

GSVU Nieuws

Mei 2023, nummer 126



Van de bestuurstafel

*Een jonge advocaat met een torenhoge ambitie
Reed dagelijks naar de Zuidas op haar gammele fietsie
In haar chique kantoor
Bracht zij menig uurtje door
Maar dankzij het fietsen bleef zij in topconditie*

Marleen Munniksma, Uit Limericks over Zuidas

Wat een bijzondere ervaring was de rondleiding over de Zuidas op 4 april! Interessant om te horen en te zien wat daar allemaal gebeurd is en gaat gebeuren. Dankzij relaties van Peter de Haan hebben we dit kunnen beleven. Projectmanager Zuidasdok Jelger Vos en collega's hebben ons een enerverende middag bezorgd, waarbij we tevens veel hebben moeten bewegen. Zelfs de 'Apenrots' hebben we beklommen! Maar zoals we uit de lezing van 7 maart kunnen horen van Peter Weijs - hoogleraar Voeding en Beweging AUMC – is het voor ons ouderen van groot belang genoeg te bewegen. Naast de juiste en goede voeding uiteraard. Vele vragen werden daarover gesteld tijdens zijn lezing. De lezing van 2 mei van Jan Rauwerda – emeritus hoogleraar vaatchirurgie VUmc en voormalig voorzitter van het stichtingsbestuur VUmc Fonds – over fondswerving bij het VUmc was weer totaal iets anders. Interessant om te vernemen wat daar allemaal bij komt kijken. Voor grondig onderzoek dat ten goede komt aan adequate, goede patiëntenzorg is nu eenmaal veel geld nodig en dat komt niet allemaal van de overheid.

Impressies en samenvattingen van deze bijeenkomsten zijn hieronder te lezen.

Verder in dit nummer de nodige informatie over onze dagtocht op 5 september naar Delft. Neem goed nota! Maar voordat het zover is, krijgen we in juni nog een rondleiding over de VU-kunstgalerie en daarna volgen twee maanden zomerreces.

Het GSVU-nieuws wordt vanaf nu digitaal verspreid. De enkele leden die deze versie niet digitaal kunnen ontvangen, krijgen nog wel een geprinte versie. Dit om drukkosten uit te sparen.

Ton van Lambalgen, voorzitter

Bijeenkomsten zomer/herfst 2023

De maandelijkse bijeenkomsten vinden plaats op iedere eerste dinsdag van de maand. De inloop met koffie en thee start om 13.30 uur, gevolgd van 14.00 tot 15.00 uur door een de lezing. Na afloop is er gelegenheid om onder het genot van een drankje wat na te praten.

6 juni	VUtentoonstelling
5 september	Dagtocht Delft
3 oktober	Susan Oostelaar over de grote vuurvliender Locatie: Aurora HG 0C29
7 november	Benita Spronk over Tragiek en moreel beraad Locatie: Aurora HG 0C29
5 december	Paul van der Valk over Onderzoek en covid Locatie: Aurora HG 0C29

Bestuursmededelingen

Nieuwe leden

Mw. K. (Käthy) Blom, Amsterdam
Mw. M.L. (Marie-Louise) Cramer, Amsterdam
Mw. A. (Anja) Esmeijer, Maarssen
Mw. E. (Elfrieda) Tanja, Amsterdam
Mw. A.M.A. (Mieke) de Vries, Amsterdam

Wij heten hen van harte welkom

Meer informatie over onze vereniging en het aanmeldformulier zijn te vinden op onze website: www.gsvu.nl.

De dagtocht 2023 gaat naar...

... Delft voor een stadswandeling gevolgd door een bezoek aan Royal Delft.

Delft is wereldberoemd om haar Delfts Blauw en staat bekend als stad van Johannes Vermeer en zijn tijdgenoten, Oranje en technologie. De stad heeft eeuwenoude grachten, historische pleinen en gezellige slenterstraatjes met eigentijdse winkeltjes. De historische binnenstad ademt Delfts Blauw door de vele - op het Delftsblauwe aardewerk geïnspireerde - kunstwerken in het straatbeeld. Na de wandeling is het goed toeven bij Restaurant Tout le Monde in Pijnacker. Daarna bezoeken we Royal Delft, waar we dit bijzondere, wereldberoemde aardewerk kunnen bewonderen.



