

SOESTER VENSTER

Maart 2021



Magazine van KBO Soest - Soesterberg - Baarn

TOURINGCARS

VERHUUR VAN TOURINGCARS VOOR IEDER VERVOER

- Luxe touringcars voor 17 tot 63 personen
- Aangepaste touringcars met rolstoellift

SPECIALIST IN HET ORGANISEREN VAN GROTE EN KLEINE REIZEN

- Verzorgde groepsreizen in binnen- en buitenland
 - Uitstapjes voor senioren
 - Dagtochten



EEMLANDREIZEN

Nieuwe Havenweg 73 | 1216 BN HILVERSUM
Telefoon (035) 623 42 47 | www.eemlandreizen.nl
e-mail: info@eemlandreizen.nl

In dit nummer:

- 1 Van de voorzitter
- 3 Eucharistieviering
- 4 Gerda's momentje
- 6 Van de redactie
- 7 Fotowedstrijd
- 9 Compassie
- 11 Cultuurtip
- 12 Legpuzzel-uitleen
- 13 IJspret
- 16 Soest in Beeld
- 18 Plezierig oud worden
- 22 Klare taal
- 24 Sudoku en puzzel
- 27 Nuttige tel. nummers
- 28 Bestuur / werkgroepen

Colofon

**Orgaan KBO-afdeling
Soest-Soesterberg-Baarn**
Soester Venster maart 2021
redactiesvkbo@icloud.com
T. 035-888 36 57

Redactie

John Biesaat
Gerda Buis
Ria Lamé

Druk

Colourprint, Veenendaal

Verspreiding SV

- Gon Sparnaaij
gon.paul@kpnmail.nl
- Marieke Verkley
marieke.verkley@gmail.com

Contact KBO SSB

T. 034-535 35 65
kbossb@sx4all.nl

Postadres KBO-afdeling

Soest-Soesterberg-Baarn
Postbus 139, 3760 AC Soest

Het e.v. magazine verschijnt
op **23 april kopij voor
het Soester Venster vóór
11 april aanleveren**

aan:
redactiesvkbo@icloud.com of
Inspecteur Schreuderlaan 174
3761 ZB Soest.

Foto titelblad: Ria Lamé



Het Allereerst de Lente

Langere dagen, nieuw leven in de natuur en hopelijk licht in de Coronatunnel.

Het vaccineren komt gelukkig steeds meer op gang en onze doelgroep zal steeds breder worden “geprikt”. Het grote voordeel daarvan is dat wij weer mobieler kunnen worden. Want het is toch zo dat velen van ons een zekere huiver hebben/hadden om onze huizen te verlaten; lock down en onzekerheid over het Britse virus was hier zeer zeker debet aan.

Opbloeiende natuur, langere dagen, oplopende temperaturen zijn toch fijne ingrediënten om weer positief de wereld in te kijken. Laten wij hopen dat de beperkende maatregelen op redelijke termijn versoepeld kunnen worden.

Dan krijgen wij in maart ook de landelijke verkiezingen. Toch altijd weer een spannende en belangrijke gebeurtenis waar wij zeker aan moeten deelnemen. Het verzekerd weten dat het behoud van onze belangen door de juiste partijen goed wordt behartigd is daarbij hét uitgangspunt. Gelukkig worden wij geholpen om onze stem uit te kunnen brengen door de mogelijkheid die ons deze keer wordt geboden om per post te stemmen. Dan zijn wij tenminste niet meer afhankelijk van het al dan niet gevaccineerd zijn. Door omstandigheden

zijn er wijzigingen mogelijk in de tijdsblokken wie wanneer aan de beurt is om te worden geprikt. Dat is vervelend voor betrokkenen maar niet altijd te voorkomen, hebben wij van de Gemeente begrepen. Fout gaan kan het niet want iedereen zal persoonlijk de brief ontvangen waarin wordt opgeroepen tot het maken van een afspraak.

In het februarinummer van het Soester Venster heb ik aangegeven dat wij onze jaarvergadering, als het maar even mogelijk was, in maart zouden willen houden. Er is in die tussentijd weer veel gebeurd; extra maatregelen zijn genomen die vooral gebaseerd zijn op de onzekerheden rond de Britse variant van het virus. Dit heeft ons tot nadenken gestemd wat heeft geleid tot het doorschuiven van onze vergadering tot het moment dat het overgrote deel van onze leden zal zijn gevaccineerd en wij u weer met een gerust gevoel kunnen uitnodigen voor onze jaarvergadering.

Wij gaan er van uit dat dit in juni zal zijn en zullen agenda, verslagen en jaarstukken in het meinummer van het Soester Venster publiceren.

Al eerder heb ik geschreven dat wij als bestuur reikhalzend uitkijken naar het moment dat wij u weer onze activiteiten kunnen aanbieden. Op het moment dat ik dit schrijf kan ik niet anders dan positief zijn. Ik kijk nu namelijk naar een prachtig witte, zonovergoten wereld en dan kan ik alleen maar blij zijn.

Dit wens ik ook u allen toe en blijf gezond.

Frits van Wesemael

Let op!

De eerder aangekondigde Algemene ledenvergadering wordt opgeschort. Een nieuwe datum komt in het meinummer van het Soester Venster.

