

ANBO-PCOB Afdeling Soest/Baarn.

Bank: NL04RABO 0159492718 t.n.v. ANBO-PCOB

Inhoud:

Voorwoord van de voorzitter (Nelleke in't Anker).....	2/3/4
Mutaties /Commissie Aandacht.....	4/5
Belangrijke oproep: wij zoeken bestuursleden	7
Mantelzorgondersteuning Soest.....	9
Wat kan ons helpen?	11
Contactcirkel voor veiligheid en tegen eenzaamheid.....	13
Herinnering contributie 2025	13
Noodfonds energie verlengd	15
Hulp bij het invullen van de belastingaangifte	17
Dagtocht naar de waterbuffels op 17 april: gaat u mee?	19
Soest in beeld (door René van Hal)	20/21
Activiteitenkalender april van de SWOS	23
Uitnodiging voor een koffiebijeenkomst in Baarn	23
Bespaartip met Marieke Henselmans	24/25
Leeftijdscriminatie 65-plussers.....	27
Ouderen maken een sportieve inhaalslag.....	29
Bang voor kunstmatige intelligentie?.....	31
Maatje gezocht voor gezelligheid en tegen eenzaamheid.....	32
Belangrijke telefoonnummers en adressen in Baarn en Soest.....	33/34
Informatie over zoet boodbeleg.....	35/36
Bestuur PCOB Soest/Baarn	37
Fors meer ouderen krijgen de gordelroosprik	38/39

Redactie G.J. Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN: **vóór woensdag 23 april 2025**

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres: gbouwmeester@ziggo.nl

Van de voorzitter (Nelleke in't Anker)

Inmiddels kunnen wij als bestuur met tevredenheid terugkijken op de Algemene ledenvergadering van de afdeling. De opkomst gaf blijk van belangstelling en betrokkenheid voor het werk wat gedaan wordt.

Molenaar Jacques ...die ons het nodige heeft verteld over het reilen en zeilen van de Windhond, zal er waarschijnlijk toe leiden dat meerderen van u een bezoekje zullen brengen aan de molen.

Uiteraard smaakte het buffet bijzonder goed, over de catering door de fa v.d. Hengel valt niets dan goeds te melden.

De komende weken zal onze aandacht richting het Paasfeest gaan, over het vasten, bidden en bezinnen heeft u in het vorige nummer al één en ander kunnen lezen .

De ANBO-PCOB organiseert samen met de PGS een tweetal Paasvieringen, die plaatsvinden op dinsdagmiddag 8 april en woensdagmiddag 9 april in de Emma kerk. Komt u ook?

Met het Paasfeest op 20 april laten wij ons meevoeren in de vreugde over de Opstanding van de Heer. Hebben we niet allemaal behoefte aan opwekking en vernieuwing? Niet blijven hangen in wat is of was maar verlangen naar heelheid en verandering. We kunnen ons alleen verhouden tot het kwaad in de wereld als we kijken naar waar het goede gebeurt, waar mensen dit in praktijk brengen. Waar mensen zich inzetten voor anderen, tegen elke verdrukking in, tegen alle pessimisme in, daar mag de diepste bron tot hoop zijn.

In de winkels liggen al sinds februari Paasbrood en Paaseieren, naar mijn mening wel wat prematuur. Het kan ook te maken hebben met het uitzien naar het voorjaar in de natuur. Alles ontkiemt en komt tot leven.

De aanzet tot meer zon en hogere temperaturen. En daar hoort dan ook omschakeling naar de Zomertijd bij: dit jaar betekent dit dat in de nacht van zaterdag 29 maart op zondag 30 maart de klok om 02.00 uur een uur vooruit gezet zal worden. Een uur korter slapen dus, het zal weer wennen zijn.



In het vorige nummer heb ik helaas niets gezegd over het vertrek en verhuizing van Frits en Ella v.d. Ploeg. Beiden hebben zich vele jaren verdienstelijk gemaakt met het brengen van bezoekjes vanuit de Commissie Aandacht. Daarbij was Frits ook Ouderenadviseur en ondersteunde hij leden bij de zogenaamde Keukentafelgesprekken. Ook tijdens bepaalde jubilea wist Frits ons te verblijden met een aardig interview. Nu zijn ze verhuisd naar Bilthoven en is een nieuwe levensperiode voor hen aangebroken. Vanuit de ANBO-PCOB willen wij hen bedanken voor alle inzet en wensen hun alle goeds toe voor de toekomst.

Op woensdagmorgen 14 mei van 10-12uur zijn de leden van Baarn en Soest van harte welkom bij het koffiedrinken met gebak in Eemlust, Eemweg 72 in Baarn. Wel graag aanmelden bij Bas van den Boom of Frans Hoogeweg.

Voor de eerste bustocht naar Brabant op 17 april, zijn veel aanmeldingen, maar wilt u nog mee, dan graag contact opnemen met de reiscommissie. U zult gedurende dit uitstapje kennismaken met waterbuffels; deze dieren komen oorspronkelijk uit Azië, maar zijn inmiddels prima geaard in Nederland.

De kloof tussen jong en oud lijkt te vergroten als we denken aan het gebruik van generatieve kunstmatige intelligentie, oftewel AI. Waar de jeugd het massaal omarmt en op school zelfs les krijgt in het gebruik van Chat GPT, zijn de oudere generaties huiverig en terughoudend met het gebruik.

In de nabije toekomst kunnen we volgens experts niet meer ontkomen aan het gebruik van deze slimme diensten.

Het is nog niet duidelijk wanneer iedereen Chat GPT of een ander AI-model heeft geïntegreerd in het dagelijks leven, maar de verwachting is dat iedereen op termijn deze nieuwe technologie zal gaan gebruiken. Ik vergelijk het met online bankieren. Er werd gezegd dat iedereen nog fysiek langs de bank kon gaan voor geldzaken. Nu worden ouderen min of meer geforceerd om dat online te doen, omdat er geen filialen meer zijn. Gaan we allemaal dus binnenkort over op het gebruik van

AI? Dat denk ik niet maar ik verwacht dat deze ontwikkeling sneller zal gaan dan we nu verwachten. Laten we ons daarom informeren over dit onderwerp en spreek erover met uw naasten. Zo blijven we enigszins op de hoogte.

