

ANBO-PCOB Afdeling Soest/Baarn.

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

Inhoud:

Voorwoord van Bas van den Boom (namens het Bestuur).....	2
Mutaties /Commissie Aandacht.....	3/4
Ouderenbonden in overleg met de plaatselijke overheid.....	5
Vaccinatie tegen gordelroos wordt gratis voor 60+.....	7
Artrose is geen slijtage	9 t/m 11
Koffiedrinken bij Eemlust op woensdag 10 september.....	11
Soest in beeld (door René van Hal)	12/13
SWOS-agenda in Klarwater voor juli/aug.....	15
AOW bedagen gaan omhoog per 1 juli	15
Verslag van onze dagtocht naar Joppe (door Janke Wassenaar).....	17
Maandagmiddag 1 september Gilde middag voor senioren	18
Fixeer je niet op “vroeger was alles beter”	19
Pas op voor nepagenten aan de deur!	21
Naar seniorvriendelijk beleid gemeenten	23
Hoe kan ik gezond aankomen	25
10 tips voor wandelaars	27 t/m 31
Ontstekingsreuma: de kenmerken etc.....	33 t/m 35
Belangrijke telefoonnummers en adressen in Baarn	37
Belangrijke telefoonnummers en adressen in Soest.....	39
Bestuur ANBO-PCOB Soest/Baarn.....	40

Redactie G.J. Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN: vóór woensdag 20 Aug. 2025

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres: gbouwmeester@ziggo.nl

Namens de voorzitter (Bas van den Boom) Onze toekomst als ANBO-PCOB afdeling Soest/Baarn



Als eind juni dit nummer van Het Kompas in de brievenbus valt beginnen ook vrij snel de schoolvakanties. Voor ons ouderen een tijd van behulpzaam zijn bij het oppassen op de woning van burens kennissen en kinderen. Planten en huisdieren blijven verzorging vragen. Ook wij senioren willen erop uit. Een reisje met de bus of trein is snel geboekt. Onze dagtocht naar Joppe van 12 juni is alweer achter de rug.

We kregen de vraag hoe het in de toekomst verder gaat met de dagtochten als de ANBO-PCOB ermee zou stoppen? Even terug in de tijd. In Baarn waren vroeger de ANBO en de PCOB apart actief met het organiseren van busreizen. Toen de ANBO in Baarn als afdeling ophield te bestaan stopten die reisjes niet. Een persoon ging verder met de dagtochten onder de naam van Reisclub Baarn, altijd in samenwerking met Eemland Reizen. Inschrijven gebeurt in Welzijnscentrum de Leuning op een afgesproken tijd. Er wordt daar contant afgerekend. Geld wordt direct overgedragen aan de busmaatschappij. Er is dus geen banrekening nodig!

Ook de PCOB-Baarn heeft nog lange tijd eigen dagtochten georganiseerd tot het stopte wegens gebrek aan belangstelling. Wat staat ons nu te wachten als de dagtochten in 2026 zouden gaan stoppen? Is er iemand die het roer in handen neemt? Op onze oproep om nieuwe bestuursleden te vinden heeft nog niet het resultaat opgeleverd wat we als bestuur hoopten. Wel hebben twee leden zich gemeld om te participeren bij activiteiten. Helaas nog geen kandidaten voor voorzitter, secretaris of penningmeester! Het zou toch wel heel jammer zijn als we moeten besluiten om af te bouwen. Voorlopig is het nog niet zover. We hopen elkaar te ontmoeten op de twee koffieochtenden die nog gepland staan: 9 juli in restaurant De Soesterduinen en 10 september op het terras van Eemlust in Baarn. Allen goede zomermaanden toegewenst

Bas van den Boom Mutaties mei Soest/Baarn

Overleden:

Op 12 juni: Mw. G.Huiser-Brouwer, voorheen: Hellingweg 26.
Soest

Beëindigd:

Mevr. Potveer : Zantvoortweg 110/15 - 3741 BJ Baarn;
Mevr. W.P. Bouwman- Hoogendoorn, Chalonhof 118 A 3762
CS Soest
Mevr. Spoelstra, Heideweg 48, 3768 BC Soest.

Commissie aandacht

Het is zomer en het is warm nu ik dit zit te schrijven. De langste dag is alweer geweest. Alles is groen buiten. De tuinen en parken zijn nu op z'n mooist, want alles staat in volle bloei. De vlaggen met tassen van de geslaagden zijn alweer gesignaleerd en de scholen zijn aan hun laatste weken bezig. Menigeen heeft er een vakantie opzitten want wij behoren nu eenmaal tot de groep, die in het voorseizoen op pad kan. Ook bij de ANBO-PCOB zijn er al 3 fraaie busreizen achter de rug. Heerlijk als dat binnen ons bereik ligt.

- Even een kleine correctie van de vorige maand:
Mw. M.R. Veldhuizen , Wiardi Beckmanstraat heeft een **pacemaker** gekregen en **geen** nieuwe heup;
- Op 17 mei is de echtgenoot van mw C.M. Witvliet- Eisburg, v Mecklenburglaan 38/ 3761DZ overleden op de leeftijd van 85 jaar. Dat u troost mag vinden bij onze Hemelse Vader.

Zieken en gezonden, vakantiegangers en thuisblijvers, feestvierders en u die gewoon van de dingen geniet: allen een goede zomertijd toegewenst. Weet u van ziekte of ongemak van uzelf of een ander lid van de PCOB, laat het even weten. Een hartelijke zonnige zomergroet van Nel Duits. Tel: 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl

Tot in de maand september.

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



Aandacht

Aandacht is eerbiedig, ze dringt zich niet op.
Ze kan wachten, ze laat vertrouwen groeien.
Aandacht is ontvankelijk, ze stelt zich open.
Ze leeft zich in, ze kan ontvangen.
Aandacht is tijd. Ze neemt de tijd, ze jaagt niet op,
ze overhaast zich niet.
Aandacht is attent, ze ziet het kleine, ze vergeet niet.
ze doet wat ze zegt.
Aandacht is trouw, ze blijft komen,
ze houdt de lange duur wel vol en komt ook in moeilijke tijden.
Aandacht is aanwezig, ze kent de waarde van er zijn,
ze weet stil te zijn, ze is eenvoudig.
Aandacht heelt wonden,
aandacht verscherpt onze innerlijke kracht,
aandacht scheidt gemeenschap.
Gelukkig de mens die aandacht schenkt
en die aandacht ontvangt.

