

ANBO-PCOB Afdeling Soest/Baarn.

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

Inhoud:

Voorwoord van Bas van den Boom (namens het Bestuur).....	2/3
Mutaties /Commissie Aandacht.....	3/4
Oproep voor bijdragen in het laatste Kompas.....	4
Nieuwe regels voor ANBO-PCOB vanaf 1 januari 2026.....	5
Steeds minder parkeerautomaten in Nederland	7
Verslag van de koffieochtend bij Eemlust incl. varen.....	9
Reacties op Prinsjesdag door ANBO-PCOB.....	11/13
Vergrijzing: megathema in de politiek	15/16
Verslag van dagtocht nr. 5 (Abdij van Postel (Janke Wassenaar)	17
Soest in beeld (door René van Hal)	18/19
Uitnodiging koffieochtend op 5 november in de Soesterduinen	21
De risico's van Windows 10.....	23
Met krachttraining langer zelfredzaam	23
Leeftijdsgrenzen afschaffen bij privé-leasen	25
Pneumokokkenvaccin: 7 vragen.....	27 t/m 30
Verhoogt alcohol je cholesterol?	31 t/m 33
Hoe(on)gezond is Pizza?.....	35 t/m 37
Belangrijke telefoonnummers en adressen in Baarn	38
Belangrijke telefoonnummers en adressen in Soest.....	39
Bestuur ANBO-PCOB Soest/Baarn.....	40

Redactie G.J. Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN: vóór woensdag 22 Okt. 2025

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres: gbouwmeester@ziggo.nl

Voorwoord (namens bestuur)

Verschuivingen



Twee zaken spelen de hoofdrol als antwoord op de vraag die we nog wel eens krijgen over het nut van een ouderenbond. Ten eerste is dat *ontmoeten*. We komen elkaar graag tegen op onze middagbijeenkomsten. Althans, kwamen. Terugbladerend in oude jaargangen van Het Kompas en Baarns Perspectief lees ik dat er maandelijks (!) een bijeenkomst was waarop een spreker werd uitgenodigd. In persberichten voor de plaatselijke en regionale krant werd telkens de passage opgenomen *"tijdens de bijeenkomst is er ruim voldoende tijd in geruimd om elkaar te ontmoeten"*. Vaak elk jaar acht keer een spreker, een kerstfeest en een jaarvergadering. Helaas hier trad ook de verschraling op. De middagen werden steeds minder goed bezocht. Tenslotte werd gekozen voor koffieochtenden.

Het tweede waarnaar we wijzen was altijd de *belangenbehartiging*. Minder zichtbaar, maar door het bestuur en werkgroepen werd daar veel (vergader)tijd in gestoken. In onze maandbladen werd daarvan uitgebreid verslag gedaan. Ik lees in oude nummers over "nieuw ouderenbeleid", projectgroep, projectleider, gesprek met wethouder, Nota's en raadscommissies. Gaandeweg werden deze zaken niet langer het onderwerp van gesprek van de ANBO, KBO en PCOB. Dit alles werd wat meer gestructureerd en kwamen in Soest de COSBO en in Baarn de Seniorenraad. Belangenbehartiging op plaatselijk niveau lag niet langer op het bordje van de ouderenbonden maar werd uitbesteed. Lezen we in Kompas/Perspectief van 20 jaar geleden nog uitgebreide verhandelingen over de WMO, aanvragen van bijzondere bijstand, duurzame gebruiksgoederen en het Declaratiefonds. Langzaamaan lezen in Kompas/Perspectief we steeds meer verslagen over de middagen met een spreker en het verslag van een geslaagde dagtocht. Kortom belangenbehartiging was er wel, maar minder zichtbaar.

Ondertussen merken we dat dit onderwerp vooral op landelijk niveau wordt opgepakt. In ons magazine OuderEnWijzer leest u hier het nodige over. Heeft u de website van ANBO-PCOB al eens goed bekeken? Zeker de moeite waard! Boordevol tips en handreikingen waar wij als senioren ons voordeel mee kunnen doen. Als onze afdeling niet meer bestaat, zullen we het daarmee moeten doen!

Namens het bestuur, Bas van den Boom

Mutaties mei Soest/Baarn

Overleden:

Mevr. E. de Vries – Bolten, Insp. Schreuderlaan 94, 3761 XH Soest

Verhuisd:

Dhr. H. Hulleman: van Anna Paulownalaan naar: Rembrandtlaan 20, app 112, 3761 AH Soest

Mevr. W. Thomassen, Hazepad 221 naar Dalplein 2.204, 3762 BP Soest

Commissie aandacht

Deze keer niet veel meldingen dat er zieken zijn:

- Mevrouw A.M.Tuhuteru-Labordus, Nieuweweg 1 07 heeft in de Bergman kliniek een operatie ondergaan. Ze is weer thuis maar moet wel kalm aan doen;
- Zelf ben ik op vakantie geweest met de Zonnebloemboot. Daar ben ik reuze verwend. Maandag vertrokken wij vanuit Arnhem naar Antwerpen, Veere, Hellevoetsluis en Nijmegen en zaterdag kwamen we weer in Arnhem aan. In al die steden werd ik door een vrijwilliger in een rolstoel rondgereden. Kortom: het was een geweldige week.

Er zijn altijd leden die onze zorg en aandacht nodig hebben. Geef hun naam aan mij door. Tel. 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl. De hartelijke groeten van Nel Duits

Leden commissie aandacht

Nel Duits (coördinator)	035-6016181	Dirknelduits@hotmail.nl
Andrea v Mourik	035-6025411	Vanmourikdekniiff@xs4all.nl
Mieke van Barneveld	06-53405480	Barneveldg@gmail.com
Marry Kamphuis	06-51061229	Marry.kamphuis@icloud.com
W. Oosterbroek-Zoeten	035-5412143	Woosterbroek@solcon.nl
Piet Heij	06-10854955	Piet.a.heij@solcon.nl

Oproepje

Zoals u vorige maand in de brief bij Het Kompas nr. 7 heeft gelezen stopt ANBO/PCOB afdeling Soest aan het einde van dit jaar.

We willen van de laatste Kompas een uitgave maken, die door de leden gemaakt is, bijv. waarom u lid bent geworden.

Of heeft u een leuk (persoonlijk) verhaal, een gedicht wat u aanspreekt of Vult u zelf maar in.

U kunt uw bijdrage uiterlijk op 7 november sturen naar gbouwmeester@ziggo.nl.

Per post is ook mogelijk en dan kan uw bijdrage naar Janke Wassenaar, De Akkeren 62, 3762 AT Soest

Groetjes van Janke



Onderhoud - Renovatie
Verbouw - Aanbouw
Kwaliteit is mijn devies!