Eucharistieviering

HH. Petrus en Pauluskerk, Kerkplein 2 Soest

DONDERDAG 25 maart om 10:00 uur

Het thema is “Uw wil geschiede”



Celebrant is pastor F. Zwarts m.m.v. cantores o.l.v. Jan Schuring

**Wij verzoeken u om u van te voren aan te melden bij ons
Parochiesecretariaat 035-601 13 20 / secretariaat@marthamaria.nl**

**Vervoer dient u een week voor de viering aan te vragen bij
mevrouw C. van Brussel, tel. 035-601 81 26**

Ik geloof

door: Gerda Buis

“Ik geloof in de goedheid van de mensen zoals ik geloof in de lente als ik de katjes zie bloeien”. Phil Bosmans.

Getroffen door deze uitspraak was mijn toon voor de editie van maart gezet.

Hoe toepasselijk. Maart, begin van de lente, van verandering, van licht, luchtigheid, vernieuwen.

Een klein begin naar meer open, vertrouwen. Vertrouwen in de mens.

Wat verlangen wij er naar. De bezem door al het stof halen, luiken van ons hart wagenwijd openzetten. Sprankelend, frisse gedachten binnenlaten.

Weg met dat doemdenken. Opnieuw leren kijken. Net als de vogeltjes uit volle borst warme klanken van gelukzaligheid laten klinken.

O nee, ik zal heus niet ontkennen dat maart geen kletsnatte, koude grijze dagen kent. Maart roert immers zijn staart. Het zijn juist die dagen dat we weer twijfelen, dat we niet geloven in vooruitgang.

Ach ja, maart is zo'n op en neertje.

Toch wil ik mij vasthouden aan het gegeven; licht!

Licht dat steeds meer de overhand krijgt. Ze wil meer en meer binnenstromen.

Warmte geven. Voedingsbodem zijn voor de mens. Een mens die kan groeien in medemenselijkheid, in mededogen, in zien. Kleur zien.

Kleur dat zich steeds meer toont.

Wil ik tot slot besluiten met een mooi citaat dat ik vanochtend in de krant las.

Een dertienjarig meisje schreef deze wijze mooie woorden. Boodschap voor ons allen.

*“Ik geloof in Nederland. Ik ken U niet, maar geloof in U, in iedereen.”
‘Open Uw ogen en luister naar elkaar. Alleen dan wordt het weer een mooie wereld.’*

Hoe prachtig verwoord.

Dat geef ik U ook mee. Een warm begin, licht en groei van mooie mensen.

Het borrelt omhoog
vanuit mijn tenen
hoger, hoger
totdat mijn hele hoofd
vol is
van Lente

mijn lijf
het siddert en zindert
mijn neus
snuift de tere serene geuren
zo fris en puur
nectar voor de ziel

groen licht van kleur
frivool
als wil het koketteren
met alle nieuw geboren
blad

lente
de lach om de mond
van passanten
ze zijn verwachtingsvol
alles nieuw
nieuw begin.

Uit: Voetstappen van Gerda Buis



Heeft u ook zo genoten van het
prachtige winterweer?

Eindelijk weer eens een echte
winter met prachtige plaatjes in de
natuur. Ik hoop dat, zelfs als u wat
minder mobiel bent en het
schaatsen moet overlaten aan de
jongere generatie, er toch van
heeft kunnen genieten. Dat was
wel nodig want oh, wat missen we
momenteel veel.

Géén gezellige onderonsjes met
onze klaverjas- en bridgepartners,
géén gezamenlijke maaltijden of
koffie-uurtjes, géén leuke
dagtochtjes, alles staat stil.

We snakken ernaar elkaar weer
eens een hand te schudden, elkaar
te omarmen en elkaar weer in de
ogen te kunnen kijken. Gewoon
echte menselijke contacten.

Het is een voor velen een
bijzondere tijd!

En voor sommige van ons ook een
eenzame periode met weinig
menselijk contact maar ook een
tijd waarin we soms onze eigen



creativiteit aanboorden, oude hobby's en ideeën van stal haalden of nieuwe activiteiten ontwikkelden. Zo biedt ook deze periode weer volop kansen om ons op een ander vlak te ontwikkelen en beseffen wij eens te meer hoezeer wij elkaar nodig hebben.

Voor ons als redactie is het een uitdaging ons Soester Venster voor u iedere maand weer te vullen met interessante kopij.

Ook het bestuur heeft te maken met de corona maatregelen. Fysiek vergaderen vinden we niet verantwoord, activiteiten moeten noodgedwongen naar een later tijdstip worden doorgeschoven en bovendien dreigen we straks in een bestuurlijk vacuüm te komen als onze plaatsvervangende voorzitter Frits van Wesemael zijn bestuurlijke periode bij onze afdeling bij de komende Algemene ledenvergadering afsluit. Een nieuwe voorzitter heeft zich nog niet aangediend.

Al is er nog een lange weg te gaan, er is gelukkig ook hoop en vertrouwen dat wij de draad op korte termijn weer kunnen oppakken. Al gaat het nog langzaam, steeds meer mensen zijn of worden binnenkort gevaccineerd.

Ik hoop dat ons dat samen met een goed testbeleid perspectief biedt om u gauw weer uit te nodigen en u een warme ontvangst te bereiden.

Tot dan, houd de moed erin en geniet van de mooie en kleine dingen die het leven ons nu biedt.