Marinus van den Berg

Ouderenbonden in overleg met de plaatselijke overheid

In Baarn loopt dat contact via de Seniorenraad waarin de twee landelijke ouderenbonden vertegenwoordigd zijn: de ANBO-PCOB en de KBO. Naast de ouderenbonden zijn ook een aantal burgerleden zijn opgenomen. De vergaderingen zijn openbaar. Er is altijd een wethouder aanwezig op de vergaderingen. De contacten met de politieke partijen zijn goed, er lopen korte lijntjes.

In Soest is dat anders. De twee bonden vormen daar het COSBO. Deze raad heeft geen burgerleden en geen openbare vergaderingen, maar wel regelmatige besprekingen met ambtenaren, politieke partijen en het Soester college van B & W. Er is een goede samenwerking tussen beide bonden, zowel in Baarn als in Soest. Regelmatig kunt u lezen welke activiteiten worden ondernomen in “Het Kompas” (ANBO-PCOB) en in “Het Soester Venster” (KBO).

Voor de Seniorenraad is het van groot belang dat de achterban van deze bonden, de inwoners van Baarn, een laagdrempelige entree weten te vinden in de richting van het plaatselijk bestuur. Vragen en opmerkingen van leden van de bonden vinden hun weg via de Seniorenraad naar de gemeente.

Nu volgend voorjaar gemeenteraadsverkiezingen worden gehouden is het zaak dat wij als senioren goed onze stem laten horen nu politieke partijen zich bezighouden met het schrijven van verkiezingsprogramma's.

Laten wij meedenken als het gaat over wonen, zorg, veiligheid, duurzaamheid en mobiliteit (vervoer). Heeft u wensen en ideeën? Geef ze door aan ons!



Seniorenraad Baarn





**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**

Vaccinatie tegen gordelroos wordt gratis voor 60-plussers

Mensen vanaf 60 jaar kunnen zich straks gratis laten inenten tegen gordelroos. Het kabinet is van plan het vaccin op te nemen in het Rijksvaccinatieprogramma. De vergoeding maakt deel uit van een vernieuwd zorgakkoord waarover het kabinet en de zorgsector al enige tijd spreken. De afspraken worden mogelijk in week 22 beklonken

Jaarlijks krijgen bijna honderdduizend mensen gordelroos, dat wordt veroorzaakt door het waterpokkenvirus dat oplaait. Het leidt tot jeuk, tintelingen, brandende pijn en er zijn blaasjes en korstjes te zien. 20 % van de mensen die het krijgt, houdt er chronische zenuwpijn aan over. Vooral ouderen lopen een risico op ernstige gezondheidsklachten.

Het komt ook vaker voor. Onderzoeksinstituut Nivel meldde eind april dat het aantal 65-plussers dat met gordelroos naar de huisarts ging, is verdubbeld sinds half februari.

Een vaccin werkt goed, blijkt uit onderzoek. Maar mensen moeten dit nu nog zelf betalen. Hoewel de prijzen variëren, kost een inenting via de GGD'en gemiddeld rond de € 500,-. Het kost miljoenen euro's om iedereen te laten vaccineren, zo bleek eerder. Het vaccin is namelijk tien keer duurder dan de griepprik.

Het kennis- en onderzoeksinstituut RIVM bepleit om de vaccinatie in fases in te voeren. Het gaat de overheid miljoenen euro's kosten, maar het scheelt ook veel ziektegevallen. Door gordelroos worden per jaar 90.000 huisartsenbezoeken afgelegd en vijfhonderd mensen opgenomen in het ziekenhuis.



Fleur Agema minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. © ANP



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%.



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

Artrose is geen slijtage, maar de erfenis van 425 miljoen jaar evolutie. Kraakbeencellen, die bot vormen geven ons kracht maar ook artrose

Artrose ontstaat niet door slijtage, dat vormt een hardnekkig misverstand. Maar wat is dan de oorzaak van deze aandoening waar 1,2 miljoen Nederlanders mee kampen? Peter van der Kraan van het Radboudumc zoekt het antwoord in de evolutie. Hij verdenkt ontspoorde kraakbeencellen die op jonge leeftijd heel nuttig zijn, maar zich later tegen ons keren.

Alle dieren met botten kunnen artrose krijgen, een pijnlijke aandoening van de gewrichten. Bij zebra's zit het in de kaak, en Burgers' Zoo liet in februari een 59-jarige olifant inslapen mede vanwege artrose in haar voorpoot. Maar ook vogels, honden, schildpadden en muizen krijgen last van pijnlijke gewrichten. Wat daarbij opvalt is dat artrose altijd ontstaat op een leeftijd rond twee derde van de totale levensverwachting: bij een mens rond de 55 jaar, bij een muis al na 13 maanden.

Dat een muis dus al 54 jaar eerder dan een mens artrose ontwikkelt, toont aan dat artrose niet ontstaat door mechanische slijtage. Een idee dat overigens nog steeds wel hardnekkig rondwaart in Nederland. Maar wat veroorzaakt dan wel artrose? Peter van der Kraan, hoogleraar Experimentele Reumatologie van het Radboudumc, denkt dat het een ouderdomsziekte is die afhangt van de biologische leeftijd, en zoekt de oorzaak in de evolutie.

Sterke kaken

'Ongeveer 425 miljoen jaar geleden zwommen er vissen in de oceaan die alleen kraakbeen hadden', vertelt Van der Kraan. 'Totdat een bepaald type kraakbeencel bot ging afzetten. Dat gaf die dieren een enorm evolutionair voordeel: ze ontwikkelden kaken van bot, die veel sterker waren en zeer geschikt om allerlei planten en dieren op te peuzelen.' Botvorming hielp daarom bij de overleving en voortplanting op jonge leeftijd, en dat stuurde de hele evolutie. Want uit deze vissen ontstonden beenvissen, amfibieën, reptielen, vogels en zoogdieren, waaronder mensen.

In het zicht van de evolutie vormde bot dus een groot voordeel, maar volgens Van der Kraan keert juist die botvorming zich later in het leven

tegen ons en veroorzaakt dan artrose. En omdat we ons dan niet meer voortplanten, sorteert dit late nadeel van botvorming geen effect meer op de evolutie. Van der Kraan: 'Evolutionair gezien wegen de voordelen van bot op jonge leeftijd zwaarder dan de nadelen op latere leeftijd.'

