

SOESTER VENSTER

OKTOBER 2021



Magazine van KBO Soest - Soesterberg - Baarn



MAAKT UW MATRAS SCHOON EN FRIS



- ✓ Dieptereiniging
- ✓ Desinfectie
- ✓ Vlekverwijdering

MatrasCleaner Midden-Nederland is de specialist op het gebied van het reinigen van alle soorten matrassen, toppers en boxsprings.

- Uw matras weer schoon en fris
- Verwijdert huisstofmijt en geuren
- Professionele reiniging bij u thuis
- Desinfectie met UVC licht
- Milieuvriendelijke reiniging
- Tevens mogelijkheid tot verwijdering van alle organische vlekken zoals urine-, transpiratie- en bloedvlekken

**U kunt uw matras al laten reinigen vanaf € 37,50
incl. voorrijkosten en btw**



**Ook voor uw matras(sen) in uw:
boot, camper, caravan, vakantievilla**

MatrasCleaner Midden-Nederland

Vlinderlaan 20 | Nijkerk | Telefoon 033 – 234 05 05
info@matras-reiniging.nl | www.matras-reiniging.nl



Van onze voorzitter

Yvonne Dijkhuis



In dit nummer:

- 1 Van de voorzitter
- 2 Ledenmutaties
- 5 Gerda's momentje
- 7 Wat een toeval
- 10 Soest in Beeld
- 13 Vrijwilligers Mariënborg
- 13 Rebus
- 17 Compaan tablet
- 19 Tips om soepel te blijven
- 22 De uit-tip
- 23 KBO-SOOS
- 24 De SWOS
- 26 Sudoku
- 28 Bestuur en werkgroepen

Colofon

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

Redactie

John Biesaart
Gerda Buis
Ria Lamé

Druk

Colourprint, Veenendaal

Contact KBO SSB

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

Postadres KBO-afdeling

Soest - Soesterberg - Baarn
Postbus 139, 3760 AC Soest

Het e.v. magazine verschijnt
op 26 oktober

Kopij voor het Soester
Venster vóór 15 oktober
aanleveren.

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

De laatste wagen

‘Ze zijn niet leuk meer’ zei een goede vriendin een tijdje terug. ‘Wat is er niet leuk meer?’ vroeg ik. ‘Wel, de begrafenissen’ antwoordde ze. ‘Kijk, als de overledene je niet te na stond dan was je natuurlijk best wel verdrietig. Maar na afloop van de plechtigheid was het vaak gezellig. Zeker als je bekenden tegenkwam die je jaren niet gezien had en er heerlijke broodjes, toastjes en lekkere drankjes waren. Weet je dat er mensen zijn die juist hierom naar een begrafenis gaan? Ze zien het gewoon als een reünie.’

Haar opmerking heeft me wel aan het denken gezet. Door Corona hebben heel wat mensen hun dierbare niet de begrafenis kunnen geven zoals die het gewenst hadden.

Afscheid nemen van een dierbare overledene, waarvan je heel veel gehouden hebt, doet altijd pijn en gaat dwars door je hart. En dan je verdriet moeten delen met alleen naaste familie, zonder vrienden en kennissen, was vaak erg zwaar.

Het deed me ook denken aan de begrafenis van mijn zwager, nog vóór Corona. Hoewel ze heel verdrietig was deed het mijn zus na afloop van de

plechtigheid toch goed om oude bekenden te zien. Zeker twee oude schoolvriendinnen. Een ervan was zelfs voor de plechtigheid overgekomen uit Sint-Maarten. Zelf had ik ze voor het laatst 55 jaar geleden gezien op de bruiloft van mijn zus. En haar kinderen en kleinkinderen vergaten even het verdriet om vader en opa en praatten weer bij met neven, nichten en kennissen. Het werd zelfs gezellig en mijn zus keek tevreden terug op de dag waar zij zo tegen op had gezien.

