



kbo Zoetermeer

*voor senioren van
vandaag en morgen*

Colofon.....	2
Van de Bestuurstafel.....	3
Uitnodiging Algemene Ledenvergadering op 13 april 2023.....	4
De kunst van het beheersen en loslaten	5
In memoriam Cornelis de Jong	6
Open klaverjastoernooi voor senioren.....	6
Mariaviering op donderdag 25 mei.....	7
KBOZ- Activiteitenkalender Kringen.....	8
KBOZ- Activiteitenkalender Clubs.....	8



*Op donderdag 13 april om 10 uur Algemene Ledenvergadering in de
Kapelaan, Nicolaasplein 2*

Komt u ook?

Colofon

Het KBOZ Bulletin verschijnt 10 x per jaar als inleg van het door de Unie KBO uitgegeven periodiek *KBO-PCOB magazine*. Oplage: 700
Geen blad ontvangen? Telefoon: 079-321 34 93

Bestuur KBOZ

Paul Wouters	Voorzitter	tel. 06-51 18 88 93	voorzitter@kboz.nl
Thea Veelenturf	Secretaris	tel. 079- 316 75 74	secretaris@kboz.nl
Hans van der Meer	Penningmeester	tel. 079- 343 20 14	penningmeester@kboz.nl
Rob van den Bos	Ledenadministratie	tel. 06-24 10 18 35	ledenadministratie@kboz.nl
Pieter Crul	Algemeen lid	tel. 079- 362 17 33	p.crul@wxs.nl

Ben Verbeek	Websitebeheerder		
Postadres	Dublinstraat 24/F12	2713 HS Zoetermeer (1e etage)	
Ouderenkantoor	www.KBOZ.nl		Website KBOZ.nl
Contactadres KBOZ.nl	info@kboz.nl		
Elli Bonnet	Kopij Bulletin	tel. 079- 321 34 93	bulletin@kboz.nl

Kopij voor het Bulletin van de KBOZ/PCOB no.5, mei 2023 graag digitaal aanleveren, uiterlijk op 21 april 2023 onder vermelding van “KBOZ Bulletin” bij Elli Bonnet: bulletin@kboz.nl. **Het wordt gewaardeerd als u foto's of illustraties aanlevert!**
Verspreidingsdatum van het volgende Magazine no.5 van de KBO/PCOB samen met het Bulletin op 2 mei 2023.

Wilt u a.u.b. mutaties, zoals overlijden, verhuizingen en wijziging van het telefoonnummer of e-mail doorgeven aan de ledenadministratie? Ook als uw functie als contactpersoon door iemand anders wordt overgenomen!!

Belastinghulp: Dhr. Jan van Hoof, tel. 06- 82 81 74 32, jfm.v.hoof@kpnmail.nl

Rijbewijskeuring voor 75+: dokter W.J. Eenink, tel. 06-53 12 03 04, Euro 50,- pp.

Klussendienst: tel. 079- 20 408 04, uitsluitend voor de smalle beurs.

KBO-PCOB.nu is de digitale nieuwsbrief waarmee u op de hoogte blijft van de belangenbehartiging voor senioren. Deze nieuwsbrief verschijnt in de regel om de twee weken. KBOZ-leden kunnen zich aanmelden voor *KBO-PCOB.nu* via: www.kbo-pcob.nl/nieuwsbrieven



Van de Bestuurstafel



Bijeenkomst over senioren in Zoetermeer

Het bestuur bereidt een informatie- en gespreksbijeenkomst voor over het thema:

'De toekomst van senioren in Zoetermeer'

Die zal later dit voorjaar plaatsvinden, is de bedoeling. Gastspreker is oud-burgemeester Jan Waaijer. We hebben ook Jeroen van den Oever bereid gevonden een bijdrage te leveren. Hij is nauw betrokken bij het initiatief Zoetermeer 2025 dat zich richt op een goede gezondheidszorg voor alle inwoners. De bijeenkomst is een gezamenlijk initiatief van de vier seniorenorganisaties KBOZ, PCOB, AOVZ en Stichting JongSeniorenZoetermeer. Zodra datum en locatie bekend zijn, melden we dat uiteraard.

