

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest . Secr. : Veenbesstraat 70 3765 BB Soest

e-mail adres: boshuizen@xmsnet.nl www.pcobsoest.nl

Bank : NL80 RABO 0171 5255 58 t.n.v. PCOB – afd. Soest

Inhoud:

Van de voorzitter (Nelleke In 't Anker).....	2/3
Mutaties en Commissie Aandacht.....	3/4
Uitnodiging voor 3 Adventsbijeenkomsten	5/6
Een leuk borrelinitiatief voor senioren	6
Zingeving.....	7
Is het mijn hart ?	8 t/m 13
Cholesterol.....	13/14
Prinsjesdag voor senioren:Wonen, AOW en Zorg.....	15 t/m 18
7 mogelijke oorzaken van koude voeten.....	19 t/m 25
Uitnodiging Contactmiddag op 22 november	25
Trap niet in nepmail van Eneco	25
De top 5 vitamines voor het najaar.....	27
Soest in beeld (door René van Hal)	29/30
Muzikale dagtocht naar Den Haag op 26 november.....	31
Typische herinneringen aan de lagere school in 1950 etc.	33 t/m 37
Belangrijke telefoonnummers	39
Bestuur PCOB	40

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

vóór woensdag 23 november 2022

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter (Nelleke in 't Anker)

Eén van de mooie aspecten van het ouder worden vind ik dat de mens kan genieten van de kleine dingen des levens. En dat soms met een intensiteit die ik minder kon ervaren toen ik jonger was.

Een voorbeeld: afgelopen week deed ik boodschappen bij een supermarkt in Soest. Bij de groenteafdeling hoorde ik vrolijke geluiden, afkomstig van een man met een jongedame van rond 3 jaar, samen winkelend. Om de beurt verstopten ze zich in een vrolijk spel van verstoppertje spelen achter de schappen, onderwijl had de vader nog tijd om appels en peren af te wegen. Om de beurt legden ze fruit en groente in de winkelwagen. Hun vermaak werkte aanstekelijk op de andere winkelbezoekers. Ik maakte een praatje met de vader en hij gaf te kennen dat de papa dag met zijn dochtertje voor hem de vrolijkste en fijnste dag van de week is.

De eerste najaarsstormen waardoor veel blad van de bomen is gewaaid, kunnen weer over het land razen. Vele dieren hebben hun winter onderkomen opgezocht en wij hebben ons warme winterdekbed tevoorschijn gehaald. De avonden zijn weer langer en de dagen korter en ik steek geregeld voor de gezelligheid de kaarsjes aan.

De commissie Aandacht bezoekt de senioren die ziek zijn of stuurt een kaartje. Fijn om zo om te zien naar elkaar!! Liefde en aandacht kunnen wij elkaar nooit genoeg geven.

U heeft waarschijnlijk gehoord van de kabinetsbesluiten aangaande compensatie van de torenhoge energieprijzen. Aan het eind van het jaar krijgen we als burgers een financiële tegemoetkoming, afhankelijk van ons verbruik. Voor de lagere inkomens zal het enige verlichting bieden. De overheidskas zal door deze maatregelen ooit in de toekomst enige aanvulling behoeven, denkt u ook niet?

De lokale besturen van KBO en PCOB hebben op 28 september jl. op plezierige wijze met elkaar kennisgemaakt en van gedachten gewisseld over een aantal onderwerpen.

Wat kunnen we samen doen? Het streven is om in het eigen blad elkaar te informeren over bepaalde activiteiten, zodat de leden van beide bonden hieraan kunnen deelnemen. Ook zal een werkgroep gevormd worden bestaande uit vertegenwoordigers van de beide besturen. Deze werkgroep gaat verkennen of het mogelijk is ondersteuning te bieden bij de digitalisering van senioren. Te denken

valt aan een cursus Internetbankieren. Voor een behoorlijk deel van onze leden zijn zakelijke activiteiten regelen op de computer of met de telefoon nog lastig.

Ook het benaderen van bijna- gepensioneerden i.v.m. mogelijke toekomstige vrijetijdsbesteding zal nader onderzocht worden, mede met het oog op ledenwerving.

We kunnen als besturen terugkijken op een constructieve bijeenkomst, waarbij respect en geduld met elkaars uitgangspunten en zienswijzen hoog in het vaandel staan. Besloten wordt om een dergelijke bijeenkomst jaarlijks te herhalen.

Rest mij nog op te merken dat de redactie van het Kompas weer een grote pluim verdient: het vergaren en verwerken van de kopij wat leidt tot dit prachtige veelzijdige nummer van het Kompas!.

Ik wens u allemaal een goede maand toe.

Mutaties Oktober 2022

Verhuisd:

Dhr. S. Akkerman. Oud adres : Lange Brinkweg 42 – 3764 AD
Naar nieuw adres : Dalplein 2 K 1.21 – 3762 BP

Opzegging:

De heer en mevrouw van Rijn. Seminarihof 34, 3768 EE Soest.

Nieuw lid:

Mevrouw B.C.Scholten, Plasweg 45 3768 AK Soest

Commissie Aandacht :

Al is het als ik dit schrijf nog prachtig nazomer weer je ziet de natuur in kleuren veranderen. Niet dat ik daar verdrietig van word. O nee, al die bruine en gouden herfstkleuren vind ik prachtig. En als je de bossen in gaat zie je de mooiste paddenstoelen. Van de laatste zomerse dagen mogen we nog genieten zo lang het kan. Maar daar kan niet iedereen van genieten. Dan denken we aan onze langdurige zieken. Zij kunnen niet zomaar de natuur in. Maar deze keer heb ik er gelukkig maar twee te melden te weten:

- De heer D. van Amerongen. Hij is aan huis gebonden met corona. Hij woont in Zorgcentrum Zandvoorde in Baarn.

- Mevrouw Peterse-van Wieringen, van Hamelstraat 93, 3762 JC kwam te vallen en brak daarbij haar rechter schouder. Zij verblijft in Hilversum, Augustinushof 63, 1216 LD in Hilversum.
- Dan zijn er verder blijde berichten van drie bruidsparen:
- Op 15 augustus waren de heer L.J. Snee en mevrouw E. Snee-van Diggelen, Steenhoffstraat 30/ 3764 BL 55 jaar getrouwd;
- Op 1 oktober waren de heer J. Rodenburg en mevrouw S. Rodenburg-Verhulst, Insp. Schreuderlaan 240/ 3761 ZC 65 jaar getrouwd;
- Op 5 oktober de heer G.J. Bouwmeester en mevrouw T.B. Bouwmeester-van der Poel, van Straelenlaan 30/ 3762 CV 50 jaar getrouwd.

De commissie “Aandacht” wenst jullie onder Gods zegen nog veel gezonde jaren met elkaar.

Mijn lijstje is deze keer niet zo lang. Maar dat wil niet zeggen dat er geen zorgen of zieken zijn of mensen, die een beetje aandacht nodig hebben. Niets is minder waar. Achter de schermen wordt vaak een bezoekje gebracht, dat u niet in dit blad terug vindt. Dus weet u iemand geef het aan mij door: tel 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl

In het kader van “Omzien naar elkaar” heb ik nog wel een vraag aan u allemaal: wij willen graag de contacten onderhouden met onze leden bv. door middel van een bezoek en/of het sturen van een kaart, aan leden die ziek zijn, rouwen om het verlies van een dierbare maar ook aandacht schenken aan leden die een kroonjaar mogen beleven of 40-50 of 60 jaar getrouwd zijn. Momenteel zijn er 4 vrijwilligers die deze taak op zich hebben genomen maar dat zijn er eigenlijk te weinig. Mag ik een beroep op u doen om u aan te melden als vrijwilliger van de Commissie Aandacht? Af en toe een bezoekje brengen geeft zoveel voldoening, zowel voor diegene die het bezoek ontvangt alsmede voor de bezoeker zelf.