En natuurlijk had de vriendin gelijk. Niet iedereen is even bedroefd bij een begrafenis. Opeens schoot mij een liedje te binnen. ‘De laatste wagen’ geschreven door Michel van der Plas voor Toon Hermans, maar ook vertolkt door Henk Elsink en Mathilde Santing. Vaak realiseren jongeren zich niet de impact van het verlies van iemand op leeftijd. Voor hen is dat toch ver weg, denken ze. De volledige songtekst vindt u elders in dit Soester Venster.

Met u kijk ik uit naar de dag dat alles weer normaal is en wij het leven kunnen vieren of gedenken zoals we gewend waren.

LEDENMUTATIES

Nieuwe leden

Mw. G.M.B. van der Vliet-Heijne

Wij heten haar van harte welkom.

Overleden

Mw. A. van den Berg

Mw. A. van Breukelen

Mw. W.G. van Schadewijk-Hilhorst

Dhr. J.M. Schouten

Wij gedenken hen in dankbaarheid.

DE LAATSTE WAGEN

In de laatste wagen
da's de 10e wagen of de 12e wagen
hoe dan ook
de laatste
In de laatste wagen
wordt geen traan gelaten
om de voorste wagen
Da's de grootste wagen,
da's de langste wagen
de bekroondste wagen
die ze zwaar beklagen
in de tweede wagen en de derde wagen en
de vierde wagen

In de laatste wagen
wordt geen zwart gedragen
hoor je lustig praten
zelfs gelach naar mate
en steeds stiller straten
worden ingeslagen
door de eerste wagen
De verkeerdste wagen
da's de zwartste wagen
de benardste wagen
die betreurd bij vlagen
door de tweede wagen en de
derde wagen en de vierde wagen

In de laatste wagen
wordt geen kruis geslagen
hoor je harde vragen

over doen en laten
in de levensdagen van die arme brave
die daar wordt begraven.
In de omfloerste wagen
de beroerdste wagen
die wordt uitgedragen
door de zwaar geslagen
lange tweede wagen en de derde wagen
en de vierde wagen.

In de laatste wagen
zitten jonge blagen
zonder veel genade
als de kronkelmaden
die straks zullen knagen
aan de uitgedragen dode
en zijn daden.

In de eerste wagen
da's de stilste wagen
da's de kilste wagen
maar er komen dagen...

Maar er komen dagen
dat de kwade blagen in de laatste wagen
da's de kaalste wagen
worden uitgedragen in de voorste wagen,
de ongestoordste wagen.
Da's de meest vrije wagen,
de enig blijde wagen,
de "see you later" wagen, de "ik weet nu beter" wagen.

Michel van der Plas

Als één woord niet wordt gehoord...

door: Gerda Buis

Als één woord niet wordt gehoord, zijn tienduizend vruchteloos.

Deze uitspraak las ik op de Gerardus kalender. Ik kon niet ontkennen hoe dicht het de waarheid benadert. Luisteren, écht luisteren is een ware kunst, die ik nu niet zo eigen ben. Gauw afgeleid, gedachten die overal heen zweven.

Ja, zeg nu maar gerust dat dit niet zo'n mooie eigenschap van mij is. Ik weet hoe belangrijk het is om gehoord te worden.

Dat de persoon in kwestie wéét dat hij of zij er echt toe doet.

Maar helaas, dat intense luisteren met heel mijn hart, er valt nog veel aan te verbeteren. Het leerproces is nog in volle gang.

U weet dat ik een zeer oude moeder heb. Een moeder die de laatste maanden steeds meer aan het afglijden is. Zeg maar, in de herfst van haar leven is beland. Als ik haar bezoek tref ik haar murmelend in haarzelf aan.

Papier in duizend stukjes dwarrelen door haar prachtig oude handen op de grond. Ze kijkt op, maar herkent mij in eerste instantie niet. Totdat: ik haar kus, haar gezicht streel, en ze herkent me, komt tot leven.

Háár leven moet ik zeggen. Hierin was ze een jonge vrouw.

Ze vertelt honderd uit. Ik kom veel te weten over de vrouw die mijn moeder was, echter na het zoveelste riedeltje heb ik het wel gehad.

Ik word kriegel, maak geen echte verbinding meer met haar. Zie haar wegglijden in haar wereld.

