



- Prachtige dagtocht op 20 juli: gaat u mee? (pag.8)
- Ouderen mishandeling (pag.21/22)
- De AOW bedragen vanaf 1 juli (pag.23/24)
- Wetenschappelijk oogonderzoek (pag.29/30)
- Samen tegen eenzaamheid (SWOS) (pag.36/37)

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest . Secretaris (interim) W.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
Club support (doe mee s.v.p.).....	5
Nieuwe adverteerder en SWOZ programma juli/aug)	6
Hoe kom je af van jeukende voeten ?.....	7
Prachtige dagtocht op donderdag 20 juli. Gaat u mee?	8
Wat is gezonder : koffie of thee ?	9 t/m13
Rond komen met AOW.....	15 t/m17
Afscheid nemen wordt niet makkelijker.....	19
Ouderenmishandeling	21/22
De AOW bedragen vanaf 1 juli	23/24
Ik ben oud (gedicht).....	25
Soest in beeld (door René van Hal)	26/27
Wetenschappelijk oogonderzoek (het Oogfonds).....	29/30
Wat moet ik in mijn derde levensfase?	31
Advies voor covidvaccinatie in het najaar voor senioren.....	33
Bij deurverkoop scherpere regels	35/36
Samen tegen eenzaamheid (SWOS).....	36/37
Belangrijke telefoonnummers	39
Bestuur PCOB.....	40

Redactie G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:**vóór woensdag 16 aug 2023**

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Email adres:gbouwmeester@ziggo.nl

Namens de voorzitter (Frans Panhuijzen)

Het leven verloopt volgens vaste, jaarlijks terugkerende patronen. Wij onderscheiden de jaargetijden: lente, zomer, herfst en winter. Daarbij horen verschillende temperaturen en verschillen in ons levensritme. Zelfs de tijd verandert tweemaal per jaar, van wintertijd naar zomertijd, en weer terug.

Ook het kerkelijk jaar heeft vaste patronen. Denk aan Pasen, Hemelvaart, Pinksteren, Advent en Kerstmis.

Het dagelijks leven kent ook vaste perioden. De jaarlijks terugkerende traditie met de grootste invloed op ons leven heet . . . vakantie. Ook als u zelf niet (meer) op vakantie gaat, heeft deze traditie invloed op ons dagelijks leven. Denk alleen maar eens aan uw burens, die met vakantie gaan, of aan uw vaste adresjes, winkels en zo, die vanwege de vakantie gesloten zijn.

Voor sommige ondernemers is de vakantieperiode bepalend voor de omzet en de werkdruk voor het gehele jaar. Bij voorbeeld bij het reisbureau, Schiphol, de ANWB alarmcentrale en vele andere sectoren. Voor anderen, maar niet voor iedereen, is de vakantie een periode om van omgeving te veranderen. Als dat op u van toepassing is: het is u gegund!

Voor veel werkende mensen is de vakantie een puzzel. Vooral voor gezinnen met kinderen. Je let op het vakantiebudget en houdt rekening met een reserve voor eventuele tegenvallers. Je kiest een periode, waarin iedereen vrij kan nemen en moet soms rekening houden met de schoolvakanties. Je zoekt - in overleg met alle reisgenoten - een reisbestemming, waarvan iedereen denkt gelukkig te worden. Voor de werkgevers nog een extra puzzel om de vakantiewensen van iedereen op elkaar af te stemmen, zodat het bedrijf door kan draaien.

Ook senioren ontkomen niet aan de vakantieperiode. Zij trekken erop uit, met of zonder (klein)kinderen, of blijven thuis en moeten zich aanpassen aan de veranderde omstandigheden.

Voor het bestuur van de lokale PCOB gelden vergelijkbare uitdagingen. Hoe houden wij onze dienstverlening op peil, zonder onze eigen vakantiewensen in te leveren. Wij houden rekening met een beperking van de mogelijkheden, zoals de beperkte openingsuren van ontmoetingscentra, de vakantie van de drukker of de afwezigheid van onze - zo onmisbare - bezorgers, de beschikbaarheid van het vervoer voor onze busreizen en de beperkte belangstelling voor onze activiteiten, omdat veel vaste gasten zelf met vakantie zijn. Wij zetten onszelf ook even op de spaarstand en sommige bestuursleden gaan zelf ook even weg. Dat zorgt voor een wisselende bezetting. Gelukkig zijn de vrijwilligers meestal wat flexibeler en plichtsgetrouwer dan werknemers, de goeden niet aangesproken natuurlijk. Wij kunnen weg als wij willen, maar wij laten u zeker niet in de steek. Een klein voorbeeldje. Deze aflevering van Het Kompas is bestemd voor twee maanden. Dus ons advies is: een beetje langzamer lezen, zodat u ook nog wat voor morgen bewaart. Ons bestuur is niet voltallig aanwezig, maar wij blijven wel paraat. Voor u misschien een paar extra telefoontjes voordat u een van ons thuis treft. Maar wij zijn er wel, voor onze leden in Soest, Baarn en Soesterberg.

