

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Zomer 2023



Van het bestuur.

Positieve berichten zijn belangrijk, dus die willen we u niet onthouden:

Allereerst willen we u melden dat het AOVZ-bestuur tijdens de Algemene Ledenvergadering Koos Graniewski heeft benoemd tot erelid van de AOVZ. Dit als dank voor het mede-oprichten van de AOVZ en voor het vele werk dat hij in de afgelopen 20+ jaren verrichte voor ouderen in Zoetermeer.

Ook willen we u melden dat na de Algemene Ledenvergadering twee leden hebben aangegeven dat ze met het AOVZ-bestuur "mee willen lopen" om te zien of ze ons kunnen helpen. Ook heeft een persoon aangegeven om mogelijk later dit jaar een bestuursfunctie te overwegen.

Er is dus in feite nog steeds een te klein bestuur, maar we kregen tijdens de Algemene Ledenvergadering op 21 maart jl. wel toestemming van de aanwezige leden om met de bestuurstaken door te gaan.

Mocht u nog iemand kennen die ons kan en wil helpen, laat dat dan s.v.p. weten.

Dankzij enkele vrijwilligers die ons helpen met onder andere het nieuwsblad, de belastinghulp, de koffie-ochtenden, de bingo en de OSO-reizen kunnen we ons voor u blijven inzetten. Maar hulp is nodig, ook omdat de statuten van onze vereniging aangeven dat er minimaal vijf bestuursleden moeten zijn.

We wensen u een aangename zomer toe.

Barbara Dijkhuizen en Ineke Rijdsdam.



Deze meerkoet legt een tuintje aan rondom zijn nest in de Dobbe.



Tijdens de Algemene Ledenvergadering werd Koos Graniewski benoemd tot erelid van de AOVZ vanwege zijn grote verdiensten voor onze vereniging.



Ook Saskia van Dieren, op de foto rechts, werd bij de ledenvergadering door Barbara Dijkhuizen bedankt voor het vele werk dat zij voor de AOVZ heeft gedaan.

Huurverlaging voor huurders met een laag inkomen

Alle huurders ontvingen de laatste maanden brieven van de Belastingdienst en hun verhuurder hierover.

Moet u hiervoor iets doen?

Als u in 2021 aan de voorwaarden voldoet krijgt u vanzelf bericht hierover van uw verhuurder. De voorwaarden zijn:

- U woont op 1 maart 2023 in uw huurwoning.
- Uw huur is op 1 juli 2023 hoger dan € 575,03 per maand.
- U woont alleen én uw inkomen 2021 was lager dan € 23.250 per jaar (of € 24.600 als u AOW krijgt).
- Of u woont met 2 of meer personen én uw inkomen in 2021 was lager dan € 30.270 per jaar (of € 32.730 als u AOW krijgt).

Had u in 2021 nog geen laag inkomen, maar nu wel? En denkt u dat u recht heeft op een lagere huur? Neem dan contact op met uw verhuurder.

Houdt u er wel rekening mee dat bij een verlaging van de huur de huurtoeslag mogelijk ook aangepast moet worden. Neem bij vragen hierover contact op met uw belastinghulp.

Mantelzorgcompliment 2023.

Zorg je intensief, langdurig en onbetaald voor een zieke partner, gehandicapt kind, vader of moeder, goede vriend(in) of buur? Dan ben je mantelzorger.

Woon je of zorg je voor iemand in Zoetermeer? Registreer je dan als mantelzorger.

Je wordt op de hoogte gehouden van nieuwe ontwikkelingen op het gebied mantelzorg, de jaarlijkse waardering vanuit de gemeente en de ondersteuningsmogelijkheden waar je gebruik van kunt maken. Ook ontvang je gratis het magazine 'MantelKRACHT'.

Mantelzorgers die zorgen voor een inwoner van Zoetermeer, komen in aanmerking voor de mantelzorgwaardering van de gemeente.

Het aanvragen van de mantelzorgwaardering 2023 kan tot en met 10 november 2023 via www.zoetermeer.mantelzorgcentraal.nl/registreren. Hebt u geen internet, dan kunt u hulp krijgen van de ouderenadviseur bij de inZet-locatie in uw buurt of bij het Informatiepunt Digitale Overheid in de bibliotheek.

Een mantelzorger mag maar één mantelzorgwaardering per jaar ontvangen, ook als deze voor meerdere personen mantelzorg verleend.

Voor het registreren als mantelzorger hebt u van uzelf én van degene aan wie u mantelzorg geeft persoonlijke gegevens nodig zoals naam, adres, geboortedatum en BSN-nummer.

AOVZ

Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer e.o.

COLOFON

AOVZ-Nieuwsblad verschijnt eenmaal in de drie maanden; het is een uitgave van de Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer e.o.

Email: aovz@outlook.com

Website: www.aovz.nu;

www.algemeneouderenverenigingzoetermeer.nl

adres secretariaat:

Boekweitakker 44

2723 VZ Zoetermeer

Bankrekening: NL 86 RABO 0307 9957 20

Lidmaatschap van de vereniging staat open voor alle 60-plussers in Zoetermeer en omgeving; de jaarlijkse contributie bedraagt 20 euro, een partnerlidmaatschap kost 10 euro p.j.

BESTUUR AOVZ:

Voorzitter: vacature

Secretaris/ 1e penningmeester/ ledenadministrateur:

Ineke Rijsdam, tel. 079-3411417

2e Penningmeester:

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

REDACTIE NIEUWSBLAD:

Jan Stekelenburg

Ineke Rijsdam

DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163

2713 HW Zoetermeer

BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

Van de redactie.

In dit zomernummer van ons Nieuwsblad vindt u informatie over enkele actuele onderwerpen en een terugblik op de Algemene Ledenvergadering en de koffieochtend.

Ons volgende blad verschijnt rond 1 september.

Verslag van de Algemene Ledenvergadering van de AOVZ op 21 maart 2023

Plaats: De Kapelaan, Nicolaasplein 2 te Zoetermeer.

Aangemeld: 38 leden; aanwezig: 32 leden (inclusief bestuur); afgemeld: 10 leden.

Wieteke van den Burg, dag-voorzitter en AOVZ-lid, heette iedereen welkom.

Ze gaf aan dat deze Ledenvergadering niet alleen een gewone jaarlijkse Algemene Ledenvergadering was, maar dat deze volgens het huishoudelijk reglement ook bijeengeroepen moest worden omdat er nu minder dan 5 bestuursleden zijn.

Namens ZoetermeerVoorElkaar, die ondersteuning biedt aan vrijwilligers-organisaties, is Hajo Feitsma aanwezig om te kijken in hoeverre zij het (te kleine) AOVZ-bestuur kunnen helpen.

- Het verslag van de ledenvergadering op 3 mei 2022 werd goedgekeurd.

Naar aanleiding van het jaarverslag 2022 werd gevraagd hoe het contact met leden buiten de ledenvergadering om plaats vindt: Dat gebeurt zowel via de koffie-ochtenden en via belastinghulp; maar ook via individuele contacten. Maar uiteraard ook via het Nieuwsblad en emailberichten.

Er werd vanuit de vergadering gevraagd om bij het punt Sociaal-culturele activiteiten naast Cees Vollenga ook Truus Pronk te vermelden.

- Het financieel overzicht 2022 werd goedgekeurd.

De kascontrolecommissie bestond uit Ron van Haastrecht en Hellen Graniewski. Zij hebben op 28 februari 2022 de AOVZ-jaarstukken over 2022 en de balans per 31 december 2022, alsmede de daarbij behorende bescheiden gecontroleerd. Op verzoek van de kascontrolecommissie verleende de vergadering décharge aan de penningmeester en het bestuur over 2022. De kascontrolecommissie bedankte de penningmeester die in april 2022 ineens de taken over moest nemen vanwege het plotselinge overlijden van Theo Grootenboer.

De kascontrolecommissie voor het boekjaar 2023 zal bestaan uit Hellen Graniewski en Wil Captein, met Hans Lindeboom als reserve.

- Op de begroting voor 2023 staat een post van € 800,- inzake de aanpassing van de statuten en het huishoudelijk reglement aan de **WBTR (Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen)**. De penningmeester en dagvoorzitter hebben uitgelegd dat elke vereniging, dus ook de AOVZ, de statuten en het huishoudelijk reglement aan die nieu-

we wet moet aanpassen. Dat moet door een notaris gebeuren.

De Algemene Ledenvergadering heeft het bestuur toestemming gegeven om deze aanpassingen uit te doen voeren. Zij zullen alle leden hierover nader informeren.

- De afgetreden bestuursleden Saskia van Dieren en Koos Graniewski werden toegesproken door Barbara en Ineke. Koos werd, vanwege zijn ruim 20-jarige inzet ten behoeve ouderen in en om Zoetermeer en het (mede)oprichten van de AOVZ in december 2015, benoemd tot erelid.

- Er hebben zich geen nieuwe bestuursleden aangemeld. De Algemene Ledenvergadering gaf wel toestemming aan Barbara Dijkhuizen en Ineke Rijdsdam om als (te) klein bestuur door te gaan.

- Een van de leden vroeg of het bestuur via een advertentie of artikel in het Streekblad of via bijvoorbeeld buurthuizen aan nieuwe bestuursleden zou kunnen komen. Er is uitgelegd dat ZoetermeerVoorElkaar o.a. benaderd is omdat deze organisatie kan bemiddelen tussen vrijwilligersorganisaties en mensen die een vrijwilligersfunctie zoeken.

- Nadat de dagvoorzitter de vergadering sloot hebben Piet van Wingerde en Ruud Mulder, namens De Meerbloem, wat verteld over het belang van bewegen voor ouderen en wat De Meerbloem daarbij kan bieden.

Na de vergadering kon men napraten onder het genot van een lunch. De vrijwilligers van De Kapelaan hadden een en ander prima verzorgd.



Use it or lose it

vertaling: "gebruik het OF verlies het".

Dit heeft betrekking op lichamelijke en geestelijke vaardigheden. Het bovenstaande is eigenlijk de kortste samenvatting die gegeven kan worden van datgene dat Piet van Wingerde en Ruud Mulder vertelden op 21 maart 2023. Wie ze zijn? Piet van Wingerde is de voorzitter van De Meerbloem, vereniging voor sportrevalidatie, en Ruud Mulder is een gepensioneerd huisarts.

Piet van Wingerde vertelde dat De Meerbloem in 1975 is opgericht als sportrevalidatie vereniging voor hartpatiënten. Tegenwoordig sporten er mensen van 18 tot 88+ met diverse chronische ziektes en handicaps (zoals hartpatiënten, mensen met diabetes, COPD, long-covid of reuma). De Meerbloem werkt uitsluitend met professionele trainers en er is altijd een arts of ambulance-verpleegkundige aanwezig. Er wordt gesport op dinsdag en donderdagavond. Nu nog in de Driesprong, maar dit gaat in de toekomst naar de Veur.

Welke sporten?

- In het zwembad (bij water van $\pm 30^\circ$): baantjes zwemmen of aquajoggen.
- Zaal sport (bv. Volleybal) na een warming-up.
- In de zomer, als er niet gesport kan worden in De Driesprong: fietstochten van ca. 25 km rondom Zoetermeer.

Hebt u interesse: U kunt zich aanmelden via www.demeerbloem.nl of per e-mail via info@demeerbloem.nl. U kunt vrijblijvend meedoen aan 1 of 2 proeflessen. De contributie voor een uur sporten per week bedraagt € 16,- per maand. Hebt u een ZoetermeerPas, dan kunt u daarmee korting krijgen. Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met Piet van Wingerde via 06 - 5332 9775.

Ruud Mulder vertelde waarom sporten goed is voor ouderen.

Als je niet sport verlies je na je 70ste elk jaar 3% van je spiermassa en spierkracht!

Het is bewezen dat regelmatig sporten goed is voor allerlei lichaamsfuncties en dat dit ook de kans op verergering vermindert als je al een chronische ziekte hebt, zoals hartproblemen, diabetes, reuma, COPD of long-covid. Door regelmatig te sporten wordt de kans om te vallen kleiner.

Wist u dat door sportief bezig te zijn je beter slaapt; je je beter voelt; je beter om kunt gaan met stress; en de kans op dementie kleiner wordt?

Wat is het verschil tussen gewoon bewegen en sporten? Bij sportief bezig zijn, merk je dat je hartslag wat hoger wordt en dat de bewegingen een beetje moeite kosten.

Hoe doe je dat?

- Probeer 2,5 uur per week matig intensief te bewegen.

- Begin klein en breid dit langzaam uit.
- Doe zowel balans-oefeningen als spierkracht versterkende oefeningen.
- Probeer bijvoorbeeld regelmatig mee te doen met het tv-programma Nederland Beweegt.
- Ook als je een rollator gebruikt kun je daaraan meedoen.
- Als je een chronische aandoening hebt en nog redelijk uit de voeten kunt, dan kan het zinvol zijn om lid te worden van een sportvereniging.
- Twijfelt u of u wel mee kunt doen met oefeningen of met een sportvereniging? Neem dan contact op met uw (huis)arts of fysiotherapeut.

advertentie

Tijd voor Vitaliteit bij Tafeltennisvereniging TAVERZO

Gezond ouder worden willen we allemaal. Dit thema wordt steeds belangrijker omdat het aantal ouderen de komende tijd sterk zal toenemen. Taverzo speelt hierop in en laat u ervaren hoe laagdrempelig, gezellig en fit je wordt van tafeltennis.

Op maandag-, dinsdag- en donderdagochtend is er bij Taverzo ruimte om in groepsverband te sporten en de sociale contacten te onderhouden met tafeltennis overdag. Op vrijdagochtend is er het OldStars tafeltennis programma en werkt u aan vitaliteit, conditie en sociale contacten.

Doet u mee?

Kom dan eens langs bij de gezelligste tafeltennisvereniging van Zoetermeer!

Tafeltennis is niet alleen leuk om te doen, maar ook heel goed voor het onderhouden of verbeteren van uw gezondheid!

Naast het sporten is er volop ruimte voor een kop koffie en tijd om te kletsen met elkaar.

U bent van harte welkom:

Maandag 10:00 uur – 12:00 uur

Dinsdag 09:30 uur – 12:30 uur

Donderdag 10:00 uur – 12:30 uur

Vrijdag: 10:00 – 12:00 uur (OldStars programma)

Adres Taverzo: Willem Alexanderplantsoen 4

Contactpersoon: Peter Kopetzky, tel. 06 52 23 92 86

E-mail secretaris: secretaris@taverzo.nl.

AOVZ-activiteiten juni/juli/augustus

Bingo:

Elke 4e vrijdag van de maand 13.45 uur in het recreatiecentrum van Palet Welzijn, Bijdorplaan 473; de leiding is in handen van Cees Vollenga en Truus Pronk.

Koffieochtenden:

De eerstvolgende koffieochtend is op donderdag 13 juni tussen 10 en 12 uur in Het Atrium aan het Rakkersveld in Palenstein. Zie de mededeling elders in dit nummer.

Belastinginvulhulp:

Deskundige vrijwilligers helpen bij het invullen van belastingformulieren van alleenstaande leden met een inkomen tot € 40.000,- of echtparen met een inkomen tot € 55.000,-. Ook voor het aanvragen van zorg- en/of huurtoeslag.

Aanmelden via aovz@outlook.com of telefonisch 079-3411417

Museumexcursies:

Enkele keren per jaar bezoeken we met een groep van ong. 15 personen een museum om daar een rondleiding door een gids te krijgen over een tentoonstelling of een deel van de collectie. Als u geïnformeerd wilt worden over mogelijke nieuwe excursies, geef dan uw emailadres door aan Jan Stekelenburg, email: hoek127@gmail.com.

Tafeltennis:

4 Ochtenden in de week speciaal voor senioren bij Ta-verzo, zie de advertentie in dit blad.

Individuele belangenbehartiging:

Aanmelden bij Koos Graniewski, tel. 079-3616340.

Rijbewijskeuringen voor € 40,-:

Tegen dit gereduceerde tarief kunnen leden van de Zoetermeerse ouderenbonden terecht bij dr. W.J. Eenink in zijn praktijkruimte Bachrode 50, 2717 AN Zoetermeer. U kunt rechtstreeks een afspraak maken via telefoon 06-53120304. U hoort dan tevens wat u mee moet nemen.

De kosten van de keuring bedragen € 40,- en deze moeten contant worden voldaan.

Maak vooral tijdig een afspraak!

Koffie-ochtend op 13 juli

Op donderdag 13 juli organiseert de AOVZ een koffieochtend in Palenstein, waarbij iedereen welkom is (ook niet-AOVZ-leden).

Waar: bij Piëzo, Rakkersveld 253, Zoetermeer.

We zitten in het Atrium,

maar u moet via de hoofdingang naar binnen.

Tijd: 10.00 tot 12.00 uur.

inZet

InZet is het nieuwe samenwerkingsorgaan van zorg- en welzijnsaanbieders - met o.a. PaletWelzijn - die hulp en ondersteuning aanbieden.

inZet is op werkdagen bereikbaar van 09.00 tot 17.00 uur via 079-8887770 of info@inZet-indewijk.nl. De locaties zijn open van 9-17 uur op werkdagen (behalve op feestdagen).

Locaties inZet:

inZet Centrum: Rakkersveld 253.

inZet Oosterheem: Zanzibarplein 5

inZet Buytenwegh & De Leyens: Cesár Franckrode 64.

inZet Rokkeveen: Nathaliegang 79.

inZet Meerzicht: Uiterwaard 21.

inZet Noordhove & Seghwaert: Petuniatuin 7a.

Buurt koffie inloop:

Seghwaert/Noordhove:

Dinsdag 12.30-13.30 uur: buurt ontmoetings uurtje.

Dinsdag 14-16 uur: koffiemiddag met wisselende invulling.

Rokkeveen:

Dinsdag van 10-12 uur: inloop koffie en spelletjes.

Oosterheem:

maandag van 10-13 uur: wijk soos.

De Leyens /Buytenwegh: : wijk restaurant open van 10-19 uur ,

Maandag spelletjesmiddag 14-16 uur.

Meerzicht: : wijk restaurant open van 10-19 uur

Centrum/Dorp/Driemanspolder: :

maandag 10 -12 uur inloop koffie uurtje.

De **ouderenadviseurs van InZet** zijn bereikbaar via het algemene inZet-telefoonnummer 079-8887770 of via de onderstaande telefoonnummers:

inZet Centrum: tel 088-0234215.

inZet Oosterheem: tel.088-0234213.

inZet Buytenwegh & De Leyens: tel.088-0234213.

inZet Rokkeveen: tel.088-0234212.

inZet Meerzicht: tel.088-0234211.

inZet Noordhove & Seghwaert: tel. 088-0234214.

Administratieve dienstverlening voor ouderen: Als u problemen hebt met het invullen van formulieren of het op orde houden van uw financiële administratie kunnen medewerkers van PaletWelzijn u helpen; u kunt in contact komen via de ouderenadviseurs.

Mantelzorgondersteuning, kosteloos en vrijblijvend; inlichtingen bij:

Wicorel Koning, 0800 93 53 45 6, w.koning@paletwelzijn.nl

Telefooncircels: voor informatie bel 088 0234233

OSO, halve dagtocht, PANORAMA PLATTELAND 24 juli 2023.

In Leidschendam/Stompwijk is door een aantal vrijwilligers en amateurkunstenaars in 2020 en 2021 een waanzinnig kunstwerk gecreëerd. Er is 6000 uur geschilderd.

Het 40 meter lange en 2 meter hoge schilderij was een project met vele gezichten. Het is een eerbetoon aan het Zuid Hollandse landschap.

Het doek vertelt honderden verhalen over de opbouw van het welvarende Zuid-Holland van 1945 tot aan 2020 en toont een bonte verzameling aan historische herkenbare, gebeurtenissen en ontwikkelingen.



Het programma voor deze dag is:

10.30 uur koffie met iets lekkers van de bakker.
Ongeveer 11.00 uur rondleiding, vertelling over het Panorama.
Ongeveer 12.00 uur lunch.
Hierna kunt u nog even rustig het Panorama goed bekijken. Rond 14.00 uur gaan we weer huiswaarts.

Omdat het dichtbij is, willen we er met personenauto's naartoe rijden. Als u geen auto heeft, kunt u zich gewoon opgeven en kunt u met iemand meerijden. Als u een auto heeft en u wilt rijden, zou het fijn zijn als er personen met u mogen meerijden. Er wordt een vergoeding voor gegeven. Wilt u dit dan vermelden. Wilt u niet deelnemen aan het programma maar wel rijden, dan horen we dit ook graag. Ook deze chauffeurs krijgen een vergoeding.

U kunt zich hiervoor, liefst per e-mail, opgeven bij: onderstaande personen:

Tilly de Jong, 079-3510291, liefst s avonds, tillydejong@casema.nl.

Dini Stout, 079-3524106, na 18.00 uur, fam.stout@telfort.nl.
Rian van Kleef, 079-3413306, 06-14176575, rianvan-kleef@hotmail.com (Rian is niet bereikbaar van 20-6 t/m 13/7).

Vermeld uw naam, adres en telefoonnummer. Vermeld

ook of u gebruik maakt van een rollator of een dieet hebt. Als u ook voor anderen betaalt, wilt u die namen dan vermelden.

De kosten voor deze excursie bedragen €30,- voor leden en €35,- voor niet-leden.

Het bedrag kunt u over te maken op gironummer: NL30INGB0006065569 t.n.v. Stichting OSO, onder vermelding: Panorama Platteland.

Over de opstapplaats en tijd krijgt u nog bericht.

De OSO reiscommissie:

Tilly de Jong en Rian van Kleef

CinePlus Programma in Zoetermeer

Op donderdag 22 en vrijdag 23 juni zijn weer de laatste filmvoorstellingen van dit seizoen in Kinopolis in het kader van CinePlus. Bij CinePlus kunt u overdag tegen een voordelig tarief (€ 7,50) genieten van een film, inclusief een gratis kopje koffie of thee mét wat lekkers voor aanvang van de film.

De film die gedraaid wordt is:

Piece of my Heart van de Nederlandse regisseur Dana Nechushtan.

Het verhaal speelt zich af in Amsterdam, de jaren 70. Terwijl Olga en Irma, beiden getalenteerde danseressen, zich staande proberen te houden in de veeleisende en ambitieuze balletwereld, wordt Olga als de grote nieuwe ster van het Koninklijk Ballet gelanceerd. Al snel ontdekt Olga ook de schaduwzijde van haar talent en moet Irma toezien hoe haar beste vriendin bezwijkt onder de prestatiedruk, zichzelf verliezend in het losbandige nachtleven. Piece of My Heart vertelt het verhaal over uitzonderlijk talent, maar bovenal dat van een ultieme vriendschap.

Acteurs:

Elaine Meijerink, Roos Englebert, Jan Kooijman

De film is Nederlands gesproken, er zijn geen ondertitels.

Op beide dagen zijn er voorstellingen om 11.00 uur en om 14.00 uur.

U kunt uw kaartje reserveren door op te bellen naar 079-3300366 of via www.kinopolis.nl/kinopolis-zoetermeer/info.

Indien onbestelbaar retour: Boekweitakker 44, 2723 VZ Zoetermeer



Senioren en veiligheid

Tijdens de drukbezochte gezellige koffieochtend op donderdag 11 mei werd aandacht besteed aan het probleem dat veel mensen, en met name ouderen, het slachtoffer worden van allerlei nieuwe vormen van oplichting.

Het is tegenwoordig niet altijd makkelijk om bij alle berichten die je via de telefoon, email of whatsapp op je af krijgt gestuurd goed onderscheid te maken in wat wel en niet betrouwbaar is. Het AOVZ-bestuur had daarom de politie gevraagd om hierover voorlichting te komen geven en ons te leren om te gaan met mensen die het op jouw geld of spullen voorzien hebben.

Namens de politie Zoetermeer heeft Carin Vrolijk de aanwezigen een stuk wijzer gemaakt met behulp van een aantal filmpjes en praktijkvoorbeelden.

Enkele nuttige tips:

- Ga nooit in op iemand die zogenaamd opbelt namens uw bank, Banken bellen u namelijk nooit.
- Laat niemand meekijken bij het pinnen.
- Als u een email niet vertrouwt, klik dan nooit op de link die erin gegeven wordt, eerst checken of het betrouw-



baar is.

- Houd uw wachtwoorden geheim.

Dit zijn slechts een paar van de tientallen tips om uzelf te beschermen tegen problemen. Op de website maakhetzeniettemakkelijk.nl staat heel veel informatie, kijk daar eens op.

Tenslotte:

Als u slachtoffer bent geworden van oplichting, doe dan altijd aangifte of melding bij de politie. U hoeft zich niet te schamen, deze criminelen gaan namelijk heel geraffineerd te werk, ze maken vaak misbruik van uw vertrouwen..