Aannemer Arjen Sneepe b.v.
Willem de Zwijgerlaan 53
3761 CP Soest
Tel.: 06 50 512 889
info@arjensneep.nl
www.aannemerarjensneep.nl

Nieuwe regels

Sinds 1 januari 2024 zijn ANBO en PCOB samengegaan. Er is toen een commissie aan de slag gegaan om de twee ouderenbonden in elkaar te schuiven. Door de fusie is de grootste en meest invloedrijke ouderenorganisatie van Nederland ontstaan. In korte tijd is veel bereikt. Vanaf begin 2024 is de invloed in Den Haag en in de media verder vergroot, zijn onze websites samengevoegd en is er een prachtig nieuw magazine gemaakt. Ook is ANBO-PCOB met de ledenservice en het adviesteam elke dag voor u bereikbaar.

Onlangs is de adviescommissie “Harmonisatie ANBO-PCOB” met haar eindrapport gekomen.

Wat staat daarin?

Vanaf 1 januari 2026 geldt voor alle ANBO-PCOB leden dezelfde contributie, die centraal via ons verenigingsbureau wordt geïnd. Alle leden worden in oktober per brief hierover geïnformeerd. De contributie wordt € 4,-- per maand. Dus € 48,-- per jaar (was € 32,--). Voor een leefverband € 6,-- per maand. Dus € 72,-- per jaar (was € 51.50). U krijgt ook een nieuwe ledenpas van ANBO-PCOB toegestuurd. Voor de contributie ontvangt u in 2026 van het verenigingsbureau een factuur.

Voorts willen wij u erop wijzen dat het lidmaatschapsjaar loopt van januari t/m december. Eventuele opzeggingen moeten voor 1 december worden doorgegeven aan de ledenadministratie van onze afdeling, Janke Wassenaar. Tel. 06=45673702 of jankewas57@gmail.com

Het is goed om te weten dat ons budget, ook al wordt de afdeling opgeheven, voor Baarn-Soest beschikbaar blijft. Mocht er in de toekomst nieuw initiatief ontstaan, dan is er geld beschikbaar.

**GOOISE TAFEL
EEMLANDSE TAFEL**
maaltijdservice

Elke dag vers, lekker, makkelijk en gezond



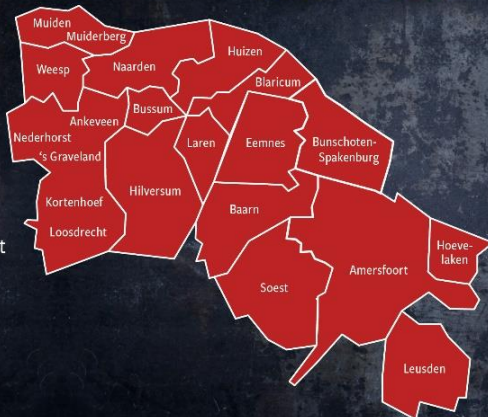
Koelvers
vanaf **€ 8,99**
per maaltijd

500 g
per maaltijd
waarvan minimaal
200 g groenten

Warm
vanaf **€ 10,00**
per maaltijd

Ontdek onze maaltijdservice

- Wisselend weekmenu, aangepast aan het seizoen
- Smakelijke, gezonde en verse maaltijden
- Boordevol verse groenten
- Diverse diëten zoals natriumarm, gluten-/lactosevrij, gemalen, diabetici, halal en vegetarisch mogelijk
- Geen overbodige toevoegingen maar verse en eerlijke ingrediënten
- Ruime keuze uit soepen, desserts en fruit
- Maaltijdbezorging alle werkdagen
- Aan huis bezorgd door vaste bezorger



GOOISE & EEMLANDSE TAFEL maaltijdservice | www.gooisetafel.nl | info@gooisetafel.nl | Telefoon 035 20 31 277

Steeds minder parkeerautomaten: Totaal onbegrip voor mensen die niet digitaal vaardig zijn

De populaire parkeerapps zorgen ervoor dat steeds meer parkeerautomaten verdwijnen. Een slechte trend, vindt ontwerpwetenschapper Jasper van Cuijk. Hij wijst op de miljoenen Nederlanders die niet digitaal vaardig zijn. "Er is totaal onbegrip voor deze mensen", stelt hij.



Ouderen

Bij het verdwijnen van parkeer- en pinautomaten wordt al snel gedacht aan de nadelen voor ouderen. Inderdaad, een groot deel van de senioren ervaart problemen.

"Wanneer er nieuwe mogelijkheden komen, worden mensen slecht geïnformeerd", zegt Leo Bisschops, voorzitter van ouderenorganisatie Senioren Brabant-Zeeland. "Ons pleidooi is: geef ons de tijd om ons goed voor te bereiden op veranderingen." Volgens Bisschops willen ouderen namelijk wel met hun tijd meegaan, maar gaat het nu veel te snel waardoor ze zich niet kunnen aanpassen. "Je hoeft ons niet te pamperen. Maar als veranderingen op tijd worden aangekondigd, kunnen wij als ouderenorganisatie de mensen helpen."

Inclusief ontwerpen

Maar het probleem gaat verder dan alleen ouderen. Er zijn mensen die helemaal geen smartphone hebben voor de parkeerapps en er zijn in Nederland ook veel mensen die niet digitaal vaardig zijn. Volgens onderzoek gaat het om maar liefst één op de vijf Nederlanders. "Er is totaal onbegrip bij beslissers voor deze groep mensen", aldus Van Cuijk. "Als oplossing wordt vaak genoemd: trainingen geven. Maar er is gewoon een punt waarop mensen het niet meer bijbenen. Ze zijn minder digitaal vaardig of kunnen slechter lezen."

Van Cuijk stoort zich dan ook aan het ontbreken van een generatie brede aanpak. "Dit zijn diensten die voor iedereen toegankelijk moeten zijn." Hij pleit daarom voor inclusief ontwerpen. "Zorg dat alle burgers mee kunnen doen."



