

BAMformatie

2026•2

Vereniging
BAM Gepensioneerden



BAMformatie is een blad voor de leden van de Vereniging BAM Gepensioneerden (VBG) en verschijnt viermaal per jaar.

Gepensioneerde medewerk(st)ers van BAM en hun partner kunnen lid worden van VBG en zich aanmelden via onze website www.bam-gepensioneerden.nl. Het lidmaatschap bedraagt € 22 per persoon en is het eerste jaar gratis.

Bestuur

Voorzitter

Cor Cornelisse (ad interim)

Secretaris

Johan Remmerswaal

Penningmeester en Ledenbestand

Jan Brouwer

Activiteitencommissie

Cor Cornelisse

Contactpersonen en Ledenwerving

Reinier Schuring

Sociaal Economische Commissie

Frits Scheublin

Communicatie

Pieter Koenders

Redactie BAMformatie

Eric van Baarsel (alleen nog voor deze editie)

Pieter Koenders

Heike Slingerland

Brigit Stokman

Shirley Kortekaas

Redactieadres BAMformatie

Pieter Koenders

De Beaufortlaan 36

3768 MJ Soest(duinen)

Mobiel: 06 55 74 65 85

E-mailadres:

communicatie@bam-gepensioneerden.nl

Informatieadres VBG

Secretariaat: Shirley Kortekaas

H.J. Nederhorststraat 1

2801 SC Gouda

Tel.: 0182 59 04 05

Website: www.bam-gepensioneerden.nl

E-mailadres: vbg@bam.com

IBAN nummer NL37 RABO 0188 6797 15

Vereniging BAM Gepensioneerden

De vereniging is aangesloten bij de Koepel Gepensioneerden.

Inhoudsopgave

Pag. 2 Van de redactie

Pag. 3 Van het bestuur

Pag. 4 Verslag ALV 3 juni 2026

Pag. 9 Verslag presentatie Willem Otter

Pag. 12 VBG: meer dan een reisorganisatie

Pag. 14 In memoriam Rick van Harn

Pag. 15 Nieuwe bestuursleden
stellen zich voor

Pag. 18 Van de Sociaal Economische
Commissie

Pag. 19 Van de Activiteitencommissie

Pag. 21 Contactpersonen Katern

Pag. 27 Kruiwagen

Pag. 27 Tafel

Pag. 28 Een boeiend beeldverslag van
een mooie vaartocht

Pag. 31 Bijzondere avondmarkten in de
Dordogne in Frankrijk

Pag. 32 Verslag Burgers' Zoo

Pag. 35 Slaap: de sleutel tot gezond
ouder worden

Pag. 37 Personalia



Algemene Ledenvergadering 3 juni 2026 Arnhem

Nummer 2026 – 2 / juli (nr.120)



Jan Brouwer | Johan Remmerswaal | Cor Cornelisse | Reinier Schuring | Frits Scheublin | Pieter Koenders

Van de redactie



Eric van Baarsel

Dit is mijn laatste “Van de redactie” omdat ik op 3 juni jl. tijdens de Algemene Ledenvergadering (ALV) ben afgetreden als bestuurslid. Met mijn opvolger Pieter Koenders heb ik afgesproken om

voor deze editie van *BAMformatie* nog als eindredacteur op te treden. We trekken samen op bij de productie, opdat de overgang van mij naar Pieter soepel zal verlopen. Elders in deze uitgave stelt Pieter zich nader voor.

BAMformatie zal na deze editie anders worden vormgegeven. De redactie is daar al druk mee. Ook zal elke editie een andere kft krijgen. De nieuwe vormgeving zal in nauw overleg met The Creative Hub gestalte krijgen, zodat voldaan wordt aan de eisen die BAM stelt aan publicaties.

Ook Willem Aberson, onze secretaris, heeft op 3 juni jl. zijn bestuurslidmaatschap beëindigd en het secretaristokje overgedragen aan Johan Remmerswaal. Ook hij stelt zich elders in dit blad nader voor. Door deze mutaties is ook de samenstelling van de redactiecommissie gewijzigd. De samenstelling is nu als volgt: Pieter Koenders (eindredacteur), Heike Slingerland, Shirley Kortekaas en Brigit Stokman. Vanaf deze plaats danken we Hilde Duin en Willem Aberson voor hun bewezen diensten en wensen we de nieuwe redactie veel succes toe.

In deze *BAMformatie* zit een inlegvel. De bedoeling is dat jullie daarmee oud-collega's proberen te verleiden om lid van onze vereniging te worden.

Verder wordt verslag gedaan van onze ALV en van de voorjaarsbijeenkomst in Burgers' Zoo. Natuurlijk is ook het verslag geplaatst van de voorjaarsexcursie per boot in de omgeving van Rotterdam. Daarnaast wordt de laatste stand van zaken over de pensioenen toegelicht en ontbreekt het Contactpersonenkatern en het programma van de Activiteitencommissie voor dit jaar niet. Er staat ons nog veel moois te wachten.

Onze vaste rubriekschrijvers hebben ons ook deze keer niet in de steek gelaten. Timmerman, Tuinman en Cor Cornelisse belichten ieder op hun eigen manier voor hen interessante onderwerpen. Ook plaatsen we een belangrijk artikel van een gastschrijfster.

Tenslotte mag niet onvermeld blijven, dat Pieter Koenders een afscheidsinterview heeft gehouden met Willem Aberson en ondergetekende, dat vanzelfsprekend ook in deze editie is geplaatst. Wij beiden kijken terug op een mooie tijd in het bestuur van VBG en zullen de werkzaamheden een beetje en de collegialiteit in het bestuur vooral gaan missen.

We sluiten af met Personalia. In verband met de privacy heeft het bestuur besloten om de personele gegevens te beperken tot naam en woonplaats. Een uitzondering is gemaakt voor de verhuizingen.

Rest mij nog de lezers van *BAMformatie* (en dat zijn natuurlijk alle leden) zeer hartelijk te danken voor hun aandacht voor ons verenigingsblad en ik wens de nieuwe redactiecommissie onder leiding van Pieter Koenders heel veel succes toe.

Veel leesplezier.

Eric van Baarsel

Kopij voor *BAMformatie* 2026-3 gaarne vóór 6 september 2026 inleveren bij de redactie. Let op het nieuwe redactieadres.



De redactiecommissie Heike, Shirley, Brigit en Pieter

Van het bestuur



Cor Cornelisse

Tijdens de Algemene Ledenvergadering (ALV) op 3 juni jl. is Wim Konings uit het bestuur getreden. Eind april liet hij de overige bestuursleden tot onze verrassing en verbazing per mail weten, dat hij veel moeite had met de wijze waarop het overleg van de SEC met de Raad van Bestuur van BAM over de indexatie van de bij Nationale Nederlanden en Aegon ondergebrachte pensioenen werd gevoerd. Voor hem kennelijk voldoende reden om met onmiddellijke ingang te stoppen als bestuurslid en daarmee als voorzitter. Tijdens de ALV hebben we dat vertrek geformaliseerd. Daarmee ontstond wel een vacature voor de positie van voorzitter. Pogingen om die belangrijke positie in te vullen, hebben tot nu toe helaas geen resultaat gehad, maar we zoeken voortvarend verder. Het bestuur heeft mij (Cor Cornelisse) gevraagd, zolang er geen nieuwe voorzitter is, als interim-voorzitter te fungeren.

Op 23 februari jl. is Rick van Harn overleden. Rick maakte tot 2018 deel uit van het bestuur en beheerde de portefeuille Sociaal Economische Zaken. In deze editie staat een kort In memoriam.



Algemene Ledenvergadering 3 juni Arnhem

Op 3 juni jl. waren Frits Scheublin, Willem Aberson en Eric van Baarsel aan het eind van hun termijn. Frits stelde zich herkiesbaar en werd met enthousiast applaus herbenoemd. Willem en Eric waren niet herkiesbaar, maar hadden gezorgd voor adequate opvolgers. Johan Remmerswaal was bereid om Willem als secretaris op te volgen en Pieter Koenders

stelde zich beschikbaar voor Communicatie als opvolger van Eric. Beiden werden met luid applaus benoemd nadat zij zich nader hadden voorgesteld. Wij zijn als bestuur zeer verheugd met deze versterking, die de gemiddelde leeftijd in het bestuur ook fors omlaag brengt. Willem en Eric ronden hun taken af en dragen zorg voor een geruisloze overgang naar hun opvolgers. Vanaf deze plaats dankt het bestuur hen hartelijk voor hun inzet voor VBG. Eric was twaalf jaar actief en Willem acht jaar. Er is in hun bestuursperiode veel ten goede veranderd binnen VBG in het algemeen en het bestuur in het bijzonder. In hun afscheidsinterview elders in dit blad zeggen ze daar meer over.



Willem Aberson en Eric van Baarsel

De ALV, die tot onze vreugde door meer leden werd bezocht dan vorig jaar, was geslaagd. Alle voorstellen van het bestuur werden aanvaard en de aanwezige leden gaven zowel de penningmeester als het bestuur decharge van het gevoerde (financiële) beleid. Aan het eind gaf Willem Otter, Executive Director BAM Specials van BAM Nederland, een presentatie over de stand van zaken bij BAM Nederland. In zijn presentatie kwamen ook verschillende projecten aan bod. De leden waren enthousiast over zijn bijdrage, waarvoor ook langs deze weg nog onze grote dank.

We hebben dus een nogal tumultueuze periode achter de rug, maar dat staat natuurlijk in geen verhouding tot de ellende op het wereldtoneel. Oorlogen in Europa, het Midden-Oosten en Afrika woeden voort zonder dat er een eind in zicht is. Dagelijks zien we beelden van complete verwoesting met schrijnende gevolgen voor onschuldige mensen. Het bewijst maar weer eens, dat macht alleen niet voldoende is om je zin te krijgen. En als je geen macht hebt, zoals

ons minderheidskabinet, dan is het ook een hele strijd om tot resultaten te komen.

De resultaten van BAM daarentegen zijn buitengewoon positief. Het eerste kwartaal van 2026 zijn omzet en winst verder toegenomen, is de solvabiliteit verbeterd en is sprake van een robuuste kaspositie. De orderportefeuille is gehandhaafd op een hoog niveau van € 13 miljard. De focus blijft gericht op kwaliteit en niet op volume en het verwerven van opdrachten in de markten van energietransitie en defensie. Ruud Joosten, CEO van BAM, spreekt van een solide start van dit jaar.

Desondanks zijn er helaas nog geen resultaten geboekt op het terrein van de indexatie van de bij Nationale Nederlanden en Aegon ondergebrachte excedent-pensioenen. In "Van de SEC" wordt daar nader over gerapporteerd. Het bestuur beraadt zich over te nemen vervolgstappen.

De Activiteitencommissie heeft voor dit jaar weer een interessant programma samengesteld. Wij hebben al twee activiteiten achter de rug en de opkomst daarbij was veelbelovend. We hopen velen van jullie bij de andere activiteiten te ontmoeten. Onder "Van de Activiteitencommissie" is de rest van het programma opgenomen.

In deze BAMformatie is een inlegvel ingesloten, dat gebruikt kan worden om oud-collega's in contact te brengen met onze vereniging. Het doel is, dat zij zich aanmelden als lid, omdat de omvang van ons ledenbestand best nog enige groei kan gebruiken. Ik roep jullie op om actief aan ledenwerving te doen, waarvoor natuurlijk bij voorbaat dank.

We zijn op zoek naar



De aandacht van het bestuur gaat de komende periode vooral uit naar het vinden van een

nieuwe voorzitter. Ik vind het een hele eer om even interim-voorzitter te zijn, maar dat moet zeker niet te lang duren, want de Activiteitencommissie vraagt ook de nodige aandacht. Wij houden ons vanzelfsprekend aanbevolen voor suggesties, die gericht kunnen worden aan onze secretaris: secretaris@bam-gepensioneerden.nl.

Cor Cornelisse
Interim-voorzitter

Verslag ALV 3 juni 2026



Willem Aberson

De Algemene Ledenvergadering (ALV) op 3 juni vond plaats in het prachtige Burgers' Zoo in Arnhem. De sfeervolle Safarizaal vormde het decor voor een goed bezochte bijeenkomst, waarin werd teruggeblikt op het afgelopen jaar en vooruitgekeken naar de toekomst van de vereniging.

1. Opening

Vicevoorzitter Eric van Baarsel opent, als fungerend voorzitter, de vergadering en heet iedereen van harte welkom. Een bijzonder welkom richt hij aan Willem Otter, die namens BAM aanwezig is en aan ons erelid Ad Kerklaan.

Vervolgens vraagt de voorzitter de aanwezigen om een moment van stilte ter nagedachtenis aan de zeventien leden en partnerleden, die ons sinds de vorige vergadering zijn ontvallen.

2. Mededelingen

Voorzitter Wim Konings

Vicevoorzitter Eric van Baarsel licht de afwezigheid van voorzitter Wim Konings toe. Eind april stuurde Wim Konings een e-mail aan het bestuur waarin hij onverwacht liet weten uit het bestuur te treden en daarmee zijn functie als



Eric van Baarsel

voorzitter neer te leggen. Aanleiding hiervoor was zijn waarneming dat de SEC-leden tijdens het overleg met de BAM-directie over de indexerings van de bij Nationale Nederlanden en Aegon ondergebrachte pensioenen zelfstandig de strategie bepaalden en dat het bestuur hierbij onvoldoende betrokken werd.

Ter verduidelijking wordt aangegeven dat de samenwerking tussen Frits Scheublin en de overige bestuursleden wordt begrensd door een door BAM geëiste geheimhoudingsverklaring. Frits en zijn SEC-collega's hebben deze ondertekend, omdat tijdens het overleg beursgevoelige informatie kan worden besproken. Dat is overigens al sinds 2013 het geval. Binnen die kaders heeft het bestuur steeds intensief overleg gevoerd over dit onderwerp.

De afwezigheid van Frits Scheublin heeft gelukkig een veel meer feestelijke reden. Vandaag viert hij zijn 80e verjaardag samen met familie in het zuiden van het land. De vergadering feliciteert hem van harte en wenst hem een mooie dag toe. Een warm applaus onderstreept deze felicitatie.

Beleids- en Actieplan 2022–2026

Het bij het Beleidsplan behorende Actieplan is opnieuw kritisch bekeken en waar nodig aangepast. De geactualiseerde versie is beschikbaar op het besloten gedeelte van de VBG-website.

Hiermee komt dit plan aan het einde van zijn looptijd. Het nieuwe bestuur zal binnen afzienbare tijd een nieuw Beleids- en Actieplan voor de periode 2027–2031 presenteren.



Safarizaal in Burgers'Zoo

Ledenwerving

Het periodieke overleg met BAM HR, dat recent verder is geïntensiveerd, heeft resultaat opgeleverd. De Manager People Services heeft vastgesteld dat het binnen de privacyregels mogelijk is een beperkte, maar voor VBG voldoende hoeveelheid gegevens te delen. Hierdoor ontvangt VBG maandelijks een overzicht van BAM-medewerkers die met pensioen gaan. Dit maakt

een persoonlijke benadering mogelijk, die in de praktijk zeer effectief blijkt. Een en ander behoeft nog nadere uitwerking.

Daarnaast wordt op het interne digitale platform BAM Connect verwezen naar de VBG-website en publiceert VBG daar tweemaal per jaar een bijdrage.

3. Notulen van de Algemene Ledenvergadering d.d. 21 mei 2025

Vanuit de vergadering zijn er geen inhoudelijke vragen of opmerkingen over de notulen.

De notulen worden vervolgens goedgekeurd. De voorzitter bedankt secretaris Willem Aberson voor het opstellen ervan en wenst hem alvast veel sterkte bij het maken van de notulen van deze vergadering.

Ook het verslag van de extra ALV van 18 juni 2025, waarin de wijzigingen van de Statuten en het Huishoudelijk Reglement formeel werden goedgekeurd, is eerder per e-mail aan alle leden verzonden en staat nog altijd op de website. Omdat hierover geen opmerkingen zijn, wordt ook dit verslag goedgekeurd.

4. Jaarverslag 2025

Het bestuur heeft opnieuw veel zorg besteed aan het samenstellen van een degelijk jaarverslag. Behalve twee correctiefoutjes en een kleine fout in de toelichting op de begroting – 2025 moet zijn 2026 – zijn er geen opmerkingen.

Het Jaarverslag 2025 is samen met de vergaderstukken aan alle leden toegezonden. Er zijn geen schriftelijke reacties ontvangen en ook vanuit de vergadering worden geen vragen gesteld. Daarmee wordt het jaarverslag goedgekeurd.

5. Jaarrekening 2025

Penningmeester Jan Brouwer geeft een toelichting op de jaarrekening over 2025.

Het negatieve saldo wordt vrijwel volledig veroorzaakt door de post Belangenbehartiging,



waaronder de extra pensioenbijeenkomst in Bunnik op 15 oktober 2025. Daarnaast is duidelijk merkbaar dat de kosten op veel terreinen stijgen.

De jaarrekening wordt vervolgens goedgekeurd.

De balans per 31 december 2025 sluit af, conform afspraak, met een eigen vermogen van € 55.000. Hierover zijn geen vragen of opmerkingen.

Verslag van de Kascontrolecommissie
Namens de Kascontrolecommissie leest Emile Bretz, mede namens Koos Biesheuvel, het verslag over boekjaar 2025 voor.



Emile Bretz doet verslag

Samen met Jan Brouwer zijn alle stukken uitgebreid en zorgvuldig gecontroleerd. Daarbij spreekt de commissie haar waardering uit voor het systeem dat door Jan Brouwer is opgezet. Tegelijkertijd merkt zij op dat een systeem, dat sterk leunt op specifieke kennis, ook kwetsbaar kan zijn. Daarom adviseert de commissie een reserve-penningmeester aan te wijzen die eveneens goed bekend is met het systeem.

De commissie heeft alle stukken in orde bevonden en adviseert de Algemene Ledenvergadering de jaarrekening goed te keuren en de penningmeester decharge te verlenen. De vergadering neemt dit advies over en ondersteunt dit met een applaus.

Decharge van het bestuur

Vervolgens verleent de vergadering ook het bestuur decharge voor het gevoerde beleid over 2025.

Benoeming nieuwe Kascontrolecommissie
Voorzitter Eric van Baarsel bedankt Emile Bretz voor zijn inzet gedurende de afgelopen twee jaar.

Als opvolger wordt Willem van Eikenhorst voorgesteld. De vergadering stemt hiermee in.

De Kascontrolecommissie voor 2026 zal bestaan uit Koos Biesheuvel (voorzitter) en Willem van Eikenhorst.

6. Begroting 2026

Jan Brouwer geeft een korte toelichting op de begroting voor 2026.

Hij spreekt van een “rustige” begroting en hoopt dat dit ook zo zal blijven. In de huidige turbulente tijden is dat echter niet vanzelfsprekend, zoals onder meer blijkt uit de schommelende benzineprijzen. De inkomsten lijken stabiel, terwijl de uitgaven moeilijker te voorspellen zijn. Het begrote resultaat bedraagt nul.

Er zijn geen opmerkingen en de vergadering keurt de begroting voor 2026 goed.

7. Contributie 2027

Het bestuur stelt voor om de contributie, na drie jaar ongewijzigd te zijn gebleven, per 1 januari 2027 te verhogen van € 20 naar € 22 per (partner-)lid per jaar.



De vergadering kan zich vinden in dit voorstel.

8. Gewijzigde Statuten en Huishoudelijk Reglement

De gewijzigde Statuten en het gewijzigde Huishoudelijk Reglement zijn vorig jaar goedgekeurd en zijn inmiddels volledig van kracht.

De huidige statuten gaan ervan uit dat nieuwe bestuursleden uit de leden van de vereniging worden benoemd door de ALV. Het bestuur beraadt zich nog op de praktische invulling van deze procedure.

Naast de Statuten en het Huishoudelijk Reglement beschikt het bestuur voor intern gebruik ook over diverse richtlijnen, regelingen en protocollen waarin de werkwijze nader is vastgelegd.

9. Contactpersonen

Reinier Schuring meldt dat de contactpersonen ook dit jaar weer veel bezoeken hebben afgelegd en aandacht hebben besteed aan jubilea en verjaardagen van leden. Hiermee vervullen zij een belangrijke spilfunctie binnen de vereniging. Hun inzet wordt bijzonder gewaardeerd.

Binnen de 28 kringen is het aantal vacatures inmiddels teruggelopen tot drie. Reinier onderzoekt daarnaast een meer logische geografische indeling van de kringen, waarbij ook eventuele overlappingsen worden opgeheven. Mogelijk leidt dit ertoe dat een vacature vanzelf verdwijnt.

10. Pensioenen

De overgang naar het nieuwe pensioenstelsel is bij veel fondsen, waaronder bpfbouw, goed verlopen. De VBG-vertegenwoordiging binnen het Verantwoordingsorgaan volgt de ontwikkelingen nauwgezet.

Het vraagstuk rond de indexering van de bij Nationale Nederlanden en Aegon ondergebrachte BAM-pensioenen is uitgebreid besproken. In 2013 werd de financiële positie van BAM versterkt door een pensioenindexatiereserve van de balans te halen. Destijds werd afgesproken dat dit in betere tijden zou worden hersteld. Nu BAM financieel sterk presteert, vindt VBG het moment gekomen om dit herstel in gang te zetten. Tot op heden is BAM echter niet bereid middelen beschikbaar te stellen voor hervatting van de indexering. Bestuur en SEC beraden zich daarom, samen met de COR, op vervolgstappen. Daarbij speelt mee dat BAM heeft aangegeven open te staan voor een eenmalige afkoop van deze verplichting. Het overleg hierover loopt nog.

De verkiezingen voor het Verantwoordingsorgaan van bpfbouw hebben inmiddels plaatsgevonden. Het op initiatief van VBG opgerichte VPBouw behaalde vier van de zes beschikbare zetels.



Marielle Jansen



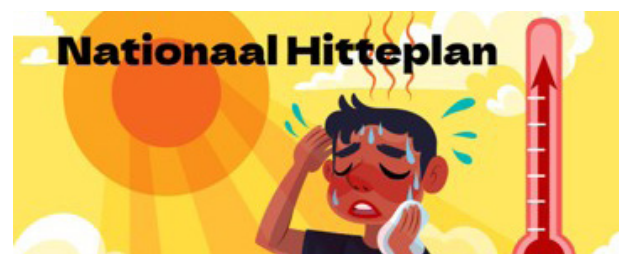
Carlien Heuvelink

Onze leden Frits Scheublin, Marielle Jansen en Carlien Heuvelink behaalden alle drie voldoende stemmen voor een zetel. Uiteindelijk neemt alleen Frits Scheublin plaats in het orgaan; de overige zetels worden ingevuld door kandidaten van andere bedrijven om een evenwichtige vertegenwoordiging te waarborgen.

11. Activiteiten

Cor Cornelisse blikt terug op de activiteiten van 2025. De belangstelling was groot en de deelnemers waren zeer tevreden. Voor velen vormde het bezoek aan het Zuiderzeemuseum in Enkhuizen een absoluut hoogtepunt.

Daarnaast vraagt Cor aandacht voor het Hitteplan dat door de Activiteitencommissie is opgesteld. Door klimaatverandering en de toenemende kans op hogere temperaturen is het verstandig hier bij toekomstige activiteiten rekening mee te houden.



Ook het programma voor 2026 is inmiddels volop in uitvoering. De vaartocht door het Land van Heusden en Altena op 14 april was volledig volgeboekt en zeer geslaagd. Na afloop van deze ALV staat bovendien een bezoek aan Burgers' Zoo op het programma.

De komende activiteiten zijn:

- 17 juli: *Pétanquemiddag in Gouda;*
- 20 augustus: *Golfdag in Lieren;*
- 16 en 22 september: *Najaarsbijeenkomst naar het Pluimveemuseum in Barneveld en de Zandsculpturen in Garderen;*
- November: *Najaarsexcursie naar het Louwman Museum.*

12. Communicatie

Communicatiecommissie

De samenstelling van de vorig jaar opgerichte Communicatiecommissie is gewijzigd. Naast de twee vertrekkende bestuursleden neemt ook Hilde Duin afscheid.

De nieuwe commissie bestaat uit Pieter Koenders, Brigit Stokman, Heike Slingerland en Jan Brouwer.

BAMformatie

De nieuwe redactiecommissie bestaat uit Pieter Koenders, Shirley Kortekaas, Heike Slingerland en Brigit Stokman.

BAMformatie krijgt een vernieuwde vormgeving met een wisselende uitstraling. In de rubriek Personalia zullen, vanwege privacygevoelige gegevens, minder uitgebreide persoonsgegevens worden opgenomen. Op het besloten gedeelte van de website blijft aanvullende informatie beschikbaar.

Bij BAMformatie 2026.2 wordt een inlegvel met VBG-informatie en een aanmeldformulier gevoegd. Leden kunnen dit eenvoudig doorgeven aan oud-collega's die nog geen lid zijn.

Ook de wervingsfolder wordt vernieuwd en voorzien van actuele foto's en informatie.

Website

De website heeft onlangs een opfrisbeurt gekregen en is voorzien van nieuwe foto's.



Eén van de nieuwe foto's op de website

13. Rondvraag

Van de rondvraag wordt geen gebruik gemaakt.

14. Bestuurszaken

Drie bestuursleden bereiken het einde van hun benoemingstermijn.



Frits Scheublin

Frits Scheublin stelt zich herkiesbaar. Willem Aberson en Eric van Baarsel nemen na respectievelijk acht en twaalf jaar afscheid van het bestuur. Als opvolgers stelt het bestuur Johan Remmerswaal voor als secretaris en Pieter Koenders als voorzitter van de Communicatiecommissie.

Beiden stellen zich kort voor aan de vergadering. Vervolgens stemt de vergadering in met hun benoeming. Ook de herbenoeming van Frits Scheublin wordt unaniem ondersteund.

Conform artikel 11 lid 1 van de statuten heeft het bestuur de bevoegdheid om bij een vacature tijdelijk in de functie te voorzien. Na het vertrek van Wim Konings is Cor Cornelisse benoemd tot interim-voorzitter. Het instemmende applaus uit de zaal laat zien dat deze keuze breed wordt gedragen.



Eric van Baarsel en Cor Cornelisse

Eric van Baarsel draagt daarop het voorzitterschap officieel over aan Cor Cornelisse, die deze benoeming dankbaar aanvaardt. De nieuwe voorzitter bedankt de vergadering voor het vertrouwen en geeft aan dat nog steeds wordt gezocht naar een definitieve voorzitter. Suggesties zijn welkom bij de secretaris.



Cor Cornelisse

Vervolgens spreekt Cor zijn waardering uit voor de vertrekkende bestuursleden. Hij bedankt hen voor hun jarenlange inzet en betrokkenheid. Zoals gebruikelijk worden ook hun echtgenotes niet vergeten: namens de vereniging ontvangen

zij een prachtig boeket bloemen. Onder een warm applaus van de aanwezige leden nemen Eric en Willem deze waardering met een buiging in ontvangst.



Inger Abersson en Joyce van Baarsel in de bloemen gezet

15. Presentatie Willem Otter

Hierna geeft Willem Otter, Executive Director Specials van Royal BAM Group een pakkende presentatie over hoe BAM zijn middellange termijnstrategie omzet in concrete projecten (zie het verslag elders in dit magazine).

16. Huishoudelijke mededelingen

Joost Lobach krijgt vervolgens het woord. Mede namens Dorine de Vries-Sala en Jan Vissers geeft hij uitleg over het verdere programma van de dag.



Joost Lobach over het middagprogramma

Na de vergadering volgt de voorjaarsbijeenkomst met een bezoek aan Burgers' Zoo, voorafgegaan door een lunch en afgesloten met een gezellige borrel en diner in het Safari Restaurant.

17. Sluiting

Omdat er verder niets meer aan de orde is, bedankt voorzitter Cor Cornelisse alle aanwezigen voor hun aandacht, betrokkenheid en bijdrage aan de vergadering.

Daarnaast spreekt hij zijn waardering uit voor de vele leden die zich in uiteenlopende functies

inzetten voor VBG en daarmee de vereniging draaiende houden.

Hij wenst iedereen een smakelijke lunch en een plezierige dag toe en sluit vervolgens de vergadering.

Willem Abersson
Oud-secretaris

Verslag presentatie Willem Otter



Willem Abersson

BAM bouwt aan de toekomst: duurzaam, innovatief en met daadkracht. Tijdens de Algemene Ledenvergadering van 3 juni 2026 nam Willem Otter, Executive Director BAM Specials, de aanwezigen mee in de

voortgang van het Strategisch Plan 2024-2026 van BAM Nederland. Zijn boodschap was helder: BAM heeft een duidelijke koers gekozen, investeert gericht in innovatie en duurzaamheid en ziet die strategie terug in een goed gevulde orderportefeuille en veelbelovende vooruitzichten. Het strategische plan van BAM is gebaseerd op de drie pijlers van het concernbrede programma 'Building a Sustainable Tomorrow': Focus, Transformeren en Expanderen.

Focus betekent scherpe keuzes maken

Voor BAM betekent deze focus onder meer het besluit om activiteiten in Duitsland, Denemarken, België en International af te stoten. Daarmee concentreert de onderneming zich op twee sterke thuismarkten: BAM Verenigd Koninkrijk & Ierland en BAM Nederland.

Willem Otter: 'Binnen BAM Nederland zijn de ambities samengebracht onder het motto: "Samen bouwen we aan een duurzame toekomst." Deze focus vertaalt zich naar scherpe keuzes binnen de verschillende bedrijfssonderdelen. In de woningbouw ligt de nadruk op kostenbeheersing en efficiency, terwijl BAM in de utiliteitsbouw onderscheidend wil zijn door sterk procesleiderschap bij complexe

projecten. Binnen Infra richt de onderneming zich op kleinere integrale projecten met aantrekkelijke rendementen, terwijl in de energietransitie wordt gekozen voor beheersbare projecten met een gezonde risico-rendementsverhouding.'



Willem Otter

Duurzaamheid als motor voor vernieuwing

De tweede pijler, transformeren, komt terug in tal van innovatieve initiatieven. Zo investeert BAM in duurzame houtbouwconcepten voor woningen, hoogwaardig beheer en onderhoud van gebouwen, emissiearm inframaterieel en duurzame asfaltoplossingen. Ook in de energietransitie wordt stevig geïnvesteerd. BAM ontwikkelt nieuwe oplossingen voor energietransport, stekkerbare installaties en transformatorstations. Daarmee speelt de onderneming in op een markt die de komende jaren sterk zal groeien.

Willem Otter: 'Daarnaast wordt nadrukkelijk gekeken naar manieren om slimmer en efficiënter te werken. In een arbeidsmarkt die structureel krap blijft, zet BAM in op digitalisering, standaardisering en geïndustrialiseerde

bouwprocessen om de afhankelijkheid van arbeid te verminderen.'

Transformeren: van goed naar geweldig

Volgens Willem Otter wil BAM niet volgen, maar vooroplopen. 'De ambitie is om trendsetter te zijn binnen de bouw- en infrasector. "Van goed naar geweldig" is daarbij het uitgangspunt: kostenbewust opereren, winstgevend groeien en een werkomgeving creëren waar medewerkers graag blijven werken.

Veiligheid vormt daarbij de absolute basis. We werken alleen als het veilig kan.'



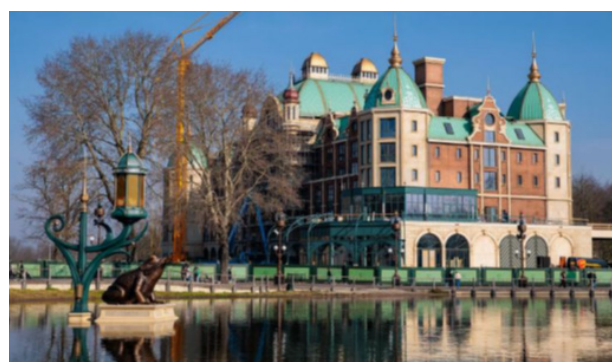
Energie neutrale FLOW woningen in Cruquius

Duurzaamheid zichtbaar maken

De recente campagne 'Daadkracht x Duurzaamheid = BAM!' sluit naadloos aan bij deze strategie. BAM maakt duurzaamheid tastbaar door maatschappelijke uitdagingen te koppelen aan concrete projecten en oplossingen. Willem Otter: 'We kiezen daarbij bewust voor een positieve en toekomstgerichte benadering. Door klanten vertrouwen te geven en vast te houden, bouwt BAM aan duurzame relaties én aan de toekomst van de onderneming. Een consistente visie en zichtbare resultaten moeten laten zien waar BAM voor staat.'

Projecten die Nederland vernieuwen

Aan de hand van diverse projecten liet Willem Otter zien hoe de strategie in de praktijk vorm krijgt. Zo passeerden de energieneutrale FLOW-prefabwoningen in Cruquius de revue, waar duurzame houtbouw centraal staat. Ook de werkzaamheden op de volledig afgesloten A2 illustreren hoe BAM kiest voor snelheid, veiligheid en efficiëntie bij complexe infraprojecten. In de leisuremarkt springt het nieuwe Efteling Grand Hotel in het oog: een sprookjesachtig project dat turnkey wordt opgeleverd, tot in de kleinste details verzorgd, dus inclusief het volledige interieur, wat een primeur is voor BAM.



Efteling Grand Hotel

Een ander aansprekend voorbeeld is de renovatie en uitbreiding van het 100.000 vierkante meter grote hoofdkantoor van ABN AMRO in Amsterdam. Bij dit project worden materialen maximaal hergebruikt en opnieuw inzetbaar gemaakt. Het gebouw behaalt niet alleen een BREEAM Outstanding-certificering, maar presteert ook ruim boven de eisen van de Paris Proof-standaard.



SAX-project Rijnhaven Rotterdam

Willem Otter: 'De toekomst van stedelijk wonen krijgt vorm in het SAX-project aan de Rijnhaven in Rotterdam. Dit iconische project omvat 916 woningen, waarvan 822 huur- en 94 koopwoningen. Met een hoogte van ongeveer 215 meter wordt SAX na oplevering het hoogste woongebouw van Nederland. De twee torens worden verbonden door een spectaculaire sky bridge en rusten op heipalen van maar liefst 75 meter diep. Onder het gebouw komt ruimte voor 2.000 fietsen en 350 auto's. De uitvoering loopt van 2025 tot 2030. In de energiesector bouwt BAM bovendien aan converterstations op de Maasvlakte, die windenergie van zee geschikt maken voor transport over land. Een markt waarin de onderneming inmiddels een sterke positie heeft opgebouwd.



Vertrouwen in de toekomst

De conclusie van Willem Otter is positief: "BAM bevindt zich in een sterke positie, beschikt over een gezonde orderportefeuille en ziet volop kansen in woningbouw, infrastructuur, verduurzaming en energietransitie. Met een duidelijke strategie, een sterke focus op innovatie en duurzaamheid én een cultuur waarin veiligheid vooropstaat, werkt BAM verder aan haar ambitie om Nederland te vernieuwen. Het is uitdagend werk. Ik ben blij hiervan deel uit te maken. Inspirerende en renderende projecten met een duidelijke maatschappelijke bijdrage maken BAM niet alleen een aantrekkelijke partner, maar ook een aantrekkelijke werkgever voor de toekomst."

*Willem Aberson
Oud-secretaris*



Cor Cornelisse bedankt Willem Otter

VBG: méér dan een reisorganisatie



Pieter Koenders

Interview met Willem Aberson en Eric van Baarsel, voormalige bestuurders VBG

Tijdens de ALV van 3 juni 2026 namen Willem Aberson en Eric van Baarsel, na samen meer dan 20 jaar actief te zijn geweest, afscheid van het bestuur van VBG. Onder leiding van nieuw bestuurslid Pieter Koenders, die de portefeuille communicatie van Eric overneemt, blikken zij terug op hun loopbaan, hun jarenlange inzet voor VBG en hun visie op de toekomst. Het werd een geanimeerd gesprek over 'HBG-bloed', bijzondere bouwprojecten en de ontwikkeling van VBG van een 'relatief losse seniorenvereniging' tot een professionele belangenbehartiger.

Van bouwplaats en ministerie naar de top

De loopbanen van Willem en Eric begonnen in totaal verschillende werelden.



Willem Aberson

Willem studeerde Weg- en Waterbouwkunde en startte bij NBM Wegenbouw in Den Haag. Na enkele jaren maakte hij de overstap naar Nederhorst, waar hij zich voorbereidde op havenwerken in Zuid-Amerika. Hij volgde zelfs cursussen Spaans, maar door de economische situatie en de overname door HBG liep het anders.

'In plaats van Venezuela belandde ik in Vianen, in de utiliteitsbouw', vertelt hij vol passie. 'Uiteindelijk kwam ik bij HBM Rotterdam terecht. Om later als adjunct-directeur-productie via Rijswijk weer in Rotterdam terug te komen. Na een paar jaar werd ik benoemd tot directeur van Elion & Pajkrt (een HBG-bedrijf) weer in Rijswijk. Hoewel mijn loopbaan positief eindigde bij BAM, ligt mijn hart nog altijd bij de HBG-periode. Dat waren de jaren waarin ik het meeste heb opgebouwd.'

Eric kwam na zijn studie Weg- en Waterbouw aan de TU Delft terecht bij Goudappel & Coffeng in Deventer, een adviesbureau op het gebied van Verkeer en Vervoer. Na zeven jaar stapte hij over naar de rijksoverheid bij de directie Woningbouw en Stadsvernieuwing van het ministerie van Volkshuisvesting, Ruimtelijke Ordening en Milieu.



Eric van Baarsel

Weer na zeven jaar maakte hij de overstap naar Intervam, de woningbouwdochter van HBG. Daar groeide hij door van adjunct-regiodirecteur naar de algemene directie. 'Ik wilde ondernemen en verantwoordelijkheid nemen. Die ruimte kreeg ik volop.' Na tien jaar volgden directiefuncties bij Tebodin, HMI (installatietechniek) en HBG Bouw & Vastgoed. Op concernniveau leidde hij daarna het internationale Purchasing Excellence Program (PEP), bedoeld om één procent extra rendement op de inkoop te realiseren. 'Dat klinkt bescheiden, maar die ene procent vertegenwoordigde destijds ongeveer een derde van de totale winst van HBG.'

Projecten die zijn bijgebleven

Wanneer het gesprek op projecten komt, blijkt dat sommige herinneringen nooit vervagen. Voor Willem behoren de Bloemenveiling Westland, het Congresgebouw in Den Haag, het Feyenoord-stadion, het Bonnefanten museum in Maastricht en het World Port Center in Rotterdam tot de hoogtepunten van zijn carrière. Toch maakten vooral de chipfabrieken van Philips in Eindhoven en Nijmegen indruk. 'Dat was een compleet andere wereld. Geld speelde nauwelijks een rol; snelheid was alles. Het enige dat telde was voortgang.'

Willem Aberson: de kracht van VBG zit in de kwaliteit van de ontmoetingen. We organiseren niet alleen activiteiten, we brengen mensen bij elkaar.

Eric kijkt met evenveel plezier terug op zijn jaren bij Intervam. Vooral de sfeer, de collegialiteit en het innovatieve karakter van de spraakmakende seriebouw 'Waarde & Rianthuis' spreken hem nog altijd aan. Een absoluut hoogtepunt was het 'Huis van de Toekomst', waarin samen met onder anderen Chriet Titulaer werd vooruitgekeken naar de manier waarop mensen in de toekomst zouden wonen en leven. 'Dat project ging over veel meer dan bouwen alleen. Het draaide om innovatie, technologie en visie.'

Eric van Baarsel: we zijn veel meer dan een reisorganisatie. Belangenbehartiging, verbinding en betrokkenheid vormen de kernwaarden van VBG.

Van gepensioneerde naar bestuurder

Na hun pensionering vonden beiden al snel hun weg naar VBG. Voor Willem begon dat tijdens het VBG-golftoernooi waar hij tot zijn schrik ontdekte dat hij waarschijnlijk de jongste aanwezige was. Niet veel later vroeg zijn wekelijkse golfmaat Ad Kerklaan, de toenmalige secretaris van VBG, of hij interesse had hem op te volgen. 'En dat heb ik gedaan!' Het secretariaat paste hem goed. 'Ik houd ervan zaken helder op papier te zetten. Goede verslaglegging voorkomt misverstanden.'

Eric werd benaderd door toenmalig voorzitter Bert Dragt voor de portefeuille communicatie. Ook hij hoefde niet lang na te denken. In die periode stond de vereniging nog aan het begin van haar professionalisering. Veel kennis zat in hoofden en archieven van individuele bestuursleden. Formele procedures waren beperkt vastgelegd.

VBG is een solide organisatie die zich voortdurend verbetert. Gedurende de tijd kwam er meer structuur, overzicht en verbinding in de vereniging. Zo werden vaste overlegmomenten gecreëerd met een betere verslaglegging en meer grip op belangrijke dossiers. Ook kwam er meer aandacht voor communicatie. BAMformatie groeide uit van een stencil tot een professioneel magazine. Daarnaast werden statuten, werkwijzen en verantwoordelijkheden beter vastgelegd.

Een vereniging die met haar tijd meegaat

Terugkijkend zijn beide oud-bestuurders trots op de ontwikkeling die de vereniging heeft doorgemaakt. 'VBG is een solide organisatie geworden', zegt Willem. 'We organiseren veel activiteiten en doen dat betrouwbaar en professioneel.'

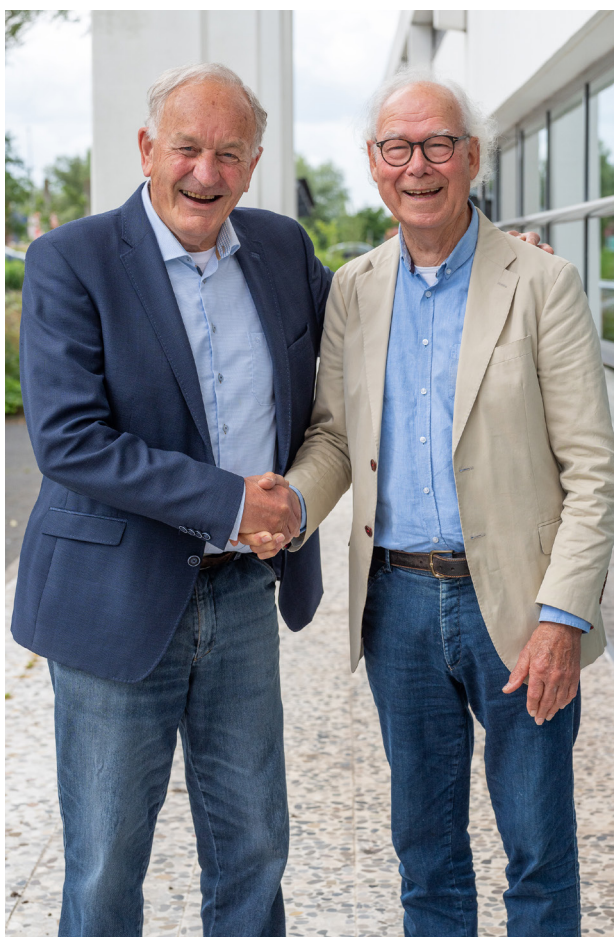
Tegelijkertijd zien zij een uitdaging in de verdere digitalisering. Dankzij de inspanningen van onder meer penningmeester en webmaster Jan Brouwer zijn grote stappen gezet, maar de menselijke maat mag volgens hen nooit verdwijnen. 'Digitalisering is een middel en geen doel en moet helpen, niet uitsluiten', zegt Eric. 'Als iemand van tachtig-plus geen e-mail gebruikt, dan moeten we die persoon niet kwijtraken. Persoonlijk contact blijft belangrijk.'

Méér dan een reisorganisatie

Over één onderwerp zijn Willem en Eric het onmiddellijk eens: VBG moet zich nadrukkelijker profileren als belangenbehartiger. Onze bijeenkomsten en excursies zijn zeer belangrijk, maar we zijn veel meer dan een reisorganisatie', zegt Eric. 'Dat beeld moeten we blijven corrigeren.' Volgens hem ligt de kern van de vereniging zeker ook in het behartigen van de belangen van gepensioneerde BAM-medewerkers. Dat varieert van pensioendossiers en contacten met bpfBOUW en VPBouw tot aandacht voor collectieve zorgverzekeringen. 'We vertegenwoordigen bijna 850 leden. Dat geeft gewicht aan onze stem.'

Daarnaast zien beiden kansen om het profiel van een energieke vereniging van een internationaal bouwbedrijf verder te versterken. Willem pleit voor meer projectbezoeken. 'Onze leden willen geen toerist zijn. Ze willen weten hoe een project werkt. Ze willen letterlijk over de rand van de bouwput kijken.'

Ook ledenwerving blijft een belangrijk aandachtspunt. VBG moet simpelweg groeien! Dankzij betere afspraken met BAM HR is er meer zicht op nieuwe gepensioneerden, want persoonlijk contact blijft volgens beiden de sleutel.



‘De binding met voormalige werkgevers is veranderd’, zegt Eric. ‘Juist daarom moet je mensen persoonlijk benaderen en laten zien wat de vereniging voor hen kan betekenen.’

Vertrouwen in de toekomst

De kracht van VBG zit volgens Willem vooral in de ontmoetingen tussen mensen die een gezamenlijk verleden delen. Daarnaast roemt hij de inzet van de vele contactpersonen en vrijwilligers die de vereniging draaiende houden. Eric wijst op de waardevolle ondersteuning vanuit BAM en de constructieve overleggen met onder andere Jacomien Dijkstra en haar staf (Human Resources BAM NL). Naast de jaarlijkse financiële bijdrage ontvangt de vereniging veel steun in natura en de inzet van medewerkers achter de schermen. Na Els Oosterlaken vervult Shirley Kortekaas nu de secretariaatsrol en denk ook aan BAM IT, de Repro en The Creative Hub (vormgever van BAMformatie). ‘Zonder die ondersteuning zou de vereniging niet zo soepel functioneren als nu.’

Ondanks hun afscheid kijken beide heren met vertrouwen naar de toekomst. ‘Er staat

een sterk bestuur, er is continuïteit en er zijn veel betrokken mensen’, zegt Willem. Daar sluit Eric zich graag bij aan. Samen wensen zij hun opvolgers Johan Remmerswaal als bestuurslid en secretaris en Pieter Koenders als bestuurslid communicatie veel succes. En dat geldt overigens ook voor Cor Cornelisse, die plotseling de rol van interim-voorzitter kreeg toegeschoven.

Springlevend

Hun gezamenlijke conclusie laat zich eenvoudig samenvatten: VBG is springlevend. Niet alleen als organisator van activiteiten, maar vooral als gemeenschap die gepensioneerde BAM-medewerkers verbindt, vertegenwoordigt en ondersteunt.

Pieter Koenders

In memoriam Rick van Harn



Ad Kerklaan

Rick overleed op 23 februari van dit jaar. Hij was als bestuurslid van de Vereniging BAM Gepensioneerden, belast met de portefeuille van Sociaal Economische Zaken. In deze functie heeft hij zich

bijzonder ingezet voor het behoud van de indexering van de pensioenen. Zijn inzicht in de complexiteit hiervan en zijn vasthoudendheid in de onderhandelingen hierover zijn van groot belang geweest. Dat de uitkomsten hem niet altijd bevredigden, liet hij dan overduidelijk blijken. Zijn standpunt was altijd helder, scherp en zuiver.

Buiten deze zakelijke sfeer, kon Rick enthousiast vertellen over zijn werkzame leven als directeur van de Van Harn bedrijven en over een van zijn hobby's, het varen. Rick, vaar wel.

Ad Kerklaan
Secretaris 2006-2018



Rick van Harn

Nieuwe bestuursleden stellen zich voor

Johan Remmerswaal, secretaris



Sinds 2025 ben ik lid van VBG en geniet regelmatig van de georganiseerde activiteiten. Tijdens de voorjaarsexcursie dit jaar werd ik benaderd door Willem Aberson met de vraag of ik interesse had

om als secretaris toe te treden tot het VBG-bestuur, aangezien hij ermee ging stoppen. Dat leek mij wel leuk en daarom heb ik ja gezegd.

Loyaal aan HBG en BAM

Ik ben (pas) 68 jaar oud, woonachtig in het mooie Gouda en vader van vier kinderen Bert [1985], Yvo [1986], Esther [1987] en Onno [1989], die elf kleinkinderen hebben voortgebracht.

In 1978 ben ik mijn werkzame leven begonnen bij de interne accountantsdienst van HBG in Rijswijk als assistent accountant en daarna heb ik als projectcontroller gewerkt bij diverse regio's van HBG Utiliteitsbouw. Vervolgens doorgegroeid als regiocontroller van diverse regio's van HBG Utiliteitsbouw.



Johan Remmerswaal

Daarna kwam ik op het hoofdkantoor van HBG Bouw en Vastgoed. En door de overname van BAM vervolgens werkzaam op het hoofdkantoor van BAM Utiliteitsbouw. Kort daarna als financieel eindverantwoordelijke van alle bedrijven binnen BAM Infratechniek. Vanwege de slechte gezondheid van mijn vrouw heb ik op eigen verzoek een stapje teruggedaan en heb ik de laatste jaren gewerkt als controller van BAM Telecom.

Al met al 47 jaar met veel plezier gewerkt voor dit mooie concern!

Hobby's

Als hobby speel ik volleybal (recreantenniveau) en doe ik aan "Walking Football". Walking Football (wandelfootbal) is een aangepaste voetbalvorm waarbij niet mag worden gerend. Het is speciaal ontwikkeld voor wat ouderen om op een veilige, blessurevrije manier actief te blijven en sociaal contact te onderhouden.



Volleybal Club Reeuwijk



Bestuurlijke activiteiten

Ook ben ik bestuurlijk actief als voorzitter van de volleybalclub VCR (Volleybal Club Reeuwijk) en penningmeester van de VVE, waar ik woonachtig ben. En nu dus secretaris van VBG.

Ik zie er naar uit om mijn bijdrage te leveren aan de mooie club van gepensioneerden van BAM!

Johan Remmerswaal

Pieter Koenders, voorzitter Communicatiecommissie

Van bouwen naar technologie naar reporting
Sommige mensen kijken uit naar hun pensioen. Ik niet. Nieuwsgierigheid, ondernemerschap en de behoefte om nieuwe dingen te creëren vormen al mijn hele leven de rode draad. Daarom stel ik mij graag kort voor als nieuw bestuurslid Communicatie van VBG.

Mijn naam is Pieter Koenders (67). Ik woon met mijn vrouw Lia in Soestduinen, heb twee dochters en een kleinzoon. Terugkijkend zie ik een loopbaan die zich heeft ontwikkeld langs meerdere werelden: bouwen, technologie, communicatie en reporting.

De basis: bouwen aan vernieuwing

Mijn carrière begon in 1987 bij Intervam, onderdeel van HBG, waar ik afgestudeerd en wel startte als Manager Marketing & Communicatie. Dat waren pionierende jaren waarin marketing en communicatie binnen de bouwsector nog volop in ontwikkeling waren. Juist daardoor ontstond ruimte voor innovatie.



Pieter Koenders

Ik was onder meer betrokken bij korte- en lange termijnrapportages, de transitie van een sociale huurbouwer naar een koopwoningenbouwer, het beroemde Huis van de Toekomst, innovatieve woningconcepten, imagocampagnes en -magazines en internationale stappen na de val van de Berlijnse Muur. Wat mij toen al fascineerde was niet alleen het bouwen zelf, maar vooral het verhaal achter projecten. Bouwen gaat immers niet alleen over stenen, maar over mensen, maatschappelijke ontwikkelingen en ideeën.

Kortom, verhalen die de samenleving raken.

Strategische communicatie als groeiversneller

Na HBG volgde een periode bij Imtech als Director Corporate Communication. Imtech was destijds een van de grootste technische dienstverleners in Europa en stond symbool voor de verschuiving van traditionele installatietechniek naar geïntegreerde technologie. Ik mocht van dichtbij bijdragen aan de ontwikkeling van de onderneming - die destijds meer dan 26.000 medewerkers telde - met de positionering van Imtech als de unieke combinatie van elektrotechniek (E), ICT en werktuigbouw (W). Daarnaast was ik betrokken bij meer dan honderd overnames met als resultaat vergaande internationalisatie van de onderneming. We onderscheiden ons met communicatiebeleid dat bekendstond om zijn innovatieve aanpak, consistente en succesvolle persberichtenstrategie.

Pieter Koenders, nieuw bestuurslid Communicatie van VBG: 'Bouwen gaat niet alleen over stenen, maar over mensen, maatschappelijke ontwikkelingen en ideeën. Kortom, verhalen die de samenleving raken.'

Het waren jaren waarin we bewezen hoe belangrijk reputatie, stakeholdermanagement en strategische communicatie zijn voor de groei van een AEX-genoteerd bedrijf.

Reporting: anders dan anderen

Ongeveer vijftien jaar geleden kreeg ik de kans om CF Report over te nemen. Wat begon als een 'producent' in jaarverslagen groeide uit tot een marktleider in corporate sustainability- en impact reporting. Ofwel in normaal Nederlands de realisatie van impactvolle jaarverslagen, duurzaamheidsverslagen, financiële datarapporten en meer. Samen met een team van ongeveer dertig professionals ontwikkelden we een vernieuwende aanpak waarin waardecreatie centraal stond. Anders dan anderen dus. We introduceerden CEO-films, integreerden storytelling (het vertellen van verhalen) in verslaggeving en hielpen organisaties de stap te maken van traditionele reporting naar digitale reportingplatforms, bijvoorbeeld voor Rabobank, EY, Besi, TNO, Jumbo, Eneco, KLM, Port of Amsterdam en Nationale Nederlanden (NN), maar

ook goede doelen als het Oranje Fonds of Make-A-Wish. Reporting veranderde van een verplichte verantwoording naar een strategisch communicatiemiddel waarmee organisaties vertrouwen kunnen opbouwen bij aandeelhouders, investeerders, (toekomstige) medewerkers en andere stakeholders.

Twee jaar terug heb ik CF Report succesvol verkocht aan Happy Horizon, een digitaal bureau met een omzet van meer dan € 100 miljoen. Daarmee kwam voor mij een succesvolle ondernemersperiode ten einde en ontstond ruimte voor nieuwe uitdagingen.

Waarom VBG?

Juist daarom sprak de vraag om bestuurslid Communicatie van VBG te worden mij direct aan. VBG beschikt over een enorme hoeveelheid kennis, ervaring en verhalen. Die verdienen het om zichtbaar te blijven en gedeeld te worden met huidige en toekomstige generaties.

En dan is er nog Peer en Amsterdam

Naast mijn werkzaamheden ben ik de afgelopen twee jaar een nieuw avontuur gestart als kunstenaar onder de naam Peer. Vanuit een eigen atelier en galerie in Amersfoort werk ik aan een internationale kunstcarrière.



Pieter Koenders als Peer

Over die bijzondere stap – en de wereld van Peer – vertel ik graag meer in een volgend nummer. Bovendien organiseer ik bijzondere historische stadswandelingen en -fietstochten in Amsterdam, de stad waar ik geboren ben en die me altijd heeft gefascineerd.

VBG is echt een mooie club. Ik kijk ernaar uit om daaraan bij te dragen en samen te werken aan een betrokken, actieve en toekomstgerichte vereniging.