John Biesart

Adreswijzigingen

Wijziging adres en overige gegevens

Om ons adressenbestand op peil te houden blijven wij graag op de hoogte van veranderingen in uw gegevens.

Niet alleen adresgegevens zijn belangrijk, ook andere gegevens willen wij graag in het ledenbestand verwerken.

Stuur dus altijd een berichtje als:

- U verhuist.
- Uw burgerlijke staat wijzigt door bijvoorbeeld overlijden.
- Uw e-mailadres of bankrekeningnummer veranderd is.



Fotowedstrijd

Het prachtige winterweer en het aankomende voorjaar nodigen u wellicht uit tot het maken van mooie foto's in uw eigen omgeving.

Trek er op uit, neem uw camera mee en leg de seizoenswisseling vast met mooie plaatjes.

De redactie ontvangt graag uw mooiste opnamen en plaatst die graag in het Soester Venster.

Stuur uw opnamen naar:
redactiesvkbo@icloud.com

Voor de mooiste foto's stellen wij een prijsje beschikbaar.

Hulp bij belastingopgave

Enige jaren geleden was 1 april de cruciale datum. Nu is het 1 mei dat de aangifte inkomstenbelasting moet zijn ingediend.

Vindt u het lastig dit zelf te doen?

Bent u lid van KBO dan kunnen wij u hierbij helpen.

Bent u gepensioneerd en alleenstaand en heeft u een inkomen lager dan € 35.000 of heeft u samen met uw partner een inkomen lager dan € 50.000, dan kunt u uw belastingaangifte door ons laten verzorgen. De kosten zijn € 12.

U kunt bellen naar:
T. 06 51 89 38 85.

Henk Kok

In memoriam

Mevrouw J. Akker-van Marie

Mevrouw E.F.M.J. Bosboom-Steen

Vertrouwen in ons pensioenstelsel laag

Hoewel het Nederlandse pensioenstelsel voor het derde opeenvolgende jaar is uitverkozen tot het beste ter wereld, hebben weinig Nederlanders er vertrouwen in, zo zegt Pensioenfonds Zorg en Welzijn (PFZW). De kennis over het pensioen is ‘beroerd’ zegt PFZW, veel mensen denken bijvoorbeeld dat ze minder geld terugkrijgen dan ze ingelegd hebben aan pensioenpremie en het is niet bekend dat pensioen opbouwen meer geld oplevert dan sparen. Volgens het op een na grootste pensioenfonds van Nederland berusten deze ideeën op misvattingen. “Iedere Euro inleg voor je pensioen levert ruim twee tot drie keer zoveel op. Hier is dus nog echt werk aan de winkel”, aldus PFZW, dat ruim 15.000 Nederlanders over hun pensioenkennis ondervroeg. Bijna een kwart heeft geen idee hoe het zit met hun pensioen. 40 Procent van de ondervraagden denkt alleen maar geld te verliezen, slechts een vijfde heeft veel vertrouwen in het pensioenstelsel. Toezichthouders hameren er al langer op dat pensioenfondsen hun deelnemers meer en duidelijker inzicht moeten geven in hun pensioen. Precies voor dit doel kwam brancheorganisatie de Pensioenfederatie onlangs ook

met een nieuwe app, genaamd de **Pensioenchecker**. Daarmee kunnen mensen bijvoorbeeld zien hoeveel ze zelf moeten bijsparen. Ook is het mogelijk om te zien wat eerder stoppen met werken betekent voor hun financiële situatie.



(PFZW heeft er altijd op gehamerd om je persoonlijke pensioenopbouw online te checken, maar als mensen niet geïnteresseerd zijn zoeken ze dat niet op. Red.)



ComPassie

7:00 De wekker gaat af. Ik maak graag gebruik van het stille seniorenurtje bij de supermarkt en ontwaak langzaam uit mijn droomwereld die qua plaats en tijd door mij moeilijk te duiden is. Knipperend met mijn ogen dringt de alledaagse werkelijkheid weer langzaam tot mij door. De droomwereld vervaagt en nieuwe beelden dringen zich aan mij op: de klimaatcrisis, de Brexit waarvan de gevolgen in het Verenigd Koninkrijk en Ierland steeds duidelijker worden, de spanningen in de wereld die door narcistische en op macht beluste leiders steeds groter dreigt te worden en de coronacrisis. Een crisis die men in ieder land met man en macht en ieder op zijn eigen wijze de kop probeert in te drukken.

Politieke leiders staan onder druk zeker ook in ons land waar, met de verkiezingen in aantocht, minister de Jonge het zwaar te verduren krijgt. Na het vragenuurtje waarin hij omstandig zijn excuses aanbood voor wellicht inadequaat handelen en telkenmale uitlegde waarom dingen niet altijd vlekkeloos verlopen, zag ik zijn tijdens het debat opgewekte en energieke gezicht vertrekken tot een dodelijk vermoeid gelaat.

Je zult er maar staan als politicus in zo'n door het liberalisme gedecentraliseerd land waar iedereen zijn eigen toko en plekje wil bewaken en je onvoorbereid tastend en zoekend een coronabeleid moet vormgeven. Compassie dacht ik, denkend aan het gelijknamige

boek van de vermaarde religiehistorica Karen Armstrong die haar in december 2007 ontvangen TED-prijs - (TED staat voor Technology, Entertainment & Design) - gebruikte om een Charter for Compassion op te starten (zie: www.charteforcompassion.org) ter bevordering van een wereldwijde gemeenschap waarin alle volken in wederzijds respect kunnen leven. Het voornoemde boek is een twaalfstappengids naar een beter mens.

