

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest. Secretariaat: pcobsecretaris@gmail.com

Bank: NL04RABO 0159492718 t.n.v. PCOB – afd. Soest/Baarn

Inhoud:

Voorwoord van de voorzitter (Nelleke in't Anker).....	2/3
Mutaties /Commissie Aandacht.....	3/4/5
Uitnodiging koffiebijeenkomst in de Soesterduinen	7
Kort jaarverslag COSBO.....	7
Busreizen 2025: op welke data	7
Nieuws uit Baarn (door Bas van den Boom)	8/9
Jaaroverzicht ANBO-PCOB Soest/Baarn 2024	9/10/11
Uitnodiging voor de jaarvergadering op vrijdag 21 maart	12
Opkomst van de verzorgcirkel (door Nelleke in 't Anker.....	13
Verzoek ledenadministrateur en agenda Klaarwater	15
Hoe herken je een grotere prostaat.....	16/17
Ondersteuning Windows 10 vervalt (SeniorWeb)	19
Regels pre-mantelzorg woningen in Soest bekend	21/22
Soest in beeld (door René van Hal)	23/24
Pas op: boete bij opzeggen energiecontract.....	25/26
Ook kleinere grondgebonden woningen gewenst.....	27
Oudere wil kinderen niet langer belasten met zorgtaken.....	29/31
Belangrijke telefoonnummers en adressen in Baarn	33
Belangrijke telefoonnummers in Soest.....	35
Bestuur PCOB Soest/Baarn	39

Redactie G.J. Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN: **vóór woensdag 19 febr. 2025**

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres: gbouwmeester@ziggo.nl

Van de voorzitter (Nelleke in't Anker)



In de maand februari is het jaar nog redelijk nieuw te noemen. We hebben te maken met winters weer of juist niet. Hoeveel ANBO-PCOB leden zouden er nog schaatsen als dit mogelijk is? Naar mijn mening hebben de meeste senioren geen zin om bij een val ledematen te kneuzen of te breken. Afhankelijkheid en ellende kan ons dan boven het hoofd hangen. Dat is het niet waard.

Dus als het kan? Kijken naar wedstrijden op de TV of meegaan met de (klein)kinderen naar plaatsen waar het ijs snel dik genoeg is. En die Elfstedentocht? Zou die er ooit nog komen met de veranderingen van het klimaat?

Heeft u afgelopen weken ook al enkele uitnodigingen van Nieuwjaarsbijeenkomsten of – recepties bijgewoond? Van de kerk, de Gemeente, de COSBO, etc. Het is de manier om elkaar de hand te drukken en Heil en Zegen te wensen. En daarbij zijn dit soort gelegenheden bij uitstek geschikt voor het contact en de verbinding. Over goede plannen en wensen gesproken: Bij het ouder worden spreekt hierbij uiteraard mee: hetgeen binnen ons bereik ligt, hetgeen niet wegneemt dat ook wij allerlei concrete plannen kunnen hebben. Ik denk aan nieuwe uitdagingen aangaan, bewuster in het heden proberen te leven, kansen benutten die goed zijn voor de ander en voor onszelf. Een gezondere leefwijze, kennis overdragen aan de volgende generatie, meer contact zoeken met anderen etc. En dat alles in het vertrouwen dat Gods Liefde oneindig is bij alles wat wij doen. Dat stemt nederig en tegelijkertijd hoopvol. Als we allemaal iets kleins doen verandert de wereld in het groot.

Als bestuur van de afdeling ANBO-PCOB hebben we ook plannen: Er zal gestart worden met een aantal koffieochtenden; deze zullen zowel in Soest als Baarn plaatsvinden. De eerste data zijn op 26 maart, in De Soester Duinen in Soest en op 14 mei in Eemlust in Baarn.

Gezelligheid en contact staan centraal en u krijgt gratis koffie met gebak. Wel is aanmelding gewenst, want er is per keer een maximum aantal deelnemers aan verbonden.

Het COSBO-bestuur is bezig het symposium over Cyber veiligheid op 13 mei voor te bereiden, dit keer vindt het plaats in het Gemeentehuis van Soest, u zult er meer van horen!

Samen met de gemeente Soest zullen verschillende werkgroepen zich verder verdiepen in Wonen met Zorg, waarbij ook de zogenaamde Verpleeghuiszorg thuis en in Zorgcentra aandacht zal krijgen.

Mocht u hierover mee willen denken, dan graag contact met mij opnemen.

Ik ga ervan uit dat u de Jaarvergadering van 21 maart van onze afdeling in de agenda zet en u zal aanmelden. In deze editie van Het Kompas vindt u het aanmeldformulier.

Met onderstaande tekst wil ik eindigen.

Het is niet de lengte van het leven, maar de diepte ervan.

Website PCOB is nieuw: kijk op

www.PCSB.nlSoest/Baarn

Protestants Christelijk Soest Baarn

Let op: Word lid van onze lokale afdeling!

Mutaties mei Soest/Baarn

Verhuisd:

Overleden:

Op 21 december 2024: Mevr. H.C. Nooteboom-Halbers, Colenso 29 – 3761 GG Soest;

Op 11 januari: Dhr. D.E. van Amerongen, Troelstralaan 1 K 402, 3741 V J Baarn

Nieuwe leden:

Mevr. E. de Jong-Veldhuizen, Koninginnelaan 67, 3762 DB Soest

Dhr. J.M.A. Last, Nolenslaan 1, 3741 VS Baarn

Dhr. E. Hofman en Mevr. A. Hofman-Boer, Insp. Schreuderlaan 22
3761 XE Soest

Beëindigd:

Dhr. J.A. Burghoorn, Jan de Rooystraat 26,3762 HM Soest;

Fam. F van de Ploeg (ouderen adviseur) i.v.m. verhuizing buiten Soest

Mw. H.I. Boshuizen-Meijer, Veenbesstraat 70, 3765 BB Soest

Mw. T van der Valk, Draailier 51,3766 EP Soest

Commissie aandacht

Als ik dit schrijf (18 januari) is het jaar alweer enkele weken oud. Wat is er in het oude jaar veel gebeurd en wat zal het nieuwe jaar ons brengen. Zoals ziekte en ongemak. Veel leden zullen ook i het nieuwe jaar onze aandacht nodig hebben zoals:

- De heer J. Wieten, Libel 46/ 3766 HH. Hij is ernstig ziek geweest van een longontsteking maar nu gelukkig weer aan de beterende hand;
- Mw. G. Huizer-Brouwer, Hellingweg 26. Na een val van de trap is zij met spoed opgenomen in Leusden en inmiddels weer overgeplaatst naar Zorginstelling De Biltse Hof, Prof Bronkhorstlaan 4-3,/ 3723 MB Bilthoven , Huisje 3 kamer 5;
- Mw. S. Rodenburg-Verhulst. Zij kwam in huis te vallen. Na onderzoek in het Meander MC bleek gelukkig dat ze niets gebroken had maar ze had wel een zware hersenschudding. Zelf geeft ze aan dat ze "huisarrest" heeft om te herstellen;
- Mw. J.J. Regnery- Bamhoorn, Wilhelminalaan 12,/ 3761 DN. Zij kwam met een open been in het Meander MC. Toen naar Utrecht voor een nieuwe hartklep en daar kreeg ze een herseninfarct en hartritmestoornissen waardoor ze een pacemaker kreeg. Na 5 weken ziekenhuis is ze nu weer thuis.

Er was feest bij de familie Groothuis , Graenling 23/ 3766 WG. Op 29 november waren ze 50 jaar getrouwd. Namens de PCOB hartelijk gefeliciteerd. Wij wensen jullie nog veel gezonde jaren samen.

Verdriet was er bij de familie Anderiesen-van Hall, Goudvink 15/ 3766 WJ. Op 16 november overleed haar man op de leeftijd van 79 jaar. Op 30 december overleed de echtgenoot van Mw. Jansen -van Galen op de leeftijd van 69 jaar

Dat jullie troost mogen vinden bij onze Hemelse Vader.

De medewerkers van de “Commissie Aandacht” wenst U alle goeds voor dit nieuwe jaar, maar vooral veel Heil en Zegen. Vriendelijke groeten van Nel Duits tel 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl

Leden commissie aandacht

Nel Duits (coördinator)	035-6016181	dirknelduits@hotmail.nl
Andrea v Mourik	035-6025411	vanmourikdeknijff@xs4all.nl
Mieke van Barneveld	06-53405480	barneveldg@gmail.com
Marry Kamphuis	06-51061229	marry.kamphuis@icloud.com
W. Oosterbroek-Zoeten	035-5412143	woosterbroek@solcon.nl

Koffieochtend (nieuw)

Het bestuur van ANBO-PCOB afdeling Soest/Baarn heeft besloten om koffieochtenden te organiseren.

De eerste koffieochtend is op **26 maart 2025** en wordt gehouden in Restaurant de Soesterduinen en wel om 10.00 uur tot 12.00 uur.

Voor deelname is aanmelden vòòr 22 maart verplicht eventueel met vermelding van glutendieet dat kan bij:

Frans Hoogeweg

Wiardi Beckmanstraat 233

3762 GG Soest

frhoogeweg@telfortglasvezel.nl

06-25318358





Gelukkig en Gezegend Nieuw Jaar (gedicht)

*Het oude jaar sluit zacht de deur,
Met al zijn zorgen, vreugde, kleur.
Wat was, dat mag nu rusten gaan,
Een nieuw begin staat voor ons klaar.
Laat hoop de richting wijzen nu,
Voor alles wat nog komen zal.
Een nieuw jaar, vol licht en trouw,
Dat ons omarmt met een warme straal.
Moge vrede je hart vervullen,
Geluk je dagen zacht omarmen.
Dat liefde elke stap zal stuwten,
En dankbaarheid je hart verwarmen.
Met moed en kracht, vol nieuwe dromen,
Laten we het leven samen omarmen.
Gezegend zijn wij, in wat komt,
Met alles wat het nieuwe jaar ons schenkt.
Een jaar vol kansen, groot en klein,
Moge vreugde altijd bij je zijn.
Gezegend, gelukkig, met ieder moment,
In dit nieuwe jaar en blij dat jij er bent!*

Bort Koelewijn

Kort jaarverslag COSBO 2024

In de gemeente Soest zijn twee seniorenbonden actief: de KBO en de ANBO-PCOB. Alhoewel zij afzonderlijk de belangen van hun leden behartigen, werken zij samen in het overkoepelen orgaan COSBO. (Centraal Overleg Samenwerkende Ouderenbonden) Het primaire doel van deze samenwerking is om de belangen van alle senioren in de gemeente Soest zo optimaal mogelijk te behartigen. Door gezamenlijk op te trekken naar gemeentelijke instanties kunnen de problemen rond seniorenzorg effectiever besproken worden en oplossingen aangereikt worden. De speerpunten van dit gezamenlijk overleg zijn Wonen, Veiligheid, Zorg en Welzijn.

Het voltallige bestuur heeft 10 keer vergaderd in de vergaderruimte van de SWOS

Belangrijke activiteiten waren:

- Maandelijks overleg met de SWOS over vraagstukken die van gemeentelijk belang zijn;
- Contacten met de wethouders L. Van Aalst en O. Suna over o.a. woonvoorzieningen senioren, ontwikkeling Dalweg en aanvragen WMO-voorzieningen;
- Nieuwjaarsreceptie 5 januari i.s.m. Bewonerscommissie De Vijverhof
- 4 mei en 15 augustus: kransleggingen;
- 18 mei symposium "Gezond ouder worden" i.s.m. de SWOS en professor Eric Scherder;
- 26 augustus Seniorenmiddag i.s.m. "Groot Gaesbeeker Gilde";
- Deelname bijeenkomsten Mantelzorgers.

Busreizen 2025

Ook in 2025 organiseren wij 6 fraaie dagtochten met Eemlandreizen. De data zijn bekend nl.

17 april, 15 mei, 12 juni, 14 aug, 18 sept en 16 oktober.

Het busboekje hopen we mee te sturen met Het Kompas nr. 2.

Geef u tijdig op want de belangstelling is groot.

Til en Gerjan Bouwmeester (tel: 0652539796)



Nieuws uit Baarn (door Bas van den Boom)



Een vooruitblik?

Nu Baarn en Soest een jaar samenzijn, is het tijd om achterom te kijken. We mogen terugzien naar de bijzondere bijeenkomst in het najaar van 2023 waarin Helga Hulst, de voorzitter van afdeling Baarn werd verrast door de burgemeester. Zij kreeg een oorkonde en de gemeentelijke erespeld van Baarn uitgereikt. In 2024 zijn nog drie activiteiten geweest in Baarn, koffiedrinken bij Eemlust, met elkaar een pannenkoek eten bij Robert Dorrestijn/ de Wildenburg en een bijeenkomst in de Leuning. Net als bij eerdere bijeenkomsten zagen we het aantal deelnemers teruglopen. De vertelvoorstelling door Tanja Viveen, op zich een prachtig gespeeld verhaal, trok amper leden. Het rechtvaardigt niet langer om gezien de kosten -zaalhuur, consumpties, kosten spreker- hiermee door te gaan. De bijeenkomsten in Soest vertonen eenzelfde tendens. Besloten is om voortaan alleen koffie-ochtenden te organiseren. Twee in Baarn en drie in Soest. Elders in dit blad leest u hier meer over. Deze ochtenden zijn voor alle leden bestemd. In Baarn, bij Eemlust, is plaats voor 40 personen. Anders dan voorheen moet u zich wel bij mij aanmelden! De eerste keer bij Eemlust is 14 mei. Ook wil ik wijzen op de jaarvergadering die op 21

maart plaatsvindt in Soest: voor 10 euro kunt u deelnemen aan een uitgebreid (warm/koud) buffet!

Dagtochten

Ook voor 2025 zijn 6 dagtochten gepland. Op de jaarvergadering wordt nadere uitleg gegeven. Uiteraard krijgt u een apart boekje met alle uitleg over het programma. Gerjan en Til Bouwmeester zijn er heel druk mee! Met chauffeur Rik van Eemland Reizen zijn al afspraken gemaakt. Bij het NS-station Baarn kunt u instappen.

Ons Magazine

Ook hier komt een verandering! Vanaf dit jaar ontvangt u "OuderEnWijzer" via Post.NL! Ons eigen blad "Het Kompas" wordt nog steeds door onze eigen bezorgers rondgebracht. "Het Kompas" werd altijd gedrukt bij een niet-commerciële instelling, een leer- en oefenproject voor scholieren. Ook dit verandert. We zullen moeten overstappen naar een commercieel bedrijf en zijn dus veel duurder uit. Als bestuur denken we na over de toekomst. Veel afdelingen van de PCOB in onze regio zijn gestopt. Wij zien wel in dat ooit ook onze afdeling aan de beurt is. Voorlopig kunnen we nog voort, dankzij een groot aantal vrijwilligers, waarvoor dank!

JAAROVERZICHT ANBO-PCOB Soest/Baarn2024

Vanwege ziekte van onze vaste drukker was het niet mogelijk een jaarverslag over 2024 als bijlage bij Het Kompas te voegen. In plaats daarvan bieden wij u een kort overzicht aan. Een uitgebreider jaarverslag komt beschikbaar, uiterlijk op de algemene ledenvergadering in maart 2025. Leden, die zich willen voorbereiden op deze vergadering, kunnen de relevante informatie opvragen bij Frans Panhuijzen, per e-mail (infofransp@gmail.com) of telefonisch (06 13832722).

In 2024 heeft het bestuur vrijwel alle voorgenomen activiteiten en services naar behoren kunnen uitvoeren. Wij zijn daarbij netjes binnen

de begroting gebleven, maar moesten wel investeren in een nieuwe website en extra kosten maken voor het uitgeven van Het Kompas tijdens de ziekte van onze vertrouwde drukker. Financieel is de afdeling gezond, ook op langere termijn. Bovendien hebben wij de intentie uitgesproken ook in 2025 zoveel mogelijk door te gaan op de ingeslagen weg. Voor de langere termijn kunnen wij echter geen toezeggingen doen in verband met de vele onzekerheden. Maar wij hebben vertrouwen in de weg, die het hoofdbestuur heeft gekozen om de continuïteit van onze bond te waarborgen.

Landelijk is de integratie van ANBO en PCOB in volle gang. De resultaten worden steeds zichtbaarder. Lokaal wordt bovendien gewaakt over de Protestant Christelijke identiteit. Ook werken Soest en Baarn goed samen. Vanwege de afnemende belangstelling voor sommige activiteiten is wel besloten activiteiten in Soest en Baarn waar mogelijk te combineren.

In 2024 hebben drie bestuursleden de leeftijd van 80 jaar bereikt. Een goede afspiegeling van de leeftijdsopbouw van ons ledenbestand. Door de aanvulling met twee nieuwe bestuursleden is ook de continuïteit veiliggesteld. Het ledenbestand neemt geleidelijk af, door vergrijzing en overlijden. De nieuwe koers van het hoofdbestuur moet zorgen voor een toenemend aantal leden, ook met een gemiddeld lagere leeftijd.

De busreizen waren een groot succes, de commissie aandacht heeft weer diverse bezoeken afgelegd en voor de informatiemiddagen bestond een wisselende belangstelling. Bijzondere vermelding verdient het optreden van prof Erik Scherder, georganiseerd door het COSBO in samenwerking met de SWOS. De inbreng van de vrijwilligers was dit jaar weer zeer waardevol. Zij verzorgden de ledenadministratie, de redactie en de bezorging van Het Kompas, de busreizen en de belastingservice en de adviezen van onze ouderenadviseur. Zij werden hiervoor bedankt met een goed bezochte High Tea.

Jaarrekening 2024

ONTVANGSTEN	2024	JAARREKENING
CONTRIBUTIE SOEST/BAARN	€	12.953,50
GIFTEN/DONATIES	€	536,21
SUBS. GEMEENTE SOEST	€	1.450,00
VRIJWILGERSVERG.PIT BAARN	€	101,25
SUBS. GEMEENTE BAARN	€	639,40
ADVERTENTIES	€	5.270,00
BUSTOCHTEN	€	20.431,55
LEDENBIJENKOMSTEN	€	438,55
RENTE		
BIJDRAGE BUFFET	€	787,50
Baarn kompas		
CONTRIBUTIE	€	32,00
Totalen	€	42.639,96

UITGAVEN	2024	JAARREKENING
AFDRACHT BAARN		
AFDRACHT SOEST/SOESTRBERG	€	10.456,67
AFDRACHT COSBO SOEST	€	393,73
WEBSITE	€	4.851,59
BUSTOCHTEN	€	18.709,08
BESTUURSKOSTEN	€	978,42
LEDENBIJENKOMST	€	1.280,94
JAARVERGADERING	€	2.219,05
KOMPAS	€	6.176,24
ADMINISTRATIE	€	2.401,96
LIEF EN LEED	€	782,31
BANKKOSTEN	€	417,16
VRIJWILERS	€	1.396,50
KERSTBIJENKOMST	€	2.977,77
LEDENWERVING	€	417,20
SALDO	€	-10.818,66
Totalen	€	42.639,96

Begroting 2025

ONTVANGSTEN	2025	BEGROTING
CONTRIBUTIE SOEST/BAARN	€	13.200,00
GIFTEN/DONATIES	€	300,00
SUBS. GEMEENTE SOEST	€	1.450,00
VRIJWILGERSVERG.PIT BAARN	€	100,00
SUBS. GEMEENTE BAARN	€	600,00
ADVERTENTIES	€	4.900,00
BUSTOCHTEN	€	20.000,00
LEDENBIJENKOMSTEN	€	100,00
RENTE	€	100,00
BIJDRAGE BUFFET	€	700,00
Baarn kompas		
CONTRIBUTIE		
Totalen	€	41.450,00

UITGAVEN	2025	BEGROTING
AFDRACHT BAARN		
AFDRACHT SOEST/SOESTRBERG	€	10.784,95
AFDRACHT COSBO SOEST	€	850,00
WEBSITE	€	1.700,00
BUSTOCHTEN	€	18.500,00
BESTUURSKOSTEN	€	1.000,00
LEDENBIJENKOMST	€	2.000,00
JAARVERGADERING	€	2.500,00
KOMPAS	€	5.000,00
ADMINISTRATIE	€	500,00
LIEF EN LEED	€	1.000,00
BANKKOSTEN	€	500,00
VRIJWILERS	€	1.200,00
KERSTBIJENKOMST	€	1.500,00
LEDENWERVING	€	100,00
SALDO	€	-5.684,95
Totalen	€	41.450,00



ANBO | Soest
PCOB | Baarn

Uitnodiging voor de jaarvergadering van de ANBO-PCOB

Website: pcsb.nl

E-mail: secretariaat@pcsb.nl

Bank: NL04RABO0159492718 t.n.v. PCOB Soest-Baarn

Algemene ledenvergadering in O.C. De Klarinet.

Vrijdag 21 maart 2025.

Aanvang 10.00 uur. Zaal open om 09.30 uur.

A G E N D A .

- 1 - Opening en vaststelling agenda
- 2 - Herdenking overleden leden
- 3 - Verslag vergadering 15 maart 2024
- 4 - Jaarverslag 2024 PCOB Soest-Baarn
- 5 - Financiële verantwoording 2024
- 6 - Verslag kascommissie en benoeming nieuwe commissie
- 7 - Vaststelling contributie 2026
- 8 - Dagtochten en activiteiten 2025
- 9 - Rondvraag en sluiting

Na het officiële gedeelte volgt een pauze.

Voor het informele gedeelte is de heer Jacques Duijn uitgenodigd, molenaar van De Windhond. Hij vertelt over de molen.

Zoals gebruikelijk wordt de bijeenkomst afgesloten met een luxe warm/koud buffet, tegen betaling van € 10 per persoon. U dient zich hiervoor tijdig op te geven. In dit Kompas zit een aanvraagformulier.

Opkomst van de Voorzorgcirkel.

Soms word ik erg blij van bepaalde ontwikkelingen in de ouderenzorg en dit is een voorbeeld.

Het is duidelijk dat ouderen in deze tijd en in de nabije toekomst niet meer alleen op de staat kunnen leunen. Het is de bedoeling dat netwerken in de eigen buurt worden versterkt.

Wat is een Voorzorgcirkel?

Het zijn netwerken van tien tot vijftien ouderen in een buurt die hebben afgesproken dat ze voor elkaar klaarstaan, indien nodig.

Het is niet de bedoeling dat men elkaar gaat douchen, want dat doen de medewerkers van de Thuiszorg, maar wel kan men voor elkaar koken, boodschappen doen, de krant voorlezen of een klusje uitvoeren.

Uiteraard kan dit uitgebreid worden met een bezoekje, een spelletje, wandelen of afspreken iets leuks met elkaar te doen.

De Voorzorgcirkel is met een opmars bezig sinds Zorgverzekeraar VGZ het idee beloofde met een opstartsubsidie. Hiermee moeten de netwerken van ouderen in hun eigen buurt worden versterkt..

Henk Geene, psycholoog en voormalig directeur van zorginstellingen, is de bedenker ervan .

Sindsdien zijn er tientallen Voorzorgcirkels opgezet. Hij kreeg binnen korte tijd zoveel aanvragen dat hij het allemaal niet zelf kon doen.

Daarom vroeg hij het Platform Nederland Zorgt voor Elkaar om hem bij te staan.

Vooraf in appartement gebouwen met veel ouderen is het netwerk gemakkelijk op te zetten. Daarbuiten kunnen welzijnsorganisaties, woningcorporaties, een gemeente of individuele burgers het initiatief nemen.

Voorzorgcirkels kunnen een soort mini gemeenschapjes vormen van buurtgenoten, dat is waar het naartoe moet in heel Nederland!

Wordt u ook blij hiervan? Iets voor Soest?

Nelleke in 't Anker



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

Verhuizen particulieren

**Kantoor en
bedrijfsverhuizingen**

Eigen inboedelopslag

Pianovervoer

**Soesterbergsestraat 49-01 3768 EB SOEST •
035-603 29 07 www.hpverhuizingen.nl •
hpverhuizingen@ziggo.nl**

Dringend verzoek van de ledenadministrateur:

Als u nog gebruik maakt van een computer, iPad of een smartphone dan is het van belang dat wij beschikken over uw actuele emailadres. Wij krijgen regelmatig belangrijke informatie van het hoofdkantoor ANBO-PCOB, dat niet meer tijdig geplaatst kan worden in het Kompas. Wij willen u deze informatie dan niet onthouden. Als u het nog niet gedaan heeft meldt dan uw actuele email adres aan mij svp.

Alvast bedankt

Janke Wassenaar : Jankewas57@gmail.com



SWOS Ontmoetingscentrum Klarwater

Tabel Extra Activiteiten: 2025 Feb.

Zondag	2 feb.	14.00 – 15.30 uur zondagmiddaginloop
Woensdag	5 feb.	14.30 – 16.00 Goochel voorstelling Flip Hallema
Vrijdag	7 feb	10.00 – 11.00 “spreekuur” beweegmakelaars SWOS
Zondag	16 feb.	14.00 – 15.30 uur zondagmiddaginloop
Woensdag	19 feb .	12.30 uur Warme maaltijd; alleen via aanmelding
Donderdag	20 feb.	Inloop spreekuur Ouderenadviseur SWOS
Donderdag	27 feb .	13.30 uur Bingo

Hoe herken je een grotere prostaat?

's Nachts vaker moeten plassen

Op oudere leeftijd – boven de vijftig jaar - kan de prostaat groter worden en dat kan het plassen beïnvloeden. Als je 's nachts vaker moet plassen kan dit invloed hebben op je nachtrust.



Hoe werkt de prostaat?

De prostaat is een klier die alleen voorkomt in het mannelijk lichaam. Dit walnootvormig orgaan is gelegen onder de urineblaas, boven de sluitspier van de blaas. De functie van de prostaat is het toevoegen van een vloeistof aan het sperma. Deze prostaatvloeistof beschermt de zaadcellen. De plasbuis, die urine afvoert vanuit de blaas, loopt door de prostaat heen.

Je prostaat kan groeien

De prostaat is al bij geboorte aanwezig maar is dan nog erg klein, vergelijkbaar met de grootte van een kastanje. Tijdens de puberteit groeit deze klier onder invloed van het mannelijk geslachtshormoon testosteron tot de volwassen grootte, ongeveer 15 millimeter groot. Vanaf je 25ste groeit de prostaat beetje bij beetje verder, soms zelfs tot zo'n 100 millimeter. Bij ongeveer een op de drie mannen leidt dit in de loop van hun leven tot een merkbare vergroting van de prostaat. Zo'n vergroting wordt meestal pas opgemerkt na het vijftigste levensjaar. De 'kastanje' kan uiteindelijk doorgroeien tot het formaat van een sinaasappel.

Prostaat kan plasbuis 'dichtknijpen'

Omdat de prostaat om de plasbuis heen ligt, kan hij bij het groter worden deze buis iets 'dichtknijpen'. Dit kan het plassen beïnvloeden, maar dat hoeft niet. Er zijn mannen met een hele grote prostaat die het plassen niet beïnvloedt en mannen met een kleinere prostaat die dat wel zo ervaren.

Hoe herken je een grotere prostaat?

Mannen kunnen gemakkelijk zelf achterhalen dat hun prostaat groter is. Een grotere prostaat kan namelijk invloed hebben op het urinewegstelsel. Dit komt doordat de plasbuis door de prostaat heen loopt. Als de klier groter wordt, kan hij de plasbuis afknellen of blokkeren. Dit kan invloed hebben op het plassen.

Tips

- Ga regelmatig naar het toilet, vooral als je in korte tijd veel gedronken hebt.
- Probeer wel om 1,5 tot 2 liter per dag te drinken.
- Drink 's avonds na 20.00 uur niets meer en vermijd sowieso koffie, alcohol, koude dranken en frisdranken.
- Neem de tijd om te plassen. Probeer te ontspannen en niet te persen
- Bij de ene man gaat het plassen staand beter, bij de ander zittend. Probeer uit wat voor jou het beste gaat.
- Zorg dat je je blaas en plasbuis zo goed mogelijk leeg plast.
- Beweeg voldoende.
- Bij nadruppelen kan het helpen om de plasbuis uit te strijken na het plassen. De plasbuis loopt aan de achterkant van de penis, vlak onder de huid. Strijk een aantal keer met een vinger langs de plasbuis van de balzak naar de top van de penis.
- Doe oefeningen om de bekkenbodem te versterken (zogenoemde kegel oefeningen)

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 ondersteuning voor Windows 10 vanuit Microsoft stopt !!

2025 is het jaar waarin we afscheid nemen van Windows 10. SeniorWeb helpt bij de overstap naar een alternatief.

Einde Windows 10 (oktober 2025)

Nog een kleine tien maanden en de ondersteuning voor Windows 10 stopt. Wij helpen met de overstap naar Windows 11 en/of het inrichten van een nieuw apparaat. Tot oktober kunt u het volgende van ons verwachten:

1. **Themapagina**
Vanaf begin april vindt u op Seniorweb.nl een speciale pagina met informatie over het einde van Windows 10. Plus de nodige tips over het werken met Windows 11.
2. **Speciale nieuwsbrief**
In juli komt er een nieuwsbrief-special over het einde van Windows 10. Hierin vindt u ook weer tips voor Windows 11.
3. **Overstaphulp**
Sommige Windows 10-pc's kunnen over naar Windows 11. Hulp nodig bij het overstappen? Neem dan contact op met [PCHulp](#). Er kan zelfs iemand bij u thuis komen om het apparaat te updaten naar Windows 11. En om te helpen met het inrichten van het nieuwe besturingssysteem.
4. **Hulp bij inrichten nieuwe pc**
Koopt u een nieuwe computer? Ook dan staat [PCHulp](#) voor u klaar. Laat het apparaat nog even uit. Een PCHulp-vrijwilliger helpt met het opstarten en maakt samen met u het apparaat klaar voor gebruik.
5. **Komst Windows 12**
Wij houden u op de hoogte over de laatste ontwikkelingen rondom Windows 12. Naar verwachting brengt Microsoft Windows 12 in 2025 uit. Een precieze datum is nog niet bekend.

Heeft u ondersteuning nodig : word dan tijdig lid van SeniorWeb

**GOOISE TAFEL
EEMLANDSE TAFEL**
maaltijdservice

Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond



Koelvers
vanaf € 8,99
per maaltijd

500 g
per maaltijd
waarvan minimaal
200 g groenten

Warm
vanaf € 10,00
per maaltijd

Ontdek onze maaltijdservice

- Wisselend weekmenu, aangepast aan het seizoen
- Smakelijke, gezonde en verse maaltijden
- Boordevol verse groenten
- Diverse diëten zoals natriumarm, gluten-/ lactosevrij, gemalen, diabetici, halal en vegetarisch mogelijk
- Geen overbodige toevoegingen maar verse en eerlijke ingrediënten
- Ruime keuze uit soepen, desserts en fruit
- Maaltijdbezorging alle werkdagen
- Aan huis bezorgd door vaste bezorger



GOOISE & EEMLANDSE TAFEL maaltijdservice | www.gooisetafel.nl | info@gooisetafel.nl | Telefoon 035 20 31 277

regels voor pre-mantelzorgwoning bekend

Onlangs heeft het college van B&W de beleidsregel pré-mantelzorgwoning gemeente Soest 2024 vastgesteld. Met deze beleidsregel wordt het mogelijk om, vooruitlopend op te verwachten mantelzorg, een woning bij of in een woning te realiseren. Omdat u mogelijk inwoners spreekt die behoefte kunnen hebben aan deze woonvorm informeren wij u hierover.

Wie kunnen een aanvraag doen?

Mensen die de AOW-gerechtigde leeftijd hebben bereikt kunnen een aanvraag doen. Mensen die jonger zijn dan de AOW-gerechtigde leeftijd en een progressieve of chronische aandoening hebben komen ook in aanmerking. De verwachting moet zijn dat er binnen 10 jaar sprake is van mantelzorg.

De aanvraag moet worden gedaan door de toekomstige mantelzorgontvanger. En er moet sprake zijn van een sociale relatie tussen de bewoner van de bestaande woning en de bewoner van de toekomstige pré-mantelzorgwoning.

De toets op deze sociale aspecten wordt gedaan door het steunpunt mantelzorg. Het steunpunt mantelzorg verstrekt een pré-mantelzorgverklaring.

Hoe kan de pré-mantelzorgwoning er uit zien?

Een pré-mantelzorgwoning is een zelfstandige woonruimte op het terrein van een bestaande woning. Degene die verwacht in de toekomst mantelzorg nodig te hebben kan in de bestaande woning of de pré-mantelzorgwoning wonen. Er zijn drie mogelijkheden:

- De pré-mantelzorgwoning kan in de achtertuin geplaatst worden (chalet)
- De pré-mantelzorgwoning kan in een aanbouw aan de bestaande woning gerealiseerd worden
- Een garage of ander bestaand bouwwerk kan omgebouwd worden tot een pré-mantelzorgwoning

Waar moet nog meer aan worden voldaan?

Nadat de pré-mantelzorgverklaring is afgegeven moet er een tijdelijke omgevingsvergunning aangevraagd worden via het omgevingsloket. De pré-mantelzorgwoning is maximaal 100m2 en bestaat maximaal uit één bouwlaag. Er moet voldoende parkeergelegenheid aanwezig zijn. En op het terrein van de woning mag geen andere (pré-)mantelzorgwoning staan.

Beschermwaardige bomen mogen niet gekapt worden. Het is mogelijk dat er in het buitengebied aanvullende eisen worden gesteld door de provincie.

Meer informatie is binnenkort te vinden op de website van Zorgzaam Soest.


DE SOESTER DUINEN
natuurlijk genieten

Koffie - Lunch - Borrel - Diner
7 dagen open

Van harte welkom!



www.soesterduinen.nl
035 - 603 6010

Soesterbergsestraat 188, 3768 MD Soest

Soest in beeld (door René van Hal)

In de rubriek “Soest in Beeld” belichten we telkens een pand of persoon uit Soest met een bijzondere historie. Deze keer belichten we een kunstwerk in een van de vijvers langs de Koningsweg.



Zonaanbidster Ingeborg

Enkele tientallen jaren geleden inmiddels bestond er een speciale regeling waarbij 1% van de bouwkosten van een bepaald woningbouwproject werd besteed aan de aanschaf van een kunstwerk. In 1973 werden in de wijk Klarwater de zgn. KLM-flats gebouwd aan de Johannes Poststraat. Met de bewoners werden in 1975 afspraken gemaakt over de plek en het ontwerp van een kunstwerk. Gekozen werd voor een plek in de nog aan te leggen vijver. Internationaal bekend staande kunstenaar Ek van Zanten mocht het beeld maken. Dit beeld kreeg uiteindelijk de naam “Ingeborg”, maar wordt ook de “Zonnebaadster”, dan wel “Zonaanbidster” genoemd. In eerste instantie viel het kunstwerk te duur uit, maar door een bijdrage vanuit het Pensioenfonds KLM, die dit project had gerealiseerd, kon de kunstenaar aan de slag. Door ziekte van de kunstenaar duurde het wat langer voordat het kunstwerk een plek heeft gekregen in de vijver. Pas

begin augustus 1979 kon het kunstwerk worden onthuld door toenmalig wethouder mevrouw Milly van Stiphout. Dat was trouwens best een operatie omdat van het beeld in de vijver lag. Daarvoor was een roeiboot nodig om de wethouder naar de plek te brengen zodat ze het doek eraf kon halen. Ze gaf na afloop aan dat ze een goede roeier had getroffen, zodat ze zelf geen gevaar had opgelopen in het water te belanden.

Met de naam Ingeborg wordt verwezen naar een figuur uit de Noorse mythologie. Ze speelt de hoofdrol in een tragische liefdesgeschiedenis welke veel gelijkenis vertoont met het verhaal van Romeo en Julia. Haar minnaar Hjalmar sterft in een gevecht om haar hand. Nadat Ingeborg erachter komt dat Hjalmar gestorven is sterft zij zelf ter plekke en de twee geliefden worden vervolgens samen begraven.

Zo heeft elk kunstwerk (in Soest) zijn verhaal. Door de 1%-regeling is Soest veel kunstwerken rijker geworden. Veel van deze kunstwerken zijn inmiddels opgenomen in een Beeldenroute door Soest.



Juwelier van Doorm

Brinkstraat 16 Baarn Tel: 035-5413107

Maurice Lacroix

Raymond Weil

Aerowatch

Seiko

Orient

Prisma

Danish Design

Tommy Hilfiger

Boete bij opzeggen energiecontract

Veel ouderen wonen het liefst zo lang mogelijk zelfstandig. Maar soms ontkom je er niet aan te verhuizen naar een verzorgingshuis. Deze noodzakelijke stap wordt extra pijnlijk als je energiemaatschappij vervolgens een stevige boete in rekening brengt.

De krant (Het Noord Hollands Dagblad) beschrijft de ervaringen van het eigen Ombudsteam in de zaak van een 94-jarige vrouw uit Beverwijk wier dochter op advies van **KBO** een contract afsloot bij Energiebesteding. Een contract voor drie jaar, maar ze verhuist noodgedwongen naar een verzorgingshuis. Het contract met Energiebesteding loopt dan nog bijna twee jaar. Energiebesteding rekent een opzegvergoeding van 330,90 euro. De gedragslijn van de energieleverancier mag volgens de regels van de Autoriteit Consument & Markt, maar Eneco en Budget Energie brengen in zulke gevallen geen boete in rekening.

Partner ouderenbonden

Energiebesteding meldt 'de energieleverancier voor senioren' te zijn. Dat wordt op de website van deze leverancier volgens het Noordhollands Dagblad benadrukt door een afbeelding van ouderen met de tekst: 'Energiebesteding is al jarenlang partner van diverse senioren belangenorganisaties zoals **KBO, ANBO-PCOB**

Dit moet anders

KBO stelt: "Deze boete voor ouderen die gedwongen moeten verhuizen naar een zorginstelling past absoluut niet bij het beeld dat wij als organisatie willen uitdragen. Het klopt dat wij onze leden op Energiebesteding hebben gewezen." Dit moet anders worden geregeld, aldus KBO.

Coulanceregeling

Energiebesteding hield na bezwaar van de vrouw uit Beverwijk voet bij stuk, maar meldde later een coulanceregeling te hebben voor mensen die het financieel niet kunnen opbrengen om de inmiddels duidelijk geworden dat mevrouw een kleine beurs heeft, en op grond van haar persoonlijke situatie zullen wij geen opzegvergoeding in rekening brengen en passen wij coulance toe."

Aanpassen

KBO zegt in het Noordhollands Dagblad dat veel ouderen in exact dezelfde kwetsbare situatie meestal niet aan de bel trekken bij de krant en wel betalen ondanks dat ze dit niet of nauwelijks kunnen. "Daarom willen wij echt dat de energieleverancier deze regel aanpast. Samen met andere ouderenorganisaties willen wij ons daarvoor hard maken."

Wijzen op de nadelen

Ook ANBO-PCOB wijst haar leden bij het afsluiten van een energiecontract nadrukkelijk op Energiebesteding als de leverancier. "Onze ervaringen met Energiebesteding zijn goed, al kan er altijd wat worden verbeterd. Deze leverancier is telefonisch goed bereikbaar voor ouderen, dat is tegenwoordig helaas uniek. leeftijd verstandig is. Op de nadelen moet goed worden gewezen bij het afsluiten." Maar je kunt je inderdaad afvragen of een 3-jarig contract op hogere opzegvergoeding verstandig is om af te sluiten.

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

'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!
- 4 U bent altijd welkom voor een gratis second opinion.

Maak nu een afspraak voor **gratis hoortest en vrijblijvend advies!**



Makker
hoortoestellen

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



Smorenborg

uitvaartverzorging

Afscheid naar wens sinds 1938



Uitvaartcentrum De Engenhof

- 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

Oudere wil kinderen niet belasten met zorgtaken

Twee op de drie Nederlanders willen volgens het AD best voor hun ouders zorgen als die op hun oude dag meer hulp nodig hebben. Toch wil bijna de helft van de ouders hun kroost daar helemaal niet mee belasten. De overheid is verantwoordelijk voor de ouderenzorg, zeggen nog altijd veel Nederlanders.

Het vertrouwen dat de overheid de oude dag ook echt goed regelt, is overigens niet groot bij de senioren. Dat blijkt uit onderzoek onder een afspiegeling van de Nederlandse bevolking dat deze krant liet doen door Panel Inzicht. Het onderzoek geeft een inkijkje in de manier waarop men de toekomst van de ouderenzorg ziet..

Dat doe ik mijn kinderen niet aan

Esther Hendriks, bestuurder bij belangenvereniging MantelzorgNL, zegt in het AD “Een grotere groep ouderen die zelf nog uit de generatie komt waarin het de plicht was om voor ouders te zorgen, voelt: dat ga ik mijn kinderen niet aandoen.”

Persoonlijke zorg brug te ver

Ook Atie Schipaanboord van ouderenbond ANBO-PCOB herkent dit. “Ouderen zijn bevreesd dat het mantelzorgen iets in de relatie laat schuren. We horen dat mensen prima voor elkaar boodschappen willen doen, maar dat medische handelingen of lichamelijke verzorging – vooral intieme zorg als hulp bij douchen – een brug te ver zijn. Zowel om te krijgen als om te geven.”

Vervelende verrassingen

Het gevolg is echter dat een aantal van die kinderen alsnog voor vervelende verrassingen komt te staan. Hendriks zegt in het AD: “Die komen plots in een heftige mantelzorgsituatie doordat ouders zich niet wilden voorbereiden. Als je dan in een groot huis woont zonder aanpassingen, zijn het toch de kinderen die de zorgtaken op zich gaan nemen.”

Denk na over je toekomst

Nederlanders praten niet graag over ouder worden, constateert ouderenbond ANBO-PCOB op basis van eigen onderzoek. Hierdoor kunnen zowel de senioren als hun kinderen voor onaangename verrassingen komen te staan. Atie Schipaanboord van de ouderenbond zegt: “Op het moment dat je jong bent, denk je na over de toekomst: koop ik een huis? En als ik een gezin begin, hoe gaan we dat dan regelen met wonen en werk? Dat zou je ook moeten doen als je de 60,

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



65 jaar passeert; voldoet je huis nog? Woon je in een omgeving met voorzieningen, een huisarts, contacten?"

Gewend dat de zorg geregeld is

"Drie generaties zijn opgegroeid met collectief betaalde ouderenzorg. Je moet bijna een culturele shift maken om onze ideeën daarover te veranderen", stelt Patrick Jeurissen, hoogleraar betaalbare en toegankelijke zorg bij Radboudumc. Ons land kreeg in 1968 als eerste ter wereld professionele ouderenzorg met verzorgings- en verpleeghuizen. Daardoor zijn we eraan gewend dat die zorg is geregeld, aldus Jeurissen.

Steeds meer zelf regelen

"We merken dat bij de huidige generatie ouderen het beeld leeft dat de overheid voor hen zal zorgen", zegt Schipaanboord van ANBO-PCOB. "Dat er thuiszorg komt bij ziekte, dat er bij problemen iemand op de stoep staat. Zo zijn ze opgegroeid; ze betalen premie, het is geregeld. Maar we gaan nu naar een samenleving waarin we steeds meer zelf moeten regelen. Dat verhaal moet landen."

Je familie helpen

Nederlanders kijken ook anders aan tegen mantelzorg dan mensen in Zuid-Europese landen. "Daar hebben ze een cultuur waarin je standaard je familie helpt. Dat idee van 'zorgen voor je familie' is heel diepgeworteld", zegt Ellen Verbakel, hoogleraar sociologie aan de Radboud Universiteit.



**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



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



Jeffrey Schweers

Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

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



Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Belangrijke adressen en telefoonnummers Baarn

-Stichting PIT Baarn Oranjestraat 8a ☎ 035-5280460

-PIT/Ouderenadviseur/ mantelzorgondersteuning Eemnesserweg 17 ☎
035-3037888 Inloop op maandag 10.00-12.00 uur dinsdag 19.30-20.30
uur woensdag 14.00-16.00 uur vrijdag 10.00-12.00 uur

-Senioren bus ☎ 035- 5421129

-De Leuning ☎ 035-5422020



-Belastingondersteuning:
info via De Leuning, info ☎06-51140825

-MEE Utrecht, Gooi en Vecht: ☎ 035-3030165 Inloopspreekuur:
dinsdagmorgen vanaf 10.00 uur bibliotheek Baarn

-Loket Wonen, Zorg en Welzijn
Bereikbaar dagelijks van 8.00 tot 12.00 uur ☎ 035-5481611

-Hulpdienst, bereikbaar van maandag en vrijdag ☎ 035-3037888
9.00 tot 11.00 uur of inspreken voicemail of hulpdienst@welzijnbaarn.nl

-Advies en Ondersteuning (voorheen Wegwijs), Eemnesserweg 17 ☎
035-5418600 Spreekuur: ma.mi en do.av. Volgens afspraak;
inloop: di. en do. 10.00-12.00 uur

-Rijbewijskeuringen v.a. 75 jaar dr. H.G. Sandelowski Hasselaarlaan
58a, Eemnes Kosten € 40,00;hsandelowski@hotmail.com
☎ 06 24203535



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

Het lidmaatschap van de PCOB lokale afdeling Soest/Baarn kost voor alleenstaanden € 32,- en voor echtparen € 51,50

Belangrijke telefoonnummers Soest

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligershulp (CMP).....	035-603 11 19
Commissie Aandacht PCOB.....	035-601 61 81
Icare Algemeen telefoonnummer.....	0900 – 88 33
Keuringsartsen voor rijbewijs:	
1.H.G.Sandelowsky, zalencentrum De Rank, Soesterbergsestraat 18 € 40,- Alleen op woensdag (s.v.p. 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.....	035-602 36 81
Kruiswerk (20 cent per minuut)	0900 – 8344
Maaltijdvoorziening	035-588 53 88
Molenschot.....	035-609 96 66
Ontmoetingscentrum De Klarinet.....	035-602 31 39
Ontmoetingscentrum Klaarwater	035-601 06 07
Personenalarmering (nr. SWOS)	035-602 36 81
Regiotaxi (1 uur van tevoren bellen)	0900 – 112 24 45
Samen tegen eenzaamheid.....	035-602 36 81
Senioren bus.....	035-601 91 90
Seniorenvoorlichting	035-602 79 97
SWOS (algemeen).....	035-602 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



VAN ELLEN

SLAAPSPECIALIST



ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN

Ledikanten (senior) • Boxsprings

Matrassen • Beddengoed

PULLMAN

HECKETT & LANE

VELDA

Eastbom

Vandyck

avek

Mline

Silvana

van Weedestraat 25 | 3761 CB Soest | 31 (0)35 6317351 | info@slaapspecialistvanellen.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



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



10% KORTING

tegen inlevering van deze bon



Deze bon is geldig 31-12-2024
en niet in combinatie met andere acties of aanbiedingen

Elrecom
muziekwinkel

Sparrenlaan 6
3742 WG Baarn
035-5411109

www.elrecom.nl

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 aanbrenge 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

Bestuur PCOB-afdeling Soest/Baarn

Voorzitter	P.M. In 't Anker	06-10462732	nelleke_Intanker@yahoo.com
Secretaris	vacature	06-51140825	pcobsecretaris@gmail.com
Penningmeester	J.P v.d. IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com
Website	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Leden:	W Verboom	06-42217271	wbarbaroth@gmail.com
	J Wassenaar	06-45673702	Jankewas57@gmail.com
	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
	F. Panhuijzen	06-13832722	infofransp@gmail.com
Penningmeester (plv)	B. van den Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl
Ledenadministratie	J Wassenaar	06-45673702	Jankewas57@gmail.com
Contactpersonen			
Comm. Aandacht	N. Duits-van Ekeren	035-601 61 81	dirknelduits@hotmail.nl
Activiteitencommissie	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Reiscommissie	G.J. Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	T.B. Bouwmeester	06-52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	B. Krijger	035-6016959	bertkrijger@outlook.com
penningmeester	E. Lookman	06-18222168	Erik.lookman@online.nl
	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
Redactiecommissie	G.J. Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
Verspreiding	J.S. Tepper	035-601 70 20	jstepper@hetnet.nl
	A. v Beek	035-6021638	riesvanbeek50@gmail.com
In Baarn	B. van den Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl
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
	B. van de Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl
Ledenwerving	J.P. v.d. IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden

Wonnink Zonweringen (onderdeel van de VCR groep)

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.