Ontspoorde kraakbeencellen

De boosdoeners bij artrose zijn een bepaald type kraakbeencellen die op het verkeerde moment en op de verkeerde plaats actief zijn. Deze cellen vormen nieuwe bloedvaatjes, breken kraakbeen af en vervangen dat door bot. Op jonge leeftijd, als onze botten nog moeten groeien, is dat nuttig, maar later in het leven gaan deze kraakbeencellen ontsporen en veroorzaken ze precies de problemen bij artrose: kraakbeen dat verdwijnt en bloedvaatjes en bot die op de verkeerde plek groeien.

De eerste jaren merken mensen niet veel van deze ontspoorde kraakbeencellen, maar in een later stadium krijgen ze pijn. Dat komt door veranderingen in het bot en verlies van kraakbeen, maar ook doordat de gewrichten gaan ontsteken. Daar hebben inmiddels 1,2 miljoen Nederlanders last van, en de verwachting is dat dit zal stijgen naar meer dan 3 miljoen in 2050, mede door vergrijzing.

Bewegen als medicijn

Als artrose een evolutionaire erfenis is, kunnen we er dan niks aan doen? 'Zeker wel', zegt Van der Kraan. 'Leefstijl heeft een grote invloed. Mensen die gezond eten hebben minder kans op artrose, terwijl overgewicht die kans juist vergroot. Maar het belangrijkste is bewegen, zowel voordat je de aandoening krijgt als wanneer je het al hebt. Vroeger dachten we dat de gewrichten slijten door gebruik en zo artrose veroorzaken, maar inmiddels weten we dat dit niet klopt.

Bewegen helpt juist tegen artrose.'

Dat bewegen helpt komt vooral door een stofje dat opgeslagen ligt in ons kraakbeen: TGF- β . Dit is een signaalstof die ontsteking remt en de kraakbeencellen die artrose veroorzaken in toom houdt. Maar daar zit de crux: alleen bij belasting van het kraakbeen wordt deze stof geactiveerd. En die belasting ontstaat juist door sport en beweging. Op de bank blijven zitten is daarom niet goed.

Achterhaalde theorie

Toch is bewegen soms lastig bij artrose, vanwege de pijn. 'Pijnstillers vormen daarom een belangrijke pijler bij de behandeling', legt Van der

Kraan uit. 'Verder zetten we tegenwoordig veel in op leefstijl: afvallen als dat nodig is en in beweging blijven. In ernstige gevallen kunnen artsen een gewricht vervangen.'

Een medicijn tegen artrose bestaat nog niet. Wel is uit grote studies met colchicine en een IL-1-remmer bij andere aandoeningen gebleken dat mensen door deze medicijnen mogelijk minder artrose krijgen. Daar wordt nu verder onderzoek naar gedaan. 'Dat we nu veel meer weten over de werkelijke oorzaak van artrose, stelt ons in staat om voorbij de achterhaalde theorie van slijtage te kijken', aldus Van der Kraan. 'Daardoor kunnen we nu gerichte strategieën ontwikkelen voor preventie, behandeling en verbetering van de levenskwaliteit van patiënten.'



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

Koffiedrinken bij Eemlust

Ook dit najaar wordt iedereen uitgenodigd om elkaar te ontmoeten op het terras van restaurant Eemlust. Koffie en appeltaart staan klaar. Op **woensdag 10 september vanaf 10.00 uur** wordt u daar verwacht. Wel even aanmelden bij Bas van den Boom (06-51140825). Zoals elke keer het geval is, trakteert de PCOB. Denkt u eraan tijdig de Seniorenbus te reserveren?



Soest in beeld (door René van Hal)

In de rubriek “Soest in Beeld” belichten we telkens een pand of persoon uit Soest met een bijzondere historie. Het Hoofdpostkantoor aan de Steenhoffstraat.

Postkantoor Steenhoffstraat 11

Net voor de Kerst in 1913 werd door het Rijk een zelfstandig postkantoor in Soest geopend aan de Steenhoffstraat nummer 11. Daarvoor was het postkantoor jarenlang gevestigd geweest

in het raadhuis van Soest (Sinds 1893 aan de Steenhoffstraat nummer 2, daarvoor enkele jaren aan de Van Weedestraat waar nu Just Jef is gevestigd).

Op 9 september 2020 is het postkantoor gesloten en inmiddels is hier de kledingwinkel van Arthur & Willemijn gevestigd.



Postkantoor anno 1915 (Archief HVS)

Historie in het kort

In die ruim 100 jaar heeft het postkantoor vele functies vervuld. Natuurlijk was het een centraal punt waar je postzegels kon kopen, brieven en pakketjes kon laten bezorgen. Maar het was ook de vestiging van de Postbank/Spaarbank, was er de afgifte van kentekenbewijzen en werd de AOW uitbetaald. Voor de postverzorging in Soest werd in het gebouw de post gesorteerd totdat in 1984 een zelfstandig sorteercentrum aan de Nijverheidweg werd geopend. Door de jaren heen is het gebouw verschillende keren grootschalig verbouwd (1932, 1971 en 1984) en had de directeur van de posterijen in het pand een dienstwoning.

Eind jaren '20 ontstond er grote teleurstelling toen de Posterijen besloten dit postkantoor als bijkantoor van Baarn aan te merken. Gezien alle reacties is dit besluit al snel teruggedraaid en kon er ook weer een directeur worden aangesteld.

Naast het hoofdpostkantoor waren er ook diverse postagentschappen in Soest, zoals in Soest-Zuid en Soestdijk. Bij Paleis Soestdijk was trouwens een eigen postkantoor gevestigd in een van de witte

gebouwen aan de overzijde. Waren in heel Nederland de brievenbussen rood, hier was de brievenbus op verzoek van de Koninklijke Familie groen.

In de ruime hal van het postkantoor werden in het najaar door de UVV in een marktkraam de kinderpostzegels verkocht. De eerste zegels werden gekocht door de echtgenote van de burgemeester. Een bijzondere traditie.

De huidige tijd

Tegenwoordig wordt de post centraal gesorteerd en afgeleverd in de wijk waar postbodes deze ophalen en van daaruit bezorgen.

Postzegels zijn op diverse plekken te koop en voor pakketjes zijn diverse ophaaladressen ingericht. Slechts op een beperkt aantal plekken is een volledig Post-NL-punt beschikbaar. Het aantal brieven neemt fors af en de tarieven stijgen bijna elk jaar wel één of meer keren. Bankzaken (bekend onder de naam Postbank) zijn sinds 2009 door een fusie met de ING-onderdeel van de ING-groep.

Bronnen:

- HVS-archief
- Berichtgeving in de Soester Courant (Archief Eemland) en Gooi en Eemlander (Delpher.nl)



Steenhoffstraat 11 anno 2023
Winkel Arthur & Willemijn
(Foto eigen)



Sorteren:postkantoor anno 1967
(Archief HVS)

**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

SWOS

SWOS Ontmoetingscentrum Klarwater

Tabel Extra Activiteiten: 2025 Juli en Aug.

Dinsdag 1 juli 11.00-12.00 uur Inloop digitaal spreekuur

Vrijdag 4 juli 10.00 – 11.00 “spreekuur”

beweegmakelaars SWOS

Woensdag 16 juli 12.30 uur Lunch; alleen via aanmelding

Vrijdag 1 aug. 10.00 – 11.00 “spreekuur”

beweegmakelaars SWOS

Dinsdag 5 aug. 11.00-12.00 uur Inloop digitaal spreekuur

Woensdag 20 aug. 12.30 uur Lunch; alleen via aanmelding

Per 1 juli hogere AOW ; ANBO-PCOB wil meer:

De AOW-uitkeringen worden per 1 juli verhoogd.
Alleenstaande ouderen ontvangen vanaf dan
€1527,63 netto per maand, getrouwde ouderen
€1045,91 netto. ANBO-PCOB wil meer.



De AOW-bedragen gaan ieder half jaar omhoog.

Dat komt door de koppeling van de AOW aan het minimumloon. Het minimumloon wordt ieder half jaar aangepast en daarmee de AOW ook.

ANBO-PCOB vindt de AOW de basis van onze ouderdagsvoorziening en voor het behoud van koopkracht. Daarvoor is nodig dat de koppeling met het minimumloon in stand blijft. Er zit nu een bedrag van 5,50 euro per maand aan inkomensondersteuning inbegrepen in uw AOW. ANBO-PCOB vindt dat dit bedrag een stuk hoger moet.

Wij zullen ons standpunt hierover delen met de politieke partijen die aan de Tweede Kamerverkiezingen van woensdag 29 oktober gaan deelnemen.

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



Een warme dag in Joppe, 12 juni 2025.

Tegen kwart over 10 parkeerde Wesley de bus bij het Bosrestaurant in Joppe. Daar begonnen we met een kop koffie met een lekker gebakje. Er was nog wat tijd om te genieten van de zon of een stukje te wandelen over het bospad. Weer in de bus werden we begroet door Joop, de gids die ons tijdens een rit veel heeft verteld over de omgeving. Joppe ligt aan de noordwestkant van de Achterhoek. De weg naar Gorssel was ooit een tolweg en het tolhuisje staat er nog steeds. Sinds 2005 zijn de gemeentes Gorssel en Lochem samengevoegd en is aan het voormalig gemeentehuis in Gorssel museum MORE gezet. Daar is o.a. de collectie ondergebracht van Dirk Scheringa (van voormalig DSB bank). Gorssel was van oorsprong een agrarisch dorp en er reed een stoomtram door het dorp. Het station is er nog en is nu het onderkomen van de Historische Vereniging. We reden langs de uiterwaarden van de IJssel en even later door Eefde. Dit dorp wordt verdeeld door 3 spoorlijnen en het Twentekanaal. Over diverse mooie maar smalle wegen reden we naar Almen. Hier was landgoed Ehze met zo'n 18 boerderijen. In de 2^e wereldoorlog is het dorp Harfsen verwoest en later op een andere plaats herbouwd. Na deze mooie en interessante tocht kwamen we terug bij het Bosrestaurant voor een surprise lunch: een glas met aspergesoep, een glas met couscous, een stukje stokbrood met rollade en een stukje stokbrood met Noorse garnalen. Nadat de borden weggehaald waren kregen we in totaal 4 glazen met diverse soorten advocaat. Ook kwam een schaalje met slagroom op tafel. Eric vertelde over de inhoud van de glazen en als eerste proefden we de Tokkelroom. Daarna Zwarte Kip advocaat, dan een Belgische advocaat van Filliers en als laatste hun eigengemaakte advocaat waarin vanille en vanillewodka is. Dit wordt alleen voor de proeverij gemaakt en is (helaas) niet te koop. Daarna konden we nog van het mooie weer genieten en kregen diverse mensen te horen dat hun kleinkinderen geslaagd waren. Tegen 4 uur reden we weg en na wat kort oponthoud waren we rond kwart over 5 in Baarn. Ook wij hadden een heel geslaagde dag.

Janke Wassenaar



Maandagmiddag 1 september
14.00 tot 17.00 uur

Rock&Rolllater Party



Een volle Gildetent waar onder het genot van een drankje en een dansje herinneringen worden gedeeld en gemaakt. Er zal worden gelachen, gezongen en gemijmerd. Deze middag wordt het feestvieren met elkaar. Het is een beproefde afsluiting van de Gildefeesten. Iedereen van 55 jaar en ouder is van harte welkom tijdens deze feestmiddag. Deze middag wordt georganiseerd in samenwerking met de plaatselijke COSBO en met de SWOS.

Informatie over toegang Om dit Festival te kunnen bijwonen is een entreekaart nodig. Prijs € 12,-50 Deze kaarten zijn aan de kassa van de tent te koop. Kaarten zijn ook via [kaartverkoop](#) te verkrijgen. Koffie en thee worden deze middag gratis geserveerd. Bij aankoop van een entreekaart of op vertoon van uw online-entreekaart ontvangt u twee gratis consumptiebonnen.



Fixeer je niet op wat vroeger beter was

De Zuid-Koreaanse psychiater Rhee Kun Hoo schreef een boek over hoe je van de herfst van je leven toch een prachtig seizoen maakt. Rhee (90), hoogleraar emeritus in de psychiatrie, is in zijn thuisland een bestsellerauteur en beroemdheid. Zijn boek ‘**Als je toch honderd wordt**, kun je net zo goed gelukkig’ zijn combineert harde wetenschap – Rhee heeft vijftig jaar lang psychiatrie gedoceerd aan de universiteit en daarna jarenlang als familie- en relatietherapeut gewerkt – met oosterse wijsheden én zijn persoonlijk levenservaring.

Ouder worden doen we allemaal, zegt Rhee. Het verschil zit in hoe we erop reageren. “Ik ben gestopt met piekeren over later: er is toch niks aan te doen. In dat opzicht is het leven wel eerlijk: niemand ontsnapt eraan. Zodra ik ouderdom kon zien als iets dat nu eenmaal bij het leven hoort, zag ik er minder tegenop.”

Niet forceren

“Mensen zijn heel hard bezig met wat goed is voor hun gezondheid: bewegen, zo gezond mogelijk eten, supplementen slikken... Dat is uiteraard ook belangrijk, maar ik geloof dat je beter kunt vermijden wat slecht is. Te fanatiek aan je gezondheid werken heeft op oudere leeftijd haast een omgekeerd effect: door inspanningen die je eigenlijk niet meer aankunt, kun je jezelf forceren of uitputten.”

Zes aandoeningen

Zelf heeft Rhee zes aandoeningen: diabetes, hoge bloeddruk, een hernia, jicht, galstenen en hartklachten. “Ik ben ook nog eens slechthorend en blind aan mijn linkeroog. Ondanks al die kwalen leid ik nog altijd een heel bevredigend leven, juist omdat ik geleerd heb ze te aanvaarden en ze met een gezonde levensstijl onder controle te houden. Zonder daarin te overdrijven – wat ik ooit wél heb gedaan.”

Goed zoals het is

Als onmisbare levensvaardigheid vermeldt Rhee het Zuid-Koreaanse concept jung-gyeon. “Jung-gyeon, een term uit het boeddhisme, betekent dat je door de oppervlakkige illusies van de materiële wereld heen kijkt en de dingen ziet zoals ze zijn. Op oudere leeftijd betekent dat: aanvaarden dat het minder wordt. En ook de boosheid of frustratie daarover aanvaarden. Fixeer je niet op wat vroeger allemaal beter was, maar probeer in te zien dat het heden goed is zoals het is. Het zal je van een hoop negatieve emoties verlossen.”

'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

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

Ieder uur oudere opgelicht door nepagent

Het aantal meldingen van oplichting door nepagenten stijgt enorm. In 2024 waren er ruim 8000 meldingen, tegen 544 in het jaar ervoor. In 2024 maakten de rovers 1600 slachtoffers. De 357 verdachten, die werden opgepakt zijn bijna allemaal tieners van soms slechts 14 of 15 jaar. Achter de berovingen schuilen goed georganiseerde criminelen die zelfs met callcenters werken. Bijna ieder uur wordt iemand opgelicht door een nepagent. Er bestaan hele databases met familiestructuren en die worden vervolgens aan criminelen verkocht op het dark web.

Nieuwe werkwijze

“We zien zeker geen daling, ondanks intensieve preventiecampagnes en intensief opsporingswerk”, zegt een politiewoordvoerder. De criminelen hanteren een nieuwe werkwijze. Ze bellen niet eerst om later langs te komen, maar sturen nu meteen iemand met een nepvordering. „Iemand zegt bij de deur dat de bewoner meteen alle spullen moeten afgeven vanwege een inbraakrisico.”

Adresgegevens

Ouderenbond ANBO-PCOB maakt zich ernstig zorgen. “De criminelen zijn goed voorbereid en extreem vernuftig, waardoor veel ouderen er toch vaak intrappen. Ze zijn ook vaker gezagstrouw en alleenstaand. Dat maakt ze een makkelijke prooi.” Ook ANBO-PCOB benadrukt het belang van preventie. “We proberen ouderen zo veel en goed mogelijk in te lichten over de gevaren.” ANBO-PCOB waarschuwt bijvoorbeeld voor het vermelden van adresgegevens en data op rouwadvertenties. Bendes weten precies wie alleen is of niet thuis in verband met een uitvaart. We zien heel veel van dit soort inbraken.”





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

Naar seniorvriendelijk beleid gemeenten

Ouderen zijn redelijk tevreden over hun leefomgeving en waarderen dat gemiddeld met een 7,3. Vooral de eigen woning is een lichtpuntje, want 94 procent van de senioren voelt zich daar op z'n gemak. Toch is het niet allemaal rozengeur en maneschijn, blijkt uit een grootschalig onderzoek van De Haagse Hogeschool en ouderenorganisatie **ANBO-PCOB**, onder bijna 7.500 ouderen waarbij gekeken is hoe seniorvriendelijk de woon- en leefomgeving is.

Aanpassingen aan het huis

De meeste ouderen vinden hun huis goed toegankelijk, maar bijna de helft (44%) ziet wel dat er aanpassingen nodig zijn om langer thuis te kunnen blijven wonen. Volgens onderzoekers is het een duidelijke oproep aan gemeenten hierop in te spelen. Vooral in steden ervaart men een gebrek aan ontmoetingsplekken. Zorg en welzijn krijgen een voldoende, maar 25% is ontevreden, vooral degenen die zorg hard nodig hebben. Hoewel ouderen zich over het algemeen gewaardeerd voelen, ervaren zij wel vooroordelen over hun leeftijd.

Inspraak en duidelijkheid

De band die ouderen met de gemeente hebben kan vele malen beter, blijkt uit het onderzoek. Twee derde vindt de informatie die verstrekt wordt leesbaar, maar slechts 59% snapt echt wat er staat. Vooral in steden is contact met instanties soms een doolhof. Ouderen willen meer inspraak en duidelijkheid.

Gids voor de verkiezingen

“Met de bevindingen in de hand, maken we nu een gids die we rondsturen aan de gemeenten in ons land. Daarin geven we, met het oog op de gemeenteraadsverkiezingen 2026, concrete handvatten om seniorvriendelijk beleid te maken. Van wonen tot zingeving, van mobiliteit tot zorg, om te bouwen aan een gemeente waar ouderen volwaardig meedoen”, zegt Anneke Sipkens, directeur-bestuurder ANBO-PCOB.



Extra lantaarns en surveillance

Ouderen vinden veiligheid heel belangrijk en in de grote steden voelt 20% van de senioren zich niet altijd senang. Sipkens zegt hierover: “In reacties lezen we terug dat het gebrek aan politietoezicht en buitenverlichting oorzaken zijn van dat onveilige gevoel. Zet dus een paar extra straatlantaarns in en overweeg wat vaker politie door de wijk te laten rijden, dat zou kunnen schelen.”



VAN ELLEN

SLAAPSPECIALIST



ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN

Ledikanten (senior) • Boxsprings

Matrassen • Beddengoed

PULLMAN

HECKETT & LANE

VELDA

Eastbom

Vandyck

avek

Mline

Stivana

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

Hoe kan ik gezond aankomen?

3 tips om gezond aan te komen



Ik hoor iedereen altijd klagen over kilo's te veel, maar ik ben juist aan de dunne kant. Ik vind het niet mooi en wil ook graag een beetje 'reserve', want bij ieder griepje doe ik een jas uit. Wat zijn nu gezonde dikmakers?

Mary Stottelaar, diëtist:

Een te laag gewicht kan inderdaad behoorlijk frustrerend zijn, omdat dan vaak gedacht wordt dat je alles kunt eten en snoepen. Dat is niet zo. Ik heb drie tips voor u.



1. Kies voor kwaliteit, dus voedingsmiddelen die rijk zijn aan eiwitten, gezonde vetten, vitaminen en mineralen. Je wilt namelijk niet alleen aankomen maar ook je lichaam voorzien van energie en bouwstoffen. Neem als tussendoortje eens een gekookt ei, gedroogde dadels, blokjes kaas of wat gerookte zalm.
2. Bij weinig eetlust kun je het beste vaker op een dag kleine porties eten. Gebruik volle zuivelproducten, neem dubbel hartig beleg op brood en verrijk yoghurt of salade met wat noten of pitten.
3. Eiwitten heb je nodig voor sterke spieren. Kwark is een echte topper en ook andere zuivel, peulvruchten, vis, vlees, ei of noten zitten vol eiwitten.



Smoreenburg

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.smoreenburguitvaart.nl

Lange wandeling? 10 voedingstips voor wandelaars

Wat moet je eten bij een lange wandeltocht?



Voor een rondje door het park of een wandeling naar de brievenbus hoef je niet te letten op wat je eet. Maar als je er enkele uren op uit wilt trekken, een dag op pad gaat of een aantal dagen achter elkaar gaat wandelen, is het goed na te denken over wat je eet en wat je aan eten en drinken meeneemt.

De 10 beste tips.

1. Stem je eten af op je afstand

Ga je een kort rondje wandelen door de buurt of maak je een wandeling van maximaal 1,5 uur? Dan hoef je van tevoren niets extra's te eten en hoef je ook niets mee te nemen voor onderweg. Je lichaam haalt de energie die nodig is voor die wandeling met gemak uit de reserves die je in je lichaam hebt. Drink een glas water voor je vertrekt en wandelen maar! Dit kan dus ook direct nadat je wakker bent geworden, en voor je ontbijt.

2. Leg een goede basis met een ontbijt

Ga je langer dan anderhalf uur wandelen? Dan is het goed om een ontbijt te nemen waar je lichaam lang op kan teren. Zo'n ontbijt moet je de energie leveren die geleidelijk beschikbaar komt voor je spieren. Dat betekent kiezen voor langzame koolhydraten en zorgen voor vezels, een portie eiwitten en vet in je ontbijt. Juist de combinatie van vezels, vet en eiwitten is goed. Het helpt om de energie gevende glucose die uit de koolhydraten komt, langzaam af te geven aan je bloed. Concreet betekent dit dat je de witte boterham of beschuit met jam laat liggen, want hierin zitten snelle koolhydraten en missen de



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

vezels, eiwitten en vet. Kies juist voor volkorenbrood met hartig beleg en eventueel een ei (gekookt of gebakken) erbij. Ook een kom volle yoghurt of kwark met muesli of granola is een goede keuze. Of maak een stevige kom havermoutpap met wat noten en fruit. Neem sowieso altijd iets van fruit bij het ontbijt, daarmee voeg je wat extra energie toe in de vorm van vruchtensuikers.

3. Neem water mee

Neem voor een wandeling vanaf 1,5 uur altijd een flesje water mee om onderweg te drinken. Als je wandelt, ga je transpireren, zelfs als je dat niet zo merkt. Je lichaam verliest op die manier dus vocht. Als de zon schijnt verlies je nog meer. Dat vocht moet je aanvullen om alle processen in je lichaam soepel te laten verlopen. Een zoete drank heb je niet nodig. Dat zorgt alleen maar voor een glucosepiek in je bloed terwijl je als je wandelt juist heel gelijkmatig glucose in je bloed wilt hebben om voortdurend voldoende energie te hebben. Wil je toch iets van een smaakje, doe dan een schijfje sinaasappel of citroen of een takje munt in je flesje. Kies bij voorkeur voor een hervulbaar flesje, dat is handig om onderweg bij te vullen en nog goed voor het milieu ook. Loop je door een gebied waarvan je weet dat er weinig kans is om water bij te vullen, neem dan meerdere flesjes mee of kies voor een waterzak (camelbag) die je op je rug kunt dragen of in je rugzak. Hierin past vaak 1,5 of 2 liter water. Drink sowieso regelmatig wat en liefst voor je echt dorst hebt. Dorst is een teken van je lichaam dat het aan het uitdrogen is. Je ervaart dorst als je lichaamsvochtgehalte al met 10 procent is gedaald. Eigenlijk komt dat signaal dus een beetje aan de later kant. Wees het voor.

4. Beperk het snacken

Het is een fabel dat je de hele tijd moet eten om een lange wandeling vol te kunnen houden. Als je iets eet dan zet je je spijsvertering aan. Dat betekent dat je lichaam energie gaat besteden aan het verteren van het voedsel dat je binnenkrijgt. Die energie gaat dus niet naar je spieren, en dat komt je wandelprestatie niet ten goede. Bovendien kun je, als je de hele tijd door eet, last krijgen van je maag en je darmen. En dat kan vervelend zijn als je aan het lopen bent. Je kunt beter even pauzeren om iets te eten en je lichaam de kans te geven het voedsel te verteren. Voel je terwijl je loopt dat je energie echt op is, neem dan iets

kleins wat je energie weer aanvult. Denk aan wat gedroogd fruit, een banaan, een zelfgemaakte energiereep of een handje studentenhaver.

5. Neem een koffiebreek

Is het je al eens opgevallen dat in veel sportdranken cafeïne zit? Dat stopt men erin omdat uit onderzoek is gebleken dat cafeïne helpt je sportprestatie wat langer vol te houden. Het nadeel van een sportdrink is dat er veel suiker in zit en dit voor een glucosepiek in je bloed zorgt. Goed bij een zeer intensieve sport met piekbelasting maar als wandelaar heb je dat niet nodig. Bedenk dat een gewoon kopje koffie je die cafeïne ook levert. Even ergens onderweg een bakkie doen is dus niet zo'n slecht idee. Of neem een thermosfles met koffie mee om op een mooi plekje onderweg van te genieten. Thee bevat overigens ook cafeïne, maar wel in mindere mate.

6. Maak tijd voor de lunch

Als je meedoet aan een prestatietocht wil je misschien een goede tijd neerzetten en gun je jezelf geen rust om even te eten onderweg. Toch is het slim om wel een pauze te nemen voor een lichte lunch. Dat kan iets zijn wat je van huis meeneemt: een belegd broodje, een krenten- of mueslibol. Maar je kunt natuurlijk ook bij horeca onderweg iets nemen. Kies wel liefst een kleine maaltijd zoals een kom soep, een tosti of een sandwich. Vermijd grote maaltijden omdat je maag en darmen dan weer flink aan het werk worden gezet en dat loopt niet zo lekker. Denk je dat je zo niet genoeg eet om de hele wandeling vol te houden? Pauzeer dan liever een uurtje of twee later nog een keer voor een kleine maaltijd.

7. Vul de eiwitten aan

Bij een wandeling die een aantal uren duurt, vraag je wat van je spieren. Het proces van afbraak en opbouw van je spieren wordt door bewegen versneld. En dat betekent dat je wel wat eiwitten kunt gebruiken om je spieren op peil te houden. Denk onderweg en na afloop van de wandeling daarom aan het aanvullen van eiwitten. Eiwitrijke kleine snacks zijn een hardgekookt ei, een schaalje yoghurt of kwark, een beter melk of karnemelk, een handje noten of wat blokjes kaas.

8. Beperk het snoepen

Natuurlijk is het lekker om onderweg iets te snoepen. Stroopwafels, gevulde koeken, lolly's en druivensuikertabletten zitten vaak in de bagage van een wandelaar. Toch heb je deze snelle koolhydraten niet nodig. Snoep en koek leveren je een snelle stijging op van je bloedglucosegehalte. Maar daarna daalt het ook weer heel snel. Door die snelle daling krijg je trek en een hongergevoel. En het gevolg is dat je nog meer gaat snoepen. Zo krijg je ongemerkt heel wat calorieën binnen terwijl je ze niet echt nodig hebt. Kies liever voor de langzame koolhydraten in een snee volkorenbrood, een mueslibol of een notenreep.

9. Warm weer? Let ook op zout

Transpireer je veel omdat het warm is, dan verlies je met zweet ook altijd flink wat zout. Het is goed daarop te letten als je op een warme zomerdag loopt. Neem dan af en toe iets zouts. Een kom soep of bouillon bij de lunch is dan een goed idee. Maar denk ook aan wat kaas, plakje worst of een zout koekje.

10. Herstelvoeding

Ben je weer thuis, beloon je lichaam dan met een gezonde maaltijd om te herstellen van de inspanning. Hoe groot de verleiding ook is om makkelijk te doen en een pizza te bestellen, een zelf gekookte gezonde maaltijd bevat de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft na zo'n inspanning. Kies voor een maaltijd vol groenten, want die leveren je de vitamines en mineralen die je tijdens de lange inspanning verbruikt hebt. Ook de eiwitten aanvullen is nodig. Neem daarom zeker iets van vlees, vis, eieren, of een vegetarische vervanging. Heb je daar geen zin in: zuivel in de vorm van kwark, kaas of yoghurt kan ook. Boordevol koolhydraatrijke pasta en aardappelen zijn niet per se nodig. Hooguit een normale portie om daarmee de voorraden van koolhydraten in je lichaam weer wat aan te vullen. Doe dat zeker als je de volgende dag ook weer een flink stuk gaat wandelen. Zo'n gezonde maaltijd is een weldaad voor je lichaam. Tip: je kunt ook zorgen dat zo'n gezonde maaltijd al klaarstaat in je koelkast zodat je die na een lange wandeldag alleen maar hoeft op te warmen.


DE SOESTER DUINEN
natuurlijk genieten

Koffie - Lunch - Borrel - Diner
7 dagen open

Van harte welkom!



www.soesterduinen.nl
035 - 603 6010

Soesterbergsestraat 188, 3768 MD Soest

LEKKER EROP UIT!

Verhuur van touringcars voor ieder vervoer

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



**Specialist in het organiseren
van grote en kleine reizen**

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

EemlandReizen
onderdeel van koninklijke beuk

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

Heb ik reumatoïde artritis?

RA is een van de meest voorkomende vormen van ontstekingsreuma



Artritis is een chronische ontsteking van de gewrichten, waarbij het slijmvlies in het gewrichtskapsel is

ontstoken. Het is een van de ruim honderd vormen van reuma en zo'n 420.000 Nederlanders hebben het. Reumatoïde artritis is een van de meest voorkomende vormen van deze ontstekingsreuma. Hoe herken je het?

Bij reumatoïde artritis (RA) krijg je last van gewrichtsontstekingen. Het is een vorm van reuma en een chronische auto-immuunziekte: je afweersysteem keert zich tegen je eigen lichaam. Reumatoïde artritis komt op alle leeftijden voor, vaker bij vrouwen dan bij mannen. De ziekte kan sluipend beginnen of plotseling de kop opsteken. Het is (nog) onduidelijk hoe RA ontstaat. Wel is duidelijk dat reumatoïde artritis geen erfelijke ziekte is, hoewel het soms voorkomt bij meerdere mensen uit één familie. Ook is bekend dat omgevingsfactoren invloed hebben op het ontstaan van RA. Zo hebben mensen die roken een grotere kans op het krijgen van RA dan mensen die niet roken. RA geeft pijnlijke gewrichtsontstekingen, die wisselend optreden. Er zijn periodes waarin je veel last van ontstekingen hebt en tijden waarin je weinig of geen gewrichtsontstekingen hebt.

Wat zijn de symptomen van reumatoïde artritis?