Haar blik is veelzeggend. 'Jij luistert niet'!

Ze gaat verder met het versnipperen van papier, verder met het neuriën van een liedje uit haar jeugd.

Ik moet toegeven dat ik schuldig ben aan die vruchteloosheid van mijn luisteren, terwijl ik weet hoe belangrijk het is. Hoe verrijkend het kan zijn.

Dat ondervond ik bij het concertje bij een van de Buren waar we 5 september mochten Gluren. Had ik mijn bedenkingen bij de aankondiging dat het een experimenteel concert zou worden, na afloop was ik geheel bevangen door die prachtige muziek. Tijdens dit concert van deze klanken, stonden al mijn zintuigen open, langzaam werd luisteren zo intens, maakte mij zo één met de muziek.

Zo kan het dus. Hier word je gelukkig van. Dat niet alleen, hierdoor ontstaat verbinding.

Nee ik doe geen loze belofte. Ik ga het echt proberen, dat luisteren.

Slechts één woord
meer vraag ik niet
hoeft ook niet
maar luister

hoor mij toch
niet een beetje
niet met gedachten ver weg
maar in het nu

ik zie het wel
je dwaalt, en dwaalt
je zegt, je moet zoveel
mijn tijd is op

ach ja, de tijd
die van jou, die van mij
zijn van zo'n vluchtigheid
ik mag niet veel vragen

en toch...
slechts één woord
luisteren met heel je hart
zodat je mij weet.

Gerda Buis

Opmerkelijk stabiel

Leo Weusten, huisarts



Ongelooflijk, wat een toeval!

Op een druilerige woensdagmiddag roep ik Mevrouw van L. uit de wachtkamer. Zij maakte een dubbele afspraak, want vindt het altijd fijn haar klachten uitgebreid uit de doeken te doen.

De 82 jarige dame komt altijd samen met haar bijna even oude liefhebbende echtgenoot, die tijdens haar nogal opgewonden betoog zijn stoel naar de hare toedraait. Non-verbaal straalt hij één en al aandacht voor haar uit.

Ik doe verwoede pogingen om ondanks haar nogal wijldlopige verhaalstijl chocola te maken van de brei aan klachten die zij op mijn bureau deponert.

De hartkloppingen blijken centraal te staan, en wij besluiten na ampel beraad en intensief overleg een hartfilmpje te maken. De volgende dag bespreken we gedrieënlijk de uitslag. De diagnose is duidelijk: boezemfladderen. Een niet onbekend fenomeen, waarbij het hart onregelmatig en versneld klopt. Zij weet mij te vertellen dat haar zus onlangs precies dezelfde diagnose kreeg. ‘Ongelooflijk, wat een toeval hè dokter..!’

Mevrouw is onaangenaam verrast dat zij veroordeeld is tot het slikken van bloedverdunners. Het risico op een beroerte of infarct ten gevolge van haar verstoorde hartritme zal daarmee worden verkleind. Uiteindelijk weet ik mevrouw ervan te overtuigen dat zij toch echt aan de pillen moet.

Weer twee dagen later tref ik meneer van L. in de wachtkamer, vergezeld van zijn liefhebbende vrouw. ‘Hartritmestoornissen zijn niet besmettelijk, maar je zou het bijna denken’, zegt meneer van L. Ik heb exact dezelfde klachten als waar u mijn vrouw van de week voor behandelde.

‘Ongelooflijk, wat een toeval!’ hoor ik mijzelf zeggen, ‘dat zou in 20 jaar de eerste keer zijn dat twee echtelieden binnen een week deze zelfde diagnose van mij te horen kregen.’

Maar na een grondig onderzoek en een hartfilmpje moet ik toch echt die conclusie trekken.

En dan voeren we exact hetzelfde gesprek met meneer als ik eergisteren nog met zijn vrouw voerde. De pillen worden niet in dankbaarheid aanvaard, maar hij legt zich er - net als zijn vrouw - bij neer.