Geniet van uw vakantie, of worstel u door de ongemakken heen. Wij laten in september weer van ons horen, met frisse moed en met - hopelijk - een aansprekend programma. Voor deze periode sluit ik mij graag aan bij het advies van onze voorzitter: zorg goed voor uzelf, en houd een oogje op de mensen in uw omgeving. Zij kunnen uw hulp (soms) nodig hebben.



Mutaties April/ Mei

Overleden

In maart :Dhr. A. v.d. Weerd Rademakerstraat 87 / 3769
BC Soesterberg

Nieuwe Leden

Dhr. T. Koenraads, De Batenburg 11, 3761 AX Soest
dhr. W. Postma P. de Molijnlaan 36 3764 SC Soest

Commissie Aandacht

Het is zomer, het is warm, zeer warm. Nu wij allemaal ouder worden kunnen wij daar niet zo goed meer tegen. De langste dag is alweer geweest en gaan we alweer de andere kant op, hopelijk ook met de temperatuur. De eerste vlaggen met tas zijn alweer gesignaleerd en de scholen zijn aan hun laatste weken bezig. Menigeen heeft er al een vakantie opzitten want we behoren nu eenmaal tot de groep, die in het voorseizoen op pad kan. Heerlijk als dat allemaal binnen ons bereik ligt. Maar dat is niet aan ieder van ons gegeven. Zo denken wij aan:

- Mevr. B.C. Scholten, Plasweg 45/ 3568 AK is na een heupoperatie in het Meander MC en na revalidatie in Vinkeveen nu weer thuis maar het gaat nog moeizaam;
- De heer A.E.G. Vonk Gaesbeekhof 20/ 3764 DN heeft na veel onderzoeken te horen gekregen dat hij een hernia heeft. We wensen hem een spoedig herstel;
- Mevr. W.C. Peterse-van Wieringen, v Hamelstraat 93/ 3762 JC is na een val in huis nog steeds in het Meander MC. Het zelfstandig thuis wonen gaat niet meer en ze wacht op een plekje in de verzorging.
- De heer J.J. Koole, Insp. Schreuderlaan 28/ 3761 XE heeft een nieuwe knie gekregen in het Meander MC maar kreeg in het ziekenhuis helaas ook nog een Tia. Hij revalideert inmiddels thuis.

Maar gelukkig is er deze keer ook weer een blij bericht . De familie W. de Ruiter-Kluit, Burg. Grothestraat 19B 3761 CK was op 17 juni 55 jaar getrouwd. Van harte gefeliciteerd en Gods zegen toegewenst voor nog vele gezonde jaren samen.

Zo zijn er redenen tot dankbaarheid maar ook redenen tot zorg. Laten wij met elkaar meeleven waar dat mogelijk is. Geef namen waar een bezoekje nodig is even aan mij door. Geniet van deze vakantietijd maar ook aan “thuis moeten blijvers”. Voor hen is het extra moeilijk nu kinderen , kleinkinderen of vrienden allemaal weg zijn. Dus vergeet bij alle vakantiegedrukte niet naar hen om te zien. Dan wens ik u een fijne zonnige zomer toe en hoop ik u in september weer te ontmoeten. Een groet van Nel Duits, 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl

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

Nieuwe adverteerder !

Van Ellen Slaapspecialist verwelkomen we als nieuwe adverteerder in ons blad (Pag.12) Ze hebben hun winkel in de Van Weedestraat 25 (vlakbij de Kruidvat). Diverse PCOB leden waaronder ikzelf hebben zeer goede ervaringen met dit bedrijf met z'n toegankelijke personeel.
G.J. Bouwmeester (redactie Het Kompas)



SWOS

Tabel Extra Activiteiten Klaarwater: Juli Aug.2023

Donderdag	6 juli	10.00 – 11.00 “spreekuur””
beweegmakelaars SWOS /ELZIS		
Woensdag	12 juli	10.00-12.00 Uitverkoop Hoffmansmode
Woensdag	19 juli	12.30 uur Lunch; alleen via aanmelding
Donderdag	3 aug.	10.00 – 11.00 “spreekuur””
beweegmakelaars SWOS /ELZIS		
Woensdag	16 aug.	12.30 uur Lunch ; alleen via aanmelding



Hoe kom ik af van jeukende voeten?



Apotheker Sonja Keizers geeft antwoord:

Ik heb last van jeukende voeten. Een zalfje tegen zwemmerseczeem hielp niet veel. Kunt u mij adviseren?

De belangrijkste oorzaak voor jeuk aan de voeten is een droge huid. Dit speelt vooral in de wintermaanden. Ouderen hebben sneller last van een droge huid, omdat de talgklieren op latere leeftijd minder talg aanmaken. De oplossing is dagelijks smeren met een zalf of vettende crème. Jeuk aan de voeten kan ook komen door zwemmerseczeem, een schimmelinfectie. De schimmel heeft een voorkeur voor vochtige plekjes tussen de tenen, maar kan ook aan de rand van de voetzolen zitten. Vaak zijn er witte schilfers te zien. Je bestrijdt dit met een antischimmelcrème. De meeste crèmes (miconazol, clotrimazol) moet u doorgebruiken tot wel een week nadat de huid hersteld is. Pas dan is de schimmel helemaal weg. Deze crèmes kunt u **zonder recept** bij de apotheek of drogist kopen.

Dagtocht : Donderdag 20 juli, Land van Strijen en Hoekse Waard. Prijs € 58.00 (rolstoelbus beschikbaar)

Na onze laatste opstapplaats Station Baarn rijden wij naar restaurant "De Ruif " in Wageningen, waar wij via een toeristische route rond 10.15 uur zullen arriveren voor koffie met gesorteerd gebak. Rond 12.30 uur komen wij bij het museum: Het land van Strijen in Strijen voor de koffietafel met kroket.

Om 13.30 uur brengen wij een bezoek aan het smederij museum met stijlkamers. Om 14.30 uur bezoeken wij het Museum "Het Land van Strijen" en kunnen wij daarna genieten van een rondrit van 1.25 uur onder leiding van een gids.

Wij waren op zoek naar een bestemming die niet zo voor de hand ligt. Dan is dit wellicht een leuke nieuwe en interessante bestemming voor ons: Het Land van Strijen. Het is een erg mooi en aantrekkelijk gebied net boven de Moerdijk met kleine dorpjes en een bewogen geschiedenis. In het dorpje Strijen brengen we een interessant bezoek aan de oude smederij en de bijbehorende woning met stijlkamer en stijlkeuken die volledig zijn ingericht conform de 30-er en 40-er jaren van de vorige eeuw. Tegenover de smederij kunt u de Lambertuskerk bezoeken met haar imposante orgel, gebrandschilderde ramen en opengewerkt torenuurwerk. Een gids in de touringcar zal ons vergezellen voor een indrukwekkende tocht langs de Watersnoodroute van 1953. Kortom, een dag vol afwisseling.



**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**

Wat is gezonder: koffie of thee?

De antioxidanten in koffie verkleinen de kans op (ernstige) ziekten

Sommige mensen kunnen de dag niet starten zonder een kop koffie, anderen drinken de hele dag thee. Maar wat is nou eigenlijk beter voor je? Koffie of thee?



Om maar even met het goede nieuws te beginnen: thee en koffie zijn allebei gezond. Ze zijn, net als water, prima dorstlessers. Koffie en thee bevatten van zichzelf geen suiker en calorieën en daardoor zijn ze dus een veel gezondere keuze dan bijvoorbeeld frisdrank of vruchtensap. Maar... wat is de winnaar: koffie of thee?

De pluspunten van koffie

Bij koffie staat één voordeel meteen op de voorgrond: je wordt er wakker en alert van. Dat komt door cafeïne. Deze bijzondere stof heeft een krachtige werking op het centrale zenuwstelsel. Het maakt je wakker, het verbetert je mentale alertheid en het wordt zelfs in de (top)sport gebruikt om prestaties te verhogen. Eén nul voor koffie! En er is nog meer. Koffie bevat behoorlijk wat antioxidanten. Deze stoffen helpen mee om de kans op ziektes te verlagen.



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

De antioxidanten in koffie verkleinen de kans op onder andere hart- en vaatziekten, diabetes type 2, Parkinson en Alzheimer. Twee nul voor koffie!

Het derde pluspunt is dat koffie je lichaam, net als andere dranken, voorziet van vocht. Sommige mensen denken dat je uitdroogt van koffie, maar dat is niet waar. De cafeïne in koffie zorgt er alleen voor dat het vocht je lichaam relatief sneller verlaat, doordat het de nieren stimuleert. Maar je verliest niet meer vocht. Je droogt dus niet uit van koffie. De stand is drie-nul voor koffie.

De pluspunten van thee

Ten eerste: ook in thee zit cafeïne, al is de hoeveelheid in een kop thee wel drie keer lager dan in een kop koffie. Thee maakt je hierdoor ook meer alert. Eén-één dus. Maar: thee veroorzaakt niet de zogenoemde 'cafeïnecrash', die je wel krijgt na een kop koffie als die is uitgewerkt. Cafeïne in thee wordt trouwens theïne genoemd, maar het is precies hetzelfde. De stand is 3-2 voor thee!

Ten tweede heeft zelfs de Gezondheidsraad zich uitgesproken over de gezonde aspecten van thee, en dan met name door de antioxidanten in thee. De Raad stelt dat thee beschermt tegen hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en Alzheimer. Daarnaast verlaagt het drinken van thee de kans op een beroerte, verlaagt het de bloeddruk én heeft het een gunstig effect op het cholesterol in je bloed. Hierbij geldt dat hoe minder de theebladeren zijn bewerkt, des te meer antioxidanten ze bevatten. Groene thee bevat hierdoor het meest van deze gezonde stoffen. De Gezondheidsraad beveelt aan om drie koppen zwarte of groene thee per dag te drinken. Door al deze wetenschappelijke onderbouwing verdient dit wel twee punten: het is 3-4 voor thee! Thee is een goede dorstlessen en draagt prima bij aan je dagelijkse hoeveelheid drinkvocht. De eindstand is 3-5 voor thee.

Wat is minder gezond aan koffie?

Koffie heeft ook nog wat minpunten. Allereerst bevat het cafestol, een stof die het LDL-cholesterol in het bloed verhoogt. Bij filterkoffie blijft cafestol achter in het filter, waardoor drinken van filterkoffie bijna geen



VAN ELLEN

SLAAPSPECIALIST



ALLES OP HET GEBIED VAN SLAPEN

Ledikanten (senior) • Boxsprings
Matrassen • Beddengoed

PULLMAN

HECKERT & LANE

VELDA

Eastborn

Vandyck
Het Art of Bed & Bath Experience

avek
since 1982

Mline

Silvaha
Rust en L. ontwerpen

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

effect heeft op het cholesterolgehalte. Maar ongefiltreerde koffie, zoals bijvoorbeeld Turkse koffie, espresso of koffie uit een cafetière, verhoogt het LDL-cholesterol. Geen zuivere koffie dus. Ten tweede kan er in koffie acrylamide voorkomen, door de verhitting van zetmeelrijke stoffen. Deze stof kan schadelijk zijn voor de gezondheid. In een kopje koffie zit niet zoveel acrylamide, maar bij flink koffiedrinken kan dit behoorlijk oplopen.

En ten slotte kan ieder voordeel ook een nadeel zijn. De sterke werking van cafeïne in koffie kan ook onrust en een verstoorde nachtrust veroorzaken. Vanwege het effect van cafeïne op de hersenen kan veel koffiedrinken ook leiden tot verslaving. Je herkent het misschien, als je gewend bent om minstens drie koppen koffie te drinken en daar dan ineens mee stopt. Dan kun je hoofdpijn krijgen of concentratieproblemen. Het wordt daarom geadviseerd om niet meer dan 400 mg cafeïne per dag binnen te krijgen, oftewel maximaal vier koppen koffie per dag. Jammer voor koffie: er zijn drie minpunten.

Zijn er minpunten aan thee?

Thee is echt het braafste meisje van de klas, want eigenlijk zijn er geen minpunten te noemen aan zwarte en groene thee. Alleen over kruidenthee valt iets te zeggen. Zoethoutthee of mixen met zoethout (zoals sterrenmix) kan je bloeddruk verhogen. Dit komt door glycyrrhizine, een bestanddeel van zouthoutwortelextract wat ook drop zijn kenmerkende smaak geeft. Kruidenthee is trouwens officieel helemaal geen thee, want het wordt niet gemaakt van de blaadjes van de theeplant. Dus rekenen we hiervoor geen minpunten op de scorelijst.

En de gezonde winnaar is...

Thee! Allebei de dranken hebben veel gezonde eigenschappen, maar thee scoort net wat hoger op de gezondheidssladder dan koffie en is daarmee de winnaar. Door de cafeïne in de meeste thee- en koffiesoorten is het wel aan te raden om beide niet meer te drinken na 20.00 uur. Uitzondering daarop is kruidenthee, daar zit geen cafeïne in. Geniet van je koffie en thee, in de gedachte dat je lekker gezond bezig bent!

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



Zo komt u makkelijker rond met alleen AOW

Rondkomen van alleen een AOW-uitkering kan best lastig zijn. Dit kunt u doen om met een klein budget zo comfortabel mogelijk te leven.

Laat toeslagen niet liggen

Als u naast uw AOW geen ander inkomen heeft, kunt u altijd zorgtoeslag aanvragen. Als u in een huurwoning woont, kunt u in veel gevallen ook huurtoeslag krijgen. Ook als u vorig jaar niet voor huurtoeslag in aanmerking kwam, is het zinvol om opnieuw een proefberekening te maken. De situatie kan veranderd zijn. Op de website van Nibud kunt u zien op welke tegemoetkomingen u recht heeft.

Betaal niet teveel voor vaste lasten

Loop jaarlijks uw verzekeringen na en controleer of die nog bij uw situatie passen. Controleer bijvoorbeeld uw ziektekostenverzekering. Is de situatie nog dezelfde als het jaar daarvoor of kan het voordeliger? En hoe staat het met andere verzekeringen? Misschien heeft u bepaalde dekkingen niet meer nodig en kunt u overstappen op een goedkopere polis. Het kan ook handig zijn om van energieleverancier te wisselen. Vaak krijgt u bij het overstappen een paar honderd euro korting. Ga liever niet in op de eerste de beste aanbieder die u belt met een voorstel om over te stappen. U kunt beter een betrouwbare vergelijkingswebsite bezoeken, waarop u zelf uw energieverbruik kunt invullen en uw voorkeuren kunt aangeven. Ook bij abonnementen voor uw (mobiele) telefoon, tv en internet kunt u geld besparen door aanbieders te vergelijken.

Bespaar energie

Stroom en gas worden steeds duurder en uw energierekening kan daardoor een stuk hoger worden. U kunt er zelf veel aan doen om uw energieverbruik te verlagen en de oplopende kosten te beperken.

Weet wat u uitgeeft

Met weinig geld rondkomen is makkelijker als u weet wat u uitgeeft. Het is handig om hiervoor een kasboekje bij te houden, op papier of digitaal. Als u precies wilt weten wat u kunt besteden, kunt u ook een begroting maken. Daarmee kunt u precies vastleggen wat u kunt en wilt uitgeven aan bijvoorbeeld boodschappen, kleding en cadeautjes.



KUNSTGEBIT SOEST

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

PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESEN

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

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

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

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



Jeffrey Schweers

Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

Burg. Grothestraat 11A

3761 CJ Soest

035-8884202

info@kunstgebitsoest.nl



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Maak een spaarpotje

Stop kleingeld onder de twee euro in een potje. Dan heeft u aan het eind van het jaar een leuk bedrag om te besteden. Of spaar hiervoor automatisch in de app van uw bank.

Zoek naar een vergeten pensioen

Heeft u vroeger gewerkt? Dan kan het zijn dat u pensioen heeft opgebouwd. U kunt dit nakijken op MijnPensioenoverzicht.nl. Hierop moet u inloggen met uw DigiD.

Verdien wat bij

Naast uw AOW mag u onbeperkt bijverdienen. Dat verandert niets aan het bedrag van de AOW. U moet wel belasting betalen over uw inkomsten, maar geen AOW-premie. Daardoor houdt u meer over dan voordat u de AOW-leeftijd had. Bijverdienen kan tot gevolg hebben dat u minder toeslag krijgt. Er zijn speciale uitzendbureaus voor 65-plussers die banen aanbieden als chauffeur, receptionist, secretaresse, klusjesman, huiswerkbegeleider en nog veel meer. Als u in loondienst gaat werken, heeft u recht op het minimumloon. U bent niet meer automatisch verzekerd tegen werkloosheid of arbeidsongeschiktheid.

Kijk kritisch naar uw abonnementen

Heeft u kosten voor abonnementen die automatisch worden afgeschreven? Kijk er dan eens kritisch naar. Gebruikt u deze abonnementen echt? Kunnen ze goedkoper, bijvoorbeeld door een abonnement voor onbeperkt sporten in te wisselen voor één keer per week sporten? Als u een abonnement niet of nauwelijks gebruikt, kunt u het beter opzeggen.



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



**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**

Afscheid nemen wordt niet makkelijker

Gaat afscheid nemen makkelijker als je het vaker doet, werd de lezers van Trouw gevraagd. Het antwoord is: nee. Hieronder enkele reacties:

Steeds vaker stapje terug

“Ik, 85-jarige man, heb in mijn leven van heel wat afscheid moeten nemen: van ouders, familieleden, vrienden en collega's. Maar ook van mijn werk en allerlei sportprestaties. En op m'n tachtigste heb ik mijn rijbewijs laten verlopen. Naarmate je ouder wordt, doe je steeds vaker een stapje terug. Waar het in de kern om draait is dit: kan ik al die stapjes terug accepteren of niet? Ik ben gelukkig, juist omdat ik die stapjes terug kan accepteren.”

Pensioen oefenen in doodgaan

‘Met pensioen gaan is oefenen in doodgaan’ heb ik gezegd in de periode dat ik besloot met pensioen te gaan. Ik ontving steevast afwijzende reacties. ‘Nee, hoe kom je erbij, er ligt nog een heel leven voor je!’ ‘Het is de mooiste tijd, zonder verplichtingen, je kunt nog van alles ondernemen.’ Natuurlijk, maar het is echt iets anders dan van baan wisselen. Voor mij is het loslaten wat ik heb opgebouwd, mijn invloed kwijtraken en het overlaten aan anderen, zeker een oefening voor het loslaten, dat we allemaal vroeg of laat zullen moeten doen.”

Nooit te oud om te leren

“Arbeidsorganisaties waar mensen met ‘hart en ziel’ samenwerken zijn geliefd. Afscheid nemen van zulke organisaties stemt meestal treurig. Maar binnen het perspectief van een nieuw begin is het ook hoopvol.

Een mens is immers nooit te oud om te leren. Er zijn altijd activiteiten te vinden waar de samenleving, jezelf inclusief, beter van wordt.”





Peter Chrispijn

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

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

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



Ouderenmishandeling

Tienduizenden ouderen worden in Nederland jaarlijks het slachtoffer van financieel misbruik. Ze worden uitgebuit door een familielid, bekende of een zorgverlener. Op 15 juni was het de internationale Dag tegen Ouderenmishandeling.

Vincent van Bers van Delft Support vertelt waar je als oudere of als omstander op kunt letten én wat je er tegen kunt doen.



Snel herkennen

Een buurman die boodschappen doet en altijd wat voor zichzelf meeneemt. Het kind van een oudere dat geld overmaakt naar de eigen rekening, zonder dat de oudere dit weet. Of de zorgverlener die sieraden 'leent'.

Van kwaad tot erger

Vincent van Bers is senior-medewerker en financieel specialist bij Delft Support. Hij legt uit waarom ouderenmishandeling vaak voorkomt:

“Ouderen blijven steeds langer thuis wonen. Daarbij krijgen ze meestal hulp van hun netwerk”, vertelt Vincent. “Ze merken niet altijd dat er sprake is van misbruik. Of ze vinden het lastig om erover te beginnen, omdat ze afhankelijk zijn van de hulp. En ze weten niet wie ze kunnen bellen.” Daarbij ziet Vincent dat de mantelzorger het vaak moeilijk heeft. “Mantelzorgen vraagt veel van iemand. Dan kan het gevoel ontstaan ‘dat er wel iets tegenover mag staan’. Als ze dan een klein bedrag van de rekening pinnen en dat heeft geen gevolgen, gaat dat soms van kwaad tot erger.”

Misbruik herkennen

Waar moet je op letten, als oudere zelf of als omgeving? Vincent legt uit: “Soms zie je het als je bij iemand thuiskomt: is het een troep in huis? Is er geen eten? Ziet iemand er onverzorgd uit? Dat kunnen tekenen zijn dat de mantelzorger het niet redt. Weet dan dat er hulp mogelijk is.” Ook als de mantelzorger opeens vreemde uitgaven doet, moet je opletten. Of als het onduidelijk is wie precies de financiën beheert.

Stevig misbruik

Soms lijkt ‘aan de buitenkant’ alles prima in orde. “Pas trok de bank aan de bel bij de politie. Er waren grote afschrijvingen gedaan van de rekening van een oudere. Die pasten niet bij de uitgaven ervoor. De politie ging toen op huisbezoek. Er woonde een dementerende man, die werd verzorgd door zijn buurvrouw. De man zag er goed uit en er was genoeg eten in huis. Maar de buurvrouw reed in een dure auto, gekocht van het geld van de man. De politie heeft Delft Support ingeschakeld: Ons Meldpunt Bezorgd kijkt dan welke zorg er nodig is en regelt die. Tegelijk gaan wij als financieel specialist aan de slag. Ik heb bij de rechtbank een spoedbewind aangevraagd voor een bewindvoerder. Op die manier kan niemand meer bij het geld van deze man”, vertelt Vincent. “De man krijgt nu een mentor, die zorgt dat hij de juiste zorg krijgt en dat het geld goed beheerd wordt.”

Trek aan de bel

Als je vermoedt dat een oudere financieel wordt uitgebuit, waar kun je dan naartoe? “Dat maakt niet uit, als je maar aan de bel trekt”, legt Vincent uit. “Je kunt naar de huisarts gaan, of Meldpunt Bezorgd bellen. Ook Veilig Thuis kun je bellen, die zijn er ook voor financiële mishandeling. Als je bang bent om iemand vals te beschuldigen, kun je ook eerst alleen overleggen



DEELENMAKELAARS

WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

Hoeveel AOW krijg ik? De AOW-bedragen

Bent u benieuwd hoe hoog uw AOW is?

We geven u een overzicht. De hoogte van uw AOW hangt af van verschillende factoren. Zo wordt er gekeken of uw

alleenstaand bent of samenwonend en of uw partner ook AOW krijgt. Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende situaties en bijbehorende AOW-bedragen, zowel bruto als netto per 1 juli 2023.



Onderstaande bedragen gelden alleen als u al AOW ontvangt en 100 procent AOW heeft opgebouwd. Let op: de nettobedragen hangen af van het totale inkomen en kunnen (vooral in het eerste jaar dat u AOW ontvangt) nog enigszins verschillen.

1. U bent alleenstaand

Brutobedrag: € 1.458,15

Loonheffingsbedrag met heffingskorting: € 0 (zonder: € 271,42)

Bijdrage Zvw: € 79,17

Nettobedrag met heffingskorting: € 1.378,98 (zonder: € 1.101,56)

Het brutobedrag is inclusief de inkomensondersteuning AOW van 5,00 euro en exclusief vakantiegeld. Het vakantiegeld wordt in mei uitbetaald.

2. U bent getrouwd of samenwonend: beiden AOW

Brutobedrag: € 993,16

Loonheffingsbedrag met heffingskorting: € 0 (zonder: € 184,92)

Bijdrage Zvw: € 53,92

Nettobedrag per persoon met heffingskorting: € 939,24 (zonder: € 750,91). Het brutobedrag is inclusief de inkomensondersteuning AOW van 5,00 euro en exclusief vakantiegeld. Het vakantiegeld wordt in mei uitbetaald.

3. U bent getrouwd of samenwonend: uw partner heeft nog geen AOW, u krijgt geen toeslag*

Brutobedrag: € 993,16

Loonheffingsbedrag met heffingskorting: € 0 (zonder: € 184,92)

Bijdrage Zvw: € 53,92

Nettobedrag per persoon met heffingskorting: € 939,24 (zonder: € 750,91). Het brutobedrag is inclusief de inkomensondersteuning AOW van 5,00 euro en exclusief vakantiegeld. Het vakantiegeld wordt in mei uitbetaald.

4. U bent getrouwd of samenwonend: uw partner heeft nog geen AOW, u krijgt volledige toeslag

Brutobedrag: € 1.981,32

Loonheffingsbedrag met heffingskorting: € 94,75 (zonder: € 376,75)

Bijdrage Zvw (5,43%): € 107,58

Nettobedrag met heffingskorting: € 1.778,99 (zonder: € 1.496,99)

Het brutobedrag is inclusief de inkomensondersteuning AOW van 5,00 euro en exclusief vakantiegeld. Het vakantiegeld wordt in mei uitgekeerd.

5. U bent getrouwd of samenwonend: uw partner heeft nog geen AOW, uw toeslag is met 10% verlaagd

De verlaging geldt alleen voor huishoudens met een gezamenlijk inkomen vanaf € 3.072,65 bruto per maand.

Brutobedrag: € 1.882,50

Loonheffingsbedrag met heffingskorting: € 73,08 (zonder: € 357,92)

Bijdrage Zvw (5,43%): € 102,21

Nettobedrag met heffingskorting: € 1.707,21 (zonder: € 1.422,37)

Het brutobedrag is inclusief de inkomensondersteuning AOW van 5,00 euro en exclusief vakantiegeld. Het vakantiegeld wordt in mei uitgekeerd.

Bron: Ik WoonLeefZorg van de RABO bank

IK BEN OUD...

Mijn benen willen niet meer mee en mijn handen beven.

Heb geduld met mij, jullie wereld is zo snel.

Mijn oren zijn verzwakt en doof van het lawaai.

Spreek niet te zacht als je met mij praat.

Mijn ogen zijn niet meer zo helder, ik zie niet alles meer.

Wees niet boos als ik mors, of ergens iets omgooi.

Ik heb nooit de kans gehad om te studeren

en jullie gebruiken zulke moeilijke woorden.

Ik begrijp ze niet altijd, in mijn geheugen zit de mot.

En morgen ben ik vergeten wat ik vandaag heb beloofd.

Neem het me niet kwalijk dat ik soms over vroeger praat.

En twee keer hetzelfde vertel.

Het doet me deugd als je vriendelijk bent en even tijd voor mij maakt, ik ben daar erg gevoelig voor.

Sluit me niet uit, en laat mij voelen dat ik je niet tot last ben.

Ik leef nog zo graag, maar soms voel ik me erg eenzaam.

Ik moet nog leren.....oud te worden met een jong hart.



Je bent niet
verantwoordelijk
voor het hoofd
dat je gekregen
hebt, maar wel
voor het gezicht
dat je trekt



als je zo lang mogelijk
jong blijft,
dan ben je korter oud...

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 belichten we in het kort de historie van de Dorpspomp in de Kerkebuurt.



