

# GSVU Nieuws

Februari 2024, nummer 129



## Van de bestuurstafel

*De pianist  
De pianist speelt  
op zwart-witte toetsen  
een dans zonder woorden  
in adembenemende akkoorden  
die hart en oren streelt  
en zijn hemelse klanken  
laat rusten  
in de ziel van hen die luisteren...*

Ria Wassenaar (2021)

Wat een virtuoze pianist hebben we gehoord op onze nieuwjaarsbijeenkomst (NJB). Zoals de Roemeense pianist Florin Mantale speelde, was inderdaad orenstrelend. Fijn dat dit terug te luisteren is op ons YouTube kanaal. Zijn optreden complementeerde een geslaagde nieuwjaarsbijeenkomst. Ook geslaagd en interessant waren de lezingen van Paul van der Valk en Dorly Deeg over 'bedreigingen' die ons lichaam kunnen 'aantasten': respectievelijk covid (in december) en de ouderdom (februari). Gelukkig hebben we gehoord dat er het een en ander aan te doen is. Elders staan samenvattingen van hun lezingen.

Op 5 maart houden we, voorafgaand aan de lezing, onze jaarlijks algemene ledenvergadering (ALV). De agenda en de benodigde stukken zijn te vinden in dit nummer. Lees deze stukken goed door en graag vragen hierover van tevoren sturen naar de secretaris, zodat we die vragen tijdens de ALV kunnen beantwoorden. Naast jaar- en financieel-verslag staat ook op de agenda de voortzetting van de NJB (relatief hoge kosten), hoe gaan we die vormgeven? Op deze vergadering nemen we afscheid van Rob Meijer als bestuurslid. Meer dan 15 jaar heeft hij zeer toegewijd zijn bestuursfunctie waargenomen en veel voor onze vereniging gedaan. We zijn hem er zeer dankbaar en erkentelijk voor! En er zijn enkele leden benaderd voor een bestuursfunctie en gelukkig hebben we al iemand kunnen vinden die bereid is om bestuurslid te worden. Maar er blijven nog nieuwe mensen nodig, dus...!

Ton van Lambalgen, voorzitter

## Bijeenkomsten voorjaar/zomer 2024

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 lezing. Na afloop is er gelegenheid om onder het genot van een drankje wat na te praten.

- |         |   |
|---------|---|
| 5 maart | Algemene Ledenvergadering gevolgd door<br>Lianne Cremers: De gevolgen van langdurige crisissituaties<br>Locatie: HG-0C29 Aurora |
| 2 april | Peter Kramer / Politie: Veiligheid voor ouderen<br>Locatie: HG-0C29 Aurora  |
| 7 mei   | Vrouwen in verzet<br>Locatie: HG-3C01 Agora 1   |
| 4 juni  | Maaïke van Gaameren: Het voorkomen van vallen bij 65-<br>plussers<br>Locatie: HG-0C29 Aurora                                    |

Video-opnames van de bijeenkomsten zijn te vinden op:  
<https://www.youtube.com/@gezelschapseniorenvuvumc6084>

---

## Bestuursmededelingen

### *Nieuwe leden*

Mw. C.W.N. (Nisette) Groot Antink, Schagen; Dhr. B. (Bert) Redekker, Wilnis; Mw. R. (Ruth) Pereira do Tanque, Zaandam; Mw. E. (El) van der Aa, Amsterdam; Mw. R. (Ria) Boel, Gouda; Mw. E. (Elizabeth) Bloemena, Muiden; Mw. I. (Ineke) Rood, Amstelveen

Wij heten hen van harte welkom

Meer informatie over onze vereniging en het aanmeldformulier zijn te vinden op onze website: [www.gsvu.nl](http://www.gsvu.nl).

## ALGEMENE LEDEN VERGADERING 2024

### Agenda

1. Opening
  - a. In memoriam
  - b. Tekenen presentielijst
2. Notulen ALV 7-3-2023
3. (Her)verkiezing bestuursleden en bestuurswijziging
  - a. Voorzitterschap: Ton van Lambalgen stopt in juni als voorzitter
  - b. Afscheid Rob Meijer als lid van de evenementencommissie
  - c. Voordracht nieuw bestuurslid: Paul van der Valk
4. Jaarverslag 2023, toelichting door tweede secretaris
5. Financieel jaarverslag 2023: commentaar/goedkeuring kascommissie (bestaande uit Hugo Kolstee en Rieky van Walraven); toelichting door eerste penningmeester  
NB: De kascommissie heeft haar goedkeuring gegeven aan het financieel jaarverslag en de begroting
6. Begroting 2024, toelichting door eerste penningmeester
7. Verkiezing kascommissie 2025. Voorstel: Rieky van Walraven en Bas Dirkzwager, reserve Marlene Meester
8. Wat verder ter tafel komt
  - a. Vernieuwde website
  - b. Opzet nieuwjaarsbijeenkomst:
    - de opzet blijft gelijk, maar de eigen bijdrage wordt verhoogd
    - de eigen bijdrage blijft gelijk maar het wordt een aangeklede borrel
    - aangeklede borrel in de kapel van bescheiden opzet
    - afschaffen nieuwjaarsbijeenkomst
  - c. De VUvereniging stopt in 2025 met de jaarlijkse subsidie en het verzorgen van de locaties voor bijeenkomsten. Acties zijn uitgezet om andere locaties te vinden, zoals de Nieuwe Meer-zaal bij het Amsterdam UMC (voormalig Kinderstad)
  - d. Gezien bovenstaande punten acht het bestuur het noodzakelijk om per 2025 de contributie te verhogen
9. Sluiting