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

Verhuizen particulieren

**Kantoor en
bedrijfsverhuizingen**

Eigen inboedelopslag

Pianovervoer

**Soesterbergsestraat 49-01 3768 EB SOEST •
035-603 29 07 www.hpverhuizingen.nl •
hpverhuizingen@ziggo.nl**

Verslag van: Koffiemorgen in Baarn, 10 september

Voor deze 4^e koffiemorgen was iets speciaals geregeld door Bas van den Boom. We voeren met de boot vanaf restaurant Eemlust in Baarn. Rond 10 uur was iedereen aan boord en hadden we al een kop koffie of thee gekregen. Om kwart over 10 was het vertrek en kwamen we langs de jachthaven van Baarn en wat industrie. Ondertussen kwam een 2^e kop koffie of thee en daarbij een punt lekker appelgebak met slagroom. De brug bij de Bisschopsweg ging open en we gingen verder langs Eemdijk. Na een half uur werd gekeerd en ging ook het doek open aan de achterkant van de boot. Een aantal mensen ging op het achterdek staan en konden genieten van de omgeving. Na een uur waren we weer terug bij Eemlust. Een heel geslaagde morgen. Janke Wassenaar





KUNSTGEBIT SOEST

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

PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESSEN

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

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

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

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

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



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Reacties op Prinsjesdag van de ANBO-PCOB

Een aantal maatregelen op belasting- en toeslagengebied zal voor sommige gepensioneerden een beter besteedbaar inkomen opleveren. Maar zeker niet voor alle ouderen! Hieronder de voorgestelde maatregelen op een rij:

Belastingtarief

Het laagste tarief in de schijven van de inkomstenbelasting daalt in 2025 naar 17,80% (was 17,92%). Deze schijf geldt bij een inkomen tot € 41.123 (als u tenminste vóór 1946 geboren bent).

In de tweede schijf stijgt het tarief naar: 37,56% (was 37,48%). Dat tarief is van toepassing op inkomens tussen € 41.123 en € 79.137. Is uw inkomen hoger, dan is het tarief 49,50%. Dat blijft daarmee hetzelfde.

Deze tarieven zijn van toepassing op uw pensioeninkomen.

De heffing van inkomstenbelasting over uw vermogen is ook aangepast. De heffing gaat over fictieve rendement. Het fictieve rendement voor overige bezittingen en beleggingen stijgt naar 7,78%. Daarnaast daalt het heffingvrij vermogen (dat deel van het inkomen waarover geen belasting wordt berekend) daalt fors naar € 51.396 (in 2025 is dat € 57.684).

Heffingskortingen

Op het totaal van de inkomstenbelasting die u moet betalen, gaat de heffingskorting af. De hoogte van de heffingskorting hangt af van uw leeftijd en uw inkomen.

De algemene heffingskorting voor AOW'ers gaat in 2026 omhoog naar € 1.554 (was € 1.536). Deze korting is afhankelijk van uw inkomen. Is dat meer dan € 29.736, dan is de korting lager.

De ouderenkorting is alleen bedoeld voor mensen die al AOW ontvangen. Deze korting stijgt in 2025 van € 2.035 naar € 2.067. Als uw inkomen meer is dan € 46.002, wordt het bedrag minder.

Bent u AOW'er en alleenstaand, dan hebt u recht op de alleenstaande ouderenkorting. Deze is niet afhankelijk van uw inkomen, dus een vast bedrag. Voor 2026 is dat € 540; € 9 meer dan in 2025.

PANNENKOEKEN BOERDERIJ

De Wildenburg
BAARN

MÉER DAN
ALLEEN
PANNEN-
KOEKEN



Openingstijden

Maandag	12.00 - 20.00 uur
Dinsdag	12.00 - 20.00 uur
Woensdag	12.00 - 20.00 uur
Donderdag	12.00 - 20.00 uur
Vrijdag	12.00 - 20.00 uur
Zaterdag	12.00 - 20.00 uur
Zondag	12.00 - 20.00 uur

Reserveren

In het weekend en tijdens vakanties
is het raadzaam te reserveren.

Wildenburglaan 9, 3744 MK Baarn
035 - 542 92 25
info@dewildenburg.nl
www.dewildenburg.nl



Inkomensafhankelijke zorgpremie

Op uw AOW en uw aanvullend pensioen wordt inkomensafhankelijke zorgpremie (Zvw) ingehouden. Het tarief daarvan daalt in 2026 naar 4,85%.

Nominale zorgpremie en zorgtoeslag

De premie voor de basisverzekering (nominale premie) Zvw stijgt in 2026 naar gemiddeld € 2.143 per jaar. De maximale zorgtoeslag blijft vrijwel gelijk, € 1.574 voor een alleenstaande, € 3.010 voor een meerpersoonshuishouden.

Huurtoeslag

Vorig jaar was al geregeld dat met ingang van het jaar 2026 meer mensen in aanmerking komen voor huurtoeslag. Afhankelijk van de hoogte van het inkomen kunnen mensen die een huur boven de huurgrens betalen (€ 900,07) ook voor huurtoeslag in aanmerking komen. De verwachting is dat ongeveer 170.000 mensen recht gaan krijgen op huurtoeslag.

Uw portemonnee in 2025

Wij hebben de gevolgen van de hiervoor beschreven plannen voor u doorgerekend. Uiteraard zijn er nog andere ontwikkelingen die niet in deze plannen voorkomen, die uw besteedbaar inkomen kunnen aantasten of verbeteren.

Iemand die alleenstaand is en alleen een AOW-pensioen ontvangt, heeft op basis van de gemelde voornemens in 2026 een kleine € 300 per jaar meer te besteden. Daarbij is rekening met een reguliere AOW-verhoging.

Een alleenstaande met AOW en een aanvullend pensioen van € 5.000 heeft ongeveer € 175 minder te besteden.

Een echtpaar dat beiden alleen AOW ontvangt, heeft ieder ruim € 200 per jaar meer te besteden. Totaal € 400 dus.

Een echtpaar waarvan de één alleen AOW ontvangt en de ander AOW en een aanvullend pensioen van € 5.000, heeft samen ruim € 400 per jaar meer te besteden.

De verschillende begrotingen en ook het Belastingplan 2026 worden in de loop van het jaar nog in de Tweede Kamer behandeld. Daar kunnen nog wijzigingen plaatsvinden. Onder dat voorbehoud geven wij u deze informatie.

In OuderenWijzer nummer 1 van 2026 komt de ANBO-PCOB uitgebreid terug op de gevolgen van het Belastingplan 2026.



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

Vergrijzing mega-thema voor de politiek

Vergrijzing gaat de hele samenleving aan, schrijft de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving in een rapport dat zeer recent is verschenen. Volgens voorzitter Jet Bussemaker ontbreekt dat oog voor samenhang in politiek en beleid.

Migratie, bestaanszekerheid en wonen: ja, die thema's krijgen volop aandacht in Den Haag. Maar let nou op, politici: vergrijzing is een méga-thema", zegt voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving Jet Bussemaker (64), tevens oud-minister en -staatssecretaris (PvdA). Over vijftien jaar is een kwart van de Nederlanders 65-plus: dit is geen ouderenvraagstuk, dit gaat de hele samenleving aan, schrijft het adviesorgaan (RVS) in het rapport *Het rimpeleffect*.