Vele handen maken het werk licht toch?

Bij voorbaat hartelijk dank voor uw medewerking. Een hartelijke groen-geel-bruin en gouden herfstgroet van Nel Duits

Beste leden,

De diaconie, het

pastorale team en ouderenpastor Jannie van den Berg organiseren samen met de PCOB een drietal Adventsbijeenkomsten voor alle 75plussers van de Protestantse Gemeente Soest en de leden van de PCOB. (de PCOB nodigt alle leden uit, ongeacht hun leeftijd) Het thema van de viering: 'Verlangen'. Van harte uitgenodigd in de wijkzaal van de Emmakerk.

Graag ontmoeten wij u op dinsdagmiddag 13 december, woensdagmiddag 14 december of donderdagmiddag 15 december van 14.30 tot 16.30 uur. Het programma ziet er als volgt uit:

- ✓ We beginnen met koffie/thee en wat lekkers.
- ✓ Dan een viering van ongeveer 30 minuten.
- ✓ We sluiten af met een hapje en een drankje.

Aanmelden vóór 9 december 2022, het liefst via de email of anders telefonisch, bij:

Tanneke Voorintholt tanneke.voorintholt@hotmail.com. tel. 6028377

Frans Hoogeweg frhoogeweg@telfortglasvezel.nl tel. 06-25318358

Kunt u niet komen, maar wilt u wel de viering op donderdagmiddag 15 december van 15.15 uur tot 15.45 uur meebeleven via KerkTV, dan kunt u dit melden aan Tanneke of Frans. De liturgie van de viering wordt dan bij u thuis gebracht.

Bij de uitgang is er een collecte voor Voedselbank Gooi & Omstreken, waar Soest ook onder valt. In deze tijd van snel stijgende prijzen voor boodschappen, energie e.d. zijn er meer en meer mensen die een beroep doen op de Voedselbank. De voedselbank draait geheel op vrijwilligers, maar er is wel geld nodig voor voedsel en organisatiekosten. De collecte willen we van harte bij u aanbevelen.

We hopen velen van u te ontmoeten op 13, 14 of 15 december 2022 aanstaande.

Wilt u bij het aanmelden doorgeven:

- ✓ Uw naam en telefoonnummer
- ✓ Uw keuze voor welke middag en een reservemiddag
- ✓ Met hoeveel personen u komt
- ✓ Komt u op eigen gelegenheid, kunt u anderen meenemen of wilt u opgehaald worden.

Met vriendelijke groet namens de Protestantse Gemeente Soest en de PCOB,

ouderenpastor Jannie van den Berg



De KBO afdeling Soest, Soesterberg organiseert iedere derde vrijdagmiddag van de maand een borreluurtje. U bent van harte welkom in de kantine van de tennisclub LTC Soestdijk aan de Schrikslaan 1 in Soest. Aanvang 16.00 uur. Alle senioren uit Soest en Soesterberg zijn welkom, dus ook de leden van de PCOB. Ieder betaalt zijn eigen consumpties.

Een leuk initiatief om kennis te maken met andere senioren.

Zingeving

Als in de afgelopen jaren iets duidelijk is geworden, dan is dat de grote kracht die “omzien naar elkaar” voortbrengt.

In de coronaperiode hebben wij als afdeling geprobeerd om het verenigingsleven inhoud te geven.

Helaas konden de dagtochten en contactmiddagen niet georganiseerd worden, maar vele vrijwilligers hebben bezoeken kunnen brengen aan eenzame leden en/of zieke en bedroefde leden. Ook kregen velen een kaart ter bemoediging en met de kerst werd er een kerspakket afgeleverd. Op deze manier en via informatie van ons mededelingenblad “het Kompas” werd het contact met de leden onderhouden.



Zingeving is niet voor niets een speerpunt van de KBO- PCOB. In geen andere seniorenorganisatie is zingeving zo prominent aanwezig. En dat blijft ook zo. Corona heeft laten zien dat zingeving belangrijker is dan ooit. Daarom heeft ook KBO-PCOB niet stilgezeten. Zo is bijvoorbeeld een eerste lichting “gesprekpartners levensvragen” opgericht. Dit zijn enthousiaste senioren die, op verzoek, telefonisch of bij u thuis met u in gesprek gaan over levensvragen, denk hierbij aan zingeving, rouw en eenzaamheid. Via de Servicetelefoon van KBO-PCOB **(030-3400 655)** kunt u zo’n contact ,als u daar behoefte aan heeft, aanvragen.

Zingeving is belangrijker dan ooit. In een tijd waarin de wereld veel onzekerheden biedt, wil KBO-PCOB een baken van “omzien naar elkaar” zijn.



Is het mijn hart?

Vragen over pijn op de borst



Paul Giesen

Pijn op de borst komt vaak voor. Bij slechts tien tot vijftien procent van de mensen die ermee naar de huisarts gaan, is een hartprobleem de oorzaak. Vaak zijn er andere oorzaken. Een goede diagnose is dus belangrijk. Gelukkig wordt gewerkt aan een test waarmee de huisarts snel kan zien wat er aan de hand is.

"Pijn op de borst is een onderwerp dat iedereen aan het hart gaat", zegt oud-huisarts Paul Giesen, onderzoeker bij instituut IQ healthcare (onderdeel van Radboudumc in Nijmegen). "Het klinkt heftig en bedreigend. Ook als iemand anders er last van heeft, raakt het je. Zeker als hij of zij in het ziekenhuis belandt of zelfs overlijdt. 'Hoe kan dat nou, hij leek zo gezond', hoor je dan nogal eens."

Pijn op de borst is een alarmsignaal, want het kan duiden op een hartprobleem. De meeste mensen bellen de huisarts of 112, waarna ze vaak met een ambulance naar het ziekenhuis worden gebracht. Maar in veel gevallen is er niks bedreigends aan de hand, schreef Giesen een paar jaar geleden al in het vakblad Huisarts & Wetenschap. Maar bij wie is de pijn op de borst inderdaad een symptoom van een hartinfarct? En bij wie is het iets anders? Dat is de hamvraag. Huisartsen proberen het al jaren beter uit te zoeken. Een oplossing lijkt daarvoor eindelijk in zicht.

"Bij de meeste mensen met pijn op de borst zit het probleem in de borstkas zelf, dus in het omhulsel van het hart en de longen", zegt Giesen. "Je hebt bijvoorbeeld hard gewerkt in de tuin of ongebruikelijke sportoefeningen gedaan. Dat kan allemaal spier- of gewrichtspijn in de

borstkas veroorzaken. Ook maagklachten, een longaandoening en stress kun je 'voelen' in de borst."