Tot slot wens ik u een Gezegend Paasfeest en opgewekte lenteweken toe.

Mutaties mei Soest/Baarn

Overleden:

Dhr. C.J. Vos, dorpsplein 96,3769 VD Soesterberg (enige maanden geleden)

Beëindigd:

hr. J.W.R. Alexander, Gerrit van der Veenstraat 73,3762 XJ Soest
Mevr. G Huiser-Brouwer, Hellingweg 26,3762 CR Soest
Mevr. G. Roskamp-Nijenhuis, Spoorstraat 7,3743 EG Baarn

Nieuwe leden:

Mevr. W.C.R. van Asselt, Ingenieur Menkolaan 63, 3761 XK Soest
Mevr. R.J. Immerzeel, Eikenlan59, 3768 ET Soest
Mevr. A. Limburg - van der Hee, Draailier 14, 3766 ET Soest
Mevr. M.L. Tieleman, Oosterstraat 121, 3742 SN Baarn;
Mevr. C.(Corry) Bouman-van der Woude, Regenboog 32 / 3742ZB Baarn;
Dhr. W. M. Medenburg en Mevr. E. M. Medenburg-Smullen, Oranjehof 1, 3761 KA Soest

Verhuisd:

Dhr. En Mevr. van Tol van Burg. Grothestraat 20 naar Parklaan 39,3765 GJ Soest;
Mevr. A.P.J. Beijer van Eikenlaan 63 3768 ET naar Dalplein 2/223 - 3762 BP Soest (Molenschot)
Mevr. J van Dam-Bestebroer, v Lenneplaan 21 naar Gaesbeekerhof 32, 3764 DN Soest

Commissie aandacht

Ook deze maand waren er weer verschillende leden, die onze aandacht nodig hadden. Zo was er:

- De heer A.Buurma, Theo Dobbenhof 1/ 3762XR.Hij kreeg een epileptische aanval waarbij hij gereanimeerd moest worden. De schrik was groot maar gelukkig gaat het weer goed met hem;
- Mevr.G.Griffioen, Wiardi Beckmanstraat heeft bij een val haar heup gebroken en is na een paar weken Meander voor goed overgeplaatst naar Verpleeghuis "De Lichtenberg" afd. Valleikanaal 15,Utrechtseweg 293/ 3818 EH Amersfoort;
- En dan leven we mee met Alie Pluim, Dr. De Voslaan 7.Op 24 februari is haar zus overleden. Zij mocht 91 jaar worden. We bidden je dragende kracht van Gods nabijheid toe.

Maar er zijn ook twee bruidsparen in ons midden:

- De familie A. Hamoen, Ganzetrek 37/ 3761BH. Op 13 februari waren zij 55 getrouwd, dus een Smaragten bruidspaar
- De familie T.Koelewijn-v Leusden, Hazepad 2,3766 JT. Zij waren op 2 maart 65 jaar getrouwd: een Briljanten echtpaar.

Onze hartelijke felicitaties en Gods zegen voor nog een fijne toekomst.

Alles wordt al weer aardig groen buiten en de vogels hoor je ook alweer fluiten. Maar zij vertellen niet of er iemand ziek is of een ander ongemak heeft. Dus als u iemand weet, die wat aandacht nodig heeft laat het mij weten. Ik ben afhankelijk van u en bel mij dus. U allen de hartelijke 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
Piet Heij	06-10854955	Piet.a.heij@solcon.nl

**GOOISE TAFEL
EEMLANDSE TAFEL**
maaltijdservice

Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond



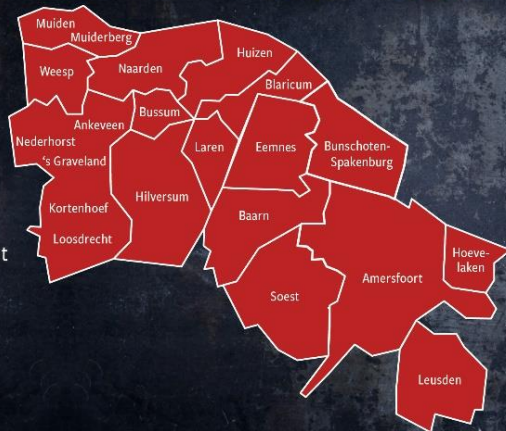
Koelvers
vanaf € 8,99
per maaltijd

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

Oproep:

Gezocht: bestuursleden voor de ANBO-PCOB afdeling Soest-Baarn

Het is een bekend gegeven: de samenleving vergrijst en daarmee ook de besturen van ouderenorganisaties.

Ook bij onze afdeling Soest-Baarn is dit duidelijk merkbaar.

Jongere senioren realiseren zich minder dat ook hun belangen op allerlei gebied behartigd dienen te worden.

Daarom, beste leden, doe ik hierbij een **krachtige oproep** om ons lokale bestuur te komen versterken.

Het is geweldig om als vrijwilliger betrokken te zijn bij allerlei thema's zoals zorg, welzijn, wonen en veiligheid. Wat is het mooi om behalve lid ook bestuurslid te zijn van een enthousiaste groep die zich wil inzetten voor anderen. Bezigheden waar ook eigen kwaliteiten ontwikkeld kunnen worden. Samen met de gemeente Soest en Baarn - COSBO en SWOS voor Soest, de Seniorenraad voor Baarn - belangrijke onderwerpen te verkennen en vorm te geven.

Komende maanden zullen enkele bestuursleden hun werkzaamheden gaan afronden om redenen van gezondheid, mantelzorgen, leeftijd of anderszins. Heel begrijpelijk dat het een keer genoeg is.

Wat er nodig is? We zoeken nieuwe bestuursleden voor de volgende functies: **het voorzitterschap, het secretariaat, de financiën en een vertegenwoordiger voor de afdeling Baarn**

Zonder deze invullingen zal ons bestuur niet meer kunnen functioneren!

