

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
Commissie Aandacht	4/5
Vallend voorwaarts (gedicht): bijdrage Els Hoekstra	7
Bijdragen van andere PCOB -leden	9
Brief van oud-bestuurslid Eefje Bakker	11
Verslag van de koffiemorgen op 5 november (Janke Wassenaar)....	13
Nieuwe generatie wordt anders oud.....	15/17
Uitleg door Pensioenfondsen moet beter	19
Soest in beeld door René v Hal (Emmakerk)	20/21
SWOS Activiteitenkalender december (Klaarwater)	23
Waarom lummelen zo gezond is	25 t/m 27
Het is een leeftijd dat je op elkaar gaat passen	29
Steeds meer schenken met de warme hand.....	31
Belangrijke telefoonnummers en adressen in Baarn	33
Het bestuur van de ANBO-PCOB wenst u een voorspoedig 2026....	34
Bestuur ANBO-PCOB Soest/Baarn.....	35
Wat is het beste dieet voor de hersenen.....	36 t/m 38
Waarom voelt mijn bovenbeen doof.....	39

Redactie G.J. Bouwmeester

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres: gbouwmeester@ziggo.nl

Van de voorzitter (Nelleke in't Anker)

Dit is dan echt het allerlaatste nummer van het Kompas wat u ontvangt.

Inmiddels heeft het bestuur en ook ikzelf diverse vragen gekregen in de trant van: vinden jullie het erg dat de afdeling gaat stoppen en gaan jullie het werk en de activiteiten missen?



Op al deze vragen kunnen we bevestigend antwoorden, als bestuur hebben we ons naar beste weten ingezet en dat betekent dat onze tijd, onze energie, onze eigen programma's vaak ten dienste zijn gesteld aan de PCOB. Dat heeft veel voldoening gegeven, zelden teleurstelling of frustraties.

Als bestuur functioneerden we als team met openheid en korte communicatielijnen. We hebben elkaar afgelopen jaren beter leren kennen en we respecteerden elkaars mening.

En de vergaderingen in het pand aan de Laanstraat waren functioneel en vaak nam iemand iets lekkers mee bij de koffie. Ook konden zware onderwerpen soms op een gekscherende toon besproken worden. En vooral ook: als een bestuurslid om allerlei redenen zijn of haar taken niet kon uitvoeren, was er altijd bereidwilligheid bij de anderen om iets op te pakken of over te nemen. Daar kijken we met plezier op terug.

Dan willen wij als bestuur hierbij onze dank overbrengen naar alle leden die zich op enigerlei wijze hebben ingezet voor de afdeling.

Bewust noem ik geen namen wegens het risico om mensen te vergeten, denkend aan allen die voor het Kompas een bijdrage leverden, aan de redactie, columnisten, de sponsors, de drukker en de distributeurs en verspreiders van het blad.

De Reiscommissie die samen met touroperator Eemland op enthousiaste wijze invulling hebben gegeven aan de vele en afwisselende dagtochten.

We denken ook aan de leden van de Commissie Aandacht die door de jaren heen **vele kaarten rondbrachten** bezoeken hebben georganiseerd en gebracht. De belastingadviseurs assisteerden heel wat leden bij de afwikkeling van hun belastingaangifte. Kascommissies konden met een professionele blik de financiële Jaarverslagen beoordelen en goedkeuren.

Een aantal leden hebben zich altijd beschikbaar gesteld bij het organiseren van de Jaarvergadering, de prettige samenwerking met het personeel en de vrijwilligers van de SWOS worden hierbij ook vermeld.

Ook het bijhouden van de Ledenadministratie was altijd in goede handen.

We hebben ook op eigen wijze de belangen van de senioren in Soest **en Baarn** middels de COSBO en Seniorenraad proberen te behartigen. De samenwerking met de KBO is altijd in harmonie en goede sfeer verlopen.

De terreinen waarop we samen konden werken en ons vertegenwoordigen naar de gemeente Soest, was concreet en positief. Ik denk aan bv de Nieuwjaarsreceptie, het bijwonen van de Dodenherdenkingen in Soest en Soesterberg, de symposia etc. Ook de samenwerking met de gemeente als het gaat de toekomst van wonen en zorg, is constructief. Ook met de SWOS die natuurlijk ook de belangen van de ouderen ondersteunt, is altijd positief verlopen. Daarom ook van deze plaats wil ik zeggen: KBO en SWOS bedankt! Ze gaan in 2026 verder en Max van Buiten heeft te kennen gegeven ook zijn aandeel te willen voortzetten. Dat wordt uitermate gewaardeerd.

We begrijpen dat onze beslissing om te stoppen met de afdeling een grote teleurstelling voor de KBO is. Gepoogd gaat worden of de COSBO met een soort doorstart toch gestalte kan krijgen.

