

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest . Secr. : Veenbesstraat 70 3765 BB Soest

e-mail adres: boshuizen@xmsnet.nl www.pcobsoest.nl

Bank : NL80 RABO 0171 5255 58 t.n.v. PCOB – afd. Soest

Inhoud:

Van de voorzitter (Nelleke In 't Anker).....	2/3
Mutaties en Commissie Aandacht.....	3/4
Nederland is een rijk land	5/6
Echtpaar Rodenburg 65 jaar getrouwd (interview)	6/7
Contactmiddag 19 januari.....	7
Soest in beeld (door René van Hal)	9/10
Mag ik uw mailadres ?	11
Acute koopkrachtproblemen senioren.....	13
Altijd moe:dan wil je lichaam je iets vertellen	15 t/m 20
Veel criminaliteit op internet	21
Speciale kerstreis op 16 december van de KBO	22
Gedachten als je ouder wordt (gedicht)	23/24
Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie 6 januari 2023 (OC De Klarinet).....	25
10 vragen i.v.m. het verlengen van het rijbewijs	27 t/m 29
Benut uitstel pensioenwet om helderheid te geven.	31
Verhoging AOW: sigaar uit eigen door?.....	32
Wist u dat?	36
Belangrijke telefoonnummers	38
Bestuur PCOB	39

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

Vóór vrijdag 20 januari 2023

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter (Nelleke in 't Anker)

Zoals u weet is deze Kompas voor de maanden december en januari. Wij kunnen niet in de toekomst kijken, gelukkig maar zeg ik dan. Soms is het lastig, een klein voorbeeld: de kopij voor het Kompas dient voor de twintigste van de maand binnen te zijn, bij de redactie. Ik wil iets zeggen over het weer, u voelt het al aankomen. Kunnen we ouderwetse herfststormen verwachten, die de laatste bladeren van de bomen blazen?..

Nog iets verder doorgedacht: hoe koud zal het worden, komt er sneeuw en ijs? Gaat de thermostaat van de CV flink hoger? Nee dat is niet verantwoord in deze tijden waarin wij duurzaamheid hoog in het vaandel zetten. Een warme plaid is ook comfortabel, echter kou lijden gaat te ver.

De meesten van u hebben nog herinneringen aan kolenkachels en wie weet moest u helpen met het vullen van de kolenkit, uit de kelder of schuur.

En ik fietste naar school 10 km, in weer en wind, brrr. Maar voor de koude handen hielden fietsmoffen aan het handvat van het stuur mij warm. Zowaar ik zie ze weer in het hedendaagse straatbeeld op fietsen en op E-bikes. Dus mocht u nog een cadeautje willen van de Sint, dan kan dit een idee zijn.

Over Sinterklaas gesproken: kijkt u ook wel eens met (klein)kinderen naar het Sinterklaasjournaal? Van de hilarische avonturen van Sint en zijn Pieten (over de kleuren zal ik het niet hebben) worden door Dieuwertje Blok breeduit verslag gedaan. Op de konen van de kinderen verschijnen bosjes van spanning en verwachting..

Als senioren mogen we ook verwachtingen koesteren, in deze donkere dagen mag onze hoop uitgaan naar Licht.

Een menselijk verlangen gevoed door de eeuwenoude verhalen uit de Bijbel die ons inspireren. En het Licht kwam in de gedaante van een Kind zo klein.

De meesten van u hebben door het leven heen te maken met pijn van ziekte, verdriet of gemis, recent of langer geleden. Daarom zoeken we ook warmte en troost bij elkaar. We hopen daarom op een drietal mooie Adventsvieringen samen met PGS in de Emmakerk.

Daarbij mag ik u een Gezegend Kerstfeest toewensen en gezelligheid met hen die u lief zijn.

Na een onderbreking van 3 jaar, door Corona, is er weer de

Nieuwjaarsreceptie van het COSBO (KBO en PCOB) en de bewonerscommissie “De Vijverhof” op vrijdag 6 januari van 14.00—16.00 uur in Ontmoetingscentrum De Klarinet. Een mooie gelegenheid om elkaar te ontmoeten, bij te praten en te toosten op het nieuwe jaar! Ik wens u warme en gezellige weken toe.

Mutaties november 2022

Overleden:

De heer L. van der Zanden. Schrikslaan 16, 3762 TC Soest

Verhuisd:

Mevrouw J.P. van Breemen-Hebben

Stadhouderslaan 130, naar: Korte Brinkweg 31 / 3761 EB Soest

Mevrouw E..Schoemaker-Reicche, van Korte Brinkweg 14 naar:

Burg. Grothestraat 80, Mariënborg, 3761 CN Soest

Mevrouw E.Joziasse, Albert Cuyplaan 2 / 3764 TR

naar Dr de Voslaan 29/ 3761 XX Soest

Nieuwe leden:

De heer H.de Haan en mevrouw M de Haan-Krediet

Clemensstraat 64/ 3766 GX Soest

De heer P.A. van Heijzen en mevrouw K.S. van Heijzen van 't Zet

Braamweg 81/ 3768 CE Soest

De heer R.Verdel en mevrouw A.Korver , Pijperpad 46/ 3766 CS

Soest

Commissie Aandacht :

Op mijn oproep voor hulp bij het bezoekwerk is er één bijgekomen en wel mevr. Nauta van het Luytenaarpad. Heel fijn Wilma, dat je ons komt helpen. Het einde van het jaar nadert met rasse schreden en komt de feestelijke maand waar wij de geboorte van onze Here Jezus gedenken.Maar er zijn ook zorgen en verdriet. Zo denken wij aan:

- De heer C.Boshuizen (onze seretaris),Veenbesstraat 70/ 3765 BB.Zijn gezondheid is erg zorgwekkend.Zijn lichaam laat helaas geen verdere kuren meer toe.Hij is aangewezen op de huisarts.
- De heer G.J.Bouwmeester (redactie Het Kompas),van Straelenlaan 30/ 3762 CV is ernstig aangereden op de fiets

door een plotseling achteruit rijdende werkbus. Zijn rug is gebroken (2 verbrijzelde rugwervels en 1 gebroken rugwervel en 3 gebroken ribben). Via het Meander is hij met spoed geopereerd in het UMC en heeft nu een lange blijvende pen in z'n rug. Nu revalideert hij thuis. Er volgt een lange pijnlijke weg;

- De heer J. v.d. IJssel (onze penningmeester) krijgt op korte termijn een open hart operatie
- Dan leven wij mee met mevrouw B. van der Zanden-De Jonge, Schrikslaan 16. Op 5 november kwam haar man Bert na een kort ziekbed te overlijden;
- En met Andrea van Mourik-de Knijff, De Batenburg 1. Haar oudste zoon kwam plotseling na een hartstilstand te overlijden. De PCOB Commissie "Aandacht" leeft mee met jullie grote verdriet. Dat jullie Gods troost en nabijheid mogen ervaren.

Dan rest mij een ieder die dit leest een goede Kerst- en Jaarwisseling toe. En alle goeds voor het nieuwe jaar. Weet u iets van zorgen of verdriet, bel mij (tel. 035-6016181) of mail naar dirknelduits@hotmail.nl. Wij hopen elkaar in goede gezondheid volgend jaar weer te treffen. Een lieve Kerstgroet van Nel Duits.



DEELENMAKELAARS
WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

TORENSTRAAT 47, 3764 CL SOEST
SOEST@DEELEN.NL | DEELEN.NL

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

Nederland is een rijk land. Dat is zeker.

De hele wereld weet, dat Nederland een rijk land is. Criminele organisaties in het buitenland verdienen grof geld aan mensen, die er alles voor over hebben om naar Nederland te komen. Begrijpelijk, wie wil er niet in rijkdom leven? Maar als die rijkdom door steeds meer mensen gedeeld moet worden, blijft er per persoon steeds minder over.

