
28. "Je hebt helemaal gelijk"
30. Voornaam in Suri-naamse politiek
33. "It giet ___!"
34. Optelling
35. Simpele oplossing
40. Sta te trappelen
43. Kleine batterij
46. Tijdperk
47. Klassieke Opel
48. Regenwolk
50. Halve slijterij?
52. Omhoog
53. Snaarinstrument
54. Japans elektronica-merk
55. Het houdt een boot op zijn plaats
57. Chileens geld
59. Muisarm, bijv. (afk.)
61. Sous-___ (kooktechniek)
62. Muziekpartner van Crosby en Stills
65. Letters na "n." of "v."
66. 1-1, bijv.
68. Hiphopper ___ P
69. Australische jeugdserie uit de jaren zestig
74. Woord herhaald voor "Dolls" in de naam van een Amerikaanse rockband
75. Voorganger van Moebarak als president van Egypte
76. Nummer op een klok
77. Schaamte
78. 1 1 1
80. Mevr. in Engeland
81. Brijn
83. ___ en Wiske
87. Tropische knol
88. Indonesisch bijgerecht
90. "Ajuust!"
93. Aanschaf
94. Amerikaanse filmster uit het stomme tijdperk
97. Meest opgeruimde
99. Paar
100. Japanse munt
101. Polissen
102. Luxe accommodatie in de lucht
104. Lage stem
105. Maatregel ter bevordering van de werkgelegenheid (afk.)
106. Voetballer Samuel, topscorer aller tijden voor Kameroen
107. Bedrijven met een explosieve werksfeer?
115. Titelrol uit 1994 voor Jim Carrey, met "The"
119. Jammer
120. Ier of Est
121. Abri... of wat in deze puzzel negen keer te vinden is
123. Deel van een koe
124. Gecastreerd paard
125. Managet
126. Podium
127. Het maakt een akker vruchtbaar
128. Begin van een nieuwe plant
129. Paramilitaire nazi, kort gezegd
130. Print



Verticaal

1. Stempels in een paspoort, bijv.
2. Pleisterwerk
3. Californische wijnstreek
4. Schilderes Greve uit de Gouden Eeuw
5. Arrogante houding
6. Woordraadsel met plaatjes
7. Griekse zuilengang
8. ___ Blanc
9. Schudt zijn achtervolgers af
10. Collegedictaat
11. Familielid van de vink
12. Verloft
13. Tolkien's wereld
14. Samenstelling met sterren of zenuw
15. Jongere in de jaren 50/60
16. Pa
17. Het vormt een laag in de atmosfeer
18. Ruit, in de wiskunde
25. Tijdperk
28. De d van led
29. Muziekstuk voor één muzikant
31. Hooggelegen akker
32. Digitale kopie
35. Gemaal
36. Land van Teheran
37. Roofvogel
38. Sluw
39. Dornstad
40. Manier om grondwater te bereiken
41. Geheimhoudingsplicht in de maffia
42. Op en top
43. Japanse vechtkunst
44. Italiaanse beeldhouwer uit de vroege renaissance
45. Onjuist
48. Noot tussen c en d
49. In reactie op (afk.)
51. Duitse regisseuse Riefenstahl
53. Zwitserse pionier van het Nieuwe Bouwen, met "Le"
56. Hiphopnummers
58. Voornaamwoord voor 80-horizontaal
60. Zwemster Dekker of De Bruijn
63. Ongewenste mail
64. Chemische verbinding met water in de kristalstructuur
66. Stonden op de lange latten
67. Chachacha, bijv.
69. Werk van Mozart
70. Wat duiven doen
71. Voelde
72. Samentrekking van het middenrif
73. Geur
74. Nummer 1-hit van Sean Paul in 2003
79. Bajes
81. God naar wie een fluit is vernoemd
82. Niet-vroege
84. Reinigingszout
85. Lange sok
86. Heldendicht
89. Vader van Max Verstappen
91. Hoofdstad van Drenthe
92. Soap op RTL
95. Aanlegplaats in Vlaanderen
96. Zwart-witte vogels
97. Levels
98. Milieubewust voorvoegsel?
102. Alternatieven voor beha's
103. Grootste loch van Schotland
104. Wijk
105. Voorloper van het CDA
107. Plaats nabij Naarden
108. Buigpunt in het been
109. Stond op
110. Watervogel met een kenmerkende paringsdans
111. Oud-politicus Slob
112. Grote knikker
113. Rockband van "Rain Down on Me"
114. ___acte
116. Emmer
117. Luister
118. Drinkbeker
121. Hiphopper Rhymes
122. Rechtbank

WIJZIGINGEN?