Rond 1700 waren er in de omgeving van Delft meer dan 33 bakkerijen waar het befaamde Delfts Blauw werd geproduceerd. Elke maker had zijn eigen merkteken. Ze werden geïnspireerd door het prachtige Chinese porselein uit de Ming dynastie die door de VOC naar Nederland werd geïmporteerd. De Porceleyne Fles, zoals de oorspronkelijke naam luidt, is de laatste overgebleven aardwerfabriek uit die periode. Hier kunnen we meer te weten komen over de geschiedenis van het Delfts Blauw, maar ook het huidige productieproces ervaren.

Na afloop gaan we met de bus naar Haarzuilen, waar we in Restaurant 't Wapen van Haarzuylen van het diner kunnen genieten.

Bijzonderheden

De prijs voor deze dagtocht is voor leden € 50, en voor de partner € 70. Voor een introducee is de prijs op € 90 vastgesteld. Gelieve dit bedrag over te maken aan onze penningmeester op IBAN-nr. NL64 INGB 0004 0530 80, t.n.v. Gezelschap

Senioren VU, Amsterdam met vermelding Bustocht 2023. Deelname kan slechts plaatsvinden als de betaling vóór 16 augustus binnen is. De uiterste aanmelddatum is 26 juli.

Het bestuur benadrukt dat afzeggen voor deelname aan deze dagtocht slechts mogelijk is tot uiterlijk drie weken voor de vertrekdatum. Indien er korter dan drie weken voor de vertrekdatum van 5 september afgemeld wordt, is alleen bij hoge uitzondering teruggaaf van de reissom mogelijk.

We willen graag met twee bussen op pad, om zoveel mogelijk mensen te laten genieten van deze dagtocht. Daarvoor zijn wel minimaal 72 deelnemers nodig. Per lid kan maximaal één partner of één introduc e mee.

Deelname geschiedt op volgorde van binnenkomst van de aanmelding. Het zou geweldig zijn als zoveel mogelijk senioren van dit heerlijk dagje uit kunnen genieten. Wilt u niet buiten de boot vallen dan is het verstandig om u zo vroeg mogelijk aan te melden.

In geval van nood is op 5 september tot aan het vertrek van de bus om 9.00 uur een mobiel nummer beschikbaar: 06-3373 7377.

Tijdens de dagtocht op 5 september zijn wij vanaf 9.00 tot 20.15 uur bereikbaar op mobiel nummer 06-5162 5237.

Aanmelding

Voor de dagtocht GSVU moet u zich voor 27 juli 2022 aanmelden, bij voorkeur via e-mail naar: evenementen.gsvu@gmail.com.

- Graag vermelding van naam (achternaam en voornaam).
- Indien van toepassing ook de naam (achternaam en voornaam) van de partner of de introducee*.
- Tevens vermelden of bij het diner de voorkeur uitgaat naar vlees of vis, en of er andere dieetwensen zijn.
- Als er een rollator of rolstoel meegaat dit graag ook opgeven.
- Wij maken zo nodig gebruik van het door u gebruikte e-mailadres en eventueel van het ons bekende telefoonnummer, als dit laatste gewijzigd is, vernemen wij dit graag.

Na aanmelding ontvangt u per e-mail gegevens over de betaling en de beschrijving van de dagtocht.

U kunt bovenstaande gegevens ook schriftelijk opsturen naar:

Dhr. R. Meijer, De Parelvisserslaan 26, 1183 RL Amstelveen

De evenementencommissie

Eten & bewegen: Blijven doen! 😊

Na de ledenvergadering van 7 maart hield Peter Weijs een voordracht over eten en bewegen als je ouder bent geworden. De ziektelast blijkt (na roken) het hoogst door ongezond eten en te weinig bewegen. En wat betreft de zorguitgaven staat ongezond eten op eenzame hoogte, dat kost ons land zes miljard euro per jaar.