In haar handvest roept Karen Armstrong alle mannen en vrouwen ertoe op om:

- Compassie weer tot het middelpunt van hun handelen en religie te maken.
- Terug te keren tot het aloude principe dat elke interpretatie van de heilige Schriften die leidt tot geweld, haat of minachting onrechtmatig is.
- Ervoor te zorgen dat jongeren accurate en respectvolle informatie krijgen over andere tradities, religies en culturen.
- Een positieve waardering van culturele en religieuze verscheidenheid aan te moedigen.
- Bij te dragen aan een met kennis onderbouwd meeleven met het leed van alle mensen - zelfs de mensen die als vijanden worden gezien.

De Boeddha spreekt over vier onmetelijke krachten die in iedereen bestaan; het verlangen om geluk te brengen aan alle levende wezens met bewustzijn; het streven om alle levende wezens te bevrijden van pijn; meevoelen in vreugde en een evenwichtigheid die ons in staat stelt evenveel en zonder onderscheid van alle levende wezens te houden.

Compassie dus voor al die mensen die ook in moeilijke tijden er het beste van proberen te maken. De politici die ieder vanuit hun eigen

overtuiging het beste voor hebben maar er niet altijd in slagen de juiste keuzes te maken; de artsen; de mantelzorgers; de verpleegkundigen die vaak overbelast en onder druk ook momenten hebben waarop zij tekortschieten; partners die hoe liefdevol ook soms uit hun slof schieten en al die bestuurders die in deze coronatijd met beperkingen zich afvragen hoe zij om moeten gaan met deze op zichzelf gerichte maatschappij.

Compassie, zo gek nog niet!

John Biesart

De cultuurtip

Wat had ik graag, net als u weer volop willen genieten van

Vrij op pad gaan. Musea IN!

Helaas ook deze maand even niet.

Toch vond ik een leuk alternatief voor u.

Om wandelen aantrekkelijker te maken en mensen in beweging te krijgen, introduceert Amersfoort een kunstwandelaroute.

Onder de titel: Tijd voor een rondje kunst en beweging.

De route voert je zeker langs zo'n 34 plekken en etalages vol kunst.

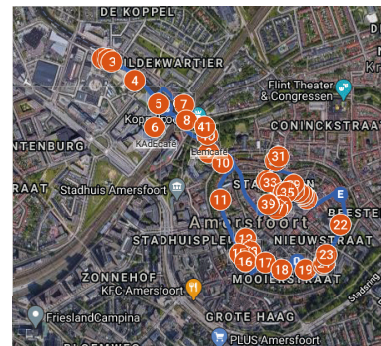
Onderweg tref je gedichten van het Stadsgilde.

Door het scannen van de QR code kom je meer aan de weet.

De route start aan de Eemhaven, Nieuwe stad, en eindigt in het centrum.

Deze wandeling is tot eind maart actief.

Informatie: TijdvoorAmersfoort.nl. Ik zou zeggen: veel plezier.



Gerda Buis



BENT U OOK EEN BEETJE CORONA-MOE?

Alle kasten al opgeruimd?
Nou, ik heb de hobby-kast
vandaag eens leeggeruimd,
en voor de puzzelaars onder u
ben ik een **legpuzzel-uitleen**
begonnen.

En dit heb ik in de
aanbieding.

Op bestelling worden de
puzzels thuis afgeleverd en
ook weer opgehaald.

Bel of mail naar Ria Lamé.
Mijn nummer en mailadres
vindt u op pagina 28.

Thema Landschap	
Puzzelbox Havengezichten	5x1000
Amsterdam	1000
City Skyline Rotterdam	1000
Kasteel Nijenrode	1000
Anton Pieck: Fotograaf en Koets	2x1000
Glücksburg	1000
Colmar	1000
Amsterdam	520
Overig	
Twee fazanten in de sneeuw	1000
Koninklijk paar	2x1000
Verloving Kon. Paar	1000
Bestelauto met bloemen	1000
That's life, comic	1000
Just Married, comic	1000
Vlinders, Janneke Brinkman	950
Princes op de erwt, sprookje	1000
Breughel, winterscène	1500
Windhammer, zeilschip	1500
Jan van Haasteren	
Paardenrace	1000
Het muziekpaviljoen	1000
De mars	1000
Het kantoor	1000
Winterfaire	1000
Zeebanket	500
Kruidvat voordeel	950
Kerstmis	1000

IJspret

Als ik dit schrijf heb ik uitzicht op een stralend blauwe hemel en een witte wereld beneden. Van buiten dringen enthousiaste kinderstemmen door. Beneden wordt driftig geschaatst. Ik zou zó een koek en zopie kunnen beginnen.

Wat een feest voor de jongelui, na een lange tijd binnen zitten.



Ik was 6 jaar toen ik op het ijs liep en mevrouw Bakker mij aansprak. “Heb jij geen schaatsen? Kom dan maar even met mij mee!”.