Komt de pijn wél van het hart zelf, dan is er meestal sprake van hartkramp, ofwel angina pectoris. De letterlijke betekenis van deze term is 'wurgende pijn op de borst'. Er zijn twee soorten angina pectoris: de stabiele, niet gevaarlijke variant, die te behandelen is met medicijnen. De meer risicovolle variant is de instabiele angina pectoris, waarbij de klachten snel toenemen en die kan leiden tot een hartinfarct.

Pijn bij inspanning

"Heb je de pijn op de borst vooral bij inspanning? Dat is een typisch kenmerk van een hartprobleem en reden voor een extra check", zegt Paul Giesen. "De pijn komt dan door vernauwde bloedvaten bij het hart."

Hij legt uit hoe dat zit: "Hoe ouder je wordt, hoe meer aanslag er ontstaat op de binnenkant van aderen. Het bloed kan er dus minder snel doorheen. Dat is meestal geen probleem als je rustig zit, maar span je je in, dan gaat je bloed sneller stromen. Bij een vernauwing wordt dat stromen getemperd, waardoor het hart minder zuurstof krijgt en er pijn ontstaat. Dit gebeurt vooral als een slagader voor meer dan zeventig procent is vernauwd."

Hoe intenser de inspanning, hoe heftiger de pijn. Dat verklaart waarom een hartziekte bij mannen soms eerder wordt ontdekt dan bij vrouwen. Giesen: "Vrouwen bewegen over het algemeen rustiger, gelijkmatiger. Mannen willen meer pieken: ze stappen op de racefiets en zetten bij wijze van spreken het gas erop. Dan komen problemen sneller aan het licht."

Het omgekeerde gebeurt ook: mensen hebben een hartinfarct, maar geen duidelijke pijn op de borst. Soms is het alleen een vaag beklemd gevoel. Naarmate je ouder wordt, kan de pijn bij een hartinfarct vager zijn. Giesen: "We denken dat dit samenhangt met het zenuwstelsel. Dat veroudert met de jaren, net als de rest van het lichaam. En dus voel je pijn op de borst minder. Maar dat wil niet zeggen dat er niets aan de hand is."

Daar komt nog iets bij. Veel ouderen met pijn op de borst passen hun leefstijl aan op hun klachten. Ze voorkomen de pijn.

KING ARTHUR GROEP



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

Groepsbegeleiding

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

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



DemenTalent

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



Individueel begeleiding

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

Mantelzorgondersteuning

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

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

Ze wandelen niet meer tegen de wind in, staan halverwege de trap even stil om uit te hijgen en stofzuigen gebeurt in etappes. Ik word ouder, dus het is niet vreemd dat ik wat vaker moe ben, zo redeneren ze dan.

Paul Giesen: "Maar merk je dat het leveren van inspanning steeds moeilijker wordt, dan moet je echt de huisarts bellen. Bloedonderzoek, een hartfilmpje en een fietstest zijn manieren om te achterhalen of er toch niet iets met het hart aan de hand is."

Nieuwe test

Voor zo'n fietstest moet je naar het ziekenhuis. Elke dag melden zich 1400 mensen met pijn op de borst bij de huisarts. Het gaat dus om grote aantallen mensen en het is ondoenlijk om iedereen naar het ziekenhuis te laten gaan. Bij wie is er echt wat aan de hand met het hart? Het wachten is op een snelle en heldere test, die uitwijst of het een hartaanval is. Die lijkt er nu aan te komen. Met een bloedonderzoek kan de arts kijken of het gehalte troponine verhoogd is. Troponine is een eiwit waarmee door middel van een bloedtest kan worden vastgesteld of een patiënt een hartinfarct heeft gehad. Meer troponine in het bloed is een aanwijzing voor schade aan de hartspiercellen. Een paar uur na een hartinfarct is het troponine verhoogd en na twee weken normaliseert het weer.

Tot nu toe kan er alleen op troponine getest worden met een 'gewoon' bloedonderzoek. De huisarts heeft dan niet meteen de uitslag. Giesen vertelt dat er een snelle variant van de test in ontwikkeling is voor huisartsen, zoals die er al zijn voor glucose en hemoglobine. "Ik hoop dat de sneltest voor troponine over een paar jaar realiteit is in de praktijk van de huisarts. Tien minuten na de bloedafname is dan al duidelijk of er meer onderzoek gedaan moet worden." Gecombineerd met de speciale vragenlijst heeft de huisarts zo een stevig instrument in handen.

Niet-pluisgevoel

In de tussentijd wil Giesen iedereen aanmoedigen om naar de huisarts te gaan met pijn op de borst. "Een dokter die weet hoe zijn patiënt in elkaar zit, zal sneller een niet-pluisgevoel hebben als er iets alarmerends aan de hand is. Sommige mensen hebben bijvoorbeeld



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

last van het deurknopfenomeen. Pas bij het weggaan komt de aap uit de mouw. 'O ja, dokter, ik heb ook nog af en toe last van pijn op de borst.' Als je weet dat iemand hier een handje van heeft, dan beoordeel je zo'n opmerking anders dan als het iemand is die je niet kent. Bij het deurknopfenomeen speelt vaak angst een rol: "Straks heb ik het aan mijn hart en moet ik geopereerd worden." Maar dat is lang niet altijd nodig, ook al is de oorzaak van de pijn inderdaad een hartziekte. Ben je er op tijd bij, dan zijn tabletten bijna altijd afdoende."

Onderzoeker Paul Giesen spreekt van een medicijnencocktail: een antistollingsmiddel houdt het bloed dun waardoor het makkelijker kan stromen, ook door vernauwde aderen. Een cholesterolverlager zorgt ervoor dat de aanslag in de bloedvaten niet toeneemt. En meestal komt er ook nog een bètablokker aan te pas: dat middel zorgt dat het hart niet te veel belast wordt. En last but zeker not least, aldus Giesen: "Lichaamsbeweging, gezond eten en stoppen met roken."

Aandachtspunten bij pijn op de borst

Heb je pijn op de borst en twijfel je over de oorzaak? Bel voor de zekerheid de huisarts. Wanneer moet je direct de huisarts of 112 bellen? Als vanuit het niets of na inspanning heftige, angstige pijn of druk op de borst ontstaat met vaak uitstraling naar de kaak, of schouders. Het gaat dan vaak gepaard met benauwdheid, zweten en misselijkheid. Kenmerkend voor een (dreigend) hartinfarct is dat de pijn of druk niet verdwijnt als je rustig gaat zitten of liggen. Bel dan direct 112.

Cholesterol

Twee op de drie Nederlanders kampt met een verhoogd LDL-cholesterol*. Zorgelijk, want dat is een risicofactor voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. Maar wat is cholesterol precies? En hoe houd je je cholesterolgehalte in balans?

Cholesterol is een witte, vetachtige stof. Het speelt een belangrijke functie in het lichaam. Zo is cholesterol nodig voor de aanmaak van nieuwe lichaamscellen, vormt het de basis voor hormonen en speelt het een rol bij de productie van gal.