Om gezond oud te worden is goed eten en voldoende bewegen letterlijk van levensbelang. Het aantal Nederlanders met overgewicht neemt hand over hand toe. Zo is 60% van de 65 tot 75-jarigen te zwaar en zelfs meer dan 15% met ernstig overgewicht kampt. Het gevolg: veel ouderen lijden aan diabetes type 2. Ook het risico op kanker is boven de 65 jaar groot. Het aantal patiënten met kanker in Nederland neemt bovendien de komende tien jaar sterk toe. Waar nu nog ongeveer 800.000 mensen kanker hebben of hebben gehad, zijn dat er in 2032 naar verwachting 1,4 miljoen.

Een vitaminepil is geen goede vervanging voor gezond eten, stelde Peter Weijs en verwees naar zijn [YouTube filmpje](#).

Er wordt nog onderzoek gedaan naar de invloed van een gezonde leefstijl in de strijd tegen corona. Hoewel er nog onvoldoende wetenschappelijk bewijs



is over de invloed van voeding, alcohol en ontspanning op het ziektebeloop van covid-19 is wel duidelijk dat deze leefstijlfactoren effect hebben op het functioneren van het immuunsysteem.

Peter Weijs ging verder in op de noodzaak om voldoende te bewegen.

Volwassenen en ouderen zouden ten minste 2,5 uur per week matig intensief moeten bewegen en daarnaast twee keer per week spier- en botversterkende oefeningen moeten doen. Verder zijn balansoefeningen van belang. Het risico dat ouderen lopen is dat ze door te weinig beweging spiermassa en kracht verliezen, waardoor de spieren verzwakken. Dat leidt weer tot daling van de fysieke activiteit wat vervolgens spieratrofie en fibrose tot gevolg heeft: een moeilijk te doorbreken vicieuze cirkel van spierversuivering.

Een goede combinatie van voeding en beweging zorgt voor een optimale gezondheid en een optimaal herstel van ziekten, stelde de hoogleraar.

Zuidasdok verbetert bereikbaarheid

De Zuidasdok is één van de grootste infrastructurele projecten van Nederland. Het project zorgt voor een betere bereikbaarheid van de Amsterdamse wijk Zuidas en van het noordelijk deel van de Randstad. Op de bijeenkomst van 4 april lieten Jelger Vos en zijn collega's zien wat er staat te gebeuren.

In Zuidas worden de komende jaren duizenden woningen en vierkante meters kantoorruimtes gebouwd. Steeds meer mensen reizen van en naar de wijk, met openbaar vervoer en de auto. Hierdoor is het nu al erg druk op de snelweg A10 Zuid en op het station Amsterdam Zuid. Het aantal automobilisten en reizigers blijft de komende jaren fors groeien. De ontwikkeling van Zuidas zorgt voor een extra toename.



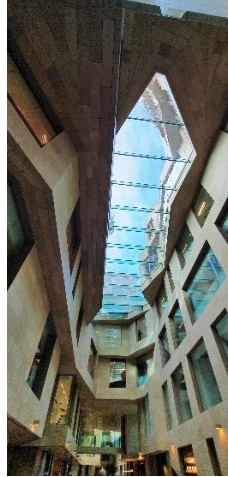
Zonder ingrijpen ontstaan in en rond Zuidas verkeersinfarcten en kan de reizigersstroom op station Amsterdam Zuid niet goed worden verwerkt. Om de bereikbaarheid van Zuidas en de noordelijke Randstad te bewaken en

de leefbaarheid in Zuidas te vergroten, treft Zuidasdok - een samenwerking tussen Rijkswaterstaat, ProRail en de gemeente Amsterdam - de volgende maatregelen:

- Verbreden en deels ondergronds brengen van de snelweg A10 Zuid;
- Herinrichten van de knooppunten De Nieuwe Meer en Amstel;
- Vernieuwen en uitbreiden van station Amsterdam Zuid;
- Herinrichten van de openbare ruimte in het stationsgebied.



De A10 Zuid is één van de drukste snelwegen van Nederland. De weg vormt het portaal van de regio Amsterdam. Met name bij de afritten S108 en S`109 loopt het regelmatig vast tijdens de spits. De bereikbaarheid van Zuidas en het noodzakelijk deel van de randstad is erg afhankelijk van dit stuk snelweg. Een goed



doorstroming van het verkeer is essentieel. Aanpassingen aan de weg zijn daarom noodzakelijk. De snelweg gaat daarom van vier naar zes rijstroken en een deel zal ondergronds worden aangelegd. Verder worden de verkeerknooppunten opnieuw ingericht.