Gezocht: bezorgers voor Rokkeveen-West

Dit Informatieblad wordt tien keer per jaar samen met het KBO-PCOB-Magazine bij u bezorgd. Een hele groep vrijwilligers zet zich hiervoor in. Vanwege gezondheidsproblemen zijn sommigen gedwongen hun taken neer te leggen, vaak met pijn in het hart. Daarom zijn we op zoek naar nieuwe bezorgers, met name voor Rokkeveen-West. Het gaat om tien keer per jaar en kost een paar uurtjes. Wie wil helpen? Een berichtje aan secretaris@kboz.nl is voldoende, ook voor meer informatie. Voor de langere termijn overweegt het bestuur de bezorging via de post te laten verlopen. Dat heeft de nodige gevolgen voor de contributie (een verhoging van € 6 per jaar) en voor dit Bulletin. In de Algemene Ledenvergadering op 13 april komen we hierop terug. De uitnodiging en agenda voor de ledenvergadering vindt u elders in dit Bulletin.

Bingo Albrandswaard

Door omstandigheden zullen de bingo-middagen in de Albrandswaard in april geen doorgang vinden.

Help mee de vereniging vitaal te houden

Het bestuur brengt nogmaals onze actie 'Verdien een cadeaubon' onder de aandacht. Ieder lid dat een nieuw lid van de KBOZ aanbrengt, krijgt daarvoor een cadeaubon van € 10. We zien dat vooral als een gebaar om onze dank uit te spreken. Nieuwe leden zijn noodzakelijk om de vereniging ook in de toekomst vitaal te houden. Zonder een groeiend ledental wordt het steeds moeilijker de activiteiten te organiseren en de belangen van senioren in de gemeentelijke politiek onder de aandacht te brengen. Voor de contributie van € 26 krijgen leden tien keer per jaar het Magazine in de bus.

Contributieaanpassing

Tijdens de Algemene Ledenvergadering zal de penningmeester een voorstel doen tot een kleine aanpassing van de contributie voor 2024. Het bestuur wil het contributiebedrag niet verhogen, maar de regeling met betrekking tot betaling aanpassen aan veranderde omstandigheden, zoals de stevig gestegen bankkosten.

Kijk eens op de website

Steeds vaker zullen we de website gebruiken om leden en anderen te informeren. Kijk daarom geregeld of er nog nieuws is: www.kboz.nl

Paul Wouters, voorzitter

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering op 13 april 2023

Het bestuur van de KBOZ nodigt alle leden uit voor het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering (ALV) op donderdagmorgen 13 april 2023. De bijeenkomst vindt plaats in De Kapelaan, Nicolaasplein 1, Zoetermeer. Het bestuur zal verantwoording afleggen voor het beleid en de activiteiten in het afgelopen jaar en een toelichting geven op de plannen voor 2023 en komende tijd.

Speciale gast

Net als vorig jaar hebben wij een gastspreker uitgenodigd. De vorige keer was dat oud-burgemeester Jan Waaijer, dit jaar is Danielle Privee onze gast. Zij is manager bij Palet Welzijn en zal haar licht laten schijnen op de uitdagingen waarvoor Zoetermeer staat als gevolg van de vergrijzing. Welke verwachtingen zijn er ten aanzien van ondersteuning op het vlak van gezondheid en welzijn?

Ochtendindeling

09.30 uur - zaal open, welkom met koffie/thee mét 'wat lekkers'

10.00 uur - Aanvang Algemene Ledenvergadering

11.15 uur - Korte pauze voor koffie of thee

11.30 uur - 'De toekomst voor senioren in Zoetermeer' door mw. D. Privee

12.30 uur - Broodjes, melk, koffie of thee

Aanmelden

In verband met de catering is het fijn om te weten hoeveel leden er komen. Daarom graag even aanmelden via secretaris@kboz.n