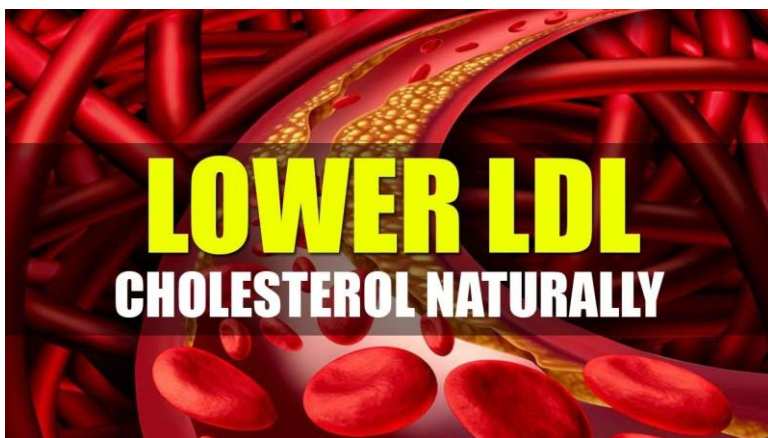
Er zijn meerdere soorten cholesterol in je bloed:

LDL: ook wel het slechte cholesterol genoemd. LDL haalt het cholesterol uit de lever en transporteert het naar de lichaamscellen. De cellen nemen het cholesterol op dat ze nodig hebben, maar bij een te veel kan dit verstoppingen in de bloedvaten veroorzaken met als gevolg het risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Hierom is het belangrijk het LDL niveau laag te houden.

HDL: ook wel het goede cholesterol genoemd. HDL haalt het overtollige cholesterol uit het bloed, brengt het terug naar de lever en voert het via de darmen af. Dit voorkomt verstoppingen in de bloedvaten en is goed voor een gezond hart.

Wat kun je doen om het cholesterolgehalte te verlagen?

1. Beperk je inname van voedingsmiddelen met veel (ongezonde) verzadigde vetten zoals vet vlees en volle zuivelproducten.
2. Vervang deze door voedingsmiddelen met (goede) meervoudige onverzadigde vetten zoals vette vis en noten & pinda's.
3. Eet daarnaast voldoende groente en fruit.
4. Kom in beweging, probeer elke dag minstens 30 minuten te bewegen en zorg voor een gezond gewicht.
5. Voeg extra plantensterolen aan je voeding toe om het cholesterolgehalte te verlagen. plantensterolen komen ook voor in dagelijkse voeding.



Prinsjesdag voor senioren:wonen, AOW en Zorg



Het kabinet heeft tijdens Prinsjesdag de begroting voor 2023 bekend gemaakt. Er wordt dit jaar 17 miljard euro extra verdeeld om de koopkracht op peil te houden. Hoe worden de miljarden verdeeld om de sterk stijgende woon- en zorgkosten op te vangen?

Noodfonds

Er komt een noodfonds voor huishoudens die moeite hebben om de energierekening te betalen. Als u uw energierekening niet kunt betalen en daardoor in de problemen komt, kunt u een beroep doen op het noodfonds.

Energietoeslag

Dit jaar krijgen huishoudens met een laag inkomen (tot 120 procent van het sociaal minimum) een toeslag van 1300 euro. Deze toeslag blijft ook in 2023 bestaan. Gemeenten mogen daarvan dit jaar al 500 euro uitkeren, als dat nodig is. Lees ook 9 vragen over de energietoeslag.

Prijsplafond energie

Vanaf 1 januari 2023 komt er een prijsplafond voor de energieprijzen. Er zijn plannen om de prijs voor gas vast te zetten op 1,50 euro per kubieke meter tot een verbruik van 1200 kubieke meter per jaar. Voor elektriciteit wordt de maximumprijs waarschijnlijk 70 cent per kilowattuur (kWh) tot een verbruik van 2400 kWh per huishouden. 60 procent van de huishoudens verbruikt niet meer dan deze grens, maar wie toch meer verbruikt, betaalt daarover het hogere tarief.

De tijdelijke verlaging van de energiebelasting die op dit moment is ingevoerd, **verdwijnt per 1 januari 2023**. Als u veel energie verbruikt, kan het gevolg zijn dat u volgend jaar, ondanks het prijsplafond dus toch meer gaat betalen voor energie. Het blijft dus belangrijk om zuinig met energie om te gaan en te isoleren.

AOW omhoog

Het minimumloon gaat op 1 januari 2023 met 10 procent omhoog. De AOW is daaraan gekoppeld en dat betekent dat de AOW ook met 10 procent stijgt.

Zorgpremie stijgt

De zorg krijgt 6 miljard euro extra. Dat geld gaat onder andere naar de wijkverpleging en de huisartsen. Het kabinet verwacht dat de zorgverzekering volgend jaar ongeveer 11 euro per maand duurder wordt. Het basispakket gaat daardoor gemiddeld ongeveer 138 euro per maand kosten. Dit is een schatting. Zorgverzekeraars maken uiterlijk 12 november de nieuwe zorgpremies bekend. Als u zich inschrijft voor de premie alert, ontvangt u automatisch de nieuwe premies van de Interpolis Zorgverzekeringen in uw e-mail.

Veranderingen basispakket

Het standaard eigen risico verandert niet en blijft 385 euro per jaar.

Dit verandert in 2023 aan het basispakket.

- De regeling voor herstellzorg na COVID-19, zoals fysiotherapie, ergotherapie of dieetadvies, is verlengd tot 1 augustus 2023.
- De vergoeding van vitamine D vervalt.
- Verder wordt de collectieve korting afgeschaft. Deze korting van meestal 5 tot 10 procent kreeg u als u via een bepaalde organisatie een zorgverzekering afsloot, bijvoorbeeld via een patiëntenvereniging of werkgever.

Zorgverzekeraars worden steeds kieskeuriger in het afsluiten van contracten met zorgaanbieders. Het is verstandig om goed op te letten of de zorg van uw zorgaanbieders wordt vergoed door uw zorgverzekeraar.

Zorg- en huurtoeslag omhoog

De zorgtoeslag gaat volgend jaar flink omhoog en meer mensen komen ervoor in aanmerking. De maximale zorgtoeslag stijgt voor eenpersoonshuishoudens met €929 tot €2265 en voor gezinnen met €1028 tot €3.581 per jaar. Daarnaast komt er in 2023 een eenmalige verhoging van €415, ongeacht de gezinssamenstelling. Bovendien

komen meer huishoudens voor zorgtoeslag in aanmerking, omdat het maximuminkomen stijgt. Voor eenpersoonshuishoudens gaat de grens van €32.000 naar €38.500 en voor gezinnen van €41.000 naar €48.000.

De huurtoeslag gaat omhoog met bijna 17 euro per maand. De stijging van de toeslagen kan per huishouden verschillen.

Huren omlaag

Huurders met een laag inkomen in een sociale huurwoning van een corporatie krijgen per 1 juli 2023 huurverlaging. De verlaging hangt onder andere af van het inkomen en van de huurprijs en is dus voor iedereen anders. Ruim een half miljoen huishoudens gaan hierdoor waarschijnlijk gemiddeld zo'n 57 euro per maand minder betalen.

Ouderenkorting omhoog

De ouderenkorting voor gehuwden of samenwonenden stijgt met 109 euro naar 1835 euro. De ouderenkorting voor alleenstaanden stijgt met 29 euro naar 478 euro. Deze maatregelen zijn bedoeld om het netto inkomen van ouderen te verhogen.

Inkomstenbelasting omlaag

Als u werkt en niet meer verdient dan ongeveer 70.000 euro, gaat u minder belasting betalen. Het belastingtarief over dit inkomen gaat van 37,07 procent naar 36,93 procent. De arbeidskorting stijgt met 792 euro naar 5052 euro.