Nederland is een rijk land. Maar dat betekent nog niet, dat iedereen in Nederland rijk is. De rijkdom is immers ongelijk verdeeld. Sommige mensen zijn erg rijk, dus anderen zijn minder rijk. En omdat de rijken steeds rijker worden, blijft er voor die anderen steeds minder over. Wij hebben er zelf niet zoveel zeggenschap over hoe rijk wij zelf zijn. Sommige mensen hebben rijke ouders, een goede opleiding, een goede baan of ontzettend veel geluk. Anderen werken wel hard, maar hebben een beroep waar toevallig weinig vraag naar is, of hebben gewoon pech.

Soms gebeurt er iets, waar wij zelf niets aan kunnen veranderen, maar waardoor onze situatie verandert. Een Corona uitbraak, een oorlog in een Europees land of extreem slecht weer. Als de energierekening plotseling driemaal zo hoog wordt, moet de thermostaat omlaag. Dan hebben wij het koud. Maar de bakker kan zijn oven niet meer betalen, en gaat dus failliet. Dan hebben wij ook geen brood meer. Allemaal de schuld van iemand anders. Wij kunnen Poetin de schuld geven, of de regering, of het slechte weer. Zelf kunnen wij er niets aan doen. Maar - met een beetje pech - zijn wij wel slachtoffer.

Het is dan een normale reactie om weg te duiken, als het tegenzit. Niemand mag weten, dat je problemen hebt. Maar dat is niet de juiste reactie. Als de mensen in jouw omgeving niet weten, hoe moeilijk je het hebt, kan niemand jou helpen. Terwijl je soms maar even een klein duwtje in de goede richting nodig hebt. Dus is het beter om de schaamte te overwinnen en hulp te vragen.

Een belangrijk voordeel van een bond, een ouderenbond, is dat er mensen in jouw omgeving zijn, die jou kunnen en willen helpen. Maar er is moed voor nodig om hulp te vragen en om die hulp te aanvaarden. De PCOB is er voor haar leden. Er bestaan voedselbanken, er bestaan sociale voorzieningen, en er zijn bondgenoten - of lotgenoten - die jou kunnen helpen om jouw problemen op te lossen. Maar je moet wel de juiste weg weten.

Wij zijn bondgenoten. Wij helpen onze medemensen graag. Maar wij willen onze hulp niet opdringen. Dus laat het ons weten, als wij kunnen helpen. De PCOB is er voor u! Vergeet dat niet.

Hartelijke groet, Frans Panhuijzen.

Echtpaar Rodenburg-Verhulst 65 jaar getrouwd.

Zeven jaar geleden kwamen zij in het dorp Soest wonen, vanuit Kloetinge in Zeeland. Eén van hun zonen woonde in Soest, de andere drie verder weg.

Hun 60-jarig huwelijksjubileum werd 5 jaar geleden groots gevierd. Dit jaar is het een bescheiden feestje geworden.

Ze willen de PCOB-Soest hartelijk bedanken voor het prachtige boeket dat ze kregen. Heel attent!



Het echtpaar vindt de kontakten in de Emmakerk ook heel fijn.

De heer Rodenburg komt uit Voorburg en mevrouw uit Kloetinge. In Den Haag kwamen ze elkaar tegen op een gastvrij koffiedrinkadres (op nr. 42) dat ze later 'Het hijgend Hert' hebben genoemd (naar Psalm 42!).

In 1957 trouwden ze en woonden achtereenvolgens in Delft, Nieuw Vennep, Hoofddorp, Kloetinge en nu in Soest.

Mevrouw deed de opleiding tot verpleegster in een Haags ziekenhuis, terwijl haar man bij Rijkswaterstaat werkte aan de NO-polder en ook aan projecten in Noord Holland.

Meneer Rodenburg weet nog dat hij in de Tweede Wereldoorlog in de

hongerwinter, met twee jongere broers en een zusje in Lemelerveld terecht kwam. 's Nachts reden ze mee met een vrachtwagen die in Zwolle aardappels ging halen voor de gaarkeuken in Den Haag. In Zwolle werden ze in een ziekenhuis opgevangen samen met andere kinderen uit West Nederland. De volgende dag moesten ze naar Lemelerveld urenlang langs een kanaal lopen om daar te komen.

Ze voelden zich heel eenzaam en in de steek gelaten. Opeens was er een boer bij een klein boerderijtje die hen riep: "Kom maar bij mij, ik zal jullie helpen". Ze konden daar uitrusten en wat eten en werden met paard en wagen naar Lemelerveld gebracht. Dat laatste was zo emotioneel dat meneer Rodenburg er nu even stil van wordt. Hij was toen nog maar 15 jaar....

Het was een mooi gesprek met dit 90+echtpaar.

Frits van der Ploeg

Contactmiddag 19 januari 2023

Op het moment dat ik dit schrijft moeten wij we nog de kerstdagen en jaarwisseling krijgen.

Maar deze aankondiging moet in dit nummer van Het Kompas anders leest u het niet voor 19 januari 2023.

Voor deze contactmiddag hebben wij Gijs Makker van het gelijknamige bedrijf uitgenodigd om ons te vertellen over alles wat met slecht horen te maken heeft.

Van gehoortesten, toestellen en alles wat u wilt weten.

Dhr. Makker zoekt altijd naar de beste oplossing voor u.

Deze contactmiddag wordt ook weer gehouden in de bovenzaal van O.C. Klaarwater (ingang Honsbergen) en wel om 14.00 uur; zaal open om 13.30 uur.

De toegang bedraagt € 2,00 (inclusief een kopje koffie of thee.)

Met vriendelijke groet, Frans Hoogeweg



KING ARTHUR GROEP



King Arthur Groep biedt begeleiding aan mensen met dementie én hun naaste in **Soest** en **Soesterberg**.

Groepsbegeleiding

In onze ontmoeting- en activiteitencentra creëren wij een omgeving waarin mensen met (beginnende) geheugenproblemen en dementie kunnen blijven functioneren. Waarin ze iets mogen vergeten. Waarin ze zo lang mogelijk aan het verenigingsleven kunnen deelnemen. En zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen.

Activiteiten zijn passend bij ieders persoonlijke interesses en levensstijl. Kunst, cultuur en creatief. Maar ook biljarten en klaverjassen, schaken en jeu de boules. Er is een wandelclub en men kan er met de duofiets op uit. Daarnaast initiëren we activiteiten waardoor nog actief deelgenomen kan worden aan activiteiten in de maatschappij. Kortom: Een omgeving waarin iedereen normaal omgaat met dementie en waarbij iedereen ook op zijn of haar manier iets voor een ander kan betekenen.



DemenTalent

Hulpmiddelen voor nop! Tweedehands hulpmiddelen die worden nagekeken en schoongemaakt om vervolgens gratis van eigenaar te verwisselen.



Individueel begeleiding

Niet iedereen is een groepsmens. Sommige mensen hebben meer baat bij ondersteuning in de thuissituatie: structuur aanbrengen in de dag, persoonlijke verzorging, eten en drinken, begeleiding bij doktersbezoek, maar ook ontspanning en inspanning, zoals het begeleiden naar een museum, sportschool of bij een wandeling.

Mantelzorgondersteuning

Wij organiseren familie- en vrienden gesprekken waarin handvatten worden gegeven en taken verdeeld.

Contact? King Arthur Groep, Molenstraat 8A, 3765 TG Soest, telefoon: 06-37449397 (Petra Visser) of per e-mail: ocsoest@kingarthurgroep.nl

SOEST IN BEELD (door René van Hal)

Het Pomonalaantje

Ik denk dat de meeste lezers van dit blad het “Pomonalaantje” in Soest niet kennen, en waarschijnlijk ook niet weten waar ze in Soest zouden moeten zoeken om deze straat te vinden.