Heeft u belangstelling of vragen, neem gerust contact op met één van de bestuursleden.

Namens het bestuur,
Nelleke in 't Anker

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



Mantelzorgondersteuning Soest

Het zorgen voor een naaste is voor de meeste mensen vanzelfsprekend. Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg en mensen doen dit uit liefde en/of zorg voor elkaar. Er kan veel van je worden gevraagd als mantelzorger.

Voor individuele ondersteuning voor mantelzorgers kun je terecht bij het Steunpunt Mantelzorg en bij de mantelzorgondersteuner van de SWOS. Zij denken met je mee over hoe om te gaan met de ziekte van jouw naaste en helpt je bij antwoorden op vragen en bespreekt de mogelijkheden waar je als mantelzorger zelf gebruik van kunt maken. Daarnaast kunnen zij meedenken in het tijdelijk overnemen van jouw taken als mantelzorger door een vrijwilliger.

Ook op zorgzaamsoest.nl vind je veel informatie over mantelzorgondersteuning. De mantelzorgondersteuner van de SWOS kun je bellen via [035 - 602 36 81](tel:035-6023681) of mailen via info@swos.nl.

Het steunpunt Mantelzorg is te bereiken via [035 - 609 34 11](tel:035-6093411).



'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

Wat kan ons helpen ?!

We willen steeds langer zelfstandig in ons huis wonen, maar met de loop der jaren kunnen er omstandigheden zijn waarop dat moeilijk wordt.

Dat kan zijn, omdat we een lichamelijke beperking krijgen of geestelijk achteruitgang moeten ervaren. Dat er op verschillende niveaus hulpmiddelen bestaan is niet altijd bekend.

De rollator, de traplift, de scootmobiel en het gehoorapparaat zijn hulpmiddelen die we kennen,.

Maar wat als we een jampotje niet meer open kunnen krijgen of als in het bad stappen problemen oplevert? Ook het stuk veiligheid speelt een belangrijke rol. Wie staat er voor mijn deur of heb ik het gas laten branden in de keuken? Wat kan ons dan helpen om toch, in moeilijke situaties, zelf de regie over ons leven te behouden.

Daarover wordt binnen de gemeente Soest van gedachten gewisseld. Maar....we hebben daarbij ook uw hulp nodig.

Wij vragen u of u kunt aangeven welke hulpmiddelen kent en wat u eventueel zou willen aanschaffen om uw leven aangenamer te maken. Neem contact met ons op en maak uw idee of wens aan ons kenbaar. Dit kan via de telefoon van uw ouderenbond KBO of PCOB, of via de ouderenadviseur van uw bond of van de SWOS. Als coördinator binnen de gezamenlijke ouderenbonden, het COSBO, willen we deze inbreng verzamelen en betrekken bij de gesprekken van de gemeente, zodat ook uw stem wordt gehoord.

De telefoonnummers van de desbetreffende organisaties staan in het Soester Venster, Het Kompas, het informatieblad van de SWOS en op de websites.

Werkgroep “technische” hulpmiddelen in huis.

Namens COSBO: Paul Sparnaaij





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

Contactcirkel voor veiligheid en tegen eenzaamheid

Mensen, jong en oud, die behoefte hebben aan veiligheid, contact, gezelligheid en/of het verminderen van eenzaamheid, zijn bij de Contactcirkel aan het juiste adres.

De Contactcirkel zorgt voor dagelijks contact. Iedere dag (365 dagen per jaar) op een afgesproken tijdstip is er even telefonisch contact met de deelnemers, van mens tot mens. Een vrijwilliger van het Rode Kruis belt de eerste deelnemer om te horen of alles nog in orde is. Deze deelnemer belt de volgende en zo verder. De laatste deelnemer belt de vrijwilliger van het Rode Kruis. Zo is de cirkel weer rond.

De wetenschap dat er bij geen gehoor iemand naar het huisadres komt en indien nodig hulp inschakelt, is geruststellend. Niet alleen voor de deelnemer, maar ook voor de familie.

De Contactcirkel is er voor mensen die alleen wonen, oud en jong die behoefte hebben aan dagelijks contact. Deelname aan de Contactcirkel is, op de telefoonkosten na, gratis en verplicht je tot niets.

Vanuit OC de Klarinet wordt er iedere ochtend gebeld. De intakes vinden tevens op deze locatie plaats. Wil je gebruik maken van de Contactcirkel dan kun je contact opnemen met het secretariaat van de SWOS ,Molenstraat 8c, 3764 TG Soest ,Tel. 035-5023681

Herinnering contributie 2025.

De penningmeester is heel content dat het overgrote deel van de leden de contributie inmiddels heeft betaald. Toch staan er nog een aantal betalingen open. Misschien denkt u dat u het automatisch heeft geregeld maar dat het helaas niet goed is gegaan. Wilt u het s.v.p. eens controleren voordat er tijdrovende rappelbrieven moeten worden rond gebracht. Ons bank nr. is :NL04RABO 0159492718 t.n.v. PCOB Soest/Baarn Voor alleenstaanden is dit € 32,- en in leefverband € 51,50.

Dank voor uw medewerking. De penningmeester

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

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

ANBO-PCOB krijg haar zijn: noodfonds energie verlengd

ANBO-PCOB is blij dat het kabinet toch heeft besloten het noodfonds voor huishoudens met een laag inkomen en een hoge energierekening in 2025 en 2026 te verlengen. Dit potje dreigde te verdwijnen, maar dat besluit is nu teruggedraaid. ANBO-PCOB had al opgeroepen om de 110.000 huishoudens die gebruikmaakten van deze toeslag niet in de kou te laten staan. Daaraan is nu gehoor gegeven, meldt onder meer RTL.

Minister Sophie Hermans (Klimaat en Groene Groei) en staatssecretaris Jurgen Nobel (Participatie en Integratie) zullen er jaarlijks 60 miljoen euro in steken terwijl de energiesector dit jaar zeker 10 miljoen bijdraagt.