Uw werkgever mag u **21 cent per kilometer reiskostenvergoeding** geven zonder dat u daar belasting over hoeft te betalen. Dit was eerst 19 cent per kilometer. De onbelaste thuiswerkvergoeding stijgt waarschijnlijk mee met de inflatie en gaat van 2 euro naar 2,13 euro per dag.

Belastingaftrek omlaag

Het maximale tarief voor aftrekposten zoals de hypotheekrente, de ondernemersaftrek, of bijvoorbeeld de zorgkosten gaat omlaag naar het tarief van de eerste belastingschijf, dus naar 36,93 procent.

Aftrekpost kleine hypotheekschuld verder afgebouwd

Als u geen of een kleine hypotheekschuld heeft, kan het voorkomen dat uw eigenwoningforfait hoger is dan de aftrekbare kosten, zoals de hypotheekrenteaftrek. Volgens de Wet Hillen heeft u dan recht op een extra aftrekpost ter grootte van het verschil. Deze aftrek wordt sinds 2019 in 30 jaar afgebouwd en in 2023 is dit nog 83,34 procent van het verschil. In 2022 was dit 86,67 procent. Dit kan ertoe leiden dat u meer

inkomstenbelasting moet betalen als u uw hypotheek (bijna) helemaal heeft afgelost.

Verlaging eigenwoningforfait

Voor woningen met een WOZ-waarde tot 1,2 miljoen euro gaat het eigenwoningforfait naar 0,35 procent (was 0,45 procent). Voor woningen boven de 1,2 miljoen euro blijft het percentage 2,35 procent. Deze verlaging kan leiden tot een lagere belastingaanslag in 2024. Als woningen blijven stijgen in waarde, merkt u niets van de verlaging van het eigenwoningforfait. De Vereniging Eigen Huis verwacht dat de WOZ-waarde volgend jaar gemiddeld zal stijgen met 15 procent.

Jubelton afgeschaft

De schenkingsvrijstelling voor een eigen woning (jubelton) wordt per 1 januari 2023 verlaagd tot 28.947 euro. De vrijstelling wordt per 1 januari 2024 helemaal afgeschaft.

Vennootschapsbelasting omhoog

De rekening voor de extra miljarden die de overheid uitgeeft moet voor een deel worden betaald door ondernemers en vermogenden. De vennootschapsbelasting gaat in de eerste schijf tot 200.000 euro omhoog van 15 naar 19 procent. De zelfstandigenaftrek waar veel zzp'ers nu gebruik van maken wordt afgebouwd en daalt met 1278 euro naar 5033 euro.

Vermogensbelasting aangepast

De belasting op spaargeld en beleggingen wordt nu berekend aan de hand van een verondersteld rendement waarover 31 procent wordt geheven. Dat percentage gaat naar 32 procent. Het vrijgestelde vermogen stijgt met ruim 6000 euro naar 57.000 euro voor alleenstaanden en 114.000 euro voor stellen.

Bron: RABO bank.



**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

7 mogelijke oorzaken van koude handen en voeten



Last van ijsklompjes

Koude handen en voeten zijn een normale reactie van het lichaam op kou. Niets om je zorgen over te maken. Maar soms is het een symptoom van een aandoening.

Iedereen die weleens een lange schaatstocht of winterwandeling heeft gemaakt, kent het gevoel. Je vingers zijn gevoelloos en blauw geworden en je voeten voelen aan als ijsklompjes. In een koude omgeving doet het lichaam er alles aan om de kern waar de vitale organen zich bevinden, warm te houden. De oppervlakkige bloedvaten laten minder bloed door naar de huid. Zodra je van de kou in de warmte komt, verwijden de bloedvaten zich weer.

1. Perniosis, oftewel winterhanden en -tenen

Bij sommige mensen zijn de klachten heftiger dan bij andere. In dat geval kan er iets anders aan de hand zijn. Je hebt last van perniosis bijvoorbeeld; in de volksmond beter bekend als winterhanden en -tenen. “Bij perniosis blijven de diepgelegen bloedvaatjes in de huid te lang gesloten. De haarvaten proberen de bloeddoorstroom over te nemen door maximaal open te gaan staan. Hierdoor ontstaan kleine wondjes, vooral aan de vingers, handen, tenen, voeten, hielen en onderbenen. De aangedane plekken kunnen gaan tintelen, gloeien en pijn doen. De precieze oorzaak van perniosis is onbekend. Er is ook geen medische behandeling voor. Wel weten we dat sommige mensen er van nature meer aanleg voor hebben. Houd jezelf goed warm door extra kledingstukken aan te trekken. Soms worden wisselbaden aangeraden, maar dat heeft vaak niet veel effect.”

2. Vaatlijden

Slechte doorbloeding kan ook een oorzaak zijn van koude handen en voeten. “Als de aderen vernauwd zijn of niet goed functioneren komt er minder bloed bij de handen en voeten. Dit noemen we vaatlijden. Er zijn allerlei typen. Het is een vernauwing of afsluiting in de slagader, veroorzaakt door aderverkalking. Hierdoor stroomt er minder bloed naar de benen en ontstaat er een gebrek aan zuurstof in de benen of



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



Jeffrey Schweers

Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

Burg. Grothestraat 11A

3761 CJ Soest

035-8884202

info@kunstgebitsoest.nl



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

voeten. Mensen met deze aandoening hebben vooral last van kramp in de kuit tijdens het lopen. Soms voelen de voeten koud en pijnlijk aan. Ga vooral naar de huisarts als je dit merkt. De klachten zijn vaak goed te behandelen. In de meeste gevallen zal de huisarts je doorverwijzen naar een gespecialiseerde fysiotherapeut voor looptherapie. Vaak zien we dat dit de klachten verlicht.”

3. Suikerziekte

Ook diabetes kan zorgen voor een verminderde bloedsomloop en je koude handen en voeten bezorgen. Oostindjer: “Teveel suiker is schadelijk voor de zenuwuiteinden. Bij diabetes worden de zenuwen in je voeten aangetast. Door de verminderde werking van de zenuwen heb je een ander gevoel in de voeten. Mensen met deze klachten zeggen vaak dat hun voeten heel koud zijn. Maar als ik de voeten voel met mijn handen, dan zijn ze gewoon warm. Het is de beleving die is veranderd; er is minder gevoel in de voeten. Heb je diabetes, dan is het belangrijk om het goed te behandelen. Op termijn kan diabetes de kans op hartfalen vergroten en vaatvernauwing veroorzaken. Beide ziektes veroorzaken op hun beurt overigens weer koude handen en voeten.”

4. De schildklier werkt te langzaam

“De schildklier regelt het niveau waarop het lichaam functioneert. Werkt de klier te snel, dan krijg je onder meer hartkloppingen en heb je het warm. Bij een te trage schildklierwerking, hypothyroïdie genaamd, gebeurt het tegenovergestelde. De thermostaat van het lichaam staat te laag afgesteld. Meestal hebben mensen niet alleen koude handen en voeten, maar een heel scala aan klachten. Schildklierproblemen komen vaak voor, vooral bij vrouwen boven de 60. Als de huisarts een schildklierprobleem vermoedt, is de eerste stap bloedonderzoek om de schildklierwaardes te controleren. Met medicatie wordt de balans - indien nodig hersteld. Als de medicijnen goed zijn ingesteld, zal het kouwelijke gevoel weer verdwijnen.”