Op 9 april 2019 heeft het College van Burgemeester en Wethouders de naam Pomonalaantje vastgesteld voor een zijstraatje van de



Parklaan, dat evenwijdig loopt aan de Nieuweweg en leidt naar de oude groeten- en fruitwinkel van de familie Hilhorst. Aan deze laan liggen slechts 2 woningen.

De straatnaam verwijst naar een nabij gelegen villa met daarachter een fruitkwekerij uit het begin van de 20^{ste} eeuw. De villa had als naam “Pomona”, een naam die ook gebruikt werd voor de kwekerij. De villa was eigendom van de familie Van Eck-Swerms en zou gebouwd zijn in 1890. Op 24 juli 1917 werd op verzoek van de heer Van Eck in de Gouden Ploeg de villa openbaar verkocht.

De fruitkwekerij kwam in handen van de heer B.T. Swets. De fruitkwekerij is niet zo lang doorgegaan. In 1925 is de familie Swets verhuisd naar Zeist en daarna komen we de naam niet meer tegen in de archieven.

De Villa is verkocht aan de heer W.H.B. Stoof, die er een praktijk voor heilgymnastiek en massage in heeft gevestigd. Hij heeft de naam van de villa omgedoopt naar Villa Sonnehoeck. De villa werd wegens het overlijden van de heer Stoof in 1940 wederom openbaar verkocht. De villa werd gekocht door de heer J. Rams voor fl. 6.300, de grote tuin werd apart verkocht.

Na de Tweede Wereldoorlog is er een café en later een Hotel Café Restaurant in gevestigd. Eigenaresse was mevrouw weduwe B van der Wilt – de Groot. Het café heeft niet altijd een goede naam gehad in

Soest vanwege de bezoekers die er kwamen. Vanwege het gemeentelijk plan om een weg over De Engh aan te leggen en een nieuw dorpscentrum in te richten nabij Station Soest-Zuid werd deze villa (op dat moment eigendom van de gezusters Westemeijer) gekocht door de Gemeente Soest evenals vele andere huizen in die omgeving. De centrumplannen zijn nooit gerealiseerd vanwege de weerstand onder de Soester bevolking. De villa viel ten prooi aan brandstichtingen en vernielingen, en is in 1977 gesloopt. Het terrein heeft zo'n 10 jaar braak gelegen in afwachting van bouwplannen. Op de locatie is kantoorgebouw Parkstaete uiteindelijk gerealiseerd.



Villa Sonnehoeck anno 1977



Mag ik uw emailadres?

Beste leden van de PCOB. Sinds kort is Wilma Nauta ondersteunend lid van het bestuur geworden.

Naar verwachting zal ik zelf in maart volgend jaar terugtreden.

Momenteel houdt Wilma zich bezig met het optimaliseren van het ledenbestand.

Zoals u weet komt ons mededelingenblad "het Kompas" 10x

per jaar uit. Maar het kan voorkomen dat er relevante en actuele informatie tussentijds naar onze leden verzonden moet worden. Een nieuwsbrief verzenden aan leden met een emailadres is dan een oplossing.

Nu is het jammer dat onze vereniging geen actueel emailadressenbestand heeft.

Wilt u daarom zo vriendelijk zijn uw mailadres en/of 06 nummer door te geven aan Wilma.

wilmanauta@gmail.com of via haar app: 0620591578. **(ook als u in het verleden of recent uw emailadres heeft doorgegeven!)**



Bij voorbaat hartelijk bedankt voor uw medewerking.

Cees Boshuizen, secretaris

Wilma Nauta (hieronder)





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

PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESSEN

U BENT BIJ ONS IN DE PRAKTIJK VAN HARTE WELKOM VOOR:

- Reparaties aan uw gebitsprothese (zeer snel gerepareerd)
- Opvullen van uw gebitsprothese
- Vernieuwen van uw gebitsprothese
- GRATIS prothesecheck
- Aanmeten gebitsprothese op implantaten (klikgebit)
- Opvullen gebitsprothese op implantaten
- Gedeeltelijke gebitsprothese of een frame

Wij hebben contracten met vrijwel alle zorgverzekeraars. De meeste behandelingen worden vanuit de basisverzekering grotendeels vergoed door uw zorgverzekeraar met een aanvullende verzekering kan dit oplopen tot 100%.

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

Burg. Grothestraat 11A
3761 CJ Soest
035-8884202
info@kunstgebitsoest.nl



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Acute koopkrachtproblemen senioren

Door de hogere kosten van energie en boodschappen had bijna een kwart van alle senioren de afgelopen maanden moeite om rond te komen. Eén op de acht senioren heeft geen buffer of spaarpot. Iets meer dan de



helft van senioren uit deze groep moet nu al bezuinigen op bijvoorbeeld boodschappen en extra's.

Dat blijkt uit een onderzoek van seniorenorganisatie KBO-PCOB. De gemiddelde leeftijd van de respondenten is 76 jaar. Meer dan de helft van de senioren (54 procent) maakt zich grote zorgen over de financiën als de inflatie nog lang blijft duren. Mede door de hoge inflatie zou een op de drie senioren zonder buffer niet weten hoe ze de rest van de maand moeten rondkomen wanneer ze een onverwacht grote uitgave van 400 euro hebben. Ook ziet zestien procent van de spaarpotloze senioren vanwege de kosten nu soms al af van zorg die eigenlijk nodig is. Twaalf procent vervangt de avondmaaltijd door brood of soep.

Aanpassen

Voor bijna vier op de vijf senioren zijn de prijsstijgingen reden om de uitgaven aan te passen. Zo gaat zestig procent bewuster met geld om. Bijna evenveel let extra op het energieverbruik door bijvoorbeeld minder warm water te gebruiken. Bijna dertig procent bespaart op boodschappen en ruim een kwart van de senioren geeft minder tot niets meer uit aan leuke extra's, zoals vakanties en restaurants.

Hogere AOW

Naar aanleiding van dit onderzoek pleit de seniorencoalitie ervoor om de AOW met spoed te verhogen. Deze coalitie, bestaande uit KBO-PCOB, ANBO, de Koepel Gepensioneerden en NOOM, wil dat de al aangekondigde verhoging van het minimumloon en de AOW naar voren wordt gehaald.

Bron: [Kbo-pcob](#)



Uitvaartverzorging
A van Pijpen

Dag en nacht persoonlijk bereikbaar

035 5414433



Uitvaartcentrum 'De Ark',
Reigerstraat 17, Baarn
Postbus 245, 3740 AE Baarn
www.avanpijpen.nl - info@avanpijpen.nl

Stijlvol gedenken
— uitvaartwinkel —

in uitvaartcentrum 'De Ark', Baarn
open: di. t/m vrij. 10.00 - 16.00 uur

Altijd moe? Dan wil je lichaam je iets vertellen

Zo ga je weer bruisend en vitaal leven!

Als je je vaak futloos en moe zonder dat je weet waarom, zou kunnen dat verstoorde processen je van je energie Volgens internist Anne Fleck daar zelf iets aan doen. Zo ga je bruisend en vitaal door het leven!



door het

voelt
het
lichaams-
beroven.
kun je
weer

Ik wil wel, maar ik heb er gewoon de energie niet voor... Dat heb je vast weleens gedacht of gezegd. Moe zijn we soms allemaal. Dan neem je een pauze of gaat naar bed. Chronisch moe zijn, is echter iets anders. De laatste jaren leven steeds meer mensen op de waakvlam; ze hebben een totaal gebrek aan energie en voelen zich 'ziekjes' zonder aanwijsbare oorzaak.

