

SOESTER VENSTER

December 2019



Magazine van KBO Soest - Soesterberg - Baarn

KERST



**Passiespelen
Tegelen**

**Eucharistieviering
19 december**

**Biljartclub
zoekt leden**

TOURINGCARS

VERHUUR VAN TOURINGCARS VOOR IEDER VERVOER

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

SPECIALIST IN HET ORGANISEREN VAN GROTE EN KLEINE REIZEN

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



EEMLANDREIZEN

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

In dit nummer:

1. Van de vice-voorzitter
3. Eucharistieviering
4. Gerda's momentje
6. Incasso contributie
7. Bezorging SV en magazine
8. Biljartclub zoekt leden
9. Oproep financiële commissie
10. Passiespelen Tegelen
12. Cultuurtip
13. Kersttocht
14. Bloeddruk

Colofon

**Orgaan KBO-afdeling
Soest-Soesterberg-Baarn**
Soester Venster dec. 2019
redactiesvkbo@icloud.com
T. 035-888 36 57

Redactie

John Biesaat
Gerda Buis
Ria van Egdom
Ria Lamé

Druk

Colourprint, Veenendaal

Verspreiding SV

Piet Roest
jan.rita.roest@ziggo.nl

Contact KBO SSB

T. 035-601 55 56
e.heideman@hccnet.nl

Postadres KBO-afdeling

Soest-Soesterberg-Baarn
Postbus 139, 3760 AC Soest
Het e.v. magazine verschijnt
op 29 januari **kopij voor
het Soester Venster vóór
15 januari aanleveren**
aan:
redactiesvkbo@icloud.com of
Inspecteur Schreuderlaan 174
3761 ZB Soest.



Van de vice-voorzitter,

Mensen, Mensen,

Bijna onvoorstelbaar dat er nu alweer een voorwoord moet worden geschreven voor het laatste nummer van het Soester Venster in 2019.

Wat is het jaar weer omgevlogen en wat is er weer veel gebeurd; lief en leed is ons ten deel gevallen en hebben wij met elkaar gedeeld.

Nu gaan wij ons voorbereiden op het Kerstfeest, een feest waar het meer dan de moeite waard is om naar toe te leven. Het is immers een feest van hoop. De bekende Nederlandse uitdrukking is niet voor niets “Hoop doet Leven”. Dit is geen loze kreet maar een die ons de moed geeft om ons leven weer verder in te richten en inhoud te geven. Ons Geloof biedt ons daarbij een grote steun. En, als ik lees en zie wat er zich zoal in onze maatschappij afspeelt, kunnen wij hoop en steun best gebruiken. Het is niet altijd gemakkelijk om datgene te begrijpen en te verteren waarmee wij worden geconfronteerd. Natuurlijk is het niet eenvoudig om het iedereen naar de zin te maken en dat kan eindeloze discussies oproepen. Polderen is dan niet altijd de oplossing en blijkt het noodzakelijk, dan zal het algemeen belang

toch voorrang moet krijgen. Het vereist moed om dergelijke beslissingen te nemen en deze moed wordt dan niet altijd in dank aanvaard.

Voor hoop is soms ook moed nodig maar hoop aanvaarden ligt toch gemakkelijker in ons Roomse gemoed en dat is een groot goed wat wij mee hebben gekregen: 'tel onze zegeningen'.

Op donderdag 19 december hebben wij weer onze voorbereiding op Kerst tijdens de Eucharistieviering om 14.00 uur in de H. Familiekerk; hèt moment om weer Hoop en Inspiratie mee te krijgen. Voor deze viering zijn wij allen van harte uitgenodigd en niet alleen voor ons maar ook voor allen die hier willen aansluiten.

Tijdens onze laatste bestuursvergadering hadden wij ons jaarlijkse overleg met de redactiecommissie. Wij als Bestuur hebben daarbij onze grote waardering uit kunnen spreken over het werk van deze commissie en het daaruit resulterende Soester Venster. Ons blad ziet er fris en eigentijds uit; daar is en wordt veel aandacht aan besteed. Om nog meer aan te kunnen sluiten bij datgene wat er leeft binnen onze vereniging zou het fijn zijn als er ook kopij wordt aangeleverd vanuit onze leden: wat leeft er bij hen, waarover willen zij graag informatie en waar kunnen wij nog meer behulpzaam zijn. Deze hartenkreet van de redactie ondersteunen wij zeer en geven die hierbij aan u allen door. Wij allen kijken uit naar uw belevingen, ervaringen etc.

