

# GSVU Nieuws

Mei 2021, nummer 118



## **Van de bestuurstafel**

De zomer nadert en daarmee gelukkig de tijd dat wij allen volledig gevaccineerd zullen zijn. Het leven wordt dan meer ontspannen.

Helaas kregen we bericht dat Ineke Koop, als ondersteuner van het bestuur actief bij de voorbereiding en uitvoering van de dagtocht, is overleden. Het bestuur zal haar bescheidenheid en oprechte belangstelling in iedereen missen. De GSVU-werkzaamheden worden voortgezet door Ellie Pauëlsen, onze penningmeester.

De laatste lezing van dit seizoen zal weer via Zoom plaats vinden, helaas ging er de vorige keer iets mis met de opname. De YouTube filmpjes blijven goed bekeken en het bestuur zal in het najaar, ook als we dan weer gewoon bijeen mogen komen, de lezing met video gaan opnemen. Zo brengt corona ons toch iets goeds. Wat Zoom betreft krijgt het bestuur hulp, waardoor we gebruik kunnen maken van de Zoomversie die langer kan duren dan de beperkte 40 minuten die we nu gebruiken. Dit geeft meer ruimte aan de spreker en de vragenstellers.

Monique Krinkels is helaas een van de ongelukkigen die besmet is geraakt met het corona-virus en hierdoor hard is geraakt. Inmiddels is ze gelukkig weer thuis na IC-opname en zal deze nieuwsbrief superviseren. Overige bestuursleden, vooral Peter de Haan, doen hun best om haar zo goed mogelijk te vervangen, wat wel een klus zal zijn.

Over de dagtocht valt nog weinig te melden. De firma Eemland houdt contact met ons, maar concrete voorstellen zijn er nog niet. Als de dagtocht wederom niet kan plaats vinden, is het bestuur van plan een alternatief aan te bieden. We houden u op de hoogte.

Om positief te eindigen: als er leden zijn die in deze tijd leuke hobby's hebben ontwikkeld of iets leuks hebben meegemaakt wat anders niet gebeurd zou zijn, dan zou het aardig zijn om dit in de volgende nieuwsbrief te plaatsen.

Op naar een gezonde zomer!

**An Greven, voorzitter**

## Bijeenkomsten voorjaar 2021

De VU heeft alle fysieke bijeenkomsten wegens covid-19 tot het einde van de lockdown afgelast. Zelfs promoties en oraties vinden online plaats. Voorlopig moeten we het als GSVU dus doen met digitale presentaties. Hopelijk kunnen we dit najaar de maandelijkse bijeenkomsten hervatten. We houden u op de hoogte.

- 1 juni                      Martijn Wetzels, winnaar van de scriptieprijs 2020:  
                                  'Innovatieve vingerpriktechnologie'  
                                  Via Zoom
- 7 september              Dagtocht. Meer informatie volgt
- 

## Bestuursmededelingen

### *Overleden*

Mw. B. Goossens (Amsterdam)  
Mw. I. Koops (Amstelveen)

Het bestuur heeft aan de nabestaanden zijn deelneming betuigd

### *Nieuwe leden*

Dhr. A. (André) Dorsman (Amsterdam)  
Dhr. D. (Dirk) van Iperen (Leiderdorp)

Wij heten hen van harte welkom

Door de covid-19 pandemie is het rechtstreeks benaderen van onlangs gepensioneerden helaas tijdelijk gestopt. Mochten leden een oud-collega kennen die onlangs met pensioen is gegaan, dan kunnen zij hen op de informatie over GSVU en de aanmeldmogelijkheid op onze website [www.gsvu.nl](http://www.gsvu.nl) wijzen.