Ik was de vijfde van acht kinderen, en de schaatsen die bij ons thuis lagen waren voor mij veel te groot. Het waren natuurlijk allemaal Friese, die je met een soort brede veters om je schoenen moest binden.

Kunstschaatsen met die mooie witte laarzen werden in die tijd alleen door gegoede families gedragen. Echtparen, die elkaar met gekruiste armen vasthielden zwierden daarmee over het ijs.

Maar ik was dolgelukkig met mijn gekregen schaatsen en heb daar jarenlang plezier van gehad.

Toen ik 15 was kocht ik van mijn eerste salaris kunstschaatsen bij Eddie Pieters Graafland, de keeper van Feijenoord. Hij had een sportzaak naast Coen Moulijn, en winkel in herenkleding.

De winters werden minder koud, dus werd er niet meer jaarlijks geschaatst. Uiteindelijk kwamen de schaatsen in Soest bij de Kringloop terecht.

En nu kan ik al die schaatspret bekijken van achter de vensterbank.

Ria Lamé

Boodschappen Bezorgen??

Voor bedrijf en particulier



Lukt het niet meer om zelf de boodschappen te doen of heeft u geen zin om iedere keer de deur uit te gaan?

Bel Harry Janmaat035-6012687
Of bestel online: www.harryjanmaat.nl

Wij brengen het bij u thuis of bij uw bedrijf!
Altijd in de buurt!!

BUURTSUPER HARRY JANMAAT

Wij bezorgen in Soest, Baarn, Soesterberg en Amersfoort

BROUWER
WIJNHANDEL - SLIJTERIJ

PARTY SERVICE

Tuindorpweg 40B
Maarn
T. 0343 - 441358

www.wijnhandelslijterij.nl

Plein van Zuid 32
Soest
T. 035 - 6014014

DE SLIJTERIJ voor:

- 🍷 (MALT) WHISKY'S
- 🍷 JENEVERS SPECIALITEITEN
- 🍷 RUIM ASSORTIMENT WIJNEN
- 🍷 PORT SPECIALITEITEN
- 🍷 SPECIAAL BIEREN



Stomerij de Wetering

Gewoon Goed!

**Weteringpad 92-94
3762 ES Soest
T. 035-601 91 18**

Zoekt u iemand die u vergezelt of voor een leuk contact.
Meld u dan bij de redactie van het Soester Venster
redactiesvkbo@icloud.com
T. 035-602 87 26.



Jacco de Bruin

UW RIJWIELSPECIALIST

Specialist in (elektrische) fietsen van:
Gazelle, Koga, Batavus, Cortina en Trek.

Kom vrijblijvend langs en laat u informeren,
de koffie staat klaar!

Openingstijden:
Dinsdag t/m vrijdag: 09.00 - 18.00 uur
Vrijdagavond koopavond
Zaterdag: 09.00 - 17.00 uur

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl

VAN SINCE
1926
**DORRE
STEYN**

VAN DORRESTEYN.COM
Schoenen | Accessoires

Van Weestraat 44

3761 CE Soest

035 601 81 09

Soest in Beeld

door: René van Hal

In deze rubriek in het Soester Venster belichten we telkens een pand of persoon uit Soest met een bijzondere historie.

Boerderij “Ouders Vrucht” Soesterberg

Deze keer aandacht voor een pand uit Soesterberg dat staat aan de Van der Griendlaan 11 (vroeger Oude Postweg). Het is het oudste gebouw dat Soesterberg rijk is en zou gebouwd zijn begin 1800.



Ouders vrucht 1989

Het wordt getypeerd als een langhuisboerderij en loopt parallel aan de weg. Het lag oorspronkelijk natuurlijk op een veel groter erf, maar is inmiddels als pand in de kern van Soesterberg omringd met huizen. Links van de woning is nog wel een bakhuis en een waterput.

Door de eeuwen heen is het pand bewoond geweest door vele Soesterbergse families als Tammer en Stalenhoef. De boerderij kreeg als naam mee “Ouders Vrucht”, nadat het eerder ook de naam “Het putje” heeft gekend. Na het overlijden van Gerard Stalenhoef in 1987 wilde de gemeente Soest dit pand slopen. Het was in die periode ook heel erg vervallen. Een speciaal opgerichte stichting heeft dit weten te voorkomen. In 1989 is het pand gerestaureerd en daarna in gebruik als woonhuis en heeft het een plek gekregen op de gemeentelijke monumentenlijst. Daarmee is dit stukje historie van Soesterberg behouden gebleven.



Langhuisboerderij Ouders Vrucht 202



KUNSTGEBIT SOEST

T A N D P R O T H E T I S C H E P R A K T I J K

***Wij zorgen voor een passende oplossing,
voor U op maat gemaakt!***

BURG. GROTHESTRAAT 11A • 3761 CJ SOEST

WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL • INFO@KUNSTGEBITSOEST.NL

035 - 888 42 02

De beste tips om plezierig oud te worden

Mensen worden steeds ouder. Dat is goed nieuws, vooral als u gezond blijft en kunt genieten van de tijd die u erbij krijgt. Wat kunt u daar zelf aan doen?