AGENDA Algemene Ledenvergadering KBOZ

1. Opening, vaststelling agenda
2. Terugblik door de voorzitter
3. Verslag ALV 21 april 2002
4. Toelichting op jaarverslag
 - a. Secretariaat
 - b. Ledenadministratie
5. Financiën
 - a. Toelichting op financieel overzicht 2022
 - b. Verslag van de Kascommissie
 - c. Decharge van het bestuur
 - d. Begroting 2023
 - e. Voorstel contributieaanpassing
 - f. Benoeming kascommissie
6. Communicatie
 - a. Toelichting door de voorzitter en webmaster Ben Verbeek
7. Samenstelling bestuur (zie toelichting hieronder)
8. Rondvraag, wat verder ter tafel komt
9. Sluiting

Toelichting bij agendapunt 7

Volgens het rooster van aftreden loopt de bestuurstermijn van secretaris Thea Veelenturf-van der Velde af. Zij stelt zich graag beschikbaar voor een volgende termijn. Het bestuur stelt de ALV voor Thea Veelenturf voor een nieuwe termijn te benoemen. Mochten er leden zijn die hiertegen bezwaar maken of zich kandidaat willen stellen voor deze functie, dan kunnen zij dit kenbaar maken bij de voorzitter via voorzitter@kboz.nl vóór maandag 10 april 2023.

De kunst van het beheersen en loslaten

Eén van de vele activiteiten van de KBO Zoetermeer is het organiseren van yoga-bijeenkomsten voor onze doelgroep senioren. Die vinden plaats op verschillende dagen, tijdstippen en plaatsen. In het kader van kennismaken met de verschillende KBOZ-activiteiten, brachten secretaris Thea Veelenturf en voorzitter Paul Wouters een bezoek aan een les op maandagochtend, onder leiding van Annie Winterkamp.

Het is een oude wijsheid: lichaam en geest moeten met elkaar in evenwicht zijn. Het is belangrijk af en toe niet 'met je hoofd' bezig te zijn en goed te ontspannen.

Concentratie op ademhaling, houding en gerichte bewegingen helpen je daarbij. Dat is goed voor iedere leeftijdsgroep, dus ook voor senioren.

Als we op maandagochtend om kwart voor tien binnenkomen, liggen de yogamatten al klaar in een mooie cirkel. Het licht is gedempt. In het midden van de zaal staan elektrische sfeerkaarsjes. Op de achtergrond klinkt rustgevende muziek. Voor de drukte van het gewone leven is hier even geen plaats. Een voor een komen de deelnemers van de les binnen. De groep van dertien is door ziekte vandaag iets minder groot. Annie Winterkamp verwelkomt iedereen hartelijk. Al tientallen jaren is ze geschoold yoga-docente, een activiteit die ze altijd naast haar werk heeft gedaan. Inmiddels ligt de pensioengerechtigde leeftijd al 'eventjes' achter haar. Dat is duidelijk geen reden om een stil teruggetrokken leven te leiden.

Ademhaling

Iedere yogales start rustig met aandacht voor de ademhaling om zo je hoofd leeg te maken en tot jezelf komen. De deelnemers kunnen naar keuze gaan liggen of blijven zitten. Daarna volgen oefeningen waarbij de aandacht uitgaat naar de beweging en het gevoel. De wereld buiten, een paar meter verderop voorbij de buitenmuur, lijkt ver weg. Geconcentreerd volgt iedereen de instructies van Annie, die met zachte stem de oefeningen aankondigt en alle bewegingen soepel uitvoert. Het is overduidelijk niet de eerste keer dat de deelnemende dames dit doen. Aan een half woord hebben ze bij wijze van spreken al genoeg. Soepel gaat de ene oefening in de andere over. Speciaal voor de twee gasten van vandaag beelden de deelnemers twee aan twee een boom uit. Het lijkt simpel, maar vergt een goede spierbeheersing. Oefening baart kunst.

Vlinderen

Annie nodigt iedereen uit te gaan zitten om te vlinderen. De voetzolen gaan tegen elkaar. De benen gaan op en neer in het ritme van een vlinder die van bloem tot bloem fladdert. Ze vraagt iedereen ook een vlinder in gedachte te nemen en de reis door de stralende zon als het ware mee te beleven. Inspanning en ontspanning worden zo één geheel. Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden.