Doorbraken forceren

Bussemaker roept de politiek eigenlijk op tot een Grote Visie op de verouderende samenleving. Acht zij de huidige politiek daartoe in staat? Bussemaker: "Ik wil met dit advies niet te veel in politiek vaarwater terechtkomen. Laat ik me hiertoe beperken: de formatie, straks na 29 oktober, kun je natuurlijk op een heel andere manier inrichten. Door thema's leidend te maken en je niet blind te staren op: welk departement doet wat. En dat je ook in een regeerakkoord regelt dat bewindspersonen echt doorbraken kunnen forceren, door de muren van de ministeries heen."

Veel ouderen willen bijdragen

"En tegelijk", aldus de voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving, "zeggen wij als raad tegen iedereen die het aangaat: wacht niet op de politiek. Wat dat betreft is maatschappelijke onderstroom hoopgevend want die staat bol van het initiatief. Vrijwilligers in Zeeland die samen een dorpswinkel in leven houden. Dorpsauto's in de Betuwe, met vrijwillige chauffeurs, voor korte ritten naar de supermarkt. Buurthuizen gerund door vrijwilligers. En let op, hè: die vrijwilligers, dat kunnen jongeren zijn, maar zijn óók vaak ouderen. De neiging is 'ouderen' te zien als kwetsbaar, maar velen van hen zijn gezond en willen iets bijdragen, omdat ze het leuk vinden en

betekenisvol. De overheid moet die initiatieven veel meer gaan omarmen.”

Langer thuis vraagt om voorzieningen

De overheid wil ouderen langer zelfstandig thuis laten wonen, maar staat tegelijkertijd toe dat voorzieningen in hun wijk wegvallen. Die tegenstrijdigheid typeert het ouderenbeleid, zegt Bussemaker . “De vergrijzing raakt alle Nederlanders. Neem wonen voor ouderen: bekijk dat samen met het perspectief van jongeren. Wil je de kinderopvang verbeteren, kijk dan meteen ook naar dagbesteding voor ouderen.”

Woon- en leefomgeving betrekken

De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving schrijft dat de huidige aanpak een ‘kluwen’ is. Waar zou Bussemaker beginnen met ontknopen? “Zoek concrete punten waar je samenhang kunt creëren, bijvoorbeeld bij werk en zorg of bij wonen. Betrek de woon- en leefomgeving veel meer, stimuleer buurtprojecten: niet alleen voor ouderen, maar ook voor jongeren. Want als een gemeente voor hen prettig blijft, is er ook minder krimp.”



Juwelier van Doorm

Brinkstraat 16 Baarn Tel: 035-5413107

www.juweliervandoorm.nl

Verslag van, Dagtocht nr. 5 (Abdij van Postel) op 18 september

Met een volle bus en het stuur in de handen van Rick reden we in wat miezerregen richting het koffieadres. Dit was bij brasserie De Roskam in Hurwenen met vanuit de serre een prachtig gezicht op de Waal. Na de koffie (uiteraard met een gebakje) reden we verder en kwamen we langs 's Hertogenbosch en Eindhoven. Aangekomen in Mol vlak bij de Belgische grens was het diner bij De Kaasboerin; eerst een bord groene groentesoep, dan een bord met stoofvlees en schaaltes met patat werden op tafel gezet. Als toetje een kleine rijstevlaai met slagroom. Wie dat wilde kon daarbij nog koffie nemen.

Na een korte rit kwamen we bij de Abdij in Postel en werden we begroet door een gids. Hij vertelde wat over de abdij die in 1140 daar al gesticht is door de **Norbertijnen monniken**. De groep werd in tweeën verdeeld en we hebben een filmpje gezien over het leven in deze abdij. Het filmpje was uit 2014 en toen leefden 28 monniken in de abdij. O.a. door Corona is het aantal nu tot 10 gedaald, waarvan de oudste 94 jaar is en de jongste 50 jaar. Ook kregen we de abdijkaas te proeven en een glaasje vlierbessensiroop. Verder een kijkje bij de kruidentuin en uitleg in de kerk met mooie gebrandschilderde ramen.



Deze kerk, die ook uit die 11^{de} eeuw stamde is de oudste in de provincie Antwerpen

Als laatste konden we de abdijwinkel bezoeken en velen hebben kaas en/of bier gekocht.

Rond half 5 vertrek en af en toe file rijden, zeker rond 's Hertogenbosch maar we waren toch om half 7 weer in Baarn. Weer een heel mooie dag, wel bewolkt en af en toe een knipoog van de zon.

Janke Wassenaar

Soest in beeld (door René van Hal)

In deze rubriek belichten we telkens een pand of persoon uit Soest met een bijzondere historie. Deze keer aandacht voor een pand aan de Bosstraat 16-18 met een bijzondere functie



*Jeugdherberg De Heidebloem in 1931
rondom de opening – HVS-archief*



Stayokay 2025 – Foto René van Hal

Van Jeugdherberg naar Stayokay: ruim 90 jaar overnachtingsmogelijkheid in Soest

In het jaar 1929 werd in Nederland de Nederlandse Jeugd Herbergen Centrale opgericht. Al direct was er ook in Soest een initiatief om een jeugdherberg te openen, bedoeld om trekkende jeugd een “beschermd” overnachtingsplek te bieden. De leiding van een jeugdherberg bestond nl. vaak uit een echtpaar die als “vader” en “moeder” werden aangesproken.

Al in 1931 werd aan de Bosstraat Jeugdherberg De Heidebloem geopend in een pand waarin de Engendaalschool (tegenwoordig Van der Huchtschool) was gestart en welke geschikt gemaakt was om 50 jongens en 25 meisjes op te vangen. Overnachten gebeurde op grote slaapzalen. Al direct was het een groot succes wellicht ook door de riante ligging midden in de natuur. De voornaamste doelgroep in die

tijd waren schoolklassen, die gemiddeld 2 dagen verbleven met één overnachting dus.

Al na 5 jaar werden er initiatieven genomen om de voorzieningen te verbeteren (aanschaf nieuwe bedden, betere wasgelegenheid) en werd een beroep gedaan op de plaatselijke gemeenschap via speciale acties).

Met een garantstelling van een lening om het pand te verbouwen werd in 1953 een vernieuwde Jeugdherberg geopend. Nog steeds was de doelgroep jeugd. In de jaren erna werd de leeftijdsgrens opgerekt, alhoewel de eerste jaren daar nog weinig gebruik van werd gemaakt. Van de gasten werd wel verwacht dat ze de handen uit de mouwen staken door te helpen met koken, afwassen en schoonmaken. Overdag was de locatie gesloten.