5. De ziekte van Raynaud

Een klein deel van de mensen met koude handen en voeten lijdt aan de ziekte van Raynaud. “Dit is een hematologische aandoening waarbij de vingers, voeten of andere delen van het lichaam koud of gevoelloos aanvoelen. De sensatie kan ook optreden in andere delen van het lichaam. Soms veranderen de vingers van kleur; ze worden wit, rood of blauw. Als de normale circulatie weer op gang komt, gaat dat gepaard



**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**

met tintelingen en soms ook met zwellingen. Wat de precieze oorzaak van de ziekte van Raynaud is, is nog niet duidelijk. Wel staat vast dat koud weer de symptomen verergert, maar er is ook een relatie met stress en heftige emoties. Het belangrijkste advies is om niet te roken en handen en voeten goed warm te houden. Ook kan het helpen om erachter te komen wat de klachten uitlokt, zodat je daar rekening mee kunt houden.”

6. Bloedarmoede

“Bij bloedarmoede heeft het lichaam een tekort aan rode bloedlichaampjes. Hierdoor wordt er te weinig zuurstof aangevoerd naar de weefsels van het lichaam. Soms komt bloedarmoede door een erfelijke aandoening of ernstige ziekte, maar in veel gevallen is ijzergebrek de boosdoener. Bij bloedarmoede hebben mensen vaak allerlei klachten zoals vermoeidheid, duizeligheid en spierzwakte. Ook hebben ze het vaak erg koud.” Als de bloedarmoede wordt veroorzaakt door te weinig ijzer in het lichaam, dan is een ijzerrijk dieet met veel groene bladgroente verstandig. “een tekort aan vitamine B12 kan bloedarmoede veroorzaken en net als ijzertekort voor koude handen en voeten. Omdat ons lichaam zelf geen vitamine B12 aanmaakt is het belangrijk om voldoende B12 uit je voeding op te nemen. Je vindt het vooral in dierlijke producten, zoals vlees en zuivel.

7. Roken

We weten het natuurlijk al lang; roken is slecht voor onze gezondheid. Het is niet alleen een aanslag op je longen; het veroorzaakt ook vaatvernauwing. Veel rokers hebben door een slechte bloedsomloop last van koude handen en voeten. Op lange termijn kan roken ook leiden tot hartschade, waardoor het hart minder goed bloed kan rondpompen. En ook dat heeft weer koude handen en voeten tot gevolg. Al met al redenen te over om te stoppen.”

Tips

- Heb je vaak last van koude vingers? Zorg dan dat je handschoenen niet te strak zitten. Dit kan de bloedcirculatie belemmeren.
- Een warme kruik in bed? Leg hem op uw onderrug. Dit verbetert de bloedsomloop en helpt zo tegen koude handen en voeten.
- Zit niet langer dan een half uur stil. Maak een klein ommetje of doe een klusje in huis. Dit zorgt voor een goede bloedsomloop.



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



Wist je dat...

... koorts, stress en spijsverteringsproblemen voor koude handen en voeten kunnen zorgen?

... vrouwen kouwelijker zijn dan mannen? Volgens reumatoloog Julia Spierings van het UMC Utrecht hebben vrouwen het eerder koud dan mannen, omdat zij over het algemeen een hogere lichaamstemperatuur hebben dan mannen. Hierdoor ervaren vrouwen sneller kou.

... het lastiger wordt voor het lichaam om de temperatuur te regelen als je ouder wordt? Het vermogen van de aderen in de handen en voeten om samen te trekken bij kou vermindert met de jaren.

... cafeïne ervoor zorgt dat bloedvaten vernauwen? Vervang koffie met cafeïne door decafé om koude handen en voeten tegen te gaan.

Bron :Plus Magazine

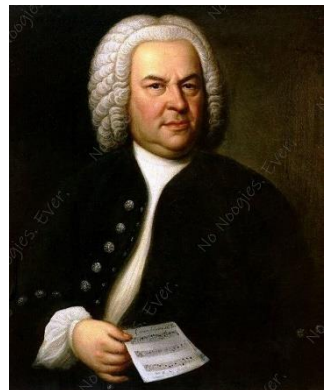
Contactmiddag 17 november 2022

Op 17 november hebben we weer de volgende contactmiddag in de boven zaal

van ontmoetingscentrum Klarinet (Honsbergen) om 14.00 uur.

Dan zal voor ons spreken dr. Rens Bijma over de grote J.S. Bach.

Het lijkt mij een prachtig voorschot op de concertreis op 26 november 2022 naar de Haag waar we gaan luisteren naar het Apollo ensemble in de verscholen kerk. U kunt zich nog aanmelden om mee te gaan maar vol is vol.



Graag tot zien op 17 november 2022

Frans Hoogeweg



Smorenborg
uitvaartverzorging
Afscheid naar wens sinds 1938



- Elke wens is bespreekbaar
- Ook als u verzekerd bent
- Nauwe betrokkenheid
- Complete ontzorging

**Wij zijn dag en nacht persoonlijk bereikbaar
voor advies en hulp:**

Soest • 035 - 601 30 86

Soesterberg • 0346 - 351 223

www.smorenborguitvaart.nl

De top 5 vitamines voor het najaar

Het najaar heeft weer zijn intrede gedaan. De dagen worden korter en de temperaturen zullen verder dalen. We kunnen in deze tijd van het jaar wel wat extra weerstand gebruiken. Lees hier onze top vijf vitamines voor extra ondersteuning tijdens de donkere herfstmaanden.

1. Vitamine C

Vitamine C is de meest bekende weerstandsvitamine. Dat is niet zo gek want vitamine C speelt een belangrijke rol voor de weerstand. Het beïnvloedt namelijk de vorming van antilichamen, die van belang zijn voor het in stand houden van een gezond immuunsysteem.

2. Vitamine D

De meeste vitamine D maakt de huid aan met behulp van zonlicht. Tijdens de herfst- en wintermaanden zijn de dagen kort en buiten is het donker. Veel mensen ervaren dan een winterdip. Dat kan komen omdat de zon onvoldoende kracht heeft voor de aanmaak van vitamine D. Ook zijn we in deze maanden vaak warm gekleed en is alles bedekt met handschoenen, mutsen en sjaals. Zo heeft onze huid weinig kans om voldoende vitamine D op te nemen. Een aanvulling kan dan zinvol zijn. Vitamine D is onder ander nodig voor sterke botten en tanden, een goede spierfunctie en draagt bij aan de weerstand.

3. Vitamine B

Alle acht B-vitamines samen worden het vitamine B-complex genoemd. Deze spelen een grote rol in de energiehuishouding van het lichaam. Maar ook heeft elke B-vitamine een eigen taak in het lichaam. Bij donkere, lange dagen is de energie om iets te doen soms ver te zoeken. Vitamine B helpt u onder andere aan meer energie.

4. Vitamine A

Vitamine A zorgt voor de aanmaak van witte bloedcellen en zo speelt het een rol bij de weerstand. Deze weerstandsvitamine is daarnaast ook goed voor het gezichtsvermogen en de gezondheid van de huid en het tandvlees. Vitamine A wordt vaak toegevoegd aan een multivitamine.

5. Vitamine E

Vitamine E is net als vitamine C een antioxidant en helpt het lichaam te beschermen tegen vrije radicalen. Daarnaast speelt het een rol bij het in stand houden van spier- en andere weefsels en de aanmaak van rode bloedcellen. Vitamine E komt vaak voor in een multivitamine die de weerstand ondersteunt.