Tenslotte wenst uw Bestuur u allen een goede, gezellige en inspirerende maand december toe en dat wij dan het jaar 2019 op een goede wijze kunnen en mogen afsluiten.

Frits van Wesemael



EUCHARISTIEVIERING
KBO SOEST - SOESTERBERG - BAARN

**Op weg naar Kerstmis nodigen wij alle leden en
belangstellenden uit voor onze viering**

in de H. Familiekerk

St. Willibrordusstraat 19, Soest

**op DONDERDAG 19 DECEMBER 2019,
aanvang 14.00 uur.**

Het thema is: "ONTVANG HET LICHT!"



Celebrant is pastoor J. Skiba en het koor verzorgt de gezangen.
Na de viering kunnen we elkaar ontmoeten tijdens een gezellig
samenzijn. De KBO biedt u koffie of thee, een drankje en wat
lekkers aan.

Iedereen is van harte welkom!

Vervoer dient u een week vóór 19 december aan te vragen bij
mevrouw C. van Brussel, T. 035-601 81 26.

Lange nachten, korte dagen

Lange nachten, korte dagen. We verstillen een beetje, keren in onszelf en wachten. Ja waarop?

Kleine kinderen kijken, denk ik, uit naar 5 december. Het Sint gebeuren.

Al of niet omstreden met de discussie, wat te doen met Piet?

Ach hoe anders was het in onze jonge jaren. Geen gedoe, gewoon blij. Vol verwachting. Geen bijbedoelingen in ons hart. Jij was jij en ik ben ik.

Gewoon zoals je bent. En dat is goed.

Zou het die complexiteit van nu zijn, dat we nu alles zo onder een vergrootglas leggen? Niet meer vanuit het hart beslissen, handelen? Gaan we aan het doel van het Sintfeest voorbij? Het feest van delen, van omzien naar elkaar. Een beetje vreugde, verlichting.

Dat brengt mij op het volgende hoogtepunt in deze maand. Kerst! Feest van licht. Feest van vrede. Denken aan dat kind duizenden jaren geleden in die grot. Wat is ervan terecht gekomen?

Haardvuren alom, vrede ver te zoeken. Waar is de tolerantie om met elkaar een leefbare wereld te maken? Was het dan voor niets?

Zou het mogelijk zijn om juist in deze maand eens extra te luisteren naar het hart. Liefde te laten stromen en te vertrouwen op ons vermogen de wereld te vernieuwen.

God heeft de sleutel in onze handen gelegd, laten wij de poorten openen voor een nieuwe wereld. Een wereld van liefde en vrede.



Zalig Kerstfeest

Gerda Buis

*Ergens schreit een kind
ergens verlangt een kind
het hongert, het dorst
het spreidt zijn armpjes
koester mij*

*ver van hem
de overdaad
de onvrede
willens en wetens
verblind*

*waar is het zien
waar is het horen
die kreet, die angst
van niet geborgen zijn
om vrede*

*ergens schreit een kind
ergens verlangt een kind
naar jou, naar ons
naar een nieuwe wereld
in eenheid, in stralend
licht.*

Gerda Buis



Op 20 november werden onze vrijwilligers bedankt met een gezellige middag en een optreden van “De dames van Stand”

Nieuwe leden

Dhr. J.A. van Kempen
Mw. J.C. van Kempen-Pothoven
Dhr. A. Vijverberg
Mw. H. Vijverberg-Willemsen
Dhr. W. Wielders

Wij heten hen van harte welkom.

Overleden

Mw. M.D.R. Bruning
Dhr. W. Kuijer
Mw. A.J.M. Mulder-van Houttum
Dhr. A.G. Pronk
Mw. J.M. Swinkels-Vredebregt
Wij gedenken hen in dankbaarheid.



***Verrassing van de maand
Mevr. W. Willems-de Vries***



Sjaak en Corrie de Bruin ***60 jaar getrouwd***

Het bestuur wenst hen nog vele jaren in goede gezondheid toe



Het is weer zover!

In december incasso van de contributie

Circa 15 december zal de contributie voor 2020 worden geïncasseerd via onze Rabobank-rekening. Incasso vindt plaats bij alle leden die een formulier tot machtiging voor de incasso hebben ondertekend. De contributie voor alleenstaanden bedraagt € 27 en voor paren € 43 per jaar.

Wilt u zorgen dat er voldoende saldo op uw bankrekening staat? Mocht u het om een of andere reden niet eens zijn met de incasso, dan kunt u aan uw bank opdracht geven tot terugbetaling.

Bedankt voor uw medewerking.