Station Amsterdam Zuid is het snelst groeiende station van Nederland en hard op weg het één na grootste station van Amsterdam te worden. Om de huidige en toenemende reizigersstromen op te vangen, breiden we het station uit. Het station ligt nu nog ingeklemd tussen de rijbanen van de A10 Zuid, maar als deze straks ondergronds gaan, ontstaat ruimte voor uitbreiding en daarmee een comfortabele overstap tussen de verschillende vervoersvormen alsmede een kwalitatieve leefomgeving.

Donateurs van levensbelang voor onderzoek

Dokters moeten ondersteund worden door professionele fondsenwerpers, stelde Jan Rauwerda, emeritus hoogleraar vaatchirurgie en lid van de Raad van Toezicht van de Amsterdam UMC Foundation. En de donateur moet erop kunnen vertrouwen, dat het geld goed wordt besteed, bleek uit zijn voordracht op 2 mei.

De Vrije Universiteit heeft een lange traditie als het gaat om fondsenwerving. Door de initiatiefnemer, Abram Kuyper, die met zijn geloofsgenoten aan de wieg heeft gestaan van de stichting van onze universiteit (1881) gebeurde dat door fondsen te werven (giften) om dit mogelijk te maken door allen, die dit idee een warm hart toe droegen. Na verloop van tijd groeide de wens om binnen de VU ook een eigen Medische Faculteit te stichten. Hiervoor werd geld geworven en velen van u zullen zich het 'groene busje' kunnen herinneren. Een grote rol hierin speelde de 'Vrouwen VU Hulp'.

Door alle inspanningen kon de Faculteit Geneeskunde worden opgericht in 1950 en werd in 1966 het Academisch Ziekenhuis der Vrije Universiteit geopend. Tegenwoordig lopen er op de VU-Campus meer dan 32.000 studenten rond en

vinden er meer dan 450 promoties plaats en vele duizenden publicaties. In 2001 volgde de verzelfstandiging tot het VU medisch centrum en in 2018 volgde de bestuurlijke fusie met het AMC. De twee medische faculteiten fuseerden niet mee. Overigens zit het 'doneren' voor goede doelen in onze Nederlandse genen: huishoudens zijn ook nu nog de grootste donateurs.



Er zijn diverse redenen waarom fondsenwerving nodig is. De overheid stelt geld voor onderzoek beschikbaar die onder steeds meer instellingen moeten worden verdeeld. Veilig (lees minder risicovol) onderzoek maakt meer kans op honorering door financiers (KWF/Hartstichting etc.), maar bovenal ontstaat innovatie van diagnostiek en behandeling in het laboratorium en spreekkamer, nu eenmaal de werkplaats van een UMC.

Last resort

Daarnaast kunnen familie en bekenden, van de patiënt die naar een UMC verwezen worden als 'last resort' in hun hart geraakt worden door de beperkte

mogelijkheden of zelfs onmogelijkheid om hun dierbaren te behandelen, laat staan te genezen. Dit kan alleen door verder onderzoek en het UMC kan bij uitstek laten zien waar het onderzoek gebeurt, door wie en wat de resultaten zijn. Dokters met een grote drive om oplossingen te zoeken voor de tot dan toe niet te genezen ziekten/patiënten en hun droom ook uitdragen kunnen rekenen op de sympathie van diegenen, die naar hem/haar verwezen worden. Voor die droom is echter onderzoek en dus geld nodig.

Om te voorkomen, dat geld voor onderzoek van donateurs en legaten gebruikt zou kunnen worden voor andere doeleinden, bleek het oprichten van een onafhankelijke stichting het geëigende vehikel, met in de statuten een duidelijke omschrijving over het doel van de onderzoeksgelden. Zo is de 'droom' van Prof. Bob Pinedo - om kanker te genezen en indien dat niet mogelijk is, er tenminste een chronische ziekte van te maken - 40 jaar geleden gestart met de oprichting van de Stichting Cancer Center Amsterdam.