Verhuizen

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.

E-mail

Wij nemen uw e-mailadres 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 e-mailadres 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.



VERENIGING WIKVITAAL AANVRAAGFORMULIER

Graag ontvang ik informatie over het lidmaatschap van de Vereniging WIKVITAAL

Naam: _____ man/vrouw

Adres: _____

Postcode: _____

Plaats: _____

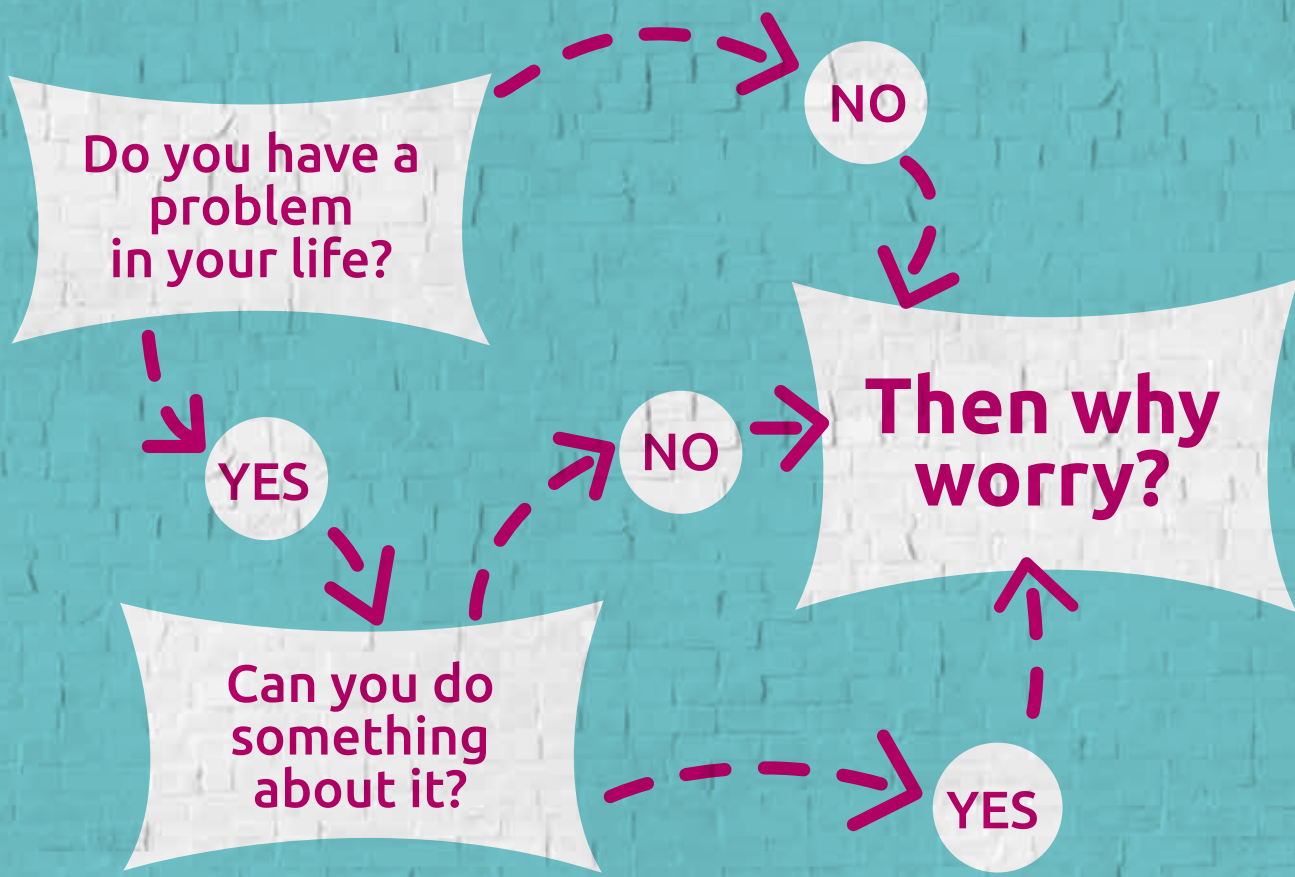
Tel: _____

E-mailadres: _____

Stuur het ingevulde formulier op naar:

WIKVITAAL Antwoordnummer 11019 2200 VC Noordwijk





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 **Marc Vieten & Fraukje Heintz**