Wim van Ruth, penningmeester



Bezorgen KBO/PCOB Magazine en Soester Venster

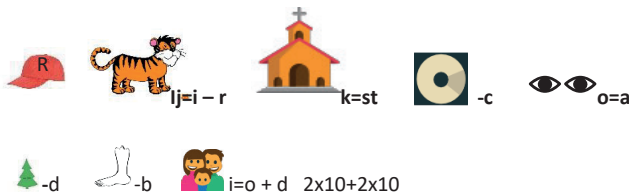
De heer A. van de Haar heeft een groot aantal jaren de Nestor, nu het KBO/PCOB Magazine, en het Soester Venster bezorgd in een uitgebreide wijk rond Honsbergen, met ruim veertig adressen. Twee bezorggronden geleden is de heer Van de Haar gevallen, gelukkig zonder direct lichamelijke gevolgen. Evenwel, op advies van mevrouw Van de Haar en gelet op zijn hoge leeftijd, heeft de heer Van de Haar met ingang van direct moeten besluiten te stoppen met de bezorging van onze bladen; ik vind dit een verstandig besluit. Graag wil ik de heer Van der Haar hartelijk bedanken voor de lange tijd waarin, en de zorgvuldige wijze waarop, hij onze bladen heeft bezorgd.

Het voorgaande betekent, dat ik op zoek ben naar een nieuwe loper van onze bladen in de hierboven genoemde wijk. Onze bladen worden tien keer per jaar uitgegeven en moeten dus tien keer per jaar bezorgd worden. Wanneer u een keer niet kunt bezorgen is er een reserve-loper die uw wijk dan overneemt.

Ik reken op uw welwillende medewerking.

Piet Roest

REBUS



Stuur uw oplossing voor 16 december naar: redactiesvkbo@icloud.com of
Inspecteur Schreuderlaan 174, 3761 ZB Soest.

Onder de goede inzendingen wordt een prijs verloot.

Prijswinnaar vorige rebus: Dhr. J. Wenneker

Biljartclub zoekt biljarters

‘Trefpunt’ is de naam van een Soester biljartclub voor 50+ers. Door verloop in het ledental is er plaats voor nieuwe leden. De club bestaat uit oprechte amateurs. Aspirant leden hoeven niet bang te zijn dat hun niveau te laag zou zijn. De meeste leden halen een gemiddelde van 1 niet. Het sociale aspect speelt een belangrijke rol, het is gewoon heel gezellig.

We spelen op dinsdag- en vrijdagmiddag op twee biljarts in Honsbergen. Als 2 middagen teveel zou zijn, valt daarover te praten.

Loop gerust eens binnen. We zijn er vanaf 13.00 uur.

Voor meer informatie kunt u bellen naar:

Henk Drost (voorzitter) T. 035-544 55 89 of

Fred Marsman (wedstrijdleader) T. 035-601 90 00.



OPROEP - OPROEP

Voor de controle van de
jaarrekening
zijn 3 leden
nodig in de
Financiële
commissie.
Inmiddels



heeft zich één lid gemeld:
Mw. Riet Hekspoor in Soest.

**Wij zoeken dus nog leden
voor deze commissie en
vragen u dringend zich aan te
melden.**

Het controlewerk over het
voorgaande jaar duurt meestal
één ochtend in de maand
februari of maart van het jaar.
De leden doen dit werk 2 jaar of
meer.

**Wie heeft er zin en tijd om dit
belangrijke werk te doen?**

**Meld u a.u.b. aan bij de
penningmeester:**

Wim van Ruth,

T. 035-601 70 97 of per email:
van.ruth@kpnmail.nl

Bij voorbaat hartelijk dank voor
uw medewerking.

Een vraag over medicatie?

Op www.apotheek.nl staat
allerlei betrouwbare informatie
over medicijnen. De apotheker
weet alles over medicijnen.
Op de website van de
beroepsvereniging van
apothekers is dan ook
antwoord te vinden op alle
vragen over medicijnen.

Bekijk onder andere waar
medicijnen voor zijn, hoe u ze
moet gebruiken, wat de
bijwerkingen zijn en waar u ze
kunt halen/kopen. Daarnaast
staan er op de website
instructievideo's en kunt u een
vraag stellen aan de
webapotheker. Deze geeft
binnen enkele dagen antwoord
per e-mail.

Hebt u een specifieke vraag?
Zoek het antwoord dan zo op:
Klik in de zoekbalk.