Hoewel de exacte invulling van het noodfonds op dit moment nog niet bekend is, geeft verantwoordelijk staatssecretaris Nobel aan te proberen "het noodfonds voort te zetten zoals het afgelopen jaren was". Het is nog niet duidelijk wanneer en hoe huishoudens die een beroep willen doen op het noodfonds, zich kunnen melden.

Voorwaarden

Het Tijdelijk Noodfonds hielp zo'n 110.000 huishoudens met gemiddeld 97 euro per maand om de hogere energiekosten te betalen. Mensen met een inkomen tot 200 procent van het sociaal minimum konden geld krijgen als ze maandelijks minstens 10 procent van hun inkomen kwijt waren aan de energierekening. Voor mensen met een inkomen tot 130 procent van het sociaal minimum lag die grens op 8 procent.



Onderhoud - Renovatie
Verbouw - Aanbouw
Kwaliteit is mijn devies!

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



**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**

Aangifte voor de IB 2024 zijn weer mogelijk vanaf 1 maart 2025

Heeft u een Digid of een machtigingscode.

Anders moet u de machtigingscode aanvragen bij de Belastingdienst telefoon **088-1236555**.

Zodra u de machtigingscode heeft kunt u uw belastingadviseur bellen en een afspraak maken.

Wilt u zorgen dat u de benodigde papieren klaar heeft liggen.

Veel is van tevoren door de belastingdienst al ingevuld, maar dat moet wel gecontroleerd worden. Daarnaast heeft u misschien aftrekposten zoals specifieke zorgkosten en goede doelen.

De ANBO/PCOB afdeling Soest/Soesterberg/Baarn heeft vier belastingadviseurs die u graag van dienst zijn.

De heer A. van Heel tel. 601.65.13

De heer P. de Jong tel. 602.83.78

De heer P.A. Vermeulen tel. 035-601.80.46 / 06-489.233.49

De heer B. van den Boom tel. 06-51140825





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

Dagtocht 1 op 17 april : bezoek aan de waterbuffels (€ 66,-)

Goed, beter, buffel.... Lijkt het u niet leuk om met ons mee te gaan naar een buffelfarm in Heeswijk Dinther? Dat kan! U gaat de buffels in het echt zien en ze vinden het altijd superleuk als u op bezoek komt! Ondanks hun donkere kleur en de grote horens houden ze van aandacht en knuffelen. Aan het voerhek is het af en toe echt dringen geblazen omdat ze allemaal een aai over hun kop willen. Tijdens de excursie hoort u het interessante verhaal over de waterbuffels die van oorsprong uit Azië komen en daar op de rijstvelden werden ingezet. U kunt de melkrobots zien en hoort welke gezonde artikelen worden geproduceerd. De boerderij was recent ook te zien bij de RTL serie "Bij ons op de boerderij".

VERZORGD MET:

- 10 uur: koffie en gesorteerd gebak bij Huis het Bosch in Lexmond
- 12:15: koffietafel met kroket bij restaurant De Hoefslag in Nistelrode
- 14:00 : excursie buffelfarm met koffie en cake



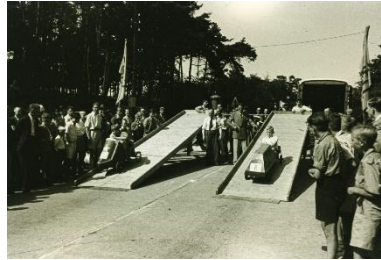
U kunt zich nog opgeven bij Til van der Poel, van Straelenlaan 30, Soest Tel : 06-52539796 of gbouwmeester@ziggo.nl

Soest in beeld (door René van Hal)

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

Zeepkistenrace 1950

Vele tientallen jaren rondom de Tweede Wereldoorlog organiseerde de VVV “Soest Vooruit” in de zomermaanden een feestweek. In het programma tal van activiteiten zoals muziekkuitvoeringen, variété-avonden,



De Zeepkistenrace 1950; de jeugd van start

schatgraven door de jeugd, sportwedstrijden, een bloemencorso. Dat zorgde jaarlijks voor veel vertier in Soest, waaraan niet alleen Soesters deelnamen maar ook de in Soest verblijvende toeristen. Sommige activiteiten hadden zelfs een regionaal/provinciaal karakter zoals een zeepkistenrace, die op zaterdag 5 augustus 1950 werd georganiseerd op het Soester Hoogt, de Veldmaarschalk Montgomeryweg (later omgedoopt in Van Weerden Poelmanweg). Op die plek was een aantrekkelijk hoogteverschil, dat de snelheid van de race ten goede kwam.

Vel tientallen deelnemers streden in verschillende klassen om de prijzen. Opvallend was natuurlijk het onderscheid in wagens waarin gereden werd. De jeugd reed in de “echte” zeepkisten met massieve wielen (B-klasse) , de ouderen hadden wagens met luchtbanden (A-klasse).

De Motorclub Soest zorgde voor een deskundige jury en maakten daarbij gebruik van hun chronometers. Vele tientallen vrijwilligers werden ingezet om alles in goede banen te leiden. Het totaal aantal

toeschouwers werd geschat op 4.000. Het was een zonnige dag in een week met veel regen waardoor tal van in de feestweek geplande activiteiten werden afgelast, dan wel naar een ander moment verschoven moesten worden.

De start van de diverse races werd om 14.30 uur verzorgd door de wethouder sport, Klaas de Haan, terwijl het geheel aan elkaar werd gepraat door niemand minder dan Piet Ekel (voor velen beter bekend als Malle Pietje in de serie Swiebertje). Piet Ekel was trouwens in die tijd een Soester die in het verenigingsleven jarenlang actief is geweest.

Rond half zes waren de winnaars bekend en kon de huldiging beginnen. Alhoewel het evenement voor herhaling vatbaar was, is er geen volgende race op het Soester Hoogt georganiseerd. Wel werden in latere jaren in wat kleinere opzet zeepkistenraces gehouden op het plein tegenover het Gemeentehuis (achter het VVV-kantoor, tegenwoordig Wereldwinkel).

Bronnen:

- Foto's komen uit het HVS-Archief
- Berichten in Soester Courant via Archief Eemland
- Uitgave "HET MOEST LEUK TOEVEN ZIJN IN SOEST" 100 jaar VVV Soest Vooruit- Een Impressie, uitgegeven in 2006



Startpunt zeepkistenrace met achter de microfoon Piet Ekel, wethouder Klaas de Haan kijkt toe (met handen over elkaar)

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

Tabel Extra Activiteiten SWOS OC Klarwater: 2025 April

Dinsdag	1 april	11.00 – 12.00	Inloop digitaal spreekuur
Woensdag	2 april	09.30 – 12.30	Diepenveen verkoop ondermode
Vrijdag	4 april	10.00 – 11.00	“spreekuur” beweegmakelaars
Woensdag	9 april	11.00 – 12.00	Rollatorspreekuur
Woensdag	16 april.	12.30 uur	Paasbrunch; alleen via aanmelding
Donderdag	17 april	11.00 – 12.30	Inloop spreekuur Ouderenadviseur
Donderdag	24 april	13.30 --	Bingo
ZATERDAG	26 april	14.30 – 16.00	Koningsdag Inloop Koffie met oranje gebak en daarna toasten met oranjedrankje



Uitnodiging

Woensdag 14 mei

Koffieochtend, gratis

Plaats: restaurant “Eemlust”, Eemweg 72 Baarn

Tijd: 10.00 uur tot 12.00 uur

Aanmelden bij Bas van den Boom, 06-5114 0825 of

bvdboom@ziggo.nl

Denkt u aan het bespreken van de Seniorenbus indien nodig !

Bespaartips met Marieke Henselmans

Onze moeders deden nog een echte grote schoonmaak, waarbij alle meubels naar buiten werden geslept en alle kastjes leeg gemaakt en gesopt. Die cultuur is zo goed als verdwenen (al schijnt de best jonge Estelle Cruijf een ernstige poetsverslaving te hebben).

Bij mij begint het al te kriebelen als de voorjaarszon naar binnen schijnt en je ineens het stof ziet liggen. Daarnaast lijkt het of iedereen een graadje vrolijker is in de lente, dat geeft gratis (zonne)energie. Daarmee kunnen we nuttige dingen doen. Schoonmaken bijvoorbeeld. De winkels luiden het voorjaar in door emmers met nieuwe soorten schoonmaakmiddelen in de aanbieding te gooien. Voor elk schoonmaakklusje een ander busje. Overeenkomst: ze zijn allemaal duur en niet duurzaam. En door al die soorten schoonmaakmiddelen produceren we ook steeds meer afval.

Zand, zeep en soda

Onze oma's hadden maar drie schoonmaakmiddelen: zand, zeep en soda. Soda is goedkoop en belast het milieu niet. Soda kan toegevoegd aan een sopje met een goedkope allesreiniger. W5 van de Lidl kwam als één na beste en tevens goedkoopste uit een test van de Consumentenbond. Zo'n sopje werkt zeer ontvettend en het is zacht voor de handen. Voor extra vieze schoonmaakklusjes bijvoorbeeld vette aanslag in de keuken) kunt u eerst een soort pasta maken van half soda, half water en daarmee het voorwerk doen. Aangebrande pannen, roosters uit de oven en dergelijke kunnen inweken in een sodaoplossing. Ook de badkamer kan goed schoon gemaakt met soda. Een spuitfles ruitenreiniger kan als hij leeg is bewaard en nagevuld met een mengsel van water, een tiende deel schoonmaakazijn, een tiende deel spiritus en wat voordelig afwasmiddel.

Elders uitknijpen

Het is voordelig én duurzamer om geen agressieve antikalkmiddelen te gebruiken. Hetzelfde geldt voor het gebruik van chloor. Schoonmaakazijn is supervoordelig en werkt effectief tegen bacteriën, schimmels en kalk. Tegen kalkaanslag in het toilet: een kopje

schoonmaakazijn in het toilet gieten voor het slapen gaan. De volgende ochtend kan de kalk makkelijk(er) weg geborsteld worden. Koffiezetapparaten, kranen, roestvrij stalen aanrechten, tegels, badkamerwanden en vaatwassers kunnen ontkalkt worden met schoonmaakazijn. Het werkt het beste als de azijn kan inweken. Zit er aanslag in de wc die niet makkelijk is weg te krijgen? Haal het water uit de toiletpot met een dweil (steeds onderdompelen en elders uitknijpen). Er komt dan wel rioollucht vrij, maar het is voor het goede doel. 'Plak' in schoonmaakazijn gedrenkt toiletpapier op de aanslag, en meteen ook op douchekop en kranen. Sluit de deksel van het toilet en gebruik deze een hele nacht niet. Laat de tijd het werk doen. De volgende ochtend kan de aanslag wel weg geborsteld of zelfs weggeveegd.

Sommige mensen hebben een schoonmaakhulp bij wie het schoonmaakmiddel wel erg snel op gaat, omdat ze hup, zonder op te letten een flinke scheut in de emmer mikken. Zoek een schoonmaakmiddel met een kleine opening, dan gaat de fles veel langer mee. Ook is te overwegen het schoonmaakmiddel met een derde deel water te verdunnen. Wie niet rijk is moet slim zijn.



Marieke Henselmans (De Bilt, 23 april 1958) is journalist, auteur, columnist en docent. Ze publiceert al jaren over geldzaken. Naast ANBO-PCOB schrijft en schreef ze voor Genoeg, Opzij, Plus Magazine in het Algemeen Dagblad, de Volkskrant, het Financieel Dagblad en Elsevier. Samen met Peter van der Vorst presenteerde ze het veelbekeken tv-programma Geen cent te maken (1,4 miljoen kijkers). Henselmans geeft ook workshops en lezingen bij bibliotheken, bedrijven, banken en allerlei soorten instellingen. Kijk voor meer informatie op www.bespaarboeken.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 GEBITSPROTHESEN

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
Tandprotheticus



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Leeftijdscriminatie 65-plussers

Bijna 1 op de 3 65-plussers heeft de afgelopen 5 jaar discriminatie ervaren vanwege zijn of haar leeftijd. Dit blijkt uit een peiling van het Nationaal Senioren Panel, in opdracht van ANBO-PCOB.

