

# AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Winter 2025 - 2026



## Van het bestuur

Wanneer u dit leest dan hebben we het Sinterklaasfeest al achter de rug en zijn we hard op weg naar de Kerst en de jaarwisseling. We kijken terug op een jaar waarin het nodige is gebeurd op AOVZ-gebied. Belangrijk is, dat onze vereniging voor het eerst sinds lange tijd weer een voltallig bestuur kent. Tijdens de Algemene Ledenvergadering van april werd dit geïnstalleerd, terwijl aan het slot van de bijeenkomst Jan Stekelenburg wegens zijn grote verdiensten voor onze vereniging werd benoemd tot erelid. Naar aanleiding van oproepen in ons Nieuwsblad is er gelukkig belangstelling getoond door enkele leden om het team Belastinghulp en de webmaster mogelijk te ondersteunen. Extra handjes zijn nog steeds welkom.

Gedurende het jaar werden de gebruikelijke koffiebijeenkomsten georganiseerd, vaak gewoon voor de gezelligheid en maar ook wel met een bijzonder tintje, zoals de bijeenkomst met een quiz over bloemen en planten. U leest hierover verderop in dit blad. Samen met de partners in de OSO hebben we in april een bijeenkomst georganiseerd over Valpreventie en Voeding. Daarnaast vond in mei 2025 een samen met de OSO en Jong Senioren Zoetermeer georganiseerde en zeer goed bezochte bijeenkomst plaats over "In gesprek over de dag van morgen; medische keuzes in de latere levensjaren".

Met de twee andere ouderenbonden hebben we, met het oog op de naderende gemeenteraadsverkiezingen, een uitgebreide notitie gestuurd aan alle fracties in onze gemeenteraad over mogelijke oplossingen voor problemen die vooral ouderen raken. We zijn met de andere bonden ook in gesprek over de vraag hoe onze organisaties er in onze ogen over een jaar of vijf voor zouden moeten staan en welke beleid er nodig is om dat te realiseren.

Met Palet Welzijn en de Stichting Piëzo hebben we gesprekken gevoerd om te kijken waar de mogelijkheden liggen tot samenwerking. Dit heeft onder meer tot een eerste afspraak geleid dat we volgend jaar voor Pasen en Kerst samen knutselochtenden of -middagen gaan organiseren voor ouderen in Zoetermeer.

Er zijn dus genoeg zaken die tot optimisme stemmen. Zorgelijk blijft echter ook dit jaar onze financiële positie. De kosten die we voor de vereniging maken blijven helaas doorstijgen en ook met de contributieverhoging per januari 2026 speelt de vereniging niet quitte. Het bestuur beraadt zich nog over dit probleem en komt daarop tijdens de volgende ALV nog bij u terug.

Blij wordt het bestuur van alle mensen die zich met hart en ziel inzetten voor onze vereniging en dus voor u, onze leden. Aan al onze vrijwilligers daarom heel veel dank en een grote pluim op hun hoed!

Namens het bestuur wens ik u ten slotte fijne feestdagen en een voorspoedige jaarwisseling!

Rob Muizer  
Voorzitter

# 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](mailto:aovz@outlook.com)

Website: [www.algemeneouderenverenigingzoetermeer.nl](http://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 25,00 euro, een partnerlidmaatschap kost 12,50 euro p.j.

### BESTUUR AOVZ:

*Voorzitter:* Rob Muizer, tel. 06-11327970

*Secretaris/ 1e penningmeester/ ledenadministrateur:*

Ineke Rijdsdam, tel. 079-3411417

*2e Penningmeester:*

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

*Algemeen bestuurslid:*

Jos Breit

### REDACTIE NIEUWSBLAD:

Rob Muizer

Ineke Rijdsdam

### DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V.

### REDACTIEADRES:

Boekweitakker 44, 2723 VZ Zoetermeer

### BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

## Verantwoording afbeeldingen

Voorpagina: Maaïke Meihuizen

Pagina 3: Rob Muizer

Pagina 5: Voorkomfraude.nl

Pagina 6: Ineke Rijdsdam; Rob Muizer

Pagina 7: Jan Stekelenburg

Pagina 8: Pixabay/neelam279

## Een speciale quiz-koffieochtend op 18 oktober 2025

Op 18 oktober vond er weer een AOVZ-koffiebijeenkomst plaats, waarin de aanwezigen werden verrast met een quiz over bloemen en planten. De aanwezigen moesten de cryptisch omschreven namen daarvan zien te achterhalen, onder leiding van onze deskundige quizmaster Jos Breit.



In kleine groepen moesten we met behulp van het eigen "puzzelvermogen", maar ook via het internet antwoord zien te vinden op vragen als: "vulling voor het bed van een heilige vrouw" (liebevrouwebedstro); "denk vooral aan mij" (vergeet-mij-niet) en: "deze bloem herinnert aan loon voor verraad" (Judaspennig). Sommige uitkomsten leverden veel hilariteit en gelach op, maar geen juiste antwoorden. Toch presteerde een van de teams het om alle vragen goed te beantwoorden! De teams op plaatsen 1, 2 en 3 werden door de organisatie beloond met een klein prijsje. Ondanks wat problemen met de techniek was deze goed bezochte bijeenkomst een groot succes.

## 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](mailto: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 13.30 – 15.30 uur buurt ontmoetingsuurtje 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 06-21578397.

inZet Buytenwegh & De Leyens: tel.06-29572310.

inZet Rokkeveen: tel.06-52364377.

inZet Meerzicht: tel.06-52364375.

inZet Noordhove & Seghwaert: tel. 06-52364378.

**Administratieve dienstverlening voor ouderen:** Als u problemen hebt met uw financiële administratie of vragen heeft bij het invullen van een formulier, dan kunnen de ouderenadviseurs van InZet u helpen.

**Mantelzorgondersteuning,** kosteloos en vrijblijvend; inlichtingen bij:

Wicorel Koning, 06-52413195 en Robin de Prie 06-27291464, [zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl](mailto:zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl).

**Telefooncirkels:** voor informatie bel 088-0234233.

## Alzheimer café

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor iedereen die met dementie te maken heeft. De voorlichting richt zich met name op patiënten en hun naasten. Let op! Het Alzheimer Café vindt vanaf dit seizoen plaats op een nieuwe locatie in Zoetermeer: Kerkelijk centrum De Regenboog, Nathaliegang 263. Inloop: 19.00 uur. Start: 19.30 uur - Einde: 21.00 uur. De toegang is gratis. Aanmelden is niet nodig. Meer informatie: [alzheimercafe@paletwelzijn.nl](mailto:alzheimercafe@paletwelzijn.nl).

### Dinsdag 6 januari 2026: Dementie en rechtsbescherming

Wat kun of moet je regelen als iemand met dementie niet meer over alles in het leven de regie kan voeren. Bij wie kun je terecht. Wanneer spreken we van wilsbekwaamheid/wilsonbekwaamheid.

### Dinsdag 3 februari 2026: Gedragsveranderingen bij dementie

Door dementie kan iemand zich anders gaan gedragen dan vroeger. Deze veranderingen kunnen zowel een uitdaging zijn van de ziekte als een reactie op de veranderende wereld van iemand met dementie. Aan welke signalen moet je denken en hoe kun je ermee omgaan.

### Dinsdag 3 maart 2026: Wat doet het CAK en hoe komt uw eigen bijdrage tot stand?

Wanneer u zorg krijgt vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of de Wet langdurige zorg (Wlz), dan wordt een eigen bijdrage gevraagd. Het CAK berekent dit voor u. Wat doet het CAK precies? Hoe berekent het CAK de eigen bijdrage? Waar moet u op letten en rekening mee houden?

### Dinsdag 17 maart 2026: Appeltaartconcert

In een huiskamersfeer komen een gitarist en een violist van het Residentie Orkest een prachtig intiem concert geven. Speciaal voor mensen met dementie en hun naasten. Met na afloop appeltaart.

### Dinsdag 7 april 2026 Levens einde bij dementie

Het levens einde bij dementie brengt complexe vragen met zich mee, vooral rond euthanasie en palliatieve zorg. Het is belangrijk om op tijd met uw naasten het gesprek aan te gaan over uw wensen en voorkeuren en deze dan ook bij de huisarts vast te leggen.

### Dinsdag 12 mei 2026: Na de diagnose

Na de diagnose dementie is het normaal om emoties en rouw te ervaren. Het is een ingrijpende gebeurtenis die zowel de persoon met dementie als naasten raakt. Hoe kan je hiermee omgaan?

### Dinsdag 2 juni 2026: Bewegen en dementie

Beweging verbetert de doorbloeding van de hersenen. Dit is cruciaal voor het functioneren van de hersenen en kan helpen bij het vertragen van het dementieproces.

## De AOVZ voor u .....

### Bingo aan de Palthelaan:

Elke dinsdagavond, *buiten de schoolvakanties*, vanaf 19.30 uur in het Praktijkcollege Zoetermeer, Dr. J.W. Palthelaan 1, 2712 JW Zoetermeer. Informatie bij Ria Bakker via tel.06-51211520.

### Koffieochtenden/-middagen:

De eerstvolgende koffieochtend is op 15 januari 2026 van 10.00 tot 12.00 uur aan de Gondelkade.

### 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](mailto:aovz@outlook.com) of telefonisch 079-3411417

### Museumexcursies:

Door omstandigheden worden voorlopig geen museumexcursies gepland.

### Tafeltennis:

4 Ochtenden in de week speciaal voor senioren bij Taverzo, inlichtingen bij Taverzo, Willem Alexanderplantsoen 4.

### Individuele belangenbehartiging:

Aanmelden bij Koos Graniewski, tel. 079-3616340.

### Rijbewijskeuringen (Maak vooral tijdig, zeker 4 maanden tevoren, een afspraak!)

Leden van de Zoetermeerse ouderendbonden kunnen voor een keuring terecht bij **dr. Eenink** voor € 50-. (*mogelijk verandert dit tarief in 2026; vraag hiernaar als u een afspraak maakt*). Zijn praktijkruimte is aan 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 moeten contant worden voldaan.

Een andere mogelijkheid is bij **de Vierstroom**. Hier kunnen 75+ers gekeurd worden voor hun BE-rijbewijs voor € 64,50, maar leden van de Vierstroom betalen maar € 47,50 (*mogelijk verandert dit tarief in 2026; vraag hiernaar als u een afspraak maakt*). Informatie via [www.vierstroom.nl/producten/rijbewijskeuring-75](http://www.vierstroom.nl/producten/rijbewijskeuring-75) of de Vierstroom ledenservice via tel. 088 - 0900 400 (maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 14.00 uur).

## Blijf alert op fraude



Geschrokken door een vreemd belletje van uw bank?

- Een bank vraagt u nooit om vanuit een e-mail, sms, of WhatsApp-bericht direct in te loggen in Online Bankieren of om geld over te maken.
- Een bank vraagt u nooit naar inlog- of signeercodes. Dus ook niet via e-mail, telefoon, sms of WhatsApp.
- Een bank vraagt u nooit om uw betaalpas en/of pincode af te geven.
- Een bank vraagt u nooit om uw laptop over te nemen.

Bent u toch opgelicht? Doe altijd online aangifte bij de politie (<https://www.politie.nl/aangifte-of-melding-doen#ik-ben-op-een-andere-wijze-opgelicht>). Meld het ook als u géén schade hebt. Zo helpt u de politie beter zicht te krijgen op de fraudeurs. Meld fraude ook bij de Fraudehelpdesk (<https://www.fraudehelpdesk.nl/fraude-melden/>). De Fraudehelpdesk is de nationale helpdesk voor vragen en meldingen over fraude. De Fraudehelpdesk gebruikt die meldingen voor advies aan slachtoffers van fraude en om anderen te waarschuwen. Voor meer informatie: [www.voorkomfraude.nl](http://www.voorkomfraude.nl) of [www.veiligbankieren.nl](http://www.veiligbankieren.nl).

## Het verhaal achter het ontstaan van kruidnoten\*

Kort na de middeleeuwen, in 1593 om precies te zijn, wordt er een boek samengesteld waarin we voor het eerst een recept voor kruidkoekjes terugvinden, de pepernoot. Gek genoeg was dit toentertijd geschreven door een arts, en werden de lekkernijen aangeraden als hulpmiddel voor onder andere een sterkere maag. Hij gaf hierbij al wel aan dat je er gewoon ook van kunt genieten zonder dat je maagklachten hebt.

Anijs (Pimpinella anisum) komt oorspronkelijk uit het oostelijke Middellandse Zeegebied en West-Azië en werd al duizenden jaren geleden door de Egyptenaren gebruikt. Tegenwoordig wordt het wereldwijd verbouwd in gebieden met veel zon, zoals Zuid-Europa, het Middellandse Zeegebied.

De basis voor de pepernoot was meestal tarwebloem, maar tegenwoordig wordt er veelal roggebloem gebruikt. Ze werden het hele jaar door gegeten, en het was dus geen speciale lekkernij voor deze feestdag. De koekjes waren wel vaak aanwezig op feesten en partijen. In de 18e eeuw was er een aanvoer van specerijen uit het Verre Oosten, kaneel, nootmuskaat, peper, gember en kruidnagel. De specerijen waren kostbaar, alleen bereikbaar voor de betere huishoudens. Deze kruiden werden toegevoegd aan het bestaande deegrecept. Er werden kleine koekjes van gebakken, de kruidnoot. Deze werden gepresenteerd aan bezoek om de rijkdom te tonen.

- Voorloper: De pepernoot, die al vanaf de 16e eeuw bestond, is de voorloper van de kruidnoot. In die tijd was peper een algemene term voor specerijen, en ook werd het woord 'pepernoot' gebruikt om de koekjes aan te duiden.
- Verandering in de 18e eeuw: Vanaf de 18e eeuw werden specerijen uit het Verre Oosten, zoals kaneel en nootmuskaat, populair.
- Ontstaan kruidnoot: Door deze specerijen aan het deeg van de pepernoot toe te voegen, ontstond de kruidnoot.
- Kenmerken: De kruidnoot is harder en knapperiger dan de oorspronkelijke pepernoot. Dit is een belangrijk verschil tussen de twee.

In Nederland worden jaarlijks maar liefst zes tot zeven miljard pepernoten gebakken. Het kruidnootje is veelzijdig. Je kunt er mee gooien en uitdelen, maar ook strooien over toetjes, meebakken in cake, je boterham er mee beleggen en een handje in je stooftvles doet wonderen.

\*) Tekst o.m. afkomstig van <https://isgeschiedenis.nl/reportage>

## Koffieochtend op 20 november 2025 in Sinterklaas stemming

Op 25 november vond alweer onze laatste koffieochtend van 2025 plaats. Een ochtend die ons, zoals gebruikelijk in deze tijd van het jaar, al een beetje in de Sinterklaasstemming bracht, met speculaas als traktatie. Ook dit jaar was er weer een kruidnoten prijsvraag. Degene die het aantal kruidnoten in een wel zeer gevulde pot wist te raden of zo dicht mogelijk wist te benaderen werd de gelukkige eigenaar. Het juiste aantal was 637 en dit jaar ging de prijs naar.... Helen Cornelisse. Chapeau!



## Kerst Inn-loop 2025.

Wie op **eerste kerstdag** een poosje zijn/haar huis uit wil om kerst te vieren samen met anderen kan terecht in de **Ichthuskerk, Parkdreef 258, Zoetermeer**.

Wilt u proeven van een feestelijke kerstsfeer, loop dan binnen bij deze **Kerst Inn-loop tussen 11.30 en 16.00 uur**. De Kerst Inn-loop wordt een mix van de Kerst Inn uit eerdere jaren en de losse sfeer van een inloop. Iedereen - ook kinderen - is welkom; de toegang is gratis en aanmelden is niet nodig. Kom gewoon als u zin heeft.

We vieren het feest om mens te zijn met andere mensen. Geniet van de gezelligheid en laat u verrassen door de ontmoeting met nieuwe of al vertrouwde mensen. Tussendoor worden we verwend met muziek, een verhaal, een spel of samen zingen. En we beloven u, u gaat niet met honger naar huis. Kerst vieren doe je samen. Heeft u vragen over de kerst Inn-loop, neem dan contact op met: Grietje Cusell, tel. 079-3423112 of e-mail: ma-grietje@hetnet.nl.

## De AOVZ-belastinghulp in 2026

Voor eind februari 2026 ontvangt iedereen weer de jaaropgaven van de inkomsten 2025 uit de AOW en eventuele pensioenen. Aan de hand daarvan kunnen de aangifteformulieren inkomstenbelasting worden ingevuld. Dat moet tussen 1 maart en 30 april.

Meestal heeft de Belastingdienst kort na 1 maart alle gegevens over inkomsten, banksaldi en eventuele hypotheek verwerkt. U moet deze "vooraf ingevulde gegevens" wel altijd goed controleren. Wat de belastingdienst niet weet is of u ook uitgaven had voor bijvoorbeeld medische zorg, giften e.d. Onder bepaalde voorwaarden kunnen die aftrekbaar zijn.