Typ de zoekterm, bijvoorbeeld
de naam van een medicijn.
Klik op Vind. Een overzicht
met zoekresultaten verschijnt.
Deze zijn met behulp van een
tabblad gesorteerd per
categorie. Klik eventueel eerst
op het juiste tabblad en
vervolgens op het gewenste
zoekresultaat.



hans nota optiek

Van Weedestraat 87
3761 CD Soest

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

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

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

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

Makers van communicatie

colourprint.nl



ColourPrint



EETVILLA
VAN DEN BRINK

Culinaire ontmoetingsplek voor
Borrel | Lunch | Diner en Vergaderingen

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

eetvilla.nl 



PASSIESPELEN TEGELEN, ZONDAG 24 MEI 2020

Het is nog ver weg maar op korte termijn moeten de toegangskaarten reeds besteld en betaald worden.

Daarom nodigen wij u nu reeds uit om in te schrijven voor een dagtocht naar de Passiespelen op zondag 24 mei 2020. We hebben kaarten in optie en moeten deze definitief kopen op 2-1-2020.

De reis kost per persoon € 90. Hierbij inbegrepen: Vertrek uit Soest omstreeks 10.00u. Busreis naar Tegelen, lunch met soep en kroket, toegang Passiespelen, 1^{ste} rang, bij aankomst koffie/thee met Limburgse vlaai, pauzedrankje. Tijdens de terugreis ontvangt u een lunchpakket zodat we na de voorstelling gelijk naar huis kunnen rijden. We zijn omstreeks 20.30u weer in Soest.

U kunt hier nu reeds voor inschrijven en wanneer u een aanbetaling overmaakt van € 40 bent u definitief ingeschreven. De rest van de reissom betaalt u na ontvangst opstapbrief begin mei. De kaarten moeten nl. vooraf betaald worden. U kunt dit bedrag overmaken op rek.nr. NL71 RABO 0359 9782 90 t.n.v. KBO Soest, m.v.v. Passiespelen.

U kunt zich aanmelden bij: Tonny Hilhorst, Draailier 111 Soest en per post bij: Betsy Seure, Raadhuislaan 49, 3755 HB Eemnes. Heeft u vragen, bel dan naar: Betsy Seure, T. 06-29 23 48 78 of T. 035-531 01 29.

Naam: Plaats:

T.:

Bij calamiteiten bellen: Dietswensen:

.....

TROEFMARKT

Harry Janmaat Bezorgservice
Bestel online!

TROEFMARKT



www.harryjanmaat.nl

Schrikslaan 25
3762 TA Soest
info@harryjanmaat.nl
035-6012687

VAN SINCE
1926
**DORRE
STEYN**

VANDORRESTEYN.COM
Schoenen | Accessoires

Van Weedestraat 44

3761 CE Soest

035 601 81 09

Bertjan van der **Heijden** **Brood en banket**

Tamboerijn 5 Winkelcentrum Overhees

Telnr 0356023040 email: Bertjanvdheijden@Gmail.com



Stomerij de Wetering
Gewoon Goed!

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

Verslag dagtocht Het Land van Maas en Waal en bezoek aan Tinnegieterij

Op 29 oktober hebben we met 27 personen een fantastische dagtocht gehad. Het weer was prachtig. In Veenendaal stond de koffie voor ons klaar met heerlijk gebak. Daarna reden we via een geweldige route door Het Land van Maas en Waal naar Appeltern waar we genoten hebben van een heerlijke lunch. Na de lunch zijn we gereden naar Alphen waar we een bezoek hebben gebracht aan de Tinnegieterij. Hier kregen we een hele mooie uitleg over tin en de manier van bewerken ervan. Er werden diverse voorbeelden getoond. Na deze info mochten we de werkplaats bezoeken. Hier ging de uitleg verder en zagen we hoe een platte ronde plaat omgevormd werd tot een schitterende mooie tinnen vaas. Eén persoon, die een sticker onder zijn koffiekopje had zitten was de gelukkige en kreeg na afloop de vaas, die gemaakt werd tijdens de uitleg, mee. Mia Keune was de gelukkige winnaar en kan hier nu nog dagelijks van nagenieten. Daarna mochten we in de winkel genieten van alles wat men daar kon kopen en velen gingen met een aandenken naar huis. Hierna reden we nog over de dijk via kleine dorpjes richting Woudenberg waar wij 's avonds een heerlijk diner kregen opgediend.

Voldaan gingen we huiswaarts en we kunnen terugkijken op een zeer geslaagde dagtocht, mede door de bewonderenswaardige rijkunst van onze chauffeuse Wilma van Eemland Reizen en de uitleg die zij tijdens de reis gaf.



De cultuurtip



In deze decembermaand iets wat de decembermaand tot zijn recht doet komen.

