

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest . Secretaris (interim) W.M.Nauta,

E-mail adres: wilmanauta@gmail.com

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

Inhoud:

Namens de voorzitter (Frans Panhuijzen).....	2/3
Mutaties en Commissie Aandacht	4/5
Vanuit Baarn en Club support (doe mee s.v.p.)	5/6
Dagtocht nr 5. naar Frederiksoord op 28 okt (gaat u mee?).....	7
Uitnodiging: “de Min van Wilhelmina” in Baarn.....	8
Activiteiten Klarwater (SWOS)	8
Pijn op de borst	9 t/m 14
Mantelzorgers kun je helpen!.....	15
Soest in beeld (door René van Hal)	16/17
Informatiepunt digitale overheid	19
Dagtocht KBO op 7 april (aanmelding)	20
Bericht van bestuurslid Frans Panhuijzen	21
Fietzers, die slechthorend zijn: laat je zien !.....	23
Iets nieuws doen en een tip over het aandoen van steunkousen	25
12 tips voor mantelzorgers	27 t/m 30
Zuivelvrije alternatieven voor Calcium	31
Workshop : glassieraden maken op 25 oktober	33
Lezing: Vergeet mij niet, samen gaan we verder op 22 september ..	34
Aanmelding voor de Alpha cursus	35
Belangrijke telefoonnummers	39
Investeren in de kracht van senioren	41
Aantal AOW'ers en Hoe houd je je ogen gezond	42/43
Bestuur PCOB	44

Redactie G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:vóór woensdag 20 sept 2023

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres:gbouwmeester@ziggo.nl

Van de voorzitter (Nelleke int. Anker)

Het was even schakelen: begin augustus maakten mijn partner en ik een fietstochtje vanuit Haarlem door de Kennemer duinen. Ondanks straffe bries van windkracht 4-5 was het volop genieten. Een korte wandeling naar het strand en de zee hoorde erbij. We werden ongeveer gezandstraald, schuimflarden van de golven vlogen over het zand. Een moment deel uit maken van de Hollandse weerselementen, een waar genoegen, herkent u het? Het stelde mijn brein open om na thuiskomst dit voorwoord te gaan schrijven.



een

Zoals u weet stelt de redactie van het Kompas het op prijs kopij tijdig te ontvangen. Want het is een heel proces voordat een Kompas bij u op de vloermat ligt. Zoals gezegd begint het bij het verzamelen van kopij, dan volgt de indeling en het zoeken van illustraties etc. Vervolgens maakt de drukker er een fraai boekje van. Daarna worden de boekjes verdeeld, samen met het landelijke blad Perspectief en naar de rondbrengers gebracht. Voorwaar een compliment voor allen die een bijdrage leveren om dit blad te vervaardigen en bij de leden te brengen. De vakanties zijn grotendeels achter de rug en het betekent dat de maand september voor allerlei sectoren een startmaand is. Denkt u aan onderwijs, politiek, kerkelijke, sociale en culturele activiteiten. Zo wil onze afdeling van de PCOB ook met frisse energie en enthousiasme voor haar leden iets betekenen. Om hiermee een stevige positie van senioren in de samenleving te bewerkstelligen.

Minstens zo belangrijk is het bevorderen en faciliteren van activiteiten, contacten en ontmoetingen. Dit vanuit het Bijbelse perspectief dat we geroepen zijn om betekenisvol te leven, voor elkaar en voor de ander. En zeker wanneer ouderen te maken krijgen met afhankelijkheid door handicaps, zwakheid of opgeschrikt door ziekte. Laten we oog hebben voor hen die eenzaam zijn of rouwen,

Plaatselijk zal ons bestuur samen met de afdeling Baarn toewerken naar een fusie per 1 januari 2024. We hopen dat de leden van Baarn zich in toenemende mate welkom zullen voelen bij de afdeling Soest, daarbij zullen bepaalde "eigen" activiteiten ook in de nabije toekomst gehandhaafd blijven.

De busreizen die tot dusver hebben plaatsgevonden zijn voor velen een gezellig en/of leerzaam dagje uit geweest, ook nemen steeds meer

leden uit Baarn deel aan de dagtochten. Voor dagtochten die de KBO organiseert kunt u zich ook inschrijven. Al met al valt er heel wat te kiezen, dit geldt ook voor komend najaar.

Landelijk gezien dienen zich spannende maanden aan, onderzocht wordt of een gedegen intensieve samenwerking tussen de PCOB en de ANBO voldoende inhoud en draagvlak kan hebben.

Dit neemt niet weg dat wij in Soest - Soesterberg en Baarn erg blij zijn over de constructieve positieve samenwerking met de plaatselijke KBO. Dit komt tevens tot uiting in COSBO verband, waar regelmatig overleg plaatsvindt. Ook samen met de SWOS wordt de positie van de senioren duidelijk op de kaart gezet en worden de belangen behartigd. Dit najaar van 4-26 september kunt u bij Rabo Club Support weer uw stem uitbrengen, hoe meer inzendingen voor de ouderenbond, hoe meer de Rabo ons financieel wil ondersteunen. Het geld wordt direct omgezet in bijeenkomsten voor senioren, denkt u maar aan het symposium van 2024.

Dus doet u a.u.b. mee en ga naar [rabobank.nl/clubsupport](https://www.rabobank.nl/clubsupport). Dank!! Voor vrijdag 22 oktober organiseert de activiteiten commissie van het COSBO (samenwerkende ouderenbonden van de KBO- PCOB) een informatiemiddag over Dementie en Alzheimer. Deze vindt plaats in de Klarinet De meeste ouderen hebben met dit onderwerp wel iets van doen: in de eigen kring of verder weg. Van harte bij u aanbevolen. Alle vrijwilligers van de PCOB Soest - Soesterberg die zich op velerlei manieren inzetten, worden op 25 oktober in het zonnetje gezet. Men ontvangt een uitnodiging om elkaar in de Wildenburg te ontmoeten en pannenkoeken te eten. De partners zijn ook welkom.

Iets heel anders is de workshop "Glassieraden maken" die aangeboden wordt op woensdag 25 oktober. Heeft u zin om eens creatief met een groepje bezig te zijn, dan is dit een aardige mogelijkheid. Het bestuur verwacht veel aanmeldingen en is de groep vol dan kan w.s. een tweede workshop georganiseerd worden.

Ik wens u een mooi najaar toe, wees actief waar het kan, geniet waar het kan en waardeer het goede.

Mutaties April/ Mei

Overleden

Dhr. P. Dorst, Dalplein 2 K 422, 3762 BP Soest

Mevr. B.J. v.d. Neut-van Bloemendal Wiardi Beckmanstraat 53 ,Soest

Nieuwe Leden

G.H. van Putten (Gerard) W. Beckmanstraat 284 3762 H.J. Soest

Commissie Aandacht

De vakantie zit er bijna weer op en alles begint weer een beetje op gang te komen. Ondanks dat het zomer is is er weer heel wat gebeurd bij verschillende PCOB leden. Zo denken wij aan:

- De heer W. Koedijk, Duinweg 1. Na een ernstige val werd hij opgenomen op de IC in Utrecht en daarna in het Meander MC in Amersfoort. Nu is hij voor revalidatie in de Biltse Hof, Prof Bronkhorstlaan 4, kamer 13, 3723 MB Bilthoven;
- De heer D Kampstra, het Oude Raadhuis, was ernstig verzwakt opgenomen in het Meander MC maar wonder boven wonder knapte hij weer op en nu is voor revalidatie opgenomen in het Woon-en Zorgcentrum "De Haven" in Spakenburg. Zijn adres: Op de Ree 161 afdeling de Botter, kamer 196, 3752 GM Spakenburg;
- Mevrouw J. van 't Land-Hulsbos ,Albert Cuyplaan 86 heeft een darmoperatie gehad maar revalideert nu in de Koperhorst, Paladijnenweg 275/ 3813 KA te Amersfoort;
- Mevrouw M. Vernhout-Snijder, Boekweitland 60/ 3764 ZM Is bij een wandeling in Zwitserland gevallen en heeft daarbij haar pols gebroken. Zij is daar geopereerd en is nu thuis in het gips;
- De heer T Koenraads, De Batenburg 11 was op een riviercruise op de Moezel waar hij problemen kreeg met zijn benen. In een ziekenhuis in Duitsland zijn z'n benen ingezwachteld maar is nu gelukkig weer thuis;
- Mevrouw E. Sneep-van Diggelen, Steenhoffstraat 30-13/ 3764 BL heeft bij een val haar middenvoetsbeentje gebroken en een

scheurtje in haar kuitbeen. Ze loopt nu tijdelijk met een rollator met een ingezwachtelde voet;

En dan zijn er ook nog de langdurige zieken. Wilt u hen niet vergeten? Stuur eens een kaart. Een blijk van meeleven doet vaak wonderen. Allen, die aan huis gebonden zijn of in een zorginstelling zitten: veel sterkte en als het mogelijk is beterschap. Een hartelijke groet van Nel Duits tel: 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl

Vanuit Baarn

Voor PCOB-ers uit Baarn is de naam die hieronder staat uiteraard die van een bekende! Maar de lezers uit Soest vragen zich misschien af: wie is dat nu weer!!? Even voorstellen dus: Helga Hulst is de naam. Sedert mijn zesde levensjaar wonend in Baarn. Door studie (maatschappelijk werk) en de daaropvolgende banen een tiental jaren elders gewoond. Maar in 1971 toch weer teruggekomen in Baarn. Om er niet meer weg te gaan! Baarn... Soest ... ik moet toegeven dat ik Soest eigenlijk niet kende en tot op heden is dat nog niet echt het geval. Ik hoop dat jullie Soesters me dat niet kwalijk nemen! Als ik goed in mijn herinnering spit, kom ik tot de conclusie, dat ik al ruim 30 jaar op de één of andere wijze betrokken was en ben bij het ouderenwerk in deze gemeente. Maar ook in - en bij de Pauluskerk. Wat de PCOB betreft werd ik ook al snel gevraagd voor bestuurswerkzaamheden... en de Seniorenraad. Tevens heb ik een aantal jaren ook op gewestelijk niveau meegedacht en meegewerkt. Alles heb ik met veel plezier gedaan en doordrongen van het belang ervan, al die jaren mogen doen. Waarvan dus vele jaren als de plaatselijke voorzitter van de PCOB. En zo komt het moment dat je je realiseert: het wordt tijd om op te stappen. Daarbij geholpen door helaas sterk teruglopende ledenbestand van onze PCOB-afdeling. Maar ook het gegeven dat al een aantal jaren het bestuur nog maar uit twee personen bestaat. Uitbreiden lukte niet.

En ziedaar: ook wij in Baarn gaan mee in de “trend” van samengaan met de buurgemeente. In het verleden, toen we nog een groter bestuur hadden, zijn daar wel eens eerder gesprekken over geweest. Maar “het hoefde nog niet”.

Uit een boekje, uitgave van de PKN, neem ik een klein stukje tekst over uit een interview dat de journalist Joris Luyendijk eens had met bisschop Tutu. De journalist vraagt hem of hij nooit moe was van het geweld en de uitzichtloze armoede, de plundering van het continent. Tutu antwoordde: “Beste Joris.... Het is geen optimisme.... Het is hoop. Hoop gebaseerd op geloof. Het geloof en de rotsvaste overtuiging, dat we uiteindelijk de goede weg vinden, welke dat ook mogen zijn.”!

Zo wens ik ons allen, Baarnse en Soesterse PCOB-ers een hoopvolle toekomst toe. Houd de hoop hoog in de overtuiging, dat we op de goede weg zijn. Dat de keuze, die we nu maken, de juiste was en is.

Helga Hulst, PCOB-Baarn

Rabo ClubSupport (Doe mee ten gunste van onze PCOB)

Iedereen verdient een club waar je elkaar sterker maakt, waar je jezelf kunt zijn.

Daarom investeert de RABO ook dit jaar weer, met Rabo Club Support, in lokale clubs en verenigingen. De RABO vindt ons als vereniging belangrijk in ons land.

Ga s.v.p. Stemmen!

Van **4 tot en met 26 september** kunt u de PCOB opgeven als uw favoriete club

Ga dan naar rabobank.nl/clubsupport en gebruik de inschrijfcode: 2E6P294G2 .

Hoe meer inschrijvingen : hoe meer de RABO ons financieel gaat ondersteunen

Dagtocht no 5. Donderdag 28 september: Frederiksoord, Huis van Weldadigheid. Prijs:€ .64.00

Rond de klok van 10.00 uur komen wij aan bij Hoeve van Nunspeet in Nunspeet voor de koffie met gesorteerd gebak. De lunch gebruiken wij in het museum:

De Proefkolonie -Huis van Weldadigheid in Frederiksoord. ((soep en kroket)

Het is 1818 en Napoleon heeft ons land in armoede achtergelaten. Ga met ons 200 jaar terug naar Frederiksoord en beleef het verhaal van Johannes van den Bosch. Deze generaal had een uniek plan en ontwikkelde de Koloniën van Weldadigheid waar paupers uit de steden een nieuwe toekomst vonden. Op deze historische plek treedt u in de voetsporen van de eerste kolonisten en ervaart u hun verhaal in een unieke multimediale tijdreis. In de omgeving voelt en ervaart u de landschappelijke kenmerken van een groot ideaal met koloniehoeves die voor het nageslacht bewaard zijn gebleven. Bent u op zoek naar een origineel en leerzaam uitstapje? Dan is dit iets voor u! Niet voor niets is deze locatie genomineerd voor de Werelderfgoed- status.



**Heeft u zich nog niet opgegeven voor deze prachtige dagtocht:
bel dan gerust Til of Gerjan Bouwmeester
Tel 06-52539796 of email:gbouwmeester@ziggo.nl
of Irene Boshuizen : tel. 06-12138698**

Op de website pcobsoest.nl vindt u iedere keer een verslag van de dagtochten

Uitnodiging voor 24 oktober 2023

Bijeenkomst in de Leuning Baarn. Aanvang 14.00 uur

Miny van der Zande over ***“de Min van Wilhelmina”***

Evertje van der Zande-Schouten werd in 1880 benaderd met de vraag of zij als voedster (min) wilde fungeren voor het pasgeboren prinsesje Wilhelmina. Evertje – op dat moment zelf moeder van 4 kinderen – verbleef ruim anderhalf jaar intern bij de koninklijke familie. Haar hele leven hield zij contact met de latere koningin Wilhelmina. Wat gebeurde er met haar eigen baby?



Wat de “functie van Min” precies inhield en welke invloed dit had op haar en haar gezin, kom ik u graag vertellen.

Evertje van der Zande – Schouten

Aanbiedingen voor leden

De KBO/PCOB heeft regelmatig fraaie aanbiedingen voor haar leden. Graag willen wij die aanbiedingen aan u doorsturen maar dat betekent wel dat wij dan moeten beschikken over uw e-mail adres. Indien u deze aanbiedingen wilt ontvangen geef het dan door aan: wilmanauta@gmail.com

Tabel Extra activiteiten Klarwater: Sept. 2023

Donderdag 7 sept. 10.00 – 11.00 “spreekuur” beweegmakelaars
SWOS /ELZIS

Woensdag 20 sept. 12.30 uur Chinese maaltijd;
alleen via aanmelding

Donderdag 28 sept. 13.30 uur Bingo



Pijn op de borst? Dit gebeurt er als je de huisarts belt Is het écht een hartaanval of beroerte?



