

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest . Secretariaat : pcobsecretaris@gmail.com

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

Inhoud:

Voorwoord van de voorzitter (Nelleke int. Anker).....	2/3
Mutaties	3/4
Commissie Aandacht.....	4/5
SWOS activiteiten Soest.....	6
Voor aankondiging bijeenkomst voor dinsdag 14 mei	7
Je kunt veroudering afremmen.....	9
Tot de één na laatste snik.....	11 t/m 13
Pas op voor bedrijven die je abonnement willen opzeggen.....	14
Met de kantelfiets steeds in balans	15
SWOS activiteiten in Soesterberg	16
Bijdrage Frans Panhuizen (bestuurslid PCOB)	17
Vergrijzing in verkeer neemt pijlsnel toe.....	19
Plasklachten.....	20 t/m 23
Ouder, wijzer maar bovenal duurzamer	25
Aanbevelingen voor een toekomstig kabinet	27 t/m 29
Herinnering dagtocht 1 (vaartocht door de Biesbosch).....	31
Uitnodiging bijeenkomst 15 april in Klarwater	33
Soest in beeld (door René van Hal)	34/35
Belangrijke telefoonnummers Soest en Baarn.....	37/38
Bestuur PCOB	39

Redactie G.J. Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN: **vóór woensdag 17 april 2024**

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres:gbouwmeester@ziggo.nl

Van de voorzitter (Nelleke int. Anker)

Op 31 maart en 1 april is het Pasen en mogen we het feest vieren van de Opgestane Heer, na de somberte en de onmacht over de kruisiging van Jezus in het Bijbelverhaal. De grote ontredde en het verdriet zijn omgeslagen in vreugde; ook wij mogen ons laten inspireren door verhalen van vernieuwing en hoop.



En om met de woorden van de Duits-Amerikaanse filosofe Hannah Arendt te spreken: ***Ons leven is een merkwaardig geschenk, dat kinderen cadeau krijgen maar ouders net zo goed.***

We kunnen in deze wereld het verschil maken door met elkaar te delen wat ons raakt, verdriet doet, vrolijk stemt en laat juichen. Ons handelen is nooit een onveranderlijk gevolg van wat er in het verleden heeft plaatsgevonden. Wij kunnen altijd opnieuw beginnen en daarin als het ware opnieuw geboren worden. De Heer is waarlijk opgestaan.

Een groot aantal leden, ruim 70, heeft deelgenomen aan de jaarvergadering van 15 maart jl. In de Klarinet.

Als bestuur voelden we ons verrast door uw belangstelling en betrokkenheid. Met elkaar belangrijke aspecten van het afgelopen jaar zijn de revue gepasseerd. En geëvalueerd. Geconstateerd mocht worden dat ook de financiële kant van onze vereniging op orde is. De op stapel staande busreizen van dit jaar zijn toegelicht door Til en Gerjan Bouwmeester. Het beloven gezellige en informatieve uitstapjes te worden. Er zijn al veel leden die zich voor alle zes dagtochten hebben opgegeven. Een positief teken en het levert zelfs nieuwe leden op!

Ook leden uit Baarn tonen hun belangstelling, een mooie manier om met elkaar in contact te komen.

Voor de eerste tocht op 18 april naar de Biesbosch, zijn al heel wat aanmeldingen binnen; geeft u zich snel op?

Ons bestuurslid Eefje Bakker heeft wegens persoonlijke omstandigheden te kennen gegeven te gaan stoppen met haar werkzaamheden als bestuurslid. We hebben haar bedankt voor haar inzet, positiviteit en enthousiasme. En missen zullen we haar zeker! Daarom ook hierbij het verzoek: heeft u een praktische aanleg, kunt u organiseren en bent u bereid enkele uren per maand hiervoor uit te

trekken? Neem dan contact met mij op. Ik kan u verzekeren dat ons bestuur een prettige kleine groep is waarbij nooit lang vergaderd wordt en waarin omgezien wordt naar elkaar.

Van burgemeester Metz mochten we horen hoe het gesteld is met belangrijke thema's in de gemeente Soest.

Na afloop van de jaarvergadering kon genoten worden van een overheerlijk uitgebreid buffet. Hierbij ook nog een woord van dank voor de leden die hebben meegeholpen deze morgen en ook de vrijwilligers van de Klarinet!

Elders in dit blad treft u een vooraankondiging aan voor de themabijeenkomst van de COSBO (PCOB en KBO) en de SWOS op dinsdag 14 mei a.s. De middag zal plaatsvinden in het voormalige Officiers Casino in Soesterberg. We mogen een bijzondere spreker verwelkomen in de persoon van neuro wetenschapper Prof. Erik Scherder. Hij vertelt op welke wijze we ons ouder wordende lichaam en geest vitaal en krachtig kunnen houden. Zet u de middag alvast in de agenda.

Een nieuwe ledenwerving voor onze afdeling is inmiddels in gang gezet. Nieuwe leden ontvangen een smakelijke appeltaart.

Een Gezegend Paasfeest gewenst.

Mutaties november Soest/Baarn

Overleden:

Op 10 maart Mevr. I.D. Dûrmeijer-IJszenga, Dalweg 9, Soest

Op 11 maart dhr. T. Bos, 90 jaar. Stationsweg 63 Baarn

Op 13 maart Dhr. D Duits, Mariënborg Burg. Grothestraat 80, Soest

Nieuwe Leden:

De heer P.M van der Leer, Willaertstraat 32, 3766 CR Soest

Mevr. M. Luijten, Burg. Grothestraat 82 app. 314, 3761 CN Soest

Dhr. J.B. Baars, Lt. Gen. Van Heutszlaan 22, 3743 JN Baarn

Mevr. G.E. Drie, Balistraat 23, 3742 SB Baarn

Mevr. A.C. Evelaar-Frowein, Amaliaalaan 110, 3743 KJ Baarn

Mevrouw M.I. Boterenbrood, Nassaulaan 3, 3743 CA Baarn

Verhuisd:

Mevr. Trudy Lit van Zandwijk van het kerkpad NZ 14 naar

Het Oude Raadhuis 47, 3761 AW Soest

Dhr. en Mevr. Wilms van het Kerkpad NZ 16, 3764 AK naar :

de Batenburg 33 -/3761 AX

Dhr. en Mevr. R. Jacobsen, van Talmalaan 33 – 3741 TX Baarn naar :
Piet Heinlaan 28 – 2 / 3742 AP Baarn

Opzegging:

Mevr. B.C. Scholten : Plasweg 45 – 3768 AK Soest verhuisd naar
Sperwerlaan 25 3722 XA Bilthoven

Dhr. D.T. Kamstra Graanakker 11, 3762 BS Soest

Mevr. A.F. van Slooten, Dalplein 24 -3762 BR Soest

Commissie Aandacht

Terwijl wij genieten van al het moois dat we weer boven de grond uit zien komen met al hun mooie kleuren zijn we ons ervan bewust dat er veel mensen zijn, die dit moeten missen. Zo denken wij dan aan:

- Mevrouw J. Rietveld-Schouten, de Binnentuin 1. Zij heeft bij een val haar bovenarm gebroken. Nu verblijft zij in het Zorgpension van het Meander MC Molenweg 2/ 3743 CM in Baarn;
- De heer en mevrouw Spoelstra, Heideweg 48 zitten beiden tijdelijk in Birkhoven. Mevrouw in de Hazelaar, kamer 4 en de heer op de revalidatieafdeling kamer 24. Hun adres is Soesterweg 533/ 3814 BA Amersfoort;
- De heer C. Scheper, het oude Raadhuis 23 is in huis gevallen. Na een paar dagen in het Meander MC is hij nu in het Zorg- en Wooncentrum De Haven ,Op de Ree 161/ 3752 GM Spakenburg;
- Mevrouw B. van der Valk, Draailier 31/ 3766 EP had ernstig hartfalen. Maar met medicijnen is het nu weer onder controle;
- Mevrouw E.J. Jongsma-Birkhoff, Seminarihof 38 kreeg bij een ernstige val een bloeding in haar buik en kwam in een zorgwekkende toestand in het ziekenhuis. Het gaat nu gelukkig wat beter maar ze ligt nog wel in het Meander MC Maatweg 3, 3813 TM afdeling C4;
- De heer J.A. Burghoorn, Jan de Rooystraat 26/ 3762 HM is heel onstabiel en komt daardoor vaak te vallen waardoor hij erg aan huis is gebonden. Binnenkort gaat hij kleiner wonen in Honsbergen;

- De heer B.W. Dijkstra, Smitsweg 4/ 3764 AC is in het Meander MC aan zijn rug geopereerd. Nu is hij weer thuis maar moet nog heel kalm aan doen want het herstel gaat langzaam;
- Mevrouw J. Tepper-Rijskamp, Draailier 53/ 3766 ET was na een val twee dagen in het Meander MC. Ze is nu weer thuis maar haar herstel wil niet zo vlotten;
- De heer J.C.P. Regnery, Wilhelminalaan 12 /3761 DN kwam met z'n fiets te vallen. Gelukkig niets gebroken maar met flinke kneuzingen en blauwe plekken ziet het er niet uit;
- Ikzelf moet zeer binnenkort een oogoperatie ondergaan.

Tot slot wil ik u allen hartelijk groeten en zij die ziek zijn of een ander ongemak hebben wil ik beterschap wensen. Laten wij naar elkaar omzien en in ons gebed bij God brengen.

Nel Duits tel 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl

Leden Commissie Aandacht

Nel Duits (coördinator)	035-6016181	dirknelduits@hotmail.nl
Andrea v Mourik	035-6025411	vanmourikdeknijff@xs4all.nl
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

Rectificatie in het boekje Dagtochten 2024

Op de voorkant staat keurig de laatste dagtocht vermeld op 17 oktober maar in het boekje en op het aanvraagformulier staat **per abuis** 19 oktober vermeld. Wilt u dit wijzigen in 17 oktober s.v.p.

In dit Kompas treft u ook een gewijzigd nieuw aanmeldingsformulier aan



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

SWOS Ontmoetingscentrum Klaarwater
Wiardi Beckmanstraat 475B, 3762GN Soest,
tel. 035 – 60 10 607, mobiel 06 34 62 92
05

SWOS

Tabel Extra Activiteiten: 2024 April

Maandag	1 april	Gesloten Tweede Paasdag
Woensdag	3 april	9.30 – 12.30 uur Diepeveen Ondermode verkoop
Donderdag	4 april	10.00 – 11.00 “spreekuur” beweegmakelaars SWOS
Woensdag	17 april	12.30 uur Warme maaltijd; alleen via aanmelding
Donderdag	25 april	14.00 uur Lezing PCOB; Tandtechniek
Zaterdag	27 april	13.30 Koningsdag Bingo; aanmelden

Herinnering contributie 2024. Heeft u die al overgemaakt?

Gelukkig hebben de meeste leden keurig op tijd en veelal automatisch hun contributie betaald.

Maar mocht u vergeten zijn uw contributie voor 2024 over te maken, wilt u dit dan zo spoedig mogelijk

doen op **NL04RABO 0159492718 t.n.v. PCOB Soest/Baarn**

Voor alleenstaanden is dit € 31, - en in leefverband € 50, -.

Dank voor uw medewerking. De penningmeester.



Gezond ouder worden

Ook dit jaar organiseren het COSBO (Centraal Orgaan Samenwerkende Ouderen

Soest/ KBO en PCOB) en de SWOS (Stichting Welzijn Ouderen Soest) het jaarlijks symposium voor inwoners (65+ ers) in de gemeente Soest.

Op dinsdag 14 mei komt van 14:00 - 15:00 uur professor Erik Scherder een lezing verzorgen.



Foto Daan Brand

Erik Scherder is hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Zijn vorige boeken "Laat je hersenen niet zitten" en "Singing in the brain" zijn bestsellers.

Onlangs verscheen, in samenwerking met cardioloog en hoogleraar Leonard Hofstra " Hart voor je brein".

'Ouderdom komt met gebreken' is maar één van de vooroordelen die er bestaan over ouder worden. Dat soort stereotypen kunnen het cognitief functioneren van mensen op leeftijd negatief beïnvloeden. Dat is wetenschappelijk bewezen. En die stereotypen zijn onterecht: sommige cognitieve functies gaan mogelijk al achteruit vanaf het dertigste levensjaar. Maar wie zijn of haar leven 'verrijkt' door zichzelf uit te dagen, heeft een grotere kans om langer gezond te leven!

De lezing op dinsdag 14 mei heeft als thema:

"Gezond ouder worden, lijf en geest in beweging houden".

De lezing vindt plaats in het Officierscasino, Kampweg 51, Soesterberg. De deuren worden geopend vanaf 13:30 uur.

Er is plaats voor maximaal 350 inwoners (65+' ers) uit de gemeente Soest. De reguliere entreeprijs bedraagt € 10,00 incl. 2 consumpties.

PCOB-leden van de afdeling Soest-Baarn kunnen zich, vanaf 15 april telefonisch of per mail aanmelden via Bas van den Boom of Nelleke in 't Anker, (zie voor gegevens het Kompas).

'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

Je kunt veroudering afremmen

Verouderen kunnen mensen kunnen piepend en krakend doen, en dat kunnen ze vitaal doen. De Leidse hoogleraar moleculaire epidemiologie Eline Slagboom heeft moeite met de huidige benadering van gezondheid en ziekte, zegt ze in Het Parool: we grijpen pas in wanneer mensen al ziek zijn. We sturen ze naar de dokter, laten ze behandelingen ondergaan en pillen slikken. Dát mag geld kosten. “Maar het zou veel beter zijn geld te investeren in preventie. Erop in te zetten dat mensen vitaler ouder worden. Daarmee kun je deels voorkómen dat mensen kwalen ontwikkelen die samenhangen met een minder gezonde leefstijl.”



We kunnen onszelf ‘levender’ maken

Met preventie bedoelt de verouderingsbioloog het bijsturen van de leefstijl, ook die van oudere mensen. Slagboom schetst in Het Parool een beeld van 60-plussers die samen sporten in de sportschool, onder begeleiding van een trainer die elke deelnemer individueel helpt. En ze vertelt over Growing old together, een interventiestudie waarbij 60-plussers – na een vooronderzoek naar hun gewoontes – 12,5 procent minder eten, en 12,5 procent méér bewegen dan ze gewend zijn. Die aanpassingen blijken verrassend makkelijk vol te houden te zijn, en meetbare verbetering op te leveren: “Je ziet in het bloed dat deze mensen biologisch jonger worden. Oud worden, klinkt als een slijtageslag waartegen je niks kunt doen. Maar mensen zijn levende systemen die zichzelf ‘levender’ kunnen maken. Je kunt veroudering afremmen.”

Winst in vitaliteit en gezondheid

Dat is wat de expositie Living longer onder andere bedoelt te zeggen: wanneer je dat echt wilt, is er voor vrijwel iedereen, ongeacht diens leeftijd, winst te behalen op het gebied van vitaliteit en gezondheid. Door meer te bewegen, door altijd te blijven leren, door gezond te eten en te slapen, door zo mogelijk sociale contacten te onderhouden. Het is niet gezegd dat we dan in een turnpakje 90 jaar worden, maar vitaler worden we er zeker door, aldus Het Parool.



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

Tot de één-na-laatste snik (huisarts Danka Stuijver)

Onlangs publiceerde psychiater Cassandra Zuketto een oproep om terughoudender te zijn met het leveren van medische zorg in de laatste levensfase. Een terechte oproep die stemt tot nadenken.

Ook ik ben van mening dat we in het ziekenhuis te veel uit de kast halen. Maar voor mensen die thuis de laatste levensfase willen doorbrengen is er juist te weinig zorg. We leveren dus de verkeerde zorg op de verkeerde plek.



(Danka Stuijver)

In ons gezondheidszorgmodel ligt de focus op curatieve behandelingen en levensverlengende interventies. Dat zie je in de geneeskundeopleiding waarin de niet-meer-te-genezen-kunde nog altijd onderbelicht wordt, maar ook bij bestuurs- en beleidsmakers. Het resulteert in herhaalde kostbare ziekenhuisopnames, agressieve behandelingen en talloze schadelijke medische procedures die overigens wel zonder discussie volledig vergoed worden. In tegenstelling tot terminale palliatieve thuiszorg die geregeld maar ten dele vergoed wordt. Als het al beschikbaar is.



(Cassandra Zuketto)

Want het lijkt zo logisch: een kwetsbare oudere besluit in samenspraak af te zien van een behandeling. Of om überhaupt ingestuurd te willen worden in geval van bijvoorbeeld een infectie. Hij of zij wil thuisblijven en thuis sterven. Natuurlijk mag dat, maar kán het ook? Soms lijken ziekenhuisspecialisten onvoldoende doordrongen van het feit dat het een enorme klus is om fatsoenlijke zorg te organiseren in de thuissituatie. Voorál in de laatste levensfase. Dit blijkt ook uit de cijfers; 80 procent van de ernstig zieke mensen geeft aan thuis te willen sterven. Toch lukt dat maar bij één op de drie. Omdat er geen verpleegkundigen zijn om deze gespecialiseerde, maar ook arbeidsintensieve zorg thuis te bieden.



Peter Chrispijn

Koningshof Uitvaartzorg is uw uitvaart-onderneming voor Soest, Baarn en omstreken. Persoonlijke begeleiding met oog voor detail.

Bel (035) 601 48 32 Dag en nacht bereikbaar
www.uitvaartzorgkoningshof.nl

Afscheidshuis Koningshof - Koningsweg 20, Soest
Afscheidshuis Maatkamphof - Maatkampweg 16A, Baarn



Of omdat nota bene het zorgplafond is bereikt waardoor thuis sterven een luxe wordt die velen zich niet kunnen veroorloven.

Als het iemands laatste wens is om thuis te sterven moeten we dat toch kunnen realiseren?

Hoewel minister Conny Helder onlangs aangaf dat er jaarlijks slechts één à twee meldingen worden gedaan over een budgetplafond in de palliatieve zorg, waarschuwen thuiszorgmedewerkers dat zorgverzekeraars wel degelijk een ontmoedigingsbeleid hanteren als het gaat om 24-uurszorg thuis. Liever zien zij een opname in een hospice. Niet gek, want hospices worden grotendeels gerund door vrijwilligers. Die kosten dus niks. Ik wil benadrukken dat daar fantastische zorg wordt geleverd, maar als het iemands laatste wens is om thuis te sterven zouden we dat toch moeten kunnen respecteren en realiseren? Palliatieve zorg thuis in de laatste levensfase is zorg die ongezien, ondergewaardeerd en onderbetaald wordt. Op dit moment worden patiënten nog te vaak ingestuurd voor een kostbare ziekenhuisopname omdat thuisblijven zonder beschikbare zorg geen optie is. Voor mij is dat een ongemakkelijk telefoontje. 'Ik moet een patiënt insturen omdat we de zorg thuis niet rondgebred krijgen.' Daarop klinkt steevast een zucht en soms ook: 'Maar deze patiënt is uitbehandeld in het ziekenhuis en naar huis gestuurd voor best supportive care!' Dat klinkt zo mooi, Angelsaksisch en logisch, maar zonder 'support' kan ik geen 'care' leveren.

Zolang fatsoenlijke betaaltitels missen en er zorgplafonds mogen bestaan op terminale thuiszorg, durf ik te stellen dat we niet de juiste zorg op de juiste plek leveren in de laatste levensfase. Zoals de dochter van een terminale patiënt, die tegen zijn uitdrukkelijke wens toch naar een hospice ging, zei: 'Ze zeggen weleens dat we in Nederland tot de laatste snik thuis moeten blijven wonen, maar dat klopt niet. Het is tot de een-na-laatste snik. Want die laatste snik, die kost te veel.'



Pas op bij bedrijven die voor u abonnement opzeggen

Wilt u een abonnement opzeggen? Pas op voor dure opzegsites. Opzeggen kan altijd gratis als u dat rechtstreeks bij het bedrijf zelf doet.

Gratis opzeggen

Een abonnement is zo afgesloten, maar opzeggen is vaak een stuk lastiger. Bedrijven 'verstopten' soms de informatie over het stopzetten van een abonnement ergens op hun site. Veel mensen gaan dan maar op internet zoeken naar 'opzeggen [naam bedrijf]'. En daar springen opzegdiensten op in. Die regelen tegen betaling dat uw abonnement stopt. Wie dat niet in de gaten heeft, betaalt dan voor de opzegging. Terwijl het eigenlijk gratis is.

Wat doet een opzegdienst?

Opzegwebsites lijken heel behulpzaam; ze beëindigen namelijk abonnementen voor mensen. Ze vragen om iemands persoonsgegevens, de naam en het adres van het bedrijf en gegevens over het abonnement. Met deze informatie maken de diensten een opzegbrief. Soms is die gratis te downloaden. Maar meestal maken en versturen ze de brief zelf. Hoeveel dat kost verschilt per aanbieder: van een paar euro tot wel 30 euro. Opzegdiensten zijn legaal. En zeggen meestal ook echt het abonnement op. Maar het kost dus wel geld.

Waarom gebruiken mensen die opzegsites?

Omdat ze bovenaan de zoekresultaten staan van zoekmachines als Google. Ze krijgen dat voor elkaar door slim te adverteren.

Zelf abonnement opzeggen

Het is dus beter om zelf een abonnement op te zeggen. Kijk eerst op de website van het bedrijf. Sommige hebben online een opzegformulier of uitleg over opzeggen. Niks gevonden? De Consumentenbond heeft een lijst bedrijven met een korte uitleg erbij hoe u kunt opzeggen.

Lukt het echt niet?

Zeg dan op via een (aangetekende) brief of e-mail. Zo hebt u een bewijs. Op de website van ACM ConsuWijzer staat een voorbeeld van een opzegbrief. Die is gratis te gebruiken, maar pas hem wel aan naar uw situatie. Zegt u in een (telefoon)gesprek een abonnement op? Vraag dan altijd om een bevestiging via een brief of e-mail.

Met de kantelfiets steeds in balans

Uitvinder Anton Wiegers presenteerde afgelopen weekend zijn kantelfiets, een omgekeerde driewieler die moet helpen om het aantal fietsongelukken te verminderen.

“Steeds meer ouderen vallen vaak letterlijk om op de fiets”, zegt Anton Wiegers, met zijn 79 jaar zelf al aardig op leeftijd, in het Brabants Dagblad. Ouderen vallen onder meer omdat ze niet meer in balans kunnen blijven tijdens het op- en afstappen, omdat het voorwiel wegglijdt of het wegdek slecht is. Antons kantelfiets moet dit helpen voorkomen.

Omgekeerde driewieler

Van de provincie Friesland kreeg hij de vraag om deze ‘omgekeerde driewieler’ te ontwerpen. Zijn eerste driewieler, die hij de Opus-3 noemde, was namelijk ook een succes. Dat was een constructie waarbij het achterwiel uit een bestaande fiets wordt gehaald, en wordt vervangen door een frame met twee achterwielen.

Zittend wegrijden en stoppen

Zijn nieuwe kantelfiets, de Trilo Bike, heeft twee voorwielen, die in bochten kantelen als een tweewieler. Zo blijft de fiets steeds met drie wielen aan de grond en blijf je dus altijd in balans, aldus het Brabants Dagblad. Als oudere kun je zittend op je zadel wegrijden en stoppen. Met een hendel aan het stuur kun je het zadel dan ook al fietsend omhoog en omlaag zetten. Bovendien kun je met een druk op de knop op gang komen.

Het begon met een ligfiets

Met een opvallend rood frame staat de fiets te blinken in Antons atelier in Dussen. Daar bouwde Anton de afgelopen jaren al honderden fietsen. De eerste fietsen die hij maakte waren een ligfiets voor hemzelf en zijn vrouw, eind jaren 90. Voor hij het wist was hij ligfietsen aan het maken en begon hij onder de naam Altena Bike ook andere creaties te fabriceren. Voor zijn kantelfiets heeft hij op dit moment vijf frames. “En dan gaan we kijken wie deze prototypes gaat maken.”



SWOS OC Soesterberg Dorpsplein 18 Soesterberg www.swos.nl

vr.	05 april 18.00 – 19.30 uur	buurtrestaurant € 7
za.	06 april 14.00 – 16.30 uur	gezellige zaterdagmiddag met dj Theo
vr.	12 april 16.00 - 18.00 uur	boekpresentatie Dik Top
wo.	17 april 14.00 – 16.00 uur	themamiddag € 2,50
do.	18 april 12.00 – 13.00 uur	soepinloop € 2,50
vr.	19 april 19.30 - 22.30 uur	bingo € 6,50 per kaart
do.	25 april 10.00 - 11.00 uur	rollatorspreekuur gratis
za.	27 april 15.00 uur	toasten met de burgemeester
za.	27 april 20.00 – 23.00 uur	koningsbal € 4
do.	02 mei 10.00 – 11.30 uur	MaggieJo (Meijssen)
Modeverkoop		
vr.	03 mei 18.00 – 19.30 uur	buurtrestaurant € 7
za.	04 mei 20:15 uur	koffie na herdenking
zo.	05 mei tijd nnb	bevrijdingslunch
vr.	17 mei 19.30 – 22.30 uur	bingo € 6,50 per kaart
wo.	22 mei 14.00 – 16.00 uur	themamiddag € 2,50
do.	16 mei 12.00 – 13.00 uur	soepinloop € 2,50
za.	25 mei 12.30 – 14.00 uur	pannenkoekeninloop € 2,75 p.st.
vr.	31 mei 14.30 – 16.00 uur	KOS doorlooprepetitie € gratis

 **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

Beste PCOB vrienden (Frans Panhuijzen)

Soest en Baarn zijn relatief kleine plaatsen. Sommige plaatsgenoten hebben bewust gekozen voor deze landelijke, centraal gelegen locatie. Anderen wonen hier vanaf hun geboorte of zijn bij toeval, voor hun werk of om een andere reden hier terecht gekomen. Maar wij maken allen deel uit van het plaatselijke leven.

Het kan nog kleiner. Zelf woon ik al bijna twintig jaar in Soesterberg, het puberende, dwarsliggende kleine broertje van Soest. Een bewuste keuze destijds, en wij wonen hier met plezier. Een bijkomend voordeel: het is de echte wereld, maar dan in het klein. Leerzaam voor een pensionado met belangstelling voor de manier, waarop mensen met elkaar omgaan.

Een voorbeeld. Toen wij hier kwamen wonen, had Soesterberg een eigen dorpshuis, Burghstede. Niet meer van deze tijd, dus het dorpshuis moest worden gesloopt. Om plaats te maken voor de duurste hondenuitlaatplaats van Nederland. Want de nieuwe bestemming was nog niet duidelijk. Inmiddels staan hier wel nieuwe woningen.

De behoefte aan een ontmoetingscentrum bleef echter bestaan. Er waren veel clubs, veel instanties en mensen met diverse belangen en uiteenlopende wensen. Alle betrokkenen hadden vooral oog voor de eigen wensen en te weinig voor een gezamenlijke oplossing. Het gevolg: veel overleg, veel praten en weinig resultaat. Iedereen hield vast aan het eigen standpunt, met hoge juridische kosten als gevolg. Het potje voor een nieuw dorpshuis was al snel vrijwel leeg. Over kapitaalvernietiging gesproken!

Eindelijk, vele jaren later, is dan toch gekozen voor De Plint als ontmoetingscentrum. Nu is de oplevering vertraagd, dus 750.000 euro aan extra kosten. Dat is bijna evenveel als de waarde van het oude dorpshuis. En er moet ook nog een noodoplossing komen voor de energievoorziening: het huidige elektriciteitsnet is hierop niet berekend!

Is dit wat wij allen willen? Een belangrijke doelgroep: de senioren, is nauwelijks gehoord. Velen wonen in De Drie Eiken. Dat wordt een flinke wandeling naar het nieuwe ontmoetingscentrum. Hoeveel senioren kunnen - of willen - zoveel moeite doen voor een kopje koffie? Hebben zij om deze oplossing gevraagd?



VAN ELLEN

SLAAPSPECIALIST



ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN

Ledikanten (senior) • Boxsprings
Matrassen • Beddengoed

PULLMAN

HECKERT & LANE

VELDA

Eastborn

Vandijk

avek

Mline

Silvana

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

Vergrijzing in verkeer neemt pijlsnel toe

De vergrijzing in ons land is goed zicht- en merkbaar achter het stuur. Anno 2024 is al een kwart van de rijbewijshouders 65-plus. Meer dan een miljoen is zelfs 75 jaar of ouder, aldus het AD.

Het CBS becijfert het totaal aantal 65-plussers met een rijbewijs nu op 2,8 miljoen personen. Vooral het aantal (oudere) vrouwen met een rijbewijs groeit sterk; in de leeftijdscategorie van 75 jaar of ouder is dat de afgelopen tien jaar zelfs verdubbeld.

Test van niks

Verkeerspsycholoog Gerard Tertoolen vindt de ouder wordende verkeersdeelnemers geen probleem, maar de keuring zou in zijn ogen strenger moeten. Tertoolen spreekt in het AD van 'een test van niks'.

“Je zou eigenlijk ook iemands huisarts moeten kunnen consulteren voor relevante informatie, zoals iemands geschiedenis met tia's, de kortdurende **herseninfarcten**.”

Veiliger de weg op

Tertoolen waakt wel voor een heksenjacht op de oudere automobilist. Strengere keuringen en keuringseisen moeten er volgens hem niet toe leiden dat er massaal rijbewijzen van ouderen worden afgepakt. “Je kan juist met deze informatie mensen veiliger de weg opsturen met meer assistentie. Denk daarbij aan een gehoorapparaat, of aanpassingen in de auto.”

Jongeren veel meer fouten

Tertoolen hecht er in het AD aan te zeggen dat jonge rijbewijsbezitters veel meer fouten in het verkeer maken, dan ouderen: “Wat je niet moet vergeten: het aantal jongeren dat net zijn rijbewijs heeft gehaald en ongelukken veroorzaakt is nog altijd vele malen groter.”



Plasklachten bij het ouder worden? Dit kun je eraan doen

Interview met uroloog Puck Oude Elferink

Bijna niemand ontkomt aan plasklachten bij het ouder worden. Uroloog Puck Oude Elferink, verbonden aan het Radboudumc in Nijmegen en de Andros Clinics, geeft advies.



Mannen krijgen een minder sterke straal of druppelen nog even na. Vrouwen verliezen urine als ze niezen, hoesten of lachen. En vrijwel iedereen moet vaker plassen, ook 's nachts. Het zijn herkenbare klachten als je ouder wordt, blijkt uit onderzoek van Plus Magazine. Een oproep naar ervaringen met plasklachten, die onlangs is gedaan in het Lezerspanel van Plus, leverde veel reacties op: 1340.

Van de deelnemers aan het onderzoek was 60% vrouw en 40% man. De meerderheid (81 procent) geeft aan dat het plassen veranderd is in de loop der jaren. De meest genoemde veranderingen: vaker plassen, minder goed je plas kunnen ophouden en een minder sterke straal (vooral mannen). En vrijwel iedereen ondervindt er hinder van.

Wat is gezonder voor een man: staand of zittend plassen? Bijna de helft van de mannelijke deelnemers aan het Plusonderzoek (41%) plast staand. Nog eens 41 procent plast zittend en 18% heeft geen voorkeur. Uroloog Puck Oude Elferink: "Het belangrijkste is: hoe ontspan je je bekken-bodemspieren goed tijdens het plassen? Veel mannen zijn zich niet bewust van het feit dat ze bekkenbodemspieren hebben. De plashouding heb je van huis uit op een bepaalde manier aangeleerd. Soms wordt door plasklachten de houding aangepast. Als iemand bijvoorbeeld vanwege een zwakkere plasstraal moeilijker kan richten en daardoor de kleding of toiletbril vervuilt, kan hij besluiten zittend te gaan plassen. Maar dit betekent niet dat de bekkenbodemspieren zich hierop aanpassen. Die moeten zich kunnen ontspannen om de blaas goed te kunnen legen. Ik adviseer de houding aan te nemen die 'het beste plast'. Verder kan een bekkenbodempysiotherapeut oefeningen geven en helpen bij het bewuster gebruiken van de bekkenbodemspieren."

Wanneer plas je te vaak of te weinig? Ruim de helft (56 procent) plast drie tot zes keer per dag. Een op de drie (34 procent) plast dagelijks zeven tot tien keer.

Puck Oude Elferink: -“Gemiddeld kan de blaas 400 tot 500 milliliter urine bevatten. Is die hoeveelheid bereikt dan voel je aandrang om te plassen. Drink je 1½ tot 2 liter vocht per dag, dan zal je dagelijks zo’n vier tot vijf keer plassen. Heb je minder gedronken, dan zal je logischerwijs minder plassen. Plas je vaker? Dat komt dan waarschijnlijk doordat je meer hebt gedronken. Vaker plassen kan ook samenhangen met wat je eet of drinkt. Of met een blaasontsteking. Het kan ook een effect zijn van medicatie die je gebruikt. Verder weten we dat de ouder wordende blaas vaak minder flexibel wordt. Ook dat kan leiden tot vaker plassen.”

Hoeveel water kun je het best drinken? De meeste deelnemers aan het onderzoek drinken 1 tot 2 liter water per dag.

Puck Oude Elferink: “De vuistregel is dat je per 24 uur zo’n 2 tot 2½ liter vocht drinkt. Niet alles wat je drinkt plas je weer uit, want het lichaam gebruikt het vocht ook voor functies zoals zweten, ademen en om in de darmen de ontlasting soepel te maken. Als het een keer langer duurt voordat je weer moet plassen, kan het zijn dat het lichaam het vocht dus echt nodig had; misschien was je een beetje uitgedroogd. Normaal gesproken regelt het lichaam dit allemaal en zorgt het er ook voor dat eventueel overtollig vocht wordt afgevoerd door het uit te plassen.

Het is aan te raden om dagelijks 2 tot 2½ liter water te drinken

Op jongere leeftijd is het dorstgevoel een goede graadmeter om te gaan drinken. Maar op latere leeftijd kan het lichaam dit signaal niet meer goed afgeven, waardoor de neiging ontstaat om minder te gaan drinken. Wanneer je steeds een flesje water bij je hebt, kun je jezelf eraan herinneren een slokje te nemen. Doe je dat niet, dan kan een vochttekort leiden tot bijvoorbeeld hoofdpijn, sterk ruikende urine en duizeligheid. Op langere termijn neemt bij te weinig drinken het risico toe op nierproblemen of een blaasontsteking.”

Hebben koffie en alcohol invloed op het plassen? 65 procent drinkt dagelijks koffie, 24 procent zowel koffie als alcohol.

Puck Oude Elferink: “Koffie, thee, alcohol en energiedrankjes zijn vocht- afdrijvend. Dat betekent dat je meer uitplast dan je aan vocht binnenkrijgt. Dit geldt zowel voor vrouwen als mannen. Een energiedrankje bevat veel cafeïne, meer zelfs dan bijvoorbeeld een kopje koffie. Theïne, dat vooral in zwarte theesoorten zit, heeft een vergelijkbaar effect als cafeïne. In alcohol, koffie en thee zitten stoffen die aanzetten tot meer urine-productie. Dat is iets om rekening mee te houden als je blaas-problemen hebt. Daarnaast zorgen cafeïne, theïne én het koolzuur in bijvoorbeeld frisdrank voor extra activatie van de blaasspier. Daardoor moet je nog vaker plassen.”

Is het ongezond om af en toe bewust minder water te drinken, bijvoorbeeld als je op pad gaat en dan niet naar de wc kunt of wilt? Een kwart (25 procent) geeft aan dit soms te doen.

Uroloog Puck Oude Elferink: “Probeer dagelijks 2 tot 2½ liter vocht te drinken, dat is echt aan te raden. Maar er kunnen natuurlijk omstandigheden zijn dat je tussentijds geen wc wil of kan bezoeken, bijvoorbeeld als je lange tijd onderweg bent. Veel kwaad kan het niet om het drinken een paar uur te beperken. Maar het advies is wel om meteen daarna wat méér te drinken.”

En hoe zit het met plaspillen?

Deelnemers aan het onderzoek zeggen dat ze vanwege uitstapjes weleens een plaspil overslaan.



Puck Oude Elferink: “Als je plaspillen slikt, is de situatie anders. Plaspillen kunnen worden voorgeschreven bij onder andere diabetes, hoge bloeddruk of hartfalen. Bij dit soort cardiologische klachten houd je te veel vocht vast. Dat zorgt voor een hogere druk op de bloedvaten en dat wil je niet. Plaspillen helpen daarbij: ze voeren het teveel aan vocht af. Het is niet aan te raden om een plaspil bewust een keertje over te slaan. Je slikt die namelijk niet zomaar. Gebeurt dit toch, en misschien zelfs wel vaker, dan adviseer ik om dat met de huisarts of cardioloog te bespreken, liefst vooraf al. Er bestaan namelijk verschillende soorten plaspillen met een verschillende werking. Overleg samen wat het beste bij je situatie past. Wellicht is het bijvoorbeeld mogelijk een medicijn te krijgen dat minder vocht afdrijvend is. Bewust een plaspil overslaan is niet verstandig

Wat kun je doen als je plasklachten hebt? 61 procent vindt de veranderingen in het plassen een beetje hinderlijk, 22 procent vindt het behoorlijk vervelend en 4 procent heeft er veel last van.

Uroloog Puck Oude Elferink: “Bespreek het met de huisarts. Een handig hulpmiddel is het plas-dagboek waarin je bijhoudt hoe vaak je overdag en ’s nachts plast. Dit geeft jezelf en de arts meer inzicht. Met de adviezen die je krijgt, wordt soms een deel van het probleem al opgelost.”

En wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen? 28 procent is daar vanwege plasproblemen geweest; bij ongeveer de helft hielp dat.

Puck Oude Elferink: “Er zijn verschillende opties om plasproblemen aan te pakken. Denk aan veranderingen in leefstijl, oefeningen voor de bekken-bodem, medicijngebruik of een operatie. Het is maar net wat de klacht is. Bekkenbodempfysiotherapie is een goede manier om de bekken-bodem sterker te maken in het geval van urineverlies. Je kunt daarmee ook leren om zo ontspannen mogelijk te plassen. Een ander voorbeeld is medicatie die ervoor zorgt dat de plasbuis kan ontspannen. Of die ervoor zorgt dat een vergrote prostaat krimpt. Ga erover in gesprek met je behandelaar. Samen kun je de behandeling afstemmen op het probleem.”

Is ’s nachts plassen normaal? Vrijwel alle deelnemers (85 procent) staan ’s nachts een of twee keer op.

Puck Oude Elferink: “Hoe ouder je wordt, hoe vaker je ’s nachts één of twee keer moet plassen; dat is niet ongewoon. Misschien drink je simpelweg te veel in de avond. Een tip is daarom om vanaf ongeveer drie uur voor het slapen niets meer te drinken. Drink ’s avonds geen koffie, thee of alcohol: die dranken versnellen de urineproductie.

-Kruidenthee of rooibosthee kun je wel drinken, want daar zit geen theïne in. Deze thee wordt zelfs niet van theebladeren gemaakt. Merk je dat dit niet helpt? Dan is er mogelijk iets anders aan de hand. Het is verstandig om met de huisarts of uroloog te bespreken of de blaasfunctie of vochthuishouding wellicht verstoord is.”

Waar krijg je goed advies over incontinentiemateriaal? Een op de drie (30 procent) gebruikt dit vanwege urineverlies. Bij de vrouwen gaat het om 43 procent, bij de mannen om 11 procent.

Puck Oude Elferink: “De huisarts, sommige apothekers en de gespecialiseerd verpleegkundige op de poli Urologie kunnen je hiermee helpen. Schroom niet om advies te vragen.



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%.

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

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



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Ouder, wijzer, maar bovenal duurzamer

De terugverdientijd van duurzame maatregelen speelt voor veel mensen een belangrijke rol in hun keuzes. Maar als je al op leeftijd bent, is het dan nog de moeite waard om isolatiemaatregelen te treffen?

Bijna de helft van de 60-plussers doet liever geen aanpassingen aan zijn woning, blijkt uit onderzoek. Maar als het op verduurzamen aankomt, ziet Suzanne Hoogers van voorlichtingsplatform Milieu Centraal dat de oudere generatie juist wel interesse heeft. Dat blijkt ook uit een onderzoek samen met een ouderenvereniging. “De wereld in een goede staat achterlaten voor de volgende generatie speelt voor hen een grote rol. Bovendien is je huis meer dan een investering. Extra comfort is ook veel waard.”



Wonen met fijn gevoel

Zelfs als je binnen een paar jaar verhuist en de investeringen nog niet geheel hebt terugverdiend, is het financieel toch aantrekkelijk te verduurzamen. Je huis krijgt dan een beter energielabel en dat bevordert de waarde. Je woning kan tot wel 16 procent meer waard worden. Toch wil Hoogers benadrukken om je niet blind te staren op de financiële effecten. “Verduurzamen levert altijd wat op. Uiteindelijk wil je toch met een fijn gevoel in je huis wonen.”

Tijd om je erin te verdiepen

Ook energiecoach Gerrit Janssen uit Oosterhout ziet dat juist de oudere generatie bereid is om te investeren in duurzaamheid. “Over het algemeen hebben zij juist de tijd om zich erin te verdiepen. Tweeverdieners met jonge kinderen hebben het vaak erg druk en geen tijd om na te denken over isoleren.” Zelf is hij 71 jaar en verhuisde hij bewust naar een goed geïsoleerde woning.

Steentje bijdragen

Naast financieel voordeel en verhoogd comfort spelen meer afwegingen een rol om ook op leeftijd je huis te verduurzamen, meent Janssen. “Wij ouderen hebben voor een groot deel bijgedragen aan de huidige staat van de wereld, laten we dan nu meehelpen om het een stukje beter te maken voor onze kinderen en kleinkinderen. Het kost geld, maar we kunnen nu nog ons steentje bijdragen.”





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

ONS Pamflet voor het toekomstig kabinet

In aanloop naar een nieuw kabinet zette Senioren Netwerk Nederland elf aanbevelingen op papier voor het ouderenbeleid in de komende regeerperiode.

De aanbevelingen staan op ONS Pamflet en zijn toegestuurd aan alle fractievoorzitters in de Tweede Kamer en aan informateur Kim Putters. De aanbevelingen worden aan de politieke kopstukken van Nederland aangeboden door Senioren Netwerk Nederland. De hoop is dat de aanbevelingen de fractievoorzitters kunnen helpen bij het vormgeven van een goed en toekomstbestendig ouderenbeleid.

Dit zijn de elf aanbevelingen van Senioren Netwerk Nederland:

- 1.** Heb oog voor de wensen en noden van mantelzorgers en vrijwilligers. Op hen wordt een steeds groter beroep gedaan. Overbelasting ligt op de loer, zeker nu de professionele ondersteuning afneemt. Nederland kan niet zonder mantelzorgers en vrijwilligers; faciliteer hen en zorg voor adequate ondersteuning. Versterk hun positie!
- 2.** Investeer in een passende en veilige leefomgeving met geschikte seniorvriendelijke woningen, zorgzame gemeenschappen, bewegingsactiviteiten en – heel belangrijk – voldoende ontmoetingsplaatsen om eenzaamheid tegen te gaan.
- 3.** Bereid mensen voor op het ouder worden. Ga samen met seniorenverenigingen tijdig in gesprek met ouderen zelf over wonen en zorg op latere leeftijd. Geef aandacht aan betekenisvol ouder worden met zingeving en (vrijwilligers)werk. Zet in op gezond leven, preventie en omzien naar elkaar.
- 4.** Bestrijd armoede onder ouderen. Doe de inkomenspositie van ouderen niet af met de dooddoener ‘alle senioren zijn rijk’. Uit cijfers van OESO blijkt dat armoede onder ouderen in ons land al jaren oploopt. Nederland is bij lange na niet meer het land met de laagste armoede onder ouderen. De verslechtering van de armoedecijfers onder Nederlandse 76-plussers is zelfs alarmerend; zoiets is volgens OESO in geen enkel ander land ooit eerder gebeurd.



**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**

5. Voorkom dat de transitie van ons pensioenstelsel tot nog meer schade voor deelnemers en gepensioneerden leidt. Een niet-koopkrachtig pensioen is geen goed pensioen en dat is al teveel jaren achtereen voor teveel mensen het geval. Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald!

6. Ondersteun voldoende, betaalbare en geschikte vervoersmogelijkheden voor mensen die om medische of sociale redenen minder mobiel zijn. Vooral in krimp gemeenten en kleine kernen.

7. Heb oog voor discriminatie op leeftijd. Zorg voor de juiste beeldvorming over ouderen, onder meer met betrekking tot hun arbeidsmogelijkheden, financiën, vervoer, onafhankelijkheid en wat deze doelgroep te bieden heeft. Dat is namelijk veel!

8. Maak gebruik van de fijnmazige netwerken van seniorenverenigingen om ouderen te bereiken en met hen te communiceren. Maak ook gebruik van hun kennis en ervaring. De bij Senioren Netwerk Nederland aangesloten verenigingen hebben 210.000 leden die krachtige lokale netwerken vormen. Voer daar de gesprekken en discussies; dichtbij en met mensen die elkaar kennen via hun eigen sociale netwerk.

9. Geef senioren een volwaardige plaats in onze samenleving die recht doet aan hun ervaring, kennis en kunde en hun toegevoegde waarde voor andere generaties. Als onmisbare vrijwilligers, mantelzorgers, oppasoma's en -opa's en vaste waarde voor onze jeugd. Een positieve beeldvormingscampagne zou daarbij niet misstaan.

10. Benoem onder het instituut Nationale ombudsman een Seniorenombudsman die helpt de kloof te dichten tussen ouderen en de overheid en organisaties die overheidstaken uitvoeren. Vrijwilligers van seniorenverenigingen en mantelzorgorganisaties hebben behoefte aan een Seniorenombudsman waar zij terecht kunnen met vragen, klachten én aanbevelingen die zij ophalen uit de praktijk.

11. Maak nu eindelijk werk van vermindering van regeldruk en bureaucratie. Dat bijvoorbeeld zorgmedewerkers zo'n 40 procent van hun werktijd kwijt zijn aan administratieve taken is onaanvaardbaar. Focus op de uitvoering en uitvoerbaarheid van beleid in plaats van steeds weer nieuwe beleidsnota's te produceren en commissies in te stellen.

Bron: Senioren Netwerk Nederland



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

Dagtocht no.1: Donderdag 18 april: Museumeiland in de Biesbosch (Prijs € 74,00)

Wij starten dit jaar met een fraaie tocht waarin we het nieuwe Biesbosch museum bezoeken en met een fluisterboot de Biesbosch gaan verkennen.



Om **10:00** uur genieten we eerst

na een toeristische route van koffie met gebak in Huis Het Bosch in Lexmond.

Om **12:00** hebben we dan een koffietafel met kroket in De Heerlijkheid in Sleeuwijk.

Om **13:45** worden we verwacht in het museum met aansluitend de tocht met de fluisterboot.

Recent is er een fantastisch mooi museum geopend over de Biesbosch in Werkendam. De aankomst is al heel bijzonder, want het museum ligt op een klein eiland. Met de touringcar rijdt u daarom via een speciale brug naar de ingang.

Ter plaatse ziet u een indrukwekkend gebouw met een grasdak en een panorama ruit van 50 meter voor een adembenemend uitzicht. Binnen ziet u hoe de Biesbosch is ontstaan en hoe de mensen hier werkten en woonden.

Maar om echt van de Biesbosch te genieten, moet u het water op. Daarom stapt u hier in een fluisterboot, zodat u optimaal kunt genieten van de weldadige rust in dit natuurgebied.

Verzorgd met:

- koffie en gebak
- koffietafel met kroket
- entree Biesboschmuseum
- boottocht met fluisterboot

**Heeft u zich nog niet opgegeven? Bel gerust even met Til
Bouwmeester (tel: 06-52539796)**



**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

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



Zeilstra
acupunctuur

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

Bijeenkomst 25 april 2024

Op donderdag 25 april hebben we weer een bijeenkomst van de PCOB welke gehouden wordt in het O.C. Klarwater .(Honsbergen) **Hans Kruiswijk** zal over Soest weer veel te vertellen hebben.

Hans Kruiswijk is een Soester van geboorte (11 juni 1949)

Hij is journalist, columnist en dorpshistoricus van Soest.

Hij werkt ook als verteller over de historie van Soest.

Het zal zeker een boeiende middag worden.

Wij beginnen om 14.00 uur maar inlopen kan vanaf 13.30 uur in de bovenzaal van O.C.Klarwater (Honsbergen) met de lift naar etage E.)

Er wordt een bijdrage voor de koffie gevraagd van € 2,-

Ik hoop u daar met velen te zien,

Frans Hoogeweg



Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK

vijhandel 't Hoekje

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

Soest in beeld (door René van Hal)

In deze rubriek in Het Kompas belichten we telkens een pand, persoon of gebeurtenis uit Soest met een bijzondere historie. Deze keer een terugblik op een activiteit van de VVV Soest-Vooruit speciaal voor de Soester en Soesterbergse jeugd.

SCHATGRAVEN IN DE DUINEN

Vele tientallen jaren tot beginjaren '80 van de vorige eeuw werd door de plaatselijke VVV "Soest Vooruit" een activiteit voor de Soester en Soesterbergse kinderen georganiseerd, nl. Schatgraven in de Soester duinen. Omdat de schatgraverij in de zomermaanden plaats vond konden ook in Soest vakantie houdende kinderen aan deze activiteit meedoen. Een van de stuwende krachten achter deze activiteit was drogist Mol, die zijn winkel aan de Torenstraat had en actief was voor de VVV.

Het was gezien het aantal kinderen dat jaarlijks meedeed, 800 tot zelfs meer dan 1200, een succesvol onderdeel van het jaarlijkse activiteitenprogramma van de plaatselijke VVV. Vele tientallen jaren zorgde de VVV voor wekelijkse nieuwsberichten in de Soester Courant, waarin ze hun activiteiten onder de aandacht brachten.

Het schatgraven vond plaats in de duinen aan het eind van de Sparrenlaan. Er werden twee leeftijdscategorieën onderscheiden 4 t/m 7 en 8 t/m 12 jaar, waarvoor een apart deel in de duinen was afgescheiden waarin de doosjes werden verstopt. In sommige doosjes zal een nummer die kon worden ingeleverd om een gewonnen prijs in ontvangst te nemen. Alleen met de handen mocht worden gegraven, hetgeen gebeurde onder het toeziend oog van ouders die de kinderen natuurlijk met de nodige aanwijzingen ondersteunden. De deelname kostte 50 cent. Voor alle kinderen was er minimaal een ijsje, maar er

Schatgraverij

V.V.V. SOEST, SOESTERBERG organiseert ZATERDAG 29 JUNI wederom de grote

schatgraverij in de Soester duinen,

einde Sparrenlaan - Aanvang 14.30 uur.

TERREIN I : Voor de leeftijd van 4 t.m. 7 jaar.

2 HOOFDPRIJZEN :

- 1 SKELTER.
- 1 DRIEWIELER.

TERREIN II : Voor de leeftijd van 8 t.m. 12 jaar.

2 HOOFDPRIJZEN :

- 1 TRANSISTOR RADIO.
- 1 PAAR ROLSCHAATSEN.

en verder ruim honderd leuke andere prijzen.

Toegangskaarten vanaf heden a f 0.50 verkrijgb. bij het V.V.V.-kantoor.
Voor de deelnemende jeugd gratis een ijsje op het terrein !

waren ook leuke prijsjes beschikbaar en zelfs enkele door sponsors beschikbaar gestelde hoofdprijzen. Iedere deelnemer mocht maar op zoek naar één doosje.

Het weer speelde de organisatie wel eens parten waardoor het evenement een weekje moest worden uitgesteld. En natuurlijk werden niet altijd alle verstopte doosjes terug gevonden. Dat bood kinderen nog een mogelijkheid om in de week erna aanvullend onderzoek te doen. Daarbij was een schep wel toegestaan. En wanneer je een doosje met een nummer erin vond, dan kon je nog met dat nummer naar het VVV-kantoor om je prijs op te halen.

Het schatgraven werd nadat de VVV ermee was gestopt nog wel eens georganiseerd door winkeliers als de Gemar (in samenwerking met de scouts van de Hopman Masselmangroep), en de Kinderboerderij.

Verantwoording:

- Foto archief Eempers
- Bijdragen in de Soester Courant



Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



VOOR SON EN SOL VOELT HET GOED ZO

www.wonnink.nl

Zit warm, droog, goed geventileerd en coranaproof onder een overkapping van Wonnink.

ZIPPY

Het lidmaatschap van de PCOB lokale afdeling Soest/Baarn kost voor alleenstaanden €31,00 en voor echtparen €50,00

Belangrijke telefoonnummers Soest

Alarm 112

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

Commissie Aandacht PCOB..... 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 14.00 06 28 70 10 55

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen 10.00 en 16.00 030 289 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

Maaltijdvoorziening 588 53 88

Molenschot..... 609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet..... 602 31 39

Ontmoetingscentrum Klaarwater 601 06 07

Personenalarmering (nr. SWOS) 602 36 81

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

Samen tegen eenzaamheid 602 36 81

Senioren bus..... 601 91 90

Seniorenvoorlichting 602 79 97

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

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale 0900 8615

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

WMO – meldpunt..... 035-6093411

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

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:	E. Bakker (vacature)	06-37174697	e.bakker@dopsoft.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

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