In de jaren '80 is de slaapaccommodatie aangepast aan de eisen van de tijd en is ook het naastgelegen woonhuis onderdeel geworden van de NJHC-herberg, de naam die vanaf die tijd werd gebruikt.

In de jaren '90 werden gedurende enkele korte perioden (in de winterperiode wanneer er minder trekkers zijn) asielzoekers opgevangen.

Vanaf 2000 worden de slaapzalen successievelijk omgebouwd tot kleinere kamers en worden forse stappen gezet het “oubollige” imago achter zich te laten. De NJHC-herberg krijgt een drankvergunning en bouwt ook vergaderruimten, die ook door de plaatselijke verenigingen/organisaties gehuurd kunnen worden. Bovendien kunnen meer gasten worden ontvangen (meer dan 125 bedden beschikbaar). Tenslotte wordt in 2003 de naam jeugdherberg ingeruild voor Stayokay en wordt het aantal voorzieningen rondom de accommodatie fors uitgebreid met volleybalveld, voetbalveld, speeltuin e.v.a. waarmee het profiel verandert naar Hostel.

Vanwege de coronatijd rond 2021 wordt steeds meer ingespeeld op privacy en individuele bezoekers alhoewel groepen natuurlijk ook nog steeds van harte welkom zijn.

Al meer dan 90 jaar biedt deze locatie op Bosstraat 16-18 unieke overnachtingsmogelijkheden eerste decennia gericht op de jeugd, maar tegenwoordig op gasten van alle leeftijden.



King Arthur Groep

THUIS IN DEMENTIE

Ontmoetingscentrum Soest



Verhalen delen,
verbinden, spel en **plezier,**
Samen koken en eten

Laagdrempelige ondersteuning en begeleiding bij een zinvolle invulling van de dag voor mensen met beginnende geheugenproblemen en dementie.



www.kingarthurgroep.nl

Koffieochtend woensdag 5 november 2025



Op woensdag 5 november is er weer een koffieochtend georganiseerd door ANBO-PCOB afd. Soest-Baarn in restaurant De Soesterduinen

Soesterbergsestraat 188 3768 MD Soest **voor maximaal 40 deelnemers**

Deze ochtend is van 10.00.uur tot 12.00 uur er zijn geen kosten aan verbonden.

Opgave is verplicht en kan t/m 2 november 2025 bij

F, Hoogeweg telf. 06-25318358 of per mail

frhoogeweg@telfortglasvezel.nl

Hopende u allen dan te zien met mooi weer.

Frans Hoogeweg



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

'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

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

De risico's van Windows 10

Mogelijk miljoenen Nederlanders lopen het risico op digitale hacks en andere problemen omdat hun computer nog steeds draait op besturingssysteem Windows 10. Vanaf oktober 2025 vinden er geen beveiligingsupdates meer plaats waardoor er duidelijk een beveiligingsprobleem gaat ontstaan. Dat blijkt uit een berekening van het AD en een schatting door een it-expert.

Een groep seniore Nederlanders ziet – ook los van een eventueel kostenplaatje – best op tegen overstappen, zo blijkt uit de rondgang van het AD. “Veel ouderen vinden Windows 10 vaak prima werken en hebben moeite met verandering”, zegt SeniorWeb, dat senioren helpt bij digitale problemen. Grofweg de helft van de vragen die haar organisatie afgelopen maand kreeg, ging over Windows 10. “Dat kennen ze goed en ze willen liever niet overstappen.”

Met krachttraining langer zelfredzaam

Na je 30ste neemt je spiermassa geleidelijk af. Personal trainer Stijntje Bruijn (52) uit Amsterdam weet hoe we ons lijf fit en sterk kunnen houden en vertelt daarover in het AD.

Wie aan krachttraining doet, versterkt onder meer zijn spieren, krijgt sterkere botten, een lagere kans op osteoporose (botontkalking), een betere lichaamshouding en coördinatie en valt af door een hogere verbranding. Ook loop je met sterkere spieren minder risico op blessures bij duursporten.

Makkelijker uit je stoel

Juist op latere leeftijd heb je profijt van krachttraining, aldus Bruijn in het AD: “Je kunt makkelijker uit je stoel komen, boodschappen tillen en iets zwaars boven je hoofd pakken. Je vangt jezelf beter op als je struikelt. Je wordt misschien geen fotomodel meer, maar bent langer zelfredzaam.”





VAN ELLEN

SLAAPSPECIALIST



ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN

Ledikanten (senior) • Boxsprings

Matrassen • Beddengoed

PULLMAN

HECKETT LANE

VELDA

Eastborn

Vandych

avek

Mline

Stivana

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

Leeftijdsgrenzen bij private lease afschaffen

Bijna een kwart van de private leasemaatschappijen hanteert een maximumleeftijd, die tussen de 75 en 82 jaar ligt, schrijft directeur Sandra Molenaar van de Consumentenbond in de Telegraaf. Deze regel staat niet in de algemene voorwaarden van het Keurmerk Private Lease, maar in sommige aanvullende voorwaarden.



Niet meer schade

Komt dit wellicht doordat ouderen slechter rijden en meer brokken maken? Nee. Volgens ouderenorganisatie ANBO-PCOB en het Instituut voor Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid zijn er geen bewijzen dat senioren meer schade rijden dan andere bestuurders, aldus de directeur van de Consumentenbond in de Telegraaf. Wel zijn ouderen fysiek kwetsbaarder in het verkeer, en lopen ze daardoor meer kans op ernstig letsel.

Individueel rijgedrag

Bovendien betaal je als private leaserijder al een eigen risico bij schades waarvoor je zelf aansprakelijk bent. Méér schade betekent bij de meeste maatschappijen méér betalen, aldus Molenaar. “Waarom dan hele groepen, zowel ouderen als jongeren, alsnog uitsluiten? Beoordeel ze liever op hun individuele rijgedrag!”

Keurmerk

Van de leasemaatschappijen met het Keurmerk hanteert bijna de helft geen leeftijdsgrenzen. Een kwart doet dit wel, en de rest vermeldt deze informatie niet duidelijk op hun website. “Maar wat mij betreft schaffen we leeftijdsgrenzen bij private lease helemaal af”, aldus de directeur van de Consumentenbond.



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

7 vragen over het nieuwe pneumokokkenvaccin PCV20

Pneumokokkeninfectie kan ernstige ziekte veroorzaken



Vanaf najaar 2025 wordt op advies van de Gezondheidsraad een ander pneumokokkenvaccin (PCV20) gebruikt in het Nationaal Programma Pneumokokkenvaccinatie Volwassenen (NPPV). Zeven vragen over de nieuwe pneumokokkenprik voor 60-plussers.