Het kan een lastige inschatting zijn voor de huisarts wanneer een patiënt zich meldt met klachten die kunnen wijzen op een hartinfarct of beroerte. Wie moet direct naar het ziekenhuis? En wie kan rustig naar huis? De richtlijnen voor die keuze zijn onlangs herzien door het Nederlands Huisartsen Genootschap. Wat is er veranderd?

Wat gebeurt er als je de huisarts belt vanwege pijn op de borst? “Dan gaat de klok tikken. Zo snel als mogelijk probeer je in te schatten wat er aan de hand is. Dat betekent gericht vragen stellen, intussen goed opletten hoe de persoon in kwestie zich gedraagt en bloeddruk en hartslag meten.” Dat zegt Robert Willemsen. Hij is huisarts in Maastricht en maakte deel uit van de werkgroep die vorig jaar de uit 2012 stammende ACS-richtlijn een opfrisser gaf. ACS staat voor ‘acuut coronair syndroom’ ofwel een -dreigend hartinfarct.



VAN ELLEN

SLAAPSPECIALIST



ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN

Ledikanten (senior) • Boxsprings
Matrassen • Beddengoed

PULLMAN

HECKET & LANE

VELDA

Eastborn

Vandyck
Het Art of Bed & Bath Design

avek
since 1982

Mline

Silvaha
Rust en L. ontwerpen

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

Pijn op de borst

“Pijn op de borst komt veel voor en het is zaak een onschuldige oorzaak te onderscheiden van een beeld dat mogelijk past bij een hartinfarct”, verduidelijkt Willemsen. “In dat laatste geval is er directe verwijzing naar het ziekenhuis nodig. Maar als het meevalt, is het voor de patiënt fijner om gerustgesteld te worden. Heel veel is er in die tien jaar sinds de vorige richtlijn echter niet veranderd. Nog altijd kun je aan de buitenkant niet zien of iemand te maken heeft met een dicht-zittende slagader. Regelmatig stuurt een huisarts iemand dus zekerheidshalve acuut naar de cardio-loog.”

Pijn op de borst is nog steeds de belangrijkste klacht om een dreigend hartinfarct te herkennen. Maar: van de honderd mensen die zich met pijn op de borst bij de huisarts melden, blijkt achteraf dat slechts 5 tot 10 procent een ACS heeft. “En 90 procent heeft ‘slechts’ last van brandend maagzuur of een spier- of zenuwgerelateerd probleem in de borstwand. Dit percentage toont precies ons dilemma”, aldus Willemsen. “We gaan voor zekerheid. Dat leidt tot de ‘oververwijzing’, die je eigenlijk wil voorkomen. Het is immers ook in het belang van de patiënt zelf dat je niet iedereen nodeloos naar een cardioloog stuurt.”

Sneltesten

Sommige huisartsen kunnen in hun praktijk zelf een simpel en pijnloos hartfilmpje (ECG) maken. Willemsen waarschuwt: “Soms is de uitslag ervan afwijkend en dan weet je genoeg, maar een normaal ECG sluit een hartinfarct niet uit. Daarom stelt de richtlijn: verwijs bij twijfel over een ACS direct naar de cardioloog.”

Eenmaal in het ziekenhuis is het makkelijker, vooral dankzij een bloedafname waaruit snel blijkt of er hartweefsel is beschadigd. Dat gebeurt met troponine, een bloedmarker waarmee een paar uur na de eerste klachten te bepalen is of er sprake is van een hartinfarct. “Je snapt: ook in de ambulance en bij de huisarts is de behoefte groot om troponine te kunnen gebruiken. Die wens staat beschreven in de herziene richtlijn. Maar helaas is het nog niet zover. Sneltesten die zorgverleners makkelijk bij zich kunnen dragen, presteren nog niet zo goed als de uiterst gevoelige ziekenhuistests. We hopen dat dit in de toekomst wel gaat lukken. Op meerdere plekken in Nederland lopen nu studies naar gevoelige sneltesten die bij de huisarts en in de ambulance af te -nemen zijn.”

Verschil man en vrouw

De werkgroep besteedde ook aandacht aan het bekende verschil tussen het mannen- en vrouwen-hart. Waarom? Het vrouwenhart is onder andere kleiner, pompt sneller en reageert anders in situaties van stress. De wanden zijn ook dunner. Er zijn dus verschillen, maar druk of pijn op de borst blijft bij mannen én bij vrouwen het meest voorkomende symptoom. Willemsen: “Veel mensen presenteren zich bij de huisarts niet met het klassieke beeld van een hartinfarct. Dit geldt trouwens voor alle patiënten, ongeacht ras, leeftijd of geslacht. Na uitgebreid onderzoek in het ziekenhuis, dus ná de diagnose, kun je wel wat verschillen waarnemen tussen mannen en vrouwen. Maar de voorspellende waarde van die verschillen is te laag om vooraan in de keten, dus als huisarts, je inschatting aan te passen.” De kern van de richtlijn is daarmee onveranderd: bij enige twijfel over een onderliggend infarct – ongeacht geslacht en aan- of afwezigheid van pijn op de borst – is directe verwijzing naar de cardioloog noodzakelijk.

Beroerte herkennen

Ook voor het herkennen van een beroerte is de richtlijn voor huisartsen vernieuwd. Signalen van een beroerte zijn bijvoorbeeld een scheve mond, tintelingen of verminderde kracht in een arm of been, verminderd zicht of evenwichtsstoornissen. Pas op een scan ziet een neuroloog wat de exacte diagnose is. Bij blijvende uitval gaat het in de meerderheid van de gevallen (80 tot 85 procent) om een herseninfarct. “Een huisarts ziet onder zijn eigen patiënten naar schatting zo’n tien keer per jaar iemand met een beroerte”, zegt Faas Dolmans, huisarts in Benne-kom. Hij maakte deel uit van de werkgroep die vorig jaar de richtlijn voor beroerte uit 2017 -herzag. “Wel komt de huisarts wat minder direct in aanraking met beroerte in de acute fase. Dit komt omdat deze acute zorg voor een beroerte sinds enkele jaren meer naar de ambulance is gegaan. Die rijdt in de meeste gevallen met hoge spoed naar de patiënt.”

Op het verkeerde been

Veel symptomen bij een herseninfarct en -bloeding- zijn snel herkenbaar, waarna een huisarts direct een ambulance belt. Maar sommige- klachten zijn vager zoals draaiduizeligheid of een balansstoornis. Bij een TIA kan de eerste inschatting en de definitieve diagnose bovendien nog veel lastiger zijn. Die klachten duren korter en

gaan over, ook zijn ze minder ernstig. Hierdoor kunnen zowel patiënten als artsen op het verkeerde been worden gezet. Veel andere symptomen kunnen lijken op een TIA en andersom, zoals een aanval van migraine of epilepsie.

Reden voor de werkgroep om in de richtlijn -extra aandacht te schenken aan wat wel en niet bij een TIA past. Dolmans: "Besef dat een TIA een waarschuwingsschot kan zijn voor een mogelijk grotere hersenbloeding in de dagen erna. Onderneem daarom altijd actie, onderschat de uitvalsverschijnselen en andere bijbehorende signalen niet. Zelfs als de klachten overgaan: neem contact op met de huisarts. Die zal meteen preventief starten met een bloedverdunner."