- Bij reumatoïde artritis heb je vooral last van gewrichtsontstekingen in meerdere gewrichten. Je gewrichten:
 - Doen pijn
 - Zijn gezwollen
 - Zijn stijf
 - Voelen soms warm aan
 - Kun je minder goed bewegen

- Ontsteking van de peesscheden of peesaanhechtingen
- Ontstekingen van slijmbeurzen
- Tintelende handen of voeten
- Vermoeidheid

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Wanneer je je met één of meerdere van bovenstaande klachten bij je huisarts meldt, zal deze eerst lichamenlijk onderzoek doen. Bij het lichamenlijk onderzoek kijkt hij of zij naar ontstekingsverschijnselen aan je gewrichten en pezen. Ook let je dokter op de beweeglijkheid van je gewrichten. Bij verdenking van RA zal er bloedonderzoek gedaan worden. Hierbij wordt gekeken of er ontstekingswaarden in je bloed aanwezig zijn. Daarnaast kijkt de dokter of er antistoffen in je bloed zitten, zoals de reumafactor en de ACPA of anti-CCP test. Dit zijn eiwitten die met je afweersysteem te maken hebben. Vaak wordt er ook aanvullend onderzoek gedaan. De arts laat een of meerdere röntgenfoto's maken om te kijken of er afwijkingen te zien zijn aan het bot van je gewrichten.

RA kan soms complicaties met zich meebrengen. Enkele van dit soort extra klachten zijn:

- Zenuwaandoeningen zoals het carpaal-tunnelsyndroom (CTS) in de pols
- Synoviale cyste (zwellling bij een gewricht, in je knie ook wel 'Bakerse cyste' genoemd)
- Peesruptuur
- Botontkalking (osteoporose)

Hoe wordt reumatoïde artritis behandeld?

Zoals gezegd wisselen periodes met actieve ontstekingen zich bij RA vaak af met periodes dat je er minder last van hebt. De gewrichtsklachten kunnen wel verergeren door stress en onder invloed van hormonen (zwangerschap, overgang). Omdat bij reumatoïde artritis je immuunsysteem te hard werkt, krijg je één of meerdere medicijnen om je immuunsysteem te remmen. Daarnaast krijg je vaak pijnstillers voorgeschreven zoals NSAID's, reumaremmers (csDmards), biologische medicijnen (bDmards) en corticosteroiden, zoals prednison.

Soms kan de hulp van een aanvullende behandelaar nodig zijn, zoals een reumaverpleegkundige, een ergotherapeut of een fysiotherapeut. Het volgen van een reumakuur heeft bij een aantal mensen met

reumatoïde artritis een positief effect. Sommige mensen zeggen baat te hebben bij alternatieve behandelingen. Overleg altijd met je arts voordat je daarmee start.

Vroeger werden reumatische klachten eigenlijk alleen behandeld met medicijnen. Die medicijnen zijn gelukkig steeds beter, maar er is nog meer nieuws te melden, want mogelijk kan een andere manier van eten ook helpen om de reumatische pijn te lijf te gaan en opvlammingen te voorkomen. Reumatoloog Dirk Jan van Schaardenburg doet onderzoek naar Voeding en Reuma.



Podcast Gezond Gesprek: kan andere voeding helpen bij reuma?
Gezond Gesprek met reumatoloog Dirkjan van Schaardenburg

Reuma: het is een pijnlijke en onvoorspelbare aandoening. In totaal hebben bijna 2 miljoen Nederlanders een vorm van reuma. In deze aflevering van Gezond Gesprek spreken we reumatoloog Dirkjan van Schaardenburg over de laatste ontwikkelingen omtrent deze aandoening en de invloed van voeding en leefstijl.



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

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



Juwelier van Doorm

Brinkstraat 16 Baarn Tel: 035-5413107

Maurice Lacroix

Raymond Weil

Aerowatch

Seiko

Orient

Prisma

Danish Design

Tommy Hilfiger

Belangrijke adressen en telefoonnummers Baarn

-Stichting PIT Baarn Oranjestraat 8a ☎ 035-5280460

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

-Senioren bus ☎ 035- 5421129

-De Leuning ☎ 035-5422020



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

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

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

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

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

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

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?!

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

Belangrijke telefoonnummers Soest

Alarm 112

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

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

Icare Algemeen telefoonnummer0900 – 88 33

Keuringsartsen voor rijbewijs:

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

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

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

De Clomp 19-04,3704 KS Zeist € 35,-

Bellen di, do, vr 11.00 tot 14.0006 28 70 10 55

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen10.00 en 16.00030 289 27 55

4.Dr. Di Maio, Hoefbladhof 20, 3991 GH Houten

Bellen.....030 294 69 97

Klusjesdienst.....035-602 36 81

Kruiswerk (20 cent per minuut)0900 – 8344

Maaltijdvoorziening035-588 53 88

Molenschot.....035-609 96 66

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

Ontmoetingscentrum Klarwater035-601 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 – meldpunt 035-6093411

Bestuur ANBO-PCOB-afdeling Soest/Baarn

Voorzitter	P.M. In 't Anker	06-10462732	nelleke_Intanker@yahoo.com
Secretaris	vacature		
Penningmeester	J.P v.d. IJssel	06-12607082	ipvdijssel@gmail.com
Website	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Leden:	W Verboom	06-42217271	wbarbaroth@gmail.com
	J Wassenaar	06-45673702	Jankewas57@gmail.com
	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
	F. Panhuijzen	06-13832722	infofransp@gmail.com
Penningmeester (plv)	B. van den Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl
Ledenadministratie	J Wassenaar	06-45673702	Jankewas57@gmail.com
Comm. Aandacht	N. Duits-van Ekeren	035-601 61 81	dirknelduits@hotmail.nl
Activiteitencommissie	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Reiscommissie	G.J. Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	T.B. Bouwmeester	06-52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	B. Krijger	035-6016959	bertkrijger@outlook.com
lid	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
Redactiecommissie	G.J. Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
Verspreiding	J.S. Tepper	035-601 70 20	jstepper@hetnet.nl
	A. v Beek	035-6021638	riesvanbeek50@gmail.com
In Baarn	B. van den Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl
Belastingadviseur	P. Vermeulen	035-601 80 46	pavermeulen@casema.nl
	A.E. van Heel	035-601 65 13	ae.van.heel@xs4all.nl
	P.de Jong	06-36114142	p.de.jong2@tip.nl
	B. van den Boom	06-51140825	bvdboom@ziggo.nl

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden