

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest. Secretariaat: pcobsecretaris@gmail.com

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

Inhoud:

Voorwoord van de vise-voorzitter (Frans Panhuijzen)	2/3
Mutaties /Commissie Aandacht	3/4/5
Verslag bijeenkomst PCOB Baarn in de Leuning op 21 mei	7
Eerst eigen woning voor m'n kinderen	9
Orgaandonatie: waar ligt de grens?	11
9 vragen over zenuwpijn (Poli) neuropathie	13 t/m 19
Internetplichting (welke soorten zijn er).....	21
Internet en bellen in het buitenland.....	22
Eén tegen eenzaamheid.....	23 t/m25
Coalitie mist visie op ouderen.....	26/27
Een (gratis) ritje met de riksfiets	27
Handige WhatsApp tips	28/29
Agenda Klarwater juli/aug.....	29
Buurten in Artischock.....	30
Soest in beeld (door René van Hal)	31/32
Vooraankondiging lezing over (levens) testamenten.....	33
Dienstplicht voor pensionado's een beter idee?	35
Belangrijke telefoonnummers Baarn	36
Belangrijke telefoonnummers Soest.....	37
Bestuur PCOB	38

Redactie G.J. Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN: **vóór woensdag 28 aug. 2024**

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres:gbouwmeester@ziggo.nl

Van de vicevoorzitter (Frans Panhuijzen)

In de vorige aflevering van Het Kompas werd al aangekondigd, dat ik het voorwoord mocht verzorgen. Dan begin ik maar meteen met een kleine correctie. Wij moeten onze bijdrage namelijk geruime tijd voor de verschijningsdatum aanleveren. Vorige maand was dat dus enkele dagen voordat de jaarlijkse Ambachtenmarkt werd afgelast, vanwege de weersomstandigheden. Ook jammer voor de PCOB: wij zouden aanwezig zijn met een eigen kraam. De voorbereidingen waren in volle gang toen het voorwoord werd geschreven.

Maar goed, het is weer zomer. Alleen het zomerweer laat nog verstek gaan. Al hoop ik, dat ik ook deze zin in de volgende maand weer moet corrigeren! Het weer: iedereen heeft er wel een mening over. En velen weten wel een oorzaak aan te wijzen: de regering, het klimaat, de mensen met een houtkachel, de dieselrijders of de ergste vervuilers: de Senioren. Maar dat is allemaal onzin. Het weer doet toch wat het wil. Het is zinloos om je daartegen te verzetten, of om anderen de schuld te geven. Je kan je wel wapenen met een paraplu, of de zon elders opzoeken. Tenminste als je over voldoende middelen en een redelijke gezondheid beschikt.

Het is zomer, het is dus vakantietijd. Het leven gaat in de spaarstand. Ook voor ons. Even geen Kompas, even geen info-middagen of andere uitjes. Maar we zijn er wel, voor U. Wij bieden onze leden advies, steun en vermaak. En meer (maar dat is alleen maar een modekreet uit de reclamewereld). Als wij er zelf niet uitkomen, zoeken wij elders een oplossing. Bij de gemeente, bij het hoofdkantoor of bij andere organisaties.

Ons bestuur bestaat uit vrijwilligers. En vakantie is niet alleen voor schoolkinderen en voor werkenden, maar ook voor senioren. In bedrijven moet alles strak geregeld worden, liefst in een vakantierooster. Maar voor ons, vrijwilligers gelden andere afspraken. Wij werken samen en helpen elkaar, waar nodig. En lossen samen alles op. Zonder een schema voor vervanging. Dat betekent helaas, dat u misschien een paar nummers moet bellen, voordat u iemand van het bestuur aan de lijn heeft. Maar er staat zeker iemand voor u klaar!

De PCOB bestaat uit gelijkgestemden. Mensen zoeken elkaar op met vergelijkbare omstandigheden en met vergelijkbare achtergrond. In onze situatie zijn het senioren, die senioren opzoeken. Helaas verkeren sommigen in een kwetsbare levensfase. Dat kan problemen opleveren. Want geleidelijk heb je zelf steeds meer hulp nodig. En geleidelijk kan je steeds minder hulp aan anderen verlenen. Mensen in je omgeving vallen weg. En het eigen lichaam kan niet meer alles doen wat de geest vraagt.

De PCOB zou graag een jongere doelgroep benaderen. Maar jonge senioren voelen zich nog niet aangesproken. Wij proberen de beeldvorming wel aan te passen, maar mensen worden steeds individualistischer en willen zich niet binden. Hierdoor stijgt de gemiddelde leeftijd van onze leden. Wij doen wel ons best, maar ledenwerving is toch zwemmen tegen de stroom in. En met onze conditie wordt dat een zware opgave.

Wij laten de moed niet zakken. Wij laden de accu tijdens de vakantie op om u straks weer met volle energie van dienst te zijn. De plannen zijn er. Wij houden u op de hoogte en wensen u een aangename en zonnige periode toe.

Mutaties mei Soest/Baarn

Overleden:

Op 23 mei: De heer H. Korten, v. Mecklenburglaan 36,3161 DZ Soest

Op 18 juni: Mevrouw F.J.A. van der Werf-Struik, Prins Clauslaan 2, 3761 CZ Soest

Op 20 juni: De heer W.Pannen, Merelhof 22,3743 EK Baarn

Vertrokken:

**Mevr D. Wijmega-van Raay, van Oranjehof 2 naar Dennenweg 2
3735 MR Bosch en Duin;**

Dhr. T.S. Glastra, Alb. Cuyplaan 122 – 3764 TT Soest naar Barchman
Wuytierslaan 55 3819 AB Amersfoort

Nieuwe Leden:

Mevr. A.J.Kooij, Gareel 60, 3763 ZE, Soest;

Commissie Aandacht

Zou het nu toch eindelijk een beetje zomer worden na al die kou en regen willen we nu toch wel eens in de zon zitten om een beetje een kleurtje te krijgen. Want koud en regenachtig is het. Ik kan mij niet herinneren dat ik in de “zomer” ’s avonds de verwarming aan deed. Maar als we dan kijken naar de landen om ons heen, laten we dan maar niet klagen. Daar lopen de modderstromen door de straten en de huizen in. Nee, dan zijn er bij ons wel dingen waar we meer zorgen om maken zoals onze zieken En dan denken wij aan:

- Mevrouw M.H.A.Verschuren-Wulving, Klarinet 143.Wat was ze blij dat ze naar huis kon.Maar dat ging niet zo goed zodat ze weer opnieuw opgenomen is het Meander Zorgpensionin Baarn, Molenweg 2/3743 CM kamer 14.Ze heeft veel pijn en het lopen gaat moeilijk.Een kaartje zal haar zeker goed doen;
- Mevrouw E.van der Boon-Westra, Schrikslaan 55 3762 TB is weer thuis.Het herstel gaat langzaam vooruit maar inmiddels zijn er andere zorgen.Wij wensen je Gods kracht om ook hier doorheen te komen;
- De heer J.H.E. Visser, Cimbaal 8/ 3766 EW moet het kapm aan doen vanwege hartritme problemen;
- Mevrouw T.Dijkstra-Wondaal, Smitsweg 4/ 3765 CT heeft ernstige gezondheidsproblemen;
- Mevrouw T.Kaatee, Varenstraat 356/ 3765 WX is op 18 juni opgenomen vanwege hartritme stoornissen en vocht achter de longen in het Meander MC;
- Zo leven wij ook mee met mevrouw Korten-Dijkslag. Op 23 mei kwam haar man na een kort ziekbed te overlijden.We wensen haar de kracht en nabijheid van God nu ze alleen verder moet;

Dan kreeg ik een telefoontje van Teeke Glastra, Albert Cuyplaan 122 dat hij naar Amersfoort is verhuisd maar in Soest lid wil blijven. Zijn adres is Zorgcentrum Mgr Blom Stichting, Bachman Wutierslaan 55

3819 AB te Amersfoort. Het adres van zijn partner, mevrouw van Ingen-Kromkamp is Zorgcentrum Herbergier, Dorpstraat 66/ 8363 PD te Gees (Drente) tel 06-12139052. Nu is zij dicht bij haar dochter gaan wonen.

Het is elke keer weer een afwisseling van berichten. Gelukkig zijn er ook zieken waar het weer goed mee gaat en waar dankbaarheid heerst. Maar er zijn ook zieken waar geen of weinig beterschap meer te verwachten is. Hen wensen wij veel sterkte en in het bijzonder Gods nabijheid toe. Laten we in de komende vakantietijd ook aan hen denken.

Dit Kompas is voor 2 maanden maar ziekte of ongemak kan altijd aan mij worden doorgegeven. Een hartelijke groet van Nel Duits. Tot in September ! 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
Frits/Ella van der Ploeg	035-5447809	fvanderploeg@gmail.com
Mieke van Barneveld	06-53405480	barneveldg@gmail.com
Irene Boshuizen	06-12138698	boshuizen@xmsnet.nl
Marry Kamphuis	06-51061229	marry.kamphuis@icloud.com
W. Oosterbroek-Zoeten	035-5412143	woosterbroek@solcon.nl

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

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



SOEST HÓÓRT BIJ MAKKER!

Waarom komen klanten bij ons?

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

Verslag van bijeenkomst PCOB Baarn 21 mei In de Leuning

Helga Hulst ontvangt de Gemeentelijke Erepennenning van Baarn van de Burgemeester.

Deze bijeenkomst van de PCOB-Baarn was heel bijzonder. Niet dat het de laatste keer was onder

eigen naam, maar ook het afscheid van Helga Hulst als voorzitter.

Bijna 30 jaar geleden werd ze door dhr. Lutser Dijkman, de toenmalige voorzitter, gevraagd om het PCOB bestuur te komen versterken. Later

werd ze secretaris en ook voorzitter. Na de opening met een meditatief moment

kreeg de burgemeester van Baarn jhr.

M.A. Röell het woord. Hier konden we

luisteren naar een roemvolle opsomming van alle kwaliteiten en werkzaamheden.

Dit alles werd dit werd gevolgd door het uitreiken van de gemeentelijke erepenning van Baarn voor alle bewezen diensten. Er

was gebak, er waren bloemen en een cadeau: **een vijgenboom!** Niet in de zaal

aanwezig, maar die zou worden thuisbezorgd. Daarna was het moment

van de Jaarvergadering. Het Jaarverslag van 2023 en de financiën 2023 werden

aan de orde gesteld. Alles werd zonder vragen uit de zaal goedgekeurd en daarmee was formeel de periode Baarn van de PCO

afgesloten en gaan we verder als PCOB Soest-Baarn. Na de pauze kreeg de heer Frank Moens het woord. Eerst over het leven van de

bijen in het algemeen en tenslotte over de gevaren die er zijn door de komst van de Aziatische hoornaar. Misschien zijn de gevaren wel

groter dan u denkt. Ziet u een wespennest zo groot als een skippybal hoog in een boom? Meld dit dan direct bij de gemeente! Helga Hulst

sloot deze middag af met een zinvolle overdenking zoals alleen zij dat kan.

Bas van den Boom





Smorenburg
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.smorenburguitvaart.nl

Eerst eigen woning voor m'n kinderen

Zijn 50-plussers bereid te verhuizen naar een kleinere woning om starters en jonge gezinnen te helpen? AD Utrechts Nieuwsblad ging op onderzoek uit.

- "Ik vraag me oprecht af waarom ik dit zou moeten doen. Mijn tussenwoning heeft een WOZ-waarde van bijna zes ton! Welke starter kan dit betalen? En ik zie nieuwbouwprijzen die ook niet te betalen zijn voor starters. De gemeente zou zijn verantwoordelijkheid moeten nemen en uitsluitend betaalbare woningen moeten laten bouwen."

- "Ik heb twee kinderen van 23 en 25 jaar thuis wonen die dolgraag hun eigen woning zouden willen hebben. Op de huidige woningmarkt zijn ze echter volslagen kansloos. Zolang dat probleem niet is opgelost (en dat gaat voorlopig niet gebeuren), heeft het geen enkel nut mezelf af te vragen of ik al dan niet kleiner zou willen wonen."

- "Mijn voorkeur gaat uit naar het levensbestendig maken van de woning. We hebben onze woning als eerste eigenaar gekocht. Met hard werken hebben we de hypotheek betaald. Nog nooit een dag uitkering gehad. Gewerkt vanaf ons zestiende. Langer doorgewerkt omdat de AOW-leeftijd werd verzet. En dan zouden we nu moeten verantwoorden waarom we niet willen verhuizen? Wat een rare redenering."

Handige app om te gebruiken

Hieronder een handige app waarmee u veel praktische informatie kunt vinden.

Veel succes

De redactie

<https://www.leef3.nu/appsensites/>



VAN ELLEN

SLAAPSPECIALIST



ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN

Ledikanten (senior) • Boxsprings

Matrassen • Beddengoed

PULLMAN

HECKERT & LANE

VELDA

Eastborn

Vandyck

avek

Miine

Silvana

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

Orgaandonatie, waar ligt de grens?

Bijna 100 jaar oud en een orgaan doneren. Het verhaal van een 98-jarige Amerikaan toont volgens de Volkskrant aan dat orgaandonatie tot op zeer hoge leeftijd mogelijk is. Ook in Nederland doneerden al diverse tachtigplussers **een lever**.

Zo zijn in Nederland inmiddels achttien levers van donoren ouder dan 80 jaar gebruikt, meldt de Nederlandse Transplantatie Stichting (NTS) volgens de Volkskrant. De oudste was 88. Bijzonder aan de lever is dat hij een zogeheten regeneratief orgaan is: bij levende donoren wordt een deel verwijderd, en de rest groeit in zo'n anderhalve maand weer aan.