Energievreters

Op haar spreekuur ziet ze regelmatig mensen die last hebben van vage symptomen en zich futloos voelen. Volgens Fleck is een chronisch gebrek aan energie een signaal van je lichaam dat er érgens onder de radar energievreters actief zijn. "Het lichaam liegt niet", stelt ze. "Het komt niet voor niets met vermoeidheid aanzetten of met een immuunsysteem dat het laat afweten. Meestal zijn er vele oorzaken die als een bont mozaïek in elkaar schuiven."

Vaak gaat het om subtiele verstoringen van samenhangende lichaamsprocessen, met vermoeidheid tot gevolg. Fleck pleit ervoor dat je jezelf observeert, dat je de taal van je lichaam leert verstaan en vervolgens doelgericht in actie komt. Ze neemt haar patiënten als een soort detective mee, op zoek naar de verborgen energievreters. In haar 389-pagina's tellende zelfhulpboek biedt ze handvatten om de oorzaken van vermoeidheid te vinden én introduceert ze het '30 dagen Energieprogramma' waarmee je je energie weer terug kunt krijgen.

Tekortmodus

De meest sneaky energierovers zijn problemen in regulerende lichaamsprocessen, bijvoorbeeld je immuunsysteem, je zenuwstelsel en darmgezondheid. Die lichaamsprocessen zijn stressgevoelig en verstoorbaar. Door bijvoorbeeld een gebrek aan bepaalde voedingsstoffen, zoals vitamines, kan er al een hapering optreden –

met een energielek tot gevolg. Neem de spijsvertering, daar is een aantal mogelijke ‘stille probleemgebieden’ te vinden, zoals een tekort aan maagzuur en verteringsenzymen, zieke darmflora en een verstoorde darmslijmvliesbarrière. De oorzaken daarvan zijn divers, de gevolgen ervaren sommige mensen elke dag. “Als je lichaam het eten en drinken dat je erin stopt niet kan verwerken, komt het in een tekortmodus”, legt Fleck uit. “Met als gevolg dat je je moe, ellendig en uitgeknepen voelt.”

Gluten en zuivel

Er zijn meer fysieke aandoeningen die zich in je lijf kunnen manifesteren als energierovers. Stille ontstekingen, bijvoorbeeld. Normaal gesproken is een ontsteking een natuurlijke, tijdelijke reactie van je lichaam op bedreigingen. Stille ontstekingen zijn vaak chronisch. Ze belasten je ontgiftings systeem en verergeren je energietekort. Oorzaken zijn onder meer ongezonde eetgewoonten, chronische stress en een tekort aan beweging en slaap.

In haar boek beschrijft Fleck meer energievreters die vaak over het hoofd worden gezien als een mogelijke oorzaak van vermoeidheid. Bijvoorbeeld auto-immuunziekten met vermoeidheid als hoofdsymptoom, zoals diabetes type 1, reumatoïde artritis en coeliakie. Uitgeputte bijnieren door langdurige stress kunnen eveneens een slopende vermoeidheid veroorzaken.

Ook voedingsmiddelenintolerantie kan een energieslurper zijn. Veelvoorkomende energierovers in voeding zijn melk, zuivelproducten en gluten. Met een zogeheten schrapdieet – en parallel daaraan een voedseldagboek – kun je zelf uitvogelen welk voedingsmiddel vermoeidheid veroorzaakt. Laat gluten en zuivel minstens twee weken weg en voeg ze daarna stap- en stuksgewijs weer toe. Bekijk vervolgens of je een verschil merkt.

Pillen als moe-makers

Volgens Fleck zijn er nog meer ‘stiekeme’ fysieke veroorzakers van vermoeidheid. Het zogenoemde mestcelactivatiesyndroom (MCAS) bijvoorbeeld, een aandoening waarbij witte bloedcellen over-actief worden. Als gevolg daarvan voel je je het ene moment topfit en het volgende doodmoe. MCAS treft mogelijk tot 17 procent van de bevolking.

Vermoeidheid kan ook ontstaan als de mitochondriën in je lichaam – de energiefabriekjes van je cellen – ziek worden door invloeden van buitenaf, zoals stress, roken en schadelijke stoffen. Slik je veel pillen? Geneesmiddelen, zeker als ze dagelijks worden ingenomen, zijn potentiële moe-makers en rovers van microvoedingsstoffen, zoals vitaminen en mineralen. Vermoeidheid kan verder wijzen op een infectie die ongemerkt in het lichaam huishoudt en je immuunsysteem gestaag uitput. Bacteriën, virussen en parasieten trekken dan achter de schermen aan de touwtjes van je energie.

Tot slot zijn er nog de schadelijke stoffen waaraan iedereen wordt blootgesteld – denk aan tabaksrook, reinigingsmiddelen en schimmels, maar ook aan de amalgaamvullingen in je mond. Uit onderzoek blijkt bovendien dat we via de voedselketen wekelijks tot 5 gram (ongeveer een creditcard!) microplastic opnemen. Al die toxinen (gifstoffen) moet je lichaam afbreken en dat kost energie.

Lik op stuk

Je zou er bijna moe en moedeloos van worden. Niet doen, zegt Anne Fleck. “Energieregel nummer één is: blijf relaxed. Schiet niet in de stress en handel niet in paniek. Hoe meer je weet over de oorzaken van energiegebrek, diagnosekansen en moderne genezingsmethoden, hoe beter je die ongewenste, sluwe infectiegasten lik op stuk kunt geven en hoe eerder je je energie terug zult vinden!” Een zelftest met vragen kan helpen om jouw probleem in beeld te krijgen. In haar boek verwerkt Fleck veel van dergelijke vragenlijstjes, aangevuld met checklists die je kunt meenemen als je een arts bezoekt voor een uitgebreidere diagnostisering. Als je weet wat jouw energiegebrek mogelijk veroorzaakt, zet je de eerste stap naar de uitgang van het altijd-moe-doolhof, zoals Fleck het noemt.

Geen suiker, veel groente

Een verandering van leefstijl is de volgende stap. Flecks Energie-herstelprogramma biedt bewezen strategieën om te herstellen, de vermoeidheid af te schudden én flinke gezondheidswinst te boeken. Dit leefstijlprogramma – Fleck beschrijft het in haar boek heel uitgebreid – stoelt op meerdere pijlers, waaronder de Energie-eetwijze. “Als het gaat om voeding kan het niet vaak genoeg worden gezegd: wat, hoe, wanneer en hoe vaak je eet is van invloed op je energieniveau en gezondheid.”

PANNENKOEKEN BOERDERIJ

De Wildenburg
BAARN

MÉER DAN
ALLEEN
PANNEN-
KOEKEN



Openingstijden

Maandag	12.00 - 20.00 uur
Dinsdag	12.00 - 20.00 uur
Woensdag	12.00 - 20.00 uur
Donderdag	12.00 - 20.00 uur
Vrijdag	12.00 - 20.00 uur
Zaterdag	12.00 - 20.00 uur
Zondag	12.00 - 20.00 uur

Reserveren

In het weekend en tijdens vakanties
is het raadzaam te reserveren.

Wildenburglaan 9, 3744 MK Baarn
035 - 542 92 25
info@dewildenburg.nl
www.dewildenburg.nl



De principes van een slimme voedingsstrategie waar je energie van krijgt, zijn gebaseerd op natuurlijke, ontstekingsremmende, darmvriendelijke levensmiddelen, rijk aan voedingsstoffen. Suiker en zoetstoffen horen daar niet bij. Groenten juist weer wel, die leveren een stevige bijdrage aan een goede energiehuishouding. Minstens 300 gram per dag, adviseert Fleck.

