

XRcise



STRONG: één grote flop?



300 euro netto extra!



Defensiefit met Djack Littel



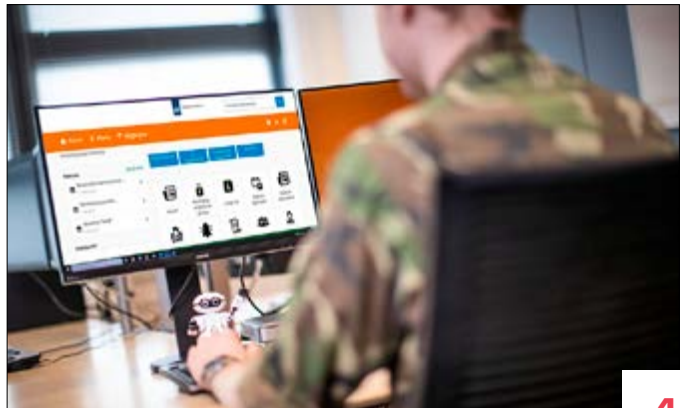
Wat vind jij belangrijk?

De onderhandelingen met Defensie komen eraan



11

Militairen gaan regelmatig overzees voor een buitenlandplaatsing. Hoeveel eigen bijdrage in de woninghuur moet je dan betalen als je niet op een kazerne gaat wonen?



14

Heb jij de zogenoemde 'vink' in DIDO al gezet om je contributie uit te ruilen? Dat scheelt toch weer een paar euro iedere maand.



26

Yoga maakt militairen sterker en leniger, vermindert stress én is effectief bij o.a. PTSS. XRCise sprak met militair en yogadocent Sebastiaan Nederhoed.



Volg ons op instagram: @bbtv_defensievakbond

BBTV ■ Postbus 93037 ■ 2509 AA Den Haag ■ Telefoon: 070 3155111 ■ Militaire nummer (géén 06-nummer!): *06 546 66156
■ E-mail: BBTV@MIJNVBM.NL ■ Internet: WWW.BBTV.NL

Lidmaatschap

Leden van de BBTV kunnen op elk gewenst moment hun lidmaatschap opzeggen. Bij een opzegging voor 1 december van een jaar eindigt het lidmaatschap op 31 december van dat jaar. Opzeggingen die in de maand december worden ontvangen worden pas op 31 december van het daaropvolgend jaar geëffectueerd. Bij verlaten van de dienst stopt het lidmaatschap automatisch. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt op welke wijze dan ook zonder vooraf schriftelijke toestemming van de uitgever.

Verhuizen? Uitzending?

Geef dit door via LEDENADMINISTRATIE@MIJNVBM.NL

Verspreiding

Gratis op huisadres voor leden.

ISSN: 1389-210X | Oplage 9.000

Redactie Daniel Lameriks ■ Peter Visser **Vormgeving** Studio VBM **Redactiemedewerkers** Geza (strip) ■ Bas Hoekstra ■ Natalie van Os
Fotografie Daniel Lameriks ■ Peter Visser ■ Media Centrum Defensie **Drukkerij** Senefelder Misset BV



- 4 VERZEKERING**
- 5 KORT NIEUWS**
- 6 INTERVIEW**
- 9 SOCIAL MEDIA**
- 10 VRAAG 'T NATALIE**
- 12 VOORDELEN BBTV**
- 13 VRRROEMMM!**
- 16 AFDELINGSVERGADERINGEN**
- 17 FIT FOR ACTION**
- 18 DE REDACTIE TIPT**
- 21 P&O-FLASH**

17 FIT FOR ACTION
SKATEBOARD-LEGENDE LETICIA
BUFONI DUIKT NA EEN 'FEEBLE
GRIND' OP 3 KM HOOGTE HET
OPEN LUCHTRUIM IN.



- 22 SOF NIEUWS**
- 23 INTERIM GVT**
- 24 BELASTINGBON**
- 29 MATERIEEL**
- 30 GAME BASE**
- 31 ZANDHAZEN**
- 32 LID WORDEN, DAAROM!**

Noorderzon

In de tijd van de Nederlandse Republiek (17e en 18e eeuw) was het nog maar de vraag of je als militair je salaris kreeg. Als na een lange veldtocht de staatskas leeg bleek (wat geregeld voorkwam), kon je fluiten naar je geld. Ontevreden militairen hadden daarop wat verzonnen. Nieuwe rekruten kregen bij aanvang in ieder geval een aanstellingspremie – het zogenoemde handgeld – omdat men altijd op zoek was naar nieuw personeel (toen al!).

Sommigen reisden daarom alle Europese legers af om overal handgeld op te strijken; om vervolgens weer met de noorderzon te vertrekken. Een geraffineerde truc die een goedgevulde portemonnee opleverde. Gelukkig ligt die tijd ver achter ons. De BBTV en collegabonden kijken nauwlettend toe op een goede naleving van de arbeidsvoorwaarden, zoals de uitbetaling van je salaris. Eind 2023 lopen de huidige arbeidsvoorwaarden af. Daarom willen we met Defensie om tafel om te onderhandelen over een nieuwe 'cao' voor 2024 en verder. Wij horen graag wat jij daarin belangrijk vindt. Lees er meer over op pagina 5 van deze XRcise (en hoe je je mening hierover met ons kunt delen). Verder in dit nummer onder meer: interviews met fitnessgoeroe Djack Littel van Defensiefit (vanaf p. 6) en sergeant-majoor Sebastiaan Nederhoed van Yoga-bility (vanaf p. 26).

Veel leesplezier,

Namens de redactie,

Daniel Lameriks



Als lid ben je automatisch verzekerd, je hoeft geen persoonsgegevens achter te laten en wordt niet benaderd door Aon.

VBM
vakbond voor burger en militair defensiepersoneel

BBTV
VAKBOND VOOR JONGE
BEROEPSMILITAIREN

VNR
Vakbond Nederlandse Reservisten

Unieke

24 uren
ongevallenverzekering
voor actief dienende leden
van de VBM|BBTV en VNR

Collectieve ongevallenverzekering

€5.000 bij overlijden als gevolg van een ongeval

€10.000 in geval van algehele blijvende invaliditeit door een ongeval



AON
dus altijd
verzekerd

**DEKKING VOOR EEN ONGEVAL
TIJDENS WOON-WERKVERKEER**

**‘actief dienend militair lid (reservist) is ook tijdens de
uitoefening van zijn werkzaamheden verzekerd’**

‘dus ook tijdens missies, waar ook ter wereld’

**Dit alles
zit in je
lidmaatschap**



OPROEP

Wat vind jij belangrijk?



Welk onderwerp móet volgens jou op tafel bij de onderhandelingen over een nieuwe cao? De cao voor defensiepersoneel (eigenlijk: arbeidsvoorwaarden-akkoord) loopt eind 2023 af. De BBTv wil vóór 1 januari 2024 een nieuw akkoord sluiten, dat daarop direct aansluit.

Wat vind jij als BBTv-lid belangrijk? Laat het ons weten, want wij horen het graag! Daarom het verzoek: geef aan welke onderwerpen voor jou belangrijk zijn om mee te nemen in de onderhandelingen met Defensie.

Verzoek: maak dit vóór 15 maart 2023 aan ons kenbaar, via e-mail: CAO2024@mijnvbm.nl

Dan kunnen wij jouw inbreng eventueel meenemen bij het opstellen van onze inzetbrief. Die inzetbrief is de start van de onderhandelingen. Bedankt alvast voor jouw input!

Betaaldata salaris Defensie:

- Vrijdag 24 maart 2023
- Maandag 24 april 2023
- Woensdag 24 mei 2023 (inclusief vakantietoeslag)

Uiterlijk de volgende werkdag staat het geld op je rekening bijgeschreven.

Een brief met machtigingscode ontvangen?

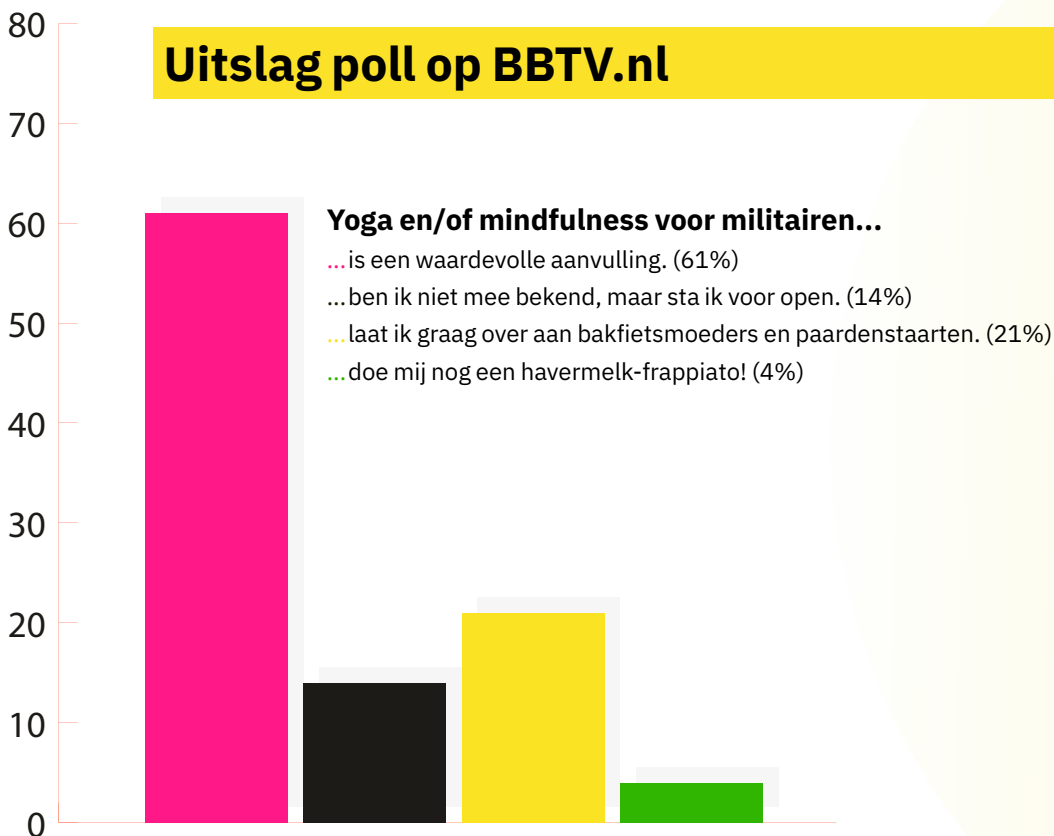


Heb jij je aangemeld bij de BBTv Belastingsservice en heb je onlangs een brief van de Belastingdienst met machtigingscode ontvangen?