Een pneumokokkeninfectie kan ernstige ziekte veroorzaken. Vooral kinderen, ouderen en mensen met een minder goed werkend immuunsysteem zijn vatbaar voor ziekte door pneumokokken. Ouderen krijgen sinds 2020 in het Nationaal Programma Pneumokokkenvaccinatie Volwassenen (NPPV) een pneumokokkenvaccinatie aangeboden met het polysacharidevaccin PPV23. Dat vaccin moest 5-jaarlijks herhaald worden. Dit najaar wordt overgestapt op een nieuw pneumokokkenvaccin: PCV20.

1. Waarom is er gekozen voor een nieuw pneumokokkenvaccin?

Er bestaan verschillende typen van de pneumokokkenbacterie. Door effectieve bescherming van vaccinatie verdwijnen sommige typen, maar daar komen dan nieuwe typen voor in de plaats. Daarom worden de pneumokokkenvaccins steeds aangepast aan de pneumokokkentypen die op dat moment de meeste ziekte veroorzaken. Voor ouderen zijn twee nieuwe vaccins beschikbaar gekomen: PCV15 en PCV20. Beide nieuwe vaccins zijn conjugaatvaccins. Dat type vaccin biedt

langduriger bescherming dan polysacharidevaccins. Iedere 5 jaar opnieuw vaccineren is daardoor niet meer nodig. Bovendien zijn de nieuwe conjugaatvaccins effectiever in het beschermen tegen ziekte door pneumokokken dan het huidige polysacharidevaccin. PCV15 beschermt tegen 15 types pneumokokkenbacterie, terwijl PCV20 een bredere bescherming biedt tegen 20 types. Het PCV20 vaccin is dus effectiever tegen het voorkomen van (ernstige) pneumokokkenziekte en hoeft bovendien slechts één keer te worden toegediend, in plaats van iedere 5 jaar.

Van pneumokokken kun je een longontsteking krijgen. De prik verkleint die kans met ongeveer 30 procent. De pneumokok kan ook in de bloedbaan terecht komen, daardoor kunt je bijvoorbeeld een hersenvliesontsteking krijgen. Die kans is na vaccinatie ongeveer de helft kleiner. De pneumokokkenprik geeft na ongeveer 2 weken bescherming. Vaccinatie beschermt tegen de typen pneumokokken die samen de meeste ziekten veroorzaken. Het voorkomt dus niet alle pneumokokkenziekten.

2. Wie krijgen de prik?

Het PCV20-vaccin wordt via het vaccinatieprogramma aangeboden aan 60-jarigen. Daarnaast zullen de mensen die de afgelopen 5 jaar een uitnodiging hebben ontvangen voor het PPV23-vaccin 5 jaar na hun eerste uitnodiging een oproep krijgen voor het PCV20-vaccin (in plaats van een herhaling van het PPV23-vaccin na 5 jaar). Ook mensen met een geboortjaar van 1940 en eerder krijgen een uitnodiging.

3. Krijgen alleen 60-plussers een pneumokokkenvaccin?

Nee, ook medische risicogroepen en kinderen worden gevaccineerd tegen pneumokokkenziekte. Tot de medische risicogroepen behoren mensen zonder milt of met een minder goed werkende milt (bijvoorbeeld mensen met sikkelcelziekte), een cochleair implantaat, lekkage van hersenvocht of een minder goed werkend afweersysteem en mensen met longschade door bijvoorbeeld COVID-19. Kinderen krijgen een ander vaccin dan 60-plussers. Vaccinatie van kinderen biedt indirect ook bescherming aan ouderen, omdat de types pneumokokken waartegen kinderen worden gevaccineerd na verloop van tijd nauwelijks nog voorkomen.

4. Hoeveel Nederlanders krijgen pneumokokkenziekte?

Elk jaar worden er ongeveer 8.500 mensen van 60 jaar en ouder opgenomen in het ziekenhuis vanwege pneumokokkenziekte. En jaarlijks sterven er ongeveer 900 mensen van deze leeftijd aan pneumokokkenziekte. Tot 2020 waren er jaarlijks tussen de 1.500 en 2.000 gevallen van zogeheten invasieve pneumokokkenziekte (IPD) onder mensen van 60 jaar en ouder. Het verschil tussen invasieve en niet-invasieve pneumokokkeninfecties is waar de bacterie zich bevindt in het lichaam. Bij een niet-invasieve infectie, zoals een longontsteking of bronchitis, blijft de bacterie in de luchtwegen. Bij een invasieve infectie (ook wel invasieve pneumokokkenziekte (IPD) is de bacterie doorgebroken in de bloedbaan of het zenuwstelsel, wat leidt tot ernstigere ziektebeelden zoals bloedvergiftiging of hersenvliesontsteking.

In de 2020 en 2021 was het aantal mensen met IPD lager (achtereenvolgens 1.010 en 875), vermoedelijk als gevolg van de coronamaatregelen. Draggers verspreiden pneumokokken namelijk via de lucht (hoesten, niezen en speekseldruppeltjes) en via direct contact, omdat de bacterie zich ook enige tijd buiten het lichaam kan handhaven. In de coronatijd hielden mensen meer afstand en waren ze zich beter bewust van de hygiënemaatregelen, zoals niezen in de elleboog en vaker de handen wassen. Tussen juni 2023 en mei 2024 kregen ruim 2000 mensen een invasieve pneumokokkenziekte. Deze patiënten werden allemaal opgenomen in het ziekenhuis. Minder ernstige pneumokokkenziekte waarvoor men niet hoeft te worden opgenomen komen waarschijnlijk veel vaker voor, maar daar zijn geen goede cijfers over.

5. Ik heb al pneumokokkenziekte gehad, moet ik me toch laten vaccineren?

Omdat er zoveel verschillende typen pneumokokken zijn die pneumokokkenziekte kunnen veroorzaken, kun je de ziekte meer dan eens krijgen. Als je een pneumokokkenziekte hebt gehad, dan kun je niet nog een keer ziek worden door hetzelfde type pneumokok, je lichaam heeft daartegen afweer opgebouwd. Maar je kunt nog steeds een pneumokokkenziekte krijgen door andere typen pneumokokken. Als je al een keer een pneumokokkenziekte hebt gehad van één van

de 20 typen, is het dus nog steeds verstandig de prik te halen en je te beschermen tegen de 19 andere typen.