Heel soms komt het echt voor: ongelooflijk toeval in de huisartsenpraktijk...





colourprint
makers van communicatie

Gedrukt en wel!
colourprint.nl



**EETVILLA
VAN DEN BRINK**

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

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

eetvilla.nl f

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
onderdeel van koninklijke beuk

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



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

DE WATERTOREN IN SOEST

Soest heeft een bijzonder rijksmonument. Het staat op de Oranjelaan, nl. een Watertoren. In 1984 is deze buiten gebruik gesteld en is de Watertoren omgebouwd tot woonhuis. Daar zijn wel enkele grote renovaties in de afgelopen periode voor nodig geweest, zeker ook omdat er nogal wat eisen werden gesteld aan het behoud van dit erfgoed.

De watertoren is gebouwd in 1931 op het bijna hoogste punt in de gemeente Soest (19 meter boven N.A.P.). Het is een rond bakstenen gebouw met een hoogte van 23,7 meter en waarin een waterreservoir was geplaatst met een capaciteit van 200 m³. De hoogte van het gebouw is lager dan bij andere watertorens, maar dat heeft natuurlijk te maken met de hoogteverschillen die al in Soest aanwezig waren. Door het water naar het hoogste punt te brengen, was de druk maximaal. De architectonische bouw heeft nauwe verwantschap met het zakelijk expressionisme.

Het is best wel een aparte verschijning in Soest.

De watertoren is gebouwd in opdracht de Arnhemsche Waterleiding Maatschappij (een dochter van de Utrechtsche Watermaatschappij). In de gemeente Soest hadden en hebben ze nog steeds verschillende waterwingebieden. Met name de vestiging in Soestduinen aan de

Van Weerden Poelmanweg is natuurlijk nog steeds een belangrijke locatie met verschillende monumentale gebouwen. De architect van het gebouw was H.F. Mertens uit Bilthoven.

Bij het ombouwen tot woonhuis is natuurlijk het waterreservoir verwijderd. Intern zijn de nodige aanpassingen gepleegd om het als woonhuis te kunnen gebruiken. Aan de buitenzijde mochten geen veranderingen worden doorgevoerd. Daaraan is ook nog te zien hoe de cilindervormige tanks hun plaats hebben gehad in het gebouw.

De watertoren heeft dus meer dan 50 jaar gezorgd voor voldoende water en waterdruk in grote delen van Soest. In een enkel geval is van de watervoorraad ook wel eens gebruik gemaakt door de

brandweer bij het bestrijden van een brand. Thans vindt de watervoorziening plaats via grote pompinstallaties, die voor voldoende druk en volume zorgen.

In de omgeving van Soest vinden we trouwens nog meer watertorens zoals in Baarn (Sophialaan), Amersfoort (Utrechtseweg) als Bilthoven (Van der Borchlaan). Allen zijn rijksmonumenten en niet meer in gebruik.



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 PARTYSERVICE

Tuindorpsweg 40B
Baarn
T. 0343 - 441358

www.wijnhandel-slijterij.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

Behoeftte om met iemand te praten?

Worstelt u met eenzame gevoelens en wilt u daar graag over praten?
U kunt 24 uur per dag terecht bij de Luisterlijn voor een gesprek van mens tot mens: 0900 - 07 67 of dichterbij: 030 – 294 33 44.

Vrijwilligers gevraagd voor Mariënburg

Sinds kort is het nieuwe Mariënburg geopend in Soest aan de Burgemeester Grothestraat 80. Het is een mooi verpleeghuis geworden met moderne voorzieningen. Het biedt plaats aan 75 bewoners die wonen in een eigen appartement en die daarnaast kunnen samenkomen in gezellige huiskamers.