Het CCA-gebouw is gefinancierd door rijke particulieren, die 9 miljoen bijeenbrachten

Achtereenvolgens werden het blauw-rode laboratoriumgebouw, de boven op de polikliniek gesitueerde gebouw 'Vroegdiagnostiek' en de recent gestarte bouw van het Amsterdam Oncology and Neurosciences Research (ADORE) met behulp van grote donaties gerealiseerd.

Er waren ook andere initiatieven zoals Kinderstad (het bedrijfsleven), het Alzheimer Centrum Amsterdam (Innovatiefonds van ziektekostenverzekeraars), het MS-Centrum Amsterdam, etc.

Om deze laatste en nieuwe initiatieven te ondersteunen werd het VUmc Fonds opgericht, met een duidelijke scheiding tussen het VUmc-bestuur en het stichtingsbestuur. De stichtingen moeten wel een zogenaamde ANBI-status hebben (Algemeen Nut Beogende Instelling) om giften van donateurs voor de belasting aftrekbaar te maken. Indien publiek geld wordt geworven is het CBF-keurmerk (Centraal Bureau Fondsenwerving) noodzakelijk.

VUmc Fonds

Donateurs stellen wel voorwaarden: het geld moet besteed worden waarvoor het bedoeld is (dokter/ziektebeeld) en een lage 'overhead' hebben (VUmc Fonds: 4%). De verantwoording van het geld moet controleerbaar zijn door jaarverslagen, nieuwsbrieven en voorlichtingsbijeenkomsten. In de afgelopen zeven jaar werd op deze wijze 28 miljoen euro voor onderzoek verkregen.

Vanwege de fusie tussen VUmc en AMC werd in de afgelopen jaren toegewerkt naar een fusie tussen de stichtingen VUmc Fonds en de AMC Foundation. Een logisch uitvloeisel van de fusie met stichtingen die additioneel bleken te zijn door hun verschillende wijze van sponsorwerving. Overigens heeft elk UMC een eigen, unieke organisatie voor fondsenwerving.

Die aan de Meibergdreef ressorteerde als aparte dienst rechtstreeks onder de decaan, terwijl die aan de De Boelelaan was ondergebracht binnen de afdeling communicatie. De beide afdelingen fondsenwerving werden simultaan via de reorganisatieformule tot een nieuwe afdeling Fondsenwerving samengevoegd. Dit fusieproces is per 1-1-2023 afgerond met de oprichting van de AmsterdamUMC Foundation, waarmee een brede infrastructuur is gerealiseerd om aan de wensen van donateurs te kunnen voldoen en dokters te ondersteunden om meer geld voor onderzoek te verkrijgen.

Haiku

Roze bloesem van prunus
de acer met glanzend roodbruin blad
mijn voortuin in mei

An Greven



Herinneringen

In deze nieuwe serie vertellen GSVU-leden over hun spannende, ontroerende, indrukwekkende belevenissen tijdens hun werkzame leven bij VU of VUmc. In dit nummer: Dirk Vreeken.

Begin 1964 ben ik in dienst getreden als machinist in het ziekenhuis. Alles stond toen nog in de steigers. Veel kantoortjes in houten barakken, zo ook de nood-polikliniek aan de Amstelveenseweg, die toen al op volle toeren draaide. Gezamenlijk lunchen in een geïmproviseerd cafetaria, iedereen van jong tot oud en van hoog tot laag kende elkaar: het was een supergezellige tijd.



Maar toen het ziekenhuis in gebruik werd genomen, kwamen er veel nieuwe gezichten bij, voornamelijk uit de oude stadspanden (noem het maar eigen eilandjes met eigen regeltjes), zodat sommige mensen moeite hadden om hun juiste plek in het nieuwe ziekenhuis te vinden. Onze eerste DIRECTEUR-Geneesheer (met de

klemtoon op eerst directeur en dan geneesheer) was een oud militair arts. Omdat ik en later nog vele collega's bij de Koninklijke Marine of bij de koopvaardij hadden gediend, konden we het goed met hem vinden.