Leeftijdscriminatie is verboden, maar de wet laat het toch toe. Zo mogen verzekeraars bijvoorbeeld oudere autobestuurders hogere premies laten betalen. Hoe kan dit?

Auto rijdt te hard voor leeftijd

Wim Boer (77) koopt in 2024 een Mercedes GLC. Maar bij diverse verzekeringsmaatschappijen wordt hij als nieuwe klant geweigerd. De reden is het motorvermogen van 400 pk in combinatie met de leeftijd van meneer. Met andere woorden: de auto rijdt voor de senior te hard. En ook als meneer mee wil op een zeilvakantie wordt hij vanwege zijn leeftijd in combinatie met diabetes geweigerd. Volgens de scheeparts is het risico te groot om meneer op het schip mee te nemen. Meneer Boer voelt zich gediscrimineerd vanwege zijn leeftijd.

Zowel de respondenten van het MAX Opiniepanel als de respondenten van het Nationaal Senioren Panel ervaren regelmatig ouderendiscriminatie. Waarom mag een bedrijf of instantie een oudere vanwege zijn leeftijd uitsluiten? En wat doet de politiek aan dit probleem?

Elles de Bruin praat hierover in de studio met Anneke Sipkens van ouderenbond ANBO-PCOB en Harmen Krul, Tweede Kamerlid CDA.





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

Ouderen maken een sportieve inhaalslag

Opvallend is dat 65-plussers vandaag de dag fors meer sporten en bewegen dan begin deze eeuw. Daarmee gaan ouderen volgens Trouw tegen de landelijke trend in, die laat zien dat haast iedere leeftijdscategorie worstelt met de dagelijkse dingen. Jongeren kleven vast aan hun smartphone, twintigers zijn druk met hun studie en eerste baan, dertigers en veertigers hebben de handen vol aan hun gezin en de carrière. Bij ouderen is opeens een sterk opgaande lijn te zien.

De cijfers bewijzen het, aldus Trouw. Ook voor 65-plussers zijn er heuse beweegrichtlijnen: minstens 2,5 per week 'matig intensieve inspanning', minstens twee keer per week 'spier- en botversterkende activiteiten', gecombineerd met 'balansoefeningen'.

In 2001 voldeed 22 procent van de ouderen aan deze richtlijnen. In 2023 was dat opgelopen naar bijna 40 procent. Deze groep is over het algemeen meer gaan fietsen en wandelen, meer gaan klussen en tuinieren en meer gaan sporten. Het percentage ouderen dat wekelijks sport is sinds begin deze eeuw gegroeid van 25 naar meer dan 39. Fitness (of conditietraining) is het populairst.

Opleidingsniveau

Grote vraag is volgens Trouw. Hoe komt het dat het percentage ouderen dat wekelijks sport en voldoet aan de beweegrichtlijnen zo in de lift zit? Het antwoord is volgens het Mulier Instituut niet zo ingewikkeld. "De eerdere generaties ouderen waren

nauwelijks met sport opgegroeid en al volwassen toen de sport in de jaren zestig en zeventig opkwam. In die tijd werden veel sportvoorzieningen aangelegd." En wat ook meespeelt: ouderen zijn steeds hoger opgeleid. "De sportdeelname hangt sterk samen met het opleidingsniveau. Als de ouderen 80-plus zijn, gaan de beperkingen zwaarder tellen." Met andere woorden: de huidige generatie 65-plussers is over het algemeen hoger opgeleid en fitter dan de vorige. Dat vertaalt zich in meer sporten en bewegen.



Denk aan onze adverteerders

!

Zij kunnen niet gemist worden

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



Maurice Lacroix

Raymond Weil

Aerowatch

Seiko

Orient

Prisma

Danish Design

Tommy Hilfiger



Juwelier van Doorm

Brinkstraat 16 Baarn Tel: 035-5413107

Bang voor kunstmatige intelligentie

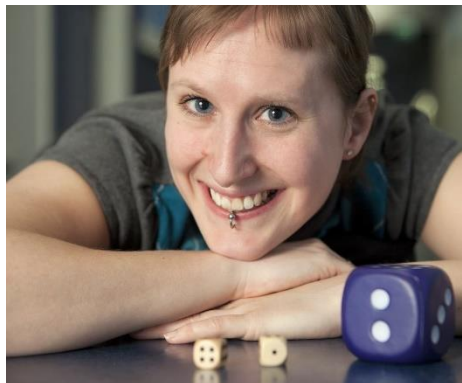
Een groot deel van de Nederlanders vertrouwt kunstmatige intelligentie voor geen meter. Ze zijn bang dat mensen online worden opgelicht en vrezende nepnieuws, aldus het AD.

AI, de afkorting van artificial intelligence, staat er in ons land niet best op volgens de AI-barometer van marktonderzoeksbureau MSI-ACI Europe. 60 procent van de Nederlanders vreest een toename van cybercriminaliteit en twee derde voorziet een toename van nepnieuws. Aan het onderzoek van MSI-ACI Europe deden duizend mensen mee, aldus het AD.

In het onderzoek naar AI, ofwel kunstmatige intelligentie, is vooral gekeken naar het sentiment en de kansen en gevaren van het gebruik ervan in het privéleven, op het werk en op school.

Meer cybercrime

Met dat sentiment is het niet best gesteld. ‘De waarheid is niet meer van de leugen te onderscheiden’, zegt een van de deelnemers aan het onderzoek. Een ander meent zelfs dat ‘de wereld er aan ten onder gaat’. Slechts 9 procent denkt dat AI het leven een stuk veiliger maakt. Vooral ouderen vrezen aanzienlijk meer cybercrime. Hoogleraar Computerwetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam, Feliene Hermans, is volgens het AD verrast dat mensen de risico’s van AI inzien. Ze vindt de zorgen gegrond. Whatsapp-fraude bijvoorbeeld kan met AI nog geraffineerder worden. “Als daarbij daadwerkelijk de stem van je kind wordt gebruikt, dan trap je er misschien veel makkelijker in. En dan heb ik het nu nog over de kleine, persoonlijke schaal, terwijl dit soort dingen ook in het publieke, politieke debat gebruikt kan worden.”



Maatje gezocht voor gezelligheid en ontspanning

Voor een meneer van 85 jaar, die onlangs zijn vrouw heeft verloren, zoeken we een maatje voor gezelligheid en ontspanning. Meneer heeft een passie voor muziek en musea en zou het fijn vinden om samen een praatje te maken onder het genot van een kopje koffie.

Ben jij of ken je iemand die interesse heeft om meneer gezelschap te houden?

Neem dan contact met ons op!

Praktische informatie

Locatie: Klarwater

Dag: In overleg

Dagdeel: In overleg

Inzetbaarheid: In overleg

Contactgegevens

Sanne van den Berg

sanne.vandenberg@swos.nl

035-6023681



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

**Het lidmaatschap van de ANBO-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 telefoonnummer0900 – 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 14.0006 28 70 10 55

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen10.00 en 16.00030 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

Maaltijdvoorziening035-588 53 88

Molenschot.....035-609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet.....035-602 31 39

Ontmoetingscentrum Klaarwater035-601 06 07

Personenalarmering (nr. SWOS)035-602 36 81

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

Samen tegen eenzaamheid035-602 36 81

Senioren bus.....035-601 91 90

Seniorenvoorlichting035-602 79 97

SWOS (algemeen).....035-602 36 81

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale0900 8615

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

WMO – meldpunt035-6093411

Elke dag hagelslag of vlokken op je boterham, hoe slecht is dat?

Dit is het gezondste zoete beleg om op je brood te doen

Boterhammen, daar lusten we in Nederland wel pap van. En wat ook uniek is: we hebben een gigantische variatie aan zoet beleg voor op die boterhammen. Velen eten het dan ook dagelijks. Maar iedere dag hagelslag, vlokken of muisjes op je brood, hoe gezond is dat eigenlijk? En zijn er gezondere keuzes voor zoet broodbeleg?



Typisch Nederlands

Een belegde boterham bij ontbijt of lunch is bij veel Nederlanders favoriet. Ook al worden we kaaskoppen genoemd, wat ons broodbeleg betreft zijn we echte zoetekauwen. We eten veel vaker zoet beleg op brood dan in andere landen. Het aanbod van zoet beleg is dan ook overweldigend: van hagelslag, vlokken, muisjes en schuddebuikjes tot kokosbrood, jam, stroop, chocoladepasta en honing. En dat is typisch Nederlands. Over de grens weet men vaak niet eens wat het is. Omdat iedereen wel weet dat zoetigheid meestal minder gezond is, hanteren veel gezinnen de regel 'Eerst een boterham met hartig, dan pas met zoet'. Maar er zit wel verschil in de verschillende soorten zoet beleg. Niet alle soorten zijn even suikerrijk en van sommige soorten wordt beweerd dat ze zelfs gezonde stoffen als ijzer of vitamines bevatten.

De geschiedenis van zoet beleg

Vroeger was zoet op brood echt bedoeld als krachtvoer. Rond de jaren 10 van de vorige eeuw was het een luxe om suikerrijke producten te gebruiken. In die tijd waren tussendoortjes nog niet gebruikelijk.

Met wat suiker op je brood kreeg je de broodnodige energie binnen. Daarvoor besmeerde of doopte men wat brood in gewone kristalsuiker, honing of jam. Jam maken was in die tijd een praktische manier om langer te genieten van vers fruit. Rond 1900 was het eerste strooibeleg voor brood verkrijgbaar: anijsmuisjes. Deze versuikerde anijszaadjes werden al langer gegeten door moeders tijdens hun kraambed, omdat

men toen dacht dat anijs goed zou zijn voor de productie van moedermelk. Halverwege de jaren 30 bedachten verschillende fabrikanten varianten op de anijsmuisjes. Zo kwam er luxe strooibeleg als vruchtenhagel en chocoladekorrels. Dit werd hagelslag genoemd, naar het neerslaan van de hagel.

750.000 broodjes hagelslag

Hagelslag is tegenwoordig verreweg het meest populaire zoete broodbeleg in Nederland. We eten er samen zelfs ruim 14 miljoen kilo per jaar van. Naar schatting zijn dat 750.000 boterhammen met hagelslag per dag! In andere landen is hagelslag alleen bekend als taartdecoratie. In ons land liggen er gemiddeld zo'n 20 soorten hagelslag in supermarkt. Er is chocoladehagelslag in puur, melk, wit of een mengvorm

Pure chocoladehagelslag bevat het minst suiker van alle soorten. Maar met een gemiddelde portie pure hagelslag van 15 gram strooi je alsnog ruim 9 gram suiker op je brood. Dat is meer dan **twee suikerklontjes**.

Vitamines in vruchtenjam

Tenslotte is er nog jam, de klassieker onder ons broodbeleg. Jam wordt gemaakt van fruit, dus je zou verwachten dat het vitamines bevat. Maar in tegenstelling tot (vers) fruit zitten er in jam nauwelijks vitamines, aangezien deze tijdens de bereiding bijna allemaal verloren gaan.

Een iets minder suikerrijke keuze is fruitspread. [Fruitspread lijkt op jam](#), maar bevat soms ruim de helft minder aan suiker. Daarmee is fruitspread meteen de minst suikerrijke zoete belegsoort, met gemiddeld 1 suikerklontje per boterham.



Zo kies je voor gezondere zoethoudertjes

Ben je een echte zoetekauw en wil je graag zoet op brood? Dan is vers fruit op brood altijd de meest gezonde keuze. Of strooi eens wat rozijnen op een boterham met pindakaas. Ook met wat schijfjes appel of peer met kaneel, of verse aardbei of mango op wat roomkaas of hüttenkäse maak je een gezonde boterham. Zo geniet je van fruitbeleg vol vitamines en vezels en **zonder toegevoegd suiker**.

Bestuur ANBO-PCOB-afdeling Soest/Baarn

Voorzitter	P.M. In 't Anker	06-10462732	nelleke_Intanker@yahoo.com
Secretaris	vacature		
Penningmeester	J.P v.d. IJssel	06-12607082	ipvdijssel@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
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
lid	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	06-36114142	p.de.jong2@tip.nl
	B. van den Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden

Fors meer ouderen krijgen gordelroosprik: ‘Vreselijke pijn, sommige mensen zijn radeloos’

Er is een run op gordelroosvaccinaties. GGD'en zien dat tot twintig keer zoveel mensen zich melden voor een prik. Door de grote vraag belanden meer mensen op wachtlijsten en is er zelfs een tekort aan vaccins. „Iedereen die de prik kan betalen, haalt hem.”

Exacte cijfers zijn vertrouwelijk, maar het onafhankelijke databedrijf Farminform ziet dat vooral het afgelopen halfjaar fors meer prikken 'over de toonbank' gaan. „We zagen dat er in 2023 al wat meer vraag was, maar nu is het enorm. Alleen al in december werden drie keer zoveel prikken gezet als de maand ervoor”.

Bij de GGD'en zijn veel extra aanvragen. Jolanda Hoefnagel, arts infectieziektebestrijding bij GGD Gelderland-Zuid, spreekt van een vertienvoudiging. „We hebben een wachtlijst aangelegd, want we hadden niet genoeg vaccins.” En zo zijn er meer. GGD Noord- en Oost-Gelderland kreeg eerder zo'n tien prikverzoeken per maand, dat zijn er nu tweehonderd. Bij GGD Gooi- en Vechtstreek kwamen vijf tot tien mensen per maand, nu zijn dat er ongeveer honderd.

GGD Brabant Zuidoost zag op de piekmomenten honderd of tweehonderd aanvragen, terwijl het er normaliter enkele tientallen per jaar waren.

Om aan de groeiende vraag te voldoen, zijn honderdduizend vaccins besteld. Die worden deze week verwacht. De GGD'en hopen de wachtlijsten snel te kunnen wegwerken.

Gordelroos kan leiden tot chronische zenuwpijn

Jaarlijks krijgen bijna honderdduizend mensen gordelroos, dat wordt veroorzaakt door het waterpokkenvirus dat oplaait. 20 procent van de mensen die het krijgt, houdt er [chronische zenuwpijn](#) aan over.

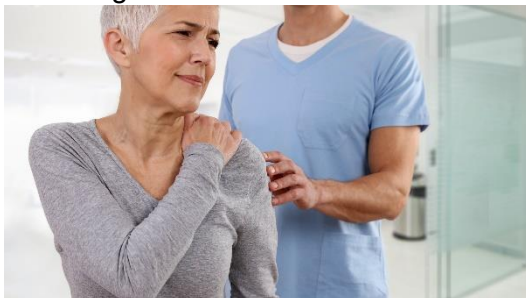
Voorals ouderen lopen een risico op ernstige gezondheidsklachten. In 2019 adviseerde de Gezondheidsraad om 60-plussers tegen het virus te vaccineren. Tot op heden is de inenting niet in het Rijksvaccinatieprogramma opgenomen.

Mensen die de prikken willen - voor een goede bescherming zijn er twee nodig - moeten die zelf betalen. Hoewel de prijzen variëren, kost een inenting via de GGD'en gemiddeld rond de 500 euro.

Sinds tv-programma *Radar* afgelopen november een uitzending aan gordelroos wijdde, loopt het storm. “Meer mensen zijn zich bewust van mogelijk ernstige gevolgen van gordelroos en het bestaan van een effectief vaccin”, constateert een woordvoerder van GGD Brabant Zuidoost. „In de praktijk blijkt daarnaast dat veel mensen die voor vaccinatie komen wel iemand kennen die gordelroos gehad heeft, en daar veel last van heeft gehad of nog ervaart.”

‘Sommigen laten zelfs euthanasie plegen’

Volgens de Stichting Pijn na Gordelroos, die mensen met chronische zenuwpijn na een infectie ondersteunt, kan een inenting veel ellende besparen. „Sommige mensen zitten met vreselijke pijn, die zijn radeloos. Ik weet al van vier of vijf mensen dat ze zelfs euthanasie hebben laten plegen”, aldus voorzitter Chantal Tesson.



De Stichting heeft ‘goede hoop’ dat de vaccinatie er voor iedereen komt. Nu kan niet iedereen de kosten zelf ophoesten, merken de GGD-artsen. „Wij zouden heel graag zien dat iedereen gevaccineerd kan worden, ongeacht de dikte van de portemonnee”, zegt Hoefnagel, die tevens voorzitter is van de Werkgroep Artsen Vaccinatiezorg.

Gordelroosvaccinatie tien keer duurder dan grieprik

Het kost miljoenen euro’s om iedereen te laten vaccineren, zo blijkt uit de drie scenario’s die staatssecretaris Vincent Karremans vorige week schetste. Het vaccin is namelijk tien keer duurder dan de grieprik.

In het duurste scenario moet de overheid de komende vijf jaar 185 miljoen euro per jaar en erna rond de 32 miljoen euro investeren in de gordelroosvaccinatie. Daarmee worden jaarlijks 200.000 tot 250.000 nieuwe zestigers gevaccineerd en is er een inhaalcampagne voor ongeveer 5 miljoen ouderen.

In andere scenario’s vervalt die inhaalcampagne of duurt die langer, waardoor de kosten lager uitvallen. De Tweede Kamer moet beslissen hoe de gordelroosvaccinatie in het Rijksvaccinatieprogramma moet komen.

Wonnink Zonweringen (onderdeel van de VCR groep)

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



DE NIEUWE OUDE ENGHE

Heerlijk zitten hé, zo oud en vertrouwd!

www.wonnink.nl
Hoe je het wendt of keert: sfeervol is het zeker!

Oud?! Ik vind het juist nieuw en sfeervol! Je zit hier waanzinnig, toch?!

ZIPPY

AMSTERDAM

The illustration shows a modern building facade with a dark grey gabled roof and a white lower section. There are several windows with yellow awnings. People are sitting at outdoor tables in front of the building. The scene is set against a white background with a decorative cloud-like border at the bottom.