6. Hoe krijg je dit vaccin?

Dit najaar krijgen mensen van 60 jaar (geboren in 1965) en mensen van 78 jaar en ouder (geboren in 1947 of daarvoor) een uitnodiging van hun huis- of instellingsarts voor een gratis vaccinatie. Dit kan samengaan met de griepvaccinatie, die iedere 60-plusser aangeboden krijgt, maar dat hoeft niet. Mensen tussen de 61 en 77 jaar hebben de afgelopen jaren al de mogelijkheid gehad om de prik te halen. De prik die zij hebben gehaald beschermt vijf jaar. Daarna krijg je weer de mogelijkheid om je te laten vaccineren.

De uitnodiging wordt verstuurd in september of oktober. Hoor je bij de doelgroep maar heb je na oktober nog geen uitnodiging ontvangen? Neem dan contact op met de huis- of instellingsarts.

7. Zijn er bijwerkingen?

De pneumokokkenprik is een veilig vaccin, maar kan net als andere vaccinaties milde bijwerkingen geven. Denk aan hoofdpijn, spierpijn of zwelling op de prikplek. Dit is meestal binnen 2 dagen over. Je kunt de prik samen met de griepvaccinatie halen, dit vergroot de kans op bijwerkingen niet.



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

Verhoogt alcohol je cholesterol?

Wat doet alcohol met je cholesterol?



Het drinken van alcohol is slecht voor je gezondheid: het verhoogt je bloeddruk en je risico op verschillende soorten (ernstige) ziektes, zoals kanker. Maar wat doet alcohol eigenlijk met je cholesterol?

Voedingsexpert **Pascalie Stijger** geeft antwoord!

Eerst kort: wat is cholesterol eigenlijk? Cholesterol is een vetachtige stof die je lichaam nodig heeft als bouwstof voor onder andere je cellen en hormonen. Je lever maakt het grootste deel van het cholesterol zelf aan. Een klein gedeelte krijg je via je voeding binnen.



Er zijn simpel gezegd twee soorten cholesterol: LDL-cholesterol en HDL-cholesterol. Het LDL-cholesterol wordt ook wel het 'slechte' cholesterol genoemd. Een teveel aan LDL-cholesterol kan namelijk aan de binnenkant van je bloedvaten blijven plakken. Dat vergroot de kans


DE SOESTER DUINEN
natuurlijk genieten

Koffie - Lunch - Borrel - Diner
7 dagen open

Van harte welkom!



www.soesterduinen.nl
035 - 603 6010

Soesterbergsestraat 188, 3768 MD Soest

LEKKER EROP UIT!

Verhuur van touringcars voor ieder vervoer

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



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

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

EemlandReizen
onderdeel van koninklijke beuk

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

op bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte. Het HDL-cholesterol neemt juist cholesterol uit je bloed weg en ruimte dit op. Het HDL-cholesterol wordt dan ook wel het 'goede' cholesterol genoemd.

Wat doet alcohol met je cholesterol?

Als we kijken naar het effect van alcohol op je cholesterol, dan laten sommige onderzoeken zien dat één glas alcohol je cholesterol een beetje kan verlagen. Maar dat effect is heel klein en wordt alleen bij bepaalde groepen gezien. De nadelen van alcohol drinken zijn veel groter. Zo krijg je sneller een hoge bloeddruk als je alcohol drinkt, wat de kans op hart- en vaatziekten vergroot. Daarnaast vergroot alcohol drinken de kans op verschillende soorten kanker. Het advies is dan ook: drink geen alcohol. En als je toch drinkt, dan niet meer dan één glas per dag.

En hoe zit het met andere producten?

Er zijn verschillende producten die een effect hebben op je cholesterol. Een daarvan is ongefilterde koffie, zoals kookkoffie en koffie uit een cafetière. In koffie zit namelijk het stofje cafestol dat het LDL-cholesterol verhoogt. Hoe beter de koffie gefilterd, hoe gezonder, want hoe minder cafestol erin zit. In koffie gemaakt met een papieren filter zit de minste cafestol.

Andere producten zorgen juist voor een daling van het LDL-cholesterol. Denk daarbij aan volkorenproducten, fruit, noten en peulvruchten. Ook helpt het om producten met veel verzadigde vetzuren te vervangen door producten met veel onverzadigde vetzuren. Verzadigd vet zit in bijvoorbeeld in roomboter en harde margarines. Onverzadigd vet zit onder andere in oliën, margarine en halvarine in een kuipje. Ook in kaas, melk en andere melkproducten zit verzadigd vet. Kies daarom liever voor producten met minder vet, zoals 20+ en 30+ kazen, mozzarella, hüttenkäse en zuivelspread en voor halfvolle en magere melk(producten).

Wonnink Zonweringen (onderdeel van de VCR groep)

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



DE NIEUWE OUDE ENGHE

Heerlijk zitten hé, zo oud en vertrouwd!

A cartoon illustration of the exterior of 'DE NIEUWE OUDE ENGHE' building. The building has a dark grey gabled roof and white walls. There are several windows with yellow awnings. People are sitting at outdoor tables in front of the building. A speech bubble from one of the people says 'Oud?! Ik vind het juist nieuw en sfeervol! Je zit hier waanzinnig, toch?!'. The Zippy logo is in the bottom left corner.

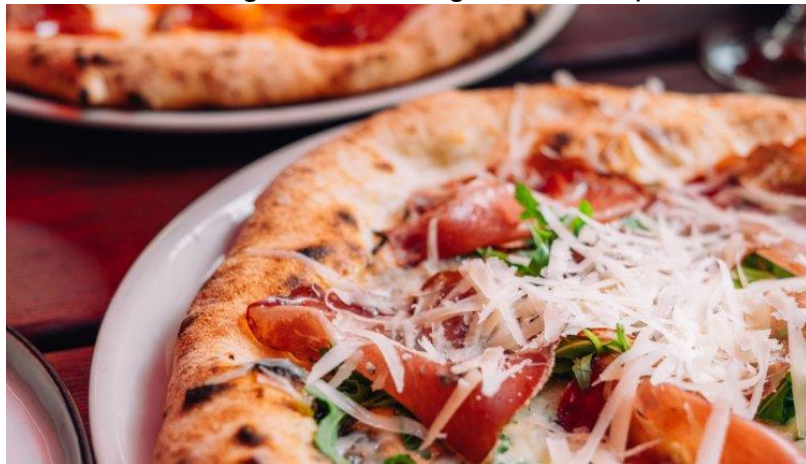
www.wonnink.nl

Hoe je het wendt of keert: sfeervol is het zeker!

Oud?! Ik vind het juist nieuw en sfeervol! Je zit hier waanzinnig, toch?!

Hoe (on)gezond is pizza?