Lastig te bepalen

Net als bij het vermoeden van een hartinfarct komt ook bij een verdenking van een TIA een dilemma om te hoek kijken. Dolmans: "Het is namelijk lastig te bepalen of het nou om een TIA ging of toch om iets anders. Zo'n aanval is tijdelijk en al na zo'n tien tot dertig minuten voorbij. Om die reden zal zelfs een neuroloog op een scan niet kunnen zien of er sprake was van een TIA." Wordt dat wel vermoed, dan wordt een bloedverdunner en vaak ook een bloeddrukverlager en/of cholesterolverlager voorgeschreven. Die moet de patiënt voortaan voor de rest van zijn of haar leven innemen om een herseninfarct te voorkomen. "Helaas bestaat er nog geen methode zoals een betrouwbare bloedtest om de diagnose zekerder te krijgen. Veel komt aan op ervaring van de arts."

Waar wel veel ontwikkeling in is, is de acute behandeling van een herseninfarct. Moest een patiënt eerder nog binnen 4,5 uur medische hulp krijgen, inmiddels kan dit soms een stuk later met nieuwe vormen van behandeling. Daarom wordt tot twaalf uur na verdenking van een -beroerte een ambulance met spoed ingeschakeld.

Zo snel mogelijk aspirine

Wat ook in de richtlijn is aangepast, is het beleid om aspirine (een bloedverdunnend middel) te geven bij een verdenking van een TIA. "Voorheen moest eerst een neuroloog de patiënt hebben- -gezien, liefst binnen 24 uur, om hiermee te starten", aldus Dolmans. "Lukte dat niet, pas dan mocht de huisarts hiermee starten. Dat is nu anders. We weten inmiddels dat de kans op een groot herseninfarct binnen drie maanden na een TIA zo'n 10 procent is. In de helft van de gevallen

vindt die al in de eerste dagen erna plaats. De boodschap aan de huisarts is daarom: start zo spoedig mogelijk met aspirine bij een vermoeden van een TIA.

Uit onderzoek weten we dat er nogal eens kostbare tijd verloren gaat tussen de start van klachten en de definitieve diagnose.”Dolmans besluit: “Zowel bij de voorbijgaande klachten van een TIA als bij de blijvende klachten- van een herseninfarct of hersenbloeding geldt dus de urgentie én een belang om snel te handelen- door zowel patiënt als arts. Dit wordt in de nieuwe richtlijn nog meer benadrukt.”

Drie soorten beroertes

De term ‘beroerte’ is een verzamelnaam van drie soorten ziektebeelden: de TIA, het herseninfarct en de hersenbloeding.

- Bij een TIA blijft een bloedstolsel kortdurend vastzitten in een bloedvat in de hersenen. Meestal treedt binnen een uur volledig herstel op.
- Bij een herseninfarct sluit het stolsel langer een deel van de hersenen af.
- Bij een hersenbloeding scheurt een bloedvat in de hersenen, waardoor een bloeding in de hersenen ontstaat.



**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

Vrijwilliger kan mantelzorger helpen

Ontlast mantelzorgers in de laatste levensfase met vrijwilligers. Daarop wijst Carla Aalderink, directeur van VPTZ Nederland, de koepelorganisatie van vrijwilligers in de palliatieve terminale zorg, in Trouw. In Nederland zijn ruim 13.000 vrijwilligers betrokken bij mensen in de laatste levensfase. Ze nemen taken van de mantelzorger over, zodat die even tijd voor zichzelf heeft. Of ze waken 's nachts, zodat de mantelzorger een nacht kan doorslapen. Veel mensen weten volgens Aalderink niet dat er een beroep op deze vrijwilligers kan worden gedaan en ze worden dan ook vaak te laat ingezet, wanneer de mantelzorger al overbelast is geraakt.

Mantelzorger durft soms huis niet uit

“Wij horen van mantelzorgers die het huis niet uit durven omdat ze hun stervende geliefde niet alleen willen laten, die 's nachts niet kunnen slapen, die meer zorgverlener zijn dan partner of kind en geen ruimte hebben om bezig te zijn met het naderende afscheid”, schrijft de directeur van VPTZ Nederland in Trouw.

Eerder en vaker doorverwijzen

Er zijn volgen Aalderink voldoende geschoolde vrijwilligers beschikbaar: zij worden alleen niet altijd op tijd gevonden en ingeschakeld. Het is belangrijk dat er verandering komt in deze situatie. “Zorgprofessionals, Wmo-consulenten en mantelzorgondersteuners zouden eerder en vaker moeten doorverwijzen naar vrijwilligers-organisaties.”

Niet alle zorg zelf hoeven regelen

Hiervoor is goede samenwerking in de hele zorg- en welzijnsketen cruciaal, zo merkt de directeur van VPTZ Nederland op in Trouw. “Juist gezamenlijk kunnen formele en informele zorg zorgen voor een goede laatste levensfase, waarin de mantelzorger de ruimte heeft om afscheid te nemen en niet alle zorg zelf hoeft te dragen.”



Soest in beeld (door René van Hal)

In deze rubriek in het Soester Venster belichten we telkens een pand of persoon uit Soest met een bijzondere historie. Deze keer aandacht voor een de openbare kunstwerken, nl. de schapenboer.



Aan de Soester Engweg in de directe nabijheid van het tunneltje treffen we een uit 1983 daterend kunstwerk aan in brons: De Schapenboer. Het beeld is gemaakt door de Amsterdamse kunstenaar/beeldhouwer Jan Spiering (1937-1994). De enige binding die deze beeldhouwer

waarschijnlijk met Soest heeft gehad, is dat hij tijdens zijn militaire dienst gestationeerd is geweest in Soesterberg. Zijn beelden hebben veel te maken met dieren en mensen.

Het beeld is aangeschaft in het kader van de 1%-regeling die in die jaren bestond om nieuwe wijken te verfraaien. Het was de afronding van de wijk met Roggeveld en Boekweitland. De officiële onthulling was op vrijdag 28 oktober 1983 door een van de buurtbewoners, die zelf ook betrokken is geweest bij de keuze van het ontwerp. Daarvoor waren ze al enige tijd tevoren naar zijn atelier in Amsterdam geweest en daar op basis van schetsen gekozen voor een uitvoering die aansloot op de historie van het gebied.

Enkele eeuwen geleden waren er in Soest vele schapenvelden aanwezig, zeker op de Engh. Schapen houden was een mooie (bij)verdienste voor boeren maar ook andere werklieden. Ze zorgden niet alleen voor wol, maar ook voor mest in een periode dat er nog geen kunstmest beschikbaar was. De schapen met hun herder en hond(en) zijn wat uit het straatbeeld verdwenen. Van de schaapskooien van waaruit de schapen naar de velden ging om de grazen zijn er nog verschillende in Soest overgebleven. De laatste

jaren zijn de meeste gerestaureerd en hebben een mooie nieuwe bestemming (o.a. woonhuis) gekregen, al is er ook één die op dit moment vervallen is en op instorten staat.

Alhoewel het standbeeld de titel “schapenboer” heet, is het aanzicht meer een schaapskudde met zijn schapenhoeder.

Met het plaatsen van dit soort kunstwerken wordt in Soest nog regelmatig aangesloten bij een stukje historie van onze gemeenschap.



Beeld De Schapenboer aan de Soester Engweg

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



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



Informatiepunt Digitale Overheid Soest

"Miljoenen Nederlanders komen digitaal niet of niet goed mee" (Bron NOS). Dit artikel kwam in het nieuws nadat de 100.000ste digitale hulpvraag binnenkwam bij het loket.

Het Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) is in 2019 opgezet en heeft inmiddels 682 fysieke loketten door heel Nederland. Bij het informatiepunt kunnen mensen die zelf niet voldoende digitaal vaardig zijn terecht met vragen over digitale overheidsinformatie zoals DigiD of het aanvragen van toeslagen.

Het vaakst worstelen mensen in de praktijk met DigiD; veel vragen gaan over het aanvragen en activeren daarvan en het installeren van de DigiD-app. "Bij DigiD komen drie lastige zaken bij elkaar", zegt Wietske Kamsma van de Alliantie Digitaal Samenleven, die gefinancierd door overheid en bedrijven werkt aan verkleining van de digitale kloof. "Je moet je binnen een beperkte tijd identificeren, je hebt er verschillende apparaten tegelijk voor nodig én er zijn geregeld veiligheidsupdates, waardoor dingen weer veranderen waar je net aan gewend was geraakt." (bron: NOS, maandag 10 juli).

Het IDO kan bijvoorbeeld helpen met toeslagen, belastingen, DigiD, AOW, werk, uitkering, Donorregistratie, rijbewijs of zorg. In Soest bevindt zich ook een Informatiepunt Digitale Overheid, in de bibliotheek in Soest.

Meer informatie: Informatiepunt Digitale Overheid (IDO) Soest en Bibliotheek Soest.



Dagtocht KBO :Doesburg, Mosterdmuseum. Donderdag 7 sept
Vertrek uit Soest 9.00 uur Terug in Soest 18.00 uur: Prijs €62,50

10.15 uur Koffie met gebak in Woudenberg

12.15 uur 3 gangen-diner in Didam.

14.00 uur Rondleiding 1^e groep met gids door het museum

14.45 uur Rondleiding 2^e groep met gids door het museum

Er is hier ook een winkeltje waar men de mosterd in diverse smaken kan kopen.

18.00 uur We zijn weer terug in Soest.



Uw gegevens

Graag volledig invullen

Naam

Naam

Adres

Adres

Postcode/woonpl.

Postcode/woonpl.

E-mailadres

E-mailadres

Tel.nummer

Tel.nummer

Te bellen bij calamiteit (naam en telefoonnummer)

U kunt dit formulier: inleveren bij Ria Lamé, Veenbesstraat 18, 3765 BA Soest
óf verzenden met postzegel naar Betsy Seure, Raadhuislaan 49, 3755 HB
Eemnes óf mailen naar Betsy Seure, ecm.seure@ziggo.nl of tel. 06-29234878.

Eventuele dieetwensen 3 weken vóór de reis opgeven aan Betsy Seure
tel.06-29234878 ecm.seure@ziggo.nl

PCOB vrienden,

Het komt nu wel erg dichtbij!

Soesterberg was de afgelopen weken landelijk in het nieuws.

Een aantal jaren geleden hebben de provincie Utrecht en de gemeente Soest overeenstemming bereikt over de bouw van woningen aan de rand van de voormalige vliegbasis. Deze woningen waren nodig om de teruggave aan de natuur van de vliegbasis te financieren.

Nooit gedacht dat het welzijn van bomen, veldleeuweriken en andere natuur zoveel geld zou kosten.

Na vele jaren van stilte en overleg - wat is het verschil daartussen?- zou dan eindelijk een begin worden gemaakt met de bouw. Maar tot mijn verbazing heeft de rechtbank de bouw verboden. Deze verbazing heeft betrekking op de bevoegdheid van de rechtbank enerzijds en op de argumenten anderzijds. Een asielzoeker, die in eigen land als arts werkzaam was, mag hier niet aan de slag als zijn diploma niet geheel overeenstemt met onze regels. Ja, hij kan zich als schoonmaker verdienen! Maar een rechter, met alleen een juridische achtergrond, mag wel beslissen over de soort woningen waar behoefte aan bestaat.

De argumenten zijn ook discutabel. De tere zieltjes van vleermuizen kunnen worden geschaad door de bouw. Maar hoe moeten we dan de andere beschermde diersoorten tevreden houden? En wie bepaalt, welke huizen geschikt zijn voor Soesterberg? Overal in Soest worden bouwplannen tegengehouden door belanghebbenden, zodat ook de tekorten aan de noodzakelijke seniorenwoningen - vooral in de betaalbare sector - steeds groter worden. Simpel gedacht - waarschijnlijk te simpel - is ieder nieuw huis een deel van de oplossing. Je hebt veel druppels nodig voor een gloeiende plaat, maar iedere druppel telt.

Misschien moeten wij senioren ook harder aan de bel trekken om aandacht te krijgen. Natuurbeschermers en klimaatactivisten geven het voorbeeld. Maar het past niet zo goed bij onze levensfase en onze conditie om de barricaden op te gaan. Laten wij ons maar beperken tot het in de eigen omgeving omzien naar elkaar. Vrijwilligerswerk vereist geen diploma en geen rechter kan ons verbieden om elkaar te helpen. Laten we hopen dat het zo blijft.

Groet Frans Panhuijzen

PANNENKOEKEN BOERDERIJ

De Wildenburg
BAARN

MÉÉR DAN
ALLEEN
PANNEN-
KOEKEN



Openingstijden

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

Reserveren

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

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



Fietser laat zien dat je slechthorend bent

Veiligheid en begrip met S|H-sticker



“Senioren gaan langzaam minder horen. De eerste fase is de ontkenningfase. Niemand wil zo’n groot bord achter op de fiets hebben, want zij horen iets minder en zijn niet doof.” Dat zegt Jos Tomassen (70) uit Apeldoorn, die de S|H-sticker ontwikkelde. De sticker is 5×5 cm en past bijvoorbeeld op het achterspatbord van de fiets. Tomassen: “Op de steeds vollere en drukker fietspaden wordt hiermee subtiel aangegeven dat u, ook bij herhaaldelijk en nadrukkelijk bellen, niet wordt gehoord.”

Ook voor voordeur en scooter

De S|H-sticker (via de website te bestellen; 7,50 euro voor een setje van twee stickers of 1 button) is op vele manieren te gebruiken: ook bij de voordeurbel, scooter, rolstoel, rollator tot aan wandelstok toe, omdat deze eenvoudig op maat is bij te knippen en plakt op alle stof en vetvrije ondergronden.

Beleefder verkeer, prettiger fietsen

Tomassen: “Na het aanbrengen van de sticker op het achterspatbord zegt de ervaring, dat je anders/prettiger gaat fietsen. Het achterop komende verkeer gaat zich beleefder gedragen.” Een groot aantal instanties en organisaties steunt het initiatief.

Samen werken aan oplossing

Dagblad de Stentor publiceerde een interview met Tomassen. Daarin zegt hij: “Het maatschappelijk belang staat bij mij voorop. Mijn doel is het wederzijdse begrip en de acceptatie te vergroten; bij snelle verkeersdeelnemers, maar ook bij leeftijdgenoten onderling. Te beginnen bij de eigen omgeving.” Tomassen merkt op dat de fietspaden overvol raken, ook door dat rijwielen steeds breder worden. “Samen werken aan een oplossing, is mijn instelling.”





**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**

Wat levert het op om vaker iets nieuws te doen



10 redenen

1. Je ontdekt andere kanten en capaciteiten van jezelf.
2. Het maakt je flexibel(er).
3. Het geeft je (meer) zelfvertrouwen.
4. Je bent minder angstig.
5. Het leven voelt leuker en spannender aan.
6. Het geeft je creativiteit en je intelligentie een boost.
7. Je gaat (nog) meer van het leven houden.
8. Je relaties met anderen verbeteren.
9. Je leeft meer in het hier en nu.
10. Je voelt je onafhankelijker van anderen.

84-jarige doet zelf de steunkousen

Gineke Janzen ter Beek (84) uit Oosterhout schrijft in de Volkskrant dat door artrose haar mijn beide schouders versleten zijn. Gevolg: veel pijn en weinig kracht in armen en handen. “Maar ik kan wel goed vooroverbuigen. Mijn steunkousen aan- en uittrekken duurt ’s morgens en ’s avonds 3 à 4 minuten en doe ik zelf. Het geheim? Een paar goedkope rubberen huishoudhandschoenen.”