Een uitgebreide rondwandeling op het landgoed Doornburgh.

Deze buitenplaats is zo rond de 17^{de} eeuw tot stand gekomen.

Op dit buiten bevindt zich een klooster dat tot 2016 nog door de zusters

Kanunnikessen van het Heilig Graf in gebruik was. Nu is het een buitenplaats voor kunst en wetenschap.

Er vinden daar regelmatig lezingen en tentoonstellingen plaats.

Je kunt lekker eten bij De Zusters in de priorij. Op zondag serveert men een uitgebreide lunch met alles er op en er aan.

Niet goedkoop, maar het schijnt de moeite waard te zijn.

De rondleiding is op 22 december en begint om 11 uur.
Van tevoren online reserveren.

Doornburgh, Diependaalsedijk 17, 3601 GH. Maarssen.
T. 088-366 31 00. Info@buitenplaatsdoornburgh.nl

Wordt u dit toch een te duur uitje, dan een tweede tip:
Het Mondriaanhuis. In het kader van het 25-jarig bestaan, allerlei kunstwerken van vijftientig kunstenaars. Daar we in de feestweken zitten lijkt mij dat de stad feestelijk verlicht is wat een heerlijke sfeer geeft.

Mondriaanhuis, Kortegracht 11, 3811 KG Amersfoort.
T. 033-460 01 70. info@mondriaanhuis.nl

Veel plezier in december.

Gerda Buis

Wij nodigen u van harte uit voor een Gezellige Kersttocht over de Utrechtse Heuvelrug op donderdag 19 december 2019

Wij zullen daarbij rijden langs diverse kastelen.
Tijdens deze tocht wordt u verwend met koffie en gebak.
Om 17.00u krijgt u een heerlijk kerstdiner.

Inschrijfformulier

Donderdag 19 dec. kerstmiddagtocht met kerstdiner € 59,75

Opstapplaatsen

- | | |
|--|---|
| ☐ Medisch Centrum Overhees | ☐ Honsbergen |
| ☐ Bushalte Zuid-Promenade | ☐ Bushalte Stam/Mariënburg |
| ☐ Station Soestdijk | ☐ Dalweg, Kerkhof, woonzijde |
| ☐ Dalweg vóór het Zwembad | ☐ Soesterberg 'De Drie Eiken' |

De door u gewenste opstapplaats s.v.p. aankruisen

Naam

Adres Postcode

Woonplaats Tel.

Formulier inleveren bij: Tonny Hilhorst, Draailier 111, 3766 ER Soest,
T. 035-602 57 03 of verzenden *met postzegel* naar Betsy Seure, Raadhuislaan 49,
3755 HB Eemnes. Of mailen naar Betsy Seuren KBO-reizen
Email: ecm.seure@ziggo.nl

Bij vragen: Betsy Seure T. 035-531 01 29 of T. 06-29 23 48 78.

**Indien u een dieet heeft dient u dit tijdig op te geven aan Betsy Seure.
Graag naam en tel. familie en/of burens i.g.v. calamiteiten.**

Naam: T.:

.....



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

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

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

Gallenkamp Pelsweg 1
035-6012857

3768 HT Soest - Zuid
www.jaccodebruin.nl



KUNSTGEBIT SOEST

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

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

BURG. GROTHESTRAAT 11A • 3761 CJ SOEST
WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL • INFO@KUNSTGEBITSOEST.NL
035 - 888 42 02

Bloeddrukwaarden



De bloeddruk bestaat uit de bovendruk en de onderdruk. Het hoogste getal is je bovendruk en het laagste getal de onderdruk. Je hebt een normale bloeddruk als deze onder de 140/90 mmHg is.

Check jouw bloeddrukwaarde

Een hoge bloeddruk verhoogt je kans op een hart- of vaatziekte. Vooral je bovendruk is dan van belang. Dit is de hoogste waarde in de meting. De uitleg hieronder gaat over de bovendruk.

Bloeddruk onder de 120 mmHg

Een bloeddruk onder de 120 mmHg geeft het minste risico op hart- en vaatziekten. We spreken van een lage bloeddruk als die zo laag is dat je er klachten van hebt. Je kunt duizelig zijn, je licht in het hoofd voelen en soms ook flauwvallen. Deze klachten treden bij de ene persoon bij een andere bloeddrukwaarde op dan bij een ander.

Normale bloeddruk: tussen de 120 en 140 mmHg

Een bloeddruk onder de 140 mmHg is normaal. Het risico op hart- en vaatziekten neemt toe naarmate je bloeddruk richting de 140 mmHg gaat. Daarom geldt: hoe lager je bloeddruk, hoe beter.