Pieter Koenders



Van de Sociaal Economische Commissie



Frits Scheublin

Het pensioenfonds voor de BOUW

Op 1 januari 2026 ging bpfBOUW in transitie naar het nieuwe pensioenstelsel. Dit was een uiterst ingewikkelde exercitie, waar honderden medewerkers van het fonds jaren mee bezig zijn geweest. We kunnen inmiddels vaststellen dat de transitie zonder problemen is verlopen.

Daarnaast heeft het fonds in het tweede kwartaal een risicopreferentie-onderzoek uitgevoerd. Dat is een enquête, die eens in de vijf jaar moet worden uitgevoerd om vast te stellen welke verhouding tussen risico en rendement de gepensioneerden wensen. Ons pensioen beleggen in obligaties is veilig. Het rendement is bescheiden, maar de kans op verlies is ook heel beperkt. Beleggen in aandelen betekent meer risico, maar ook een goede kans op meer rendement, dus behoud van koopkracht. Binnenkort zal de uitslag bekend worden en kan het fonds het beleggingsbeleid daarop afstemmen.

De pensioenen verzekerd bij Aegon en Nationale Nederlanden

Zoals ik eerder op deze plaats vertelde, zijn onze pensioenen die bij Aegon en NN zijn ondergebracht sinds 2014 zeer beperkt geïndexeerd. Dat houdt verband met het feit dat het tussen 2014 en 2023 slecht ging met BAM. Inmiddels gaat het weer uitstekend met BAM en dus zijn we in overleg over herstel van de indexering van onze pensioenen. Het jaarverslag van BAM over 2025 bevestigt dat het goed gaat. ABNAMRO adviseert zelfs om aandelen BAM te kopen. Toch vindt BAM het nog te vroeg om de indexering te hervatten. We leggen ons daar niet bij neer en trekken samen met de Centrale Ondernemingsraad van BAM (COR) op voor herstel van Indexatie.



Jan Molenaar, Cor van Schelven, Paul Jaeger, Tom van Beek, Frits Scheublin, Jan Tervoort, Danker de Bruin

De verkiezingen voor verantwoordingsorgaan bij bpfBOUW.

In mei organiseerde bpfBOUW verkiezingen voor het verantwoordingsorgaan. Wij deden mee op een gezamenlijke lijst met de (middel) grote bouwers. De uitslag stemt ons tevreden. We veroverden vier van de zes zetels die voor gepensioneerden beschikbaar zijn. Ondergetekende werd herkozen. Dank daarvoor! Verder gaan drie zetels naar onze collega's van Volker Wessels, Ballast Nedam en Heijmans. FNV en CNV krijgen ieder ook één zetel.

Frits Scheublin

VPBouw in verantwoordingsorgaan



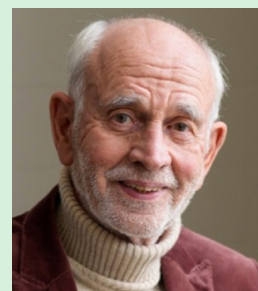
Leo van Vliet, Volker Wessels



Arjen de Geus, Ballast Nedam



Jan Jochems, Heijmans



Frits Scheublin, BAM/HBG

Van de Activiteitencommissie



Cor Cornelisse

Het jaar 2026 zit op de helft en een aantal activiteitendagen hebben veel leden alweer meegemaakt.

In april bracht de elektrische rondvaartboot Z9 ons naar het fraaie landschap van het Land van Heusden & Altena. Een schitterende, zonnige dag met als speels element studenten, die spontane karikaturen van onze deelnemers maakten. De bijeenkomst met de ledenvergadering in Burgers' Zoo bij Arnhem werd zeer gewaardeerd door de aanwezige leden. Een strakke vergadering in de mooie zaal van het Safari Meetingcentre met een inspirerende presentatie over BAM Groep, een boeiend middagprogramma en de hele dag een uitstekende catering. Elders in dit magazine lezen jullie de verslagen en kun je nagenieten bij de foto's.



Joost Lobach, Ton Stehouwer, Dorine de Vries-Sala, Wim Beukers, Cor Cornelisse, Jan Vissers

Voor onze sportieve leden organiseren wij op vrijdag 17 juli 2026 alweer voor de vijfde keer de Petanque middag bij PVG in Gouda. Tijdens deze lustrum-editie zullen we de 'Boules' weer gaan werpen. Het blijft een leuke activiteit om een keer aan mee te doen. Sportief, gezellig, in een mooie groene omgeving en aan het eind een prima verzorgd koud en warm buffet.

De traditionele VBG Golfdag is dit jaar op donderdag 20 augustus 2026, wederom op De

Scherpenbergh in Lieren. Naast de 18-holes baan blijft de 9-holes baan open voor de wat bed(j)aardere senioren. De belangstelling voor de clinic is hoopgevend. Dit jaar is ook de pro-golfer Michael Gassner weer onze 'docent', dus dat belooft weer een leerzame, enthousiaste middag te worden met veel humor. Doe gerust een keer mee met de clinic!



Pluimveemuseum



Zandsculpturen

Voor onze najaarsbijeenkomst op woensdag 16 en dinsdag 22 september is gekozen voor een bezoek aan het opmerkelijke Nederlands Pluimveemuseum in Barneveld. Aansluitend gaan we naar de Zandsculpturen in Garderen. Het aangekondigde bezoek aan het Oude Ambachten & Speelgoedmuseum vonden de organisatoren toch te vermoeiend worden.

De najaarsexcursie brengt ons naar het Louwman Automuseum in Den Haag nabij Wassenaar, waar gidsen ons rondleiden door de nog verder uitgebreide collectie. We doen dit op dinsdag 17 november, donderdag 19 november en mogelijk nog op woensdag 25 november. De uitgebreide lunch gebruiken we in het vlakbij gelegen Van der Valk Restaurant.

Voor verdere informatie over het jaarprogramma nodigen we jullie uit om op onze vernieuwde website te bekijken onder Activiteiten.

Het digitaal aanmelden is inmiddels wel ingeburgerd. Volgens ons en de informatie die wij ontvangen, geeft het amper problemen. Leden die geen bij ons bekend e-mailadres hebben, krijgen de uitnodiging trouw op papier bezorgd en kunnen zich per post blijven aanmelden. Als jullie toch nog belemmeringen ervaren, laat het ons weten!

Het komt nog steeds voor dat leden menen zich te hebben aangemeld, maar dat dit niet bij de AC-organisatie binnenkomt. Na het aanmelden wordt direct een bevestiging per e-mail gestuurd. Geen bevestiging betekent dat de aanmelding niet is gelukt! Probeer het dan nog eens of neem telefonisch contact op met de organisatoren. Wij helpen jullie dan verder.

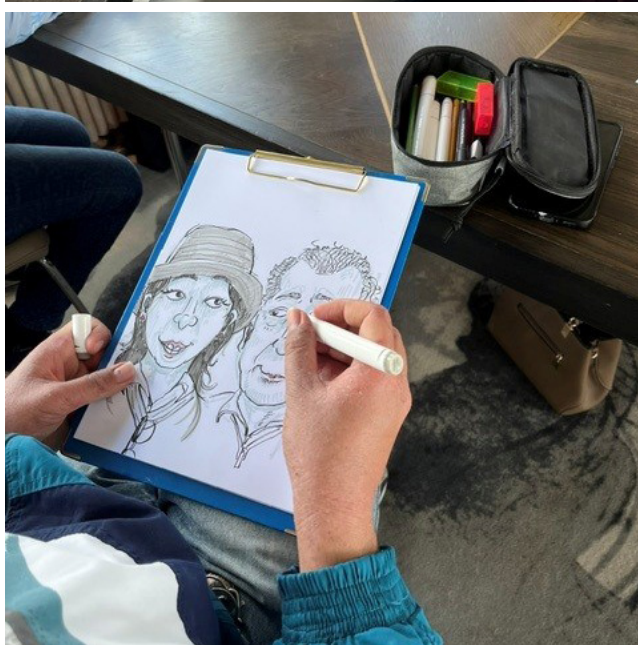
Op zaterdag 20 juni 2026 heeft de Dag van de Bouw weer plaatsgevonden. Deze keer deden er zes BAM-projecten mee. Via een mailbericht werden de leden verwezen naar onze website

voor nadere informatie over deze te bezoeken projecten.

Graag weer tot ziens op onze nog komende recreatieve activiteitendagen. Suggesties voor weer nieuwe bezoeklocaties blijven altijd welkom!

Voor de voorjaarsbijeenkomst met de Algemene Ledenvergadering in 2027 blijven we benieuwd naar jullie ideeën.

*Cor Cornelisse namens de
Activiteitencommissie*



Karikaturen door studenten van St. Joost school of Art & Design Avans Academie Breda / Den Bosch

Contactpersonen Katern

Van en over contactpersonen



Reinier Schuring

In de vorige editie schreef ik een stukje over de herinrichting van kringen als een soort van "oplossing" voor het tekort aan contactpersonen. Ook in dit nummer

mag ik een nieuwe aanpassing toelichten. Het is Jan Kooman, contactpersoon van de Kring Alphen (aan den Rijn), die mij aanbood om de Kring Zoetermeer over te nemen. Deze kring had geen contactpersoon meer en ik hield de verjaardagen en jubilea bij. Een mooi initiatief en we hebben een nieuwe naam voor deze kring bedacht: Kring Zuid-Holland Midden. Jan, succes met deze nieuwe kring.

Verder staan er deze keer meerdere verhalen over jubilerende contactpersonen in dit katern. In het eerste halfjaar hebben we zes jubilerende contactpersonen. Eén wordt er vijfenzeventig, vier worden er tachtig en één wordt er zelfs negentig. En allemaal nog even actief voor onze vereniging. Wat een feestje. Ook vanaf deze plaats allemaal van harte gefeliciteerd en ik wens jullie nog een fantastische toekomst toe. Goed bezig, mensen.

Veel leesplezier.
Reinier Schuring

Contactpersonen op pad



Carlien Heuvelink

Bezoek aan de heer Aat Berkhout

Recent in Maassluis de 94-jarige heer Aat Berkhout bezocht. Het was een heel leuk en gezellig bezoek. De heer Berkhout woont nog zelfstandig, zij het dat hij heel veel steun krijgt van zijn vier kinderen. Het is een ontzettend krasse man, weliswaar op leeftijd met wat lichamelijke beperkingen,

maar met een ongelooflijk scherp verstand en geheugen. Wie op zo'n leeftijd is nog in staat zelf de belastingpapieren in te vullen? Ik denk heel weinig.

We hebben heel veel namen uit het verleden de revue laten passeren met alle verhalen die daarbij horen. Zijn zoon was ook bij ons gesprek aanwezig en kon daarom ook heel fijn aanvulling geven bij sommige onderwerpen. En omdat

zowel de heer Berkhout als ook ikzelf een Intervam achtergrond hebben, was het heel bijzonder om uit die tijd allerlei gezamenlijke herinneringen op te halen. De heer Berkhout is ook heel benieuwd of iemand binnen de Vereniging nog contact heeft met R.P. Lomans (voormalig Intervammer) of weet hoe het met hem gaat. Hij zou heel graag nog eens een keer met hem willen praten.

Carlien Heuvelink
kring Rotterdam



Reinier Schuring

Gerrit te Hoonte: 80 jaar, zijn Ria 75 jaar

Het was "dubbel" feest in Hoevelaken. Op 12 april werd Gerrit te Hoonte 80 jaar en heb ik hem gebeld om te feliciteren met zijn verjaardag. Op 7 mei werd zijn vrouw Ria bovendien 75 jaar.

Dus hebben we afgesproken om op 4 mei op de thee te komen om aandacht aan beide verjaardagen te geven. Gerrit was een collega van mij, we waren beiden Hoofd Bedrijfsbureau in twee verschillende vestigingen van BAM Utiliteitsbouw. In onze werksituatie zijn we elkaar vaak tegengekomen bij allerlei bijeenkomsten binnen onze werkmaatschappij. Ook nu hebben we nog een 'werk'-relatie omdat Gerrit contactpersoon is van de Kring Hilversum en ik de contactpersonen vertegenwoordig binnen het bestuur.



Aat Berkhout



Gerrit en Ria te Hoonte

Samen met mijn vrouw Tiny hebben we Gerrit en Ria dus op 4 mei bezocht in hun mooie appartement in Hoevelaken. Het gebouw is omgeven door een prachtige tuin, dat je bijna wel een park mag noemen met mooie grote bomen. Gezellig zitten kletsen en drinken en snoepen. Uiteraard over

onze gemeenschappelijke hobby, namelijk golfen. Gerrit en Ria doen het al wat langer en vaker, maar we zijn het er wel over eens dat het een heerlijke sportieve activiteit is.

Gerrit en Ria alsnog gefeliciteerd, een mooie toekomst en bedankt voor het "contact."

Reinier Schuring



Simon Roelofs

Koos van de Wijngaard: 85 jaar

Op 25 mei werd Koos 85 jaar. Erg feestelijk was het niet voor hem. Zijn vrouw Annette is enige weken geleden overleden, heel triest. Ik ben 8 juni toch even bij hem op bezoek geweest met een pakketje met lekkers uit de omgeving van Gouda.



Koos van de Wijngaard

Koos kon zijn verhaal kwijt over het overlijden en de nazorg van zijn vrouw. We hebben afscheid genomen en zullen het contact onderhouden. Hij wil graag in de toekomst mee naar een excursie van VBG.

*Simon Roelofs
kring Gouda II*



Reinier Schuring

Koos Biesheuvel: 75 jaar

Koos was op 8 februari jarig. Voorheen was hij contactpersoon voor de Kring Leidschendam/Den Haag en in die tijd had ik eenvoudig bij hem op de koffie kunnen gaan. Maar Koos is een aantal jaren geleden verhuisd naar Zutphen en bedient nu de Kring IJsselstreek 1. Dat is een beetje ver vanuit de Randstad om even op de koffie te gaan.

Dus heb ik Koos gebeld en hem een mooie kaart met cadeaubon toegestuurd. Koos is een man met veel internationale ervaring, heeft in zijn jeugd in Brazilië gewoond en is later via Interbeton / BAM International ook bij veel buitenlandse projecten betrokken geweest. Ook in de vereniging is hij actief als contactpersoon en dit jaar was hij lid van de kascontrolecommissie, die de jaarrekening van de vereniging heeft gecontroleerd. Volgend jaar mag hij het nog eens doen en als voorzitter van de kascontrolecommissie.

Koos, ik wens je nog vele gezonde jaren toe met veel leuke uitjes met onze vereniging.

Reinier Schuring



Koos Biesheuvel

Simon Roelofs: 80 jaar

Op 24 april werd Simon Roelofs 80 jaar. Simon is één van de vier die 80 jaar zijn geworden en verzorgt, samen met zijn vrouw Joke, de Kring Gouda 2.

Mijn vrouw Tiny en ik zijn samen op 15 mei in Gouda op de thee met wat lekkers geweest. En we hebben het bezoek afgesloten met een drankje. Uiteraard hebben we veel oude koeien uit de sloot gehaald, maar het ook over onze families en onze vakanties en internationale reizen gehad. Het was weer heel gezellig.



Joke en Simon Roelofs

Reinier Schuring



Henk van Joolen

Henk van Joolen: 80 jaar

Eind april vierde Henk van Joolen zijn 80e verjaardag, een dag die ik als contactpersoon kring Groningen-Drenthe natuurlijk niet onopgemerkt voorbij kon laten gaan. Een afspraak was vlot geregeld en zo ging ik mooi dichtbij bij Henk in Kropswolde op bezoek. Hij woont prachtig met een flinke tuin met achter de tuin een waterpartij, die in directe verbinding staat met het Zuidlaardermeer. Maar in de kamer toont Henk met een "show" aan de wand duidelijk wat zijn grote passie en hobby is: modelspoor. Maar niet modelspoor met een grote of kleinere lay-out met veel rails en wissels en rijdende treinen. Nee, Henk heeft een vitrine met alleen maar stilstaande modellen van locomotieven en vooral aangepaste goederenwagens, waar Henk gepassioneerd over kan praten. Ik gaf Henk graag de gelegenheid om zelf zijn verhaal te vertellen.

"Op mijn 9e of 10e verjaardag kreeg ik van mijn ouders een modelspoorbaan van Trix-Express in schaal H0, dat is 1: 87, die bestond uit modellen van Duitse origine.

Nederlandse modellen waren er toen nog nauwelijks en de Duitse modellen ben ik trouw gebleven. Trix Express gaf een klein kwartaalblad uit met wetenswaardigheden over de echte treinen en de daarvan gemaakte modellen. Dit was mijn eerste treinlectuur. Tijdens vakanties vooral in Duitsland werd nijver naar treinen gespeurd en naar meer treinlectuur. In de eerste jaren had ik nog een baan. Door school, militaire dienst en werk was dat gauw voorbij en concentreerde ik

me op de eenvoudige ombouw van goederenwagens.

Eén van de toen al verworven boeken toonde dat van één type goederenwagen meerdere varianten bestonden bij de Deutsche Bundesbahn, een interessant gegeven.



Het ombouwen van goederenwagens ging daarmee voor mij een nieuwe fase in met moeilijker projecten. Van een grote open bakwagen bleken naast een wagen met 12 meter lengte voor massatransport van kolen en cokes ook een type te bestaan met 10 meter lengte voor het vervoer van erts, en een ook weer een 12 meter lange wagen die door de Deutsche Bundesbahn was omgebouwd uit oude locomotieftenders. Met de nodige hoofdbrekers lukte het me alle drie varianten uit telkens hetzelfde kant-en-klaar te kopen basismodel om te bouwen zoals de foto van de modellen toont.



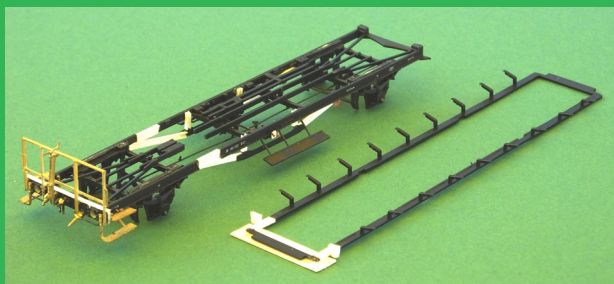
Fertig umgebaut

Op een gegeven moment, nu ruim 30 jaar geleden, kreeg ik een boek in handen met daarin een beschrijving met foto en tekening van alle gesloten goederenwagens die bij de Deutsche Bundesbahn in dienst waren (geweest), een echte 'Fundgrube'. Daarin stond ook een wagen met groot opschrift "Miele", een wagen die enkele jaren later door één van de fabrikanten van modelspoor werd uitgebracht. Helaas niet met het chassis als in het boek beschreven.



Henk van Joolen

Het aanpassen van het onderstel, op de bouwfoto de witte en "gouden" onderdelen bleek voor mij niet eens zo ingewikkeld, en zo kreeg ik een afwijkend model, maar 100% naar voorbeeld.



Umbaudetails Band I

Doordat ik me bij een heruitgave van het boek met dit model bij de auteur van het boek meldde, heb ik nu een dozijn wagens omgebouwd die met foto's en ombouw-handleiding in de diverse boeken die de auteur heeft uitgebracht zijn opgenomen, naast de modellen die voor eigen plezier zijn aangepast.

Het interessante is dat je met veel materialen moet werken, met diverse kunststoffen maar ook met bij gespecialiseerde firma's te kopen messingprofieltjes en messing gietwerk, alles in miniformaat (tot messing-L-profiel 0,7 x 0,7 mm, dus inderdaad wel erg fijn). En dat je ook diverse kleefstoffen moet benutten, maar ook de soldeerbout. Bij de ombouw en verfijning van de modellen zijn meestal het uiterlijk, de verf en de opschriften beschadigd. Dus ook een greep naar het verfspuitpistool is nodig. Daarna worden de opschriften vernieuwd met inzet van opschriftensetjes op decals. Dit zijn dunne transferstickers waarmee opschriften, logo's, nummers en andere details op een model kunnen worden aangebracht. En vaak moet je bedenken hoe één en ander exact passend kan worden gemaakt, tot 0,1 mm nauwkeurig. Erg veel speciaal gereedschap heb je niet nodig, een setje heel fijne schroevendraaiers, fijne boortjes en enkele fijne tangetjes volstaat naast gewoon huis-, tuin- en keukengereedschap".



Drie diverse wagens

Tot zover Henk die over zijn hobby nauwelijks uitgepraat raakt. Nadat we nog wat "oude koeien uit de sloot" hadden gehaald, ben ik weer huiswaarts gegaan.

*Henk van Joolen
kring Groningen-Drenthe*



Ad Kerklaan

Cock van der Pot : 80, wie kent hem nog?

Onlangs bezocht ik Cock in het moderne verzorgingshuis Het Abtswoudehuis in Delft om hem met een bloemetje te feliciteren met zijn 80ste verjaardag.

Onder het genot van een kopje koffie spraken wij over zijn periode als medewerker bij het pensioenbureau van HBG/BAM, een niet onbelangrijke functie voor ons pensionado's. Na zijn pensionering was hij jarenlang actief lid van onze Activiteitencommissie, waar zijn vrouw zo nodig ook bij hielp.

Naast dit werk bleek Cock zeer actief te zijn geweest in het sportgebeuren in Delft. Dit kwam naar voren toen ik met belangstelling keek naar enkele ingelijste oorkondes die aan de muur hingen en hem daarnaar vroeg. Er hing een oorkonde als erevoorzitter van de bekende voetbalclub Full Speed en een als erelid van de Delftse Sportraad. Als topoorkonde hing er een, waarin Cock werd benoemd tot lid in de Orde Van Oranje Nassau. Ook zijn vrouw is actief geweest in het sportleven, getuige een waarderingsoorkonde.



Deze eerbewijzen gaven voor twee geboren Delvenaren genoeg stof voor een geanimeerde discussie over BAM, de sport en de stad Delft. Toen het tijd was voor de lunch, moest ik afscheid nemen en heb Cock bedankt voor de herinneringen die ook bij mij in ons gesprek naar boven kwamen.

*Ad Kerklaan
kring Westland/Den Haag-Zuid/Rijswijk*



Cor Cornelisse

HartVerwarmend Actief, dé Kringloopwinkel in Zevenbergen Brabant

Ik ben op bezoek bij Cees en Corrie Machiels in hun kringloopwinkel aan de Noordhaven in Zevenbergen. Eind 2022 zijn ze lid geworden van onze vereniging en wonen in kring Brabant-West.

Cees begon in 1977 bij Nederhorst als werkvoorbereider in de bekistingsfabriek op werf de KNIP in Gouda. Vervolgens heeft hij een jaar gewerkt als projectvoorbereider in Saoedi-Arabië en verder als projectorganisator/ bekistingsadviseur bij grote projecten zoals de Krammersluizen. Na Nederhorst kwamen HBM/HBG en BAM in beeld.

Corrie werkte bij de Rabobank in Princenhage en in een Boerenbond winkel. Nadat de kinderen wat ouder waren, deed ze vrijwilligerswerk en later via een uitzendbureau drie halve dagen de administratie bij een vleesverwerkend bedrijf. Ze hebben twee dochters, een zoon en zeven kleinkinderen.



Binnenkomend in de Kringloopwinkel kijk ik mijn ogen uit. Ik sta in een prachtig ingerichte winkel met allerlei keurig gegroepeerde spullen die wachten op een nieuwe eigenaar. Zelf praten ze liever over 'gebruikte goederen'.

Wat begon met een kleine werkgroep is nu geworden tot een hele onderneming. Vanuit hun katholieke geloofsovertuiging en door contact met een pastoraal werker, ruim twintig jaar geleden, kwam het idee om hulp te organiseren voor het plaatsje Tordinci in Kroatië. Het uiteenvallen van Joegoslavië met gruwelijke oorlogshandelingen in de jaren negentig had veel ellende veroorzaakt en hulp was altijd welkom.

Werkend vanuit het kerkgebouw van de Bartholomeuskerk werden spullen verzameld en werd er met veel succes een rommelmarkt gehouden. Zelfs zo succesvol dat men besloot zo iets ieder jaar te organiseren. En één keer per jaar werd twee keer. Van lieverlee breidde zich dat uit met een boeken-, platen- en CD-markt, een textiel- en hobbymarkt en nog steeds de Gebruikte Goederenmarkt. Ook dit jaar in september is er weer de rommelmarkt in het mooie centrum van Zevenbergen, waar tegelijk de drukbezochte havendagen plaatsvinden.

Aangezien het idee van het brengen van 'overbodige' spullen de Zevenbergse burgers wel aansprak, bleef men maar aanleveren. Zoveel, dat de volgende stap, het inrichten van een kringloopwinkel, een logisch gevolg was. Cees en Corrie zetten hun schouders eronder en richtten samen met anderen een eerste bescheiden winkel in. Het mooie van dit koppel is dat ze samen de kar trekken vanuit de kerkgemeenschap. Het voordeel is dat binnen die gemeenschap er leden zijn die op een andere manier meehelpen, zoals het voor een beperkt budget verhuren van winkelruimtes. De huidige locatie is daarvan een goed voorbeeld. Hier was lange tijd een schoenenwinkel gevestigd. De op leeftijd gekomen eigenaren stopten ermee en verkochten het pand. De nieuwe eigenaar heeft de ruimte nog niet nodig en stond toe dat de inmiddels opgerichte stichting HartVerwarmend Actief het pand voorlopig voor een zachte prijs mocht gebruiken.



Waar op de wandplanken eerder de schoenen stonden, staan nu allerhande 'gebruikte goederen' te pronken. Grappig is dat de dame die jarenlang schoenen verkocht nu ook meehelpt in de winkel. Cees en Corrie doen het natuurlijk samen met inmiddels een grote groep vrijwilligers. Via een kalenderapp

wordt de winkelbezetting geregeld. De winkel is open op de woensdagmiddag, de hele donderdag, de vrijdagmiddag en de zaterdag. Het inleveren van spullen kan alleen op de woensdagen in het Bartholomeushuis naast de kerk. Iedereen heeft zo zijn of haar eigen specialiteit. Recent is begonnen met het verkopen van gebruikte kleding, een groot succes. Binnenkort volgt een experiment met een 'repaircafé' hoek. Ook daar zijn weer vrijwilligers voor gevonden.

Vaak maken kringloopwinkels op mij een rommelige indruk. In deze winkel staat alles keurig en schoon, per soort artikelen overzichtelijk bij elkaar. Het 'winkelpersoneel' is vriendelijk en hulpvaardig en er komen veel klanten binnen. Het bestaat, dat klanten het soms zo leuk vinden, dat ze zich aanbieden als vrijwilliger. Zo blijft het bestand ook op peil. Het aantal projecten dat wordt ondersteund is legio. Op een poster wordt dat netjes vermeld. Om er een paar te noemen: Alpe d'HuZes, Keniawinkeltje Prinsenbeek, Project Gambia, Ambulancewens, Running Weels 4 Cancer, stichting PhySCI voor kansarme kinderen in Bangladesh en vele lokale projecten en verenigingen.



Cees en Corrie zijn natuurlijk heel begaan met hun kringloop werk. Vorig jaar hebben ze een mooie vakantie in Zuid-Afrika beleefd, wel met enige zorg over het reilen en zeilen van de winkel.

Dat bleek volkomen onnodig, de winkel draaide zonder problemen gewoon door. Cees vindt dat toch een geruststellend en bevrijdend idee.

Na nog een rondleiding in het grote pand met uitleg hoe alles georganiseerd werd en het maken van wat sfeerfoto's, nam ik afscheid maar niet nadat ik twee schattige glazen bloemschaaltjes had gekocht voor € 4,00 waar ik goed mee thuis kon komen.

*Cor Cornelisse
kring Brabant-West*



Contactpersonen (bijna) voltallig bijeen

Kruiwagen



Timmerman

Een vijfde wiel aan de wagen kunnen we missen, maar een derde niet meer. Van jongs af aan gebruikte ik een houten kruiwagen met één wiel. In 1942 kreeg ik mijn eerste kleine houten kruiwagen van een pleegvader voor mijn verjaardag. Deze werkte bij Philips en maakte die met eigen hand in zijn werkplaats op zolder om in de tuin mee te werken tussen de aardbeien.



Verbouwde matador

Inmiddels maakten wij er zelf een met drie wielen door het verbouwen van onze Matador (merk kruiwagen) met een as en twee wielen. Die hebben we beproefd op 't Landje in Lunteren en dat ging goed.

Intussen nog ouder geworden, werd het ook tijd voor een kruiwagen in de tuin aan huis. Die is ook handig voor boodschappen aan de overkant van de straat, met altijd plek om te parkeren.

TIMMERMAN

Tafel

Tafels zijn er in vele soorten, deze zagen jullie nog niet eerder. Maar als jullie dat willen, kunnen jullie

daar wat aan doen. Maar dat is alleen voor eigen gebruik toegestaan. Met jullie beide rechterhanden komen jullie daar wel uit. Met alleen linkerhanden moeten jullie er niet aan beginnen.

Koop enkele balken met een houtdoorsnede van 38x89mm, van een goede kwaliteit en gekort op lengten van 80cm en een pak houtschroeven (4,5x70mm). Selecteer de mooiste houtdelen voor het werkblad

en plaats de allerbeste twee langs de beide randen. Indien zo op 80 cm lengte machinaal gekort gekocht, moeten jullie nog maar enkele stukken zelf pas zagen. Zo kunnen jullie het hout in porties gemakkelijk met de fiets gaan halen en meteen mooi schuren.



Tafel met bloemen

Eén stuk is verborgen als staande schoor direct onder het onderblad, maar voor het dragen van alleen bloemetjes, pc's en naaimachines is dat helemaal niet nodig. Mocht deze tafel te klein zijn naar jullie smaak, maak er dan twee. Die kunnen met een lijmtang strak aan elkaar worden gemaakt. En na zo gebruikt te zijn, kunnen die weer op elkaar worden gestapeld. Je kunt zelf kiezen welke bladdelen je vastschroeft of juist los laat liggen. Dat is handig als een stoel kapot is en op zijn kop moet worden gerepareerd. Je kunt ook een blad deel op zijn kant los in het blad plaatsen als aanslag bij het werk. Misschien willen jullie er nog een lade bij maken, dwars onder het blad.

De bloemetjes zijn functioneel voor de entree van de tafel in huis, waar iedereen andere ideeën over heeft dan schrijver dezes.

TIMMERMAN

Een boeiend beeldverslag van een mooie vaartocht



Theodoor Boddeke

Voor de deelname aan deze voorjaarsexcursie op 14 april 2026 was ons gevraagd om te verzamelen tussen 09.30 - 10.00 uur aan de steiger van de Zilvermeeuw in de rivier de Amer in Drimmelen.

Er was ruime parkeergelegenheid aanwezig op bijgelegen parkeerplaats (€ 6,- voor de hele dag). We kregen wel de waarschuwing: "Zorg dat U op tijd bent, want als eenmaal de trossen los zijn, kunt U niet meer aan boord".



Karikatuur Theodoor

Ik kan jullie vertellen dat alle 162 VBG'ers die zich opgegeven hadden op tijd aanwezig waren en er duidelijk zin in hadden. Het weer was ons ook zeer gunstig gezind. Vanaf 9:45 uur mochten we aan boord en werden we vriendelijk ontvangen met koffie of thee met gebak. Je kon zelf kiezen of je op het benedendek of bovendek aan tafel ging zitten bij oud-collega's of andere bekenden.



Zilvermeeuw

Zoals je kunt zien is de Z9 een modern elektrisch aangedreven rondvaartboot van de rederij De Zilvermeeuw. Een prachtig schip van 36 m lang en 7,7 m breed voor max. 235 passagiers dat geruisloos vaart met een snelheid van 17,5 km/uur.

Om 10:00 uur vertrokken we van de steiger in Drimmelen voor de rondvaart over de waterwegen van het Land van Heusden en Altena en rond de Biesbosch.

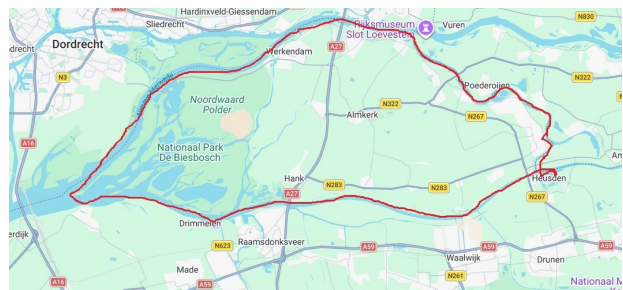


Brandstoftank is kamer vol accu's



Machinekamer met electromotoren

We voeren met prachtig weer over de Bergsche Maas, richting Heusden. Daar werd even een rondje gevaren in de haven en daarna verder over de Afgedamde Maas, door de Wilhelminasluis bij Andel, over de Waal langs Slot Loevestein en de vestingwerken van Woudrichem. Na Gorinchem voeren we verder over de Boven-Merwede en na Werkendam de Nieuwe-Merwede naar Nationaal Park De Biesbosch voor een korte rondvaart. Daarna meerden we weer aan in Drimmelen. Een mooie rondvaart van zes uur varen.



Elektronische kaart met de route

Op de elektronische kaart op het scherm kon je de route van het schip volgen evenals de werkelijke snelheid ten opzichte van de wal. (hier geeft de kaart voor de Z9 14,8 km/h aan). Dat betekent, dat de rivier een tegengestelde stroomsnelheid had van $17,5 - 14,8 = 2,7$ km/h.

Het eerste bekende object dat we tegenkwamen was de Baileybrug in de A27 bij Raamsdonkveer. Deze Baileybrug is in drie delen opgebouwd uit stukken van de oude Moerdijkbrug.



Baileybrug in A27 bij Raamsdonkveer

Terwijl we zo over de Bergsche Maas voeren, waren er drie 2e jaars studenten van de St. Joost School of Art & Design in Breda aan boord. Die tekenden van alle opvarenden, die dit leuk vonden, een karikatuur. Ze heten Julian, Anika en Jason en zij deden dit voor het eerst en vonden het geweldig.



2e jaars studenten van Sint Joost School of Art & Design uit Breda tekenen karikaturen

Het volgende object dat we tegenkwamen was een mooie tuibrug, genaamd de Heusdense brug in de N267. Waarna we een kijkje nemen in de Haven van Heusden, waar het schip niet aanlegde maar een rondje draaide.



De heusdens tuibrug

Na het bezoekje aan de haven van Heusden gingen we weer een stukje terug over de Maas om vervolgens onder de waterkering de "Kromme Nol" door te varen, het Heusdensch kanaal op. Op weg naar de Wilhelminasluis bij Andel. Na eerst een stukje

over het Heusdensch kanaal gevaren te hebben, gingen we naar bakboord (links), de afgedamde Maas op.

Tijdens deze tocht over de kronkelende oude rivier werd de lunch geserveerd, waarbij op het benedendek het buffet uit de vloer oprees. Vervolgens mochten we tafel voor tafel langs het uitgebreide buffet lopen om van een zalige lunch te genieten.

Tijdens de lunch kwamen we ook bij de Wilhelminasluis aan. Dit is een zogenaamde waaiersluis, dat wil zeggen dat de zijkanten geen sluiswanden zijn zoals je normaal ziet bij een sluis, maar dat de zijkanten bestaan uit een aardewal die schuin oploopt en begroeid is met gras.



Lekker lunchen



Wilhelminasluis

In plaats van muren heeft de sluis een remmingswerk waaraan schepen tijdens het schutten zich kunnen vastleggen. Vroeger

(voor de Deltawerken) was hier soms een hoogteverschil van 2,5 m als gevolg van eb en vloed en het verschil in waterhoogte tussen de Rijn en de Maas. Tegenwoordig bedraagt het hoogteverschil maximaal enkele tientallen centimeters.



Wilhelminasluis

Na het passeren van de sluis was Slot Loevestein het volgende object dat we tegenkwamen voordat we even verderop bij Woudrichem de Waal op draaiden.



Slot Loevestein



Voetveer

Het voetveer tussen Woudrichem en Slot Loevestein hadden we toen gepasseerd. Na de vestingwerken van Woudrichem

voeren we naar het westen de Waal op, die hier overgaat in de Boven Merwede. Vervolgens passeerden we Gorinchem en gingen onder de brug in de A27 door. Deze bruggen worden vervangen en verdubbeld, wat het aantal files hopelijk doet afnemen.



Brug in A27

Na de lunch had een aantal mensen de weg naar het bovendek gevonden om van het mooie weer en het uitzicht te genieten. We voeren rustig in de richting van de Moerdijkbrug om voor deze brug weer naar bakboord terug te draaien, de Amer op in de richting van Drimmelen. Zo zijn we om de Biesbosch heen gevaren. Nagenietend van

het mooie weer kwamen we langzaam om 16:00 uur aan op het eindpunt, de steiger in Drimmelen.

Na een kort woordje van onze organisator Cor Cornelisse als afsluiting van het geheel, werden de AC-organisatoren Cor Cornelisse en Ton Stehouwer hartelijk bedankt voor hun inzet en ging iedereen weer op huis aan. We kijken terug op een leuke, gezellige en geslaagde dag.



Bovendek Zilvermeeuw

Theodoor Boddeke

Over Theodoor Boddeke

Theo is sinds maart 2025 met pensioen en lid van VBG. Inmiddels is hij CP van Kring Utrechtse Heuvelrug. Hij woont samen met zijn vrouw Frances in Doorn. Na HS W&W gewerkt bij Ballast Nedam en TBI en sinds 1994 bij HBW/ BAM op het bedrijfsbureau voornamelijk in de ICT. Hobby's zijn sleutelen aan zijn Land Rovers en het uitvoeren van verbouwingen. Lees zijn hele verhaal in BAMformatie 2025-4 De Activiteitencommissie

Voor de Activiteitencommissie was het een experiment om na vorig jaar weer een boottocht te organiseren. Gezien het aantal aanmeldingen en de positieve reacties van de deelnemers zijn we daarin niet teleurgesteld.



Moerdijkbrug

Bijzondere avondmarkten in Dordogne in Frankrijk



Hans Jansen

Inleiding

In het toeristenseizoen worden er overal in Frankrijk avondmarkten gehouden om toeristen te trekken en de plaatselijke producten te kunnen verkopen. Ik beperk mij hier tot de

markten in het populaire district de Dordogne. Het biedt voor de toeristen een ongedwongen sfeer, vaak met Franse muziek. En soms met een heel orkestje op een mooie plek, met veel campingtafels en banken. Vaak gerund door vrijwilligers uit het nabijgelegen dorp.



Chateau de Fénelon

In het begin

Zo'n dertig jaar geleden werden er in de Dordogne in enkele dorpen één keer per week al avondmarkten gehouden. Ik herinner me dat je daar in een rij tussen een paar kraampjes door eerst je producten moest kopen, zoals vlees, groente, wijn en toetjes. Iets verderop stonden de tafels met banken en brandden er een aantal barbecues. Je moest toen nog zelf je vlees op een barbecue bereiden. Ik herinner me nog het plaatsje Bouzic, waar het een drukte van belang was.

Sainte-Mondane

In een dorpje in de Dordogne, Sainte-Mondane, werd zo'n vijftien jaar geleden in het toeristenseizoen door vrijwilligers uit het dorp ook een barbecue georganiseerd. Het doel was om de dorpsbewoners met elkaar in contact te brengen maar ook de toeristen waren er welkom.

Het speelde zich toen af op het voorplein van het plaatselijke, toeristisch zeer bekende Chateau de Fénelon. Dit kasteel wordt goed onderhouden en trekt het hele jaar door veel bezoekers. Het is een beschermd historisch monument en dateert uit de 11e en 13e eeuw. In dit kasteel werd Francois de Salignac de la Mothe-Fénelon, de beroemde Franse schrijver en theoloog, geboren.



Vlak voor het kasteel

Deze markt was tevens de gelegenheid voor de plaatselijke boeren, de "Producteur des Produits", om hun eigen producten te kunnen verkopen, zonder tussenhandel. De Dordogne-Noir staat bekend om zijn smakelijke gerechten. Vooral zijn salade Perigourdine is heel bekend. De basis bestaat uit knapperige sla, rijkelijk aangevuld met lokale delicatessen zoals gekonfijte eenden maagjes, gerookte eendenborst, ganzenlever, lamsvlees, walnoten en een dressing van walnotenolie. Franse kaassoorten zoals Camembert, Cantal en Roquefort mogen ook niet ontbreken. In de kraampjes kun je die specialiteiten uit de streek kopen. Zoals boerenbroden, saffraan, aardbeien, walnoten producten, Foie Gras (ganzenlever), vis (forel), aardappel salades, spiesjes met eendenborst, Cabécous (geitenkaas) en natuurlijk ook regionale wijnen. Met ijsgerechten, toetjes en koffie met likeuren als afsluiting.



Barbeque langs de rivier de Dordogne

Succes

Door het fantastische decor en de goede sfeer werd het steeds drukker en drukker. De ruimte om tafels en banken te plaatsen, vlak voor het kasteel, werd in de loop der tijd te klein. In overleg met de directie van het kasteel werd er een andere plek gezocht. Tien jaar geleden werd deze barbecue dan ook verplaatst naar een gewone wei langs de rivier de Dordogne. Maar wel een met uitzicht op het hooggelegen kasteel, dat in de avond is verlicht. Deze nieuwe plek bood meer plaats voor de kramen, die aan twee zijden van de wei waren gesitueerd. Eén zijde werd gereserveerd voor een podium met plaats voor een middelgroot orkestje. De overblijvende vierde zijde was voor kinderen.

In de zomer

In de zomer, vanaf de eerste maandag van juli tot en met de eerste maandag van september, wordt deze markt gehouden. De markt wordt opgeluisterd met muziek. Soms eenvoudig door twee personen met gitaar of accordeon. Ze spelen dan de Franse musette muziek en bekende Franse wijsjes, hetgeen zeer geschikt is als rustige achtergrondmuziek. Maar vaak zijn er ook (Jazz)orkestjes. Met soms wel acht muzikanten. Het is dan zaak om niet vooraan te gaan zitten, want ze blazen je van je sokken!



Orkest met dansvloer

Bij aankomst, veelal per auto, wordt je door vrijwilligers naar een plaats gedirigeerd op een van de vele grasvelden. Uiteraard gratis. Je bestek en borden kun je zelf meenemen of ter plaatse in bruikleen krijgen, evenals plastic drinkgerei. Er staan honderden campingtafels en daaromheen staan de diverse kramen. Voor kinderen zijn er opzij stobalen opgestapeld met kleine tussenruimtes. De bedoeling is dat kinderen zich hier kunnen vermaken door steeds van baal naar baal te springen. Ze amuseren zich kostelijk. Voor het orkest is er een podium. Daar kan eenieder, vooral ook kinderen, zich uitleven door allerlei dansjes te doen op de maat van de muziek. Als het donker wordt gaan de grote lichten aan. Tot 11 à 12 uur in de avond. En dit wordt elke week herhaald. Een feestelijk zomerfeestijn!

Tuinman

Verslag van bezoek aan Burgers' Zoo



Bart Groeneveld

Woensdag 3 juni 2026, een dag met bewolking, wat zon en nu en dan een stevige bui. Na ontvangst met koffie en een muffin verliep de Algemene Ledenvergadering in de ochtend vlot. Daarna

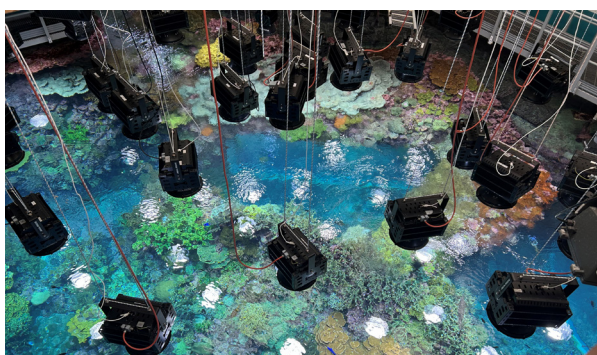
volgde een boeiende presentatie van Willem Otter, Executive Director BAM Specials. Hij liet duidelijk zien waar BAM staat en welke ontwikkelingen er gaande zijn. Van de verschillende ontwikkelingen en activiteiten werden films getoond die steeds afsloten met het logo en het harde geluid "BAM".

Na de lunch werden de deelnemers (in totaal 136 personen) opgedeeld in groepjes om met gidsen de Ocean, de Mangrove of de Bush te bezoeken. Ikzelf ben naar de Ocean en de Bush geweest.



Heerlijke lunch

Bij de Ocean is gepoogd het oceaangebied ten noordwesten van Australië te imiteren. Een aquarium met meerdere grote bassins, waarvan de kunststof glaswand diktes hebben van 10 tot 35 cm. Het koraalrifbassin, met alleen al 750.000 liter water en het haaienbassin met 7.500.000 liter konden we achter de schermen vanuit de technische ruimtes van bovenaf bekijken. In de bassins een veelheid aan vissen die ieder voor zich bepalen of ze hoog, laag of in het midden zwemmen. De haaien zwemmen vrolijk rond en volgen zo hun eigen weg. Sta je voor de kunststof ruit (35cm dik) dan komen ze uit het niets op je afzwemmen. Dat fenomeen heeft Burgers' Zoo bereikt door boven het water een doek op te hangen, waardoor de verlichting boven het bassin niet tot achter in het bassin schijnt waar het dus donker blijft en je haaien daar niet ziet zwemmen. Het doek, dat je van bovenaf goed kon zien, zie je vanaf de grond echter niet.



Koraalbassin met lampen

Bij het bekijken van het koraalbassin van bovenaf zie je prachtige koralen in fel daglicht, geleverd door grote ledlampen die boven het bassin hangen.

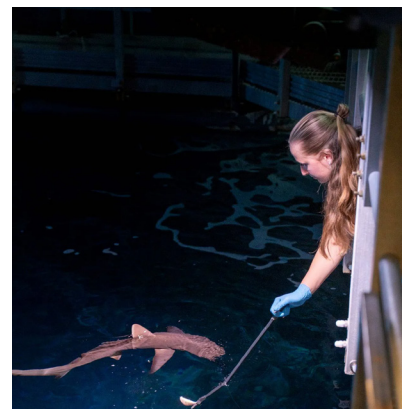
Van bovenaf is dat op zich al een prachtig gezicht. Dit is het grootste levende

koraalrifaquarium van Europa en fungeert als belangrijk kweekcentrum.



In de technische ruimten van de Ocean

Achter de schermen van de Ocean, gelegen op de twee verdiepingen boven de bassins, is onder andere een fabriek van kleine bassins voor een constante filtering van het water en het maken en op peil houden van de vereiste zeewaterkwaliteit. Daar is ook de keuken voor het samenstellen van het voer voor de vissen. Het voeren gebeurt afhankelijk van de vissoort om de vier tot zes uur per dag of zoals bij de haaien eens per week. Het voeren van de haaien gaat met tangen vanaf de steigers boven het water, waarbij elke haai naar zijn eigen steiger zwemt. Dit wordt ze zo aangeleerd om onderlinge onenigheid bij het voeren te voorkomen.



Haaïen worden gevoerd



Het bezoek aan de Bush levert direct een weetje op, namelijk dat het uit drie delen bestaat: een Afrikaans, een Amerikaans en een Aziatisch deel. Elk heeft zijn eigen flora en

fauna. Wat betreft de vogels is de splitsing niet hard, want die vliegen overal rond. In elk deel komt ook in een beperkt territorium een dier voor dat specifiek uit dat tropengebied komt. Zo komt de Capybara, het grootste knaagdier ter wereld, uit Zuid-Amerika, het Aardvarken uit Afrika en de Kleine Klauw-otter uit Azië.



In de bush

De aanwezige waterval zorgt ervoor dat er vermenging plaatsvindt van de warme en koude luchtlagen in de Bush. Dit wordt wel met een ventilatorsysteem ondersteund. In de avond en nacht gaat het licht uit en gaat het regenen. Elke dag opnieuw valt er 80.000 liter water. Dit om de vochtige klimaatomstandigheden als regenwoud te waarborgen.



Gids verhaalt over de Mangrove

Voor de leden die de Mangrove bezochten begon de rondleiding op de brug. Ondertussen werden we omgeven door talrijke fladderende vlinders. Allerlei kleurrijke soorten waaronder mooie blauwe exemplaren van wel 15 cm. Het Mangrovebos kent plantensoorten die kunnen leven in dit extreem zoutige tropisch klimaat met de onophoudelijke eb en vloed.



Groep op de brug in de Mangrove

Bij eb wordt het een moddervlakte en zie je wenkkrabben met hun imposante scharen en kleine krabbetjes kruipen uit hun holletjes. In het water zwemmen Caraïbische zeekoeien hun rondjes. In de bomen verschuilen zich twee Rode Titi's, kleine schuwe aapjes die verdekt naar je gluren. Ze komen niet naar je toe om je bril of flesje water te kapen. Dit deel van het park is gebaseerd op een groot natuurgebied in het Midden-Amerikaanse land Belize waarmee Burgers' Zoo samenwerkt en de beheerders financieel ondersteunt.



Met gids in de Mangrove

Aan het eind van de middag was het tijd voor een drankje en aansluitend konden we genieten van een prima verzorgde braai met heerlijk vlees en een uitgebreide koud- en warmbuffet. Ook weer volop gelegenheid elkaar te spreken in een gezellige ambiance.

Kortom, een informatieve dag die leuke achtergrondinformatie opleverde over het fraaie park van Burgers' Zoo.

Met dank aan de AC-organisatoren Dorine de Vries-Sala, Jan Vissers en Joost Lobach en complimenten voor Mariëtte Lobach en Marian Vissers die ons hartelijk hebben ontvangen. Ook alle lof voor de uitstekend verzorgde organisatie van Burgers' Zoo zelf.

Bart Groenevelt in samenwerking met Cor Cornelisse

Met foto's van Artie Wesenhagen en Cor Cornelisse

*Over Bart Groenevelt
Bart (1946) begon zijn loopbaan, na zijn opleiding aan de HTS Weg- en Waterbouw, in 1970 bij de BAM in Amsterdam. Van 1976 tot 2003 werkte hij bij andere bouwbedrijven. Slokker, Versloot, Van Oirschot, Albouw-BBM, NBM-Amstelland en dat ging eigenlijk steeds via overnames. Zo kwam Bart in 2003 ook weer bij BAM Civiel in Gouda terecht, waar hij tot aan zijn pensionering veelal werkte aan tenders voor grote infra- en energieprojecten. Hij is getrouwd met Lydia. Ze wonen in Wilnis en hebben een zoon, een dochter en vier kleinkinderen. Als hobby's noemt hij lezen, fietsen en bridge.*

Slaap: de sleutel tot gezond ouder worden

Cor Cornelisse

Wij senioren maken allemaal wel eens mee, dat je moeizaam in slaap valt. Er zullen ook leden zijn waarbij het echt een probleem is. Soms of vaker worden slaapmiddelen gebruikt met wisselend effect met als nadeel dat het verslavend werkt. Oorzaken kunnen natuurlijk ook oudere of verkeerde matrassen of kussens zijn. Beddenwinkels 'helpen' graag met hun zogenaamde adviezen op maat. Onderstaand een artikel van Kim van Veen van de Hersenstichting over het belang van een goede nachtrust.



Slaap verdient meer aandacht

Gezond ouder worden: we willen het allemaal. En we weten over het algemeen wel wat we moeten doen om dat te bereiken. Toch is er één aspect dat vaak wordt onderschat: slaap. We slapen ongeveer een derde van

ons leven, maar het krijgt zelden onze prioriteit of de aandacht die het verdient. Terwijl goede slaap juist zo'n groot verschil maakt.

Goed slapen is niet vanzelfsprekend. Maar liefst 63% van de Nederlanders is ontevreden over de eigen slaapkwaliteit. En ongeveer één op de vijf mensen heeft langdurige slaapproblemen. Maar er is goed nieuws: er is veel dat je zelf kunt doen om je nachtrust te verbeteren.

Waarom is slaap belangrijk?

Een goede nachtrust is essentieel voor gezonde hersenen. Tijdens je slaap krijgen de hersenen als het ware een wasbeurt. Hersencellen krimpen tijdelijk, waardoor het hersenvocht meer ruimte heeft om afvalproducten weg te spoelen. Slaap is ook belangrijk voor het onthouden van belangrijke dingen. Verder helpt slaap bij het verwerken van emoties. Doordat sommige verbindingen in de hersenen tijdens je slaap zwakker worden, kun je stress, emoties en de spanningen van de dag vergeten.

Slaap verandert met de jaren

Naarmate je ouder wordt, verandert je slaappatroon. Je wordt eerder moe, vaker wakker en ontwaakt soms al vroeg in de ochtend. Dit komt doordat de biologische klok minder goed gaat werken. Dat is normaal en hoort bij het ouder worden. Om je biologische klok te ondersteunen, kan het helpen om overdag te bewegen en actief te zijn. Beweging stimuleert namelijk de activiteit in bepaalde hersengebieden, waardoor signaalstoffen vrijkomen die de biologische klok helpen om beter te werken.

De positieve gevolgen van goede slaap

Goed slapen heeft zowel op korte als lange termijn positieve gevolgen voor je (hersenen) gezondheid. Op de korte termijn zorgt een goede nachtrust ervoor, dat je je uitgerust voelt en voldoende energie hebt voor de dag. Je geheugen is beter en je bent minder snel prikkelbaar of somber. Ook ervaar je minder snel stress.





Op de lange termijn verkleint goed slapen het risico op verschillende aandoeningen, zoals geheugenproblemen, depressie en hart- en vaatziekten.



Wat kun je zelf doen?

Het goede nieuws is dat kleine veranderingen al een groot effect kunnen hebben. Onderstaande tips kunnen helpen om beter te slapen:

- *Houd een vast ritme aan. Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Een regelmatig slaappatroon helpt de biologische klok om op vaste tijden signalen af te geven, waardoor je 's avonds makkelijker inslaapt en 's ochtends prettiger wakker wordt.*
- *Bouw de dag rustig af. Probeer de dag rustig af te bouwen, zodat je ontspannen naar bed gaat. Leg laptops, tablets en telefoons ruim voor bedtijd weg en doe een ontspannende activiteit, zoals lezen of puzzelen.*
- *Beweeg overdag. Zorg ervoor dat je overdag voldoende beweegt. Je slaapt beter als je in beweging bent geweest.*
- *Zorg voor voldoende daglicht. Vooral 's ochtends is voldoende licht belangrijk. Doe zodra je wakker bent de gordijnen open en ga even naar buiten. Een ochtendwandeling helpt je biologische klok en geeft je de rest van de dag meer energie.*

- *Beperk cafeïne en alcohol. Drink vanaf 18 uur geen cafeïne houdende dranken meer, zoals koffie, thee of cola. Laat ook alcohol weg: dat zorgt er namelijk voor dat je minder goed in je diepe slaap komt.*

Meer persoonlijke slaapadviezen?

Wil je meer tips en adviezen om je slaap te verbeteren? Doe dan de SlaapCheck van de Hersenstichting. Je vult ongeveer 20 vragen in en krijgt dan een mail met tips en adviezen die passen bij jouw situatie. Je vindt de SlaapCheck via www.hersenstichting.nl/slaapcheck.

Wil je meer lezen over slaap en de hersenen? Kijk dan op www.hersenstichting.nl/slaap.

Kim van Veen
adviseur Hersenstichting



Ik collecteer voor

 **Hersen
STICHTING**

Doe ook een donatie!

Informatieadres
Vereniging BAM Gepensioneerden
H.J. Nederhorststraat 1
2801 SC Gouda
Telefoon (0182) 59 04 05
E-mail vbg@bam.com

*De vereniging is aangesloten bij de
Koepel Gepensioneerden*