Goed kauwen

Daarnaast bevat een eetpatroon waar je energie van krijgt ontstekingsremmende kruiden en specerijen, suikerarm fruit, gezonde vetten en oliën. Maar ook een gezonde hoeveelheid hoogwaardige eiwitten in de vorm van noten, pitten, eieren of desgewenst wat vlees of vis van duurzame herkomst. Een bescheiden hoeveelheid koolhydraten is prima – actievelingen kunnen zich wat meer koolhydraten veroorloven dan sofasurfers. Heel belangrijk: goed kauwen. “Kauwen is een gratis en gemakkelijk gezondheidsinstrument”, schrijft Fleck. “Kauw net zo lang tot je een brij in je mond hebt. De spijsvertering wordt er aantoonbaar mee ondersteund, het zorgt voor een stabiel darmmilieu en draagt zo bij aan gezonde energie.”

Beste versie van je gezondheid

Toch is niet alleen je eetpatroon cruciaal voor je gezondheid en energie, zegt Fleck. “Andere belangrijke interne en externe factoren zijn onder meer de kwaliteit van je slaap, de capaciteit van je spijsvertering, hoe je voedingsmiddelen opneemt, welke toxinen en ‘sociale energierovers’ een rol spelen in je dagelijks leven en hoe je met stress omgaat.” Flecks energieprogramma gaat dan ook gedetailleerd in op zaken als het herstellen en versterken van je spijsvertering, het ondersteunen van je lichaamseigen ontgifting, stressreductie en je ontdoen van toxische energierovers. “Het helpt je om de beste versie van je gezondheid uit te rollen en je kwaliteit van leven aanmerkelijk te verbeteren.”

Volg het ritme

Een sleutelfactor voor je gezondheid en energie is je levensritme. De mate waarin dat in harmonie is met het ritme van de natuur, bepaalt of je je gezond en vitaal voelt of juist zwak, moe en uitgeput. “De chronobiologie heeft aangetoond dat het lichaam optimaal functioneert wanneer we onze leefgewoonten – eten, drinken, slapen en bewegen – afstemmen op het ingenieus ontworpen biologische dagritme”, schrijft

Fleck. Met meer inzicht in die inwendige klok voel je aan wanneer en waarom je prestatiepieken en -dalen hebt en wat het juiste moment is om te eten, te bewegen en te ontspannen. Stem je je routine daar beter op af, dan krijg je meer energie.

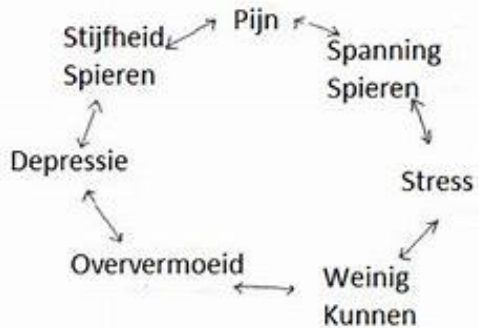
Voorbeeldje? Fleck verwijst naar de orgaanklok in de traditionele Chinese geneeskunde, die aangeeft in welk ritme je organen actief zijn. Zo is tussen vijf en zeven uur 's ochtends je dikke darm op stoom. Die houdt zich onder meer bezig met je ontlasting en het opnemen van de laatste voedings- en vloeistoffen. Tussen zeven en elf draait je spijsvertering op volle toeren. Een eenvoudige tip voor je ochtendritueel: drink zodra je uit bed komt twee grote glazen lauwwarm water (400 à 500 ml), daarmee activeer je je maag. Die 500 ml vocht is je lichaam trouwens via uitademing 's nachts verloren. Vul je dat niet aan, dan begin je je dag sloom en uitgewrongen. Met simpel een paar glazen water drinken gun je jezelf én je spijsvertering dus de beste start van de dag.

Bruisen van energie

Chronisch energiegebrek is altijd een alarmsignaal van het lichaam. Het wijst op een verborgen gebrek in de processen van lichaam, geest en ziel, zo concludeert Fleck. Gelukkig kun je zelf iets doen om weer te bruisen van energie. "Niemand wil moe, uitgeteld en door ziekten gekweld aan de zijlijn staan. Je wilt nog jarenlang kracht en energie hebben voor

alles wat waardevol voor je is: familie, vrienden, ontmoetingen, mooie gesprekken, spelen en lachen met je kinderen en kleinkinderen. Je kunt de tijd niet terugdraaien, maar je kunt wel de manager van je gezondheid worden."

Fybromyalgie Cyclus



Dit artikel verscheen eerder in +Gezond oktober 2022.

Veel criminaliteit op internet

Of het door corona komt of omdat er gewoon veel geld te verdienen is, op het internet neemt het crimineel gedrag alleen maar toe. Waar in 2015-2017 de online criminaliteit nog redelijk gelijk bleef, steeg deze na 2018 behoorlijk. Zeker in het afgelopen corona jaar was de stijging duidelijk zichtbaar (bron CBS). Het kan bijna niet dat je er niets van gehoord of gemerkt hebben Om jullie kennis te vergroten waardoor problemen in de toekomst voorkomen kunnen worden.



Fishing

Zelf herkennen van fishing

Er zijn een aantal zaken die je eenvoudig zelf kunt bekijken.

- Op de eerste plaats, bij twijfel, nergens op klikken!
- Let goed op tikfouten hoewel de mails steeds beter worden
- Het emailadres klopt niet, is van een andere domeinnaam als de mail doet vermoeden
- De link in de mail gaat naar een vreemde site. Niet op de link klikken!

Identiteits diefstal

- Reageer niet op mails van onbekende afzenders.
- Klik niet zomaar op links en bijlagen als je niet honderd procent zeker weet wat het is en van wie het komt.
- Wees altijd een beetje achterdochtig wanneer men vraagt naar persoonlijke informatie
- Gebruik moeilijke en verschillende wachtwoorden.
- Bekijk webwinkels en websites met een kritische blik. Is de aanbieding te mooi om waar te zijn? Dan is dat vaak ook zo.
- Zorg dat de bescherming van je PC en telefoon op orde is.

Kortom: Blijf genieten online maar gebruik je gezonde verstand.

Wil je meer weten in het algemeen over veilig internet kijk dan op <https://veiliginternetten.nl/>. Of verdiep je eens in de vele soorten cybercrime. Op www.vpngids.nl worden alle soorten behandeld wordt informatie gegeven over hoe hackers te werk gaan. Ook vind je er tips over hoe je je kunt beschermen tegen cybercrime.



Kerstreis vrijdag 16 december 2022

Wij nodigen u van harte uit voor een Toeristische bustocht naar Bennekom. In Bennekom brengen we een bezoek aan het Kijk- en Luistermuseum.

U wordt verwend met koffie of thee met gebak in het Kijk- en Luistermuseum. Om 17.45 uur kunt u gaan genieten van een heerlijk Kerstdiner bij Restaurant Schimmel in Woudenberg.

12.45 uur	Vertrek vanaf Medisch Centrum Overhees en via verschillende opstapplaatsen rijden we richting Bennekom.
17.45 uur	Aankomst Restaurant Schimmel, Woudenberg voor het 4 gangen Kerstdiner
*	Boerenpaté met cumberlandsaus.
*	Glaasje kippenbouillon met kerrieroom.
*	Varkenshaasmedaillons met roomsaus met diverse aardappelen, groenten en gemengde salade.
*	Kerstdessert
21.45 uur	Terug in Soest. (Medisch Centrum Overhees)

Prijs van deze dagtocht bedraagt € 72,50 per persoon.

Dieetwensen graag tijdig melden aan Betsy. 06-29234878. U kunt haar vragen welke opstapplaats voor u het beste uitkomt.

U kunt dit formulier: inleveren bij Tonny Hilhorst, Draailier 111, 3766 ER Soest of verzenden met postzegel naar Betsy Seure. Raadhuislaan 49, 3755 HB Eemnes. Tel.06-29234878

Naam	Naam
Adres	Adres
Postcode/woonpl.	Postcode/woonpl.
Mailadres:	Mailadres
Tel.nummer:	Tel.nummer
<i>Te bellen bij calamiteit (naam en telefoonnummer)</i>	

Gedachten als je ouder wordt.