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



DEELENMAKELAARS

WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

SOEST IN BEELD door René van Hal

De kosten van levensonderhoud stijgen de afgelopen maanden exorbitant. Bij steeds meer gezinnen ontstaat er armoede, en moet er bezuinigd worden op eten, drinken, verwarming en andere dagelijkse levensbehoeften. Dat was zeker ook een toestand die in het begin van de 19^e eeuw in Soest en vele andere gemeenten in Nederland aan de orde was. In de periode 1818-1970 was er in Soest een Commissie van Weldadigheid die daarbij ondersteuning bood.

Commissie van Weldadigheid



1920: Naai- en breischool aan de Burge- meester Grothestraat.

De jaarlijksche uitdeeling van de commissie van Weldadigheid van Hare Majesteit de Koningin-Moeder, zal dit jaar plaats hebben op Donderdag 14 Dec. a.s., 's morgens 11 uur in de Naai- en Breischool, Burgem. Grothestraat alhier.

1922

In 1815 werd door de Nederlandse bevolking het Jachtslot en domein Soestdijk geschonken aan Kroonprins Willem, de latere Koning Willem II, vanwege zijn heldenrol in de Slag bij Waterloo. Na zijn huwelijk met de Russische Anna Paulowna in 1816 verblijft hij vele maanden per jaar op Paleis Soestdijk.

In 1818 wordt op zijn initiatief in Soest (maar ook in Baarn) een Commissie van Weldadigheid opgericht. Zijn echtgenote prinses Anna Paulowna werd beschermvrouwe van deze commissie tot haar overlijden in 1865. Deze rol werd na haar dood overgenomen door haar zoon Prins Hendrik en nog later door Koningin Emma en Prinses/Koningin Juliana. Met dit initiatief van kroonprins Willem wilde hij de (armlastige) bewoners van Soest en Baarn ondersteunen. Binnen de doelstelling van de commissie vielen: verschaffen van kleding, voeding, werk en onderwijs.

Vanaf 1818 is er daardoor ook nijverheidsonderwijs in Soest ontstaan, die enerzijds een onderwijsfunctie had maar tegelijkertijd een bijdrage kon leveren

aan het maken van kleding en voedsel voor de uitdeling die vanuit de Commissie tot ongeveer 1940 jaarlijks plaats vond. De koninklijke bewoners van Paleis Soestdijk schonken tot 1971 elk jaar in ruime mate financiële middelen om de charitatieve doelstellingen van de commissie te realiseren.

Zo werd In 1828 aan het Lange Eind de boerderij van Jan Gerritse Hilhorst door Prinses Anna Paulowna gekocht om daar een Spin-, Brei- en Naaischool onder te brengen voor zowel jongens als meisjes. In 1893 werd op dit perceel het huidige “Anna Paulownahuis” gebouwd, waarin thans Verrips Makelaardij is gevestigd (Burgemeester Grotestraat 51). In dit neoclassicistisch herenhuis naar een ontwerp van G. Sukkel werd een Naai- en Breischool gevestigd. In 1930 werd onder auspiciën van Koningin Emma het pand grondig gerenoveerd en omgevormd tot een Naaldvakschool. Na de Tweede Wereldoorlog ontstond in dit pand de Koningin Emma Huishoudschool, welke al snel (1955) verhuisde naar een nieuw veel groter pand aan de Talmalaan. Het pand heeft dus jarenlang een belangrijke rol vervuld bij de activiteiten van de Commissie van Weldadigheid. Een pand waarin de band met de bewoners van Paleis Soestdijk zichtbaar was mede door de vele bezoeken die zij aan dit pand hebben gebracht om tevens hun verbondenheid te tonen met de Soester gemeenschap.

In 1961 gaf Prinses Wilhelmina toestemming om de naam van het pand te wijzigen in Anna Paulownahuis, verwijzend naar haar historische rol bij dit perceel en de functie die het heeft vervuld.

Door de veranderde maatschappelijke omstandigheden zoals de uitgebreide gemeentelijke rol op sociaal-maatschappelijk gebied is de Commissie van Weldadigheid in 1970 geliquideerd. Ze heeft meer dan 150 jaar een belangrijke rol vervuld in het ondersteunen van armlastige inwoners in onze gemeente. Gelukkig zijn er ook thans nog steeds organisaties in Soest die een belangrijke rol vervullen bij het ondersteunen van mensen die extra steun nodig hebben, zoals Voedselbank, Hart voor Soest en ook Diaconie en Caritas.

Bronvermelding:

- Inventaris van de archieven van de gemeente Soest 1812-1928; A.F.M. Reichgelt; 1997
- Soest, geschiedenis en architectuur; Hans Lagers en Michiel Kruidenier; 2006
- Archief Eemland en Delpher.nl: diverse krantenberichten

Muzikale dagtocht op 26 november 2022



Op veler verzoek heeft de reiscommissie een extra dagtocht georganiseerd.

Het is een muzikale dagtocht op 26 november in Den Haag met een concert door het Apollo ensemble. Na de koffie en gebak

bij Hoeve Landzicht in Nieuwer Ter AA rijden wij door Den Haag en lunchen wij in Restaurant de Baron in Wassenaar. Om 14.00 begint het concert in de Oud-katholieke kerk in de Juffrouw Idastraat in Den Haag.

De Haagse Oud-katholieke parochie kerkt in een bijzonder gebouw. Een verscholen kerk uit 1722. Dit gebouw is vanwege haar schoonheid en stijl hét belangrijkste voorbeeld van Hollandse barok boven de rivieren. Bedenkt u zich eens dat toen dit gebouw neergezet werd, het officieel nog verboden was voor katholieken om samen te komen voor vieringen. Als u het gebouw bezoekt, zult u versteld staan hoe een dergelijk relatief groot gebouw toch neergezet kon worden. In deze bijzonder fraaie kerk is het concert van het Apollo Ensemble waar 2 missen van J.S.Bach en een mis van Obrecht op het programma staan. Heel passend want Bachs missen passen in de katholieke traditie van Obrecht en ze zijn slechts 16 jaar nadat de kerk gebouwd is gecomponeerd.

Bezetting

Tanja Obalski ,sopraan, Oscar Verhaar, countertenor;Adriaan de Koster, tenor; Michiel Meijer, bas; David Rabinovich (artistiek leider); Daphne Oltheten – viool; Annemarie Kosten-Dür – altviool;Cassandra Luckhardt, - cello; Beltane Ruiz – contrabas; Peter Tabori, Robert de Bree – hobo ;Christopher Price, Felix Foster – hoorn; Thomas Oltheten-fagot; Marion Boshuizen – orgel

Programma:

J.S Bach Missa in G BWV 236 (Kyrie en Gloria)

J. Obrecht Missa L'homme armé (Kyrie en Gloria)

Na de Pauze :

J.S.Bach Missa in F BWV 233 (Kyrie en Gloria)

De prijs p.p. bedraagt € 62,00 (Inclusief de ticket voor het concert.)