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



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Bent u mantelzorger voor uw partner? 12 tips die helpen om de relatie goed te houden



Langdurig en onbetaald zorgen voor een partner, familielid, vriend of bekende, noemen we mantelzorg. De meeste mantelzorgers verzorgen hun eigen partner.

Zorgen voor een partner kan tijdelijk zijn. Een gebroken enkel kan genezen en daarna pakt u beiden uw oude leven weer op. Maar soms is de zorg blijvend. Zoals bij chronische aandoeningen, langdurige lichamelijke beperkingen en geestelijke achteruitgang. Als mantelzorger begeleidt u dan bijvoorbeeld uw partner naar de dokter, hulpverleners en het ziekenhuis. Maar vaak pakt u daarnaast ook allerlei andere dingen op. Bijvoorbeeld huishoudelijke klussen, regeltaken, de administratie of de persoonlijke verzorging van uw partner, zoals aankleden en wassen. Dit alles kan gevolgen hebben voor de band tussen u en uw partner. Wat verandert er bijvoorbeeld?

Het is niet meer gelijkwaardig

De gelijkwaardigheid tussen u beiden verandert als uw partner steeds afhankelijker van u wordt. U gaat op een andere manier met elkaar om. Het is niet langer vanzelfsprekend om elkaar te steunen of op elkaar te vertrouwen, om persoonlijke gesprekken te voeren en om dezelfde grapjes te lachen. U kunt uw gevoelens niet altijd meer delen met uw partner. Samen een beslissing nemen wordt lastiger. Elkaar begrijpen ook.

U vindt elkaar minder aantrekkelijk

De behoefte aan lichamelijke nabijheid en seks verandert. De 'zieke' heeft er misschien minder behoefte aan, u als mantelzorger heeft er minder tijd en energie voor. U bent beiden minder aantrekkelijk voor elkaar. Partners en minnaars veranderen dan in verzorgers en patiënten.

U bent niet meer wie u was (en uw partner ook niet)

U kunt moe worden van uw taken als mantelzorger, uw partner kan moe zijn vanwege zijn of haar aandoening. Vermoeidheid heeft veel invloed op hoe u zich voelt. U ergert zich eerder aan de ander of wordt moedeloos van de situatie, omdat het moeilijk is om het samen gezellig te houden. Bij Alzheimer of dementie kan het gedrag nog veel meer veranderen. Uw partner zegt misschien dingen die u niet gewend was. Uw partner overziet niet meer alles en is daardoor misschien angstig of boos. En u weet niet goed hoe u hiermee om moet gaan.

Wat helpt?

Herkent u dit helemaal of een beetje? U bent u niet de enige. Onderzoek van MantelzorgNL laat zien dat 40 procent van de ondervraagde mantelzorgers het mist dat ze niet meer alles met hun partner kunnen bespreken. 45 procent mist vooral de lichamelijke vertrouwdheid van vroeger. Maar er is ook een andere kant. Veel partners zeggen dat hun band door de ziekte en de mantelzorg sterker is geworden. Ze ontdekten onverwachte krachten in zichzelf en merkten dat hun relatie zich verdiepte. Hieronder vindt u twaalf tips die kunnen helpen om uw relatie waardevol te houden. Tips waar u misschien uw voordeel mee kunt doen als u mantelzorger bent voor uw partner. En die u misschien ook wel herkent.

Zoek samen naar een nieuw evenwicht. De ander álles uit handen nemen is meestal niet nodig en niet goed. Het geeft uw partner het gevoel dat hij of zij niet meer meetelt. En u heeft het gevoel dat u er alleen voorstaat.

Neem negatief gedrag niet persoonlijk op. Een chronische aandoening hebben is zwaar. Het is normaal dat uw partner soms boos of gefrustreerd is.

Probeer niet te vechten tegen verslechtering, maar beweeg erin mee. Merkt u dat wandelen niet meer kan, ga er dan op uit met de rolstoel. Zo leert u zich te richten op wat er nog wel kan, in plaats van op wat er niet meer kan.

Koester momenten. Zowel voor uzelf als voor uw partner is het waardevol om extra stil te staan bij de mooie momenten. Samen een kopje thee drinken in de zon. Een fijne dag met één van de kinderen. Een schrift waarin u deze momenten opschrijft, kan helpen hier extra aandacht aan te geven.

Vraag hulp. Iedereen kan mantelzorg geven. Dat gaat helemaal niet om zware of vervelende klussen. Vrienden en familieleden zullen het fijn vinden om ook iets voor u beiden te betekenen. De één leest de krant met uw partner, de ander kookt wekelijks of neemt uw partner mee naar buiten voor een frisse neus. Schakel ook professionele hulp in. Huishoudelijke hulp via de gemeente, de thuiszorg via uw huisarts. Probeer de aandoening van uw partner te begrijpen. Lees over de ziekte en stel hem of haar vragen. Waar doet het pijn en wanneer? Waar heeft uw partner het meeste last van en wat helpt hem of haar? Waar is hij of zij het meeste bang voor?

Blijf respectvol. Ook al kan uw partner door geestelijke achteruitgang de wereld niet meer goed begrijpen en zegt hij of zij soms rare dingen. Behandel uw partner niet alsof hij of zij niets meer betekent. Want daar wordt hij of zij alleen maar onzeker van. En uw partner heeft het heus niet altijd mis. Soms doet uw partner vanuit zijn of haar verwarring, toch opeens hele wijze uitspraken.

Parkeer gedachten over de toekomst. De toekomst is onzeker. Het is niet anders. Wat u beiden te wachten staat, is onbekend. Piekeren heeft niet zoveel zin. Geniet van wat er nu nog wél is. En los de problemen van nu op.

Blijf samen leuke dingen doen. Iets leuks doen samen schiet er snel bij in als het met één van beiden minder goed gaat. Toch is het

belangrijk voor de relatie. Blijf bewust dingen ondernemen, als is het maar iets kleins.

Ga alleen op pad. Als uw partner het huis niet uit kan, betekent dat niet dat u ook thuis moet blijven. Ga af en toe even de deur uit. Winkelen, naar een museum, naar een vriendin, naar één van de kinderen. U leeft mee met uw partner, maar u hoeft niet mee te lijden. Koester lichamelijke intimiteit. Samen op de bank zitten is ook intiem. Naar muziek luisteren, elkaars hand vasthouden, tegen elkaar aankruipen in bed. Het zijn kleine momenten van grote betekenis. Omdat u elkaar op een liefdevolle manier aanraakt.

Praat beiden open over uw wensen en verwachtingen.

Bron: Rabo WoonLeefZorg



STATUS FAMILIEZAKEN

Mr. Willeke Vernède-van den Brandt

Burg. Grothestraat 65 3761 CL Soest

Tel: 035-5430714 / 06-10218017

willeke@statusfamiliezakken.nl

www.statusestateplanning.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

Zuivelvrije alternatieven voor Calcium

Calcium is het meest voorkomende mineraal in ons lichaam. Maar liefst 99% van de calcium in uw lichaam wordt opgeslagen in de botten en tanden. Het overige calcium is aanwezig in het bloed. Calcium vindt u met name in zuivelproducten zoals melk, yoghurt en kaas. Mag u geen zuivelproducten of lust u deze niet? Dan zijn er gelukkig genoeg alternatieven! Wij hebben er tien voor u op een rijtje gezet.

Het belang van calcium

Allereerst is het goed om te weten wat calcium allemaal in ons lichaam doet. Calcium is van cruciaal belang voor de opbouw en het behoud van sterke botten en tanden. Het speelt ook een rol bij de regulering van spierfuncties, de zenuwsignaaloverdracht, de energiehuishouding en bij de bloedstolling.

Alternatieven voor calcium

Er zijn tal van zuivelvrije en plantaardige producten die veel calcium bevatten.



Hieronder onze **top 10**:

1. Gedroogd zeewier zoals wakame (100 gram): 858,5 mg calcium
2. Sardientjes uit blik (100 gram): 70 mg calcium
3. Tofu (100 gram): 200 mg calcium
4. Peterselie (100 gram): 40 mg calcium
5. Amandelen (100 gram): 250 mg calcium
6. Spinazie (100 gram): 120 mg calcium
7. Witte bonen, bereid (100 gram): 35 mg calcium
8. Broccoli (100 gram): 105 mg calcium
9. Sperziebonen (100 gram): 60 mg calcium
10. Gedroogde vijgen (100 gram): 190 mg calcium

Neem af en toe een handje ongezoeten amandelen, voeg eens wat zeewier toe aan een salade of kies voor tofu in een risotto met bijvoorbeeld pompoen. Uiteraard zijn er naast de bovenstaande producten nog meer alternatieven voor calcium.

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

Workshop glassieraden maken

Wie zin heeft om creatief bezig te zijn op een ontspannen wijze, kan zich inschrijven om deel te nemen aan deze workshop.

En ik kan u verzekeren dat u verbaasd zult zijn over het resultaat.

Onder leiding van de ervaren docente Karin Shaylee, zal het principe van glas snijden en smelten d.m.v hotpot en fushing (is glasssmelten) worden uitgelegd. Daarna gaat ieder aan de slag met het snijden van het glas en kunt u twee sieraden maken. Er valt te kiezen uit hanger, ring, oorbellen of broche.

Het sieraad wordt, door de docente in haar atelier gesmolten en opgestuurd naar een nog nader te bepalen adres. Daar kunt u uw werk afhalen.

De grootte van de groep zal bestaan uit maximum 12 deelnemers. Als bestuur verwachten we veel enthousiasme voor deze workshop. Daarom wordt het principe gehanteerd van: wie het eerst komt, wie.. Bij veel aanmeldingen kan een tweede workshop worden georganiseerd. U kunt zich telefonisch of per E-mail aanmelden vòòr 1 oktober bij ondergetekende.

Wanneer: donderdag 25 oktober van 10-12uur

Plaats: Laanstraat 42, Soest

Kosten voor de workshop zijn € 25,00, inclusief koffie en thee. Het bedrag kunt u overmaken op NL80RABO0171525558 t.n.v. PCOB-afdeling Soest, onder vermelding van workshop glassieraden.

Mocht uw voorkeur uitgaan naar een contante betaling dan is dit ook mogelijk bij binnenkomst op de dag van de workshop.



Met vriendelijke groet,

Nelleke in 't Anker Tel: 06 10462732

E-mail: nelleke_intanker@yahoo.com

Vergeet mij niet, samen gaan we verder



We worden steeds ouder en daarmee kunnen ook verschillende ongemakken de kop op steken, zoals bijvoorbeeld dementie. Om dit onderwerp extra onder de aandacht te brengen, organiseert het COSBO (Samenwerkende Ouderbonden KBO en PCOB) een voorlichtingsmiddag.

Op vrijdag 22 september in OC De Klarinet in Soest vertelt een medewerker van Alzheimer Nederland hoe je constateert of je partner/ouder aan dementie lijdt en met welke symptomen dit gepaard kan gaan. Hoe ga je daarmee om, wat moet je eventueel al regelen, hoe lang kan de persoon nog thuis blijven wonen en hoe ziet de toekomst er uit? Hoe gaan we samen nog verder? Allerlei zaken die met deze ziekte te maken hebben.

Na de pauze zal mevr. Gerdine Timmerman van de King Arthurgroep ons informeren over de mogelijkheden die deze organisatie kan bieden. Er is ook verschillend foldermateriaal beschikbaar en na afloop zullen we vergeet-mij-niet-speldjes uitreiken. Tevens is er een deurcollecte om onderzoek naar deze ziekte financieel te steunen.

Ook niet-leden van ouderenorganisaties en mantelzorgers zijn van harte welkom in De Klarinet op vrijdag 22 september. Zaal open om 13.30 u. met

Ontmoeten, vragen ontdekken

Aanmelden voor de Alpha cursus

Alpha bestaat uit 10 bijeenkomsten waarin je open kunt praten over de basis van het christelijk geloof. Het is een veilige plek om over levensvragen in gesprek te gaan. Alpha is voor iedereen. Of je jezelf nu christen, niet-christen of atheïst noemt.



Welke onderwerpen?

- Wie zijn God en Jezus?
- Hoe leidt God in ons leven?
- Bidden en Bijbellezen, wat kan ik ermee?
- Hoe ga ik om met ziekte, lijden en het kwaad?
- Heeft God een doel met mijn leven en hoe kom ik hier achter?

Hoe gaat het verder in zijn werk?

Alpha wordt één keer per week gehouden, gedurende 10 vrijdagmiddagen van september tot december. De bijeenkomsten beginnen om 14.30 uur met een gezamenlijk thee moment. Daarna volgt een inleiding op het thema. Aansluitend gaan we in kleinere groepen met elkaar in gesprek. We sluiten de bijeenkomst rond 17.00 uur weer af. Wij ontmoeten elkaar in de Emmakerk aan de Park Vredehof 2 in Soest. Vanzelfsprekend is het mogelijk om je de eerste keer te oriënteren of Alpha iets voor je is. Deelname is gratis en een haal- en brengservice is beschikbaar.

Voor wie?

Alpha Senioren richt zich specifiek op gepensioneerden: een prachtige groep in onze samenleving, mensen met veel levenservaring en wijsheid. Alpha Senioren wil hen een plek bieden om terug te kijken op hun leven en na te denken over de grote levensvragen. Juist door senioren bij elkaar te brengen is er meer herkenning voor elkaars verhalen en levensvragen.

Wanneer begint het?

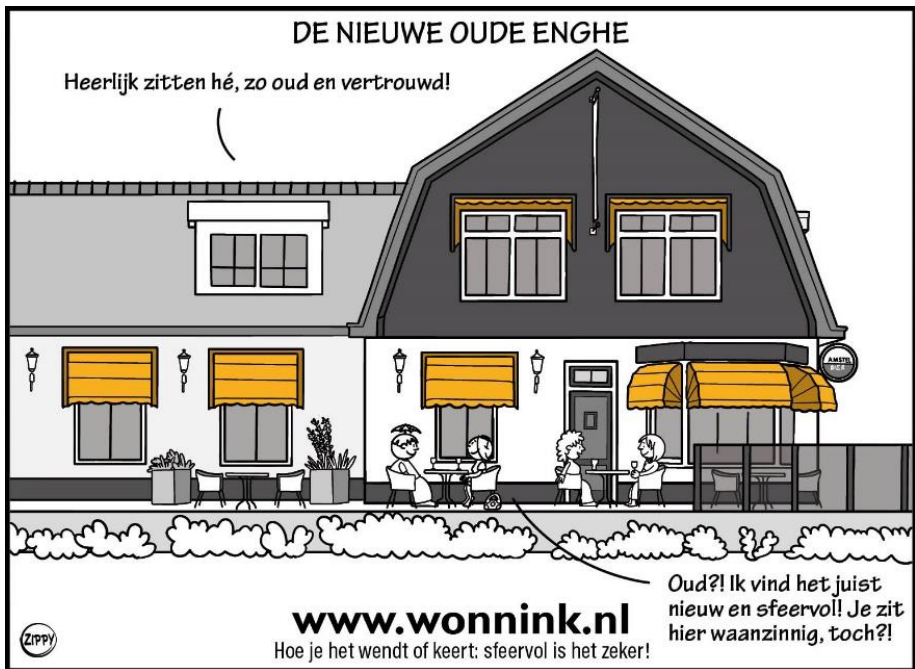
We starten op 29 september a.s.