Gevaarlijke brand

Voorbeeld: er was een heel gevaarlijke brand ontstaan, veroorzaakt door cv-monteurs van een extern installatiebedrijf Geveke. Gas- en zuurstofflessen waren door verkeerde handelingen van de monteurs met een luide knal in brand gevlogen, zodat iedereen die in de buurt was zo snel mogelijk het hazenpad (noemen ze tegenwoordig geitenpaadjes) kozen. Veel lof ontvangen van de inmiddels gearriveerde brandweercommandant, want een van de al door ons gebluste flessen had een inwendige druk van tweehonderd atmosfeer en had reeds aanloopkleuren gekregen. Als die waren ontploft, was de gehele gevel terplekke naar beneden gekomen. Het trotse antwoord van de directeur/geneesheer was: "Daarvoor komen ze van de koopvaardij en de marine."

Helaas is enige tijd later, vooral onze, geliefde directeur/geneesheer Dr. Cote tijdens een safaritocht in Zuid-Afrika verongelukt. Ik ben in 1973 overgegaan naar

het Energie Centrum van de VU en eind 1997 na 40,5 ABP dienstjaren met pensioen gegaan.

Anekdote

Een gebeurtenis die ik nooit zal vergeten: Iemand van de Transportdienst (van het ziekenhuis) had midden in de nacht opdracht gekregen om een schoon bed naar



een afdeling te brengen. Die schone bedden stonden in de beddencentrale ergens onder in de catacomben van het ziekenhuis west. De lange gang en de beddencentrale waren zeer schaars verlicht. Maar met een beetje aftasten in het duister lukte het meestal wel. Net toen de man van de transportdienst het bed gereedmaakte om mee te nemen, werd hij heel geluidloos in zijn rug betast. Je kan dus wel begrijpen dat Van Kuik (zo heette hij) van schrik een

reuzesprong maakte en zijn kunstgebit later op de afdeling in het bed dat hij vervoerde terugvond. Wat was er nu aan de hand? Er was een blinde of slechtziende patiënt van een paar verdiepingen hoger gaan dwalen en al tastende in de beddencentrale terechtgekomen en zo onze beste brave Van Kuik PALPEERDE. Nadat hij weer een beetje van schrik bekomen was, heeft hij mij dit komische verhaal verteld en hebben we er met z'n tweeën midden in de nacht, hartelijk om moeten lachen.

Bericht van de penningmeester Contributie 2023

Gelukkig hebben al veel leden in april de contributie betaald.

De leden die nog niet betaald hebben, verzoek ik hierbij om dit zo snel mogelijk te doen. Het bedrag van 15 euro of zoveel meer als u wilt missen, kunt u alsnog overmaken op rekeningnummer:

NL64 INGB 0004 0530 80, t.n.v. Gezelschap Senioren Vrije Universiteit.

Dit bespaart ons heel veel werk aangezien we anders genoodzaakt zijn om de nog niet betalende leden te gaan mailen en bellen. Dit kost veel tijd en ook nog extra kosten.

Ellie Pauëlsen, penningmeester

Gezelschap Senioren VU/VUmc

Het Gezelschap Senioren telt ruim 200 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	Ton van Lambalgen (gsvu.voorzitter@gmail.com)
Vicevoorzitter	An Greven (vicevoorzitter.gsvu@gmail.com)
Secretariaat	Inge Schadee-Eestermans (secretaris.gsvu@gmail.com) Peter de Haan
Penningmeester	Ellie Pauëlsen (penningmeester.gsvu@gmail.com) An Greven
Evenementen	Rob Meijer (evenementen.gsvu@gmail.com)
Redactie	Monique Krinkels (redactie.gsvu@gmail.com)

Contactgegevens

Postadres	De Boelelaan 1105 1081 HV Amsterdam
Website	www.gsvu.nl
Telefoon	Inge Schadee-Eestermans, 06-51625237
Bankrekening	NL64 INGB 0004 0530 80

Colofon GSVU Nieuws

Redactie/layout	Monique Krinkels
Druk & Bindwerk	Huisdrukkerij der Vrije Universiteit
Fotografie	Agaath Dondorp, Peter de Haan, Peter Pasman, Ellie Pauëlsen en Hajo Strik

Het Gezelschap Senioren VU/VUmc wordt mede mogelijk gemaakt door