## Van kwakzalverij naar 'Yoka's Pokus'

*Na de jaarvergadering op 2 maart, gaf Joke Pauëlsen een lezing over kinesiologie, een natuurgeneeswijze die met behulp van spiertesten de oorzaken van stress opspoort en in balans brengt.*

Kwakzalverij verwijst naar onbewezen of frauduleuze medische praktijken, vaak door verkoop of toepassing van 'kwakzalvergeneesmiddelen'. Het woord 'kwakzalver' is afgeleid van het archaische Nederlandse woord 'kwakzalver', wat 'opschepper die een zalf toepast' betekent. Een nauw verbonden Duits woord, 'Quacksalber', betekent 'twijfelachtige verkoper'. Begin jaren '80 verhuisde ik naar Ierland en opende ik een boetiek in Galway. Ik ontwierp en produceerde mijn eigen kleding en veranderde mijn naam van Joke (wat immers in het Engels 'grap' betekent) in Yoka, tevens mijn label. Later begon ik een bedrijf in tweedehands kleding. Dat was zeer zwaar werk en ik kreeg rugklachten. Een Ierse vriend adviseerde een afspraak te maken met een kinesioloog in London, die hij introduceerde als 'Cosmic Ray'. Die heeft mij genezen van mijn rugklachten. Ik was zeer onder de indruk.

### Touch for health

Bij terugkomst in Ierland ging ik naar een presentatie van Dr. John Thie, over Touch for health... kinesiologie. Fantastisch... Het heeft mijn leven totaal veranderd. Ik heb mij ingeschreven bij de Kinesiology College of Ireland en behaalde mijn diploma in juni 1999. Als je niet weet hoe kinesiologie werkt, lijkt het inderdaad wel 'Hokus Pokus'. Momenteel werk ik in mijn woonplaats Kinsale onder de naam 'Kinsale Kinesiology'.



Aan een nieuwe klant vraag ik om alle supplementen/medicijnen en een beetje water mee te nemen dat zij normaal gebruiken. Dan voer ik spiertesten uit en de mogelijke antwoorden zijn: Zeer goed, Oké, of Niet goed. Tevens vraag naar

hun bloedgroep: A, O, B of AB, omdat veel problemen voortkomen doordat mensen voedsel eten dat geheel niet bij hun bloedgroep past. Zie hiervoor het boek van Peter D'Adamo 'Het bloedgroep dieet'.

Hoe werkt een spiertest? Ik plaats één spier in een bepaalde stand, zodat die spier in optimale sterkte is. Meestal een spier in de arm. De klant houdt die spier in die stand, zonder tegendruk. Ik geef een bepaalde druk, niet hard, op die spier. De reactie van de spier is dan een antwoord.

### **Vital life force**

Dan begin ik met een 'Vital life force' (vitale levenskracht) test. Dat zijn vragen over de hoogte van giftigheid, zuurgraad, mineralen van de botten, energieniveau, alkaliteit en activiteit van de cellen. Alle antwoorden die ik krijg, krijg ik dus door de spiertesten, de reactie van de spier.

'First Clearing' test de verschillende reflexen/punten:

- a. Cellular Detoxification = of de cellen individueel aan het ontslakken zijn;
- b. Reactive Nutrition = komen er dingen in je lichaam die niet goed voor je zijn, voeding, straling, angst, etc.;
- c. Geopathic Stress = elektrisch / magnetische aardstraling;
- d. Adrenals = adrenaline klieren;
- e. Grounding = is het lichaam geaard.

Als één van deze punten aangeeft dat het een prioriteit is, dan kijken wij wat het nodig heeft om dit te herstellen. Stel dat punt c. Geopatische stress, een prioriteit is, dan kijken wij via een remedie of het van aardstraling komt of van elektromagnetische straling. Vervolgens doseren we de remedie, hoeveel druppels of pillen, hoeveel keer per dag, hoeveel dagen of weken. Dan vraag ik aan het lichaam wat het verder nog nodig heeft. Dat kan natuurlijk van alles zijn: Structureel werk: 'Touch for health'; Nutritioneel werk: bijvoorbeeld bepaald voedsel; Bach of Bush: bloemenremedies of homeopathische; Emotioneel werk: verschillende remedies of ESR.