Nederland is een goed land om oud te worden. De gezondheidszorg is voor iedereen toegankelijk en van een hoge kwaliteit. Ook hierdoor is de gemiddelde levensverwachting de laatste jaren omhooggegaan. Met een beetje geluk kunt u makkelijk ouder dan tachtig worden. Of u daar ook gezond bij blijft en u goed blijft voelen, heeft u helaas niet helemaal in de hand. Er kunnen medische problemen ontstaan, waar u niets aan kunt doen. Maar u kunt er wel zelf voor zorgen zo fit en vitaal mogelijk te blijven.

Blijf bewegen

Blijf zoveel mogelijk bewegen. Als u wat ouder bent en weinig beweegt, worden uw spieren al snel minder sterk, sneller dan bij jongeren die weinig bewegen. Spieren die bewegen blijven sterk. Bewegen is ook belangrijk voor een goede bloedcirculatie, voor uw uithoudingsvermogen en voor een goed slaapritme. Dus wandel en fiets, doe zelf de boodschappen, neem als het kan de trap in plaats van de lift. Als u sport, blijft u dat dan vooral doen, eventueel op een lager tempo.

Blijf doelen stellen

Wie zegt dat ambitie alleen iets voor jongeren is? Verplichtingen, zoals werk of de zorg voor het gezin, verdwijnen als u ouder wordt. Maar u kunt andere uitdagingen aangaan. Door voor uzelf weer doelen te bepalen, blijft het leven zinvol. Ga er dus naar op zoek. Misschien kunt u eindelijk gaan doen waar u nooit tijd voor had. Volg bijvoorbeeld een opleiding of begin met het bespelen van een

instrument. Start met vrijwilligerswerk, ga de boeken lezen waar u nooit aan toekwam of ga op reis.

Geef vrienden en kennissen aandacht

Sociale contacten zijn heel belangrijk. Het is goed om plezierige en minder plezierige ervaringen met anderen te delen. Alleen zijn verkleint uw wereld en werkt eenzaamheid in de hand. Wees dus zuinig op uw sociale netwerk. Zoek vrienden en kennissen op, onderneem samen iets leuks, ga naar het theater, de film of maak een stedentrip. Of sluit u aan bij een club of vereniging waar u nieuwe vrienden maakt.

Zorg voor iemand of een huisdier

Zorgen voor een ander of voor een huisdier is gezond. Uw afweersysteem wordt er beter van. Bovendien geeft het structuur aan het leven. Denk aan vrijwilligerswerk, extra oppassen op de kleinkinderen of iets leuks gaan doen met iemand die daar hulp bij nodig heeft. Een huisdier heeft ook zorg nodig en is bovendien gezellig.

Lach en dans

Lachen is gezond. Het beperkt de aanmaak van stresshormonen, kan de bloeddruk verlagen en is goed voor het hart. Probeer dus veel te lachen en plezier in het leven te hebben. Dansen heeft hetzelfde effect en is bovendien goed voor uw conditie.

Slaap genoeg

Heeft u slaapproblemen? Slaapt u bijvoorbeeld lichter en korter? U bent niet de enige. Het is normaal dat uw slaappatroon verandert als u ouder wordt. Soms kan het lijken alsof u de hele nacht niet slaapt. Het gevolg is dat u overdag erg moe bent en nergens toe



hans nota optiek

Van Weedestraat 87
3761 CD Soest

Tel. 035-6017120
info@hansnotaoptiek.nl
www.hansnotaoptiek.nl

//Michel Rietveld\<\ //Woning inrichting\<\<

Soesterbergsestraat 4
3768 EH Soest
Tel: 035 - 52 38 324
Mob: 06 - 557 56 096

Openingstijden:
dinsdag - donderdag
10.00 tot 18.00 uur
vrijdag 10.00 tot 18.00 uur
19.00 tot 21.00 uur
zaterdag 10.00 tot 17.00 uur

**Makers van
communicatie**

colourprint.nl



ColourPrint



EETVILLA
VAN DEN BRINK

**Culinaire ontmoetingsplek voor
Borrel | Lunch | Diner en Vergaderingen**

Soesterbergsestraat 122 | 3768 EL Soest | T 035 601 27 06 | dagelijks geopend

eetvilla.nl f

komt. Dat kan gezondheidsklachten tot gevolg hebben. Gebruik daarom deze tips om beter te slapen.

Geniet van de kleine dingen

Geniet zoveel mogelijk en niet alleen van grote dingen. U kunt van het eten genieten, van een plant die mooi bloeit, van muziek waar u graag naar luistert, van een favoriete serie op tv, van een wandeling of een tochtje op het water. Genieten helpt ook tegen teveel stresshormonen. Dus geniet met volle teugen.

Eet gezond en drink matig

Het is bewezen dat mensen die gezond eten zonder te veel vetten en suikers langer gezond leven. Een gebakje of een glas wijn op zijn tijd kan best, maar vermijd overmatig eten en drinken. Vermijd liever ook bewerkt voedsel, zoals magnetronmaaltijden en kant-en-klare sauzen uit de supermarkt. Ze zitten vaak vol suiker en zout en bevatten veel calorieën. Eet in plaats daarvan veel verse groenten en fruit, eet regelmatig vette vis, zoals zalm en haring, peulvruchten, zaden en noten.

Blijf eigenwijs

Blijf uzelf. Laat u niets opdringen door anderen en ga niet over uw grenzen heen. Blijf trouw aan uzelf, aan wat u zelf wilt en wie u bent. U hoeft het niet met iedereen eens te zijn of iedereen aardig te vinden.

Blijf nieuwsgierig

Lees de krant, kijk naar het journaal, vraag uw kleinkinderen om u handigheidjes op de computer te leren, luister naar muziek die u niet kent, bezoek een museum, probeer eens wat anders te eten. Met die nieuwsgierige houding blijft u langer jong.

Klare Taal

Taal- woordspelingen

- ◆ Van mensen die nooit wat geven, daar krijg ik wat van.
- ◆ Toen ik de prijs van de sla zag, kreeg ik een krop in de keel.
- ◆ De cursus "Lassen voor beginners" is afgelast.
- ◆ Bij de slankheidsclub zijn drie nieuwe leden aangekomen, maar er zijn er ook drie afgevallen.
- ◆ Ze heeft dikke billen, maar ze zit er niet mee.
- ◆ Wat doen weekdieren in het weekend?
- ◆ Bij de geboorte van hun eerste kind worden man en vrouw op slag ouder.
- ◆ Roken: het blijft een teer onderwerp.
- ◆ De situatie van dakloze analfabeten is niet om over naar huis te schrijven.
- ◆ Hij wacht op een levertransplantatie, maar de levertijd is 8 maanden.
- ◆ Word bokser, dan heeft u meer kans op slagen.

Catering Centraal

*Catering Centraal voor al uw feesten en
partijen, van kleine tot hele grote!*

Birkstraat 7, 3768 HB Soest
info@cateringcentraal.nl / 035 6033333

cateringcentraal.nl



Pediplus is een ketenzorggroep van enthousiaste pedicures in Soest en Baarn die alle soorten voeten behandelt, gespecialiseerd in diabetes en reuma.

Goede samenwerking met podotherapeut en huisarts.

Een pedicure bij u in de buurt ?
Kijk dan op onze website

www.pediplussoest.nl

Angesloten bij ProVoet en
KwaliteitsRegister voor Pedicure

Bertjan van der Heijden **Brood en banket**

Tamboerijn 5 Winkelcentrum Overhees

Telnr 0356023040 email: Bertjanvdheijden@Gmail.com

Niemand wordt oud door te leven,
maar wel door de interesse te
verliezen in het leven

			7	6		3	1	
A						5	4	
				1		6		B
			1	7				
	5	4				C		
	1	2		4		8	3	
3	9						8	
				8			6	
	2		D				5	

A	B	C	D
---	---	---	---

REBUS

w+-az # -nt+v+g=d

l+i=e+f+-v s=t 

f=n+, l=z+-ge a+f=l

PANNENKOEKEN BOERDERIJ



De Wildenburg

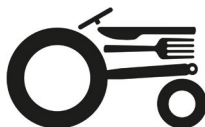
BAARN

Wildenburglaan 9, Baarn

Tel.: 035-542 92 25

www.dewildenburg.nl

info@dewildenburg.nl



Bob's Bloemen b.v.

v/h Geytenbeek



Burg. Grothestraat 2A
3761 CM Soest
Telefoon 035-60 126 32

WASIEL STEITNER

UW interieurspecialist

COLORS

@HOME

Soest, Lange Brinkweg 38, 035 601 96 00

Projectstoffering

- Desso
- Forbo
- Interfloor
- Karpetten 50 % korting
- Belakos

Ook! Matrassen, Kussens, Boxsprings,
Beddengoed en Senioren Ledikanten

www.wasiel-steinert.nl

Interessante websites

Juist nu we meer aan huis gebonden zijn kan het internet ons niet alleen veel interessante informatie maar ook veel afleiding en plezier bezorgen. Daarom hierbij wat interessante websites op een rij.

Wellicht zit er ook voor u iets bij wat u aanspreekt.

Heeft u (nog) geen internet maar merkt u dat dit toch een gemis begint te worden en u meer afhankelijk maakt van anderen? Laat u dan informeren over de mogelijkheden van een smartphone, een iPad of een eenvoudige laptop. Heeft u daarbij hulp nodig dan helpen wij u graag.

Websites

seniorenweb.nl

huisarts.nl

blijfveiligmobiel.nl (vvn.nl)

fietsnetwerk.nl

anwb.nl/fietsen

sprekenoververgeten.nl

patientenfederatie.nl

notaris.nl/wat is een

levenstestament

naarhartenlust.nl

hulpmiddelenwijzer.nl

zorgkaartnederland.nl

zorgloket.nl

topotijdreis.nl

vici.org

geheugenvan nederland.nl

oorlogsbronnen.nl

tvvvantoe.nl

Verrassing van de maand maart

Mw. E.H.M. Elferink



In verband met corona worden de bloemen mogelijk aan de deur afgegeven.



Ria Roelants is onze Vrijwillige Ouderenadviseur (VOA). Heeft u vragen of heeft u hulp nodig, schroom niet en neem gerust contact met haar op. Ria is bereikbaar op werkdagen van 10.00 - 17.00 uur. T. 035-887 85 63.

Nuttige telefoonnummers

Stichting Welzijn Ouderen (SWOS)

(werkdagen 8.30 - 13.30 u)

035-602 36 81

Via de ontmoetingscentra De Klarinet, Klarwater en OC Soesterberg biedt de SWOS een uitgebreid pakket activiteiten aan, daarnaast kunt u bij de SWOS terecht voor advies op diverse voor senioren relevante terreinen. Klusjesdienst / lotgenoten-groepen mantelzorgers dementie.

Hulpdienst Soesterberg

035-609 00 14

(werkdagen 8.30 - 13.30 u)

Voor onder andere vervoer per auto naar een van de ziekenhuizen in de regio, de huisarts, fysiotherapeut of kapper en kleine hand- en spandiensten in huis of tuin. Ook kleine computerproblemen kunnen worden opgelost.

E-mail: hulpdienstsoesterberg@gmail.com

Seniorenbus (werkdagen van 9.00 - 17.00 u)

035-601 91 90

Maaltijdvoorziening E-mail: maaltijden@swos.nl

035-588 53 88

www.swos.nl

Personenalarmering

SWOS

035-602 36 81

Seniorenalarm www.seniorenalarm.eu

0228-59 66 40

Veilig op stap www.veiligopstap.nl

088-556 33 55

Stichting ATA www.lyvore.nl

088-356 00 00

FocusCura www.focuscura.com

030-692 70 50

Zorgloket WMO

035-609 31 55

WMO meldpunt (dinsdag en vrijdag 10.00 - 12.00 u)

035-602 36 81

Keuringsartsen voor rijbewijzen

Rijbewijskeuringsarts, 2 x per maand in Flexplek Soest,
Oostergracht 13 -15 Afspraak: www.rijbewijskeuringsarts.nl
€ 50 Leden Ouderenbond krijgen € 7,50 korting

036-720 09 11

R. Kaarsgaren, € 50. Wijk Service Punt De Clomp 19-04, Zeist
(Zeist-West) bellen voor afspraak dinsdag en vrijdag.

06-28 70 10 55

Keuringen op vrijdagmiddag en zaterdagochtend. Kosten € 35.

Dhr. Windgassen, De Leuning, Baarn rijbewijskeuringen.info.nl

085-065 00 05

Oplissing Sudoku: 1714.

Oplissing rebus: Wie tevreden leeft met niets, bezit alles.



KBO Soest-Soesterberg-Baarn

Bankrekening Algemeen en contributie:

NL73 RABO 0379 900 599 t.n.v.
KBO Soest-Soesterberg-Baarn

Betaling reizen:

NL71 RABO 0359 9782 90 t.n.v.
KBO Soest-Soesterberg-Baarn,
REIZEN

Bestuur KBO SSB

Voorzitter

Vacant

Vice-voorzitter

Frits van Wesemael
ggmvanwesemael@hetnet.nl
035-601 84 16

Secretaris

Anton den Ouden
kbossb@xs4all.nl
0346-35 35 65

Penningmeester

Wim van Ruth
van.ruth@kpnmail.nl
035-601 70 97

Bestuurslid

- Betsy Seure
ecm.seure@ziggo.nl
06-29 23 48 78
- John Biesaat
jbiesaat@icloud.com
035-888 36 57

Aspirant bestuurslid

- Ria Lamé
lame@xs4all.nl
035-602 87 26
- Paul Sparnaaij
gon.paul@kpnmail.nl

KBO Werkgroepen

Belastinghulp

Henk Kok
henkkok1950@gmail.com 06-51 89 38 85

COSBO

- Frits van Wesemael
ggmvanwesemael@hetnet.nl 035-601 84 16
- Paul Sparnaaij
gon.paul@kpnmail.nl

Evenementen

Ria Lamé
lame@xs4all.nl 035-602 87 26

Lief en Leed

- Gusta Borgts
gborgts@planet.nl 035-601 38 48
- Corry Smeele
cj.smeele@casema.nl 035-602 29 69

KBO-Soos

- Winnie Schuin, bridgen
winnie.schuin@hotmail.com 06-44 43 87 67
- Tiny van Schoonhorst,
klaverjassen
Tinyvanschoonhorst@gmail.nl 06-34 52 47 27

Ledenadministratie

Anton Simonis
antonsimonis@casema.nl 035-601 99 20

Liturgie

Joke van den Breemer
jokevdbreemer@hotmail.com 035-602 02 06

Ouderenadviseur

Ria Roelants
riaroelants@live.nl 035-887 85 63

Reizen

- Betsy Seure
ecm.seure@ziggo.nl 035-531 01 29
- Tonny Hilhorst
tonnyhilhorst@hotmail.com 035-602 57 03

Verspreiding SV

- Gon Sparnaaij
gon.paul@kpnmail.nl 035-601 06 23
- Marieke Verkley
06-11 72 35 53

Website

www.kbosoest.nl
Webmaster: Paul Sparnaaij
gon.paul@kpnmail.nl 035-601 06 2



Smorenborg uitvaartverzorging

Afscheid naar wens sinds 1938



- Elke wens is bespreekbaar
- Nauwe betrokkenheid
- Ook als u verzekerd bent
- Complete ontzorging

**Wij zijn dag en nacht persoonlijk bereikbaar
voor advies en hulp:**

Soest ● 035 - 601 30 86

Soesterberg ● 0346 - 351 223

www.smorenborguitvaart.nl



www.kasteelgroeneveld.nl

KASTEEL GROENEVELD

BAARN

Exposities | Landgoed |

Xylotheek | Wandelen |

Kinderactiviteiten |

Ijskelder | Grandcafé |

Privébijeenkomsten