Donororgaan kan lang mee

Artsen houden wel rekening met de leeftijd van de ontvanger van een orgaan; een gepensioneerde patiënt zal eerder een 'oude' lever of nier krijgen dan een 30-jarige. Al zijn daarop wel uitzonderingen mogelijk, bijvoorbeeld omdat een relatief jonge patiënt in levensgevaar verkeert en er alleen een wat ouder orgaan beschikbaar is.

Uitzonderlijk geval

Hoe lang een orgaan mee kan gaan, blijkt onder meer uit het verhaal van een Nederlandse vrouw die in de jaren zeventig een nieuwe nier kreeg van een donor, die vervolgens een halve eeuw prima functioneerde. Dit was overigens wel een uitzonderlijk geval, gezien de stand van de medische wetenschap in die tijd én het feit dat de donor reeds overleden was, aldus de Volkskrant.

Ben jij al donor?

JaofNee.nl



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

9 vragen over zenuwpijn (neuropathie)

Zenuwpijn in vingers of tenen

Tintelende, prikkende of brandende pijn in de vingers of tenen. Paracetamol en andere reguliere pijnstillers helpen vaak niet bij neuropathie, dus wat dan? Neuroloog Bas ter Meulen van het OLVG in Amsterdam beantwoordt vragen van Pluslezers over deze nare zenuwpijn.



Wat is zenuwpijn?

Zenuwpijn (of neuropathische pijn, of neuralgie) is tintelende, prikkelende, branderige pijn. Die ontstaat meestal door een ontsteking, beklemming of beschadiging van een zenuw. De pijn houdt vaak weken tot maanden aan, en kan soms hevige pijscheuten geven. De klachten zijn heel vervelend, maar niet gevaarlijk. Het aangedane gebied kan ook doof voelen. Zenuwpijn kan allerlei oorzaken hebben. Bijvoorbeeld een onderliggende stofwisselingsziekte, zoals diabetes. Of een infectie, zoals gordelroos. Een zenuw kan ook bekneld raken, zoals bij een rug- of nekhernia of in de pols bij een carpaletunnelsyndroom. Maar: in veel gevallen is helaas geen duidelijke oorzaak te vinden.

Zenuwpijn is lastig te behandelen. Gewone pijnstillers als paracetamol, ibuprofen of diclofenac helpen vaak slecht. Wel zijn er andere medicijnen, die de zenuwpijn wat kunnen verminderen. Helaas duurt het vaak dagen tot weken voor die middelen beginnen te werken. Ook kan het gebeuren dat een middel bij u geen effect heeft en u een ander middel moet proberen. Vaak geven medicijnen tegen zenuwpijn wel direct bijwerkingen. U begint daarom met een lage dosis en bouwt die voorzichtig op, altijd in overleg met uw (huis)arts. Als de medicijnen onvoldoende helpen of te veel bijwerkingen geven, kan uw (huis)arts met u kijken naar andere mogelijkheden om de pijn te bestrijden.

10 vragen over zenuwpijn (neuropathie)



KUNSTGEBIT SOEST

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

PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESSEN

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

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

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



Jeffrey Schweers

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd

Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

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



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

1. Door verwaarloosde diabetes type 2 heb ik (man, 75) neuropathie ontwikkeld. Hiervoor gebruik ik amitriptyline 10 mg. Ik heb last van bijwerkingen: moeite met plassen en droge ogen en mond. Zijn er andere opties?

“Er zijn verschillende soorten pijn. Bijvoorbeeld pijn die ontstaat door een ontsteking of beschadiging van huid, spieren of botten. En pijn als gevolg van een beschadiging aan een zenuw. Die laatste noemen we neuropathische of zenuwpijn. Omdat het pijnproces hierbij anders werkt, helpen ‘gewone’ pijnstillers, zoals paracetamol, ibuprofen en diclofenac, meestal niet bij zenuwpijn. Gelukkig hebben we ook andere medicijnen, die specifiek werken op de overprikkeling van de zenuwen en de hersenen. Die nemen de pijn meestal niet helemaal weg, maar kunnen hem wel verminderen. Het meest gebruikt is amitriptyline, maar er zijn er meer, zoals pregabaline of duloxetine. Als u veel bijwerkingen van amitriptyline ervaart, is het dus zeker de moeite waard om een ander medicijn of een combinatie van middelen te proberen. Overleg hierover met uw arts. Overigens schrijven we bij oudere mensen vaak liever nortriptyline dan amitriptyline voor, omdat die minder bijwerkingen geven waar ouderen vaak last van hebben. Zoals hartklachten en een droge mond.”

Of die wordt wel minder, maar verdwijnt niet helemaal. De behandeling bestaat meestal uit medicijnen, bijvoorbeeld duloxetine, gabapentine, pregabaline of venlafaxine. Uw arts kan een van deze middelen voorschrijven of een combinatie daarvan. Verder kan een rollator uitkomst bieden voor meer stabiliteit. Nog een tip: zorg dat er, ook 's avonds en 's nachts, voldoende licht in huis is. Dat helpt uw ogen een wankel gevoel als het ware visueel te corrigeren. Tot slot: blijf vooral geregeld bewegen. Wandelen blijkt bijvoorbeeld een gunstig effect te hebben op neuropathie. Deze adviezen gelden ook voor neuropathie door andere oorzaken.

Overigens: als de klachten tijdens chemotherapie ontstaan, moet u dat vooral aan uw arts melden. In dat geval kan de dosis van het medicijn (tijdelijk) worden verlaagd, de behandeling (tijdelijk) worden stopgezet of mogelijk een ander medicijn worden gegeven.”

PANNENKOEKEN BOERDERIJ



De Wildenburg
BAARN

MÉÉR 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



2. Ik (vrouw, 85) heb last van neuropathie aan mijn voeten. Dit is erg lastig, vooral met lopen. Mijn neuroloog zegt dat er niets aan te doen is. Moet ik me hierbij neerleggen?

“Zenuwpijn is weliswaar vaak lastig te behandelen, maar verbetering in meerdere of mindere mate is in veel gevallen mogelijk. Zie mijn antwoorden op de vorige vragen. Wellicht kunt u het nog eens aan een andere neuroloog voorleggen. Bij voorkeur een die is gespecialiseerd in pijn. Uw huisarts kan u doorverwijzen voor zo’n second opinion.”

3. In verband met neuropathie smeer ik mijn voeten twee keer per dag in met amitriptyline-crème 5%. Helpt een crème net zo goed als pillen?

“Als het om een lokale klacht gaat, kan crème zeker helpen. Overigens kan een amitriptylinecrème, vooral met een hoge dosering, ook bijwerkingen geven.”

4. Sinds vier jaar heb ik last van een vervelend gevoel in mijn tenen. Het voelt onplezierig om er bijvoorbeeld een laken tegenaan te voelen. Is hier iets aan te doen?

“Pijn bij aanraking van de huid, een bepaalde beweging of koude of warmte – officiële naam: allodynie – is een van de symptomen van neuropathie. Mogelijk kunnen medicijnen verlichting bieden. Ik zou met deze klachten dus zeker naar uw huisarts gaan. Mocht die u niet kunnen helpen, laat u dan doorverwijzen naar een neuroloog.”

5. Hoe kun je toch gitaar- of pianospelen als je zenuwpijn aan je handen hebt?

“Dat wordt vermoedelijk lastig. Neuropathie in de handen en voeten zorgt, behalve voor pijn, vaak ook voor minder gevoel. Bij zenuwpijn in de vingers kun je de snaren of toetsen dus minder goed voelen, wat het moeilijker maakt om een instrument te bespelen. Of daar iets tegen te doen is, hangt mede af van de oorzaak. Is die bijvoorbeeld een beknelde zenuw in de onderarm en pols – het carpaletunnelsyndroom – dan is het probleem meestal operatief te verhelpen



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

Verhuizen particulieren

Kantoor en
bedrijfsverhuizingen

Verhuizen van enkele
meubels

Kleine inboedel
verhuizingen

Complete verhuizingen

Eigen inboedelopslag

Pianovervoer

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

6. Als je last hebt van zenuwpijn na gordelroos, voel je die dan alleen op de plek waar de gordelroos heeft gezeten, of over je hele lichaam?

“Gordelroos is een opleving van het waterpokkenvirus, dat vrijwel iedereen vanaf de kinderleeftijd bij zich draagt. De virusinfectie beschadigt de zenuwen in het aangedane huidgebied, met pijn tot gevolg. Bij een deel van de patiënten houden de pijnklachten – lang – aan, ook nadat ze zijn genezen. Je spreekt in zo’n geval van postherpetische neuralgie. De pijn blijft beperkt tot de plek waar de gordelroos heeft gezeten en verspreidt zich niet verder over het lichaam.”

7. Mijn schoonzusje had gordelroos en heeft op advies van een oudere man twee keer per dag een zure haring gegeten. Haar zenuwpijn is overgegaan. Werkt dit echt?

“Dit is zeker geen bewezen effectieve behandeling, dus hier kan ik geen uitspraken over doen. Overigens zijn er veel alternatieve behandelingen tegen pijn. Denk bijvoorbeeld ook aan acupunctuur of yoga. Daar heb ik op zich geen bezwaar tegen, mits ze veilig zijn. Ik adviseer een gezond-kritische houding. Meld het in elk geval altijd aan uw huisarts of specialist als u een alternatieve behandeling overweegt.”

8. Mijn zenuwpijn is ’s nachts het ergst. Hierdoor slaap ik maar twee tot vier uur per nacht. Wat kan ik doen?

“Dat hangt ervan af. Als er een duidelijke oorzaak is, bijvoorbeeld een vernauwing van de wervelkolom waardoor zenuwen bekneld zijn, kunt u daar wat aan laten doen. Is er geen aanwijsbare oorzaak, dan ligt behandeling met medicijnen het meest voor de hand. Overleg met een neuroloog over de beste optie.”

9. Mijn vrouw heeft al jaren zenuwpijn in meerdere tenen. Als de pijn hevig is, gaan ze krom staan. Vele neurologen en medicijnen later zijn de klachten niet verbeterd. Wat kunnen we doen?

“Het zou kunnen dat uw vrouw dystonie heeft. Dat is een neurologische bewegingsstoornis, waarbij spieren in sommige lichaamsdelen overactief zijn en daardoor onwillekeurig samentrekken. In dat geval kunnen botuline-injecties mogelijk verlichting bieden. Dat middel zorgt ervoor dat de zenuw geen signaal meer kan doorgeven aan de spier, waardoor die verslapt. Hoe dan ook zou ik het probleem nogmaals door een (andere) neuroloog laten beoordelen.”



DEELENMAKELAARS

WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSPRAAK
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360



Juwelier van Doorm

Brinkstraat 16 Baarn Tel: 035-5413107

Maurice Lacroix

Raymond Weil

Aerowatch

Seiko

Orient

Prisma

Danish Design

Tommy Hilfiger

Internetoplichting, welke soorten zijn er?

Nepmails, neptelefoontjes, identiteitsfraude, handelsfraude en chatfraude via WhatsApp. Dat zijn de voornaamste trucs van oplichters.

Nepmails (phishing)

Phishing betekent het hengelen of vissen naar gevoelige informatie. Internetcriminelen proberen u via een mail, sms of WhatsApp-bericht te lokken naar een valse website van een bank. Het lijkt net of het bericht van uw bank zelf is en de nagemaakte site lijkt vaak echt. Maar in werkelijkheid zitten criminelen erachter. Zij hopen dat mensen op de nepwebsite hun gebruikersnaam, wachtwoord en andere informatie invullen. En zo staat u nietsvermoedend uw gegevens af. Het gevolg? Fraudeurs plunderen de bankrekening.

Neptelefoontjes

Iemand doet zich aan de telefoon voor als bankmedewerker of helpdeskmedewerker van Microsoft. Neptelefoontjes zijn een beproefde manier van oplichters om geld of persoonlijke gegevens te ontfutselen.

Identiteitsfraude

Oplichters stelen persoonsgegevens, zoals naam, adres, burgerservicenummer en het paspoortnummer. Daarmee kunnen ze bijvoorbeeld een bankrekening openen of bij webwinkels producten bestellen. Voorkom identiteitsfraude, let goed op waar u persoonsgegevens deelt.

Chatfraude (bekende in nood)

Een oplichter doet zich voor als een bekende en neemt contact op. Hij of zij geeft aan in nood te zitten en heeft geld nodig. Deze 'vriend' vraagt of u geld overmaakt naar een rekening waar hij nog wel bij kan. Maar in werkelijkheid weet de echte bekende hier niks vanaf: het is oplichting. Deze vorm van oplichting heet ook wel vriend-in-noodfraude. Het komt het vaakst voor via WhatsApp, maar kan ook via andere sociale media plaatsvinden.

Handelsfraude

Let goed op waar of van wie u iets koopt. Overal waar handel is, ruiken oplichters kansen. Vertrouwt u een Tikkie-betaalverzoek niet, controleer dan of het echt is. Let op bij handelen op Marktplaats en weet waar u webwinkelt

Internet en bellen in het buitenland

Wilt u uw telefoon tijdens uw vakantie in het buitenland gebruiken maar dan zonder hoge telefoonrekening bij thuiskomst? Hier zijn wat aandachtspunten en tips. Het is voor ons te bewerkelijk om dit voor alle aanbieders, de zogeheten providers, afzonderlijk uit te zoeken, maar u kunt dit zelf bij uw eigen provider voor uw vertrek controleren.

Bij bellen en internetten in het buitenland gebruikt u het mobiele netwerk van een andere provider in het land waar u vakantie viert. Dat wordt roaming of data roaming genoemd en er gelden dan andere regels dan in Nederland.

Het Europees Parlement bepaalt de kosten van het gebruik van uw telefoon in het buitenland, deze gebruikskosten zijn afgelopen jaren sterk gedaald. Binnen de EU betaalt u geen extra kosten voor roaming. U kunt uw telefoon gebruiken zoals u thuis ook gewend bent.

Let wel even op in landen als Noorwegen, Turkije en Zwitserland: deze landen horen niet bij de EU, dus de EU-regels gelden daar niet. Maar veel providers passen de regels ook in deze vakantie landen vaak toe.

Maar er kunnen verschillen zijn, dus controleer dit bij uw eigen provider. Als voorbeeld: ODIDO biedt een Plus abonnement aan voor gebruik in Turkije en Zwitserland. Controleer uw huidige abonnement als u hier naar toe gaat.

Sinds de Brexit hoort het Verenigd Koninkrijk niet meer bij de EU. De meeste providers hanteren gelukkig de EU voorwaarden ook voor het Verenigd Koninkrijk. Het is verstandig om dit voor vertrek te controleren. Ook in Monaco, Andorra, Gibraltar en andere kleine landen kunnen er andere regels gelden.

Let ook op in grensgebieden. Het telefoonnetwerk signaal van een niet-EU buurland, kan rond de grens sterker zijn. Uw telefoon kan dan automatisch omschakelen! Zoals bijvoorbeeld op de Griekse eilanden en Turkije. Selecteer dus in grensgebieden met een niet-EU land, handmatig het netwerk om onnodige kosten te voorkomen.

Op een cruiseschip of ferry in internationale wateren maakt uw telefoon via het schip verbinding met een satelliet (dus kostbaar). Ook wanneer u vaart tussen 2 landen die bij de EU horen. Zet data-roaming uit op een schip. U maakt op een schip vaak verbinding met een WIFI netwerk. Zet data-roaming altijd uit op je mobiel. Uw telefoon maakt anders automatisch verbinding met het mobiele netwerk wanneer de WIFI verbinding onverwachts verbroken wordt.

Eén tegen eenzaamheid? Of helemaal alleen? Eenzaamheid overwinnen, hoe doe je dat? (Marika Smits)

Eenzaamheid, wat doen “we” eraan. Tijdens de laatste weken van feest- en zomerse dagen kwam het gevoel weer een beetje bij me boven. Weemoed, heimwee, verlangen, een snuifje verdriet. Een beetje eenzaamheid. En de zomervakantie komt er weer aan. Daar zie ik wel wat tegenop. Veel mensen om ons heen gaan op stap, veel activiteiten stoppen, en ik blijf thuis. Zou ik in mijn eentje buiten op een bankje of op een terrasje zitten, dan zou men misschien denken: “Kijk daar heb je weer zo’n eenzaam oudje”. Tja dat is echt al een uitdrukking geworden. Ik weet, dat gevoelens van eenzaamheid op alle leeftijden voorkomen. Dat ze om allerlei redenen een rol spelen in een mensenleven. Maar de twee woorden “eenzame oudere” zijn bijna een brandmerk geworden. Tik ze maar in, in het zoekvenster van Google.

Mijn uitgangspunt is: eenzaamheidsgevoelens horen bij het leven. Je kunt ze wegstoppen of ontkennen, maar niemand ontkomt er helemaal aan. Als je ze helemaal nooit ervaart, kun je je niet inleven in dergelijke gevoelens van anderen, of erover oordelen. En niet iedereen ervaart eenzaamheid even sterk.

Eén tegen eenzaamheid, lukt dat?

Voel je je eenzaam? Dan kan het gevoel, dat je alleen tegenover de rest van de wereld staat, soms de overhand krijgen. Jouw gevoelens daardoor van machteloosheid, verdriet en ook boosheid zijn echt. Ze zijn van alle leeftijden en sociale status. Er zinvol over praten of schrijven, is moeilijk. Je eenzaamheid delen, dat gaat nog wel met lotgenoten. Maar ze uiten naar anderen die in jouw ogen een gelukkig leven lijken te hebben, is moeilijk. Goedbedoelde adviezen van hen helpen je vaak niet om je eigen eenzaamheid weg te nemen.

Maar om elkaar tot steun te zijn in eenzame periodes en momenten van het leven, hebben we elkaar allemaal nodig. Eenzaamheid kan jou onverwacht door allerlei omstandigheden besluipen – als een dief in de nacht. Ook als je die helemaal niet verwacht. Vaak kan een klein gebaar, een troostrijke ontmoeting, of heel praktische hulp bij wat dan ook, een klein wonder verrichten. Maar onderschat vooral niet hoe diep eenzaamheid soms geworteld kan zijn in een mensenziel.

KING ARTHUR GROEP



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

Groepsbegeleiding

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

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



DemenTalent

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



Individueel begeleiding

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

Mantelzorgondersteuning

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

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

Eenzaamheid overwinnen

In de bieb vond ik een gloednieuw boekje daarover. “Eenzaamheid overwinnen – Het beste advies van een psycholoog” door Anna Bennich. Als toevoeging op het voorplat: “Voel je gezien, verbonden en geliefd”. En hoe je dat voor elkaar krijgt, daar legt Anna je een en ander over uit. Ze vertelt ook over allerlei oorzaken en gevolgen van eenzaamheidsgevoelens. Veel mensen ervaren ze allemaal wel van tijd tot tijd. Maar omstandigheden en mentale gezondheid spelen daarbij ook een grote rol. Ze geeft heel veel tips waaraan – denk ik – veel mensen wel wat kunnen hebben. Het is een heel leesbaar boekje, en een aanrader voor iedereen die echt wil werken aan een fijner levensgevoel.

Patronen doorbreken volgens Anna

Het is simpel, zegt Anna. Maak het vooral niet te groot. Zoek mensen in je eigen omgeving die bij je passen qua persoonlijkheid en interesses. Met wie je samen dingen kunt ondernemen die je allebei leuk of zinvol vindt. Ga vooral uit van het positieve. Vertrouw de anderen. Jouw instelling tegenover anderen is van invloed op datgene wat je van hen terugkrijgt.

Wees open, en belangstellend naar de ander. Dat gaat niet allemaal vanzelf, maar je kunt het leren. Heb je steun of informatie nodig, dan kun je in Baarn ook altijd bij PIT Baarn terecht.

