



# *kbo Zoetermeer*

## *voor senioren van vandaag en morgen*

Colofon.....	2
Van de bestuurstafel oktober 2022 .....	3
KBOZ aanwezig op verenigingsmarkt.....	4
Bericht Advent viering KBOZ. ....	4
Gratis mini-cursus 'Vitaal en gezond ouder worden' .....	6
Oefenen in verdraagzaamheid.....	6
Een mooie zinvolle dag met de KBOZ .....	7
BOZ- Activiteitenkalender Kringen .....	8
KBOZ- Activiteitenkalender Clubs.....	8



© René Sluimer

Herfst 2022

## Colofon

Het KBOZ Bulletin verschijnt 10 x per jaar als inleg van het door de Unie KBO uitgegeven periodiek *KBO-PCOB magazine*. Oplage: 720

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	Website- beheerder		
Postadres Ouderenkantoor	Dublinstraat 24/F12	2713 HS Zoetermeer	(1e etage)
	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 digitaal aanleveren voor het Bulletin van de KBOZ/PCOB no.11, november 2022 uiterlijk op 16 oktober 2022 onder vermelding van "KBOZ Bulletin" bij Elli Bonnet: bulletin@kboz.nl. Het wordt gewaardeerd als u foto's aanlevert!  
Verspreidingsdatum van het volgende Magazine no.10 van de KBO/PCOB samen met het Bulletin op 25 oktober 2022.

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 40,- pp  
Klussendienst: tel. 0079- 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.

KBO-PCOB.nu verschijnt in de regel om de twee weken.

KBOZ-leden kunnen zich aanmelden voor KBO-PCOB.nu via:

[www.kbo-kcob.nl/nieuwsbrieven](http://www.kbo-kcob.nl/nieuwsbrieven)

## Van de bestuurstafel



### Kennismaking met koersbal

Het nieuwe activiteitenseizoen is inmiddels al weer een aantal weken oud. In september startte na een zomerstop de wekelijkse sportieve bijeenkomst van Koersbalvereniging 'De Vaste Koers'. In het kader van een nadere kennismaking gingen Thea Veelenturf en ikzelf begin september een kijkje nemen in sporthal De Vlieger. We ontmoetten een groep enthousiaste, actieve senioren. Ze combineren wekelijks hun behendigheid en inzicht om tot het beste sportieve resultaat te komen. Met na afloop een gezellig samenzijn. Leeftijd is duidelijk geen beperking om sportief te bewegen, zagen we. De oudste deelnemer is de grens van 90 al gepasseerd. Koersbal wordt gespeeld op een baan (mat) van 8 à 10 meter. Twee deelnemers spelen tegen elkaar en hebben ieder vier speelballen. Het is de bedoeling de ballen zo dicht mogelijk bij een kleine witte bal te krijgen, de zogeheten jack. Dat klinkt gemakkelijker dan het is. De ballen zijn namelijk niet helemaal rond en hebben het zwaartepunt uit het midden. De speler moet er dus een effect aan geven. Maar, zo is ons verzekerd, je kunt het leren.

Bewegen is gezond. Juist voor senioren. Daarom is de KBOZ er trots op dit te kunnen aanbieden. Belangstelling? Ga eens kijken, zou ik zeggen. En word net zo enthousiast als de anderen. De vereniging speelt op maandagmiddag, van half twee tot een uur of vier. De sporthal is te bereiken via openbaar vervoer en er is ook voldoende parkeerplaats. Achterop dit bulletin vindt u contactgegevens.



## KBOZ aanwezig op verenigingsmarkt

Op zaterdagmiddag 3 september organiseerde de gemeente een informatiemarkt in winkelcentrum Rokkeveen. Alle soorten verenigingen konden zichzelf met hun activiteiten presenteren. De KBOZ was met een kraam aanwezig en heeft belangstellenden geïnformeerd over onze vereniging, met uitleg over de activiteiten, de dienstverlening en de belangenbehartiging.



## Bericht Advent viering KBOZ.

De Activiteitencommissie van de KBOZ laat u hiermede weten dat op

donderdag 8 december 2022, in de Doortochtkerk

een Woord- en Communieviering zal worden gehouden ter voorbereiding op het Kerstfeest. Noteert u deze datum alvast in uw agenda! U krijgt hierover bericht in het volgende bulletin.