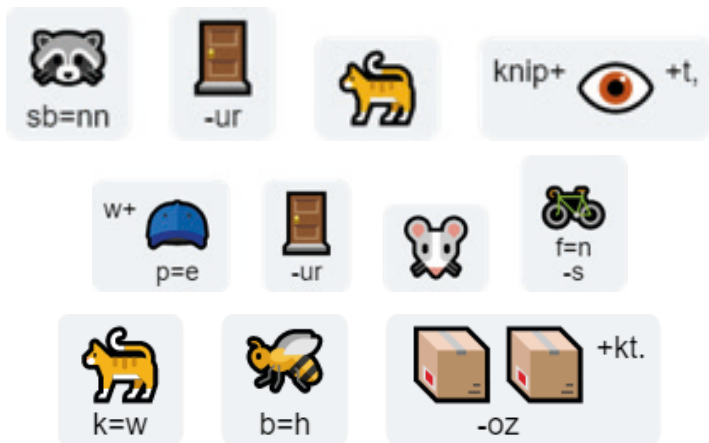
Voor deze huiskamers zoeken wij vrijwilligers (gastvrouw/heer) die met onze bewoners eenvoudige activiteiten kunnen ondernemen. We denken aan: samen de krant lezen, spelletjes doen, muziek maken, zingen, wandelen of assisteren bij kerkdiensten. Ook aanwezigheid bij eetmomenten is erg welkom.

Heeft u zin en tijd om iets te betekenen voor kwetsbare ouderen, dan bent u van harte welkom!

Neemt u daarvoor contact op met Lisa Wallbrink

Lisa.Wallbrink@beweging3.nl Mobiel nummer: 06 43 14 24 76

REBUS



Oplossing rebus op pag. 28



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**

VANDORRESTEYN.COM
Schoenen | Accessoires

Van Weestraat 44

3761 CE Soest

035 601 81 09



hans nota optiek

Van Weestraat 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

Verrassing van de maand juli / aug.

Fam. C.T. Ekeler-Jansen



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.

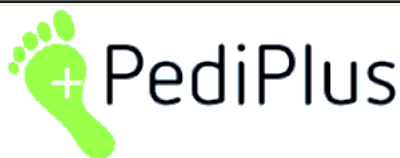
Ria is bereikbaar op
werkdagen van
10:00 - 17:00 uur.
T. 035-887 85 63.

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

Aangesloten bij ProVoet en
KwaliteitsRegister voor Pedicure

Bertjan van der Heijden Brood en banket

Tamboerijn 5 Winkelcentrum Overhees

Telnr 0356023040 email: Bertjanvdheijden@Gmail.com



Op 23 september 1961 zijn
Rika van Veldhuizen en
Wim van Hofslot in de St.
Martinus Kerk in
Hoogland getrouwd!
Dit jaar vieren zij hun
60ste huwelijksdag!
Wim is jaren collectant in
de H. Familie kerk
geweest en Rika heeft ook
jaren de bloemen verzorgd.
Ook ging zij mensen die
80 jaar werden feliciteren
namens de parochie.
Beiden zijn altijd heel

actief voor de R.K. Gemeenschap. Zij hebben van de KBO een
felicitatie en een boeket bloemen gekregen.

Wij wensen hen een plezierige dag toe en nog vele goede jaren
samen.

Nog géén internet ervaring?

De SWOS geeft u gelegenheid om gratis kennis te maken met
een Compaan tablet en het een half jaar uit te proberen.

Contact met familie en mantelzorger, uitwisselen van foto's en
leuke spelletjes.

Dinsdag 5 oktober van 14:00 uur - 15:00 uur in De klarinet

Donderdag 7 oktober van 11:00 - 12:00 uur in

Ontmoetingscentrum Soesterberg.

U komt toch ook?

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-steitner.nl



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

Tips om soepel te blijven

Met het ouder worden, worden gewrichten minder soepel. De hoeveelheid kraakbeen neemt af en het bindweefsel wordt minder elastisch. Tijdens de slaap vertraagt bovendien de bloedsomloop. Daardoor zijn bij het opstaan de spieren en gewrichten nog wat stijver. Ochtendstijfheid dus. Met de volgende tips voorkomt u dit.

Tip 1: Beweeg (nog) meer

Beweeg meer dan de norm voor gezond bewegen voorschrijft. Dat betekent meer dan een halfuur per dag. Niet om het uithoudingsvermogen te verbeteren, maar vooral om de spieren te versterken of sterk te houden. Die zijn belangrijk voor soepel werkende gewrichten. Sporten die uw gewrichten belasten zijn het beste, zoals lopen, hardlopen en roeien. Begin eens om bij te houden hoelang u per dag beweegt. Denk erover na hoe u meer zou kunnen bewegen. Dagelijks een korte wandeling maken bijvoorbeeld. Of de trap nemen in plaats van de lift. Of meedoen met het televisieprogramma [Nederland in Beweging](#). Ook huishoudelijke klussen of onderhoudsklusjes in de tuin helpen om meer te bewegen.

Tip 2: Beweeg alvast in bed

Maak uw lichaam en dus ook uw gewrichten wakker door ze rustig in actie te laten komen. Blijf liggen en doe deze oefeningen.

- Trek één knie op en strek het been dan weer. Bij het strekken kunt u het been weer laten rusten, maar u kunt ook uw buikspieren trainen door het been net boven het matras te houden. Herhaal deze oefening tien keer aan beide kanten.

- Maak het ene been een beetje korter door het andere been uit te rekken en wissel dit af, tien keer aan beide kanten.
- Trek een knie zo ver mogelijk op en houd hem even vast met uw handen. Doe dit vijf keer met beide knieën.
- Trek de knieën op en beweeg ze achtereenvolgens naar rechts en naar links. Herhaal dit vijf keer.
- Zit rechtop en buig een paar keer zo diep mogelijk voorover, naar links en naar rechts.

Heeft u ook last van stijve vingers, polsen, ellebogen en/of schouders? Ook daarmee kunt u alvast wat oefeningen doen.

- Maak een vuist en strek daarna uw vingers uit. Wissel dit een paar keer af.
- Draai rondjes met uw polsen, eerst naar uw lichaam toe, daarna van uw lichaam af.
Ga op uw rug liggen. Houd de bovenarmen tegen het bovenlichaam en buig de onderarmen, zodat uw vingers uw schouders raken. Strek daarna de armen weer. Herhaal deze oefening een paar keer.
- Ga zitten op de rand van het bed en probeer uw schouders naar voren en naar achteren te laten rollen.

Tip 3: Houd uw lichaam warm

Tijdens de slaap staat de interne verwarming op een lagere stand. Daardoor koelen de gewrichten af, waardoor ze stijf aanvoelen bij het wakker worden. Het is dus belangrijk uw lichaam warm te houden met een extra deken en/of een pyjama. Laat ook uw voeten niet te veel afkoelen doordat u een dekbed of deken loswoelt. Trek eventueel sokken aan.

Tip 4: Beweeg tijdens het slapen

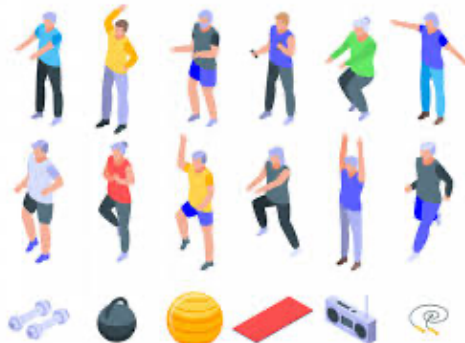
Mensen die zich 's nachts regelmatig omdraaien, worden minder stijf wakker. Daarom is het goed om even te bewegen op een moment dat u half wakker wordt. Trek bijvoorbeeld de benen in of rek ze juist uit. Leg de armen anders neer. Of draai om. Liever niet op de buik, want dat is belastend voor de onderrug.

Tip 5: Houd de kamer koel en droog

Vocht is slecht voor de gewrichten. Wanneer u slaapt in een vochtige kamer, is het verstandig daar iets aan te (laten) doen. Ventileren helpt, maar het mag niet te koud worden op de kamer. Daardoor kan de lucht ook vochtiger worden. Zorg daarom dat de temperatuur zomer en winter niet onder de 15 graden zakt.

Tip 6: Begin met een warme douche

Een warme douche meteen na het opstaan is fijn om lekker warm te worden. Daarna kunt u wat oefeningen doen om de gewrichten los te maken. Maak kniebuigingen zo ver als prettig voelt, zwaai met uw armen, draai rondjes met enkels en polsen en schud met uw schouders. Doe dit liever niet in de badkamer, waar de vloer nat en glibberig kan zijn. Op een stroeve vloer in de slaap- of huiskamer bijvoorbeeld staat u steviger.



De uit-tip

Deze maand een tip die voor mij ook verrassend was. Dat er in onze regio zoveel te beleven valt, is toch een waar voorrecht.

We gaan naar Den Dolder. Daar bevindt zich een mooie galerie op het terrein van Altrecht, Voormalige Willem Arntsz Hoeve.

Hier zijn diverse kunstenaars werkzaam. Zij hebben iedere maand op zaterdag en zondag een wisselende tentoonstelling. Prachtige ruimte, prettige sfeer. Op hun site is te zien wat u zoal kunt bekijken. Bij mooi weer gaat u vanuit Soest heerlijk op de fiets door de bossen naar deze galerie. Wat is er mooier, nu al de bomen prachtig gaan kleuren. Zo komt u al aardig in de sfeer van kunst met een grote K.



Het adres: P'Arts,
Dolderseweg 71a Den Dolder
T. 06 10 12 01 66

Tentoonstellingen op 2 en 3 oktober: Expositie Elements, 4 Keramisten, 1 Schilder en 1 Kunstenaarsduo.

Open van 12:00 tot 17:00u
Van 30 - 31 oktober en van 6 - 7 november Beeldboeken/

Bildbücher Expositie Artist Books 2021. Textiel Papier, Mixed Media, Schilderkunst, Tekenkunst en Grafiek. Open: 12:00 -17:00u.

Dit voor deze maand, ik hoop dat u er weer een fijn uitje aan heeft.

Gerda Buis

Hoera, het nieuwe seizoen is weer begonnen!

En in De Klarinet was dat goed te merken toen op woensdagmiddag 15 september de eerste SOOS voor bridgers en klaverjassers weer van start ging. De zaal was goed gevuld, en de sfeer was weer als vanouds.

Gelukkig is inmiddels ook door de overheid de limiet weer verruimd. De SOOS is er zowel voor bridgers als klaverjassers.

Wilt u weten of er nog plaats is om aan te schuiven? Voor het eerste geldt voorlopig een ledenstop, maar u kunt zich altijd melden voor de wachtlijst.

Houdt u meer van klaverjassen? Dan kunt u zich aanmelden bij Yvonne Landman.

Email en telefoonnummers zie pagina 28.



OC De Klarinet

Maandag 4 oktober:

Rollator spreekuur van
10:30 - 11:30u

(Technische controle en
deskundig advies)

Dinsdag 5 oktober van
14:00 - 15:00u een
*informatiebijeenkomst over
een tablet speciaal
ontwikkeld door Compaan
voor senioren.*

Woensdag 6 oktober van
10:00 - 12:00u start
koersballen

Donderdag 7 oktober van
13:30 - 16:30u
spelletjesmiddag.
Start van de nieuwe
puzzelgroep.

Dinsdag 12 oktober *samen
mosselen eten*, aanmelden
vóór 5 oktober!

29 oktober 12:30u
pannenkoeken inloop.

Aanmelden 035-602 31 39

OC Soesterberg

Zaterdag 25 september
Pannenkoekeninloop van
12:30 - 14:00u

Donderdag 30 september
Hoffmans modeverkoop
10:00u

Donderdag 7 oktober
*Compaan voorlichtings-
bijeenkomst* (seniorentablet)
11:00 - 12:00u

Vrijdag 15 okt. *Bingo* 19:30

Woensdag 20 oktober
Themamiddag Praatje,
Plaatje, Bakkie thema nnb
14:00u

Zaterdag 30 Oktober
Repair Café

Woensdag 17 november
Themamiddag Praatje,
Plaatje, Bakkie 14:00u

Vrijdag 19 november *Bingo*
19:30u

Zaterdag 17 november
Pannenkoekeninloop
12:30u

Het nieuwe seizoen in Klaarwater komt op stoom met bekende en nieuwe activiteiten!

Er is nog plek bij een aantal cursussen:

Bewegen op muziek: dinsdag vanaf 14 sept. 9:30 - 10:15u,
10:30 - 11:15u, 11:30 - 12:15u (35x)

Yoga: donderdag vanaf 16 sept. 9:00 - 10:00u, 10:15 - 11:15u (35x)

Zangkoor: donderdag 16 sept. 10:00 - 11:00u (32x).

Terug van tijdelijk weggeweest, i.v.m. Corona.

Donderdag 30 sept. *Bingo*, van 13:30 - 16:00u.

Geef u op tijd op via onderstaand telefoon of loop even binnen bij Klaarwater.

Dinsdag 5 okt. 10:00 - 11:30u *Koffie-inloop* en vrolijke verhalen door Loes Paul (in het kader van Week tegen eenzaamheid).

Dinsdag 19 okt. 13.30 - 16.30u **Open dag** Ontmoetingscentrum Klaarwater.

Bent u nieuwsgierig wat zich allemaal afspeelt in het Ontmoetingscentrum Klaarwater?, kom dan zeker even langs. Er gaat van alles gebeuren in de komende tijd en we hebben een mooi programma waarin u kunt kennismaken met activiteiten die plaatsvinden en een gezellige entourage.

SWOS OC Klaarwater

Wiardi Beckmanlaan 475

3762 GN Soest

035 - 601 06 07.

Klaarwater@swos.nl

Rolstoeltoegankelijk

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

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

Oplossing sudoku op pag. 28

PANNENKOEKEN  BOERDERIJ

De Wildenburg

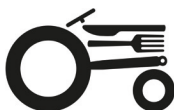
BAARN

Wildenburglaan 9, Baarn

Tel.: 035-542 92 25

www.dewildenburg.nl

info@dewildenburg.nl



Nuttige telefoonnummers

Stichting Welzijn Ouderen (SWOS)

(werkdagen 8.30 - 13.30u)

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 - 13.30u)

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 - 17.00u)

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 - 12.00u)

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, Wijk Service Punt De Clomp 19-04, Zeist
(Zeist-West) bellen voor afspraak dinsdag en vrijdag.
Keuringen op vrijdagmiddag en zaterdagochtend. Kosten € 50.

06-28 70 10 55

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

085-065 00 05

RijbewijskeuringsArts

06-33 02 43 90

Bereikbaar: Maandag t/m vrijdag 08:45 - 17:15u.

Planner rijbewijskeuringsArts.nl

E. amanda@rijbewijskeuringsarts.nl



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

Yvonne Dijkhuis
yvonnedijkhuis@hotmail.com
035-602 75 04

Vice-voorzitter

Paul Sparnaaij
gon.paul@kpnmail.nl
035-601 06 23

Secretaris

Anton den Ouden
kbosb@xs4all.nl
034-35 35 65

Penningmeester

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

Bestuurslid

John Biesaat
jbiesaat@icloud.com
035-888 36 57

Ria Lamé
lame@xs4all.nl
035-602 87 26

Betsy Seure
ecm.seure@ziggo.nl
06-29 23 48 78

Oplossing sudoku:: 6359
Oplossing Rebus:
Wanneer de kat knipoogt, weet de
muis niet wat hij denkt (Schots
spreekwoord).

KBO Werkgroepen

Belastinghulp

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

COSBO

- Yvonne Dijkhuis
yvonnedijkhuis@hotmail.com 035-602 75 04

- Paul Sparnaaij
gon.paul@kpnmail.nl 035-601 06 23

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

- Yvonne Landman
klaverjassen
yvonnelandman@gmail.com 06-12 94 24 44

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.kbosoeest.nl
Webmaster: Paul Sparnaaij
gon.paul@kpnmail.nl 035-601 06 23



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



KASTEEL GROENEVELD

BAARN

Exposities | Landgoed |
Xylotheek | Wandelen |
Kinderactiviteiten |
Ijskelder | Grandcafé |
Privébijeenkomsten