Hoge bloeddruk: tussen de 140 en 180 mmHg

Je hebt een hoge bloeddruk als die hoger is dan 140 mmHg. In de meeste gevallen zal de huisarts meerdere controles uitvoeren, en niet op één meting afgaan.

Ernstig verhoogde bloeddruk: boven de 180 mmHg

Als je een bloeddruk boven de 180 mmHg meet, herhaal de meting dan. Is je bloeddruk na meerdere keren meten nog steeds hoger dan 180 mmHg? Neem dan dezelfde dag contact op met je huisartsenpraktijk. Je krijgt dan advies over welke maatregelen nodig zijn.

Goed om te weten! Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk? Dan beoordeelt de arts wat voor jou de beste bloeddrukwaarde is.

Wat zijn normale bloedwaarden voor ouderen?

Ook voor ouderen boven de 70 jaar geldt een bovendruk van hoger dan 140 mmHg als een hoge bloeddruk. Zoals bij iedereen kijkt de arts altijd naar andere risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Dit zijn bijvoorbeeld roken, hoog cholesterol, diabetes en overgewicht. Aan de hand hiervan geeft de arts advies over je leefstijl. Indien nodig krijg je medicijnen. Bij de behandeling met medicijnen streeft de arts naar een bloeddrukwaarde onder 150 mmHg. Als je de medicijnen goed verdraagt is dit onder 140 mmHg. Overleg altijd met je arts naar welke bloeddrukwaarde je toe moet werken.

Wat is een goede bloeddrukmeting thuis?

Als je je bloeddruk thuis meet, is die meestal iets lager dan bij de arts. Thuis mag de bloeddruk daarom niet hoger dan 135 zijn.

Bron: Nederlandse Hartstichting

NB.: ook de onderdruk is niet onbelangrijk; idealiter onder 90mmHg. (red.)

Laatste nieuws?

Het laatste nieuws vindt u op onze website www.kbosoest.nl

U vindt daar ook de fotoreportages van onze KBO-reizen en andere activiteiten.

Kom kijken en testrijden op de Koningsweg 16, Soest

Dè (e)-bike specialist!

voor A-merken, premiummerken en topservice

Uitgebreid advies en testrijden

Wat uw wensen ook zijn, als ervaren specialist in (elektrische) fietsen nemen wij alle tijd voor advies/instructie op maat en zijn wij u graag van dienst met één of meerdere proefritten. De (elektrische) fiets van uw keuze wordt door onze vakspecialisten in de winkel altijd volledig afgesteld volgens uw persoonlijke wensen/eisen.



Dirk Boshuis en Matthijs de Kam

PROFILE *Smeeing*
DE FIETSSPECIALIST

Openingstijden: di. t/m vr. 09.00 - 18.00 uur
zaterdag 10.00 - 17.00 uur

Koningsweg 16, Soest
T 035 - 603 99 90

www.profile-smeeing.nl

BROUWER
WIJNHANDEL - SLIJTERIJ

PARTY SERVICE

Tuindorpweg 40B
Maarn
T. 0343 - 441358

www.wijnhandel-slijterij.nl

Plein van Zuid 32
Soest
T. 035 - 6014014

DE SLIJTERIJ voor:

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



Catering
Centraal

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

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

cateringcentraal.nl

Lidmaatschap aanmelden

Wilt u ook lid worden van KBO Soest-Soesterberg-Baarn?

Word nu lid!

Maak dan gebruik van onderstaand aanmeldformulier en

stuur dit naar Dhr. A. Simonis, Gerrit van der Veenstraat 89,

3762 XK Soest. Wij nemen dan zo snel mogelijk contact met u op!

N.B. Bij het opgeven van een nieuw lidmaatschap met vermelding van uw persoonlijke gegevens en uw bankrekeningnummer, plus het aankruisen van de voorwaarden, gaat u akkoord met de automatische incasso van het lidmaatschapsgeld.

Uw voordelen:

- Jaarlijkse bijdrage maar € 27 per jaar en € 43 voor 2 personen op hetzelfde adres
- Ontmoeten van nieuwe en bekende mensen
- 10 x per jaar ledenmagazine KBO/PCOB en ons informatieblad Soester Venster
- Activiteiten, cursussen en bijeenkomsten dicht bij huis
- Ondersteuning en adviezen door onze ouderenadviseur (VOA) op belangrijke gebieden zoals zorg, inkomen, veiligheid en mobiliteit
- Mogelijkheid tot vrijwilligerswerk in uw eigen omgeving
- Hulp en advies via de Unie KBO servicelijn
- Collectieve zorgverzekering
- Exclusieve kortingen op producten en diensten via KBO/PCOB voordeel
- Vertrouwd raken met de digitale wereld en via KBO-tablet
- Uitgebreide informatie op diverse terreinen via onze website.