## ALGEMENE LEDEN VERGADERING 2024

### Jaarverslag 2023

*Tweeduizenddrieëntwintig was een jaar waarbij Nederland niet langer in de ban was van covid-19. De nieuwjaarsgroet, zoals deze tijdens de lock downs plaatsvond, werd vervangen door de gebruikelijke nieuwjaarsbijeenkomst. Leden, die niet aanwezig waren, konden via YouTube naar een video-opname van de bijeenkomst kijken. In 2023 werd weer het 'reguliere' programma, dus zonder restricties wegens covid-19, aangeboden.*

#### **Samenstelling bestuur**

Op de jaarvergadering in maart zijn een tweetal leden van het bestuur herkozen. Het betrof de herverkiezing van Inge Schadee-Eestermans als eerste secretaris m.i.v. 1-1-2024 en de herverkiezing van Monique Krinkels als redacteur van de nieuwsbrief m.i.v. 1-12-2023. Beiden werden onder applaus opnieuw verkozen. Het huidige bestuur bestaat uit de volgende leden: Ton van Lambalgen (voorzitter), An Greven (vicevoorzitter en 2<sup>e</sup> penningmeester), Inge Schadee-Eestermans (1<sup>e</sup> secretaris), Ellie Pauëlsen (1<sup>e</sup> penningmeester), Peter de Haan (2<sup>e</sup> secretaris), Monique Krinkels (eindredacteur nieuwsbrief) en Rob Meijer (evenementen cie).

Het dagelijks bestuur bestond uit Ton van Lambalgen, Inge Schadee-Eestermans en Ellie Pauëlsen.

#### **Van de bestuurstafel**

Het bestuur heeft een goed gesprek gehad met vertegenwoordigers van ArkinPlus, het seniorengezelschap in oprichting van Arkin (fusie van Mentrum, Jellinek en AMC de Meren). Zij vroegen van ons informatie en adviezen over het reilen en zeilen van GSVU en die hebben we graag gegeven. We weten elkaar nu te vinden; altijd interessant voor mogelijke uitwisseling van sprekers. In het staartje van de zomer stond ons nog een mooie dagtocht te wachten. Er was meer belangstelling voor dan vorig jaar en ondanks het regelen van een grotere bus is er helaas zelfs een wachtlijst.

#### **Ledenbestand**

*Overleden:* dhr. J. Leezenberg, oud-voorzitter GSVU-VUmc. De heer Leezenberg heeft in 2023 zijn lidmaatschap opgezegd; dhr. G. Visser; dhr. J. van der Vinden. Het bestuur heeft aan de nabestaanden zijn deelneming betuigd

*Opzeggingen:* mw. A. Beekes; mw. X. Bos; mw. M. Dunselman; mw. I. Franke Boot; mw. C.Hagoort-Oldebroek; dhr. O. Heldring; dhr. D. van Iperen; dhr. J. Jansen; dhr. M. Kaashoek; dhr. J. van Keulen; dhr. R. van Klaveren; mw. J. Klene; mw. H. Medema; dhr. P. Noijens; mw. G. Post -Hendriksen; dhr. J. Simons; mw. M. Smits; mw. J. Stam Buesink; mw. H. Veenendaal-Visser; mw. B. Verdegaal Vink; dhr. J. Vink; mw. W. Zeegelaar

*Nieuwe leden:* mw. R. (Rinel) van Beest; mw. M. (Marijke) Begbie; mw. K. (Käthy) Blom; mw. E. (Edith) de Boer; dhr. A. (Anco) Boonstra; mw. C. (Carmelita) Burlescon Dijkmoet; mw. M. Cikot; mw. M.L. (Marie-Louise) Cramer; dhr. J.W. (Hans) van Driel; mw. A. (Anja) Esmeijer; dhr. T. (Ted) Koene; mw. C. (Claire) de Koning van Eer; mw. S. (Suzanne) Leijnse; mw. M. (Michal) Mahdoum; mw. D. (Doesjka) Rädeker; mw. E. (Elfriede) Tanja; dhr. P. (Paul) van der Valk; mw. M. A.M. (Mieke) de Vries; dhr. G. (Guus) Westra; mw. E. (Ella) Wetser.

We heten hen van harte welkom.

Per 31 december 2023 telde ons gezelschap, rekening houdend met aanmeldingen, opzeggingen en overlijdens 209 leden.