Met mij is er totaal niets aan de hand
Ik ben nog zo fit van lijf en verstand
Wel wat artrose in mijn heup en mijn knie
Als ik mij buk is 't of ik sterretjes zie
Mijn pols is iets te snel, mijn bloeddruk wat te hoog
Maar ik ben nog fantastisch goed....Zo op 't oog



Met de steunzolen die ik heb gekregen,
Loop ik weer langs 's Heren wegen.
Kom ik in de winkels en ook weer op het plein,
Wat heerlijk, zo gezond te zijn.
Wel gebruik ik een tabletje om in slaap te komen
En om over vroeger te kunnen dromen.
Mijn geheugen is ook niet meer zoals het was.
En ik ben weer vergeten, wat ik gisteren las.
Ook heb ik wat last van mijn ogen
En mijn rug raakt meer en meer gebogen.
Mijn adem is wat korter, mijn keel vaak erg droog.
Maar ik ben nog fantastisch goed.... Zo op het oog.

Is het leven niet mooi, het gaat zo snel voorbij.
Als ik kijk naar foto's over vroeger van mij,
Dan denk ik terug aan mijn jeugdige jaren.
Wilde ik een mooie jas, dan moest ik heel lang sparen.
Ik ging fietsen en wandelen overal heen
En kende geen moeheid zo het scheen.
Nu ik ouder word, draag ik vaak blauw, grijs of zwart
En loop ik heel langzaam, vanwege mijn hart
Doe het maar op uw gemak, zei de cardioloog.
U bent nog fantastisch goed.... Zo op het oog.

De ouderdom is goed, ja begrijp me wel.
Als ik niet kan slapen en dan tot honderd tel
Dan twijfel ik, denk ik of dat wel waar is
En of dat beeld van goud, niet een beetje raar is.
Mijn tanden liggen in een glas.

Mijn bril op tafel, gehoorapparaat is in mijn tas.
Mijn steunzolen naast het bed op de stoel.
U weet dus wat ik met die twijfel bedoel.
Trek niets in twijfel, zei de pedagoog.
U bent nog fantastisch goed Zo op het oog.

En 's morgens als ik ben opgestaan
En eerst de afwas heb gedaan,
Lees ik het laatste nieuws in de krant,
Doe ik van alles, eerst geef ik de planten water
En de kamer stoffen, doe ik wat later.
Wel gaat alles wat traag.
Heb na het eten wat last van mijn maag.
Maar ik wil niet zeuren, want het mag.
Dat is heel normaal op je oude dag
Aanvaardt het rustig, zei de psycholoog.
U bent nog fantastisch goed....Zo op 't oog.

LEKKER EROP UIT!

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

COSBO
SOEST



Bewonerscommissie
"De Vijverhof"

NIEUWJAARSRECEPTIE

COSBO EN BEWONERSCOMMISSIE

‘DE VIJVERHOF’

Op vrijdag 6 januari 2023 wordt van 14.00 tot 16.00 uur , na een onderbreking van drie jaar, weer de tradionele nieuwjaarsreceptie gehouden in

O.C.De Klarinet, Klarinet 39, Soest, Zaal open 13.30 uur.

Deze receptie wordt aangeboden door het COSBO
(Centraal Overleg Samenwerkende Ouderenbonden)
en de Bewonerscommissie ‘De Vijverhof’

Evenals voorgaande jaren is deze gratis en toegankelijk voor iedereen.
Het is dé gelegenheid om elkaar te ontmoeten en wensen uit te wisselen.





**Bij HP Verhuizingen
in Soest kunt u
terecht voor:**

Verhuizen particulieren

**Kantoor en
bedrijfsverhuizingen**

**Verhuizen van enkele
meubels**

**Kleine inboedel
verhuizingen**

Complete verhuizingen

Eigen inboedelopslag

Pianovervoer

**De Rode Haan 12, 3768 HZ Soest • 035-603 29 07
www.hpverhuizingen.nl • hpverhuizingen@ziggo.nl**



10 veel gestelde vragen over het verlengen van uw rijbewijs.

Als u 75 jaar of ouder bent en uw rijbewijs verloopt, moet u een medische keuring ondergaan om uw rijbewijs te verlengen. Heeft u

gezondheidsproblemen? Dan moet u misschien een rijtest afleggen of naar een specialist om goedkeuring te krijgen om nog te mogen rijden. Dit zijn de antwoorden op de meest gestelde vragen over het verlengen van een rijbewijs.

1. Wanneer moet ik in actie komen om mijn rijbewijs te verlengen?

Het CBR adviseert om vier maanden voordat uw rijbewijs verloopt een nieuw rijbewijs aan te vragen. Het is dus verstandig om als u 74 jaar of ouder bent, de datum waarop uw rijbewijs verloopt in de gaten te houden. U krijgt ook een brief van de Rijksdienst voor het Wegverkeer over het verlengen van uw rijbewijs. Deze brief ontvangt u ongeveer 19 weken voordat uw rijbewijs verloopt.

2. Hoe vraag ik de verlenging van mijn rijbewijs aan?

U begint met het invullen van de gezondheidsverklaring. Dit kunt u doen op de website mijn.cbr.nl. U heeft hiervoor een DigiD met sms-code of de DigiD-app nodig. In de gezondheidsverklaring geeft u antwoord op vragen over uw gezondheid, bijvoorbeeld of u goed ziet, of u bepaalde ziektes heeft en of u medicijnen gebruikt die invloed kunnen hebben op uw rijvaardigheid. U ondertekent de gezondheidsverklaring met uw DigiD. Het invullen en indienen van de gezondheidsverklaring kost 41,50 euro (2022). U betaalt dit bedrag via iDeal.

U kunt de gezondheidsverklaring ook op papier invullen. U bestelt deze papieren gezondheidsverklaring via de webshop van het CBR. Deze kost 11 euro meer dan de digitale gezondheidsverklaring. U kunt de papieren gezondheidsverklaring ook kopen bij de meeste gemeenten.

3. Wanneer reageert het CBR op mijn gezondheidsverklaring?

U krijgt binnen vier weken bericht van het CBR over de vervolgstappen die u moet nemen. U krijgt een vragenformulier waarmee u naar een keuringsarts moet. Het kan ook zijn dat u extra vragenformulieren

krijgt, waarmee u naar een medisch specialist moet. Alle formulieren en bijbehorende brieven vindt u ook in uw dossier op de website van het CBR, onder Mijn CBR. U moet de brieven en formulieren geprint meenemen naar de arts(en).

4. Wie mag de medische keuring uitvoeren?

Voor een rijbewijskeuring kunt u meestal dichtbij huis terecht. U kunt hiervoor bijvoorbeeld naar uw eigen huisarts. Misschien verwijst de huisarts u liever door naar een collega, omdat een negatieve uitslag invloed kan hebben op uw relatie met uw huisarts. U kunt ook een arts vinden via een ouderenbond of via Regelzorg.

Het is handig om te kiezen voor een arts die met ZorgDomein werkt. ZorgDomein is een digitaal systeem, waarmee de arts uw keuringsgegevens rechtstreeks naar het CBR kan sturen. Als de arts niet werkt met ZorgDomein, moet u de ingevulde papieren per post naar het CBR sturen.

5. Hoeveel kost een medische keuring?

De prijs van een medische keuring hangt af van de arts of de medische instelling. Een huisarts mag maximaal 19,27 euro per 5 minuten vragen (2022). U betaalt niet alleen voor de tijd van de keuring, maar ook voor de rapportage die de arts achteraf moet opstellen. Soms betaalt u een vast bedrag, dat niet afhangt van de tijd die de arts voor de rapportage nodig heeft. Een keuring door een specialist kost meer. Reken op minimaal 115 euro.