Wil je je aanmelden of heb je vragen?

Cees Geluk, Email: geluk30@zonnet.nl / Tel: 035-6028495

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



Gedicht Het Leven is.....

Het leven is een kans, profiteer ervan
Het leven is mooi, bewonder het
Het leven is een zegen, beproef het
Het leven is droom, verwezenlijk die
Het leven is een uitdaging, neem die aan
Het leven is een plicht, vervul die
Het leven is een spel, speel het
Het leven is duur, koester het
Het leven is liefde, geniet ervan
Het leven is een belofte, kom die na
Het leven is droefheid, overwin die
Het leven is een lied, zing het
Het leven is een strijd, aanvaard die
Het leven is een tragedie, zie die onder ogen
Het leven is geluk, maak het
Het leven is te kostbaar, verwoest het niet
Het leven is leven, vecht ervoor!



Van :Moeder teresa

**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

Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK

vijhandel  **'t Hoekje**

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

Hulleman optiek
V O O R O O G Z O R G

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

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



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

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

Belangrijke telefoonnummers

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligershulp (CMP)603 11 19

Commissie Aandacht PCOB601 61 81

Icare Algemeen telefoonnummer0900 – 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 14.0006 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

Bellen030 294 69 97

Klusjesdienst602 36 81

Kruiswerk (20 cent per minuut)0900 – 8344

Maaltijdvoorziening588 53 88

Molenschot609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet602 31 39

Ontmoetingscentrum Klarwater601 06 07

Personenalarmering (nr. SWOS)602 36 81

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

Samen tegen eenzaamheid602 36 81

Senioren bus601 91 90

Seniorenvoorlichting602 79 97

SWOS (algemeen)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



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



Investeren in de kracht van senioren



De Seniorencoalitie roept politieke partijen op om te investeren in de kracht van senioren. De coalitie, die bestaat uit ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM en SOMNL, doet dit in aanloop naar de Tweede Kamerverkiezingen op woensdag 22 november.

“Het groeiend aantal senioren in Nederland is een groep met enorme potentie. De Seniorencoalitie wil dat die potentie volledig benut wordt.” De Seniorencoalitie heeft hiervoor een brochure gemaakt met actiepunten rondom de belangrijke thema's wonen en welzijn, zorg, digitalisering en koopkracht en pensioen.

Willen blijven werken

“Senioren hebben veel levenservaring. Ervaring die ze inzetten voor vrijwilligerswerk of het verlenen van mantelzorg. Daarnaast zijn er steeds meer senioren die (willen) blijven werken. Daarvoor moeten alle nodige voorwaarden samengevoegd worden in een duidelijk pakket van acties.” De Seniorencoalitie geeft een opsomming van de aandachtspunten die noodzakelijk zijn voor zo'n pakket “om senioren in hun kracht te zetten én te houden”.

Aantal AOW-gerechtigden nu ruim 3,5 miljoen

De Sociale Verzekeringsbank keerde afgelopen kwartaal in totaal AOW uit aan 3.558.871 mensen, aldus Trouw (ANP).

Het totaal aantal AOW'ers laat door de vergrijzing al langer een stijgende lijn zien.

Bijna een tiende van alle AOW-gerechtigden woont overigens niet in Nederland. Uit de cijfers komt verder naar voren dat ruim zeven op de tien AOW-gerechtigden jonger is dan 80 jaar. Slechts iets minder dan drieduizend AOW'ers zijn ouder dan 100 jaar. Volgens de SVB is van alle AOW-gerechtigden 53,4 procent vrouw en 46,6 procent man, aldus Trouw (ANP).

Vaker onvolledige AOW-uitkering

Mensen die op latere leeftijd naar Nederland zijn gekomen of (tijdelijk) in het buitenland hebben gewoond of gewerkt, hebben doorgaans geen recht op een volledig basispensioen van de overheid. Daardoor ontvangen steeds meer mensen in Nederland een onvolledige AOW-uitkering. Volgens de Sociale Verzekeringsbank kregen er in het tweede kwartaal van dit jaar ruim 677.000 mensen een onvolledige AOW.

Situaties	AOW 2022	Verwachte AOW 2023	Verschil	Per jaar meer
Getrouwd of samenwonend beide AOW	€ 863,88	€ 951,56	€ 87,68	€ 1.052,21
Alleenstaand	€ 1.261,52	€ 1.389,56	€ 128,04	€ 1.536,53
Getrouwd of samenwonend volledig 1 x AOW	€ 1.625,49	€ 1.790,48	€ 164,99	€ 1.979,85
Getrouwd of samenwonend 10% verlaagd 1 x AOW	€ 1.559,50	€ 1.717,79	€ 158,29	€ 1.899,47



Hoe houd je je ogen gezond?

Eén derde van alle 75-plussers loopt risico op een wazige vlek of een vervormd beeld in het blikveld door leeftijdsgebonden maculadegeneratie. De Volkskrant schrijft hierover.



Leeftijdsgebonden maculadegeneratie ontstaat door een combinatie van genen en omgevingsfactoren. 'De genetische aanleg geeft de basis, maar leefstijl doet de emmer overlopen', zegt Caroline Klaver, oogarts en hoogleraar epidemiologie en genetica van oogziekten aan het Erasmus MC. Die twee kunnen elkaar versterken: gemiddeld genomen hebben rokers drie keer zoveel kans op leeftijdsgebonden maculadegeneratie als niet-rokers, maar rokers met een genetische aanleg lopen tot wel dertien keer zoveel risico.

Gezond eten en bewegen

De ogen hebben baat bij een gezond voedingspatroon en voldoende lichaamsbeweging. Op die manier houd je zowel je cholesterolgehalte als je bloeddruk laag, vertelt oogchirurg Saskia van Romunde, werkzaam in Het Oogziekenhuis Rotterdam, in de Volkskrant. 'Als je te veel cholesterol of een te hoge bloeddruk hebt, kunnen de aderen in het netvlies verstopt raken. Er kan dan geen bloed meer door de bloedvaten stromen, waardoor de cellen achter de verstopping afsterven. Dat veroorzaakt slechthooftheid.'

Risico bij suikerziekte

Wanneer je niet rookt, maar wel gezond eet en veel sport, verlaag je tegelijkertijd het risico op suikerziekte. Ook dat is gunstig voor de ogen, want mensen met diabetes hebben geregeld last van bloedingen in het netvlies. Het is belangrijk om daar op tijd bij te zijn, anders kan het netvlies loslaten en is een operatie noodzakelijk. Niet voor niets roept Van Romunde diabeten op om regelmatig naar de oogarts te gaan voor controle.

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

Voorzitter	P.M. In 't Anker	06-10462732	nelleke_Intanker@yahoo.com
Secretaris (interim)	W.M. Nauta	06-20591578	wilmanauta@gmail.com
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	infofransp@gmail.com
	W.M. Nauta	06-20591578	wilmanauta@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
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
	H.I Boshuizen-Meijer	06-12138698	
COSBO	B. Krijger	035-6016959	bertkrijger@outlook.com
penningmeester	E. Lookman	035-6014359	Erik.lookman@online.nl
	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
Redactiecommissie	G.J. Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
Verspreiding	J.S. Tepper	035-601 70 20	jstepper@hetnet.nl
	A. v Beek	035-6021638	a.vanbeek@xxmsweb.nl
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