Allen die zich afgelopen jaren hebben ingezet voor onze ouderenorganisatie in Soest en Baarn, wil ik hierbij dankzeggen. We kijken dankbaar terug op deze periode. En alle leden van de PCOB die hun vertrouwen aan onze hebben gegeven, heel veel dank!!!

Een heel ander onderwerp zijn de komende Feestdagen: het Kerstfeest en de Jaarwisseling.

In de donkerte van deze dagen en de wereld, mogen we uitkijken naar het Licht en de Vrede.

Het is begonnen met de geboorte van een Kind, zo klein. Ook in ons leven zien en ervaren we hopelijk momenten van licht, wat we vervolgens mogen doorgeven aan anderen.

Voor Christenen is 2025 een zogenaamd Jubeljaar, iets wat elke 25 jaar plaatsvindt. Het thema is "Pelgrims van Hoop", hoop voor een

wereld die lijdt onder de gevolgen van oorlog, geweld en klimaatcrisis. Laten we aanbidden en hoopvol onderweg gaan. Samen met PGS kunnen we deelnemen aan de twee Adventsvieringen op 16 en 18 december in de Emmakerk. Tot slot iedereen een prettige Jaarwisseling gewenst en een 2026 met gezondheid en welzijn.

Commissie aandacht

Dit is mijn laatste stukje dat ik schrijf voor het Kompas. Ik heb dit vanaf 2014 gedaan. Ik zal de gezellige telefoontjes, die ik met jullie had best missen. Maar het is niet anders. Er zijn deze keer nog een paar leden, die nog aandacht krijgen en daarmee denken wij aan:

- Mevrouw M. Jongerius v.d. Kamp, Kerkstraat 60A. Nu het thuis wonen steeds moeilijker werd is zij in Birkhoven gaan wonen. Haar adres is: Birkhoven Zorggoed, Afd. Kastanje
- 1^{ste} verdieping app 6, Soesterweg 539/5, 3819 BA Amersfoort. Wij wensen dhr. Jongerius veel sterkte;
- De heer G.H. van Putten, Wiardi Beckmanstraat 284, 3762 HJ. Hij lag in het Meander MC met een hartinfarct. Na één dag thuis moest hij weer met hevige pijn naar het Meander MC. Gelukkig nu niet z'n hart maar het bleek het syndroom van Tietze te zijn. Hij is nu weer thuis maar moet het wel kalm aan doen.
- De heer E. Davelaar, Soesterbergsestraat 111 app 214/ 3768 MA Soest heeft erge rugproblemen. Hij wacht op de uitslag van onderzoeken;
- Zelf ben ik met succes geopereerd maar 20 november moet er nog een MRI gemaakt worden. Op 27 november krijg ik de uitslag.

Dan wens ik iedereen Gezegende Kerstdagen. In de kerk of andere gelegenheden zal ik vast nog wel veel mensen ontmoeten. Hier een lieve groet van mij en tot ziens of horens.

Nel Duits

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



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





King Arthur Groep

THUIS IN DEMENTIE

Ontmoetingscentrum Soest



Verhalen delen,
verbinden, spel en **plezier,**
Samen koken en eten

Laagdrempelige ondersteuning en begeleiding bij een zinvolle invulling van de dag voor mensen met beginnende geheugenproblemen en dementie.



www.kingarthurgroep.nl

Vallend voorwaarts

*En als je denkt dat het voorbij is, begint het weer van voor af aan.
En steeds opnieuw mag jij dan leren, om in je kracht te blijven staan.*

*De tijd is net een grote cirkel, jij krijgt telkens weer een kans
Om te leren van je keuzes, dat is jouw levensdans!*

*Jij begon met grote stappen je dacht dat je alles wist
Veel te druk, en veel te haastig, elke afslag werd gemist*

*En nu sta je op een kruispunt, welke weg moet jij nu gaan?
het leven geeft je soms als antwoord: om even stil te blijven staan!*

*Vallend voorwaarts, we falen vooruit
Er zijn geen foute keuzes, het leven daagt je uit!
Falend voorwaarts, we vallen naar voor, steeds dichterbij de liefde
Gaan we door!*

**Vallend voorwaarts, we falen vooruit. Je leert van al je keuzes
dus neem nu een besluit!
Falend voorwaarts, we vallen naar voor
Neem zelf het heft in handen, en ga ervoor!**

*En als je denkt dat het voorbij is, krijg je weer een nieuwe kans
Geef je over met een glimlach, dat is jouw levensdans!*

Dennis Kivit

(Ingezonden door Els Hoekstra)





**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**

Mijmering

Mijn moeder was lid van PCOB, Ik heb mij begin 2000, op 43-jarige leeftijd, opgegeven en mijn eerste dagtocht was in oktober van dat jaar naar de Zaanse Schans. Bij het vertrek werd gevraagd wie een verslagje wilde maken over deze dagtocht. Ik heb gezegd: dat wil ik wel doen en heb daarna veel verslagjes gemaakt voor het Kompas van de mooie PCOB-dagtochten.

Ik maak nu deel uit van het bestuur en houd mij bezig met de ledenadministratie.

Helaas komt nu een einde aan de afdeling Soest. Ik zal de contacten missen en wens u alle goeds.

Janke Wassenaar

Dag allen,

Sinds 2022 ben ik lid van PCOB en heb genoten van de uitjes, soms alle uitjes ineen jaar en in het andere jaar maar een paar; ook was het leuk een hanger van glas te maken met een paar dames, die we dan later konden ophalen bij de huisjes van tuincentrum Vaarderhoogt. Ook heb ik in 2024 het bezorgen van Het Kompas van Bernard Dijkstra overgenomen om dat hij het helaas niet meer kon. Vanmorgen de voorlaatste editie nr. 9 rondgebracht.

Ik wens u allen een goed uiteinde en een goed 2026 toe in gezondheid en wie weet dat ik één van jullie nog spreek of zie.

Veel groeten Marijke van Es

Herfst: het seizoen waarin de aarde haar kleuren inruilt voor rust. Elk einde in de herfst is een nieuw begin dat wacht op de lente. Net als de herfstbladeren, worden we soms mooier door los te laten. De herfst is een tweede lente, waarin elk blad een bloem wordt. Nelleke in't Anker



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



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Beste lezers van het laatste Kompas.

Heel wat jaren geleden ben ik bezorgster van het PCOB-blad geworden door het overnemen van het wijkje van Mevrouw Truus Griffioen.

Al oplopend uit de kerkdienst in De Open Hof kwam ik in gesprek met de broer van Truus te weten Cees Griffioen, hij vertelde dat het rondbrengen van het kompas voor Truus zwaar werd met de winter opkomst.

Ik ben vanaf toen wat adressen in de wijk Overhees gaan wegbrengen voor mij een kleine moeite en ben daardoor ook lid geworden van de PCOB Soest/Soesterberg.

Na mijn pensioen kwam de vraag of ik wat binnen het bestuur kon betekenen, dat heb ik met plezier gedaan.

Vooraf het contact met Eetcafé Centaal die de catering na de jaarvergaderingen verzorgde.

Twee jaar geleden ontmoeten ik mijn grote liefde waarmee ik 22 januari 2026 ga trouwen en naar Sassenheim ga vertrekken.

Ons adres in Sassenheim wordt:
Parklaan 12
2171 EE Sassenheim

Met vriendelijke groet,

Eefje Bakker

Na 22 januari ga ik de naam van mijn man dragen.

Hans en Eefje Hauwert



**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

Koffiemorgen in Soest, 5 november

Ruim 50 personen zijn deze morgen in restaurant De Soesterduinen voor de laatste koffiemorgen van ANBO-PCOB Soest/Baarn. De koffie met appelgebak was erg lekker. Nelleke In 't Anker had nog een kleine toespraak. Iedereen vindt het jammer dat de afdeling stopt maar we zijn dankbaar voor de vele activiteiten in de afgelopen jaren. Ze sloot af met een mooi gedicht:

Herfst

Betoverend door kleurend blad
Sta ik stil tussen de bomen
Kijk tegen ze op
Feest van goud en brons

Ze voelen de herfst in hun lijf
Doen mee aan het spel
Van weer en wind
Tapijten van dwarrelbladeren

Stilte streelt mijn oor
En met mijn hoofd vol dromen
Beleef ik opnieuw
De kringloop der seizoenen.



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



Nieuwe generatie wordt anders oud

Zowel in de verpleeghuizen als in de wijkverpleging daalt het aantal ouderen dat zorg nodig heeft. Een vreemde ontwikkeling, schrijft de Volkskrant: door de dubbele vergrijzing zou dit aantal toch juist exploderen? ‘



Rudi Westendorp, oud-hoogleraar en directeur van de Vereniging Reable Nederland, weet het volgens de Volkskrant zeker: ‘Die tsunami aan zorgvragende ouderen komt helemaal niet. Er is geen enkele reden elkaar zo in de put te praten.’

Routes niet meer helemaal vol

In de wijkverpleging is sprake van wel 30 procent minder cliënten in een paar jaar tijd, aldus een schatting vanuit de praktijk. ‘Wij zien inderdaad dat onze routes niet altijd meer helemaal vol zitten’, zegt een zorgbestuurder. Ook Careyn, de grootste ouderenzorgorganisatie van Nederland, ziet het aantal cliënten teruglopen. ‘Wij hebben nu ongeveer vierhonderd cliënten per maand minder dan een jaar geleden, een afname van bijna 5 procent.’ Maar dat is niet alles; het aantal uren per cliënt daalde nog veel harder. ‘En wij denken dat hier nog meer rek in zit.’

Duizenden initiatieven

De grootste verandering, zeggen ze volgens de Volkskrant bij Careyn, ‘is dat de ouder wordende maatschappij begint te begrijpen dat mensen langer thuis blijven wonen. Dat ze meer zelf kunnen regelen, met familie of burens, of met technologie. Concreet resultaat van dat begrip is dat Nederland inmiddels duizenden zorgzame gemeenschappen en buurtinitiatieven kent, bijna twee miljoen Nederlanders leveren mantelzorg. ‘Die lossen een deel van de zorgvraag al onderling op.’

Nieuwe generatie wordt oud

Er is een nieuwe generatie oud aan het worden, zo wordt in de Volkskrant opgemerkt vanuit Careyn. ‘Een generatie die gewend is regie te nemen over het eigen leven. Die helemaal geen zin heeft zich

'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

over te geven aan zorgverleners die alles overnemen en op onhandige tijdstippen langskomen.’

Waarom altijd zo negatief?

Die hele ‘dubbele vergrijzing’ bestaat niet, zegt Westendorp. Of althans; niet als je daaruit concludeert dat mensen langer zorg en ondersteuning nodig hebben, omdat ze langer oud zijn. En daarom wordt hij ‘gillend gek als het RIVM een toename van 85-plussers een-op-een doorvertaalt naar een proportionele toename van de zorgbehoefte’. Stellig: ‘Dat vind ik amoreel. Je onthoudt mensen de wetenschap dat het leven op hoge leeftijd zo veel beter is geworden dan het ooit was. Waarom zijn we altijd zo verdomd negatief?’ Een gezondheidseconoom wijst er in de Volkskrant wel op dat het onderzoek naar de verklaringen voor de daling loopt nog volop loopt. Koolman: ‘We komen ook uit de coronajaren, die een grote oversterfte kenden.’

Anderen niet te zeer tot last worden

In het artikel over de teruglopende zorgbehoefte bij ouderen mis ik een belangrijke verklaring’, reageert een lezer van de Volkskrant.

“In mijn omgeving van min of meer gezonde 70-plussers komt het steeds vaker voor dat we nadenken over de kans dat we zorgbehoevend ouder zullen worden en hoe we daar dan mee om willen gaan. Velen hebben levenstestamenten laten opstellen door hun notaris en gesprekken gevoerd met hun huisarts over zijn of haar bereidheid mee te werken aan een zelfgekozen levenseinde. Zelfs een diepgelovige vrouw die door dementie uit huis geplaatst dreigde te worden, koos liever voor de dood.”

De gesprekken bij de thee gaan over de beste methode, aldus de bijdrage in de brievenrubriek van de Volkskrant: doen we een Virginia Woolfje (met zakken vol stenen het water inlopen) of springen we van 12 hoog? “Bereiden we een heerlijk maal met giftige paddenstoelen of houden we het op stoppen met eten en drinken? Dit alles in een gemoedelijke sfeer, maar liever hadden we een pil die ons in de gelegenheid zou stellen eenvoudig uit het leven te stappen voor we anderen te zeer tot last worden.



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

Uitleg pensioenfondsen moet beter

De Autoriteit Financiële Markten (AFM) is nog altijd kritisch op de communicatie van pensioenfondsen bij de overstap naar het nieuwe stelsel. De toezichthouder ziet weliswaar een vooruitgang na eerdere kritiek, maar merkt ook op dat er nog genoeg ruimte voor verbetering is. De fondsen moeten deelnemers uitgebreid informeren. Niet alleen over wat er allemaal verandert, maar ook over de verwachte hoogte van het pensioen in het nieuwe stelsel. Die communicatie blijkt – net als de stelselwijziging zelf – een flinke kluit. Deelnemers moeten op meerdere momenten goed én tijdig geïnformeerd worden over de gevolgen van het nieuwe stelsel.

Compensatie

Voor gepensioneerden en slapers (niet-actieve deelnemers) ontbreekt vaak informatie over de compensatie die werkenden krijgen voor de afschaffing van de doorsneesystematiek. Slapers en gepensioneerden krijgen die compensatie niet, maar betalen er vaak wel aan mee: de compensatie wordt bij 95 procent van de fondsen namelijk vanuit het fondsvermogen gefinancierd. Wettelijk gezien moeten pensioenfondsen deze slapers en gepensioneerden hierover informeren, maar dit gebeurt lang niet altijd.

Meer risico

De communicatie over het verwachte pensioen is bovendien nog te vaak onevenwichtig. “Voor onder andere jongere deelnemers kan het nieuwe verwachte pensioen in het goedweersscenario honderden procenten hoger uitkomen”, zegt de AFM, die onrealistische verwachtingen wil voorkomen. De waakhond pleit daarom voor een gelaagde uitleg over de verwachte bedragen

Prognose

Ook over toekomstige pensioenbedragen ontbreekt soms belangrijke uitleg. Fondsen zijn bijvoorbeeld verplicht om een prognose te doen van de verwachte uitkering tien jaar na het pensioneren. “We verwachten dat die toelichting aangeeft dat het pensioen na pensioendatum variabel is, en beschrijft in hoeverre het verwachte pensioen koopkrachtig is”, zo zegt de AFM.

Soest in beeld (door René van Hal)

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

EMMAKERK SOESTDIJK

Al in het begin van de 20^{ste} eeuw bleek er behoefte aan een tweede kerk voor de Hervormde Gemeente en wel in het westelijk deel van de gemeente Soest (Soestdijk). Dit werd bevestigd door een motie van de heer Foeken in 1902 in de gemeenteraad. In 1905 werd begonnen met evangelisatiearbeid op Soestdijk. Daarmee werd de behoefte bevestigd.

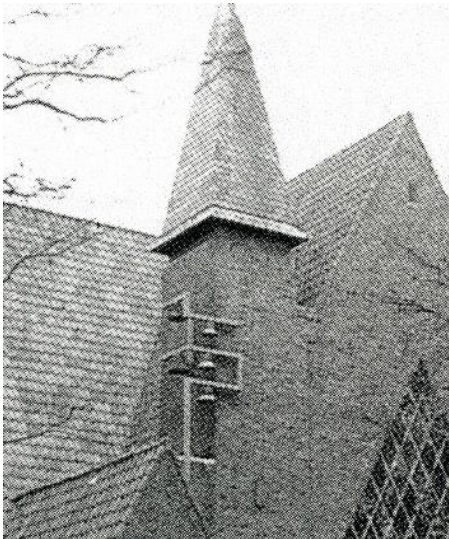
De bewoners van Buitenplaats Vredenhof, de familie Loten van Doelen Grothe – Van Weede bood een stuk grond aan op de rand van hun Buitenplaats aan de Vredenhofstraat om daarop een kerk te bouwen. Pas in 1930 zal de kerk worden gebouwd en op woensdagavond 16 september 1931 worden ingewijd in aanwezigheid van H.M. Koningin-Moeder Emma. Zij gaf toestemming voor het gebruik van haar naam en werd een trouwe bezoeker van de diensten in deze kerk. Architect van de Emmakerk was P. Beekman, de kerk is gebouwd door aannemer Mengs Hornsveld.

Bijzonder is dat de kerk bij de bouw niet werd verrijkt met klokken. Jvr. Loten van Doelen Grothe – Van Weede had bij de schenking van de grond laten vastleggen dat er geen klokken in mochten worden geplaatst en dat het gebouw nooit in handen mocht komen van de katholieke gemeenschap. Enkele jaren ervoor was op Nieuwerhoek de Mariakerk gebouwd en zij ergerde zich aan het kloggelui. Zij was na de dood van haar echtgenoot verhuisd naar Villa Klein-Vrederust (hoek huidige Regentesselaan en Vredenhofstraat) en haar woning grensde aan de grond waarop de Emmakerk werd gebouwd. In de jaren '76 is de Emmakerk voorzien van een toren met 5 klokken.

In de jaren '90 van de 20^{ste} eeuw ontstaat er een nauwe samenwerking met de Gereformeerde Julianakerk aan de Julianalaan uiteindelijk leidend tot de Samen-Op-Weg gemeenschap. In 2000 wordt besloten de Julianakerk af te stoten door deze te verkopen en worden de diensten gecentreerd in de Emmakerk. Vanuit de financiële opbrengst van de verkoop werd een grootschalige verbouwing van de Emmakerk uitgevoerd in het jaar 2001. In januari 2002 wordt de “nieuwe” kerk feestelijk in gebruik genomen. Tijdens deze verbouwing wordt ook het in 1933 door de firma J. de Kolff geleverde orgel gerestaureerd.

Literatuur:

- Artikelen in de Soester Courant
- Informatie beschikbaar in het HVS-archief (foto's en artikelen) als ook artikelen in het HVS-verenigingsblad Van Zoys tot Soest (o.a. Zomer 2002 en Herfst 2013)





VAN ELLEN

SLAAPSPECIALIST



ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN

Ledikanten (senior) • Boxsprings

Matrassen • Beddengoed

PULLMAN

HECKERT & LANE

VELDA

Eastborn

Vanduyck

avek

Mline

Stivana

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

Tabel Extra Activiteiten: 2025 December

Dinsdag	2 dec.	11.00 – 12.00 uur Digitaal Inloop spreekuur
Woensdag	3 dec	14.00 – 16.00 uur Muziekjes op Verzoek met DJ Ton en Jeanet; gratis
Vrijdag	5 dec.	10.00 – 11.00 “spreekuur”beweegmakelaars SWOS
Woensdag	17 dec .	12.30 uur Kerstbrunch; alleen via aanmelding; € 15,00
Donderdag	18 dec	10.00 – 11.00 uur Kerstkoffie-ochtend met Koor en samenzang
Donderdag	18 nov .	13.30 uur Bingo € 6,50 per kaart
Woensdag	24 dec	Middag gesloten
Donderdag	25 dec	Gesloten
Vrijdag	26 dec.	Gesloten
Woensdag	31 dec.	Koffie met Oliebollen; Middag gesloten
Donderdag	1 januari	Gesloten





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

Waarom lummelen zo gezond is

5 redenen om je vaker te vervelen



De mentale volksgezondheid van Nederland staat onder druk. We leven in een 'hypernerveuze' samenleving waarin prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschoten. De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) pleit dan ook voor alledaagse vertraging: momenten waarop niets hoeft. Een goed idee, want lummelen is hartstikke gezond. Vijf redenen om vaker te niksen. Wat is vervelen precies? Volgens psycholoog Wijnand van Tilburg treedt verveling op wanneer je activiteit niet voldoet aan een natuurlijke behoefte aan prikkels. Hij denkt dat dat een signaal is om jezelf uit een zinloze routine te halen. 'Dus kan verveling je motiveren om een zinvollere activiteit te ontplooiën', legt Van Tilburg in de Volkskrant uit. Tegenwoordig wordt verveling of niksen als iets negatiefs gezien, alsof het een teken is dat je je leven misschien niet hebt ingericht zoals je dat het liefst zou willen. Gelukkig heeft jezelf af en toe vervelen ook hartstikke veel gezondheidsvoordelen. Het is niet voor niets dat Amerikanen dit Nederlandse 'niksen' hebben overgenomen.

1. Het maakt je creatiever

Je staat onder de douche of bent in de tuin aan het werk en ineens krijg je allerlei goede ideeën. Herkenbaar? Dit komt doordat je even uit de dagelijkse ratrace bent en je hersenen zich op iets anders kunnen focussen, waardoor je geest weer ruimte krijgt voor creativiteit. Volgens hoogleraar menswetenschappen Alan Lightman worden de grootste ontdekkingen zelfs gedaan als wetenschappers tussen hun drukke

werk door aan het 'lummelen' zijn. Dat geeft wel aan hoe belangrijk het is voor je brein om af en toe even helemaal niets te doen.

2. Je voelt je kalmer en gelukkiger

Sinds de komst van de smartphone en sociale media, zoals Facebook en Instagram, zijn we altijd online en verbonden met de wereld. Uit meerdere internationale studies blijkt dat dit leidt tot een toename aan psychische klachten, zoals angstgevoelens, depressies en burn-outs, vooral onder jongeren. Veel sociologen en psychologen denken dat dit komt doordat zij bang zijn om iets te missen en om niet bij te blijven, waardoor ze zich continu onrustig en angstig voelen.

Zodra je je telefoon even uitdoet of weglegt en je aandacht op jezelf richt, voel je je al snel kalmer. Je zult zien dat als je tijd maakt om op te laden, je je daarna juist weer energiever voelt. En dat je weer meer zin hebt om de dingen te doen die je gelukkig maken.

3. Het is goed voor je persoonlijke ontwikkeling

Als je af en toe even een moment neemt om letterlijk en figuurlijk stil te staan, kun je erna weer met meer aandacht en focus doorgaan. Dat klinkt tegenstrijdig, maar dat is het niet. Want terwijl je lekker aan het niksken bent, kun je reflecteren op jezelf en je leven. Hoe voel je je? Wat vind je belangrijk in je leven? En wat wil je bereiken op persoonlijk of zakelijk gebied? Dat zijn allemaal vragen die je jezelf kunt stellen.

Lightman vindt deze 'stille reflectie' zelfs een essentieel element van goed en gezond functioneren. Hij voorspelt dat als we dit te weinig of niet doen ons gevoel van identiteit minder zal worden. We weten dan minder goed wie we zijn en wat we willen, waardoor we verder van onszelf af komen te staan.

4. Je kunt je beter concentreren

In een omgeving zonder veel prikkels merk je al snel dat je je beter kunt concentreren. Het bleek al eerder uit onderzoek dat het goed is voor je concentratie om een pauze van het werk door te brengen in een prikkelarme omgeving, zoals de natuur. Volgens hoogleraar cognitieve psychologie Stefan van der Stigchel is het goed om je brein af en toe even af te sluiten van prikkels. Hij zegt hierover in de

Volkskrant: 'In de natuur kan je brein weinig anders dan niks doen, er zijn weinig prikkels om op te reageren.' Eigenlijk werkt je concentratie dus hetzelfde als een spier, die ook zo nu en dan rust nodig heeft.

Hoewel een brein in rust klinkt alsof het niets doet, is het niet helemaal inactief. Uit experimenten met een MRI-scanner kwam naar voren dat als een brein niets te doen heeft er toch in bepaalde hersendelen activiteit te zien is. Dit wordt het *default brain network* genoemd: het standaardnetwerk. In dit geval schakelt het brein over op dagdromen en zelfreflectie, wat ervoor zorgt dat het concentratievermogen zich kan herstellen.

5. Je krijgt meer zelfvertrouwen

Als je 'nee' zegt tegen de ander, zeg je 'ja' tegen jezelf. Je hebt vast weleens van deze uitdrukking gehoord. Natuurlijk kom je soms niet onder afspraken uit, bijvoorbeeld wanneer je leidinggevende iets belangrijks aan je vraagt, of wanneer je een goede vriend of vriendin graag wilt helpen. Het is alleen toch goed om niet altijd maar 'ja' te zeggen op afspraken en gewoon eens voor jezelf te kiezen. Doe op dat moment liever helemaal niets of iets waardoor je volledig kunt ontspannen, zoals voor je uitstaren, een boek lezen of een warm bad nemen.

Als je af en toe zo'n moment voor jezelf neemt, zal je zien dat je er daarna juist beter voor een ander kunt zijn. Heb je van jezelf moeite om hierin voor jezelf op te komen, oefen er dan vaker mee. Zo zorg je goed voor jezelf en groeit je zelfvertrouwen.



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



Juwelier van Doorm

Brinkstraat 16 Baarn Tel: 035-5413107

www.juweliervandoorm.nl

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**

Het is een leeftijd dat je op elkaar gaat passen

Carry Tefsen (87) lijdt niet onder het feit dat de dood nadert, vertelde de 87-jarige actrice volgens RTL in het NPO-programma De Perstribune. “Het is de gang van zaken, ik kan iedere dag omvallen”, zei Carry. “Ik ben mij er heel erg bewust van, maar ik lijd er niet onder. Ik houd er rekening mee, het zal niet onverwacht zijn. Ik heb er de leeftijd voor.”

Vrouwen kunnen dat beter

De actrice hoopt wel dat zij niet eerder overlijdt dan haar man, Ger Hinrichs, met wie zij bijna zestig jaar samen is. “Ik kan veel beter alleen zijn”, stelt ze volgens RTL in de Perstribune. “Mijn man is wel somber en bang dat hij alleen overblijft, dat is zijn karakter. Ik denk sowieso dat vrouwen dat beter kunnen. Ik zou het vreselijk jammer vinden, we hebben het lekker samen. Het is een leeftijd dat je op elkaar gaat passen en dat je elkaar in de gaten houdt. Je bent blij met elk leuk ding dat er gebeurt.”

De loop der dingen

Carry Tefsen zegt dat zij nog steeds collega en vriendin Sjoukje Hooymaayer mist, die in 2018 overleed. De twee vrouwen speelden veertien jaar lang samen in Zeg ‘ns AAA. “Zij is dood, andere collega’s als John Leddy en Manfred de Graaf zijn dood”, stelde ze in De Perstribune. “Het is vreemd: als je ouder wordt, gaan er zoveel mensen waar je hebt gewerkt dood. Maar het is ook de loop der dingen.”



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


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

Steeds meer schenken met warme hand

Veel zestigplussers hebben een huis vol overwaarde, een buffer op de bank en kinderen die wachten op hun geld.

Wat is wijsheid:

Vasthouden, schenken, verhuizen of investeren?

Het Nederlands Dagblad schrijft daarover.

Voor wie iets met de overwaarde wil doen, ziet ouderenbond ANBO-PCOB meerdere mogelijkheden. 'Je kunt het gebruiken om je huis te verduurzamen, om iets te schenken, of om extra rendement te halen via beleggingen'. 'Volgens een recente peiling van ANBO-PCOB over geld en koopkracht brengen constructies als verkoop en terug huur of een verzilverhypotheek vaak hogere kosten en minder zekerheid met zich mee. De ouderenorganisatie raadt volgens het Nederlands Dagblad daarom aan om je altijd goed te laten informeren voordat je zo'n stap zet.

Belastingvoordeel

Volgens ANBO-PCOB denken steeds meer ouderen na over schenken 'met warme hand'. 'Het geeft een goed gevoel om te zien dat je geld goed terecht komt', zegt de ouderenbond. 'Dat naasten of een doel dat je belangrijk vindt, er profijt van hebben. En het levert ook belastingvoordeel op.'



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

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 Inloopsprekuur:
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 Bestuur van de ANBO-PCOB wenst u allen een gezond
en gezegend 2026**



**Het lidmaatschap van de ANBO-PCOB lokale afdeling
Soest/Baarn kost voor alleenstaanden € 48,- en voor
echtparen € 72,-**

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 tussen 10.00 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)088 - 625 1870

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

Wat is het beste dieet voor je hersenen?

Van vette vis tot yoghurt: deze voeding is goed voor je brein



Alert en helder zijn, een goed humeur hebben, een vitaal geheugen houden... Steeds meer blijkt dat dit ook afhangt van wat je eet. Want het voedsel dat op je bord ligt doet niet alleen iets met je lichaam maar ook met je hersenen. Zorg ervoor dat deze zes voedingsmiddelen regelmatig op je menu staan en je brein zal je dankbaar zijn.

1. Vette vis

Onverzadigde vetten zijn zo ongeveer de belangrijkste bouwstenen voor ons brein. En de juiste onverzadigde vetzuren zitten in vis. Vooral vette vis zoals zalm, haring, makreel en sardines bevat veel van deze zogenoemde omega-3 visvetzuren. Onderzoek geeft aan dat het eten van vette vis beschermt tegen de achteruitgang van het brein op oudere leeftijd.

2. Noten

Noten, en vooral walnoten, zijn perfect voer voor je hersenen. Ze bevatten niet alleen veel vezels, wat gunstig is voor je darmen, maar ook de juiste soort vetten. Noten zitten namelijk vol onverzadigde vetten. En van alle noten bevatten walnoten de meeste omega-3-vetten. Zouden ze daarom qua vorm zoveel op hersenen lijken?

3. Pure chocolade

De kracht van chocolade zit 'm hoogstwaarschijnlijk in de polyfenolen. Gedacht wordt dat deze stoffen de kans op een beroerte verkleinen door slagaderverkalking en ontstekingen tegen te gaan. Polyfenolen komen van nature voor in cacao. Hoe donkerder de chocolade, hoe meer cacao en dus hoe meer polyfenolen. Maar ze zitten ook in wijn, olijfolie, bessen, thee, koffie, walnoten en groenten.

4. Koffie

Cafeïne verhoogt de alertheid en het concentratievermogen. Dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Er zijn ook aanwijzingen dat drie à vier kopjes koffie per dag helpt beschermen tegen het optreden van dementie. Of dat alleen door de cafeïne komt of ook door andere bestanddelen in koffie is nog niet duidelijk.

5. Veel groenten in alle kleuren van de regenboog

Dat mensen in de blue zones met een gezond brein oud worden, heeft onder ander te maken met de groente hoeveelheid groenten die ze eten. Groenten leveren veel bioactieve stoffen. Elke kleur groente levert weer een andere soort. Ze werken vaak als antioxidant en kunnen zo directe schade aan de hersencellen voorkomen. Maar groenten leveren ook polyfenolen die helpen om de conditie van de bloedvaten in het brein gezond te houden. En dan zitten groenten ook nog boordevol vezels. Die zijn - met omweg via je darmen - weer gunstig voor je hersenen.

6. Gefermenteerde producten

Yoghurt, kefir, zuurkool, kimchi ... allemaal voorbeelden van producten die levende bacteriën bevatten. Dit zijn meestal de gunstige

melkzuurbacteriën. Deze hebben een positieve invloed op de bacteriesamenstelling in de darmen. Dat werkt net zoals de goede bacteriën (probiotica) die aan zuiveldrankjes of poeders worden toegevoegd. En hoe gunstiger de bacteriesamenstelling in je darmen, hoe gunstiger dat waarschijnlijk is voor je hersenen.

De hersen-darm-as

Het klinkt misschien gek, maar een groot deel van de gezondheid van je hersenen loopt via je darmen. Hoe beter de conditie van je darmen, hoe gunstiger dat is voor je hersenfuncties. Rond onze darmen zit namelijk zo'n uitgebreid zenuwstelsel dat dit ook wel eens het tweede brein wordt genoemd. Dit zenuwstelsel reguleert van alles in je lichaam en geeft signalen door naar je hersenen en andersom. Bij het gezond houden van dat tweede brein spelen de bacteriën in je darmen een grote rol. Hoe gevarieerder de samenstelling van bacteriën in je darmen, hoe beter. Onder andere vezelrijk eten helpt om de bacteriesamenstelling in de darmen gevarieerd te houden. Vezels vormen namelijk prima voedsel voor de bacteriën in je darmen.



Waarom voelt mijn bovenbeen doof?



Ik ben drie jaar geleden geopereerd aan een hernia en vernauwing in de rug. Sindsdien heb ik een zwaar en doof bovenbeen. Op een MRI was niets te zien. Wat kan dat zijn?

Rutger Verhoeff, huisarts:

Daar kan ik zo uit de losse pols niet meteen antwoord op geven. Als er op de MRI niets te zien is, dan zijn de hernia (=zenuwwortelcompressie) en vernauwing (=stenose) verholpen. In sommige gevallen duurt het herstel weken tot maanden – niet langer dan drie jaar. Helaas kunnen zenuwen permanent beschadigd zijn. Hoe langer er druk is op het zenuwweefsel, des te groter het risico daarop. Bovendien ontstaat bij elke operatie littekenweefsel, als u pech heeft op de plek waar zenuwen lopen. Ook kan er een enkele zenuw bekneld raken voor, tijdens en na de operatie. Door langdurig in een abnormale houding te bewegen kan het er spontaan in schieten. Dat toont een MRI niet. Lichamelijk onderzoek bij uw huisarts kan dit wél aan het licht brengen.

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	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
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	M v Buiten	06-49850118	mvbuiten@xs4all.nl
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

Dit was het laatste Kompas: Veel leesplezier!