Aanmeldformulier

Naam: Dhr./Mw.

Geboortedatum:

Straat + huisnummer:

Postcode + plaats:

Email:

Telefoon:

IBAN:

☐

Ik ga akkoord met het huishoudelijk reglement en de automatische incasso van het lidmaatschapsgeld.

OC De Klarinet
Klarinet 39, Soest
035-602 31 39

Bingo De Klarinet
Vrijdag 13 dec. 14.00u

Kerstmaaltijd
Zondag 15 dec. zie info-bord

**Kerstoptreden van
Vijverhofkoor**
Vrijdag 20 dec. 10.00 - 12.00u

GESLOTEN:
1e en 2e kerstdag
Dinsdag 31 dec. 's middags
Woensdag 1 en vrijdag 3 jan.

Nieuwjaarsreceptie
Dinsdag 7 jan. 14.00 - 16.00u

Bingo De Klarinet
Vrijdag 10 jan. 14.00u

Gezamenlijke maaltijd
Dinsdag 14 jan. 12.30u

Informatie Thuiszorgwinkel
Dinsdag 14 jan. 14.00u

**Op vrijdag 27 dec. is er géén
pannenkoeken-inloop.**

OC Klarwater
Wiardi Beckmanstraat 475, Soest
035-601 06 07 of 06-34 62 92 05

**Optreden
orkest De Puntenburgers**
Dinsdag 3 dec. 14.00u

Kerstbrunch
Woensdag 18 dec. 12.30u

**Kerstkoffieochtend met Koor
Eigenwijs**
Donderdag 19 dec. 10.00u

Gesloten:
1e en 2e kerstdag,
vrijdag 27 dec.
Dinsdag 31 dec. middag gesloten
Nieuwjaarsdag

**Nieuwjaarsreceptie in
OC De Klarinet!**
Dinsdag 7 januari

Erwtensoeppmaaltijd
(aanmelden)
Woensdag 22 jan. 12.30u

**Goochelshow door professional
Flip Hallema**
Dinsdag 28 jan. 14.00 - 15.30u

BINGO
Donderdag 30 jan. 13.30u.



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

OC Soesterberg
Dorpsplein 18, Soesterberg
0346 35 14 02

Zondagmiddag-bridge
Soesterberg Bridgeclub

Zondag 8 dec. 13.30u

Mode-uitverkoop

Kerkhof's Modehuis

Donderdag 12 dec. gratis

Filmavond Breedbeeld:

Oostenrijk

Donderdag 12 dec. 19.30u

€ 3,50 / € 3,15

Kerstviering Smartlappenkoor
en KBO voor iedereen luisteren
en meezingen

Gratis incl. 1 koffie / thee

Feestelijke warme kerstlunch

alleen voor senioren uit

Soesterberg (max. 40)

Dinsdag 17 dec. € 15 aanvang

12.00u aanmelden tot 10 dec.

Kerst-bloemschikworkshop

o.l.v. Marja Keddeman

Woensdag 18 dec. 13.30u

€ 15 incl. materiaal, aanmelden
tot 13 dec.

Mini-rommel-kerstmarkt

Donderdag 19 dec.

10.00 - 12.00u aanmelden voor
gratis verkooptafel tot 16 dec.

Kerst-bingo

Vrijdag 20 dec. € 5 / € 4,50 p.krt.

1e en 2e kerstdag gesloten

Oudejaarsavond

20.00 - 00.30u

€ 7 aanmelden en betalen op
vrijdag 20 dec.

Nieuwjaarsdag gesloten

Nieuwjaarsreceptie

Vrijdag 10 januari 10.00 - 11.30u

gratis entree incl. koffie/thee, een
drankje en een hapje

Seniorendis

ma/wo/do-avond 17.00u

vrijdagmiddag 12.30u

Deelname na intake -

aanmelden bij OC Soesterberg.

Kosten: € 7,50 per maaltijd

Geén seniorendis op 1e en 2e
kerstdag

woensdag 1 jan. nieuwjaarsdag
(onder voorbehoud)

BAARN

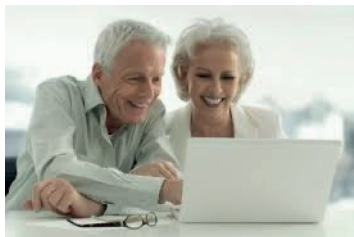
Digitaal Hulpplein

Oranjestraat 84

Donderdag van 9.30 - 12.00u

De Leuning zaal 4.