### **Einde van behandeling**

Het lichaam laat weten, wanneer er geen prioriteiten meer zijn en dan test ik wanneer deze persoon terug moet komen voor de volgende sessie. De klant krijgt een 'to-do list', waarop precies staat wat zij moeten innemen, hoeveel keer per dag, hoeveel dagen etc., etc.

Wanneer de persoon voor de volgende sessie komt, gaan wij weer eerst kijken naar de 'Vital Life Force' percentages. Als de klant zich gehouden heeft aan de 'to-do list' zijn er altijd positieve veranderingen. Over het algemeen gaat de giftigheid en de zuurgraad omlaag en de mineralen van de botten, energielevel en alkaliteit en activiteit van de cellen omhoog.

### **Joke Pauëlsen**

## Studeren aan de VU in coronatijd

*Als student communicatiewetenschap aan de VU verdiept Rosa Westerhof zich in de manier waarop communicatie wordt gebruikt om mensen te overtuigen. Dat is in deze tijd vooral belangrijk om mensen ertoe te brengen de corona-maatregelen te volgen, legde zij in haar presentatie op 6 april uit.*

Toen ik begon aan mijn opleiding heb ik een half jaar op normale manier kunnen studeren, maar met de coronamaatregelen werd alles anders. Voorheen zaten we dicht op elkaar in drukke collegezalen, zagen we onze medestudenten veel meer, bijvoorbeeld bij het halen van een kopje koffie op de campus, en maakten we onze tentamens in de Tent op de VU-campus.

### Online hoorcolleges

Nu worden hoorcolleges via zoom gegeven, de docent zit thuis en deelt een PowerPoint en wij luisteren met beeld aan en microfoon uit. Vragen kunnen gesteld worden door je microfoon aan te zetten en te interrumperen, of er kan gebruik worden gemaakt van de chatfunctie. Een voordeel hiervan is dat ook medestudenten kunnen reageren op je vraag, waardoor je vaak snel een antwoord hebt. Een ander voordeel is dat de hoorcolleges nu vaker worden opgenomen en beschikbaar zijn, wat heel prettig is bij het voorbereiden voor tentamens. College VU via Zoom (rechtsboven docent).

The image shows a Zoom lecture slide with a grid of participant video feeds. The slide content is as follows:

1. REVIEW: Lecture 3 / Lecture 4

Until now: Focus on empirical-analytical method

- Foundation: logical positivism and Popper
  - Prescriptive
  - Naturalistic focus
  - Emphasis on explanation (not understanding)
- Kuhn: switches approach
  - Descriptive (more so)
  - Scientific progress is not cumulative
  - Explanation must be seen in the context of a paradigm

The video grid includes several participants, including a large portrait of a man with glasses (likely the lecturer) and several smaller windows of other students.

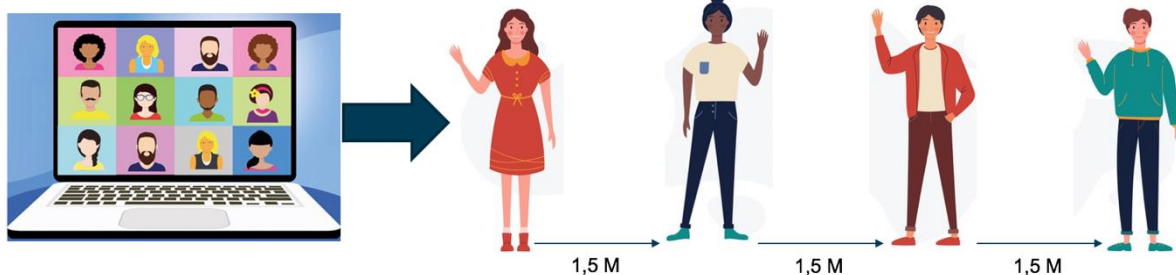
Het contact met medestudenten is niet alleen tijdens college veranderd, er wordt nu veel gebruik gemaakt van WhatsApp, voor vragen over een vak en voor werkgroepen. Maar elkaar daadwerkelijk zien komt nauwelijks voor.