6. Wat kan de uitkomst zijn van een medische keuring?

Het CBR beoordeelt de gegevens van uw medische keuring. Als alles goed is, geeft het CBR u een verklaring van rijgeschiktheid. Daarmee kunt u naar de gemeente om uw rijbewijs te laten verlengen. Als er twijfels zijn over uw gezondheid, kan het CBR u ook doorverwijzen naar een specialist om aanvullende vragen te beantwoorden. Het kan ook zijn dat u een rijtest moet afleggen.

7. Hoe werkt het als ik naar een specialist moet?

Als u gezondheidsproblemen heeft, bijvoorbeeld een oogafwijking, een hartprobleem of epilepsie, moet u soms naar een specialist. Meestal mag u zelf kiezen naar welke specialist u gaat. In sommige gevallen bent u verplicht om een onafhankelijke specialist te bezoeken die u nog niet kent, bijvoorbeeld bij psychiatrische problemen, ADHD en autisme. Ook bij oogproblemen komt het voor dat het CBR u naar een specifieke oogarts stuurt.

8. Hoe werkt het als ik een rijtest moet afleggen?

Soms wil het CBR zien of u met een bepaalde beperking veilig aan het verkeer kunt deelnemen, bijvoorbeeld bij beginnende dementie. Het kan ook zijn dat het CBR wil zien of u een aanpassing nodig heeft om veilig te kunnen blijven rijden, zoals een auto die automatisch schakelt. Als een rijtest nodig is, vraagt het CBR u om een afspraak maken. U hoeft geen kosten te betalen voor de rijtest. U kunt de rijtest meestal met uw eigen auto doen.

9. Hoe lang is mijn verlengde rijbewijs geldig?

Meestal krijgt u een rijbewijs dat vijf jaar geldig is, maar het CBR kan ook een andere beslissing nemen. U krijgt dan een rijbewijs met een geldigheid van één of drie jaar bijvoorbeeld. Daarna moet u weer opnieuw een medische keuring ondergaan. Het kan ook zijn dat het CBR u bepaalde voorwaarden oplegt, bijvoorbeeld dat u een bril moet dragen of uw auto moet laten aanpassen. U krijgt hiervan ook een aantekening op uw rijbewijs.

10. Kan ik mijn rijbewijs ook online aanvragen?

Als u van het CBR een verklaring van rijgeschiktheid heeft gekregen, kunt u daarmee in steeds meer gemeenten uw rijbewijs online aanvragen. Gemeenten werken daarvoor samen met de Rijksdienst voor het Wegverkeer (RDW). U heeft voor de aanvraag ook een DigiD nodig met goedkeuring via de DigiD-app en een digitale pasfoto. U moet de pasfoto laten maken bij een door de RDW erkende fotograaf. U moet bij de fotograaf een handtekening zetten, die op het rijbewijs komt. Kijk voor meer informatie op de website van de RDW. Of kijk op de website van uw gemeente.



**Onderhoud - Renovatie
Verbouw - Aanbouw
Kwaliteit is mijn devies!**

Aannemer Arjen Sneepe b.v.
Willem de Zwijgerlaan 53
3761 CP Soest
Tel.: 06 50 512 889
info@arjensneep.nl
www.aannemerarjensneep.nl



Smorenburg
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.smorenburguitvaart.nl

Benut uitstel Pensioenwet om helderheid te geven



Minister Schouten moet de komende tijd benutten om duidelijkheid te geven aan miljoenen gepensioneerden, nu de behandeling van de pensioenwet is vertraagd. De seniorenorganisaties ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden en NOOM hebben

steeds gepleit voor zorgvuldigheid boven snelheid.

De Tweede Kamer heeft de afgelopen tijd enkele keren gesproken over het wetsvoorstel voor een nieuw pensioenstelsel. Wat in de debatten vooral naar voren kwam, is dat er nog veel vragen zijn over wat het nieuwe stelsel betekent voor gepensioneerden én werkenden. Voor de ouderenorganisaties, die de krachten hebben gebundeld in de Seniorencoalitie, is het van het grootste belang dat het kabinet tegemoetkomt aan de belofte voor een koopkrachtiger pensioen. Daarnaast vindt de Seniorencoalitie dat de regels voor inhaalindexatie zo snel mogelijk van tafel moeten. Pensioenfondsen moeten zelf de vrijheid krijgen om te bekijken hoe ze de komende jaren de grote achterstanden in de pensioenen kunnen beperken. Ook is de zeggenschap van gepensioneerden nog onvoldoende geregeld. Dit jaar gelden soepeler indexatieregels, maar Schouten wil die regeling vanaf 1 januari in de ijskast zetten, ook al ligt er dan nog geen nieuwe pensioenwet. De Seniorencoalitie dringt aan op verlenging van de soepeler regels, totdat de nieuwe pensioenwet van kracht wordt.

Het is nu aan de minister om met heldere antwoorden te komen. Ze moet werken aan het herstel van vertrouwen in het nieuwe stelsel en de overgang daarnaartoe. Alleen zo kan ze zorgen voor voldoende draagvlak.



Verhoging AOW dreigt toch sigaar uit eigen doos te worden



Tijdens Prinsjesdag beloofde het kabinet AOW'ers nog een verhoging van 10 procent. Maar die verhoging betalen ouderen deels uit eigen zak.

De Telegraaf meldt dat oppositiepartijen zich sterk verzetten tegen de 'sigaar uit eigen doos' waarmee het

kabinet de verhoging van de AOW met 10 procent wil betalen.

Eerder dit jaar waren er nog plannen om de AOW los te koppelen van het minimumloon, maar na wat politiek gesteggel, ging dat plan van tafel. Daarom is de stijging van het minimumloon nu ook goed nieuws voor AOW'ers: die krijgen er vanaf 2023 10 procent bij. Maar er zit een addertjes onder het gras. In de AOW zit een inkomens tegemoetkoming, de IOAOW, verstopt. Die tegemoetkoming, van ruim 25 euro per maand, krijgt iedere AOW'er en juist deze tegemoetkoming wil het kabinet nu schrappen. Waar ouderen er straks aan de ene kant iets verkrijgen, leveren ze het aan de andere kant weer in. Deze plannen leiden tot veel verzet bij ouderenbonden en oppositiepartijen, die stellen dat ouderen op deze manier een beetje voor de gek worden gehouden en bedod. De regeringspartijen gaan vooralsnog niet mee in deze kritiek en benadrukken dat AOW'ers er per saldo nog steeds op vooruit gaan. In de Tweede Kamer kan dit voorstel door de regeringspartijen rekenen op een meerderheid. Maar dat betekent niet dat hier het laatste woord over is gezegd, want dit voorstel moet ook nog door de Eerste Kamer, waar de regeringspartijen géén meerderheid hebben. 50Plus senator Van Rooijen deed in de Eerste Kamer deze zomer al een oproep om te voorkomen dat de AOW verhoging straks een sigaar uit eigen doos wordt. Wanneer deze plannen naar de Eerste Kamer gaan, is nog niet bekend.