Tegenwoordig wordt van je
verwacht dat je overweg kunt
met internet. Het digitaal
hulpplein wijst je de weg!



Nuttige telefoonnummers

Stichting Welzijn Ouderen (SWOS)

(werkdagen 8.30 - 13.30u)

035-602 36 81

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

Hulpdienst Soesterberg

035-609 00 14

(werkdagen 8.30 - 13.30u)

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

E-mail: hulpdienstsoesterberg@gmail.com

Seniorenbus (werkdagen van 9.00 - 17.00u)

035-601 91 90

Maaltijdvoorziening E-mail: maaltijden@swos.nl

035-588 53 88

www.swos.nl

Personenalarmering

SWOS

035-602 36 81

Seniorenalarm

www.seniorenalarm.eu

0228-59 66 40

Veilig op stap

www.veiligopstap.nl

088-556 33 55

Stichting ATA

www.lyvore.nl

088-356 00 00

FocusCura

www.focuscura.com

030-692 70 50

Zorgloket WMO

035-609 31 55

WMO meldpunt (dinsdag en vrijdag 10.00 - 12.00u)

035-602 36 81

Keuringsartsen voor rijbewijze

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

036-720 09 11

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

06-28 70 10 55

Keuringen op vrijdagmiddag en zaterdagochtend. Kosten € 35.

Het Brandpunt, Oude Utrechtseweg 4A Baarn.

Op afspraak € 40. www.regelzorg.nl

088-232 33 00

Tarieven voor 2020 zijn nog niet bekend.



KBO Soest-Soesterberg-Baarn

Bankrekening Algemeen en contributie:

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

Betaling reizen:

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

Bestuur KBO SSB

Voorzitter

Theo Stoop
theostoop@kpnmail.nl
035-544 62 99

Vice-voorzitter

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

Secretaris

Ed Heideman
e.heideman@hccnet.nl
035-601 55 56

Penningmeester

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

Bestuurslid

- Gusta Borgts
gborgts@planet.nl
035-601 38 48
- Betsy Seure
ecm.seure@ziggo.nl
06 29 23 48 78
- John Biesaat
035-888 36 57
jbiesaat@icloud.com

Aspirant bestuurslid

- Ruud Boom
rjboom@hotmail.com
- Diana Lewinski
035-601 01 85
- Anton den Ouden
0346-35 35 65
kbosb@xs4all.nl

KBO Werkgroepen

Belastinghulp

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

COSBO

- Theo Stoop
theostoop@kpnmail.nl 035-544 62 99
- Frits van Wesemael
ggmvanwesemael@hetnet.nl 035-601 84 16

Evenementen / Lief en Leed

- Gusta Borgts, evenementen /
Lief en Leed
gborgts@planet.nl 035-601 38 48
- Corry Smeele, Lief en Leed
cj.smeele@casema.nl 035-602 29 69

KBO-Soos

- Winnie Schuin, bridgen
winnie.schuin@hotmail.com 06-44 43 87 67
- Tiny van Schoonhorst,
klaverjassen
tinyvanschoonhorst@hotmail.nl 06-16 86 03 65

Ledenadministratie

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

Liturgie

Bep Koelink
koelink@hetnet.nl 035-601 59 18

Ouderenadviseur

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

Reizen

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

Verspreiding SV

Piet Roest
jan.rita.roest@ziggo.nl 035-602 09 30

Website

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

Bob's Bloemen b.v.

v/h Geytenbeek



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



PediPlus

Een groep van enthousiaste
pedicures in Soest die alle soorten
voeten behandelt, gespecialiseerd in
diabetes en reuma.

Onderlinge goede samenwerking en
goed contact met podotherapeut.

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

www.pediplussoest.nl

Aangesloten bij ProVoet en
KwaliteitsRegister voor Pedicure

WASIEL STEITNER

UW interieurspecialist

COLORS

@ HOME

Soest, Lange Brinkweg 38, 035 601 96 00

Projectstoffering

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

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

www.wasiel-steitner.nl



Smorenborg
uitvaartverzorging



Familiebedrijf sinds 1938.

*** Uitvaartzorg op maat * Eigentijds ***
*** Persoonlijk * Vertrouwd ***

Dag en nacht te bereiken:

035 - 601 30 86 • 0346 - 351 223

www.smorenborguitvaart.nl