Dan is dat het gevolg van onze aanvraag, omdat wij met ingang van dit belastingjaar gebruikmaken van een nieuw aangifteprogramma. Met dit nieuwe aangifteprogramma kunnen we jouw door de Belastingdienst voorgevulde aangiften (VIA 2022) inzien en gebruiken. **Hiervoor hebben wij dan wel jouw toestemming nodig!**

Wil je daarom a.j.b. de laatste bladzijde met de koptitel: "Formulier Registratie machtiging intermediair goedkeuren" asap naar ons toesturen per e-mail: belastingsservice@mijnvbm.nl
Graag in het onderwerp van de mail vermelden: 'machtigingscode'.

Uitslag poll op BBTv.nl



Summer proof met Defensiefit

Het voorjaar is in zicht. Tijd om aan die strandkast te gaan werken. Oud-militair en oprichter van Defensiefit.nl Djack Littel geeft tips. "Je hoeft jezelf echt niet iedere keer helemaal leeg te trekken."



Djack Littel: 'De SET-methode is de ultieme basis om fit te worden'

Wanneer ben je zelf begonnen met de fitness-sport?

"Op vrij jonge leeftijd. Als kind had ik astma en bronchitis en last van zwakke enkels en knieën. Mijn dokter adviseerde me daarom om

voor 'veilige' sporten te kiezen. Dus toen mijn vriendjes gingen voetballen - wat ik eigenlijk ook wilde, maar niet mocht - ging ik hardlopen en aan krachttraining doen. Ik wilde mijn zwakke

gezondheid ombuigen en een fit, gezond lichaam krijgen. Langzaam groeide ik over mijn kinderziekten heen en zo rond m'n 18e was ik een van de fitste jongens van de sportschool. Toen ik ging opwerken voor Defensie, verschoof ik mijn focus van bodybuilding naar uithouding, duursporten en krachttraining."

Welke fitnessfabel mag van jou verbannen worden?

"Dat je elke workout alles zou moeten geven. Je hoeft jezelf echt niet elke keer helemaal leeg te trekken. Ik train zelf nu volgens 2 basisprincipes. De eerste is consistentie. Ik train 5 á 6 keer per week 30 tot 60 minuten per keer. Die momenten staan vast in mijn agenda en daar komt niets tussen. Afwisselend kracht, flexibiliteit en conditie. Mijn tweede principe is voortdurende, progressieve overload. Met andere woorden: als ik na bijvoorbeeld 3 dagen weer een krachttraining doe, moet er iets van een verhoging inzitten. Dus een setje extra, een kilo erbij, etc. Maar iedere keer helemaal tot het gaatje is echt niet nodig."

Welk voedingsschema hou je aan?

"Mijn motto is: eet voor energie."



Je kunt je dagelijkse benodigde hoeveelheid berekenen op basis van je lengte, leeftijd en gewicht. Dat is een goede maatstaf, maar kijk daarnaast ook naar hoe je je voelt en of je energieniveau op peil is. Drie van mijn maaltijden per week zijn exact hetzelfde, zodat ik nooit kan terugvallen in mijn energiebehoefte. Dagelijks eet ik 3000 calorieën, waarvan minimaal 300 gram koolhydraten, minimaal 150 gram eiwitten en rond de 80 gram vetten.”

Waar bestaan je maaltijden uit?

“In de ochtend ga ik vooral voor eiwitten met kwark of yoghurt. In de middag eet ik meestal warm, zoals kip, rijst en broccoli. In de avond vaak Hollandse AVG (aardappelen, vlees, groenten). Deze ‘simpele’ basis houd ik zoveel mogelijk vast. Maar natuurlijk kun je variëren: als wij bijvoorbeeld ’s avonds pasta eten, zorg ik dat ik in eerdere maaltijden meer eiwitten binnenkrijg. Ik kijk per dag wat het totaalplaatje aan voedingsstoffen oplevert.”

Wat is jouw cheat meal?

“De standaard die ik aanhoud is 6 staat tot 1: na 6 dagen gezond eten, mag ik 1 keer los. En daarom noem ik het ook reward meal in plaats van cheat meal. En mijn reward bestaat nog altijd uit de marine-klassieker Blauwe Hap (een Indische rijsttafel met alles erop en eraan, red.).”

Gebruik jij voedings-supplementen?

“Mijn dagelijkse voeding is mijn benchmark. Van daaruit ga ik kijken of ik aanvulling nodig heb. Zo eet ik in de winter wat minder

groene groentes. Om dat te ondervangen, neem ik wat meer magnesium. Daarnaast drink ik elke dag een green bullet; een shake van fruit, melk, water en bladspinazie. Daar hou ik het bij en zo simpel moet het ook zijn. Als je goede voeding inneemt, hoef je niet allerlei potten met supplementen aan te schaffen.”

Welke fitnessgoeroe inspireert jou?

“Ik volg online verschillende sportcoaches. Vik Hawksley is er een van. Hawksley traint heel compleet op kracht en lenigheid, waarbij hij zijn hele lichaam

inzet. Zelf deed ik dat nauwelijks omdat de focus altijd lag op functionele militaire trainingen. Dus recht toe recht aan sterk worden en zo snel mogelijk kunnen hardlopen. Mijn lichaam is daardoor behoorlijk statisch en ‘stijf’ geworden. De laatste jaren richt ik me meer op de volledige potentie van het lichaam. Hawksley doet bijvoorbeeld squats met gewichten en dan volledig *ass to the grass*; dus helemaal naar de grond. Dat is in het begin echt zwaar, want je stretcht er spiergroepen mee die je normaal nauwelijks traint. Door zo te trainen werk je aan je flexibiliteit.



CV Djack Littel

- Officiersopleiding KIM
- Praktische opleiding tot officier der mariniers (POTOM)
- Engelse commando-opleiding
- Opleiding tot Mountain Leader (UK)
- Pelotonscommandant C-Squadron NLMARSO
- Verschillende uitzendingen naar onder meer Afghanistan en Afrika
- Docent Krijgswetenschappen (o.a. op het KIM en de KMA)
- Ondernemer en oprichter Defensiefit.nl





Djacks all-time favorieten:
1. Legs, 2. Pull, 3. Push

Je spieren worden langer en ze doorbloeden beter, waardoor je energieniveau omhoog zal gaan. Minder focus dus op statische training en korte spieren, en meer gericht op een soepel, allround fit lichaam.”

Trainen met eigen lichaamsgewicht of apparaten in de gym?

“Voor mij altijd een combinatie van beide. In de sportschool train ik met de ‘klassiekers’: de stang, dumbbell, machines en kabels. Daarna train ik met eigen lichaamsgewicht dezelfde spiergroepen. Dus eerst progressief trainen met gewichten en vervolgens functioneel trainen met lichaamsgewicht. Het beste van beide werelden.”

Wat is jouw all-time favoriete workout?

“Dat zijn de 4 oefeningen die ik ook in mijn boek *Defensiefit Methode* beschrijf: de push, pull, legs en core. Push staat voor push-up, altijd mijn favoriet gebleven. De push-up laat je ook meteen weten waar je staat: als je ‘m vaak doet, boek je snel vooruitgang. En als je het even

niet doet, word je gelijk keihard afgestraft. Pull staat voor optrekken aan de stang (de strict pull-up, bovenhands, kin boven de stang), een oefening die al lang meegaat en nog altijd bij de meeste krijgsmachtdelen wordt uitgevoerd. Ik zorg altijd dat ik er 8 kan. Voor deze oefening kun je aanleg hebben, maar je kunt er ook goed op trainen om er meer te kunnen. Legs staat voor squats. Het is daarbij belangrijk dat je op techniek goede squats uitvoert. Dus niet vooroverhellen of je knieën verkeerd belasten. Een goede squat met gewicht in je nek is een heel complete oefening; als er iets niet lekker zit in je lichaam krijg je gelijk een seintje. Core staat voor sit-ups. Doe je deze oefening geregeld dan boek je veel progressie. En tegelijker-

tijd: op een gegeven moment gaan je buikspieren branden en dan kun je niet verder. Zelfs met een hoop wilskracht, voel je het einde van kunnen aankomen. Op=op, en daarmee is de sit-up ook een heel pure workout.”

Wat is de sleutel tot succes voor een fit lichaam?

“De SET-methode is de ultieme basis om fit te worden én te blijven. SET staat voor: *slapen, eten, trainen*. Slaap is je rust en herstel. Voeding is je brandstof. En training is de inspanning en het leveren van prestaties. Als 1 van deze elementen niet optimaal is, zal het gewenste resultaat niet komen. Als je wil groeien en fitter of sterker wil worden, moet je net zo lang aan die 3 knoppen draaien totdat ze zó zijn afgesteld dat de

Verder lezen of meer info?

Djack Littel schreef meerdere boeken over fysieke training, mindset en focus, waaronder *Aanvalsplan*, *Defensiefit Methode* en *Beastmode*. Op zijn website Defensiefit.nl kun je terecht voor inspirerende podcasts. Checks ook Djacks Insta-account voor workout-tips: [@djacklittel](https://www.instagram.com/djacklittel).





Camo in kaart

Digital designer **Weaponsandhistory** bracht de camouflage-patronen en standaardwapens van alle Europese krijgsmachten in beeld. Check voor meer wapenfeiten, overzichten en ontwerpen zijn Insta-account: @weaponsandhistory.



Unieke eenheidskleding

Een nieuwe sweater, T-shirt of hoodie nodig voor jouw eenheid? Bij Snaakontwerp kun je eenvoudig en snel zelf kleding ontwerpen en bestellen. Snaak heeft duizenden militaire logo's en kwalitatief goed drukwerk voor een eerlijke prijs in huis. Een deel van de opbrengst gaat naar organisaties die zich inzetten voor veteranen en het thuisfront. Kijk op @snaakontwerp (Instagram) of mail naar info@snaakontwerp.nl voor meer info en bestellingen.

B&TV



VRAAG HET NATALIE



Natalie van Os is één van de juristen van de BBTv. In deze rubriek beantwoordt zij veelgestelde vragen en deze keer gaat het over **onthefing uit de opleiding**.

Heb jij ook een vraag voor Natalie?

 **070 315 51 11**

 **bbtv@mijnvbm.nl**

VRAAG 1

Ik heb sinds kort een aanstelling bij Defensie. Ik ben geplaatst bij het schoolbataljon in Assen. Militair worden was altijd mijn grote droom. Helaas zijn mijn resultaten voor verschillende toetsen niet geweldig. Mijn kader heeft mij er al een aantal keren op aangesproken. Afgelopen week kreeg ik te horen dat als mijn resultaten niet aanzienlijk verbeteren, ik zal worden voorgedragen voor ontheffing. Nu vraag ik me echt af of dit zomaar kan?

Antwoord:

Helaas, maar het is toch waar. Als je als militair niet aan de opleidingseisen voldoet, dan kun je op ieder moment voor ontheffing worden voorgedragen.

VRAAG 2

Maar wat gaat er dan precies gebeuren?

Antwoord

Wanneer je van de commandant aangezegd krijgt dat je voor ontheffing zal worden voorgedragen, dan wordt er een ontheffingscommissie samengesteld. Door deze commissie word je dan uitgenodigd voor een hoorzitting. Voorafgaand aan deze hoorzitting kun je inzage krijgen in eventuele stukken, die de basis zijn van het voornemen om jou uit de opleiding te ontheffen. Tijdens de hoorzitting kun je je door een raadsman/raadvrouw laten bijstaan. Overkomt dit je, neem dan tijdig contact met ons op, zodat wij een raadspersoon voor je kunnen regelen die met je meekan naar de zitting. Als de zitting voorbij is, zal de commissie zich gaan beraden en advies uitbrengen. Als vervolgens tot ontheffing besloten wordt, dan krijg je een ontheffingsbesluit. Tegen dit besluit kun



Overkomt dit je, neem dan tijdig contact met ons op.

je binnen 6 weken in bezwaar. Ook daar kunnen wij je bij helpen, maar neem wel tijdig – ruim binnen die termijn van 6 weken – contact met ons op.

VRAAG 3

Hoe zit het eigenlijk met leerling-beoordelingen? Ik heb afgelopen november namelijk een slechte beoordeling gekregen. Had ik daartegen iets moeten ondernemen?

Antwoord

Ja, die is wel van invloed en kan een rol spelen bij een besluit om je al dan niet te ontheffen. Op het moment dat er een voornemen komt om jou uit de opleiding te ontheffen, dan kan het zijn dat één of meerdere (negatieve) leerling-beoordelingen hiervoor de grondslag zijn. Het is dus raadzaam om tegen zo'n beoordeling bezwaar aan te tekenen – en ook hierbij geldt een bezwaartermijn van 6 weken. Kom dus tijdig bij ons in de lucht!

BBTV



Buitenlandplaatsing: hoeveel eigen bijdrage in de woninghuur moet ik betalen?

Een militair was op Curaçao geplaatst en huurde daar een woning. Na enige tijd bleek deze woning allerlei gebreken te hebben die door de eigenaar niet werden opgelost. Daarom is hij met zijn vrouw en jonge kinderen naar een andere woning verhuisd. Bedrijfsmaatschappelijk Werk Defensie heeft aangegeven dat deze verhuizing noodzakelijk was (zo zat er o.a. schimmel in het huis, die een gevaar voor de gezondheid van het gezin veroorzaakte).

Na de lokale verhuizing werd de eigen bijdrage in de woninghuur ineens verhoogd van 10% naar 17%. De militair begreep niets van dit besluit van Defensie, en ook wij vonden het onlogisch en onnavolgbaar. Tijdens de bezwaarprocedure die juristen van de BBTV aanspanden, deed de hoogste bestuursrechter (toevalligerwijs) in een vergelijkbare zaak een bindende uitspraak. De rechter stelde Defensie in die zaak in het ongelijk. **Dat betekende dat óók voor de militair die wij bijstonden de eigen bijdrage werd teruggedraaid naar 10%.**

Eigen bijdrage: is het nou 10% of 17%?

Als je in het buitenland wordt geplaatst en in Nederland een eigen



woning hebt, lopen de kosten voor jouw huis in Nederland gewoon door. Daarom is de volgende regeling in het leven geroepen: bij een buitenlandplaatsing **betaalt Defensie 90% van jouw huurkosten en jij de overige 10%**. Dat is anders als je jouw huis gaat verhuren of ter beschikking stelt aan derden (behalve bij eigen, stief- of pleegkinderen). **Dan geldt er wel een eigen bijdrage van 17%**. Heb je geen eigen woning in Nederland? Dan betaal je een eigen bijdrage in de huurkosten van 17% tijdens je buitenlandplaatsing.

In bovenstaande casus handelde Defensie dus onrechtmatig door de eigen bijdrage na verhuizing op te hogen. Want een verhuizing op het eiland zelf heeft geen invloed op de hoogte van de eigen bijdrage. **Defensie had een verkeerde uitleg gegeven aan artikel 13**, zevende lid van het Voorzieningsstelsel buitenland defensiepersoneel (VBD).

Gelukkig won de aanhouder – wij dus – en werd het besluit herzien.

Leg contact met DCIOD

Sinds de uitspraak van de rechter lijkt Defensie erop toe te zien dat de regeling correct wordt uitgevoerd. **Militairen kunnen dus besluiten om lokaal te verhuizen**, zonder te vrezen dat hierdoor de verlaagde eigen bijdrage verloren gaat. Het is overigens wel raadzaam om bij veranderingen in de persoonlijke situatie eerst contact te leggen met het Dienstencentrum Internationale Ondersteuning Defensie (DCIOD) om de mogelijke gevolgen samen te bespreken.

Ben jij tijdens je huidige buitenlandplaatsing lokaal verhuisd en betaal je nog steeds een verhoogde eigen bijdrage van 17%, dan raden we je aan om bij DCIOD een schriftelijk verzoek in te dienen om die verhoging ongedaan te maken. **Advies nodig? Neem contact op met onze Helpdesk.**





Dé vakbond voor jonge militairen

De BBTV voert samen met de VBM (de grootste defensievakbond van Nederland) overleg met Defensie over allerlei zaken die ook jou aangaan. Denk bijvoorbeeld aan je salaris! Hoe meer leden zich aansluiten, hoe sterker we staan. Om de contributie hoeft je het niet te laten (€10,64 t/m 22 jaar, daarna €11,40). Bovendien heb je als lid recht op vele kortingen, waardoor je je lidmaatschap er al snel uit hebt.

Dit zit er o.a. in je BBTV-lidmaatschap:

- Unieke 24/7 Ongevallenverzekering
- Professionele juridische bijstand
- Gratis letselschade-advocaat
- Korting op autoverzekering
- Korting op notaris
- Kazernedekking
- Hoge kortingen op A-merken in onze webshop

Word vandaag nog lid! Kijk op: [BBTV.nl](https://bbtv.nl)

WIJ LATEN NIEMAND ACHTER





JEEP AVENGER

Met de allereerste vol-elektrische **Avenger** komt Jeep comfortabel 2023 inrollen. Want niet alleen is dit de kleinste personenwagen ooit door Jeep gebouwd, en is de prijs van deze terreinwagen écht bijzonder scherp – de Avenger is ook gelijk maar verkozen tot auto van het jaar 2023. Op de toonaangevende Brusselse Autosalon liet hij de Peugeot 408, Toyota bZ4X, Subaru Solterra, Nissan Ariya, Volkswagen ID Buzz en Kia Niro (behoorlijk) ver achter zich. En

terecht wat ons betreft: dit EV is robuust en heeft z'n sportieve allroad-prestaties behouden, zit tjokvol vooruitstrevende technologie en heeft 355 liter laadruimte achterin. De fameuze zevenstreps grille geeft natuurlijk die karakteristieke Jeep-look die je wil. Met de Avenger krijg je véél auto voor je geld.

Vermogen: 156 pk

Verbruik: 15,8 kWh/100 km

Acceleratie: in 9 sec. van 0 - 100 km/u

Prijs: vanaf € 37.000



RENAULT AUSTRAL

Renault had wat goed te maken na zijn tegenvallende Kadjar (alleen die naam al), die eigenlijk niet veel meer was dan een Nissan met andere neus en logo. De Franse autobouwers komen nu terug met de gloednieuwe **Austral**. Je ziet gelijk dat er hard aan gewerkt is; het design is hypermodern en bij de kont is zelfs een vleugje Range Rover waar te nemen. De Austral biedt veel zit- en beenruimte en het interieur heeft een forse upgrade gehad. De bestuurder heeft

een groot, verticaal touchscreen voor z'n neus en een nieuw mediasysteem met google-software. Daarnaast heeft deze middenklasse SUV iets meer power meegekregen dan z'n voorganger: er komen 2 versies – 130 en 200 pk – die duidelijk voor wat peper in de reet zorgen.

Motor: 3-cilinder in lijn / full-hybride

Acceleratie: in 8,4 sec. van 0-100 km/u

Topsnelheid: 175 km/u

Prijs: vanaf € 36.260



Vergeet 'de vink' in DIDO niet!



Heb jij de zogenoemde 'vink' al gezet om je vakbondscontributie uit te ruilen? Door je contributie uit te ruilen wordt je brutosalaris verlaagd met het bedrag dat al aan contributie betaald is. Je ontvangt het bedrag vervolgens netto bij je salaris. Dit leidt tot een belastingvoordeel. Dat scheelt toch weer een paar euro per maand!



Maand (JG)	Uitruil	Uitruil bedrag	Uitruil bedrag	Uitruil bedrag	Uitruil bedrag
Januari	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Februari	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mart	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
April	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Mai	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Juni	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Juli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Augustus	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
September	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Oktober	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
November	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
December	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Totaal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Hoe vraag ik een uitruil aan?

Ga naar DIDO om een declaratie in te dienen. **Dit kan via Selfservice > Alle apps > Salaris en Vergoedingen > Declaraties.** Klik op 'Toevoegen' links onderin je scherm om de uitruil vakbondscontributie aan te vragen.

Volg vanaf daar de volgende stappen:

① De datum wordt automatisch voor je ingevuld. Dit is de datum van de aanvraag (deze kun je niet veranderen).

② Selecteer bij Hoofdcategorie > 'Cafeteria-model Defensie'.

③ Selecteer bij Kostencategorie > 'Vakbondscontributie'.

④ Vul in bij Toelichting > 'Uitruil vakbondscontributie' en klik op 'Volgende'.

⑤ Bij het tabblad 'Gerelateerd feit' kun je zien of je al eerder hebt uitgeruild. Je kunt niet selecteren waartegen je wil uitruilen. Dit is altijd tegen het brutosalaris. Bij het uitruilen kun je **de maand december selecteren**. Dan regel je het gelijk voor het hele jaar!

⑥ Controleer op het volgende tabblad je aanvraag op juistheid en volledigheid. Het invullen van de 'Toelichting' is niet verplicht. Klik op 'Volgende' rechts onderin.

⑦ Er verschijnt een pop-up ('Verklaring'). Lees deze door en klik op 'Akkoord'.

⑧ De betaling is nu geautoriseerd. Klik op OK om de aanvraag af te ronden.

Wanneer moet ik uitruilen?

In de maand januari kun je niet uitruilen. Daarna kan het op ieder moment. Doe het in ieder geval niet later dan 30 november (uiterste deadline), dan wordt je registratie nog mooi meegenomen.





Deelnemers gezocht voor Adviesgroep Arbeidsvoorwaarden 2024

Het huidige Arbeidsvoorwaardenakkoord (ook wel: 'cao') loopt eind 2023 af. We vroegen je al (op onze website en voorin deze XRCise) of jij suggesties hebt voor de onderhandelingen voor een volgende cao. Maar we willen ook graag op bepaalde momenten kunnen 'sparren' over dit onderwerp. Daarom willen we een Adviesgroep Arbeidsvoorwaarden oprichten. Deze Adviesgroep kan gevuld worden vanuit alle hoeken van de organisatie (jong, oud, man, vrouw, burger, militair), zodat alle groepen vertegenwoordigd zijn.

Doe jij mee?

Reageer voor 15 maart aanstaande via e-mail: CAO2024@mijnvbm.nl



Dienstplichtigen in de jaren '70.

Dienstplicht herinvoeren of niet?

BBTV-voorzitter Jean Debie staat niet te springen om een herinvoering van de dienstplicht. Dat zei hij op 16 februari in een televisie-uitzending van nieuwsprogramma **EenVandaag** (NPO1). Hoewel Debie erkent dat er flinke tekorten zijn bij de krijgsmacht, noemt hij het plan van minister Hoekstra om de dienstplicht weer in te voeren 'een luchtballon'. Debie: "Dit is een opdracht die je niet kunt realiseren. Er zijn vele miljarden bezuinigd in de afgelopen 30 jaar. Dat heeft grote consequenties gehad voor de militaire capaciteiten."

Volgens de voorzitter zijn er nu **veel te weinig voorzieningen** bij de krijgsmacht om dienstplichtige militairen op te vangen. "Het opleiden

gaat jaren duren. We hebben de instructeurs niet, maar we hebben er ook de infrastructuur, de wapens, de munitie en de opleidingsmiddelen niet voor."

Dienjaar Defensie

Op dezelfde dag schoof Jean Debie ook aan bij **BNR Nieuwsradio** om te spreken over het herinvoeren van de dienstplicht. De discussie ging daarnaast over het Dienjaar Defensie, waar de krijgsmacht nu mee gaat experimenteren. Volgens Debie is het Dienjaar een goede mogelijkheid om jonge mensen op vrijwillige basis te laten zien welke functies er binnen de krijgsmacht zijn.

Defensie heeft echter maar beperkte mogelijkheden om belangstellenden voor het Dienjaar op te leiden.

Op dit moment gaat het om hooguit een paar honderd plekken. Als Defensie dat zou willen uitbreiden **is financiering natuurlijk van essentieel belang**.

'Defensiebegroting richting 3%'

Volgens de voorzitter moet de defensiebegroting stijgen tot boven de 2%, liefst richting de 3% (van het bbp), en ook **langjarig op dat niveau blijven**. Jean Debie: "Dan kun je een goede planning maken voor de instroom en het behoud van militair en burgerpersoneel. En voor de instroom van materieel, zodat je de militaire organisatie goed kunt voorzien van de instrumenten om het gevecht te kunnen voeren."

BBTV



Heb JIJ nog wat te zeuren?

Wil je bijgepraat worden over wat er allemaal speelt? Over bijvoorbeeld jouw cao, loon of inspraak binnen Defensie? Of vind jij dat andere onderwerpen de aandacht verdienen? Kom dan naar jouw afdelingsvergadering! Door het hele land staan weer vergaderingen gepland. Kijk hieronder voor het overzicht. Kom ook langs en laat je stem horen.

NB: raadpleeg kort van tevoren onze website voor eventuele wijzigingen en/of updates.

AFDELING ZWOLLE

Maandag 27 maart 2023

19.30 uur

Tonnetkazerne, geb. 150
Eperweg 141,
8084 HE 't Harde

AFDELING LIMBURG

Dinsdag 28 maart 2023

20.00 uur

Brasserie MINLI Strijthagen BV
Einsteinstraat 5
6372 BW Landgraaf

AFDELING DEN HELDER

Woensdag 29 maart 2023

19.00 uur

Havengebouw, VBM-kantoor (4e etage)
Het Nieuwe Diep 33
1781 AD Den Helder

AFDELING DOORN

Donderdag 30 maart 2023

10.00 uur

V. Braam Houckgeestkazerne, Gouden Bal
Oude Arnhemse Bovenweg 1D
3941 XM Doorn

AFDELING HAVELTE/STEENWIJK

Maandag 3 april 2023

19.00 uur

Echos Home 'Het Baken'
Joh. Postweg 5
7973 JB Havelte

AFDELING ZEELAND

Woensdag 5 april 2023

19.30 uur

Wijkcentrum de Burgerij,
Van Hogendorpweg 58A
4384 HA Vlissingen

AFDELING ROTTERDAM

Donderdag 6 april 2023

14.00 uur

Tempo Doeloe, Van Ghentkazerne
Toepad 120
3063 NJ Rotterdam

AFDELING EINDHOVEN

Dinsdag 11 april 2023

19.30 uur

Echos Home 'De Vrijheid'
Eindhovensedijk 33
5688 GN Oirschot

AFDELING WEST-BRABANT

Dinsdag 11 april 2023

19.30 uur

Polski Dome, geb-D "Sociëteit Onder de
Toren", Trip van Zoudlandtkazerne
De la Reijweg 95
4818 BA Breda

AFDELING DUITSLAND

Woensdag 12 april 2023

19.00 uur

Restaurant Il Pirata
Katzenbacherstrasse 2
66879 Niedermohr

AFDELING VOLKEL/DE PEEL

Donderdag 13 april 2023

19.30 uur

Scoutinggebouw 'De Pionier'
Hulstheuvel 15
5404 PR Uden

AFDELING APELDOORN

Woensdag 19 april 2023

19.30 uur

Echos Home 'De Landing'
Deelenseweg 28
6816 TS Arnhem

AFDELING TWENTE/EIBERGEN

Donderdag 20 april 2023

19.30 uur

Kulturhus
Henry Woodstraat 62
7558 CP Hengelo

AFDELING DEN HAAG

Maandag 24 april 2023

19.30 uur

VBM-kantoor
Ametisthorst 20
2592 HN Den Haag

AFDELING AMSTERDAM

Dinsdag 25 april 2023

19.00 uur

ECA (Evenementencentrum ADAM)
bij het MEA. Geb. 030, zaal Torne (73)
Kattenburgerstraat 7
1018 JA Amsterdam

AFDELING FRIESLAND

Maandag 1 mei 2023

19.00 uur

M.F.C. It Maskelyn
Easteromwei 5
9254 GM Hurdegaryp

AFDELING ASSEN

Dinsdag 2 mei 2023

19.30 uur

De Brammert, Johan Willem Frisokazerne
Balkenweg 3
9405 CC Assen

AFDELING VALKENBURG

Dinsdag 2 mei 2023

20.00 uur (zaal open vanaf 19.30 uur)

Dorpscentrum Oegstgeest
Lijtweg 9
2341 HA Oegstgeest

AFDELING AMERSFOORT/UTRECHT

Woensdag 3 mei 2023

19.30 uur

NoorderLichtkerk
Bergweg 92b
3707 AE Zeist



The Sky Grind Project

Oud-wereldkampioen skateboarden Leticia Bufoni (1993, São Paulo) maakt met haar board een 'feeble grind' en glijdt met parachute om het luchtruim in. De Braziliaanse sprong op bijna 3 kilometer hoogte uit een C-130 Hercules. In het vliegtuig was een skatebaan gebouwd die eindigde op de stalen stang (the feeble) op de laadklep. Bufoni is daarmee de eerste skater die ooit zo'n spectaculaire stunt op grote hoogte heeft uitgevoerd.

Foto: Marcelo Maragni/
Red Bull Content Pool

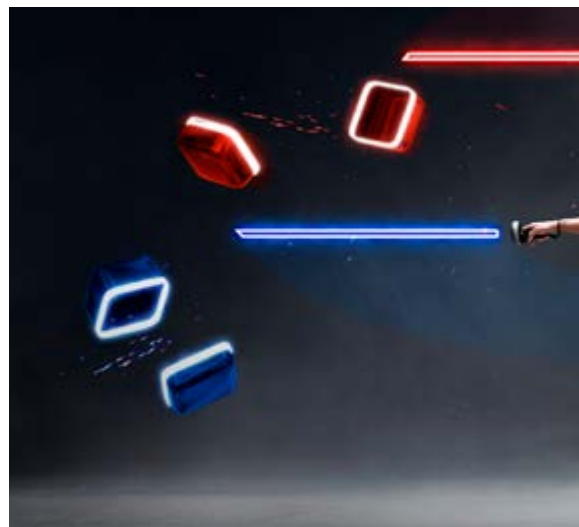
DE REDACTIE TIPT...

De nieuwste releases onder de loep



SERIE

Streamingsdienst HBO Max lanceerde onlangs een dijk van een oorlogsserie: **SAS Rogue Heroes**. De serie speelt zich af aan het begin van WOII, op het moment dat de Special Air Service (SAS) wordt opgericht. We zien hoe deze roemruchte special forces-eenheid gevormd en getraind wordt en hoe de eerste SAS-leden op missie gaan in Noord-Afrika. Smullen dus, met indrukwekkende sets, meedogenloze actie en vlijmscherpe humor, verpakt in een smeulige (waargebeurde) geschiedenisles. **Nu te zien op HBO Max.**



WORKOUT

Dé sporttrend van 2023? Virtual reality workouts! Trainen met VR-bril, virtual gloves of controllers bestaat al even, maar kenners verwachten dit jaar een miljardengroei wereldwijd. En ja, daar valt veel voor te zeggen: met een VR-workout verbrand je net zo makkelijk evenveel calorieën als met een reguliere trainingssessie. Je hoeft er niet voor naar de sportschool, en je combineert games met beweging en muziek. Zo kun je met **Beat Saber** een

PODCAST

Na zijn KGB-loopbaan wordt Vladimir Poetin (dan 38 jaar oud) stadsbestuurder van St. Petersburg. In deze functie is Poetin betrokken bij een mysterieuze grondstoffendeal en weet hij maar liefst 100 miljoen dollar te verduisteren. Dat geld is het startkapitaal dat de toekomstige 'tsaar' de mogelijkheid geeft om (uiteindelijk) de ultieme top te bereiken. Zijn weg daarnaartoe is – zoals we inmiddels weten – bezaaid met corruptie, intimidatie en (dodelijk) geweld. In de podcast **Wie is Poetin?** gaat journalist Simon Dikker Hupkes dieper op dit verhaal in en onderzoekt hij met verschillende experts de drijfveren van de Russische president. Hoe was zijn jeugd? Wie zijn zijn vrienden? En welke sleutelmomenten bepaalden zijn visie op de wereld? **Nu te beluisteren op je streamingsdienst.**

WIE IS POETIN?





intensieve cardio-workout doen, waarbij je met een lichtwaard voorbijligende objecten doormidden moet slicen. En met ***Thrill of the fight*** ga je het boksgevecht aan met een virtuele tegenstander (hiermee verbrand je 10 calorieën per minuut, vergelijkbaar met een pittige roeiwedstrijd). Inmiddels is zo'n beetje iedere sport beschikbaar voor VR: fitness, crossfit, pilates, balsporten en zelfs meditatie en yoga. Check onder meer **Oculus Quest** en **HTC Vive Pro** voor goede VR-apparatuur.



FESTIVAL

'Hét geestverruimende feest ver weg van de grijze massa.' Op het festivalterrein bestaande uit bos, water en grasland gaat het 4-daagse festival ***Mañana Mañana*** deze zomer weer helemaal los. Tot diep in de nacht kunnen bezoekers terecht bij 7 podia, waar bijna elk genre aanwezig is: van surf, comedy, punk, electro, rock, blues, acrobatiek, singer-songwriter tot latin. Grote namen komen voorbij, maar je kunt hier ook de nieuwste krenten uit de pap van de (inter)nationale muzieksceen ontdekken. Afterparty's, kampvuur, kamperen, veel is mogelijk op het festival. **Mañana Mañana** vindt dit jaar plaats op 8, 9, 10 en 11 juni 2023, bij Kasteel Oolde in Laren (Gelderland). Wees er snel bij met je tickets, want die gaan bij deze parel onder de festivals altijd erg hard. **Kaarten zijn te bestellen via: www.mananamanana.eu/**

Kees Opmeer & Mark van Vugt



FC SAPIENS

Wat voetbal ons vertelt over menselijk gedrag

BOEK

"Hoe beter landen voetballen, hoe minder ze oorlog voeren." Dat is een van de conclusies die onderzoeker Mark van Vugt trekt in zijn net verschenen boek ***FC Sapiens***. In het boek bekijkt Van Vugt het voetbal door een historische bril en probeert hij te duiden wat het spel ons kan leren over menselijk gedrag. Hoe is het voetbal ontstaan? En waarom veranderen we in een competitieve, primitievere versie van onszelf als we het voetbalveld betreden? Deze en vele andere vragen komen voorbij in het vermakelijke **FC Sapiens**. **Nu verkrijgbaar voor € 22,99 in de (online) boekhandel.**



VBM Reisverzekering

Waarom een reisverzekering van Aon?

Met de reisverzekering van Aon bent u verzekerd voor dagreizen of vakanties naar het buitenland. Binnen Nederland zijn uitstapjes met een geboekte overnachting ook gedekt. Een wintersportvakantie is standaard meeverzekerd.

Voordelen van de reisverzekering via VBM:

- 24/7 hulp bij nood
- Ruime bagagedekking, incl telefoons, zonnebrillen en geld
- Dekking voor hele gezin, ook studerende kinderen
- Wintersport & snorkelen standaard verzekerd
- Mogelijkheid tot verzekeren van bijzondere sporten
- Afkoop eigen risico huurauto
- 5-sterren rating van MoneyView voor de doorlopende reisverzekering

Geniet van de reis, u kunt zorgeloos op weg!



Kijk op <https://www.aonverzekeringen.nl/vbm>



Oriëntatiedag Buitenlandplaatsing

Voor iedereen die geïnteresseerd is in een buitenlandplaatsing organiseert het Dienstencentrum Internationale Ondersteuning Defensie (DCIOD) op **10 maart 2023** de Oriëntatiedag Buitenlandplaatsing. Op deze dag informeert het DCIOD deelnemers over wat te verwachten en waarmee zij rekening moeten houden als zij kiezen voor een functie in het buitenland. Naast een informatiemarkt worden er verschillende presentaties gegeven door ervaren collega's. De Oriëntatiedag vindt plaats op de Kromhoutkazerne in Utrecht. Zie voor meer informatie en aanmelding de SharePointpagina '**Oriëntatiedag Buitenlandplaatsing**'.



300 euro netto extra in maart

Het actief dienende defensiepersoneel krijgt in maart een bijzondere beloning van 300 euro netto uitgekeerd. Minister van Defensie Kaja Ollongren, staatssecretaris Christophe van der Maat en de vakbonden hebben hiertoe besloten omdat de oorlog in Oekraïne ook dit jaar een zware wissel zal trekken op de gehele Defensieorganisatie en haar medewerkers. Het gaat dan onder andere om de operationele inzet aan de oostgrens, het extra werk als



gevolg van de leveranties van materieel en het geven van militaire trainingen. Het grote aantal vacatures doet zich hierbij duidelijker voelen dan ooit. **Het personeel krijgt de extra beloning bij het salaris van de maand maart uitgekeerd.**



Vervallen defensieformulieren

Per 1 december 2022 zijn de volgende defensieformulieren (Dfe's) niet meer beschikbaar:

- **Dfe 027 (reizen op ongebruikelijke tijden)**

In het Arbeidsvoorwaardenakkoord 2021-2022 is een kilometervergoeding van € 0,19 per kilometer afgesproken voor dagelijks reizen. Daardoor is er geen verschil meer tussen de tabellen E en N vanuit de Verplaatsingskostenregeling Defensie (VKRD). De werkwijze voor tabel N is daardoor komen te vervallen, en dus ook het defensieformulier 027.

- **Dfe 006 en Dfe 006a (woon-werkverkeer)**

Het aanvragen van woon-werkverkeer gaat nu via Selfservice. De defensieformulieren woon-werkverkeer met (006) of zonder (006a) huisvesting van Defensie zijn daarom niet meer beschikbaar. Is een aanvraag via Selfservice niet mogelijk? **Neem dan contact op met het Dienstencentrum Human Resources (DC HR).**

SOF

Nieuws

Snelle extractie voor KCT

Het Korps Commandotroepen heeft onlangs tests uitgevoerd met het AirTEP: *Airborne Tactical Extraction Platform*. Deze 'omgekeerde paraplu' lijkt dé oplossing voor snelle extractie uit vijandig gebied. Want snelle infiltratiemiddelen zijn er natuurlijk al lang: per *fast rope* en *helocasting* kunnen operators overal met de heli worden gedropt. Het revolutionaire AirTEP moet nu dus ook het razendsnel oppikken vanaf brandende flatgebouwen, varende schepen, onder vuur genomen FOB's én vanuit water mogelijk gaan maken. Binnenkort gaan ook NLMARSOF, de BSB en DSI de paraplu testen. Als alle certificeringen rond zijn, zal de AirTEP officieel in gebruik worden genomen.



Mortierplatform voor green berets

Leden van de Amerikaanse 3rd Special Forces Group (Airborne) testen op dit moment het nieuwe 120mm mortier-systeem SLING. Dit geavanceerde mortierplatform wordt achterop een voertuig geplaatst en spuugt wanneer nodig razendsnel de eerste granaat het voorterrein in. Shoot & scoot is mogelijk binnen 30 tot 60 seconden, zegt fabrikant Elbit. SLING is computergestuurd en vanuit de cockpit te bedienen. Operators kunnen 16 mortiergranaten per minuut afvuren, met een bereik van 7 kilometer. SLING is speciaal ontwikkeld voor sf-voertuigen omdat het razendsnel inzetbaar is, overdonderende vuurkracht levert en zowel voor aanvals- als verdedigingsdoeleinden kan worden gebruikt. **Bron:** elbitsystems.com



Compensatie voor gebrek aan cavalerie

De Noord-Koreaanse landmacht bestaat voornamelijk uit sterk verouderd Russisch materieel. Maar in *manpower* is het land sterk: met 1,3 miljoen militairen is het een van de grootste legers ter wereld. Westerse inlichtingendiensten brachten onlangs naar buiten dat Noord-Korea vol heeft ingezet op het opleiden van special forces om het gebrek aan moderne cavalerie te compenseren. Deze sf-eenheden zijn getraind om ver achter de linies biologische en chemische aanvalsacties uit te voeren (denk bijvoorbeeld aan het verspreiden van Anthrax, pokken en cholera). Inlichtingenofficiëren classificeren deze 'guerrilla units' (die geregeld in burger opereren) dan ook als dodelijk effectief en een gevaar voor de internationale veiligheid. **Bron:** 19fortyfive.com

Project STRONG: ☐ GESCHIKT of ☐ ONGESCHIKT?

Wat vind jij van de nieuwe kleding en uitrusting?

Afgebroken ritsen. Gescheurde kleding. Tegenvallend draagcomfort. Naast de eindeloze vertragingen van kleding en uitrusting, horen wij nu via de verwarmingsbuizen (lees: militairen in het land) dat de nieuwe PGU en interim gevechtsskleding echt ondermaats presteren. Een BBTv-lid, werkzaam bij de landmacht: “Na 5 weken scheurde de ritssluiting van mijn nieuw uitgereikte 37 liter-rugzak al helemaal af.”

Vervanging van Woodland

Al in 2008 startte de Nederlandse krijgsmacht met de ontwikkeling van een nieuw camouflagepatroon. Dat werd het NFP-patroon, dat Defensie samen met TNO ontwikkelde. NFP moest het welbekende ‘Woodland’ (sinds 1992 in gebruik) gaan vervangen. Maar na de ontwikkeling bleef het stil. Lange tijd erg stil. Een enkele keer dook NFP onverwachts op, zoals op het 200-jarige jubileum van de Koninklijke Landmacht in 2014, waar het toekomstige camouflagepatroon *out of the blue* getoond werd. Pas in

2020 ging er voor het eerst een klein clubje militairen in NFP naar een uitzendgebied.

De aanschaf van nieuwe gevechtsskleding en uitrusting is ondergebracht in het ambitieuze project Soldier TRAnsformation OnGoing (STRONG). STRONG bestaat enerzijds uit het Verbeterd Operationeel Soldaat Systeem (VOSS, ofwel: nieuwe uitrusting voor militairen van gevechtseenheden), en anderzijds het Defensie Operationeel Kledingsysteem (DOKS, ofwel: nieuwe gevechtsuniformen, inclusief het keuzeconcept Gevechtsslaars).

Wéér uitstel

Mooie plannen op papier, maar in de praktijk verlopen VOSS en met name DOKS zo stroef als dikke kak door een trechter. Zo liep DOKS al in 2017 tegen de eerste vertragingen aan, waardoor de eerste leveringen van het tenue in 2020 op de lange baan werden geschoven. Er volgden meer tegenvallers, en onlangs werd bekend dat het project met nóg een jaar wordt uitgesteld. De

reden volgens de staatssecretaris van Defensie: “Uit testen bleek de kleding niet te voldoen aan de eisen die wij vooraf hadden gesteld.” Tja, niets nieuws onder de zon, want die geluiden vingen wij al even op van de werkvloer.

In de tussentijd introduceerde Defensie het interim kledingpakket. Daarnaast ontvangen eenheden gefaseerd de nieuwe uitrustingsstukken. Okay, geduld is een schone zaak en een wachttijd is tot daaraan toe, maar als dan ook de kwaliteit nog sterk te wensen over laat... Daarnaast kun je je natuurlijk afvragen wat hier nu werkelijk aan de hand is? Is het pech op pech? Of wil Defensie voor een dubbeltje op de eerste rang zitten door niet in goede spullen te investeren?

Wat vind jij?

We zijn benieuwd naar jouw ervaringen met de (interim) kleding en nieuwe uitrusting. Hoe bevalt het? Wat vind je van de kwaliteit? Laat het ons weten via e-mail:

bbtv@mijnvbm.nl

Alvast bedankt voor je input! **BBTV**



Bij veel mensen valt in 2023 weer de beruchte blauwe envelop op de deurmat. Dat betekent dat je aangifte moet doen. De BBTV Belastingservice kan dit kosteloos voor jou doen. Wil je gebruik maken van de Belastingservice, meld je dan aan via www.bbtv.nl

Ik heb geen blauwe envelop ontvangen!

Dan kan het toch slim zijn om aangifte te doen. Dit is onder andere wanneer er in 2022 iets is veranderd in jouw persoonlijke situatie. Bijvoorbeeld: je bent gaan samenwonen, je hebt een

huis gekocht, je hebt een lijfrenteverzekering afgesloten of je hebt (de verzorging van) een kind gekregen. Wanneer dit zo is, meld je dan aan bij de Belastingservice.

Is er niets gewijzigd in jouw persoonlijke situatie en heb je geen blauwe envelop gekregen?

Dan hoef je geen aangifte te doen en hoef je je ook niet aan te melden bij de Belastingservice. Wel kan je laten controleren of je niet te veel belasting hebt betaald. Stuur dan een kopie van de jaaropgave bij voorkeur digitaal naar: belastingservice@mijnvbm.nl.

Jouw toestemming nodig!

Vanaf heden maken wij gebruik van een nieuw aangifteprogramma. Met dit programma kunnen we jouw door de Belastingdienst voorgevulde aangiften inzien en gebruiken. Hiervoor hebben wij dan wel jouw toestemming nodig. Voor alle leden die reeds in ons aangiftenbestand zitten, zullen wij toestemming vragen bij de Belastingdienst. Wil je, zodra je een toestemmingsbrief met een toestemmingscode van de Belastingdienst ontvangt, deze z.s.m. bij voorkeur per e-mail (belastingservice@mijnvbm.nl) naar ons sturen?

Aanmelden

Ga naar www.bbtv.nl en klik op de belastingbutton. Weet je het wachtwoord van vorig jaar nog, dan kan je dat opnieuw gebruiken. Volg anders onderstaande stappen voor het opzoeken en aanmaken van jouw lidmaatschapnummer en wachtwoord. Aanmelden via internet kan tot 1 april 2023, zolang er plaats is!



1 Klik op 'lidmaatschapnummer zoeken'. Vul jouw achternaam en geboortedatum in (xx-xx-xxxx = dag-maand-jaar). Klik op zoeken.



2 Je bent gevonden. Klik op het lidmaatschapnummer om door te gaan.



3 Vul de ontbrekende gegevens in. Maak zelf je wachtwoord aan. E-mail, telefoonnummer en/of mobiel zijn verplichte velden. Klik dan op aanmelden.



4 Bevestig de ontvangen e-mail door op de activatie-link te klikken in dit bericht. Klik in dit scherm op HIER om in te loggen.



5 Log in met je lidmaatschapnummer en wachtwoord.



6 Selecteer hier de locatie, datum en tijdstip.

Na aanmelding krijg je een bevestigingsbrief toegestuurd per mail. Deze mail belandt wel eens in de spamfolder van je e-mailprogramma. Wij raden je aan dit te checken mocht je niets hebben ontvangen.

Spelregels

- Uitsluitend particuliere aangiftes (geen winstaangiften)
- Aanmelden via internet ¹⁾
- Kun je voor 1 mei 2023 geen aangifte doen, dan moet je tijdig uitstel voor jezelf en je partner aanvragen bij de Belastingdienst: 0800-0543 (houd je Burgerservicenummer(s) bij de hand)

¹⁾ De bon op de bladzijde hiernaast alleen gebruiken als het echt niet anders kan

En verder

- Je hebt geen DigiD-code nodig, wij versturen alle aangiften met onze eigen code
- De Belastingservice is overdag. Alleen in Den Helder zijn avondafspraken mogelijk

Antillengangers opgelet!

Bij uitzending naar de Antillen word je uitgeschreven uit de Gemeentelijke Basisadministratie. Van de Belastingdienst ontvang je dan een vragenbrief "Verzoek om informatie bij emigratie". Het is van groot belang dat je die vragen zorgvuldig beantwoordt en aangeeft militair te zijn! Als je dat niet doet, of je hebt geen formulier ontvangen, dan beschouwt de Belastingdienst jou als emigrant en ontvang jij het zogenaamde M-formulier. Het is dan onmogelijk om op de normale manier belastingaangifte te doen.

Geef je op voor de Belastingservice op de Antillen.
Zie hiernaast: Welke buitenlandlocatie kies jij?

Deadline internet
Tot 1 april 2023

Deadline bon
Tot 17 maart 2023

AANMELDBON (STUUR DEZE HELE PAGINA OP)

Alléén als je je niet digitaal kunt aanmelden.
A.j.b. zoveel mogelijk gegevens invullen en de hele bon opsturen.

Naam en voorletters

Adres

Postcode + plaats

Telefoon privé (verplicht)

Telefoon werk

Registratienummer/werknemersnummer of geboortedatum

E-mail

Op welke werkdagen tussen 21 februari en 26 april ben je verhinderd?

Welke locatie kies jij?

Zet een kruisje bij de plaats waar je geholpen wilt worden.

- ☐ Amersfoort
- ☐ Amsterdam
- ☐ Apeldoorn
- ☐ Assen
- ☐ Bergen op Zoom
- ☐ Breda
- ☐ Capelle a/d IJssel
- ☐ Den Bosch
- ☐ Den Haag
- ☐ Den Helder (overdag)
- ☐ Den Helder (avond)
- ☐ Ede/Harskamp
- ☐ Eindhoven/Oirschot
- ☐ Emmen
- ☐ Enschede/Twente
- ☐ Ermelo
- ☐ 't Harde
- ☐ Havelte
- ☐ Heerlen
- ☐ Julianadorp
- ☐ Leeuwarden
- ☐ Nijmegen
- ☐ Oegstgeest
- ☐ Schaarsbergen
- ☐ Venlo
- ☐ Vlissingen
- ☐ Zeist (voorheen Doorn)

De buitenlandlocaties

Zet een kruisje bij de plaats waar je geholpen wilt worden.

- ☐ Aruba
- ☐ Curaçao

Voor de leden die geplaatst zijn in Ramstein/Heidelberg geldt het volgende:

Vlb. Ramstein/Heidelberg
Aanmelden bij:
H. Klappers
☎ 0049 159 02 85 35 99
@ klappersharry@gmail.com

DATA BELASTING-SERVICE BUITENLAND

Aruba
24 maart - 29 april

Curaçao
4 april - 21 april

Ramstein
24, 25 en 26 april

Let voor verdere informatie ook op de publicatieborden en de dagelijkse orders.

Stuur deze pagina voor 17 maart 2023
gefrankeerd terug naar:

BBTV Belastingsservice
Postbus 93037
2509 AA Den Haag





Sebastiaan: 'Van yoga word je fysiek en mentaal sterker.'
(foto: Jaleese Derksen)

Na de hindernisbaan de yoga-mat op

Yoga maakt militairen sterker en leniger, vermindert stress én is effectief bij (oorlogs)trauma's. Defensie zet daarom vol in op yogalessen op kazernes. XRcise sprak met militair en yogadocent Sebastiaan Nederhoed. "Je hebt niet veel aan een tank als de bestuurder niet goed in zijn vel zit."

Hoe kwam je in aanraking met yoga?

"Een hyperventilatieaanval op de snelweg schudde mij wakker. Om zaken beter te relativeren en te leren voelen wat mijn lichaam nodig heeft, heb ik dit moment met beide handen aangegrepen. In die

periode volgde ik via Defensie de 8-weekse mindfulness-opleiding. Het element meditatie trok mijn aandacht. Met meditatie kwam ik los van mijn gedachten. Ik vond rust in mezelf. Er ontstond overzicht. Dit klinkt misschien zwe-

verig, maar het betekent juist dat ik met beide benen op de grond landde."

Waarom besloot je instructeur te worden?

"Dit was een idee van mijn vrouw Evelien. In de CrossFit-box waar we trainden,

vroegen mensen steeds vaker aan haar of ze yogadocent was. We besloten op yoga-retreat te gaan ergens in de Himalaya, maar toen zei Evelien: "Waarom volgen we niet een yoga-docententraining in India?" Zo gezegd, zo gedaan."

Welke vooroordelen over yoga kieper je liever vandaag dan morgen overboord?

"Dat het zweverig is. Het zet me juist met beide benen op de grond. Fysiek en mentaal in balans komen is waar yoga mij mee hielp. Ik nodig iedereen uit de associaties die je (onbewust) aan het woord yoga geeft, achterwege te laten. De betekenis die jij aan het woord geeft, beperkt je in het ontdekken van wat het voor je kan betekenen. Kijk wat jij nodig hebt en laat de gedachte los wat een ander van je denkt."

Yoga blijkt effectief tegen stress en helpt o.a. bij de verwerking van PTSS. Waarin zit de kracht van yoga?

"Het woord yoga is afgeleid van het woord yuj (Sanskriet). Het betekent zoiets als 'verbinden'. Bijvoorbeeld de verbinding tussen lichaam en geest. Maar ook je ademhaling verbinden met de bewegingen die je maakt. Hierdoor word je bewust van wat je nodig hebt en kan je hiernaar handelen. Door wat vaker stil te staan en een ademhalingsoefening te doen, zakt je hartslag. Dit geeft een omgekeerde stressreactie. Je trapt je rem in."

Militairen sporten veel en zijn bovengemiddeld fit. Zijn ze dan ook gebaat bij een bepaald yoga-type?

"Dat verschilt van persoon tot persoon. Ik zie yoga als een manier om bewust te bewegen en minder vanuit gewoontes. We doen vaak dingen waarmee we bekend zijn en beperken onszelf hierbij in het gezond en in balans houden van ons lichaam en geest. Tijdens mijn lessen pas ik de visie van Yogability toe. Ik maak

de vertaalslag naar de praktijk die past bij de doelgroep door uit te leggen dat een bepaalde oefening bijdraagt aan een beter herstel. Bijvoorbeeld na een zware training op de hindernisbaan."

Wat kan yoga voor het lichaam van militairen betekenen? Kan het bijvoorbeeld een aanvulling zijn op krachttraining?

"De bewegingen tijdens mijn les zijn functioneel en dragen bij aan

flexibiliteit, stabiliteit en mobiliteit. Deze drie zaken vormen de basis (fundering) van een lichaam dat in balans is. Vanuit eigen ervaring kan ik zeggen dat mensen weinig aandacht hebben voor deze fundering en vaak direct beginnen met zware gewichten en ingewikkelde oefeningen. Na verloop van tijd kreeg ik zelf bijvoorbeeld pijnlijke blessures. Nu weet ik dat door bewust aan mijn fundering te werken alles wat ik daar op bouw steviger is."

Waar geef je les en welke militairen komen op je yoga-bijeenkomsten af?

"Ik werk op de GMK in Stroe en geef op de woensdagen van 12.30-13.30 les in gebouw 66. Maar ook op andere locaties als de dienst het toelaat. De grootte van de groep bestaat gemiddeld uit acht deelnemers. Jong en oud, van logistiek tot verbindingdienst. Mensen die een moment voor zichzelf zoeken. En mensen die de arts of fysio doorverwees om bijvoorbeeld te werken aan (een rustigere) ademhaling."

Je bent een samenwerking aangegaan met Platform KNAK (van o.a. sergeant der mariniers Robin Imthorn). Wat houdt die samenwerking in?

"Het woord samenwerking is groot. KNAK biedt een platform voor de mensen die werkzaam zijn binnen de geüniformeerde beroepen (Defensie, politie, brandweer en ambulance) om contact te zoeken als ze mentaal vastzitten. KNAK deelt verhalen op social media waarin personen zichzelf herkennen. Zo weten zij dat ze niet alleen zijn. Hun hashtag is daarom: #jebentnietalleen. Ik steun dit initiatief en deelde mijn verhaal. Soms zoekt iemand contact met mij en drink ik een bak koffie met een collega die zijn verhaal wil delen. Dat kan echt opluchten."



CV Sebastiaan Nederhoed

- **Sergeant-majoor bij het Kenniscentrum Command & Control Ondersteunings-commando & Cyber en Elektro Magnetische Activiteiten (LAND)**
- **Veteraan (o.a. Afghanistan) en onderscheiden met het Rode Erekoord door de Staf Staf Compagnie 11 Luchtmobiel**
- **Voormalig CrossFit-atleet**
- **Yoga-instructeur (aangesloten bij Yoga Netwerk Defensie)**
- **Ondernemer en mede-oprichter Yogability**

(Foto: Hille Hillinga)





Sebastiaan in de yoga-studio. 'Met Yogability versterk je je spieren en herstel je sneller.' (foto's: Jaleese Derksen)

Yoga doet ook mentaal wat met je. Hoe ervaren militairen dat?

'Ik sta even uit', 'ik ervaar meer rust', 'voel meer ruimte in mijn lichaam'. Een aantal kreten die ik na de les ontvang. De kracht zit hem hierbij in de herhaling. Yoga of gewoon even stil staan en vanuit je kop naar je lichaam gaan om te voelen, verbindt. Je leert beter voelen wat je nodig hebt en handelt daarnaar. Even stoppen in plaats van altijd maar doorgaan. Maar één keer een les meedoen en daarna niets meer, levert niet de maximale mentale en fysieke veerkracht op die je eruit kunt halen."

Yoga is nu ook een verplicht onderdeel bij het sport-onderwijs in de officiers-opleiding. Wat kan het de aanstaande militair leidinggevende meegeven?

"Dat vind ik een goede ontwikkeling. Het kan de aanstaande militair het inzicht geven dat door regelmatig stil te staan en in te checken op je lichaam, vanuit je hoofd naar voelen, er meer fysieke en mentale balans ontstaat. Als individu maar ook als onderdeel van het team."

Je hebt samen met je vrouw het bedrijf Yogability opgezet. Waar staat Yogability voor en hoe draagt het bij aan mentale en fysieke kracht?

"Samen met Evelien heb ik dit functionele trainingsconcept ontwikkeld, ge-

"Yoga is effectief bij (oorlogs) trauma's"

baseerd op de drie pijlers Mind, Movement en Breathwork. Wij leiden anderen op een praktische en nuchtere manier op tot Yogability-instructeur. Eenmaal opgeleid kunnen de instructeurs hun kennis en ervaring verder verspreiden binnen hun eigen expertise. Ook schreven wij samen het boek *Functional Yoga: fysiek en mentaal fit*. Yogability helpt je om jouw mobiliteit, flexibiliteit, balans en lichaamsbewustzijn te vergroten. Ook kun je met Yogability je (ademhalings)spieren versterken, sneller herstellen, meer focus creëren en je ademhaling verbeteren."

Hoe ziet jouw ideale workout eruit?

Ik begin met een ademhalingsoefening om in het (sport)moment te komen. Het voordeel van je uitademing langer maken dan je inademing, is dat je hartslag zakt

en je spierspanning afneemt. Dit zorgt voor ruimte om in te bewegen. Daarna richt ik me op langzame bewuste bewegingen waaraan ik mijn ademhaling koppel. Tijdens het sporten ga ik niet over mijn grenzen. Ik ben vooral bezig met mezelf (focus) en het proces, en niet zozeer met het tillen van veel gewicht. Hierdoor verzuur ik minder snel, verlaag ik de kans op blessures en herstel ik sneller. Ook merk ik dat ik fysiek en mentaal sterker wordt. Mijn lichaam en geest zijn in balans."

Stel, je vervangt de minister van Defensie voor 1 jaar. Wat pak je als eerste aan?

"Het creëren van bewustwording bij iedere collega dat een zelfbewuste militair de basis vormt voor een sterke Defensie. Een Defensie die hiermee onderscheid maakt ten opzichte van andere landen. Zie dit als een fundering van een huis en alles wat daarop wordt gebouwd: wapens, munitie, opleiden, trainen, et cetera. Je hebt immers niet veel aan een tank als de bestuurder niet goed in zijn vel zit."

Waar zie jij jezelf over 10 jaar?

"Op een plek met ruimte. Een groot stuk bos in de nabije omgeving om lekker te wandelen en te genieten van de natuur. Vanuit huis werken aan Yogability; aan alles wat het nu is en wat het nog mag gaan worden."

BETV

Eerste Apache Echo aangekomen op Fort Hood

De eerste twee gemoderniseerde Apache-gevechtshelikopters zijn overgedragen aan de Koninklijke Luchtmacht. De twee helikopters vlogen op 13 december van de Boeing fabriek in Mesa (Arizona, USA) naar het 302 squadron op Fort Hood, USA.

De twee gemoderniseerde helikopters werden naar Fort Hood gevlogen door vliegers van de US Army. Hier werden ze traditiegetrouw ontvangen door de brandweer met waterbogen.

Alle Apache-vliegers en techneuten van het Defensie Helikopter Commando (DHC) worden de komende jaren bij het 302 squadron opgeleid voor de nieuwe Echo. Vanaf 2025 is de hele Apachevloot gemoderniseerd en operationeel inzetbaar. Eind 2023 verwachten we de eerste Apache Echo in Nederland.



Nederlandse Apaches in Tarin Kowt (archiefbeeld)



Een Vector onder een Chinook-transporthelikopter (foto: Defensie)

Vector voor Luchtmobiele Brigade

11 Luchtmobiele Brigade krijgt naar verwachting vanaf de tweede helft van volgend jaar 41 tactische Vector-terreinvoertuigen. Defensie en de Nederlandse fabrikant Defenture zijn dit overeengekomen.

De Vectors zijn inzetbaar als basisvoertuig en kunnen worden ingezet voor de ondersteuning van special forces. De zogenoemde Special Operation Forces Ground Enabling-taak ligt bij 11LMB. De Vector-voertuigen zijn per helikopter te vervoeren. Met de Vectors wordt de operationele gereedstelling en inzetbaarheid van 11LMB gewaarborgd, in afwachting van nieuwe airborne vehicles.

Het KCT rijdt al enige jaren met de Vector. De keuze voor hetzelfde voertuig versterkt de samenwerking tussen het KCT en 11LMB.

Noorwegen gaat voor Leopard 2A7

Noorwegen koopt 54 Leopard 2A7 main battle tanks. Mogelijk komen daar op termijn nog 18 stuks bij. Noorwegen heeft al Leopards, maar dan van het type 2A4.

Voor de vervanging was ook de Koreaanse K2 Black Panther in de race, maar op 3 februari werd de knoop doorgemaakt.

Een aantal van de oude Leopards 2A4 wordt aan Oekraïne overgedragen. Ook Tsjechië heeft zijn oog laten vallen op de Leopard 2A7. De Tsjechische landmacht beschikte over T-72M-tanks, maar heeft die van de hand gedaan aan Oekraïne. Sindsdien gebruikt het Tsjechische leger een aantal Duitse Leopards 2A4.





Door KPLDVB Bas Hoekstra (Esports)

Een jongensdroom

Een van mijn jongensdromen was om mijn groot rijbewijs te halen. Natuurlijk ben je behoorlijk traag in zo'n gevaarte, maar je overziet alles op de weg! En des



te mooier als je dat bij Defensie kunt doen. Er zijn een aantal verschillende varianten op het groot rijbewijs bij de baas. Het WLS (Wissel Laad Systeem) is het langste traject. Het toffe van deze opleiding is dat de wagen waarop je rijdt een 'haakarm' heeft waarmee je (zee)containers en flatracks op kunt pakken. Voor mij als marineman (bij de vloot) is het niet gebruikelijk om in het (zij)terrein te rijden, dus dat was dan ook prachtig om te doen – en gelijk ook het bruggetje naar de game die ik wil bespreken. Ik heb overigens ook meer beeld gekregen waarom de landmacht haar wasstraat zo kolossaal inricht (zo zijn er in Oirschot wel 10 plekken om af te spuiten), omdat er behoorlijk wat wagens zijn waar de modder af moet.



Snowrunner

Sommigen van jullie zien hem misschien al aankomen, maar ik ga het dus hebben over Snowrunner! In deze game moet je, onder doorgaans lastige omstandigheden, je lading van A naar B brengen. De game is al een tijdje uit en gaat inmiddels alweer naar het 3e seizoen van content. Momenteel heb je zelfs al 8 uitbreidingen op Snowrunner. Degenen die een Xbox Gamepass hebben, kunnen het standaard spel direct down-

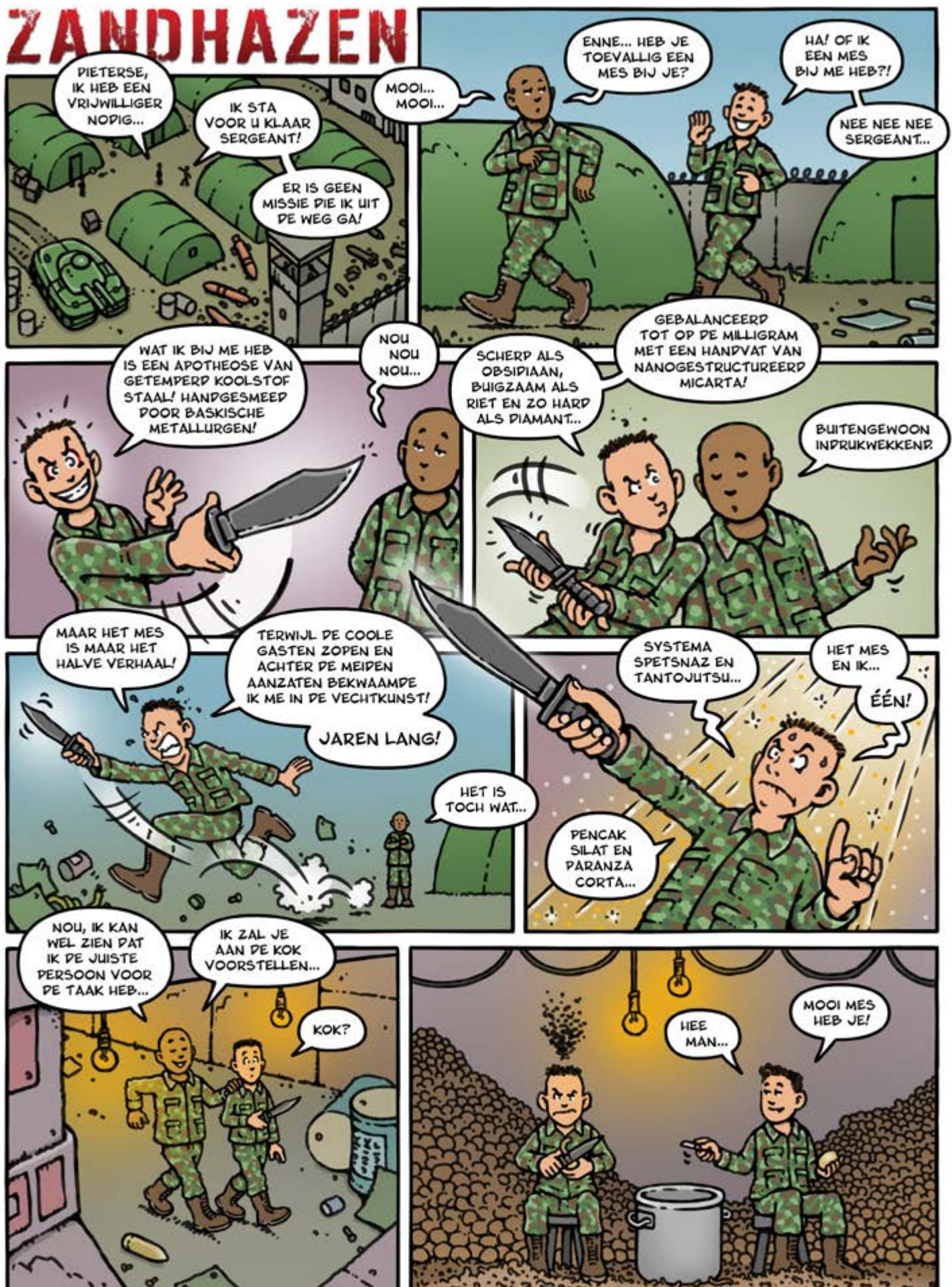


loaden en uitproberen. In alle eerlijkheid is de game niet zonder bugs/problemen... Een zekere mate van rust en geduld is dus vereist, maar ik kan je wel uit ervaring vertellen dat het samen spelen met anderen en het oplossen van de problemen zo veel leuker is dan de game in je eentje spelen. En hey, als

alles fout gaat kun je dan ook lekker samen haten in plaats van in je eentje de controller (of toetsenbord) door de kamer heen slingeren. Mocht je niemand hebben om de game mee te spelen, stuur mij dan gerust een mailtje op bd.hoekstra@mindef.nl en dan gaan we samen aan de bak!



ZANDHAZEN





De BBTV & VBM-Voordeelwinkel



In de BBTV & VBM-Personeelsvoordeelwinkel krijg jij als lid exclusieve kortingen aangeboden op diverse merkartikelen, kleding, gadgets, uitjes, etc. Profiteer geheel vrijblijvend van een steeds wisselend en gevarieerd aanbod met kortingen tot wel 70%. Je kunt producten bestellen van onder andere Gaastra, Adidas, G-Star, Bosch, AEG, Björn Borg, Apple, Samsung, HP en nog veel meer.

Login en bestel in de webshop via: www.personeelsvoordeelwinkel.nl

Gebruikersnaam en wachtwoord zijn op te vragen via vbm@mijnvbm.nl (vermeld in je mail je werknemersnummer en/of registratienummer).

Alle bestellingen worden netjes thuisbezorgd door PostNL met Track&Trace-code.

**“ EXCLUSIEVE KORTINGEN OP
DIVERSE MERKARTIKELEN ”**



LID WORDEN VAN DE BBTV?
DAAROM!