De AOVZ-belastinghulpen kunnen u helpen bij het invullen van uw aangifte. Indien uw inkomen niet hoger is dan € 40.000,- voor een alleenstaande of € 55.000,- voor een (echt)paar, dan kunt u een beroep op hen doen. De (symbolische) kosten daarvoor zijn € 15,-.

Had u al belastinghulp, neem dan vanaf half februari contact met hem/haar op. Had u nog geen AOVZ-belastinghulp en wilt u dat wel gaan krijgen, neem dan (liefst voor eind januari) contact op met Ineke Rijdsdam via [aovz@outlook.com](mailto:aovz@outlook.com) of via 079-3411417.



## Contributie 2026.

Net al voorgaande jaren zult u binnenkort een e-mail of brief ontvangen met daarin het verzoek de contributie voor 2026 te betalen vóór 28 februari 2026.

### Let op:

Het contributiebedrag is per 1 januari 2026 gewijzigd, zoals tijdens de Algemene Ledenvergadering op 17 april 2025 is besloten.

De contributie wordt per 1 januari 2026 € 25,- per jaar en het partnerlidmaatschap kost dan € 12,50 per jaar.

## Kleurrijk Zoetermeer

Zoetermeer heeft een flinke lik kleur gekregen! Maar liefst 12 objecten in en rond het centrum zijn beschilderd door professionele makers én creatieve Zoetermeeders. Samen vormen ze een route vol karakter door de stad. Op plekken die u al kent, waar u misschien wel dagelijks langsloopt, maar straks toch even bij stil blijft staan. De route is opgebouwd rond drie thema's, gekozen door Zoetermeeders, nl. "Toen, nu, toekomst", "Natuur" en "Gamen & spelen". Ieder object is door iemand anders geschilderd. Van professionals tot creatieve Zoetermeeders.

Voor meer informatie: [Zoetermeerisdeplek.nl/actueel/ontdekken/kleurrijk-Zoetermeer](http://Zoetermeerisdeplek.nl/actueel/ontdekken/kleurrijk-Zoetermeer). Binnenkort is op deze site ook te vinden hoe deze Zoetermeeders op hun ontwerp zijn gekomen en gaat u ook een wandelroute aantreffen die u langs alle kunstwerken brengt.



## Wilt u iemand lid maken van de Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer e.o.?

**AOVZ**

**De aanbrenger ontvangt een cadeaubon van € 5,00 na registratie en betaling door het nieuwe lid**

### Ik ben lid van de AOVZ

Dhr.  Mevr.

Voorletters: . . . .

Achternaam: . . . . .

Adres: . . . . .

. . . . .

Telefoon: 079- . . . . .

06- . . . . .

Stuur dit formulier op naar:

E-mail: [aovz@outlook.com](mailto:aovz@outlook.com) of

Post: Secretariaat AOVZ, Boekweitakker44,  
2723 VZ Zoetermeer

### Ja, ik word lid van de AOVZ,

voor € 25,00 per jaar; partner € 12,50 per jaar

Dhr.  Mevr.

Voorletters: . . . .

Achternaam: . . . . .

Echtgeno(o)t(e)/partner . . . . .

Adres: . . . . .

Postcode . . . . .

Telefoon: 079- . . . . . 06- . . . . .

E-mailadres: . . . . .

Datum: . . . . . Handtekening: . . . . .

## Eerste Koffieochtend in 2026

De eerstvolgende koffieochtend is op **15 januari 2026 van 10.00 tot 12.00 uur** aan de Gondelkade. Komt u ook? Iedereen is welkom, zowel leden als niet-leden.

## Voor uw agenda 2026.

De Algemene Ledenvergadering (ALV) zal plaatsvinden op **9 april 2026**. Reserveert u die ochtend alvast in uw agenda?

## Zorgverzekeringen 2026.

Helaas hebben we bij het opstellen van dit blad nog geen informatie van de FASv ontvangen over de kortingen op de zorgverzekeringen 2026. Zodra we deze ontvangen zal de secretaris een e-mail hierover sturen aan de leden die hun e-mailadres hebben opgegeven aan de ledenadministratie. Is uw e-mailadres niet bij ons bekend, maar wilt u deze gegevens wel ontvangen? Neem dan contact op met Ineke Rijsdam via [aovz@outlook.com](mailto:aovz@outlook.com) of via tel. 079-3411417.

Het bestuur van de AOVZ wenst u goede feestdagen en een voorspoedig en gezond 2026!