U kunt zich aanmelden bij:

Til Bouwmeester. Telefoon: 06-52539796 email:gbouwmeester@ziggo.nl of

bij: Irene Boshuizen. Telefoon: 035-6026424 email: boshuizen@xmsnet.nl

Doorgeven op welke instapplaats u wilt instappen en evt. dieetwensen

Bank: NL 80 RABO 0171 5255 58 t.n.v. PCOB-ad. Soest onder vermelding van het nummer van de dagtocht. (nummer 6)



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

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

VAN TOL - SOEST PIANOHANDEL

- Stemmen
- Reparatie
- Verhuur
- In- en Verkoop



Burg. Grothestraat 20 3761 CM SOEST tel. 035 - 6012968
www.pianohandelvantol.nl tolpiano@kpnmail.nl

VAN DER LINDEN

Sinds 1910
DRANK IN HET BIJZONDER

Wij bezorgen ook aan huis.
Bel voor uw bestelling van
wijn en gedistilleerd naar
(035) 601 27 50

Burg. Grothestraat 6 | Soestdijk

Typische herinneringen aan de lagere school uit de jaren vijftig



Babysokjes breien op school, schrijven met een kroontjespen en als beloning voor een goed rapport kreeg je een kwartje van opa. We maakten het allemaal mee. Keer met deze 19 herinneringen terug naar de lagere school uit de jaren vijftig. Wat herkent u allemaal

De onderwijzer

De onderwijzer(es) zat aan een houten tafel voorin de klas. Soms op een kleine verhoging, zodat ze de klas goed kon overzien.

Roken in de klas

Grote kans dat de onderwijzer regelmatig pijp of een sigaret rookte, dat was in onze tijd heel gewoon. Pluslezeres Wilma weet het nog goed: 'Meneer Bitter, leraar maatschappijleer, draaide gewoon een sjekkie in de klas. We hadden ook een leraar die pijp rookte met toffee tabak. Vond ik toen heerlijk ruiken.'



Meestal lag in het klaslokaal een oude, houten vloer met grove spleten tussen de planken in. Oppassen geblazen dat er geen kettinkje of ander kostbaar bezit in verdween.

We zaten aan houten banken en stoelen met z'n tweeën naast elkaar. In groepjes werd er zoals nu nog niet gewerkt. In de hoek van het lokaal stond een kachel en voorin vond je ook het telraam.

Het leesplankje was bedoeld om je te leren lezen. Het was een plankje met een richel, waarop je de letters kon neerleggen die bij de afbeelding hoorden. 'Raam – roos – neef' was de eerste, later vervangen door 'Aap-noot-mies'.

De meester rolde ze voor het schoolbord naar beneden en wees naar de rode vlekken op de kaart. Daarna was het rijtjes stampen: Groningen, Hoogezand, Sappemeer, Winschoten, Veendam. Eerst de provincies, dan de Benelux, Europa en tot slot de rest van de wereld.

'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



Het klaslokaal



schoolbanken



leesplankje

In een klas zaten veel meer kinderen dan nu. Soms had je wel veertig klasgenootjes! Daarom werd er vaak klassikaal gewerkt. De onderwijzer had immers geen tijd om iedereen individueel te helpen.

De kroontjespen was de nachtmerrie van iedere linkshandige scholier. Want hoe moest je voorkomen dat je de inkt met je eigen hand weer uitveegde? Maar ook voor de anderen was het een verdraaid lastige opgave om zonder knoeien te schrijven. Met vloeipapier kon je de letters versneld drogen, met de inktlap de pen schoonmaken. De generatie van de Mammoetwet ontsprong de dans: zij mochten als eersten met de balpen aan de slag.

In de jaren '60 en '70 dronk je melk uit kartonnen verpakkingen met Joris Driepenter erop, maar ook in de jaren '50 werd op sommige scholen melk gedronken. Gewoon uit glazen flessen met aluminiumdoppen. Even je bekertje ophouden en de onderwijzer schonk wat voor je in.

Het hele jaar werd er met stuivers en dubbeltjes voor gespaard: het schoolreisje. Vlak voor de grote schoolvakantie vertrok je per bus met al je klasgenoten naar een bezienswaardigheid of een museum in het land. Dagen van tevoren besprak je al met je vrienden wie naast wie zou gaan zitten. Het was een feestelijke dag, dus er werd die dag ranja gedronken. Weet u nog waar u met schoolreisjes naartoe bent geweest? Hygiëne was heel belangrijk, dus kwam de schoolarts regelmatig langs. De schoolarts was lang niet zo vervelend als de schooltandarts. Een of twee keer per jaar parkeerde het busje van de tandarts op het schoolplein en dan was de hele school de pineut. Met lood in je schoenen ging je erheen. Gaatjes werden nog zonder verdoving gevuld en kiezen zonder pardon getrokken.



PANNENKOEKEN BOERDERIJ
De Wildenburg
BAARN



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



Pas toen de gezondheidszorg verbeterde, verdween de schooltandarts van het toneel.



Grote klassen



kroontjespen



Schoolreisje

En dan was er natuurlijk ook nog de schoolfotograaf. Die kwam één keer per jaar langs om jou en je klas vast te leggen. Heeft u nog oude schoolfoto's bewaard? Vroeger liet je schoolrapport aan duidelijkheid niets te wensen over. Geen moderne fratsen met vergoelijkende formuleringen. Voor schrijven kreeg je een 8- en voor nuttige handwerken een 4+voor de moeite. Vaderlandse geschiedenis en gedrag een 7, vlijt een 6+ en de meester schreef erbij, dat je bést veel praatte in de klas. Drie rapporten waren er, met Kerst, Pasen en een eindrapport. Van je opa kreeg je een kwartje voor je rapport, van je tantes een dubbeltje. En dat geld ging linea recta in de spaarpot.



Schoolarts



Schooltandarts
Rapport



Bronnen: Nationaal Archief en Onderwijs is Geschiedenis

JAAR 1959 - 1960														
Klasse	Namen	Schied.	Handw.	Gedrag.	Vaderl.	Totaal	Gem.	Opmerkingen	Onderwijs	Tandarts	Schied.	Handw.	Gedrag.	Vaderl.
1e	BAUWEN	8	8	8	8	8	8							
2e	BAUWEN	8	8	8	8	8	8							
3e	BAUWEN	8	8	8	8	8	8							
4e	BAUWEN	8	8	8	8	8	8							
5e	BAUWEN	8	8	8	8	8	8							

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



**Het lidmaatschap van de PCOB kost voor alleenstaanden €31,00
en voor echtparen €50,00**

Belangrijke telefoonnummers

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligersshulp (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 (svp 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..... 601 41 14

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

Samen tegen eenzaamheid 602 36 81

Seniorenbus..... 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 – 601 92 89

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

Voorzitter	P.M. In 't Anker	06-10462732	nelleke_Intanker@yahoo.com
Secretaris	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Penningmeester	J.P.v.d.IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com
Website	F.Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Leden:	E.Bakker	06-37174697	e.bakker@dopsoft.com
	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
	F.Panhuijzen	06-13832722	cosbosoest@gmail.com
Ledenadministratie	P.Vermeulen	035-601 80 46	pavermeulen@casema.nl
Contactpersonen			
Comm.Aandacht	N.Duits-van Ekeren	035-601 61 81	dirknelduits@hotmail.nl
Evenementencomm.	F.Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Reiscommissie	H.I.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
	T.Bouwmeester	06-52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	F.Panhuijzen	06-13832722	cosbosoest@gmail.com
	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Redactiecommissie	G.J.Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Verspreiding	J.S.Tepper	035-601 70 20	jstepper@hetnet.nl
	J.P.v.d.IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com
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
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