Bron: Geld &Recht



STATUS FAMILIEZAKEN

Mr. Willeke Vernède-van den Brandt

Burg. Grothestraat 65 3761 CL Soest

Tel: 035-5430714 / 06-10218017

willeke@statusfamiliezaken.nl

www.statusestateplanning.nl

Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK



Molenstraat 163, 3764 TE Soest

Tel.: (035) 601 84 02

Hulleman optiek

V O O R O O G Z O R G

Kom langs voor deskundig advies
en onze uitgebreide
collectie monturen en zonnebrillen

Burg. Grothestraat 10 • 3761 CM Soestdijk

info@hullemanoptiek.nl • (035) 601 38 59

hullemanoptiek.nl

VAN TOL - SOEST PIANOHANDEL

- Stemmen
- Reparatie
- Verhuur
- In- en Verkoop



Burg. Grothestraat 20 3761 CM SOEST tel. 035 - 6012968
www.pianohandeltol.nl tolpiano@kpnmail.nl

VAN DER LINDEN

Sinds 1910
DRANK IN HET BIJZONDER

Wij bezorgen ook aan huis.
Bel voor uw bestelling van
wijn en gedistilleerd naar
(035) 601 27 50

Burg. Grothestraat 6 | Soestdijk

'Wij staan altijd voor u klaar met de voor ú beste hooroplossing!'

Onze audiciens zijn gediplomeerd en StAr-geregistreerd. Bij Makker Soest bieden we dan ook een professionele hoortest en advies. Ontdekken we bij u een verminderd gehoor, dan kijken we samen met u naar de voor ú beste hooroplossing. U kunt rekenen op oprechte hoorzorg in de winkel en op afstand.



SOEST HÓÓRT BIJ MAKKER!

Waarom komen klanten bij ons?

- 1 *Bij ons draait het om wat ú wilt.*
- 2 *We adviseren u het juiste hoortoestel en kunnen álle merken hoortoestellen leveren.*
- 3 *Wij zijn absolute kenners van onzichtbare hooroplossingen.*
- 4 *We hebben contracten met álle zorgverzekeraars.*
- 5 *Wij geloven in persoonlijke en verregaande service. Onze zorg is oprecht!*
- 6 *U bent altijd welkom voor een gratis second opinion.*

Maak nu een afspraak voor gratis hoortest en vrijblijvend advies!



Makker
hoortoestellen

TORENSTRAAT 4, SOEST
035 - 602 2417, SOEST@MAKKER.NL
WWW.MAKKER.NL



Peter Chrispijn

Koningshof Uitvaartzorg is uw uitvaart-onderneming voor Soest, Baarn en omstreken. Persoonlijke begeleiding met oog voor detail.

Bel (035) 601 48 32 Dag en nacht bereikbaar
www.uitvaartzorgkoningshof.nl

Afscheidshuis Koningshof - Koningsweg 20, Soest
Afscheidshuis Maatkamphof - Maatkampweg 16A, Baarn



Alles heeft zijn tijd.

Vrij naar Prediker

Weet je, alles heeft zijn tijd niets gebeurt
zomaar alles gebeurt op zijn eigen tijd.

Als mens wordt je geboren en ga je eens
weer dood en daar tussenin leef je, groei
je, ben je steeds weer aan het worden: in
zonlicht en schaduw, bij dag en bij nacht,
word je steeds meer mens.

En daarbij heeft alles zijn eigen tijd:



Er is een tijd van krijgen en een tijd van geven.

Er is een tijd dat je zaadjes in de grond stopt en een tijd dat je bloemen kunt
plukken.

Er is een tijd dat je luchtkastelen bouwt en een tijd dat je ze afbreekt voor iets
nieuws.

Er is een tijd dat je lacht, maar soms moet je ook huilen.

Er is een tijd dat je danst en een tijd dat je stampvoet.

Soms voel je je ziek en dan voel je je beter.

Soms wil je niets zeggen, dan praat je honderduit.

Soms zet je je schrap, dan laat je je gaan.

Nu eens barst je van woede en dan maak je het weer goed.

Er is een tijd van knuffelen, en een tijd van met rust laten.

Er is een tijd van zoeken en een tijd van vinden.

Soms ben je boos op iemand, dan houd je er weer zielsveel van.

Zo is er ook oorlog, en dan weer vrede.

Er zijn tijden dat je iets kapot maakt en er zijn tijden dat je kunt heel maken.

Er zijn tijden van begroeten en tijden van afscheid nemen.

En alles heeft zin in een mensenleven,
het is altijd weer nemen en dan weer geven,
zoals de zee met zijn eb en zijn vloed
als zomer en winter, warmte en kou,
leven en dood en toch weer leven!

Het geheim van de schepping gebeurt ook in jou.

Als een adem, adem in – adem uit, met heel de schepping.

Het is de Schepper zelf, die in jou ademt en alles draagt en behoedt.

Niets gaat verloren. Wees gerust, alles komt goed.

Yvonne van Emmerik

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort

SON WIL SFEER, SOL WIL PRIVACY

Neeee! Niet opendoen! Die buurvrouw zit altijd naar me te loeren!



Tsss....., zó knap ben je nou ook weer niet Sol.

www.wonnink.nl

Geniet van natuurlijk licht of privacy met Facette Shades.



**Het lidmaatschap van de PCOB kost voor alleenstaanden €31,00
en voor echtparen €50,00**

Belangrijke telefoonnummers

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligersshulp (CMP)..... 603 11 19

Commissie Aandacht PCOB..... 601 61 81

Icare Algemeen telefoonnummer 0900 – 88 33

Keuringsartsen voor rijbewijs:

1.H.G.Sandelowsky, zalencentrum De Rank, Soesterbergsestraat 18

€ 40,- Alleen op woensdag (svp voor 11:00 uur bellen).. 06 24 20 35 35

2.R.J. Kaarsgaren, Wijkcentrum De Koppeling,

De Clomp 19-04,3704 KS Zeist € 35,-

Bellen di, do, vr 11.00 tot 14.00 06 28 70 10 55

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen 10.00 en 16.00 030 289 27 55

4.Dr. Di Maio, Hoefbladhof 20, 3991 GH Houten

Bellen..... 030 294 69 97

Klusjesdienst..... 602 36 81

Kruiswerk (20 cent per minuut) 0900 – 8344

Maaltijdvoorziening 588 53 88

Molenschot..... 609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet..... 602 31 39

Ontmoetingscentrum Klaarwater 601 06 07

Personenalarmering..... 601 41 14

Regiotaxi (1 uur van te voren bellen) 0900 – 112 24 45

Samen tegen eenzaamheid 602 36 81

Seniorenbus..... 601 91 90

Seniorenvoorlichting 602 79 97

SWOS (algemeen)..... 602 36 81

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale 0900 8615

Vragen m.b.t. Zorg- Werk en Inkomen..... 035-6093411

WMO – meldpunt..... 035-6093411

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

Voorzitter	P.M. In 't Anker	06-10462732	nelleke_Intanker@yahoo.com
Secretaris	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Penningmeester	J.P.v.d.IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com
Website	F.Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Leden:	E.Bakker	06-37174697	e.bakker@dopsoft.com
	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
	F.Panhuijzen	06-13832722	cosbosoest@gmail.com
Ledenadministratie	P.Vermeulen	035-601 80 46	pavermeulen@casema.nl
Contactpersonen			
Comm.Aandacht	N.Duits-van Ekeren	035-601 61 81	dirknelduits@hotmail.nl
Evenementencomm.	F.Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Reiscommissie	H.I.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
	T.Bouwmeester	06-52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	F.Panhuijzen	06-13832722	cosbosoest@gmail.com
	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Redactiecommissie	G.J.Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Verspreiding	J.S.Tepper	035-601 70 20	jstepper@hetnet.nl
	J.P.v.d.IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com
Belastingadviseur	P.Vermeulen	035-601 80 46	pavermeulen@casema.nl
	A.E. van Heel	035-601 65 13	ae.van.heel@xs4all.nl
	P.de Jong	035-602 83 78	p.de.jong2@tip.nl
Ledenwerving	J.P.v.d.IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com
Ouderenadviseur	F.van der Ploeg	544 78 09	fvanderploeg@gmail.com

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden



**Het bestuur van de PCOB, afdeling
Soest / Soesterberg wenst U
gezegende kerstdagen en een heel
voorspoedig en gezond 2023 toe.**