## Online tentamens

Van tentamens maken in de Tent op de VU-campus is momenteel ook geen sprake. Alle tentamens worden online afgenomen en dit kan wel eens voor problemen zorgen. Tentamens worden gemaakt met het programma Proctorio dat via de webcam controleert of je wel op het scherm kijkt en via de microfoon checkt of niemand je iets influistert. Daarnaast moet je desktop gedeeld worden en je bureau gescand worden op spiekbriefjes. Als er buiten de kamer luid gepraat wordt, kan dit je tentamen ongeldig maken, terwijl je er niets aan kon doen. Dit zorgt voor extra stress bij het maken van tentamens.

## Vrije keuzeruimte

Ook stages en studeren in het buitenland in de vrije keuzeruimte van het derde jaar zijn nu moeilijker te realiseren. Door corona zijn er weinig stageplekken en is reizen naar buitenland niet mogelijk. Mijn keuze om in september in Ottawa te studeren gaat niet door, hopelijk is dit in januari 2022 weer mogelijk. Ik ga nu in september de minor Sport, Beweging en Gezondheid volgen aan de VU.



## Studeren in coronatijd

Hoe blijft studeren nu leuk? Veel mensen doen hiervoor hun best, er wordt bijvoorbeeld tijdens hoorcolleges tijd gemaakt om in kleine groepjes met medestudenten te kletsen, en is er een initiatief van afdeling communicatiewetenschap voor het organiseren van bijeenkomsten. Die bijeenkomsten zouden dan natuurlijk volgens de coronamaatregelen zijn en op deze manier zouden studenten elkaar weer eens kunnen zien. Ik ben heel benieuwd hoe dit verloopt, het is in ieder geval heel leuk dat dit wordt geprobeerd te organiseren! Dat wordt erg gewaardeerd.

## Rosa Westerhof

## **Voeding, metabole gezondheid en weerstand**

*Nu wij in een gezondheids crisis verkeren, is aandacht voor gezondheid en de invloed van voeding op de weerstand tegen infecties des te belangrijker, aldus prof.dr. Jaap Seidell tijdens de lezing op 4 mei.*

Voeding is altijd al belangrijk geweest in ons leven. Gezonde voeding krijgt steeds meer aandacht. Wij moeten echter niet uit het oog verliezen dat voor een gezond immuunsysteem meerdere factoren van invloed zijn. Naast gezonde voeding, moeten wij niet roken, matig alcohol gebruiken, een gezond gewicht houden, voldoende bewegen, voldoende slapen en overmatige stress vermijden. Kortom voeding is maar één van de mogelijkheden die we kunnen gebruiken om onze weerstand te verbeteren. Welke invloed voeding op ons immuunsysteem heeft, is nog grotendeels onbekend. We weten wel dat ondervoeding en overvoeding geassocieerd worden met een slechtere weerstand. Hierbij spelen chronische laaggradige ontstekingen en het microbiom (de bacteriepopulatie in ons spijsverteringskanaal) een rol.

### **Obesitas**

COVID-19 is gevaarlijker voor patiënten met obesitas. Obesitas heeft een negatieve invloed op de longfunctie, wat een deel van de patiënten aan de beademing brengt. Ook wordt bij obesitas meer comorbiditeit gezien, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en nierfunctiestoornissen. Tevens ontstaan er vaker metabole problemen als prediabetes, insuline-resistentie, dyslipidaemie en hypertensie.

Behalve door obesitas beïnvloedt ons voedsel ons immuunsysteem door de productie van cytokines, waardoor een laaggradige ontsteking optreedt. Via ingewikkelde tussenstappen heeft (verkeerde) voeding een werking op onze hersenen met grotere kans op angststoornissen en depressie.

### **Wat is nu goede voeding?**

*Vooraf wel:* minimaal bewerkte groenten en fruit, bonen en peulvruchten, noten en zaden, volkoren granen, water.

Dierlijke producten (minimaal bewerkt) alleen van dieren gevoerd met gezond en lokaal voer.



Voedingssupplementen zijn niet bewezen effectief bij preventie van COVID-19. Zink, vitamine C en D kunnen wel gunstig werken bij virusinfecties, maar in beperkte maten en overdaad schaadt.