## **Nieuwjaarsbijeenkomst**

Na twee jaar zonder fysieke bijeenkomst vond op 4 januari weer de traditionele nieuwjaarsbijeenkomst plaats in de fraai versierde foyer bij de Amstelzaal in Amsterdam UMC, locatie De Boelelaan. Daar begroetten GSVU leden, van wie sommigen met hun partner, elkaar en wensten iedereen het beste voor het komende jaar. Er werd begonnen met koffie en chocolade.



Hierna kwam men samen in de kapel. Namens de raad van bestuur van Amsterdam UMC gaf de medisch directeur prof.dr. Piet ter Wee een terugblik over 2022 en een vooruitblik op 2023. Weliswaar liep in 2022 de covid-epidemie af, maar speelde personeelsgebrek mede door ziekteverzuim een grote rol. Een punt van zorg zijn de wachtlijsten. Positief is

het kwaliteitsbeleid dat ondanks de personele problemen tot goede uitkomsten leidde. In 2023 zal de acute zorg van voormalig VUmc overgaan naar locatie AMC. Dit betekent een grote operatie. Waar de fusie van Amsterdam UMC in 2023 de voltooiing nadert zal in dit jaar verder in de regio gewerkt worden aan taakverdeling in de zorg. Kortom 2023 zal het jaar van verandering worden.



Na de toespraak volgde een vioolconcert door Veronika Weiss.

Onze voorzitter, Ton van Lambalgen, sprak zijn blijdschap uit over het feit dat we weer fysiek bij elkaar konden komen.

Terug uit de kapel wachtte ons in de Amstelfoyer een heerlijk lunchbuffet met prachtig gedekte tafels, waarbij iedereen gezellig met elkaar bijeen was tot eind van de middag.

### **Verslag Algemene Ledenvergadering**

Op de ALV van 7 maart waren 49 leden aanwezig.

De voorzitter Ton van Lambalgen opent de vergadering.

Er wordt stil gestaan bij het overlijden van verschillende leden in het afgelopen jaar. In een in memoriam filmpje werden de namen bij passende muziek getoond.

De notulen van de ALV 1-3-2022 werden vastgesteld. Wat betreft de

herverkiezing van twee leden wordt verwezen naar 'Samenstelling Bestuur'.

Secretarieel Jaarverslag 2022: Er werd gevraagd naar het aantal royementen en de betekenis hiervan. Het betreft hier leden die na herhaaldelijke aanmaning tot betaling van de contributie, niet gereageerd hebben. Zij zijn van de ledenlijst geschrapt. Het zijn dus opzeggingen en geen royementen (Statuten art. 4c en HR hfdst.1 art. 3.2).

Het jaarverslag wordt vastgesteld onder dankzegging aan het secretariaat.

Financieel jaarverslag 2022: Dit jaar is gekozen voor een andere

opzet/presentatie van het financieel jaarverslag. Opgemerkt is dat het geringe aantal leden dat momenteel de gedrukte nieuwsbrief ontvangt in geen verhouding staat tot de drukkosten. Het bestuur heeft besloten te bekijken of de kosten van het drukken en verzenden van de nieuwsbrief aan oudere leden zonder emailadres in eigen beheer kan worden uitgevoerd. Dit is inmiddels geëffectueerd.

De kascommissie (bestaande uit Hugo Kolstee en Jaap Musch) heeft haar goedkeuring aan het financieel verslag en de begroting gegeven. Nadat de waardering is uitgesproken voor het zorgvuldige werk van de eerste penningmeester wordt het bestuur gedechargeerd.

Verkiezing kascommissie 2023: De heren Hugo Kolstee en Bas Dirkwager zijn voorgedragen voor de kascommissie. Marlene Meester zal komend jaar als reserve aansluiten. De leden gaan akkoord met deze benoemingen.

### **Bijeenkomstmiddagen/Videopresentaties**

Als vanouds wordt iedere eerste dinsdag van de maand een inloop met koffie en thee om 13.30 uur en een lezing met discussie van 14.00 tot 15.00 uur gehouden. Na afloop is er gelegenheid om onder het genot van een drankje wat na te praten.

Inmiddels zijn alle lezingen ook via YouTube te volgen, dit laat onverlet dat echt samen zijn wel erg plezierig is.

Overzicht van de op de dinsdagmiddagen gehouden bijeenkomsten / videopresentaties in 2023

- 4 januari: Nieuwjaarsconcert en toespraak prof.dr. Piet Terwee (videopresentatie 195 keer bekeken)
- 7 februari: Presentatie ir. Wil Post, Propaganda WO-II (videopresentatie 94 keer bekeken)
- 7 maart: Jaarvergadering. Presentatie: prof.dr.ir. Peter Weijs Nutrition and excercize (videopresentatie 189 keer bekeken)
- 4 april: Presentatie Jelger Vos Zuidasdok gevolgd door een rondleiding over de Zuidas (videopresentatie 123 keer bekeken)
- 2 mei: Presentatie prof.dr. Jan Rauwerda, Fondswerving VU/VUmc (videopresentatie 84 keer bekeken)



- 6 juni: Rondleiding bijzondere collecties, met na afloop een borrel in de tuinzaal W&N gebouw.
- 3 oktober: Presentatie Susan Oosterlaar De grote vuurvliinder (videopresentatie 122 keer bekeken)
- 7 november: Presentatie dr. Benita Spronk Moreel ethisch beraad (videopresentatie 83 keer bekeken)
- 5 december: Presentatie prof.dr. Paul van der Valk, Onderzoek in relatie tot covid-19 (videopresentatie 153 keer bekeken)



De op video vastgelegde presentaties kunnen worden bekeken via ons eigen YouTube kanaal (<https://www.youtube.com/@gezelschapseniorenvuvumc6084>)

Voor geïnteresseerde leden is in augustus in museum JAN (Amstelveen) een leuke en inspirerende presentatie gehouden bij de overzichtstentoonstelling van ons lid Marie-Jeanne van Hövell tot Westerfliet. Zij verzorgde tevens de rondleiding.

### **Dagtocht**

Bij aanvang van de dagtocht werden de deelnemers toegesproken door dr. Gijsbert J. Siertsema, directeur Communicatie van de VU. Hij gaf ons een overzicht van de stand van zaken. De twee belangrijkste punten waren niet nieuw. De VU probeert om onder het toenemend aantal studenten onder andere met avondcolleges toch alle studenten goed onderwijs te geven. Dr. Siertsema beschreef dat dit studiejaar een 'pittig jaar' zal worden. Dit houdt in dat er mogelijk bezuinigd moet worden.

Ons gezelschap begaf zich vervolgens naar Delft.

Op de Paardenmarkt konden wij genieten van koffie met appelgebak, waarna er gelegenheid was om een wandeling door de binnenstad van Delft te maken. Menig wandeling eindigde op de Grote Markt met de Nieuwe Kerk. De kerk blijft imponeren en het stadhuis is een mooi voorbeeld van de welvaart die eeuwen geleden Delft kenmerkte.

Voor een lekkere lunch reden we naar Pijnacker om vervolgens weer terug te rijden naar Delft voor een bezoek aan het Royal Delft-museum. We kregen een rondleiding door het gebouw, waar een tentoonstelling met een historisch overzicht van de geschiedenis van het aardewerk in Delft te zien was. Van de vele aardewerkfabriekjes is nu alleen nog de Porceleyne Fles over. Er waren heel fraaie voorbeelden, zoals tegeltableaus, uit vroeger en hedendaagse tijden. Na een uitgebreide toelichting op het werkproces (hoeveel werkuren zal het niet kosten om een stuk aardewerk te maken) konden we ook de tentoonstelling met werk van Bas Meeuws: "Flowers in Blue" bezoeken. Heel intrigerend: bloemen worden gefotografeerd en tot imaginaire boeketten in Delftsblauwe vazen geschikt.

Tenslotte reden we via een deel van het groene hart naar het ons vertrouwde restaurant in Haarzuilen om het diner te gebruiken. Terug in Amsterdam konden we terugkijken op een mooie buitendag.

## **Publiciteit**

Zoals gebruikelijk verscheen in de maanden februari, mei, augustus en november de GSVU Nieuwsbrief. In deze nummers werd naast bestuursmededelingen, de aankondiging van de jaarvergadering 2023 en de rondleidingen, verslag gedaan van de dagtocht en de nieuwjaarsbijeenkomst. Tevens werden korte samenvattingen gemaakt van de lezingen die in de maand december 2022 en de maanden tot en met november 2023 werden gehouden. Zoals gebruikelijk is aan de leden een verjaardagskaart gestuurd en eind december namens het bestuur een digitale kerstgroet.

Tenslotte zal het bestuur de mogelijkheid onderzoeken of er in 2024 een 'gepensioneerden dag' georganiseerd kan worden voor geïnteresseerden (leden of toekomstige uittreeders). Het afschaffen van de cursus 'Pensioen In Zicht' wordt namelijk als een gemis gezien. Het bestuur zal t.z.t. over de voortgang rapporteren.

Informatie over het gezelschap is op de website van het Gezelschap ([www.GSVU.nl](http://www.GSVU.nl)) te vinden, die werd bijgehouden door GSVU-lid Henk Puls. Deze website was echter aan vernieuwing toe en in de loop van 2023 is dan ook gewerkt aan een nieuwe website. Dankzij enkele externe vrijwilligers (Anne Wijngaard, Han van Lambalgen) is deze tot stand gekomen en zal begin 2024 operationeel worden.

Vervolgens zal aan VU en Amsterdam UMC gevraagd worden om de link aan te brengen in hun algemene websites.

## **Slotopmerking**

Terugkijkend op 2023 mogen we constateren dat we na de covid-19 lockdowns nog een levendige vereniging zijn. Steeds meer leden hebben dit jaar deelgenomen aan de georganiseerde activiteiten. Daarnaast werden onze videopresentaties van de nieuwjaarsbijeenkomsten en de lezingen op de eerste dinsdagmiddag van de maand goed bekeken. Al met al een succesvol jaar, waarbij persoonlijk contact weer mogelijk was.

Namens het bestuur,  
Inge Schadee-Eestermans, Peter de Haan, secretariaat

ALGEMENE LEDEN VERGADERING 2024  
**Concept financieel jaarverslag 2023**

**Balans per 31 december 2023**

| <b>Activa</b>        |                  | <b>Passiva</b>              |                  |
|----------------------|------------------|-----------------------------|------------------|
| ING-rekening         | 11.486,73        | Vooruitbetaalde contributie | 80,00            |
| ING-spaarrekening    | 15.011,58        | Vooruitbetaalde bijdragen   | 910,00           |
| ASN-spaarrekening    | 0,00             | Crediteuren (bank)          | 27,53            |
| Voorraad printpapier | 0,00             | Vereniging (werving)        | 160,20           |
| Debiteuren (rente)   | 98,30            |                             |                  |
|                      |                  | <b>Subtotaal</b>            | <b>1.177,73</b>  |
|                      |                  | <b>Eigen vermogen</b>       | <b>25.418,88</b> |
| <b>Totaal activa</b> | <b>26.596,61</b> | <b>Totaal passiva</b>       | <b>26.596,61</b> |

**Winst en verliesrekening 2023**

| <b>Baten</b>            | Begroting          | Werkelijk          | Begroting 2024     |
|-------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| VU medisch centrum      | 1.470,00           | 1.470,00           | 1.463,00           |
| VU College van Bestuur  | 1.470,00           | 1.470,00           | 1.463,00           |
| VU Vereniging           | 1.470,00           | 1.470,00           | 1.463,00           |
| Rente spaarrekening     |                    | 97,24              | 100,00             |
| Contributie             | 3.150,00           | 3.938,50           | 3.135,00           |
| <b>Subtotaal</b>        | <b>7.560,00</b>    | <b>8.445,74</b>    | <b>7.624,00</b>    |
| Dagtocht                | 3.000,00           | 3.710,00           | 3.700,00           |
| Nieuwjaarsbijeenkomst   | 1.010,00           | 910,00             | 900,00             |
| <b>Totaal</b>           | <b>11.570,00</b>   | <b>13.065,74</b>   | <b>12.224,00</b>   |
| <b>Lasten</b>           |                    |                    |                    |
| Bijeenkomsten           | 1.500,00           | 1.513,63           | 1.600,00           |
| Dagtocht                | 5.000,00           | 5.102,54           | 5.500,00           |
| Nieuwjaarsbijeenkomst   | 5.300,00           | 5.820,92           | 5.715,54           |
| Nieuwsbrief             | 850,00             | 324,63             | 300,00             |
| Kaarten                 | 50,00              | 0,00               | 20,00              |
| Vereniging              |                    |                    |                    |
| bank                    |                    | 316,95             | 325,00             |
| provider                |                    | 394,53             | 300,00             |
| attentie Repro          |                    | 10,27              |                    |
| papier / porti          |                    | 4,49               | 200,00             |
| Vereniging subtotaal    | 700,00             | 726,24             | 825,00             |
| Bestuur                 | 500,00             | 660,20             | 680,00             |
| <b>Totaal lasten</b>    | <b>13.900,00</b>   | <b>14.148,16</b>   | <b>14.640,54</b>   |
| <b>Overschot/tekort</b> | <b>-/-2.330,00</b> | <b>-/-1.082,42</b> | <b>-/-2.416,54</b> |

## Nieuwjaarsbijeenkomst 2024

*Op 2 januari verzamelden zich bijna tachtig mensen in de foyer van het Amsterdam UMC, locatie De Boelelaan - het voormalige VUmc - voor de inmiddels traditionele nieuwjaarsbijeenkomst. De GSVU-leden, sommigen vergezeld van hun partner, melden zich dit keer al vroeg in het jaar om elkaar te ontmoeten en het beste te wensen voor het jaar 2024.*

Sinds mijn herinnering worden de mensen ontvangen door Rob en Ireen Meijer die de presentielijst bijhouden en badges uitdelen, maar dit keer was het wel voor het laatst, Rob en Ireen blijven trouw lid, maar willen deze taak nu aan een ander overdragen. Het zal even wennen zijn, maar we gunnen het hen van harte.





Na koffie met een bonbon in de fraai versierde foyer, ging het naar de kapel van het ziekenhuis, ook nog in kerstsfeer - driekoningen was het nog lang niet. Hier genoten we van een prachtig concert door Florin Mantale. Op de perfect gestemde vleugel liet hij delen van het opus 76 van Brahms en delen van de suite Bergamasque van Debussy schitterend klinken.

Vervolgens sprak Saskia Peerdeman ons namens de raad van bestuur toe, voor het eerst als vertegenwoordiger van de Stichting AUMC. AMC en VUmc zijn nu echt één. De onderlinge verhuizingen zijn vrijwel voltooid en AUMC kan de blik naar buiten richten. Om de zorg op peil te houden is regionale samenwerking van groot belang. De toespraak en het concert kunnen terugzien op ons YouTube-kanaal. Hier kunnen we ook de toespraak van onze voorzitter Ton van Lambalgen nog eens beluisteren.



Vervolgens was het terug naar de foyer, aan mooi gedekte tafels werd een goede lunch gebruikt en lang nagepraat. Het was een mooi begin van 2024 en er zullen nog veel GSVU-activiteiten volgen.

Tekst: An Greven, foto's, Ellie Pauëlsen, Peter de Haan en Peter Pasman



## Covid-19: wat er in het lichaam gebeurt....

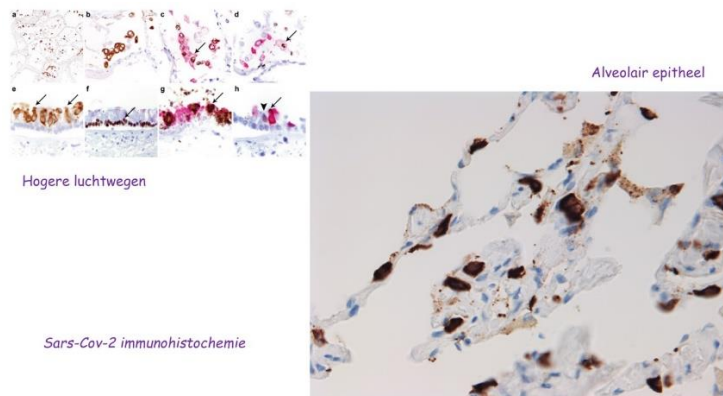
*De laatste lezing van 2023 ging over covid, het virus dat de wereld vanaf 2019 in zijn greep hield. Emeritus-hoogleraar pathologie prof.dr. Paul van der Valk onderzocht met zijn team wat dit virus met een mens doet.*

Een nieuw virus, wat een kans om iets heel nieuws te leren! In 2020 bestormde SARS-Cov-2 de mensheid en besloten we aan de VU een studie te gaan doen over wat dit nieuwe virus bewerkstelligd in het lichaam. Daarvoor hebben we op zo'n veertig mensen die door of met covid waren overleden, geobduceerd om alle organen macroscopisch, maar vooral ook microscopisch te onderzoeken.

Daarbij kwamen zaken tevoorschijn die verwacht waren, maar ook verrassingen.

In het kort zijn er een aantal belangrijke bevindingen te onderscheiden:

1. er is een direct effect van het virus zelf (of van het afweersysteem dat virusgeïnfekteerde cellen doodt en daarmee schade veroorzaakt);
2. er is een deregulatie van het immuunsysteem door het virus;
3. er is een negatief effect van het virus op de bloedstolling; en
4. het virus veroorzaakt een cytokine storm, waarvan patiënten ook veel last kunnen krijgen.

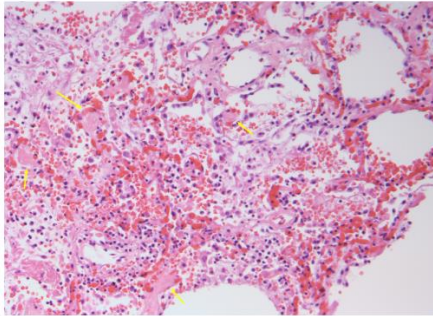


Immuunkleuring op SARS-Cov-2 virus in de hogere en lagere luchtwegen

### Directe schade door het virus

Dit was vooral duidelijk in de longen en de luchtwegen. Het virus infecteert de bekleedende cellaag van de longen en de bronchi en doodt die cellen. Dat bemoeilijkt de ademhaling en kan zelfs dodelijk zijn. In de longen vonden we verschillende stadia van afwijkingen, van milde tot zeer ernstige veranderingen. Het herstel van de beschadigingen kost tijd en de patiënt moet door deze herstelfase heen geholpen worden; complicaties zijn dan frequent en kunnen ook weer dodelijk zijn (superinfecties, beademingsschade).

Een ander effect van het virus is dat het cellen kan infecteren, die dan aangepakt worden door het afweersysteem en daarbij kapot kunnen gaan. Iets dergelijks zagen we bij een aantal patiënten die een ontsteking kregen van de hartspier, een myocarditis. Dit kan fataal aflopen, maar dat gebeurt gelukkig niet altijd.



Capillaire thrombose en focale necrose

De longen in COVID19: Flarden alveolair epitheel laten los, er is capillaire thrombose (gele pijlen) en bloeding in het longweefsel

## **Immuundysregulatie**

Tijdens de covid-infectie raakt het immuunsysteem overprikkeld. Hoe dit precies in zijn werk gaat is niet duidelijk, maar dit effect zagen we het duidelijkste geïllustreerd in de hersenen. In bijna alle hersenen die we onderzochten was een heftige activatie van lokale immuuncellen in de hersenen, de zogenaamde microglia. Deze activatie verstoort het normale functioneren van de hersenen, met als waarschijnlijk gevolg geheugenproblemen, concentratiestoornissen, vermoeidheid. Ook in de rest van het lichaam is er overactiviteit van het immuunsysteem, bijvoorbeeld van de neutrofiële granulocyten, die daarbij te gronde kunnen gaan en bijdragen aan de stollingsproblemen.

## **Ontregeling van de bloedstolling**

Net als de granulocyten worden bij een covid-infectie de bloedplaatjes en de bekleedende cellen van de bloedvaten geactiveerd. Dat heeft tot gevolg dat de patiënt gemakkelijk stolbaar wordt. Dat kan leiden tot lokale vaatafsluitingen door trombose, maar ook tot stolselvorming die meegesleept worden door de bloedstroom en elders vaatafsluitingen kunnen veroorzaken, een zogenaamde embolie. Beide effecten leiden tot zuurstoftekort van getroffen weefsels en tot schade aan organen.

Zo blijkt covid-19 niet alleen een luchtweginfectie, maar eigenlijk een systemisch ziektebeeld dat allerlei organen beschadigt en een verwarrend ziektebeeld veroorzaakt. Meer onderzoek is noodzakelijk, ook om de nog mysterieuze lange-termijn-effecten te verklaren.

Paul van der Valk

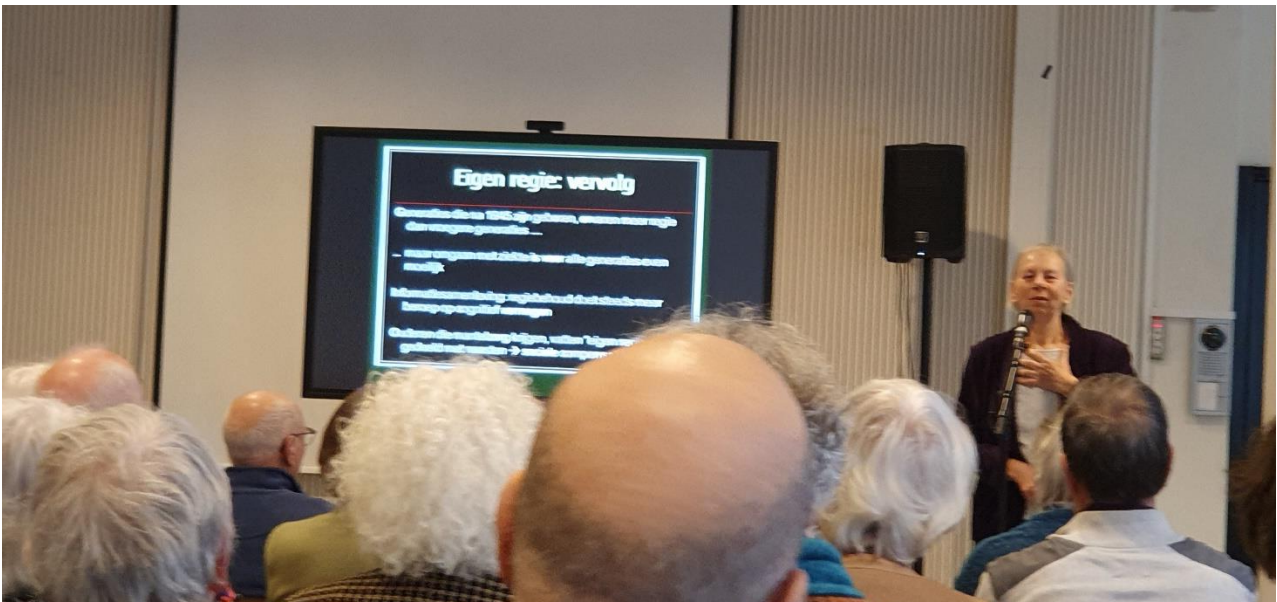
## Gelukkig en prettig oud zijn

*Oud worden is steeds normaler... Maar gelukkig en prettig oud zijn, hoe doe je dat? Dat was de vraag die Dorly Deeg, emeritus hoogleraar epidemiologie van de veroudering, tijdens de bijeenkomst op 6 februari beantwoordde.*

Het motto van deze lezing was een uitspraak van Solon, een Atheense dichter en staatsman uit de zesde eeuw voor Christus: “Terwijl ik oud word, blijf ik van alles leren.” Want: er is geen ‘toverpil’ om veroudering te stoppen of uit te stellen, maar het is wel mogelijk te leren hoe met veroudering om te gaan. Dat is een belangrijk thema van de tak van wetenschap die gerontologie heet.

### Plezier toevoegen

Uit het longitudinale onderzoek over ouder worden dat wij sinds 1992 aan verschillende faculteiten van de VU doen, komen wel wat handvaten. Het gaat om de vraag: “Hoe kunnen we leven aan de jaren toevoegen, en plezier aan het leven?” In mijn boek ‘Gewonnen jaren; heldere inzichten over hoe wij ouder worden’ (Ambo|Anthos, 2019) heb ik daarover geschreven. Het boek bestaat uit vier delen die ieder een aspect van het functioneren op oudere leeftijd beschrijven: lichamelijk, cognitief, sociaal en emotioneel functioneren.



Voor al deze vier aspecten geldt dat het objectieve functioneren met de leeftijd achteruitgaat. Zo kunnen we van lichamelijk functioneren een objectief aspect meten, bijvoorbeeld loopsnelheid. Die neemt duidelijk af met de leeftijd: een gemiddelde oudere loopt op de leeftijd van 90 jaar nog maar drie keer zo

langzaam als op diens 55e. Daar staat tegenover dat de uitvoering van dagelijkse activiteiten, zoals traplopen of aan- en uitkleden, niet zo snel afneemt. Dit wijst op compensatie: je past je activiteiten aan door ze langzamer of op een andere manier uit te voeren, maar je blijft ze uitvoeren.

## **Welbevinden**

Ook bij de andere aspecten van functioneren is er compensatie. Zo compenseert ervaringskennis de afname in de snelheid van informatieverwerking. Ook houden ouderen, ondanks het verlies van familieleden of vrienden, doorgaans wel minstens één persoon met wie zij persoonlijke gesprekken kunnen voeren. Zo kan het welbevinden worden behouden. De Duitse psycholoog Paul Baltes benoemt drie begrippen die samen richting geven hoe je met veroudering kunt omgaan. Het eerste begrip is selectie: kies welke activiteiten echt belangrijk voor je zijn. Dan komt het tweede begrip: optimalisatie. Zorg dat je deze activiteiten kunt blijven doen, bijvoorbeeld door je goed voor te bereiden, maar ook door compensatie – het derde begrip. Het helpt ook om een ‘plan B’ te hebben voor als het even tegenzit.



Ten slotte: dit alles veronderstelt eigen regie. Maar behoud van eigen regie is niet voor iedereen weggelegd. Dan is het zaak te zorgen dat je steun van anderen zoekt: sociale compensatie.

Dorly Deeg

*Meer lezen:* <http://www.lasa-vu.nl>, <https://www.amboanthos.nl/boek/gewonnen-jaren>, <https://www.gewonnenjaren.nl>



## Contributie 2024

Tijdens de Algemene Leden Vergadering op 5 maart wordt de contributie voor het lopende jaar vastgesteld en wordt een voorstel gedaan voor 2025. Dit jaar willen we de contributie nog op hetzelfde bedrag houden als vorig jaar. Om die reden wil ik alle leden die nog geen contributie voor dit jaar betaald hebben vragen om dit vóór 30 april over te maken. De telefoongesprekken, e-mails en brieven die ik anders moet sturen nemen heel veel tijd in beslag, Voor de administratie is het toch wel heel prettig als er tijdig wordt betaald. De minimale contributie bedraagt 15 euro per jaar. Het mag uiteraard altijd meer zijn.



Ons bankrekeningnummer is: NL64 INGB 0004 0530 80, t.n.v. Gezelschap Senioren Vrije Universiteit.

Met dankbaarheid wordt geconstateerd dat veel leden, die niet in de gelegenheid zijn om aan de activiteiten deel te nemen, toch ons gezelschap financieel steunen. Een voordeel is wel dat er nu een mogelijkheid is om de bijeenkomsten via YouTube te bekijken op een voor ieder gewenst moment.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Voor vragen: tel. 020-4040433, e-mail: [penningmeester.gsvu@gmail.com](mailto:penningmeester.gsvu@gmail.com)

Ellie Pauëlsen, penningmeester GSVU



## 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](http://www.gsvu.nl).

### Bestuur

|                |   |
|----------------|---|
| Voorzitter     | Ton van Lambalgen ( <a href="mailto:gsvu.voorzitter@gmail.com">gsvu.voorzitter@gmail.com</a> )                        |
| Vicevoorzitter | An Greven ( <a href="mailto:vicevoorzitter.gsvu@gmail.com">vicevoorzitter.gsvu@gmail.com</a> )                        |
| Secretariaat   | Inge Schadee-Eestermans ( <a href="mailto:secretaris.gsvu@gmail.com">secretaris.gsvu@gmail.com</a> )<br>Peter de Haan |
| Penningmeester | Ellie Pauëlsen ( <a href="mailto:penningmeester.gsvu@gmail.com">penningmeester.gsvu@gmail.com</a> )<br>An Greven      |
| Evenementen    | Rob Meijer ( <a href="mailto:evenementen.gsvu@gmail.com">evenementen.gsvu@gmail.com</a> )                             |
| Redactie       | Monique Krinkels ( <a href="mailto:redactie.gsvu@gmail.com">redactie.gsvu@gmail.com</a> )                             |

### Contactgegevens

|              |  |
|--------------|--|
| Postadres    | De Boelelaan 1105<br>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 |
| Foto cover      | Ellie Pauëlsen   |

Het Gezelschap Senioren VU/VUmc wordt mede mogelijk gemaakt door