Bij een volgende oefening gaat iedereen op handen en knieën staan. Om de spieren los te maken, volgen een holle en bolle rug elkaar enkele keren achter elkaar op. Dan komt de uitdaging: vanuit een stabiele positie de linkerarm recht vooruit en tegelijkertijd het rechter been. En daarna omgekeerd. Beheersing is voorwaarde voor succes. Voor de deelnemers van deze ochtend lijkt het routine, zo gemakkelijk gaat het de meeste van hen af.

Hoofdwerk

De yogalessen van de KBOZ zijn populair. Behalve Annie Winterkamp verzorgt ook Linda Burggraaf er een aantal. Verreweg de meeste deelnemers zijn dames. Eigenlijk is dat raar, want bij deze oefeningen zouden ook – oudere – mannen baat kunnen hebben. Een uurtje bezig zijn met je lichaam, even loskomen van het 'hoofdwerk' dat ons de rest van de dag bezighoudt, is niet voorbehouden aan dames. Tot slot nog dit. Mensen die bij het horen van het woord 'yoga' bij voorbaat denken 'dat is me te zweverig en niets voor mij' zouden eens een keertje moeten gaan kijken. De kans is groot dat ze snel op andere gedachten komen. In elk geval zullen ze met waardering kijken naar wat de deelnemers presteren, hoewel dat woord niet goed bij de activiteit past. Daar gaat het immers niet om. Yoga is gericht op het beheersen en loslaten. En dat is nog een hele kunst.

Kijk voor een nadere indruk op onze website met foto's en een filmpje.

Achterop dit bulletin staan de uren en plaatsen van de lessen, samen met de telefoonnummers van de contactpersonen.

In memoriam Cornelis de Jong

De sonore stem die het getrokken getal noemde bij de bingomiddagen in Albrandswaard zal nooit meer klinken. De markante persoonlijkheid die vele jaren de drijvende kracht was achter de organisatie van de activiteit die zovelen plezier bracht, neemt geen plaats meer achter de tafel. Begin maart overleed Cornelis de Jong, één van de actieve vrijwilligers binnen de KBOZ.

Het overlijden kwam voor ons niet geheel onverwacht. Zijn gezondheid ging afgelopen tijd snel achteruit. Tot eind vorig jaar was hij nog volop actief. Begin december waren we te gast bij een bingomiddag. Zijn centrale rol als spelleider kwam goed tot uiting. We maakten een heel korte video-impressie voor de KBOZ-website. Hij vond dat mooi. Als eerbetoon en ter ondersteuning van zijn inzet laten we dat filmpje staan. Cornelis laat geen familie na; de uitvaart is in besloten kring. Wij zijn ervan overtuigd dat velen goede herinneringen zullen houden aan zijn betrokkenheid bij onze vereniging.



Bestuur KBOZ

Open klaverjastoernooi voor senioren

Op woensdagmiddag 12 april a.s. organiseert de KBO Bleiswijk een open klaverjastoernooi voor senioren. De winnaar wordt de seniorenkampioen van Lansingerland. Vanaf de leeftijd van 50 jaar kan men zich hiervoor laten inschrijven. Ook leden van de KBOZ zijn van harte welkom. Het toernooi vindt plaats in ontmoetingscentrum de Leeuwerik in Bleiswijk.

Voor meer informatie zie het nieuwsbericht op www.kboz.nl



Mariaviering op donderdag 25 mei

Bij het ter perse gaan van het Bulletin is er nog geen duidelijkheid over de Mariaviering op donderdag 25 mei a.s. of het een Eucharistieviering of een Woorden- en Communieviering wordt. In het volgende Bulletin zullen wij u hierover berichten. Wel kunnen wij u mededelen dat de Mariaviering zoals gebruikelijk zal plaatsvinden in de Doortochtkerk.

De aanvang van de viering is om 11.00 uur; de kerk is open vanaf 10.30 uur.

Ook staat vast dat u na de viering een lunch aangeboden wordt in het restaurant van het wooncentrum Gondelkade. Voor deelname aan de lunch wordt een kleine bijdrage gevraagd van € 5,-; dit vanwege de gestegen kosten. Hopelijk weerhoudt u dit niet van deelname aan de viering. Komt u alleen voor de viering, dan bent u ook van harte welkom.