Hoe meer verse groenten, hoe gezonder de pizza wordt



Pizza: we zijn er dol op met zijn allen. Jaarlijks verorberen we in Nederland meer dan 100 miljoen pizza's. In de pizzeria, uit het koelvak of vriesvak van de supermarkt of thuisbezorgd. En heel af en toe zelfgemaakt. Om te kijken hoe gezond of ongezond deze nationale lieveling is, leggen we de pizza eens onder de loep.

Als er iets comfortfood is dan is het wel pizza. Die Italianen – volgens overlevering waren het de Napolitano - wisten waar ze mee bezig waren toen ze de pizza bedachten. Bijna iedereen is gek op de combinatie van versgebakken brood met tomatensaus en mozzarella. Je kunt je ook bijna niet voorstellen dat pas in 1969 de eerste pizzeria in Nederland werd geopend. Tegenwoordig is de pizza niet meer weg te denken uit ons eetrepertoire. Alleen al een willekeurige online supermarkt heeft keuze uit meer dan 125 verschillende pizza's en in bijna in elke plaats is wel een (afhaal)pizzeria te vinden.

De basis

In de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum vind je geen pizza. Volgens de regels van het Voedingscentrum hoort een pizza bij de extraatjes die je maar af en toe eet. Maar op zich is er met de basis van een pizza niet zoveel mis. De bodem wordt traditioneel gemaakt van bloem met zout, gist, water en eventueel wat olijfolie. Het beleg

bestaat uit een (verse) tomatensaus en plakjes mozzarella. Belegd met wat blaadjes basilicum en voilà, je hebt de overbekende pizza margherita.

Qua voedingswaarde kun je zo'n pizza het beste vergelijken met 3 - 4 sneetjes witbrood met kaas en plakjes tomaat. Natuurlijk is een bruine of volkoren variant beter, maar die zijn er niet zoveel in pizzaland. En helaas zijn ook heel veel pizza's niet zo puur van samenstelling. De pizza die je eet bij een goede pizzeria daargelaten, maar haal je een pizza uit het koelvak of de diepvries dan zitten er in zo'n pizza al snel veel andere (hulp)stoffen. Deze zijn nodig om de pizza langer houdbaar en aantrekkelijk te houden.

Denk hierbij aan conserveermiddelen, antioxidanten, voedingszuren en dextrose, oftewel suiker. Daarnaast doen fabrikanten er alles aan om een onweerstaanbaar lekkere pizza te maken. Dat betekent meestal veel zout en veel vet. Gemiddeld bevat een pizza - en dat is sterk afhankelijk van de soort - al snel 3 tot 4 gram zout per stuk. En er zijn uitschieters naar wel 7 gram per stuk. Als je bedenkt dat maximaal 6 gram zout per dag wordt aangeraden dan is dat zoutgehalte wel erg hoog.

De bodem

Laten we toch ook nog even naar de afzonderlijke onderdelen van de pizza kijken. We beginnen bij de bodem: hoe dikker de bodem hoe meer calorieën een pizza bevat en ook hoe meer koolhydraten. Een nadeel is dat pizza's bijna altijd van witmeel gemaakt zijn. Wel zie je de laatste tijd steeds meer pizza's met een bodem van bloemkool of waarin andere groenten zijn verwerkt. Dat maakt de pizza iets slanker en minder koolhydraatrijk. Maar laat je niet voor de gek houden. Check bij vermelding van een groentebodem of er ook echt een substantieel deel van de bloem vervangen is door groenten. En natuurlijk moet je zelf beoordelen of je zo'n bodem lekker vindt. Wil je een pizza met bloemkoolbodem zelf maken? We hebben daar een lekker recept voor.

De saus

Op een pizza zit meestal tomatensaus. Het voordeel van deze saus is dat het meetelt voor je portie groenten. Groenten zitten vol goede voedingsstoffen en in tomaten zit vooral veel lycopene. Dit is een

antioxidant en beschermt het lichaam tegen zogenoemde vrije radicalen en andere schadelijke stoffen die in het lichaam vrijkomen. Je lichaam neemt lycopene beter op in bewerkte vorm zoals in een saus dan uit rauwe tomaten. Dus die saus is zo gek nog niet. Bij kant-en-klare pizza's uit de supermarkt is de saus meestal niet heel puur en verantwoordelijk voor een deel van het zout.

Het beleg

Dat wat een pizza echt gezond of ongezond maakt, is het beleg. Pizza's met veel kaas (4 formaggi), worst (salami) of ham (prosciutto) leveren extra veel zout, vet en dus ook extra calorieën. Pizza's met vis zoals tonijn (tonno), zalm (salmone) of zeevruchten (frutti di mare) zijn dan wat gezondere keuzes om dat het vet dan tenminste nog de belangrijke visvetzuren levert. De meest gezonde keuze zijn pizza's die belegd zijn met vooral groenten (vegetariana, 4 stagioni, funghi). Dit levert geen extra vet of zout en draagt bij aan de portie groenten die je op een dag nodig hebt.

De gezondste keuzes

Een pizza met een dunne bodem en rijkelijk belegd met slanke smaakmakers als groente is de gezondste keuze. Vraag bij een pizzeria om een pizza met weinig kaas. En check bij verpakte pizza's het zoutgehalte. Vind je de portie groenten nog aan de lage kant: eet er dan een salade bij, of beleg je pizza rijkelijk met rucola. Dat is altijd een lekkere combinatie.



Belangrijke adressen en telefoonnummers Baarn

-Stichting PIT Baarn Oranjestraat 8a ☎ 035-5280460

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

-Senioren bus ☎ 035- 5421129

-De Leuning ☎ 035-5422020



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

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

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

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

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

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

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

Belangrijke telefoonnummers Soest

Alarm 112

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

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

Icare Algemeen telefoonnummer0900 – 88 33

Keuringsartsen voor rijbewijs:

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

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

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

De Clomp 19-04,3704 KS Zeist € 35,-

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

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen 10.00 en 16.00030 289 27 55

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

Bellen.....030 294 69 97

Klusjesdienst.....035-602 36 81

Kruiswerk (20 cent per minuut)0900 – 8344

Maaltijdvoorziening035-588 53 88

Molenschot.....035-609 96 66

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

Ontmoetingscentrum Klaarwater035-601 06 07

Personenalarmering (nr. SWOS)035-602 36 81

Regiotaxi (1 uur van tevoren bellen)088 - 625 1870

Samen tegen eenzaamheid035-602 36 81

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

Seniorenvoorlichting035-602 79 97

SWOS (algemeen).....035-602 36 81

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale0900 8615

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

WMO – meldpunt 035-6093411

Bestuur ANBO-PCOB-afdeling Soest/Baarn

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

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden