

# PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest. Secretariaat: [pcobsecretaris@gmail.com](mailto: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         |
| Commissie Aandacht.....                                          | 3/4       |
| Uitnodiging Contactmiddag/jaarvergadering PCOB Baarn.....        | 5         |
| <b>Uitnodiging “Gezond ouder worden” door Erik Scherder.....</b> | <b>7</b>  |
| Heb ik darmkanker? Wees er op tijd bij!.....                     | 9/10      |
| Aanpassingen voor in huis.....                                   | 11t/m13   |
| Gedicht .....                                                    | 14        |
| Verminder PFAS in je voeding .....                               | 15t/m19   |
| Mantelliefde klinkt mooier dan Mantelzorg .....                  | 20        |
| Pas op met geneesmiddelen .....                                  | 21t/m23   |
| Waarom word je dikker als je ouder wordt? .....                  | 25t/m27   |
| <b>Uitnodiging voor dagtocht 2 op 16 mei.....</b>                | <b>28</b> |
| SWOS agenda’s Soest en Soesterberg .....                         | 29        |
| Soest in beeld (door René van Hal) .....                         | 30/31     |
| Bijdrage door bestuurslid Frans Panhuijzen .....                 | 33        |
| Oudere E-bikers wel een groter risico .....                      | 35        |
| Erfenis belasting babyboomers .....                              | 37        |
| Belangrijke telefoonnummers Soest en Baarn.....                  | 41/42     |
| Bestuur PCOB .....                                               | 43        |

**Redactie G.J. Bouwmeester**

KOPIJ INLEVEREN: **vóór woensdag 22 mei 2024**

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres:[gbouwmeester@ziggo.nl](mailto:gbouwmeester@ziggo.nl)

## **Van de voorzitter (Nelleke int. Anker)**

Voor veel Nederlanders betekent vrijheid voornamelijk: vakantie, vervroegd pensioen, veel vrije tijd en genieten. Daar is niets mis mee maar het is tevens een te smalle basis om een samenleving en democratie overeind te houden. Hoe zit dat met ons als senioren, waar maken wij ons druk om, waar besteden wij onze tijd en energie aan?



Met Pasen zegt Jezus tegen ons: "Kom, ga mee op weg". En op weg gaan met Jezus houdt in dat we ons leven afstemmen op wat ten diepste met het menselijke leven bedoeld is.

Daarmee raken we aan de kern van ons bestaan: leven met het oog op de ander.

In het mooie woord "Altruïsme" zit het Latijnse woord "alter". Dat betekent "de ander". Wie het leven van Jezus overziet, komt tot de conclusie dat Hij er alleen was voor de ander. Zo is de schepping bedoeld: het leven dat ons leert om van onszelf af te zien, een leven dat is gericht op respect, dat wars is van wraak, vooringenomenheid en liefdeloosheid, maar wortelt in barmhartigheid en liefde.

Wanneer we dat toch eens met elkaar verstaan, dan zou er niet zoveel geweld zijn op zoveel plaatsen in de wereld.

Laten we proberen de weg te bewandelen van liefde, belangeloosheid, en zelfverloochening. Christus volgen betekent de kruisweg gaan, maar die weg loopt niet uit op de dood maar op het nieuwe leven.

### **Dat is de ware vrijheid.**

We willen dit bewaren en koesteren, daarom willen we ook op 4 mei onze doden herdenken.

De steun voor de Nationale Dodenherdenking is groot. Tijdens de Nationale Herdenking staan we stil, we herdenken de Nederlandse oorlogsslachtoffers. Allen - burgers en militairen- die in het Koninkrijk der Nederlanden of waar ook ter wereld omgekomen of vermoord zijn sinds het uitbreken van de Tweede Wereldoorlog. En daarna in oorlogssituaties en bij vredesoperaties.

De vertegenwoordigers van de besturen van de ouderenorganisaties van Soest- Baarn zijn ook uitgenodigd en zullen ook weer een krans leggen bij de verschillende monumenten.

Elk jaar weer treft mij de stemmige ingetogen sfeer bij deze bijeenkomsten, hoe burgers, jong en oud van onze gemeentes hieraan deelnemen en vorm geven en met elkaar twee minuten stil staan bij de gruwelijkheden van geweld en oorlog. Herdenken van herwonnen vrijheid in 1945.

Bij het Pinksterfeest gaat het ook om vrijheid. In het Pinksterverhaal in Handelingen 2 is nu juist het bijzondere dat mensen van allerlei afkomst elkaar begrepen en accepteerden. Belangrijk is dat ze elkaar niet discrimineerden, niet in hun vrijheid belemmerden en elkaar gewoon accepteerden.

Pinksteren is het moment waarop duidelijk wordt dat we het op deze aarde zelf moeten doen, met behulp van de Geest van Christus. De Geest van God werkt nog steeds in ons. Althans dat zou zo maar kunnen.

Niemand heeft ooit God gezien, maar als we elkaar liefhebben, blijft God in ons en is Zijn Liefde in ons ten volle werkelijkheid geworden. Als we zo Gods liefde in ons kunnen ervaren en uitdragen, zit het met de vrijheid die de Geest ons schenkt ook wel goed. En dan realiseren we ons waarom het in de oorlogsjaren zo fout kon gaan en nog steeds fout kan gaan als we het niet doen!

Vanuit het bestuur hebben we een positief bericht: **Wilma Verboom** heeft zich bereid verklaard zitting te willen nemen in ons bestuur. Zij wil zich vooral gaan richten op activiteiten van de afdeling en neemt hierin de taak van Eefje Bakker over. Zij krijgt assistentie van **Janke Wassenaar** die hierbij behulpzaam wil zijn. We zijn erg blij hiermee.

Het symposium van de COSBO op dinsdagmiddag 14 mei komt dichterbij en u weet dat u zich op kunt geven vanaf 15 april. Elders in dit blad hierover meer.

Hierbij wens ik u zonnige lenteweken.

## **Mutaties november Soest/Baarn**

### **Overleden:**

Op 15 maart: De heer C. Oevermans, Wiardi Beckmanstraat 35, 3762 GB Soest;

Mevr. J. Thijs-Ruben, Veenbesstraat 86 - 3765 BC Soest

Op 3 april: Dhr. A.J. Wilms, De Batenburg 33 - 3761 AX Soest

### **Nieuwe Leden:**

Mevr. J.J. de Boer-Hilverdink, Weteringstraat 9, 3741 TD Baarn

Mevr. E.M. Pol, Parklaan 28, 3765 GK Soest

Mevr. E. Leerink-van Dongen, Vredehofstraat 30, 3761 HC Soest

### **Verhuisd:**

De heer H. Huijgen, Insp. Schreuderlaan 188 - 3761 ZB Soest

naar: Op de ree 161 - 3752 GM Bunschoten

### **Opzegging:**

Mevr. A.A. Baron-Kleijwegt, Teding v Berkhoutstraat 4-3743 BV Baarn

## **Commissie Aandacht**

Het leven is net als het weer. Erg wisselvallig. Schijnt de ene dag de zon, de andere dag vliegen de stortbuien om de oren. Doe je de ene dag je sjaal stevig om, de andere dag zou je haast je jas aan de kapstok laten hangen.

Zo gaat het ook bij onze leden. De een viert feest, de ander moet zijn of haar levenspartner missen. De één is blij na een geslaagde operatie weer thuis te zijn, de ander krijgt van de arts een schokkend bericht.

En zo denken wij aan:

- de heer P.A. Vermeulen, Veenbesstraat 104, 3765 BC, die in het Meander Centrum in Amersfoort een spoedoperatie onderging aan de galblaas. De operatie is goed geslaagd en hij is weer thuis om verder te herstellen.
- Mevrouw S. Rodenburg, Insp. Schreuderlaan 240, 3761 ZC. Zij heeft een beenwond die erg pijnlijk is en het lopen moeilijk maakt. Zij is daardoor aan huis gebonden.
- De heer J.P. Van de IJssel, Alb. Cuijplaan 14, 3764 TR was ook in het Meander MC waar hij een geslaagde darmoperatie onderging. Hij is weer thuis om aan te sterken.

- De heer J.W. Veraar, van Mecklenburglaan 28, 3761 DZ kreeg van de arts een verdrietig bericht. Er kan alleen nog een behandeling gegeven worden, maar die zal niet genezend zijn.
- Mevrouw W.C.E. Schneider-Ferrageau de St. Amand, De Batenburg 53, 3761 AX heeft bij een val haar been gebroken, is geopereerd en revalideert nu in Verpleeghuis Overbosch Soestdijkerstraatweg 102, 1213 XH in Hilversum.
- Zelf ben ik ook aan het dokteren. Zo ben ik aan mijn rechteroog geopereerd, waar de oogarts de ziekte Glaucoom ontdekte. Op 17 april wordt het andere oog geopereerd. Het is niet te genezen maar door de operaties kan het proces worden vertraagd.
- op 13 maart overleed plotseling mijn echtgenoot Dirk Duits, in Zorgcentrum Mariënborg, 87 jaar oud. Hij woonde daar nog maar 3 weken. Het is een groot gemis voor ons gezin.
- Op 3 april overleed de echtgenoot van Gerda Wilms, 83 jaar oud, in Zorgcentrum De Lichtenberg te Amersfoort, waar hij vanaf december 2023 was. Ook daar zal het een groot gemis voor het gezin zijn.

Maar we weten dat zij bij hun Hemelse Vader zijn waar geen pijn en verdriet meer zijn is.

U ziet, het is toch weer een hele lijst geworden. Of u nu ernstig ziek bent of rust moet houden of iemand in uw familie verliest, u krijgt een bezoekje. Maar laat het even weten. Iedereen die dit leest wens ik alle goeds; ook de zieken die hier niet genoemd zijn van harte beterschap en/of veel sterkte. We weten dat we in al ons verdriet in ons gebed rust kunnen vinden

Allen hartelijk gegroet van Nel Duits, tel. 035-60 161 81 of [dirknelduits@hotmail.nl](mailto:dirknelduits@hotmail.nl)

### **Leden Commissie Aandacht**

|                          |             |                                                                                |
|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Nel Duits (coördinator)  | 035-6016181 | <a href="mailto:dirknelduits@hotmail.nl">dirknelduits@hotmail.nl</a>           |
| Andrea v Mourik          | 035-6025411 | <a href="mailto:vanmourikdeknijsff@xs4all.nl">vanmourikdeknijsff@xs4all.nl</a> |
| Frits/Ella van der Ploeg | 035-5447809 | <a href="mailto:fvanderploeg@gmail.com">fvanderploeg@gmail.com</a>             |
| Mieke van Barneveld      | 06-53405480 | <a href="mailto:barneveldg@gmail.com">barneveldg@gmail.com</a>                 |
| Irene Boshuizen          | 06-12138698 | <a href="mailto:boshuizen@xmsnet.nl">boshuizen@xmsnet.nl</a>                   |
| Marry Kamphuis           | 06-51061229 | <a href="mailto:marry.kamphuis@icloud.com">marry.kamphuis@icloud.com</a>       |
| W. Oosterbroek-Zoeten    | 035-5412143 | <a href="mailto:woosterbroek@solcon.nl">woosterbroek@solcon.nl</a>             |

## Contactmiddag en de laatste ledenvergadering van PCOB-Baarn

### Afscheid van Helga Hulst als bestuurslid

Om de periode PCOB-Baarn op een goede manier af te sluiten is er op **21 mei om**

**14.00 uur** een ledenbijeenkomst **in de Leuning**. Onze Baarnse voorzitter Helga Hulst neemt dan afscheid. Eerst was zij bestuurslid, daarna secretaris en tenslotte secr./voorzitter. Zo heeft ze jarenlang de kar getrokken. Lange tijd bestond het bestuur uit twee personen en werden veel functies door Helga vervuld. Die middag is ook de laatste jaarvergadering van PCOB-Baarn met de jaarverslagen over 2023. Al met al een vergadering waarin we Helga in het zonnetje willen zetten. U komt toch ook?



Na het officiële gedeelte en een ruime pauze wordt de middag vervolgd door een lezing door dhr. Frans Moens. Hij is secretaris van de Vereniging van Bijenhouders Baarn. Hij wil ons graag vertellen over “De gevaren van de Aziatische Hoornaar”.

### Koffiedrinken bij Eemlust

Ook dit jaar worden de leden wonend in Baarn uitgenodigd om elkaar te ontmoeten op het terras van restaurant Eemlust. Koffie en appeltaart staan klaar. Op **woensdag 29 mei om 10.00 uur** wordt u daar verwacht. U hoeft zich niet aan te melden. Zoals elk jaar het geval is, trakteert de PCOB. Denkt u eraan tijdig de senioren bus te reserveren?



## 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 één van de vooroordelen die er bestaan over ouder worden. Dat soort stereotyperingen 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.

Er is plek voor maximaal 350 inwoners (65+ ers) uit de gemeente Soest. De reguliere entreprijs bedraagt €10,00 inclusief 2 consumpties. Voor het bestellen van entreekaarten kunt u t/m vrijdag 10 mei een mail sturen naar [info@swos.nl](mailto:info@swos.nl)

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

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



## SOEST HÓÓRT BIJ MAKKER!

### Waarom komen klanten bij ons?

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

***Maak nu een afspraak voor gratis hoortest en vrijblijvend advies!***



**Makker**  
hoortoestellen

TORENSTRAAT 4, SOEST  
035 - 602 2417, [SOEST@MAKKER.NL](mailto:SOEST@MAKKER.NL)  
[WWW.MAKKER.NL](http://WWW.MAKKER.NL)



## Heb ik darmkanker? Wees er op tijd bij!



Er bestaan veel verschillende darmklachten, de ene ernstiger dan de andere. Maar hoe weet je nu welke van die klachten kunnen wijzen op darmkanker? En moet je dan meteen richting huisarts, of kun je ook nog even wachten? Hieronder krijg je antwoord op deze en meer vragen.

Bij darmkanker is het erg belangrijk dat je er in een vroeg stadium bij bent, dan zijn veel gevallen van darmkanker namelijk goed te behandelen. Wees dus erg alert op klachten die kunnen wijzen op darmkanker.

### **Buikkrampen en bloedverlies**

Controleer jezelf regelmatig op de aanwezigheid van deze klachten. Niet elke buikkrimp betekent darmkanker, en bloed bij het poepen, kan ook hele andere oorzaken hebben.

Maar aanhoudende buikkrampen en bloedverlies kunnen wel darmkanker betekenen. Eerst krijg je een overzicht van klachten die kunnen wijzen op darmkanker. En meteen daarna krijg je advies over wanneer je met deze klachten richting je huisarts moet.

### **Symptomen van darmkanker**

De volgende symptomen zouden erop kunnen wijzen dat je darmkanker hebt. Maar let op: ze kunnen ook een andere oorzaak hebben!

#### **Minder vaak of juist vaker poepen.**

Ieder mens heeft een bepaald ontlastingspatroon. Wanneer dit plotseling wekenlang verandert (dus niet als gevolg van een 'simpele' buikgriep), kan dit wijzen op darmkanker.

Helder of donkerrood bloed en/of slijm bij het poepen.

#### **Onverklaarbaar gewichtsverlies.**

Wekenlange ongemakken in de buik, zoals pijn, krampen en een opgeblazen gevoel.

Het gevoel alsof de darm bij het poepen niet volledig wordt gelegeerd. Constante vermoeidheid en duizeligheid.

#### **Huisarts: ja of nee?**

Bovenstaande klachten kunnen dus wijzen op darmkanker, maar ze kunnen ook een andere oorzaak hebben. Omdat darmkanker een ernstige aandoening is en omdat het belangrijk is dat de diagnose

vroeg wordt gesteld, is er een simpel antwoord op de vraag of je met een van de bovenstaande klachten dan eigenlijk wel naar de huisarts moet: ja.

**Neem altijd het zekere voor het onzekere** en denk bijvoorbeeld niet dat de klachten meevallen of vanzelf wel overgaan. De huisarts kan bekijken wat de oorzaak is van je klachten.

### **Onderzoek huisarts**

Wat doet de huisarts precies? Hij zal je lichamelijk onderzoeken door aan je buik en je liezen te voelen en naar je darm te luisteren. Soms zal hij met een vinger in je anus gaan om de binnenkant van je endeldarm te onderzoeken. Dat doet de huisarts vooral wanneer je bloed of slijm bij je ontlasting hebt.

Een andere mogelijkheid is dat je gevraagd wordt om je ontlasting in te leveren. Dit kan dan in een laboratorium onderzocht worden op bloedsporen. Het onderzoek heet Fecaal Occult Bloed Test (FOBT).

Als de huisarts door deze onderzoeken denkt dat je darmkanker zou kunnen hebben, verwijst hij je door naar het ziekenhuis. Om precies te zijn naar een internist, een chirurg of een maag-lever-darmarts. De huisarts zal ook doorverwijzen als hij geen verklaring heeft voor je aanhoudende klachten.

### **Het ziekenhuis en de diagnose**

Pas in het ziekenhuis zal de echte diagnose worden gesteld. Hieraan kunnen verschillende onderzoeken voorafgaan. Zo kan een specialist je darm bekijken met een dunne buis en een camera, dat heet endoscopie. Tijdens de endoscopie kan weefsel worden weggenomen voor verdere bestudering.

Voor dit onderzoek is het belangrijk dat de darm goed schoon wordt gemaakt, bijvoorbeeld met een laxeermiddel dat je in het ziekenhuis krijgt.

**Een röntgenonderzoek**, of de modernere variant: CT-colografie, is een ander voorbeeld van een onderzoek dat kan plaatsvinden. Het principe van dit onderzoek is dat door foto's afwijkingen aan de darm zichtbaar worden. Ook hiervoor is het belangrijk dat de darmen goed leeg zijn.

Het is tot slot mogelijk dat ze in het ziekenhuis verder bloedonderzoek doen. Als de diagnose darmkanker eenmaal wordt gesteld, zal zo snel mogelijk worden begonnen met de behandeling.

## Praktische aanpassingen in huis

Ouderen wonen steeds langer zelfstandig in een huis dat niet voldoende is aangepast. Als je ouder wordt, neemt de kans op vallen toe. Met eenvoudige aanpassingen kun je dit voorkomen. Bekijk de 10 praktische tips en voorkom ongelukken.



### 1. Goede verlichting

Zorg dat je overal in huis goede verlichting hebt en dat lichtschakelaars makkelijk te bereiken zijn. Een lichtschakelaar waar je naar moet reiken, vergroot de kans op vallen.

Op deze plekken is goede verlichting extra belangrijk:

**Langs de trappen en in doorgangen.** Breng lichtsensoren aan op de looproute van de slaapkamer naar de badkamer.

**Bij het bed: plaats een bewegingssensor onder het bed**, zodat een nachtlampje gaat branden als je uit bed stapt.

**In de badkamer.** Met name belangrijk als je 's nachts naar het toilet gaat. Kies voor lampen met een bewegings- of lichtsterktesensor.

### 2. Verwijder obstakels

Houd gangen en looproutes vrij van obstakels zoals losse tapijten, kabels en meubels. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is om veilig te bewegen, vooral als u een rollator of rolstoel gebruikt.

### 3. Drempelhulp

Over drempels van (binnen)deuren struikel je gemakkelijk en ook bij loophulpmiddelen zijn ze een obstakel. Verwijder of verminder drempels tussen kamers en overgangen om struikelen te voorkomen. Gebruik drempelhulpen om hoogteverschillen te overbruggen. Dit is een 'bruggetje' die je over of tegen de drempel legt.

### 4. Antislip vloer

Plaats anti-slipmatten in de badkamer en voor het aanrecht in de keuken om uitglijden te voorkomen. Overweeg ook het gebruik van antislip tape op traptreden en drempels. Heb je een tegelvloer, zorg er dan voor dat deze vlak en stroef is. Met een speciale vloeistof (antislipcoating) kun je de tegelvloer antislip maken.



# 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](http://www.smorenburguitvaart.nl)

## **5. Handgrepen en beugels**

Installeer stevige handgrepen en leuningen langs trappen, in de badkamer en bij ingangen om extra ondersteuning te bieden bij het opstaan en lopen. Plaats steunbeugels en handgrepen voor de nodige houvast, bijvoorbeeld bij het bad en het toilet. Een douchezitje is ook praktisch.

## **6. Regelmatig onderhoud**

Controleer regelmatig de staat van vloeren, tapijten, handgrepen en andere veiligheidsvoorzieningen in huis. Repareer of vervang versleten of losse onderdelen meteen.

## **7. Keuken**

Kijk in de keuken of je overal nog makkelijk bij kunt. Mogelijk moet de hoogte van het aanrechtblad of de keukenkastjes worden aangepast. Moet je reiken naar spullen, dan verhoogt dat de kans op vallen.

## **8. Kranen**

Eén hendel mengkranen zijn makkelijker dan draaikranen, omdat de hendel licht te bedienen is. Met een verlengde hendel kun je de kraan zelfs bedienen met je elle boog.

Een thermostaatkraan is veilig en comfortabel, omdat je zelf de gewenste watertemperatuur instelt. Je krijgt nooit een te koude of te hete straal water over je heen.

## **9. Wassen en drogen**

Plaats de wasmachine en droger zo dicht mogelijk bij elkaar, in ieder geval op dezelfde etage. Zo voorkom je dat je ver moet sjouwen met een zware wasmand.

## **10. Buiten**

Ruim gereedschap na gebruik op en laat geen tuinafval liggen.

Leg ongelijk liggende tegels recht en meld losliggende stoeptegels of kapotte straatverlichting bij de gemeente.

Houd het terras vrij van gladde materialen zoals mos, algen en bladeren.

## **Hulp bij aanpassingen**

Via onze Klusservice i.s.m. Zoofy roep je eenvoudig de hulp in van een vakman of klusjesman voor het uitvoeren van de aanpassingen in huis. Van drempels weghalen en wandbeugels monteren tot het realiseren van een inloophouche. Je kiest zelf wanneer de vakman langskomt en je betaalt uiteraard pas als de klus naar tevredenheid is afgerond.

Bron: Eigenhuis

A misty landscape with a lake, forest, and mountains. The scene is serene and atmospheric, with soft light filtering through the clouds and mist. The lake reflects the surrounding landscape, creating a mirror-like effect. The forest is dense and dark, contrasting with the lighter sky and water. The mountains in the background are partially obscured by mist, adding to the sense of depth and mystery.

Plant je boom  
bij levend water  
waar de Geest inspireert  
onze prachtige vruchten laat dragen  
en Hij ons steeds meer leert  
in liefde te wandelen  
een vriendelijk woord te geven  
met geduld te handelen  
in blijdschap te leven  
de vrede te bewaren  
Zijn goedheid te ervaren  
samen met velen  
zo mogen we groeien  
in genade en geloof  
steeds mooier bloeien  
in het water van de Geest.

- Leo Heuvelman -  
[christelijkegedichten.com](http://christelijkegedichten.com)

*Galaten 5:22*

*De vrucht van de Geest is echter:  
liefde, blijdschap, vrede, geduld, vriendelijkheid,  
goedheid, geloof, zachtmoedigheid, zelfbeheersing.*

## **Verminder PFAS in je voeding:**

### **top voedingsmiddelen met hoge risico's**

Met deze voedingsmiddelen krijg je de meeste PFAS binnen

Via het milieu komen PFAS in ons eten en drinken terecht. Welke voedingsmiddelen bevatten veel van deze schadelijke stoffen? En wat kun je zelf doen om de risico's te beperken?

### **Dit is de top voedingsmiddelen met hoge risico's.**

De laatste tijd zijn PFAS - voluit poly- en perfluoralkylstoffen - regelmatig in het nieuws. Zo worden moestuinhouders binnen een straal van één kilometer rondom chemisch bedrijf DuPont-Chemours in Dordrecht afgeraden om hun gewassen nog te eten vanwege het hoge gehalte van PFAS in de grond. En ook in de rest van Nederland krijgen mensen te veel PFAS via hun voeding binnen, zo blijkt uit berekeningen van het RIVM. Van PFAS is bekend dat ze schadelijk kunnen zijn voor je gezondheid. Je wordt er niet meteen ziek van, maar als je er meerdere jaren te veel van binnenkrijgt, kunnen PFAS bijvoorbeeld het immuunsysteem en de lever beschadigen. Verder zijn PFAS nadelig voor het cholesterolgehalte en kunnen ze nierkanker en testiskanker veroorzaken.

PFAS kunnen schadelijk zijn voor je gezondheid. Ze zitten in voeding en worden gebruikt in pannen, bakpapier en pizzadozen.

## **Waarom waren supergiftige PFAS vroeger super populair?**

### **Wat zijn PFAS en waarom zijn ze zo schadelijk?**

#### **PFAS: eeuwige chemicaliën**

PFAS wil je dus liever zo min mogelijk binnenkrijgen. Maar hoe komen deze stoffen eigenlijk in ons eten? PFAS komen van nature niet voor in het milieu. Ze worden door de chemische industrie gemaakt vanwege hun water- en vetafstotende werking. En daar profiteren we allemaal van. Het wordt gebruikt in veel dagelijkse producten. Van regenkleding tot smeermiddel en van pannen met antiaanbaklaag tot pizzadozen. Het grote nadeel van PFAS is dat als wij die producten weggooien, de PFAS niet of nauwelijks worden afgebroken in de natuur. Daarom worden ze ook wel forever chemical, oftewel eeuwige chemicaliën, genoemd. Ze hopen zich op in de bodem en het water en komen zo terecht in planten en dieren en daarmee in onze voedselketen.





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](http://www.uitvaartzorgkoningshof.nl)

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





## **Vis bevat meeste PFAS**

Welke voedingsmiddelen bevatten nu veel PFAS? Tot voor kort was dat nog helemaal niet duidelijk, maar inmiddels heeft het RIVM er berekeningen op losgelaten. Het gaat nog steeds om schattingen gebaseerd op beperkte metingen, maar het geeft wel een indicatie. In Nederland krijgen we PFAS vooral binnen via vis. In magere én vette vis kan veel PFAS zitten. Vooral kabeljauw bevat gemiddeld genomen een hoog gehalte, terwijl zalm bijvoorbeeld veel minder PFAS bevat.

## **PFAS in onze voeding**

In volgorde van grote kans tot minder grote kans dat er PFAS inzitten:

Vis

Drinkwater

Koffie (het water waarmee het is gezet niet meegeteld)

Thee (het water waarmee het is gezet niet meegeteld)

Zuivel

Vlees

Eieren

Groenten

Margarine

Olijfolie

Zonnebloemolie

Rijst

Fruit

Brood

Peulvruchten

Aardappelen

## **PFAS in vis**

In volgorde van grote kans tot minder grote kans dat er PFAS inzitten:

Kabeljauw

Tonijn

Vissticks

Pangasius en tilapia

Zalm

PFAS in drinkwater

**Op nummer 2 staat drinkwater.** De hoeveelheid PFAS hangt daarbij wel af van de bron van het water uit de kraan. Drinkwater gemaakt van oppervlaktewater bevat meer PFAS dan drinkwater gemaakt van grondwater. Wil je weten waar het water uit jouw kraan van gemaakt is? Informeer dan bij je waterleidingsbedrijf.

### **Kip beter dan rundvlees**

Andere bronnen van PFAS in onze voeding zijn koffie en thee (het drinkwater niet meegeteld), zuivel en vlees. Bij vlees geldt dat rundvlees over het algemeen meer PFAS bevat dan varkensvlees. In kip zitten de minste PFAS. In veel plantaardige producten zitten relatief weinig PFAS. Denk aan groenten, fruit, brood, peulvruchten en plantaardige olie als olijfolie en zonnebloemolie.

### **PFAS in vlees**

In volgorde van grote kans tot minder grote kans dat er PFAS inzitten:

Rundvlees

Varkensvlees

Kip

### **Geen vis meer eten?**

Vis bevat dus de meeste PFAS. Betekent dit dat je maar beter geen vis kunt eten? Nee, want vis is goed voor je hart en bloedvaten en levert ook veel gezonde stoffen, zoals visvetzuren. Nu kun je die ook binnenkrijgen via visolie- of algenoliecapsules, maar het is niet bekend hoeveel PFAS daarin zitten. De voordelen van vis eten wegen volgens het Voedingscentrum op tegen de nadelen. Het advies blijft dus om 1 keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis zoals zalm, makreel en haring. Eet niet elke week dezelfde vis, maar wissel soorten zoveel mogelijk af om de kans op hoge gehalten te verkleinen. Wel geldt het advies om niet te vaak zelf gevangen zoetwatervis uit Nederlandse wateren te eten, zoals paling, baars en forel. Uit ander onderzoek van het RIVM blijkt dat hierin grote hoeveelheden PFAS kunnen zitten.

### **Liever water uit flessen?**

Kraanwater in Nederland kun je gewoon blijven drinken. Ook al kan er PFAS in zitten, voldoende water drinken is belangrijk om gezond te blijven. Kraanwater is vele malen beter voor het milieu dan flessenwater. En ook in flessenwater zit soms PFAS. Overigens helpt het niet om kraanwater eerst te koken. De hoeveelheid PFAS neemt daardoor niet af.

## **Wat kun je wel doen?**

Het idee dat er PFAS in je eten en drinken zit, zou je bang kunnen maken. Maar zonder eten en drinken kunnen we sowieso niet. Het is goed om te bedenken dat voedingsmiddelen niet alleen gezonde stoffen bevatten zoals vitamines, mineralen, vezels, eiwitten, vetten en koolhydraten. Er kunnen ook ongewenste stoffen in zitten, en PFAS is er daar een van. PFAS helemaal voorkomen lukt niet. Het beste advies om PFAS in je voeding te verminderen is: eet gevarieerd. Op die manier eet je niet te vaak voedingsmiddelen met een grote hoeveelheid PFAS. Ook groente en fruit uit de moestuin kun je gewoon eten. Behalve als je moestuin binnen 1 kilometer van de fabriek van DuPont /Chemours in Dordrecht is. Verder bevatten sommige pannen met een antiaanbaklaag PFAS. Hierdoor kunnen kleine hoeveelheden in je eten terechtkomen, al blijkt uit onderzoek dat dit bij normaal gebruik zeer beperkt is. Als je pannen met een antiaanbaklaag normaal gebruikt, is er geen reden tot zorg. Maar voorkom dat de antiaanbaklaag beschadigd raakt, want dan kunnen kleine deeltjes van de coating in je eten terechtkomen. Gebruik daarom altijd houten of plastic keukengerei en vervang een beschadigde pan. Wil je helemaal op safe spelen? Je kunt natuurlijk ook kiezen voor pannen zonder laagje waarin PFAS verwerkt is. Dit staat niet op het etiket, maar kun je navragen bij de fabrikant.

## **Worden PFAS verboden?**

Je vraagt je wellicht af: als PFAS zo slecht zijn voor de gezondheid, waarom worden ze dan niet verboden? Nederland werkt momenteel samen met andere landen aan een Europees verbod op alle PFAS. Inmiddels zijn er al twee PFAS-varianten helemaal verboden: PFOS (perfluorooctaansulfonaten) en PFOA (perfluorooctaanzuur). En sinds 1 juli 2022 mag er geen PFAS meer zitten in papier en karton dat in contact komt met voedsel, zoals bakpapier en pizzadozen. Ook bij een totaalverbod is het PFAS-probleem overigens nog niet meteen opgelost. Omdat PFAS nauwelijks afbreken, zullen ze ook na een verbod nog jarenlang in onze leefomgeving aanwezig zijn en in ons eten en drinken terecht kunnen komen. Kortom: gevarieerd eten blijft het beste advies. Daarmee verklein je niet alleen de kans op hoge gehalten aan schadelijke stoffen. Ook krijg je daarmee zoveel mogelijk verschillende vitamines, mineralen en vezels binnen. En dat is gezond!

## Mantelliefde klinkt mooier dan Mantelzorg



Annemarie Oster (81) is bij u vast wel bekend uit de Nederlandse theater- en televisiewereld. Ze kreeg op haar 60<sup>ste</sup> een relatie met een zelfverzekerde charmante man en ging samenwonen en 15 jaar later gingen ze trouwen. Tijdens de huwelijksreis verslechtert plotseling de gezondheid van haar echtgenoot en al in de wittebroodsweken is hij afhankelijk van haar mantelzorg. Na onderzoek bleek hij vasculaire parkinsonisme te hebben: het gevolg van een hersenbloeding die zijn bewegingsvermogen aantastte. Helaas vordert zo'n ziekte snel waardoor ook z'n geheugen en denkvermogen afnam. Zijn gezondheid ging snel achteruit. Hij werd invalide en had permanente zorg nodig. Annemarie heeft haar man zelf tot het einde zelf verzorgd met liefde en heeft daar een boek over geschreven. Het boek heet "Mantelliefde" en is overal verkrijgbaar en kost € 12,50

**Voor al uw verse en gerookte vis**

**DE SPECIAALZAAK**



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

**Hulleman optiek**

V O O R O O G Z O R G

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

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

## **Deze geneesmiddelen veroorzaken mogelijk vitaminetekort En deze supplementen kunnen medicijnen beïnvloeden**

Veel mensen slikken dagelijks een geneesmiddel. Slaapmiddelen, antidepressiva, iets tegen maagzuur of de anticonceptiepil bijvoorbeeld. Zo'n medicijn kan een tekort aan vitaminen of mineralen veroorzaken. Maar andersom kan het gebruik van bepaalde voedingssupplementen de werking van je medicijnen verminderen of juist versterken. Hoe zit dat?

Medicijnen en voedingssupplementen kunnen elkaar beïnvloeden. Sommige geneesmiddelen verminderen de opname van voedingsstoffen in je lichaam. Bij langdurig gebruik kan dan een vitaminen- of mineraletekort ontstaan. Maar het kan ook zijn dat de supplementen die je slikt een negatieve invloed op de werking van je medicijnen heeft. Daarom is het belangrijk dat je bewust bent van wat je slikt en waar je alert op moet zijn.

### **Slik je medicijnen tegen maagzuur?**

Wanneer je langere tijd medicijnen tegen maagzuur slikt, protonpompremmers als omeprazol en pantoprazol, heeft jouw lichaam mogelijk moeite om voldoende vitamine B12 of magnesium op te nemen. Wanneer je deze protonpompremmers maanden of jaren gebruikt, kun je daar dus een tekort aan krijgen. Symptomen van deze tekorten zijn moeheid, misselijkheid, duizeligheid, oorsuizen en hartkloppingen bij B12 tekort en onder meer spierkrampen, vermoeidheid en lusteloosheid bij magnesiumtekort. Bij een heel groot magnesiumtekort kunnen er zelfs hartritmestoornissen optreden. Slik je maagzuurremmers en ervaar je (een van) deze klachten, dan is het dus belangrijk contact met je arts op te nemen.

### **Heb je diabetes?**

Ook als je diabetes hebt en hiervoor langere tijd metformine slikt, kan een tekort aan vitamine B12 optreden. Metformine verlaagt de glucose in het bloed en een bijwerking ervan is dat het lichaam minder B12 kan opnemen, vooral als je dit geneesmiddel al jaren gebruikt. Slik je metformine en ervaar je klachten zoals hierboven beschreven, neem dan contact op met je arts.

## **Gebruik je plastabletten?**

Hydrochloorthiazide is een zogenoemde plastablet die de bloeddruk verlaagt doordat er meer zouten in de urine komen en daardoor meer vocht wordt uitgeplast. Een bijwerking van deze plastabletten is een daling van het kalium-gehalte in je bloed. Ook het magnesiumgehalte in je bloed kan dalen. Een tekort aan kalium kan hartkloppingen, vermoeidheid, spierkrampen of slappe spieren veroorzaken.

Magnesiumtekort geeft de bekende klachten als misselijkheid, lusteloosheid, spierkrampen en vermoeidheid. Slik je

Hydrochloorthiazide en ervaar je dit soort klachten? Dan is het tijd je arts te bellen.

Slik je corticosteroïden?

Prednison en prednisolon zijn corticosteroïden die ontstekingen in je lichaam helpen onderdrukken. Een bijwerking van deze hormonen kan botontkalking zijn, want dit soort middelen remmen de aanmaak van bot. Daar komt bij dat je darmen minder calcium opnemen én je nieren juist meer calcium verwijderen. Bovendien neemt je lichaam minder kalium op. Dat laatste kan voor tekorten zorgen, zeker als je tegelijkertijd plastabletten gebruikt.

Om botontkalking te voorkomen kan het bij langdurig gebruik van corticosteroïden verstandig zijn om in overleg met je arts extra calcium en vitamine D te slikken. Vitamine D zorgt dat calcium beter wordt opgenomen en de combinatie draagt bij aan sterke botten.

Deze supplementen kunnen de werking van je medicijnen beïnvloeden. Zoals gezegd is het niet alleen zo dat geneesmiddelen vitaminen- of mineralentekorten kunnen veroorzaken; er zijn ook natuurlijke stoffen die invloed op de werking van geneesmiddelen hebben. Het is verstandig goed op te letten wat je eventueel aan voedingssupplementen neemt bij de volgende medicijnen.

## **Gebruik je antistollingsmiddelen?**

Antistollingsmiddelen zoals onder andere acetylsalicylzuur ('aspirine') en clopidogrel zorgen dat je bloed langzamer stolt. Ook ginseng en ginkgo biloba hebben mogelijk effect op stolling van je bloed. Als je ze samen gebruikt, dan heb je meer kans op bloedingen. Ook kan ginseng de werking van een antistollingsmedicijn verminderen (dit geldt trouwens ook voor sint-janskruid). Start dus liever niet met ginkgo biloba of ginseng als je antistollingsmiddelen gebruikt.

### **Heb je een auto-immuunziekte?**

Een andere combinatie die niet verstandig is, is het gebruik van echinacea met een immunosuppressiva. Die laatste onderdrukken de werking van het afweersysteem en worden voorgeschreven bij mensen met hiv of een auto-immuunziekte. Echinacea stimuleert mogelijk het immuunsysteem en verstoort daarmee dus de werking van de immunosuppressiva.

### **Gebruik je slaapmiddelen of antidepressiva?**

Tryptofaan gaat niet goed samen met antidepressiva of slaapmiddelen. Tryptofaan werkt namelijk kalmerend en kan het versuffende effect van slaapmiddelen versterken. Slik je tryptofaan terwijl je ook antidepressiva gebruikt, dan kan dat ten koste gaan van je concentratievermogen en kun je misselijk en rusteloos worden. Geen goede combinatie dus.

### **Sint-janskruid: geen allemansvriend**

Sint-janskruid is een van de supplementen die helaas niet goed samengaat met veel geneesmiddelen. Zo vermindert het de werking van de anticonceptiepil. Ook kan het supplement gevaarlijke bijwerkingen geven als je het samen met antidepressiva gebruikt of met medicijnen tegen angststoornissen. Slik je medicijnen tegen hiv of hepatitis C? Neem ook dan liever geen sint-janskruid, want het vermindert de werking van je geneesmiddelen. Ook bij middelen tegen kanker, epilepsie en maagzuur kan sint-janskruid problemen geven. Lees daarom altijd goed de bijsluiter van je geneesmiddelen en zeg altijd tegen je arts als je sint-janskruid gebruikt.



## **STATUS FAMILIEZAKEN**

**Mr. Willeke Vernède-van den Brandt**

Burg. Grothestraat 65 3761 CL Soest

Tel: 035-5430714 / 06-10218017

[willeke@statusfamiliezaken.nl](mailto:willeke@statusfamiliezaken.nl)

[www.statusestateplanning.nl](http://www.statusestateplanning.nl)



# VAN ELLEN

SLAAPSPECIALIST



## ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN

Ledikanten (senior) • Boxsprings

Matrassen • Beddengoed

PULLMAN

HECKET & LANE

VELDA

Eastborn

Vandyck

avek

Mline

Silvana

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



## Waarom word je dikker als je ouder wordt?

En is er iets aan te doen?

Je spiermassa neemt af als je ouder wordt



Vroeger kon je 'alles' eten, maar tegenwoordig vliegen de kilo's er gemakkelijk aan én verdwijnen ze weer een stuk moeilijker. Herkenbaar? Voor de meeste mensen is het een feit dat ze bij het ouder worden ook wat zwaarder worden en dat hun figuur niet meer zo strak is als voorheen. Goed nieuws: je kunt dit proces flink vertragen.

Bij het ouder worden neemt de spiermassa af. Dat is een vaststaand feit, en dit proces begint al op jongvolwassen leeftijd. Het proces wordt door wetenschappers 'sarcopenie' genoemd. De meeste mensen merken het effect ongeveer vanaf hun veertigste levensjaar. Je ziet het dan waarschijnlijk in de spiegel: de boel wordt wat slapper, je figuur verandert en je komt aan in gewicht. Maar je merkt het uiteindelijk ook in het dagelijks leven, want door het afnemen van de spiermassa word je steeds een beetje minder krachtig. Daardoor kan traplopen zwaarder worden als je ouder wordt, of is het opstaan uit een stoel steeds lastiger. Het proces van sarcopenie gaat extra snel als je ziek wordt, of als je inactief bent.

## **Je stofwisseling daalt**

Sarcopenie heeft niet alleen gevolgen voor je spierkracht. Het heeft ook effect op je stofwisseling. Spierweefsel is namelijk heel actief weefsel, dat in verhouding veel energie verbruikt. Als je spiermassa afneemt, daalt je stofwisseling en je dagelijkse behoefte aan energie. Je hebt minder calorieën nodig dan vroeger. Blijf je toch ongeveer hetzelfde eten? Dan kom je langzaam maar zeker aan. Daarom merken zoveel mensen dat de kilo's eraan vliegen als ze wat ouder worden. Dit gaat nóg sneller als je wat minder actief bent dan vroeger, bijvoorbeeld omdat je minder sport of als je huishoudelijke klusjes uitbestedt.

## **Eten van hoge kwaliteit**

Je lichaam heeft bij het ouder worden in verhouding dus minder calorieën nodig dan toen je een stuk jonger was. Maar – let op – je hebt niet minder vitamines en mineralen nodig. Sterker nog, als je echt op leeftijd komt, heb je van sommige vitamines en mineralen juist meer nodig. Dat geldt bijvoorbeeld voor vitamine D en calcium. Ook van eiwitten en andere voedingsstoffen blijft de dagelijkse behoefte het hele volwassen leven even hoog. Alle voedingsstoffen binnenkrijgen terwijl je minder calorieën kunt eten: dat betekent dat je voeding van hoge kwaliteit moet zijn. Extra gezond eten dus. Er is bij het ouder worden wat minder speelruimte voor extraatjes zoals koek, snacks of een borrel. Tenminste, als je niet te snel wilt aankomen. Dit klinkt allemaal waarschijnlijk niet erg gezellig. Maar gelukkig kun je veel doen om het proces van veroudering te vertragen en om je stofwisseling te verhogen.

## **Nieuwe spieren kweken**

De eerste stap is zorgen dat je spiermassa zoveel mogelijk op peil blijft. Dat doe je door krachttraining. De Gezondheidsraad beveelt aan om minimaal twee keer per week spierversterkende oefeningen te doen. Denk niet dat dit geen zin heeft als je nog nooit in je leven naar de sportschool bent geweest. Het menselijk lichaam kan tot op hoogbejaarde leeftijd nog nieuwe spiercellen aanmaken, zo blijkt telkens weer uit onderzoek. Start krachttraining het liefst onder goede begeleiding, zodat je heel gericht spiermassa opbouwt (tip: luister ook deze aflevering van onze podcast Gezond Gesprek). Verder geldt dat elke vorm van beweging meehelpt om je stofwisseling op peil te houden. Fietsen, schoonmaken, wandelen, tuinieren, tennissen,

joggen, zwemmen: alles is goed. En natuurlijk heeft bewegen nog veel meer voordelen, bijvoorbeeld voor de bloeddruk, voor de botten en de gezondheid van het brein.

### **Kies voor eiwitten**

Krachtraining helpt om nieuwe spiermassa te maken, maar daarvoor zijn ook bouwstoffen nodig, vooral eiwitten. De eiwitaanbeveling (voor jong en oud) is dagelijks 0,83 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Weeg je 80 kilo, dan is dat dus 66 gram eiwit per dag. Ga je krachtraining doen en wil je echt spiermassa opbouwen, dan kun je wat meer eiwit eten. Jammer genoeg gaan veel mensen juist vaak minder eiwit eten als ze ouder worden. Ze eten bijvoorbeeld minder vlees of vis, ze drinken minder vaak melk, nemen geen zuiveltoetje of ze eten zoet beleg op brood in plaats van kaas, pindakaas of vleeswaren. Jammer, want genoeg eiwit is echt belangrijk om de spiermassa op peil te houden. Een bijkomend voordeel is dat eiwitten goed verzadigen: na een maaltijd met voldoende eiwitten heb je niet zo snel weer trek. Dat helpt weer mee om het gewicht in toom te houden. Wil je weten of je voldoende eiwit binnenkrijgt? Check het met de Eetmeter, de app van het Voedingscentrum.

### **Sterk en fit**

Net zoals een oud huis extra onderhoud nodig heeft, zo heeft het menselijk lichaam bij het ouder worden ook wat extra onderhoud nodig. De twee belangrijkste pijlers zijn beweging en voeding. Genoeg bewegen, met de focus op krachtraining, houdt de spiermassa en stofwisseling op peil. En gezond eten, met de focus op eiwitten, zorgt dat je lichaam alles binnenkrijgt wat het nodig heeft en dat je goed op gewicht blijft. Zo vertraag je het verouderingsproces en dat merk je: je voelt je langer fit en sterk.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <h2>10% KORTING</h2> <p>tegen inlevering van deze bon</p> <hr/>  <hr/> <p>Deze bon is geldig 31-12-2024<br/>en niet in combinatie met andere acties of aanbiedingen</p> | <p>Elrecom<br/>muziekwinkel</p> <p>Sparrenlaan 6<br/>3742 WG Baarn<br/>035-5411109</p> <p><a href="http://www.elrecom.nl">www.elrecom.nl</a></p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Dagtocht no 2: Op donderdag 16 mei: “De rust van de Ooijpolder” (prijs: € 61,-)

Om **10:15** stoppen we bij restaurant Campman in Renkum voor koffie met gebak.

De lunch gebruiken we om **12:30** op een fantastische locatie in Persingen. Bij een gerestaureerde molen is een spiksplinternieuw restaurant met naast een prima keuken, ook een klein bezoekerscentrum: De Thornse Molen

We krijgen daar een molenlunch (plank met soep en een kroket)

Erg fraai is ook het natuurgebied de Ooijpolder, vlakbij Nijmegen en behorend tot Nationaal Landschap De Gelderse Poort. In de uiterwaarden aan de Waal heerst een weldadige rust en is het een waar vogelparadijs. Om de rust niet te verstoren en hier optimaal van te genieten, maken we om **13:45 de rondrit van 1 uur** door dit gebied met een elektrische, door zonne-energie, voortbewogen treintje. Wat heerlijk en wat een luxe die stilte, even helemaal weg van de drukte en hectiek van alledag! “

Daarna komen we weer bij de Thornse Molen voor een consumptie (eigen rekening)

Ook zal Rick (onze chauffeur) de mooiste plekjes laten zien in “ Rijk van Nijmegen”

**Wilt u ook mee? Bel Til Bouwmeester (06-52539796)**





## Ontmoetingscentrum Klarwater

### Tabel Extra Activiteiten: 2024 Mei

VANAF APRIL HELAAS GEEN BINGO meer vanwege Horecawet en Kansspelwet!!

Zaterdag 27 april 15.00 – 16.30 uur Koningsdag; gezellig  
samen zijn met wat lekkers

Donderdag 2 mei 10.00 – 11.00 “spreekuur”beweeg makelaars  
Zondag 5 mei 11.30 uur; Bevrijdings brunch; anmelden, gratis.  
Donderdag 9 mei Hemelvaartsdag GESLOTEN  
Woensdag 15 mei 12.30 uur Warme maaltijd; alleen via aanmelding  
Woensdag 22 mei 10.00-12.00 Kloostermode; korte Show +verkoop

### Agenda Mei /Juni

#### **SWOS Ontmoetingscentrum Dorpsplein 18 Soesterberg**

do. 02 mei 10.00 uur MaggieJo (Meijssen) Modeverkoop  
vr. 03 mei 18.00 uur buurtrestaurant € 7  
za. 04 mei 20.15 uur koffie na herdenking  
zo. 05 mei 11.30 uur bevrijdingsbrunch gratis-van tevoren opgeven  
wo. 15 mei 14.00 uur themamiddag € 2,50  
do. 16 mei 12.00 uur soepinloop € 2,50  
~~vr. 17 mei bingo vervallen~~  
za. 25 mei 12.30 uur pannenkoekeninloop € 2,75 p.st.  
vr. 31 mei 14.30 uur KOS doorlooptrepetitie € gratis entree  
do. 06 juni Verkiezingen vandaag alleen koffie inloop.  
vr. 07 juni 18.00 uur buurtrestaurant € 7  
do. 13 juni 10.00 uur Hoffmans Modeverkoop  
vr. 14 juni 15.00 uur hapjes maken en kwis verzorgd door  
Restaurant De Stoeterij  
wo. 19 juni 14.00 uur themamiddag € 2,50  
do. 20 juni 12.00 uur soepinloop € 2,50

## 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.*

### CANADEZEN IN SOEST IN 1945

Begin mei staan we weer stil bij de slachtoffers van de Tweede Wereldoorlog en het feit dat ons land in mei 1945 werd bevrijd door de inzet van de geallieerden. In Soest waren dat zowel Britse als Canadese militairen die ervoor zorgden dat de Duitse bezetting werd beëindigd. Zij zorgden er ook voor dat aan de Biltseweg de Duitsers hun wapens, materiaal en “gesloten” fietsen inleverden.

Een van de Canadese divisies bleef in Soest tot begin 1946 achter om de overgang te begeleiden. Ze verbleven o.a. in de Verhoeven Stichting op de Hellingweg maar ook op vele andere plekken. Zo waren ze ook in schoolgebouwen ondergebracht. Burgemeester des Tombe wilde graag dat in de schoolgebouwen weer les kon worden gegeven, want sinds 1939 waren deze gebouwen eerst in gebruik voor de Nederlandse militairen tijdens de mobilisatie en vanaf mei 1940 door de Duitsers. Het onderwijs lag grotendeels stil. Dus werd er gezocht naar alternatieve huisvesting.

Voor de Canadese militairen was zo'n maandenlang verblijf in een vreemd land ook niet makkelijk. Verveling slaat toe en er zijn in 1945 verschillende voorvallen in onze gemeente waarbij zij betrokken waren. Sommige Soesters wisten natuurlijk ook

voordeel te halen uit de aanwezigheid van hen. Zo ontstond er ruilhandel, werd er ook samen “feest” gevierd en ontstonden er relaties. Ruilhandel was niet toegestaan natuurlijk. Er werden ook heel wat straffen uitgedeeld.



Vanuit het leger werd ook gezorgd voor pastorale zorg. Zo werden er ook regelmatig vieringen georganiseerd. Op bijgaande foto's zien we beelden van een katholieke viering op het voetbalveld van SEC toen nog aan de Schrikslaan. Bij andere vieringen ging ook een dominee voor. De vieringen werden vaak ook begeleid door het aanwezige muziekkorps met doedelzakken. Dit muziekkorps verzorgde ook vele muzikale presentaties elders in Soest zoals voor de patiënten van sanatorium Zonnegloren.

### **Bronnen:**

- Het archief van de Soester Couranten bij Archief Eemland
- Boek "Soester ondervuur", geschreven door Geke van de Merwe (2001)
- Foto's archief Historische Vereniging Soest/Soesterberg







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](http://www.avanpijpen.nl) - [info@avanpijpen.nl](mailto:info@avanpijpen.nl)

**Stijlvol gedenken**  
— uitvaartwinkel —

in uitvaartcentrum 'De Ark', Baarn  
open: di. t/m vrij. 10.00 - 16.00 uur



## Beste PCOB vrienden

Vandaag ben ik de BOB. De Burgerlijk Ongehoorzame Boze senior. Geen paniek! Morgen ben ik weer mezelf. Een Bijzonder Onhandige Bestuurder. Omdat ik moeite heb om een appende puber op een fat bike te ontwijken.

Wat maakt mij zo boos? Het bericht, dat de SWOS stopt met bingo in de ontmoetingscentra. Er ligt een besluit, dat bingo niet is toegestaan in gelegenheden waar alcohol mag worden geschonken. En de gemeente heeft besloten om hierop te handhaven!



De wet is voor iedereen gelijk. Maar ieder mens is verschillend. En daar weet de wet geen raad mee. Als actievoerders zich vastlijmen aan het Meisje met de parel, of aan de A12, mag dat. Dat is boosheid om het klimaat, en domheid omdat het een niets te maken heeft met het ander. Domheid is niet strafbaar. Dat weet de rechter als geen ander. Hij is ook wel eens dom geweest.



Vroeger, als student. Maar senioren, dat is een ander verhaal. Als je een senior levenslang straft, is dat een kortere straf dan voor een jonger persoon. En dat is niet eerlijk! Voorzichtigheid is dus geboden. Morgen laat ik voor alle zekerheid een alcoholslot op mijn rollator monteren. Met mijn AOW kan ik mij geen bekeuring permitteren.

Lieve lezer, u kunt gerust zijn. De boosheid zakt al. Soms is het genoeg om je gevoelens van je af te schrijven. Ik beloof, dat ik in de volgende aflevering weer een positief en leerzaam geluid zal laten horen.

Hartelijke groet, Frans Panhuijzen.



# KUNSTGEBIT SOEST

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

## PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESEN

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

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

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

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



#### Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

Burg. Grothestraat 11A

3761 CJ Soest

035-8884202

info@kunstgebitsoest.nl



**WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL**

## Oudere e-biker meeste risico



Op de Nederlandse wegen zijn vorig jaar 684 mensen omgekomen door een verkeersongeval. Dat zijn er 61 minder dan het jaar ervoor.

Vooraf oudere fietsers, vaak met een e-bike, lopen risico om te overlijden. Dat meldt het CBS op basis van nieuwe cijfers. Vooraf ouderen lopen risico op een fataal ongeval. Iets meer dan de helft van het aantal verkeersdoden was minstens 65 jaar oud. Vooraf onder de fietsers zijn senioren oververtegenwoordigd in de dodencijfers. Acht op de tien overleden fietsers is een 50-plusser.

### **Verklaring**

Een duidelijke verklaring voor de afname van dodelijke slachtoffers heeft het CBS niet. Deels zijn het natuurlijk fluctuaties, vertelt de hoofdsocioloog van het CBS. "De cijfers schommelen ieder jaar." Ze beklemtoont dat het algemene beeld hetzelfde blijft. "Het aantal automobilisten dat omkomt, daalt al jaren, terwijl het aantal dode fietsers toeneemt." Een belangrijke oorzaak hiervan is de vergrijzing. Nederland telt steeds meer ouderen, die fitter zijn dan eerdere generaties. Dankzij de e-bike kunnen zij langer mobiel blijven én grotere afstanden afleggen.



# 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

## Betere samenleving met erfenis babyboomers

Nederland staat aan de vooravond van de grootste vermogensoverdracht uit de geschiedenis: de erfenis die de babyboomers (generatie geboren tussen 1945 en 1955) zullen achterlaten. Een goed moment om naar de rol van de meeste gehate belasting van Nederland te kijken: **de erfbelasting.**



De komende vijftien jaar gaat de vermogensoverdracht plaatsvinden naar de erfgenamen van de babyboomers. “Laten we dit gegeven gebruiken om nu aan de knoppen van de erfbelasting te draaien. Dit biedt kansen om de vermogensongelijkheid te verkleinen en de kansengelijkheid te bevorderen. Tegelijkertijd kan de overheid zo grote bedragen aan extra belastinginkomsten vergaren die nodig zijn om grote investeringen te financieren in bijvoorbeeld de woningbouw en klimaattransitie.”

### **Betere herverdeling**

Een paar suggesties voor mogelijke aanpassingen van de erfbelasting bestaan uit grotendeels afschaffen van fiscale constructies en regelingen en het verhogen van (progressieve) tarieven.

Voor een betere herverdeling zou de vrijstellingsdrempel zodanig verhoogd kunnen worden dat het overgrote gedeelte van de relatief kleine erfenissen worden vrijgesteld van belastingheffing.

Die maatregel heeft waarschijnlijk nauwelijks invloed op de hoogte van de erfbelastinginkomsten.

### **Belastingregels complex**

“Natuurlijk, het gaat wel pijn doen bij de huidige winnaars en de meesten zullen het liefst alles bij het oude willen laten.

In een democratie heb je een meerderheid nodig om dingen te veranderen. Bovendien zijn de belastingregels en fiscale constructies complex.

Maar als nou al die getalenteerde fiscalisten in Nederland hun talent gaan inzetten voor het goede, dan kan Nederland beter en recht





**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](http://www.hpverhuizingen.nl) • [hpverhuizingen@ziggo.nl](mailto:hpverhuizingen@ziggo.nl)**



**Onderhoud - Renovatie  
Verbouw - Aanbouw  
Kwaliteit is mijn devies!**

**Aannemer Arjen Snee 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](http://www.eemlandreizen.nl)  
e-mail: [info@eemlandreizen.nl](mailto: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](mailto:zeilstraacupunctuur@hotmail.com)  
[www.zeilstraacupunctuur.nl](http://www.zeilstraacupunctuur.nl)

## Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



**SOL ZIT GRAAG OVERDEKT**

Tadaaaa! Helemaal klaar voor morgen!

Ehh, ja super, Sol. Maar je weet dat de vrijmarkt verderop is?!  
Misschien gewoon een parasol meenemen?

**www.wonnink.nl**

Lekker thuis of op de markt: Wonnink wenst u een zonnige Koningsdag!



**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](mailto:hulpdienst@welzijnbaarn.nl)

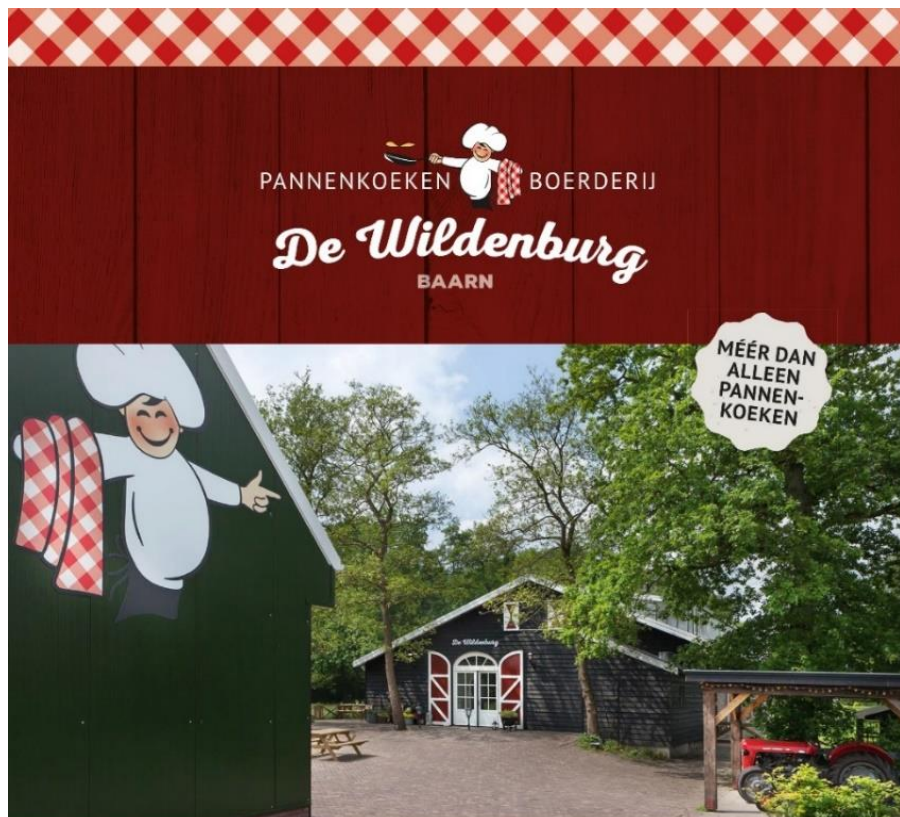
-Advies en Ondersteuning (voorheen Wegwijs), Eemnesserweg 17 ☎  
5418600 Spreekuur: ma.mi en do.av. volgens afspraak; inloop: di. en  
do. 10.00-12.00 uur

-Rijbewijskeuringen v.a. 75 jaar dr. H.G. Sandelowski Hasselaarlaan  
58a, Eemnes Kosten € 40,00 ;[hsandelowski@hotmail.com](mailto: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 ( <b>vacature</b> ) | 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          |
| <b>Contactpersonen</b> |                               |               |                                |
| 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



### ***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](mailto:info@dewildenburg.nl)  
[www.dewildenburg.nl](http://www.dewildenburg.nl)

