



kbo Zoetermeer

*voor senioren van
vandaag en morgen*

Colofon.....	2
Van de Bestuurstafel.....	3
EXTRA Algemene Ledenvergadering	3
Themabijeenkomst Bewegen om zelfstandig te blijven.....	4
Stichting <i>Vier het leven</i>	4
Adventviering KBOZ op 7 december 2023.....	5
Lekker bezig met lichaam en geest: Yoga!	6
Panorama Platteland.....	8
Hé dat is leuk om te weten.....	9
KBOZ- Activiteitenkalender Kringen.....	10
KBOZ- Activiteitenkalender Clubs.....	10



Herfst in het Westerpark in Zoetermeer

(Kijk voor mooie fietsroutes in Zoetermeer op
www.zoetermeerisdeplek.nl/inspannen/fietsen)

Colofon

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		ben.verbeek@gmail.com

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

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 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.

KBOZ Bulletin en KBO-PCOB magazine

Het KBOZ Bulletin verschijnt 10 x per jaar als inleg van het door de Unie KBO uitgegeven periodiek *KBO-PCOB magazine*. Oplage: 700. De nummering van de bulletins en magazines is overeenkomstig met het maandnummer.
Geen blad ontvangen? Graag bellen met de heer Crul, tel.nr: 079 - 36 21 733.

Volgend nummer KBO-PCOB Magazine: nr. 10, oktober 2023
Verschijningsdatum: 26 september 2023
Uiterlijk aanleveren kopij: 15 september 2023

Kopij voor het bulletin graag digitaal aanleveren onder vermelding van "KBOZ Bulletin" bij Elli Bonnet via het mailadres bulletin@kboz.nl.

Het wordt gewaardeerd als u foto's of illustraties aanlevert!

Nieuwsbrief voor belangenbehartiging van senioren

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.





EXTRA Algemene Ledenvergadering

Op **dinsdag 26 september a.s.** is er een extra Algemene Ledenvergadering van de KBOZ, **om 14.00 uur** in de zaal aan het Albrandswaard 1.

Reden voor de extra bijeenkomst is de vraag hoe KBO Zoetermeer verder wil gaan. **Willen we aangesloten blijven bij KBO Zuid-Holland?**

Die vraag heeft weer te maken met het besluit van Zuid-Holland of ze deel wil blijven van de landelijke KBO-organisatie. Die heeft immers aan slagkracht verloren doordat een aantal provinciale KBO's is afgehaakt en de fusie met PCOB niet doorgaat. In een ledenvergadering van 19 september neemt KBO Zuid-Holland daarover een besluit. In de zomermaanden zijn enkele scenario's met de voor- en nadelen uitgewerkt.

Kortom, er ontstaat voor de KBO in Zoetermeer een ingewikkelde situatie. Er is ook nog een tijdsdruk: een eventuele opzegging van het lidmaatschap van KBO Zuid-Holland moet **vóór 1 oktober 2023** gebeuren.

Het uiteindelijk besluit over de toekomst is aan de leden. Vandaar de extra ledenvergadering die we nu alvast aankondigen. Het is een belangrijke beslissing, dus spreek mee en laat horen wat u ervan vindt. Zodra meer informatie beschikbaar is, zetten we die op de website www.kboz.nl.

Graag aanmelden als u naar de ALV wilt komen. Dat kan via secretaris@kboz.nl.

Om alvast over na te denken: loslaten van het lidmaatschap van de landelijke of provinciale KBO-organisatie verzwakt de belangenbehartiging voor senioren. Het 'samen zijn we sterk'-principe is een van de wortels van de KBO. Daar staat tegenover dat het lidmaatschap relatief veel kost. Van de KBOZ-contributie van € 26,50 moeten we 70% (!) afdragen aan de landelijke organisatie. Er blijft niet veel geld over voor eigen activiteiten. Maar leden krijgen van de afdracht dan weer wel gratis het interessante en waardevolle maandelijks KBO-PCOB Magazine in de bus. Dat zou bij een zelfstandige KBO Zoetermeer komen te vervallen. Welke keuze is de beste? Wat willen de leden?

Nog voor de ALV van 26 september zal het bestuur een standpunt bepalen en dat voorleggen. Gezien de korte tijd tussen de ALV van KBO Zuid-Holland en die KBO Zoetermeer, vragen we ontheffing van de verplichting om stukken langere tijd tevoren toe te sturen. Dat gaat in dit geval niet lukken. Raadpleeg geregeld de website voor nadere informatie.

Themabijeenkomst Bewegen om zelfstandig te blijven

De overheid wil dat mensen op leeftijd zo lang mogelijk thuis blijven wonen en veel senioren willen dat ook. Daar kun je zelf aan bijdragen. Hoe? Dat wordt duidelijk tijdens een themabijeenkomst van de samenwerkende seniorenorganisaties in Zoetermeer op dinsdag 5 september 2023 in de grote zaal aan de Albrandswaard 1 in Zoetermeer. Een ergotherapeut en een fysiotherapeut van Het Gouden Hart komen wat vertellen over het onderwerp 'Bewegen in en om uw woning'. Er is volop gelegenheid vragen te stellen.

De bijeenkomst begint om 14.00 uur. Vanaf 13.30 uur staan koffie en thee klaar. Rond 16.00 uur eindigt het officiële deel en is er volop gelegenheid om na te praten.

Vanwege het aantal beschikbare plaatsen is vooraf aanmelden noodzakelijk. Dat kan door een berichtje te sturen naar aovz@outlook.com. De toegang is gratis.

Koersbalperikelen

In augustus zal het KBOZ-bestuur samen met het bestuur onze Koersbalclub De Vaste Koers overleggen met de gemeente over mogelijkheden de activiteiten in 2024 voort te zetten. Zoals eerder gemeld, heeft de gemeente besloten huur te gaan vragen voor het gebruik van de accommodatie, voor het eerst sinds tientallen jaren.

Vooralsnog zou dat mogelijk het einde van de activiteit betekenen.

Dat kan wat ons betreft niet! Juist nu zet de gemeente in op het belang van bewegen voor ouderen en het bevorderen van sociale contacten. Koersbal is daar een mooi voorbeeld van. Het zou wel heel merkwaardig zijn als een bewezen succesvolle activiteit zou moeten ophouden. Wordt vervolgd.

Paul Wouters, voorzitter KBOZ

Stichting Vier het leven

'Samen uit, samen genieten', dat is het motto van Stichting *Vier het leven*. Speciaal voor senioren die bijvoorbeeld nog graag uitgaan naar een theater, maar dat liever niet alleen doen of die behoefte hebben aan een ondersteunende arm is Vier het Leven dit jaar gestart met activiteiten in Zoetermeer. Gezellig een middagje of avondje uit gaan naar een mooie balletvoorstelling, opera, concert, cabaret of anderszins.

Zaterdag 8 juli werd er bijvoorbeeld voor meer dan 90 senioren uit Zoetermeer en omgeving een speciale matinee- voorstelling georganiseerd in het CKC & Partners. Opera- en operettezangeres Angelique Wardenier nam samen met pianist Henk van Zantwijk en speciale gast Henk Kreukniet alle gasten op een muzikale reis door de wereld. Ik was bij die voorstelling. Het was geweldig en een warm bad te ervaren hoe de vrijwilligers er alles aan deden om het de gasten naar hun zin te maken.

Er kan vanaf september weer een keuze worden gemaakt uit een ruim aanbod van activiteiten in Zoetermeer of elders in de regio. Men wordt thuis opgehaald door een vrijwilliger en samen met leeftijdgenoten naar het geboekte evenement gereden. Aan een voor Vier het Leven gereserveerde tafel wordt er genoten van een kopje koffie of thee vooraf en een drankje tussendoor. Na afloop worden de gasten weer veilig thuisgebracht.



Men kan lid worden van de stichting Vier het leven. Aanmelden kan via het landelijk tel.nr. 035 – 524 51 56 of [Vier het leven](https://4hetleven.nl/) (<https://4hetleven.nl/>). Een programmaboekje wordt daarna opgestuurd of via de e-mail aangeboden.

Thea Veelenturf-van der Velde

De Vaste Koers

Tijdens een drukbezochte laatste speeldag vóór de zomervakantie van koersbalclub De Vaste Koers zijn de prijzen van het Mandjestoernooi uitgereikt. Driemaal per jaar wordt een intern toernooi afgewerkt: in het voorjaar het Paastoernooi, daarna het Mandjestoernooi en na de zomervakantie wordt gestart met het Kersttoernooi.

Dit jaar waren drie fruitmanden beschikbaar voor de prijswinnaars:

1^e prijs: Jeanette Taal met 119 punten

2^e prijs: Jeanne Schotpoort met 117 punten

3^e prijs: Daan Hoogland met 104 punten.



Na anderhalf jaar problemen veroorzaakt door Corona, zoals ledenverlies, mag

De Vaste Koers zich verheugen in toename van nieuwe leden. Zelfs op de laatste speeldag, 3 juli, kwamen nog 8 belangstellenden kijken, waarvan de meesten toezegden na de vakantie te komen koersballen.

Het nieuwe seizoen begint op maandag 21 augustus a.s. Er wordt gespeeld in Sporthal De Vlieger in Rokkeveen op iedere maandag van 13.45 tot 16.00 uur. Er is voldoende parkeergelegenheid aanwezig.

Voor inlichtingen kunt u contact opnemen met Evert Schotpoort (tel: 079-3213249) of met Rob van 't Hof (tel: 06-51436426).

Adventviering KBOZ op 7 december 2023

Het is nog herfst, maar toch gaan onze gedachten al uit naar de decembermaand en kunnen wij u berichten dat de Adventviering, een Eucharistieviering geleid door Adri Kortekaas, gehouden zal worden op:

donderdag 7 december 2023 in de Doortochtkerk.

De plannen moeten nog uitgewerkt worden, maar deze datum kunt u alvast noteren.

*Activiteitencommissie KBOZ
Rian van Kleef en Thea v.d. Wallen.*

Lekker bezig met lichaam en geest: Yoga!

Eén van de vele activiteiten van de KBOZ is het organiseren van yogalessen voor onze doelgroep senioren. Dat gebeurt in Zoetermeer op verschillende plaatsen en uiteenlopende tijdstippen, onder leiding van twee ervaren docenten. Eerder waren we op bezoek bij Annie Winterkamp, dit keer zijn we te gast bij Linda Burggraaf.



Het is half tien op een maandagmorgen in juli 2023 in de wijk Rokkeveen. Voor sommigen mag het nog vroeg zijn, voor anderen is de dag al weer een eindje op streek. Een groep enthousiaste yoga-deelnemers heeft de les in de zaal aan de Nathaliegang zojuist afgerond. Ze zijn een uur bezig geweest en komen met een voldaan gevoel de zaal uit. 'Een lekker actief begin van de week', vertelt een van hen, terwijl de deelnemers van het tweede lesuur van de ochtend binnendruppelen. Een paar mensen van de eerste les blijven samen koffiedrinken. Anderen gaan direct naar huis. Er is verder geen verplichting; je kunt doen wat je wilt.

Linda Burggraaf heeft een kwartiertje pauze. Ze geeft vier lessen achter elkaar. Op vrijdag verzorgt ze een vijfde les voor de KBOZ aan de Gondelkade. De yogalessen zijn populair. Er is zelfs een wachtlijst. Het overgrote deel is vrouw. 'Maar mannen zijn even welkom', benadrukt Linda. Ze zien geen enkele reden waarom ze niet mee zouden kunnen doen. Voor iedereen is een bewuste en goede combinatie van inspanning en ontspanning van grote waarde.

Zonder fratsen

Er zijn mensen die een verkeerd beeld hebben van yoga en termen gebruiken als 'zweverig gedoe'. Dat is volstrekt ten onrechte. Ze zouden een keertje moeten komen kijken of meedoen. Hun oordeel zou direct veranderen. De benadering van Linda Burggraaf is er een zonder fratsen. Het gaat om gericht bezig zijn met je lichaam door oefeningen te doen die zich richten op spierbeheersing en de juiste ademhaling. Ontspanning en inspanning zijn twee kanten van dezelfde medaille die elkaar voortdurend afwisselen en versterken. Met een rustige, duidelijke stem geeft Linda aan wat je moet doen. Ze doet zelf mee, maar houdt tegelijkertijd de groep goed in de gaten. Het is belangrijk de oefeningen goed te doen. En je mag nooit dingen doen die niet goed voor je zijn. Linda let daarop. Een mevrouw die kort geleden nieuwe knieën heeft gekregen, mag een bepaalde oefening niet meedoen. Voor haar is een

alternatief bedacht waarbij ze een stoel kan gebruiken. Linda Burggraaf kent haar mensen en weet precies wie waarmee het beste is geholpen.

Vijftien deelnemers

Per les kunnen maximaal vijftien deelnemers aansluiten. Vanwege de naderende zomervakantie hebben enkele vaste 'klanten' afgezegd. Dat kan bijvoorbeeld heel eenvoudig via de groepsapp. Wie daar geen gebruik van kan of wil maken, kan gewoon even bellen.

Linda maakt het iedereen zo gemakkelijk mogelijk. Alsof het een virus is, is haar enthousiasme besmettelijk. Als we vragen naar de ervaringen van de deelnemers, krijgen we eensluidend positieve reacties. De docente wordt op handen gedragen. Als je haar aan het werk ziet, begrijp je meteen waarom. Destijds heeft ze bewust gekozen om een cursus voor yogadocent te volgen. Al tien jaar is ze inmiddels actief voor de KBOZ. Als lerares met veel ervaring, heeft ze uiteraard aandacht voor een goede uitvoering van de oefeningen. Minstens zo veel aandacht is er voor de deelnemers. Er zijn veel trouwe leden. De binding met de groepen is hecht. Ze weet zo te benoemen wie er vandaag vanwege vakantie of andere activiteiten er niet zijn. Nog altijd gaat ze iedere les weer met plezier van start, waarbij de lesopbouw van keer tot keer wisselt.



Ontspanning en beweging

Zoals gebruikelijk beginnen we dit keer met ontspanning om van daaruit verder tot beweging te komen. Eerst liggend, daarna zittend. 'Alsof een gouden koordje je hoofd laat zweven', zodat je een mooie rechte rug hebt. De handen gaan omhoog en opzij, het lichaam naar voren en weer terug. Iedereen ligt op een eigen matje met voldoende afstand tot elkaar. Zo kun je je op jezelf concentreren. De matjes liggen in een kring, het licht is gedempt. Twee plastic blokjes zijn een hulpmiddel bij sommige opdrachten. Belangrijke elementen van iedere oefening zijn het aan- en ontspannen van spiergroepen en het goed gebruik van ademhaling daarbij. Door de concentratie op je lichaam kan je gedachten even loslaten. 'Even uit het hoofd en in het lijf', vat Linda de kern van de activiteiten samen. Rekken en strekken, bewegen en ontspannen. Geen mens is er te oud voor. En het is nog gezellig ook.

Meer weten? De yogalessen die de KBOZ aanbiedt, staan vermeld op de website www.kboz.nl

Panorama Platteland



Maandag 24 juli 2023 kwamen er zo'n 27 leden van de KBOZ, PCOB en AOVZ (OSO) bijeen in Stompwijk om het enorm grote schilderij "Panorama Platteland" te bewonderen. Het werd geschilderd om 75 jaar bevrijding in 2020 te gedenken. Het Panorama is 40 m lang en 2 meter hoog en geschilderd door verschillende schilders.

Wij werden ontvangen met koffie, thee en een heerlijke traktatie. De gids nam ons daarna in haar verhaal mee terug naar het jaar 1945, het jaar van de bevrijding. Ze vertelde bijvoorbeeld dat op 22 februari 1945 een noodlanding in de Geerpolder werd gemaakt door de Amerikaanse Liberator B-24 H bommenwerper die *Jolly Duck* werd genoemd. De Amerikaanse soldaat John E. Mc Cormick die aan boord van dit toestel was sneuvelde in een vuurgevecht tussen het verzet en de Duitsers. Hij ligt begraven in de Dorpskerk in Zoetermeer.

Over Stompwijk en omgeving zijn voorwerpen en situaties op het doek geschilderd. Héél véél herkenning van situaties van land- en tuinbouw, huishoudelijke voorwerpen en bekende mensen uit Stompwijk, zoals de olieman, de melkboer, de schillenboer en de bakker die toen allemaal nog aan de deur kwamen! Wie kent bovendien niet het pontje over de Vliet!

De wederopbouw begon. De snelweg A12 werd aangelegd. Vinex-wijken werden gebouwd. De emigratie naar Nieuw-Zeeland, Canada en andere verre landen van o.a. boeren en grote gezinnen werd gestimuleerd door de overheid in de jaren vijftig van de vorige eeuw.

Vele verhalen en foto's zijn een inspiratiebron geweest voor dit prachtige panorama. De moeite waard om dit met een groep te gaan bekijken en uitleg te krijgen, hetgeen echt nodig is om attent te worden gemaakt op de details. Op 9 en 10 september 2023 (Open Monumentendag) is dit Panorama te bezichtigen.

Na een heerlijke lunch met soep, luxe belegde broodjes en een drankje gingen wij rond 14.00 uur met een fijn gevoel en veel indrukken weer huiswaarts.

Lia Ketel-Groeneveld

Hé dat is leuk om te weten

Heeft u ook zoveel problemen met uw wachtwoorden?

Onthouden lukt sowieso niet, dan maar opschrijven? Maar waar moet ik dat geschrift dan weer bewaren? Op de spreekuren zien we regelmatig mensen verschijnen met een bundeltje gerafelde briefjes waar dan het betreffende wachtwoord gezocht moet worden.

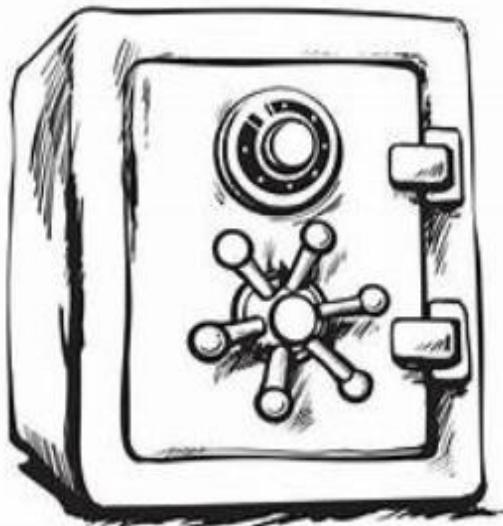
Dan is er nog de mogelijkheid van een keurig overzichtelijk opschrijfboekje maar waar moet je dat dan weer opbergen, zodat het niet in verkeerde handen kan komen?

Maar zegt u dan het toestel waar ik mee bezig ben, biedt mij de service aan om mijn wachtwoord voor mij te onthouden. Dat lijkt handiger dan dat het feitelijk is, want een automatisch voorgesteld wachtwoord is altijd zeer ingewikkeld en wanneer u op een ander apparaat zit heeft u er niets aan. Dus is er behoefte aan een andere opslagplaats waar u altijd over kan beschikken waar u zich ook ter wereld bevindt!!!

Dat ligt toch dichterbij dan u zou denken. Als u beschikt over een Microsoft account, bijna iedereen heeft dat, heeft u ook de beschikking over Microsoft One Drive. Dit is de *cloud oplossing* van Microsoft¹.

Als u in het vakje van het vergrootglasje *One drive* intikt, ziet u de app te voorschijn komen, daarna drukken op de rechtermuisknop geeft de mogelijkheid de app bruikbaar te krijgen.

Als u nu op de computer een document aanmaakt kunt u deze moeiteloos opslaan in deze app. Als u nu op de telefoon de app *One drive* installeert, kunt u de documenten die u met de PC daarop gezet heeft, lezen en bekijken.



Maar het meest interessante is de afdeling **KLUIS**: hier kunt u achter een zelf ingestelde pincode uw opgeslagen items uitlezen. In deze kluis kunt u ook de scans van belangrijke documenten bewaren.

Op uw telefoon kunt u ook documenten maken en uploaden naar *One drive*. Daarover gaan we de volgende maand u op de hoogte brengen.

Wanneer u dit nu wel interessant vindt, maar toch te ingewikkeld kunt u even langskomen op ons inloopspreekuur of stuurt u een mailtje naar info@seniorwebzoetermeer.nl.

Wim Geers

¹ Noot van de redactie: Een *cloud oplossing* betekent dat uw documenten en andere waardevolle informatie (bijvoorbeeld digitale vakantiefoto's) zijn opgeslagen in zogenaamde datacenters die op diverse plekken in de wereld staan. Via internet heeft u overal ter wereld toegang tot uw 'map met documenten' – mits u het goede wachtwoord heeft uiteraard, want uw informatie is beschermd.

De tegenhanger van de cloud oplossing is de *lokale oplossing*: dan zijn uw documenten opgeslagen op uw eigen toestel (zoals een mobiele telefoon, laptop, tablet of desktopcomputer) bij u thuis. Als u dat toestel niet bij de hand heeft, kunt u ook niet bij uw documenten.