Met een hartelijke groet,

*Rian van Kleef en Thea van der Wallen*





He dat is leuk om te weten!

In de loop van de jaren hebben inmiddels al heel veel mensen waaronder heel veel ouderen ontdekt, hoe fijn het is mee te kunnen doen in het digitale tijdperk.

Wij ontmoeten op onze spreekuren heel veel mensen waarbij wij ontdekken dat zij best wel het een en ander weten over de werking van hun PC hun tablet of hun mobiele telefoon.

Maar tegelijkertijd worden we geconfronteerd met vragen om meer kennis over hun apparaat. Als mensen ons vragen welke cursus moet ik volgen om handiger met mijn apparaat te kunnen omgaan, blijven wij eigenlijk het antwoord schuldig. Om toch u van dienst te kunnen zijn, beginnen wij met een heel nieuw type cursus. Deze cursus komt er in 5 variaties voor computer, voor de tablet zowel voor Apple als voor andere fabrikaten, voor de telefoon ook in dezelfde 2 variaties. Het geheel nieuwe aan deze cursussen is dat van te voren het leerprogramma niet vaststaat maar tijdens de les tesamen tussen docent en cursisten wordt samengesteld. De cursussen bestaan in principe uit 1 les maar wetende dat als de les succesvol is, de mogelijkheid tot voortdurende verlenging mogelijk is. Naast deze speciale cursussen worden ook nog onze reguliere cursussen georganiseerd.

Heeft u interesse meer leest u op onze website [www.seniorwebzoetermeer.nl](http://www.seniorwebzoetermeer.nl) of richt uw camera op de qr code



Wim Geers

## **Gratis mini-cursus ‘Vitaal en gezond ouder worden’**

Een gratis cursus, samengesteld door een groep deskundigen, waar je de deur niet voor uit hoeft. Dat is een mooi aanbod van Leyden Academy waar we graag aandacht voor vragen. Het gaat om onderwerpen als: wat is veroudering eigenlijk? Hoeveel moet ik bewegen? Wat kan ik het beste eten? Hoe houd ik mijn spieren sterk?

Via acht wekelijkse e-mailnieuwsbrieven met teksten en filmpjes krijgt u zinvolle informatie, tips en oefeningen om zelf mee aan de slag te gaan. De eerste editie is verschenen op 23 september, maar het loont alsnog in te schrijven. Aanmelden kan via [www.leydenacademy.nl/vitaalouder](http://www.leydenacademy.nl/vitaalouder)

Na afloop van de cursus ontvangt u geen nieuwsbrieven meer.

De onderwerpen en verschijningsdata zijn als volgt:

1. Hoe oud ben ik eigenlijk? - vrijdag 23 september.
2. Hoeveel moet ik bewegen? - vrijdag 30 september.
3. Hoe zorg ik voor voldoende slaap en ontspanning? - vrijdag 7 oktober.
4. Wat kan ik het beste eten? - vrijdag 14 oktober.
5. Hoe houd ik mijn spieren sterk? - vrijdag 21 oktober.
6. Hoe houd ik mijn darmen gezond? - vrijdag 28 oktober.
7. Komt er straks een anti-verouderingspil? - vrijdag 4 november.
8. Hoe word ik vitaal, gezond en gelukkig oud? Met de tien beste tips en een leuke afsluitende kennisquiz - vrijdag 11 november.

## **Oefenen in verdraagzaamheid**

Een vakantie-ervaring. We zijn in Amerika en reizen door verschillende staten. Onze huurauto heeft kentekenplaten van de staat California. We parkeren bij een supermarkt, ergens in de staat Wyoming. We worden aangesproken: of we uit California komen. Nee, wij niet. Alleen de auto. ‘Dan is het goed’, is de reactie. ‘Want die lui van ginder, daar moeten we hier niets van hebben. Ze kopen onze huizen op, alles wordt hier duurder en ze gaan zich ook nog eens met ónze politiek bemoeien. Met de belastingen (in Wyoming bestaat geen inkomstenbelasting!), verbieden van wapens, milieuregels. Laat ze lekker daar blijven...’

Vijandigheid is misschien een net iets te groot woord, maar veel verdraagzaamheid hebben we niet kunnen ontdekken.

Terug in Nederland rijden we van Zoeterwoude naar Zoetermeer. De weg is één grote vlaggenparade, maar de omgekeerde kleurvolgorde roept geen vrolijkheid op. Nauwelijks thuis horen we berichten over wegblokkades, brandstichting en bedreigde politici.

We hebben toch heel wat uren in het vliegtuig gezeten, maar de afstand tussen Amerika en Nederland lijkt opeens héél klein. Met één verbindend begrip: onverdraagzaamheid.

Abortus- en wapenwetgeving zijn in Amerika zeer gevoelige onderwerpen, net als bij ons de stikstofproblematiek, de klimaatopgave, de energiecrisis, de koopkracht en de defensie-uitgaven. Meningingen over hoe je tot oplossingen komt, kunnen verschillen. Complexe thema’s kennen geen gemakkelijke oplossingen. Maar zonder verdraagzaamheid kom je in elk geval niet tot elkaar. Het lijkt zo simpel: met elkaar in gesprek gaan en vooral goed luisteren. Kennelijk is het knap ingewikkeld. Daarom lijkt het me goed om iedere dag te oefenen. Net als bij een andere taal of bij het pianospelen: je leert het pas goed door het vaak te doen.

*Paul Wouters, voorzitter*

## Een mooie zinvolle dag met de KBOZ

Op een mooie – gelukkig niet al te zonnige dag – gingen we met de KBOZ op stap naar de Ambrosius Abdij in Egmond. Voor de meesten van ons heeft de dag een bijzondere betekenis, omdat onze pastor Adri Kortekaas daar een aantal jaren als monnik heeft doorgebracht.

Na de koffie begon een rondleiding over het buitenterrein van de abdij met één van de ruim 100 vrijwilligers die de abdij om zich heen heeft verzameld. Op allerlei gebied zijn er groepen werkzaam, zo ook in de appelboomgaard met ruim 100 verschillende rassen. Het doel is niet om zoveel mogelijk te verkopen, maar vooral om het ras in stand te houden. De oogst wordt – in de vorm van appelsap – in de abdiwinkel verkocht alsmede in de winkels in de omgeving van de abdij.

Verder in de tuin liepen we langs de koellocaties, bergingen half in de grond die – omdat koelkast c.q. vriezer nog niet waren uitgevonden – ervoor zorgden dat het voedsel niet te snel zou bederven. In de oorlog werden deze ruimten gebruikt als munitieopslagplaats door de Duitsers, die ook de abdij in beslag namen. Slechts enkele monniken bleven in de buurt van de abdij, waar ze in een schuur hun dienstbare leven gedurende 3 jaar tot het einde van de oorlog hebben voortgezet.

We bezochten de kaarsenmakerij en ook het kerkhof waar de overleden monniken zijn begraven, de laatste op 30 april 2022.

Als laatste bezochten we het museum van de abdij met o.a. een maquette van de oorspronkelijke bouw en de naastgelegen abdiwinkel met een aparte afdeling kerststallen en aanverwante artikelen.

We waren op tijd rond om een dienst in de kerk bij te wonen. Een aparte ervaring. Een mooi zeer sober bakstenen gebouw, waar stilte heerst, waardoor de aandacht zich vanzelf naar binnen richt.

Na deze rondleiding met veel informatie over de abdij, de bouw, de functies in het verleden en de huidige invulling daarvan en na het bijwonen van de kerkdienst stond een heerlijke lunch voor ons klaar.

Na de lunch hield Leo Fijen, eveneens vrijwilliger bij de Ambrosius Abdij, een toespraak die veel stof tot nadenken opleverde. Hij gaf een aantal punten aan als leidraad in het dagelijks leven: voeg stilte toe aan en breng structuur in de dagen; leer los te laten; ga wandelen waarbij soms de mooiste ideeën naar boven komen, bid op vaste momenten en zing hardop een lied! Het was alsof enkele items die hij ons meegaf speciaal voor mij waren bestemd; maar dat idee zal iedereen wel hebben gehad. Ik heb in ieder geval de komende tijd veel stof om over na te denken.

Na een bezoek aan de winkel - waar de meesten toch zwichtten voor het ruime aanbod aparte kaarsen, de Ambrosius-wijn en het Ambrosius-bier - was het tijd om weer naar huis te rijden.

*Al met al een zeer geslaagde dag!*

*Corrie Amptmeijer*