Wilt u gebruikmaken van de uitnodiging voor de lunch, dan dient u zich vóór 20 mei a.s. op te geven bij de volgende adressen/telefoonnummers:

Mevr. R. van Kleef	Gorzenveld 3	wijk 27	tel.: 341 33 06
Mevr. Th. Veelenturf	Vlamingstraat 52	wijk 23	tel.: 316 75 74
Mevr. Th. van der Wallen	Oostergo 48	wijk 16	tel.: 321 22 12

U kunt bij het binnenkomen in de Doortochtkerk uw bijdrage voldoen, waarna u een toegangsbewijs ontvangt voor de lunch in de Gondelkade.

De Activiteitencommissie hoopt op een grote deelname aan de Mariaviering en aan het gezellig samenzijn tijdens de lunch.

Einde van deze bijeenkomst is om +/- 14.30 uur.

Het adres van de Doortochtkerk is: Hekbootkade 60, 2725AR, wijk de Leyens, te bereiken met de randstadrail 3, halte de Leyens winkelcentrum..

Tot ziens op 25 mei 2023.

Activiteitencommissie KBOZ

Rian van Kleef en Thea van der Wallen.

KBOZ- Activiteitenkalender Kringen

Bingo De Leyens Gondelkade 33	Elke 2 ^e woensdag v.d. maand 13.30 – 16.00 uur Contactadres: dhr. C. Vollenga tel. 06-1177 9346 mevr. Truus Pronk tel. 06-4966 5734
Bingo Meerzicht Albrandswaard	in april géén bingo Contactadres: mevr. Suze Ooms tel. 079-316 9100 dhr. C. Vollenga tel. 06-1177 9346
Creatieve soos Doortochtkerk	Soos op 5 en 19 april Contactadres: mevr. Tinie Lexmond tel. 079-351 6631

KBOZ- Activiteitenkalender Clubs

Bewegen op Muziek

De Veur Prismalaan	Elke woensdag 15.00 - 16.00 uur Contactadres: mevr. A. van de Poel tel. 079-362 1690
Bijdor Bijdorplan	Elke donderdag 11.45 - 12.45 uur Contactadres: mevr. T.G.M Jansen tel. 079-323 9697

Fietsen 1e Stationsstraat	Elke dinsdag, vertrek vanaf de molen Contact: dhr. P.F.M. van der Hoeven tel. 079-341 4963 dhr. J.J.F. van Hoof tel. 06-8281 7432
-------------------------------------	---

Jeu-de-boules Gondelkade	Elke donderdagmiddag (behalve in de winter) Contactadres: dhr. T. Jans tel. 079-351 47 65
------------------------------------	--

Koersbal De Vaste Koers Sporthal De Vlieger	Elke maandagmiddag 13.30 – 16.30 uur Contactadres: dhr. E. Schotpoort tel. 079-321 32 49
---	---

Yoga Bijdor Bijdorplan	Elke maandag 10.00 - 12.15 uur Contactadres: mevr. A. Winterkamp tel.06-54 29 17 63
Yoga Nathaliegang 79	Elke maandag 8.30 - 13.00 uur Contactadres: mevr. L. Burggraaf tel.06-44 11 81 34
Yoga Bijdor Bijdorplan	Elke dinsdag 9.30 - 11.45 uur Contactadres: mevr. L. Willemsen tel. 079-331 52 36
Yoga De Leyens Gondelkade	Elke vrijdag 11.15 - 12.15 uur Contactadres: mevr. L. Burggraaf tel.06-44 11 81 34
Yoga Buurthuis 't Span Noordhove	Elke donderdag 10.00 - 12.15 uur Contactadres: mevr. A. Winterkamp tel.06-54 29 17 63

Iedere donderdag om 10 uur viering in de Doortocht-kerk met na afloop koffie!
Iedere vrijdag om 10 uur viering in de Genesareth-kerk met na afloop koffie!
Iedere derde donderdag v.d. maand om 10 uur koffie en viering in de Wijngaard-kerk!
Iedere laatste woensdag v.d. maand om 14 uur viering in de Tabor-kerk en koffie!
Iedere vrijdag van 14-16 uur gelegenheid voor gebed en koffie/thee in de Wijngaard.