Ga op stap en zoek ontmoeting

Als ik me alleen voel, ga ik eropuit. Ik wandel door het dorp of het bos, of ik drink ergens koffie. En overal kom ik mensen tegen, kijk hen in de ogen en groet met een glimlach. Ik heb daardoor veel mooie ontmoetingen en gesprekken. Daar hoef je echt geen moeite voor te doen, heb ik ontdekt. En na zo'n wandeling voel ik me gelukkig. Blij met de mensen om me heen, en ook blij met mezelf. Blij met het feit dat ik leef, en daarvan genieten kan. Na de zomervakantie gaat u meer lezen over mijn bijzondere ontmoetingen.

Kom naar buiten, wees niet bang.

Ga de uitdaging aan. En echt, je bent de enige niet. Elkaar hierbij helpen kan een goed begin zijn. Is het echt te moeilijk? Zoek vooral professionele hulp als dat nodig is.

Boek: Anna Bennich, “Eenzaamheid overwinnen”, Uitgeverij Noordboek, ISBN 978 6471 0649.

Coalitie mist visie op ouderen

ANBO-PCOB ziet ouderen in Nederland niet terugkomen in gepresenteerde akkoord. We zagen vier partijen die ieder apart hun wensenlijst presenteerden, maar zonder samenhangende en langetermijnvisie. Ruim drie miljoen gepensioneerden staan niet op het vizier van de vier partijen. Terwijl de snel vergrijzende samenleving, in 2040 zijn er een kleine vijf miljoen gepensioneerden, een behoorlijke impact op de samenleving heeft.

Er ontbreekt tevens een toelichting op de keuzes die de partijen hebben gemaakt en hoe deze budgettair worden uitgewerkt. We zien een hoofdlijnenakkoord waarin belangrijke zaken nog vaag zijn en tegelijkertijd detailonderwerpen als 'rode diesel' met trots worden genoemd.

Sigaar uit andermans doos

Het terugbrengen van het eigen risico kan voor sommige mensen prettig zijn, maar dat is een sigaar uit andermans doos. Uiteindelijk zullen mensen het zelf gaan betalen. Hoe zal dit uitwerken op de solidariteit? Er wordt gezegd dat er zal worden geïnvesteerd in de ouderenzorg, maar hoe dat gedaan wordt, ontbreekt in het akkoord. We staan voor een grote transitie waarin de schaarste in de zorg alleen maar toeneemt en we de capaciteit moeten gaan verdelen. En wel op zo'n manier dat de beschikbare zorg terecht komt bij hen die dit het hardst nodig hebben. Hoe gaan we dit doen?

Waar gaan ouderen wonen?

Het is mooi dat de plannen voor woningbouw goed aansluiten bij het ingezette beleid, maar er is geen visie op de inrichting van wijken voor de ouder wordende samenleving. Het belang van ontmoeten, ontwikkelen van gemeenschapszin en meer omzien naar elkaar, wordt niet gestimuleerd in het akkoord. Wonen, wijken en welzijn kunnen niet los gezien worden van elkaar. Coöperatief wonen moet volgens dit akkoord makkelijker worden gemaakt, maar over de uitvoering hiervan staat niks beschreven.

Pensioenen ontbreken volledig

ANBO-PCOB verbaast zich erover dat er in de plannen nergens iets te vinden is over de nieuwe Pensioenwet. Opmerkelijk, aangezien drie van de vier coalitiepartijen tegen de Wet Toekomst Pensioenen zijn. Het is volstrekt onduidelijkheid of het pensioendossier nu langer wordt

aangehouden. Het verkorte van de WW-uitkering van twee naar anderhalf jaar is een groot probleem voor oudere werkzoekenden en daarmee onacceptabel.

Kortom het is een stapeling van rijp en groen door elkaar, waar wij op dit moment nog geen chocola van kunnen maken. We hebben vele vragen, vooral over de lange termijneffecten.

De PCOB behartigt uw belangen als senior. En inspireert u om mee te denken over de toekomst. Of het nu gaat om zorg, welzijn of wonen, inkomen of pensioen.

Een Ritje met Riksja fiets Maak eens een ritje met de Riksja fiets door Soest en omstreken?



Lekker uit waaien op de Riksja fiets in Soest en Soesterberg. Hier rijdt de Riksja fiets door vrijwillig(st)ers een rondje met u voorin. Ook gaat er iemand mee die kan vertellen over diverse plekken in Soest. Voor de Senioren in Soest en Soesterberg is dit natuurlijk een heel leuk uitje.

De riksjaritten kunnen alle dagen van de week tussen 10 en 16 uur geboekt worden, van eind april tot en met half oktober.

Er zijn geen kosten verbonden aan een rit met de Riksja. Maar een blijk van waardering aan de bestuurder in de vorm van een traktatie onderweg, en een bijdrage aan het onderhoud van de fiets wordt op prijs gesteld.

Lijkt het je leuk om een keer in de riksja mee te rijden of wil je voor iemand anders een rit aanvragen.





De handigste WhatsApptips

We whatsappen er flink op los met elkaar. Haal met deze tips nog meer uit de chatapp WhatsApp.

Populair

WhatsApp is een mooi alternatief voor de betaalde sms. En is ook razend populair. WhatsApp zorgt voor gemakkelijk en laagdrempelig contact met uw contactpersonen. Hieronder de populairste handigheidjes in WhatsApp.

1: bellen met WhatsApp

Telefoneer via WhatsApp als de smartphone verbonden is met het internet via wifi. Dan betaalt u niet via de belbundel voor het gesprek.

2: locatie delen

Deel uw huidige locatie in Whatsapp. Zo weet de persoon die onderweg is naar u, waar u bent.

3: een Whatsapp-bericht doorsturen

Stuur een bericht van uzelf of van een ander door naar iemand anders. Dat scheelt weer typen. Maar het kan ook met leuke foto's. Stuurt u een bericht of foto van iemand anders door? Vraag dan wel eerst af of de ander doorsturen op prijs stelt.

4: zelf een GIF'je maken

Ga creatief aan de slag en verblijd iemand met een bewegend plaatje (GIF'je). Maak van een bestaande video of iets wat u ter plekke opneemt een plaatje waarin zes seconden beeld herhaald wordt afgespeeld. U hebt er geen ingewikkelde app voor nodig, het kan gewoon in WhatsApp.

5: zoeken in berichten

U weet nog dat u met iemand berichtjes ergens over hebt uitgewisseld, maar hoe zat iets nu ook alweer precies? **Met de zoekfunctie in WhatsApp** is het gesprek zo weer boven water.

6: een bericht ongelezen maken

Ok, u hebt een bericht geopend en gelezen, maar nog geen tijd of inspiratie om te reageren. Markeer het bericht als 'ongelezen' om niet te vergeten dat u nog wil antwoorden.

7: bericht naar jezelf sturen in WhatsApp

Iets onthouden, maar geen pen en papier bij de hand? Stuur gemakkelijk een bericht naar uzelf in WhatsApp, zoals een boodschappenlijstje.

8: een geluidsoptname versturen

Een geluidsoptname in WhatsApp is persoonlijk en praktisch. Zeker wanneer u veel te vertellen hebt. Of als u iemand wil toezingen op zijn verjaardag.

9: snel een foto versturen

Deel snel een foto zonder de app WhatsApp te verlaten. Het is een fluitje van een cent.

10: meldingen voor groepsgesprekken uitzetten

De berichtjes blijven soms maar binnenstromen. Zeker wanneer u deelneemt aan een WhatsApp-groep kan dit tot irritatie leiden. Even genoeg van de berichtenstroom? Zet de meldingen van de groep uit en bekijk op een later moment wat er allemaal is uitgewisseld.

11: een verzendlijst gebruiken

Stuur snel hetzelfde bericht naar meerdere personen tegelijk via een verzendlijst. Een praktische manier om bijvoorbeeld te vertellen dat u een nieuw telefoonnummer hebt. Minder persoonlijk, maar het is ook handig voor een gelukwens op een feestdag.

Bron: Seneorweb

Agenda Klaarwater Juli/Aug

Wiardi Beckmanstraat 475B, 3762GN Soest,



Tabel Extra Activiteiten: 2024 Juli Aug.

Donderdag	4 juli	10.00 – 11.00	“spreekuur”	beweegmakelaars SWOS
Woensdag	17 juli	12.30 uur	Lunch;	alleen via aanmelding
Donderdag	1 Aug.	10.00 – 11.00	“spreekuur”	beweegmakelaars SWOS
Woensdag	21 Aug.	12.30 uur	Lunch;	alleen via aanmelding

Buurten bij Artischock!



De SWOS start in samenwerking met Artischock (Steenhoffstraat 46A Soest) het project “Buurten bij Artischock”.

Artischock stelt op 4 zondagen de filmzaal beschikbaar op zondagochtend van 11:00 – 13:00 voor het bekijken van een mooie film.

Na afloop is er gelegenheid om onder het genot van een drankje met elkaar na te praten en elkaar te ontmoeten. Er is plek voor maximaal 60 bezoekers. De entree is gratis!

De data zijn:

zondag 14 juli

zondag 15 september

zondag 13 oktober

zondag 10 november

Vanaf 10:30 is zijn inwoners welkom. De zaal is alleen toegankelijk via een trap.



Wil jij de film alleen of samen met een partner/vriend/vriendin/kleinzoon/kleindochter bezoeken, stuur dan een mail naar info@swos.nl met de datum zodat we het totaal aantal bezoekers kunnen bijhouden.

De film wordt met zorg uitgezocht en is een verrassing.

Wij horen regelmatig van onze oudere senioren dat ze “vrienden” missen om leuke dingen mee samen te doen. Alle vrienden en bekenden om hen heen zijn weggefallen immers. Dat is triest om te horen. Misschien tref je iemand in Artischock ,die hetzelfde gevoel heeft. (redactie: het Kompas)

Soest in beeld (door René van Hal)

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

INSTRUCTIEBAD DE TURF

Binnen de gemeente Soest wordt op dit moment een discussie gevoerd over de toekomst van het zwembad dat onderdeel uitmaakt van Sportboulevard De Eng. Deze is in 1991 gebouwd en inmiddels dus meer dan 30 jaar in gebruik.

Zwembaden is altijd wel een gevoelig onderwerp omdat de exploitatie nooit kostendekkend is.

In Soest is de sluiting van het Soester Natuurbad in 1990 nog altijd een emotioneel onderwerp. Veel Soesters ervaren dit als een slecht besluit en hebben nog zoveel goede herinneringen dat ze gebruik hebben gemaakt van het zwembad.

Nadat in 1962 het Soester Natuurbad was vernieuwd en tot een van de mooiste zwembaden in het land was veranderd ontstond er in de gemeente al discussie om voor het schoolzwemmen en de zwemlessen een instructiebad te bouwen in de kern van het dorp. Het Soester Natuurbad lag op enige afstand (zeker voor het schoolzwemmen) en was bovendien niet het gehele jaren open. Het duurde tot 1970 alvorens er een definitief besluit viel om een instructiebad te bouwen. Daarbij speelde mee dat bij de discussie in die tijd over een Centrumplan en daaraan gekoppeld een weg over de Eng er plannen waren voor de bouw van een overdekt zwemcomplex.

Bouw Instructiebad

Nadat begin 1970 het besluit was gevallen en er een plek was aangewezen aan de Waldeck Pymontlaan kon al eind van het jaar op 21 december het Instructiebad officieel worden geopend door burgemeester Bentinck. Aannemingsmaatschappij Marcel Muyres uit Sittard wist in een recordtijd de nieuwbouw te realiseren met onder meer een lesbad van 25 meter. Kosten 1,4 miljoen gulden. De heer

Westerveld won met de naam “De Turf” een wedstrijd voor rondom de naamgeving. De Turf sluit aan op de oorspronkelijke naam van de Waldeck Pymontlaan t.w. Turfstraat.

Bijzonder is dat vanaf het begin het bad ook gebruik kon worden door het “Bentinckfonds”. Burgemeester Bentinck wilde geen persoonlijk jubileum- (25 jaar burgemeester van Soest) of afscheidscadeau toen hij in 1972 met pensioen zou gaan. Zijn wens was het oprichten van een stichting 'TER BEVORDERING VAN SPORTBEOEFENING EN RECREATIE VOOR MENSEN MET EEN LICHAAMELIJKE OF GEESTELIJKE BEPERKING'.

Op bepaalde momenten werd het bad hiervoor vrijgemaakt en de watertemperatuur aangepast.

De sluiting van het Soester Natuurbad en tegelijkertijd de realisatie van een nieuwe sport-/zwemcomplex Aqua Indoor in 1991 betekende tevens na slechts 20 jaar gebruik het einde van het Instructiebad De Turf. Het complex werd in 1991 afgebroken. In de jaren '80 is er nog een discussie geweest over privatisering door de verkoop van het complex aan de heer Pouw. Zijn verzoek kreeg geen steun van de gemeenteraad en hij besloot een klein instructiebad te bouwen aan de Wieksloterweg.

Bronnen:

- Berichten in Soester Courant
- (Foto-)Archief Historische Vereniging Soest/Soesterberg



Verzoek van de ledenadministrateur.

Als u gaat verhuizen wilt u dit dan tijdig doorgeven aan de ledenadministrateur. Nu krijgt hij dit soms maanden later te horen met als gevolg dat de vrijwilligers die de bladen bezorgen dit ook pas later doorkrijgen. En als iemand verhuist naar een bestemming buiten Soest betekent dat onze bijdrage aan het hoofdkantoor moet worden verlaagd. S.v.p. uw medewerking.

Vooraankondiging Presentatie over (Leven) Testamenten

Op 20 september om 14:00 uur organiseert de PCOB een lezing in OC. Klaarwater over bv minder erfbelasting door tijdig een (levens)testament op te maken.

De problemen ontstaan wanneer één van de partners bv alzheimer krijgt en niet meer handelingsbekwaam is. We zien dat tegenwoordig toch veel om ons heen. Wat we vaak niet weten is, dat dan de andere partner in feite onder financiële curatele staat! Bij uitgaven > € 1.500, - moet er dan nl toestemming worden gevraagd aan de kantonrechter. De kantonrechter beschermt hiermee de financiële positie van de alzheimerpatiënt.

U kunt deze controle voorkomen door dit nu vast te leggen in een (levens) testament. En natuurlijk nog veel meer om te voorkomen dat er te veel erfbelasting moet worden betaald door (klein)kinderen.

Estate planner Willeke Vernède verzorgt voor ons een uitgebreide lezing. Zet het alvast in uw agenda

Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK



Molenstraat 163, 3764 TE Soest
Tel.: (035) 601 84 02

Hulleman optiek

V O O R O O G Z O R G

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

Burg. Grothestraat 10 • 3761 CM Soestdijk
info@hullemanoptiek.nl • (035) 601 38 59
hullemanoptiek.nl



10% KORTING

tegen inlevering van deze bon



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

Elrecom
muziekwinkel

Sparrenlaan 6
3742 WG Baarn
035-5411109

www.elrecom.nl



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

Dienstplicht voor pensionado's beter idee?

In plaats van een dienstplicht voor jongeren zou ook een dienstplicht voor ouderen kunnen worden ingesteld, schrijft Volkskrant-columnist Peter de Waard: Iedereen die 67 jaar wordt en fysiek in orde is, zou ook een jaar een zinvolle bijdrage kunnen gaan leveren aan onze veiligheid, onze zorg en welzijn.

Niet alle gepensioneerden zijn meteen geschikt om met een Colt C7-geweer boven het hoofd door een modderbad te tijgeren, merkt de columnist van de Volkskrant op, maar in het moderne leger moeten vele andere taken worden vervuld. Zo zijn er IT'ers nodig om drones te besturen, koks, klussers, verzorgers, psychiaters, chauffeurs en instructeurs. "Het grote voordeel is dat gepensioneerden bij elk van die functies een leven lang ervaring met zich meenemen. Daarnaast zijn jongeren inmiddels onmisbaar in het economische leven gezien de krapte op de arbeidsmarkt."

Geen zwart gat meer

Het zou volgens de Volkskrant-columnist voor veel ouderen een nieuwe uitdaging zijn. "Geen zwart gat meer. En misschien vinden vele ouderen het schieten met een Colt C7 op een roos leuker dan een golfbal in een gaatje mikken. Met de camper erop uit trekken naar de Franse zuidkust is minder spannend dan met een pantservoertuig op de grens van Litouwen staan. In het leger wordt veel gesport en blijft de fitheid van ouderen in orde. Daarnaast staat iedereen daar continu onder medische controle. Eigenlijk komt de dienstplicht met 67 beter uit dan die met 17."

Sneuvelen in de herfst van je leven

En mocht het echt oorlog worden, zijn de voordelen nog groter, aldus De Waard. "Het klinkt cynisch, maar dan sneuvelen de mensen in de herfst van hun leven in plaats van de jonkies die nog een heel leven voor zich hebben."



Belangrijke adressen en telefoonnummers Baarn

-Stichting PIT Baarn Oranjestraat 8a ☎ 5280460

-PIT/Ouderenadviseur/ mantelzorgondersteuning Eemnesserweg 17 ☎
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 ☎ 5421129

-De Leuning ☎ 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 ☎ 5481611

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

-Advies en Ondersteuning (voorheen Wegwijs), Eemnesserweg 17 ☎
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 PCOB lokale afdeling Soest/Baarn kost voor alleenstaanden € 31,- en voor echtparen € 50,-

Belangrijke telefoonnummers Soest

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligershulp (CMP).....035-603 11 19

Commissie Aandacht PCOB.....035-601 61 81

Icare Algemeen telefoonnummer.....0900 – 88 33

Keuringsartsen voor rijbewijs:

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

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

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

De Clomp 19-04,3704 KS Zeist € 35,-

Bellen di, do, vr 11.00 tot 14.0006 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.....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 Klarwater035-601 06 07

Personenalarmering (nr. SWOS)035-602 36 81

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

Samen tegen eenzaamheid.....035-602 36 81

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

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 – meldpunt 035-6093411

Bestuur PCOB-afdeling Soest/Baarn

Voorzitter	P.M. In 't Anker	06-10462732	nelleke_Intanker@yahoo.com
Secretaris	vacature	06-51140825	pcobsecretaris@gmail.com
Penningmeester	J.P.v.d. IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com
Website	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Leden:	W Verboom	06-42217271	wbarbaroth@gmail.com
	J Wassenaar	06-45673702	Jankewas57@gmail.com
	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
	F. Panhuijzen	06-13832722	infofransp@gmail.com
Penningmeester (plv)	B. van den Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl
Ledenadministratie	P. Vermeulen	035-601 80 46	pavermeulen@casema.nl
Contactpersonen			
Comm. Aandacht	N. Duits-van Ekeren	035-601 61 81	dirknelduits@hotmail.nl
Activiteitencommissie	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Reiscommissie	G.J. Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	T.B. Bouwmeester	06-52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	B. Krijger	035-6016959	bertkrijger@outlook.com
penningmeester	E. Lookman	06-18222168	Erik.lookman@online.nl
	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
Redactiecommissie	G.J. Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
Verspreiding	J.S. Tepper	035-601 70 20	jstepper@hetnet.nl
	A. v Beek	035-6021638	a.vanbeek@xxmsweb.nl
In Baarn	B. van den Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl
Belastingadviseur	P. Vermeulen	035-601 80 46	pavermeulen@casema.nl
	A.E. van Heel	035-601 65 13	ae.van.heel@xs4all.nl
	P.de Jong	035-602 83 78	p.de.jong2@tip.nl
	B. van de Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl
Ledenwerving	J.P. v.d. IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com
Ouderenadviseur	F. van der Ploeg	544 78 09	fvanderploeg@gmail.com

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden



**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



Acupunctuur voor al uw pijnklachten

Artrose
Knie klachten
Nek klachten
Schouder klachten
rug klachten



Zeilstra Acupunctuur
Ereprijsstraat 18
3765 Ak
Tel. 035-8888514
zeilstraacupunctuur@hotmail.com
www.zeilstraacupunctuur.nl

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

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



DE NIEUWE OUDE ENGHE

Heerlijk zitten hé, zo oud en vertrouwd!

A cartoon illustration of a building facade. The building has a dark grey gabled roof and a white ground floor. There are several windows with orange awnings. People are sitting at outdoor tables in front of the building. A speech bubble from the text above points to the building. A speech bubble from the text below points to the people sitting at the tables.

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?!

The ZIPPY logo is located in the bottom left corner of the cartoon illustration.