*Vooraf niet:* fast-food, junkfood, zwaar bewerkt voedsel, suikerhoudende drank (en geraffineerde zetmeelrijke producten).

Wat is het nadeel van ultrabewerkt voedsel: een hoge energiedichtheid (veel kcal/sec of hap) en heel lekker, beide stimuleren het beloningscentrum. Dit voedsel is in onze maatschappij overal aanwezig. De aanbiedingen in alle supermarkten bestaan voor het overgrote deel uit bewerkt voedsel.

Bovendien is ultrabewerkt voedsel goedkoop. De porties en verpakkingen worden geleidelijk aan steeds groter. Voor deze voedingsmiddelen wordt heel slim reclame gemaakt. Dit alles leidt tot overconsumptie en daarmee gewichtsstijging en benadeelt op langere termijn de fysieke en mentale gezondheid.

### **Een goede richtlijn**

Blijf in beweging, ga uitgerust en ontspannen door het leven, rook niet, drink met mate en streef een mediterraan eetpatroon na.

### **An Greven**

## **Bericht van de penningmeester Contributie 2021**

In de nieuwsbrief van februari zijn de leden verzocht de contributie voor 30 april over te maken. Helaas hebben veel leden hier nog geen gehoor aan gegeven. Ondanks dat wij veel fysieke bijeenkomsten hebben moeten annuleren blijft de contributie toch € 15. Het is van belang dat de contributie tijdig binnenkomt om aan de verplichtingen te voldoen. Vorig jaar waren we genoodzaakt om van enkele leden afscheid te nemen om deze reden. Bij deze verzoek ik dan ook alle leden die nog geen contributie hebben betaald dit snel te doen. Dit bespaart ons veel werk aangezien we anders genoodzaakt zijn alle nog niet betalende leden te gaan bellen, wat ook weer extra kosten met zich meebrengt. De leden die nog niet betaald hebben ontvangen binnenkort een factuur via de email.



**De contributie bedraagt nog steeds € 15 per jaar, maar meer euro's zijn zeer welkom!**

Ons IBAN-rekeningnummer is NL64 INGB 0004 0530 80 t.n.v. Gezelschap Senioren Vrije Universiteit. Indien u niet in de gelegenheid bent van internet bankieren gebruik te maken, neemt u dan even contact op. In dat geval kunnen we een acceptgiro toesturen. Voor vragen: tel. 020 404 0433, e-mail: [penningmeester.gsvu@gmail.com](mailto:penningmeester.gsvu@gmail.com).

**Ellie Pauëlsen, penningmeester**

## Financieel verslag over het jaar 2020 (definitief)

### Balans per 31 december 2020

Activa	31-12-'20	31-12-'19
ING-rekening	5.851,56	3.801,53
ING sparen	190,11	190,11
ASN sparen	11.736,92	11.736,85
Voorraad printpapier	13,80	13,80
Debiteuren	58,38	
<b>Subtotaal</b>	<b>17.850,77</b>	<b>15.742,29</b>
<b>Totaal activa</b>	<b>17.850,77</b>	<b>15.742,29</b>

Passiva	31-12-'20	31-12-'19
Vooruitbetaalde contributie	48,00	73,00
Crediteuren	10,32	297,08
<b>Subtotaal</b>	<b>58,32</b>	<b>370,08</b>
<b>Eigen vermogen</b>	<b>17.792,45</b>	<b>15.372,21</b>
<b>Totaal passiva</b>	<b>17.850,77</b>	<b>15.742,29</b>

### Winst & Verliesrekening 2020

Baten	2019 Werkelijk
VUmc	1.764,00
VU CvB	1.764,00
VUvereniging	1,764,00
Contributies	4.576,66
Rente ING	0,59
Rente ASN	3,08
Bijdr. Nieuwjaarslunch	0,00
<b>Totaal baten</b>	<b>9.872,33</b>

2020 Begroting	2020 Werkelijk
1.736,00	1.736,00
1.736,00	1.736,00
1.736,00	1.736,00
4.600,00	4.366,50
0,00	0,00
3,00	0,00
1.000,00	0,00
<b>10.811,00</b>	<b>9.574,50</b>

2021 Begroting
1.652,00
1.652,00
1.652,00
3.600,00
0,00
0,00
0,00
<b>8.556,00</b>

Lasten	2019 Werkelijk
Dagtochten	2.204,42
Nieuwjaarslunch	5.211,31
Kosten GSVU Nieuws	622,20
Bijeenkomsten	2.055,01
Welzijnswerk	71,20
Administratie	531,61
Bestuurskosten	130,00
Porti	200,71
Kerstattenties	161,44
Diversen	388,81
<b>Totaal lasten</b>	<b>11.576,71</b>

2020 Begroting	2020 Werkelijk
2.200,00	0,00
5.200,00	5.191,71
750,00	736,73
2.000,00	320,20
100,00	102,78
550,00	215,88
200,00	291,97
200,00	122,22
200,00	88,74
0,00	157,16
<b>11.400,00</b>	<b>7.227,39</b>

2021 Begroting
2.400,00
0,00
750,00
1.000,00
150,00
300,00
1.000,00
200,00
150,00
150,00
<b>6.100,00</b>

<b>Overschot / tekort</b>	<b>-1.704,38</b>
---------------------------	------------------

<b>-589,00</b>	<b>2.347,11</b>
----------------	-----------------

<b>2.456,00</b>
-----------------

## Laatste nieuws

De firma Eemland kan ons de dagtocht die vorig jaar onze neus voorbij is gegaan, onder dezelfde voorwaarden weer aanbieden (ook dezelfde prijs dus).

Omdat er nog steeds onzekerheden zijn, willen we inschrijvingsprocedure van vorig jaar gebruiken. We vragen om voor 24 juli aan te geven of u in principe mee wilt gaan met de dagtocht. Daartoe is het voldoende om naam en voornaam, eventueel ook van partner of introduc e door te geven aan [evenementen.gsvu@gmail.com](mailto:evenementen.gsvu@gmail.com). Leden die geen e-mailmogelijkheid hebben kunnen Rob Meijer bellen 020 6408670.

Begin augustus hopen we meer te weten. U ontvangt dan bericht. Pas dan beslist u om in te schrijven en het geld over te maken. De prijs voor deze dagtocht is voor leden € 45,00, voor de partner € 65,00 en voor een introducee € 85,00.

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  en partner en  en introduc e mee. Deelname geschiedt op volgorde van binnenkomst van de eerste aanmelding.

**De evenementencommissie, Rob Meijer, Ellie Pau elsen, An Greven**

---



### Haiku

Pensioen,  
te kunnen doen wat je wilt,  
is willen kunnen?



### An Greven

#### Limerick

Onder ons gezegd en gezwogen  
De laatste tijd was er erg veel regen  
Maar na al die droogte  
Is 't (water)peil weer op hoogte  
En dat is dan weer echt een zegen

**Peter de Haan**



## Gezelschap Senioren VU/VUmc

Het Gezelschap Senioren telt 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](http://www.gsvu.nl).

### Bestuur

Voorzitter	An Greven (voorzitter.gsvu@gmail.com)
Vicevoorzitter	Ton van Lambalgen
Secretariaat	Inge Schadee-Eestermans (secretaris.gsvu@gmail.com) Peter de Haan
Penningmeester	Ellie Pauëlsen (penningmeester.gsvu@gmail.com) Vacature
Evenementen	Rob Meijer (evenementen.gsvu@gmail.com)
Redactie	Monique Krinkels (redactie.gsvu@gmail.com)

### Contactgegevens

Postadres	De Boelelaan 1105 1081 HV Amsterdam
Website	<a href="http://www.gsvu.nl">www.gsvu.nl</a>
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
Foto omslag	Peter de Haan

Het Gezelschap Senioren VU/VUmc wordt mede mogelijk gemaakt door



VUVERENIGING