Dorpspomp voor oude Raadhuis Eemstraat anno 1957

De Dorpspomp

Achter de Oude Kerk in de historische Kerkebuurt op de hoek van de Kerkstraat/Eemstraat treffen we nog steeds een dorpspomp. De dorpspomp is opgetrokken in een schoon metselwerk met bovenop een houten afdak met in de kroon/nok een vergulde granaatappelluitvoering.

Het geheel toont niet echt oud en historisch. Dat klopt ook, al is deze opstelling inmiddels al wel bijna 50 jaar oud en de pomp wel meer dan 100 jaar oud.

Op 22 oktober 1974 werd deze dorpspomp door de oud-burgemeester van Soest, Baron Bentinck, in werking gesteld tijdens een bijzondere gebeurtenis. Het was nl. de afronding van de restauratie van de historische Kerkebuurt. De heer A.C. van Ee was hiervoor verantwoordelijk geweest. Hij had alle in deze buurt staande historische panden weer in oude glorie hersteld. Hiervoor kreeg hij op die dag de “erepenning voor natuur, landschap en stedelijk schoon van de gemeente Soest” uitgereikt als dank voor al zijn inspanningen.

De historie van de dorpspomp gaat zeker terug tot 1600 toen deze plek rondom de Oude Kerk het hart was van het dagelijks leven in Soest

rondom Herberg De Drie Ringen, eerder Wapen van Gaesbeek genoemd. De inwoners van het dorp waren jarenlang afhankelijk van deze pomp omdat de gemeente nog niet beschikte over een waterleiding en ook niet bij de boerderijen, daggelderswoningen en hutjes waterpompen aanwezig waren.

De dorpspomp is door de eeuwen heen vele keren onderhevig geweest aan vernielingen. Ook werd de gemeente vaak verweten dat zij onvoldoende onderhoud pleegden. Dat heeft er zelfs toe geleid dat de openbare functie van de dorpspomp op enig moment is gestopt, de dorpspomp opnieuw is opgebouwd maar wel in een houten afsluitbaar hok geplaatst werd welke bij bijvoorbeeld brand kon worden geopend om zo water op te pompen om het vuur te blussen.

Deze dorpspomp stond oorspronkelijk bij de Herberg, dat tot 1823 een volledig vrijstaand pand achter de Oude Kerk was. In dat jaar werd naast de Herberg het huidige pand Eemstraat 2-2a gebouwd dat tot 1893 als Raadhuis in gebruik was. In 1969 is dit pand gerestaureerd.

De dorpspomp is nog steeds een kenmerkend object in de historische Kerkebuurt, waar vele toeristen zich ook laten fotograferen.

Verantwoording:

Berichten in de Soester Courant o.a. uit 1974



Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



ALS JE EENMAAL BINNEN BENT, BLIJF JE ER VAAK

Son, het is weer droog hoor,
kom maar!

Neuh, ik ben iets
anders gaan doen,
misschien morgen
weer.

www.wonnink.nl

Nooit meer naar binnen vluchten voor de regen met een overkapping van Wonnink.



Wetenschappelijk oogonderzoek (Oogfonds)

De resultaten van wetenschappelijk onderzoek laten zien dat het uitbannen van oogproblemen mogelijk is, als er maar genoeg onderzoek kan worden gedaan. Het Oogfonds werkt samen met artsen en onderzoekers aan een toekomst waarin niemand meer slechtziend of blind wordt.

Tekenen van een oogziekte

"Eigenlijk moet je altijd aan de bel trekken als je het idee hebt dat er iets mis is met je zicht," vertelt Van Dam. Volgens haar is letten op klachten en symptomen al het halve werk. "Vermoeide ogen, hoofdpijklachten, dubbel of wazig zien: aarzel met 'vage klachten' vooral niet om naar de gezondheid van je ogen te laten kijken. Dit soort klachten kunnen tekenen van een oogziekte zijn, al is dat gelukkig niet altijd zo en is het soms voldoende om de sterkte van de glazen of contactlenzen aan te passen."

Altijd checken na je 40ste

Ze benadrukt dat je er in sommige gevallen altijd goed aan doet de gezondheid van je ogen te laten checken. "Sowieso na je 40ste, omdat de kans op oogziektes toeneemt na die leeftijd. Maar ook bij diabetes, hogere plus en min sterkte (vanaf plus of min 3 dioptrie), gebruik van bepaalde medicijnen, hoge bloeddruk of bepaalde ziektes in de familie - zoals glaucoom en maculadegeneratie - is de kans op een oogaandoening groter en regelmatige controle nodig."

Waar kun je zelf op letten?

- Verminderd zicht
- Wazig of dubbel zien
- Moeite met scherp stellen
- Pijn in of rond de ogen
- Last van het licht
- Slecht zien in het donker
- Zien van vlekken
- Rechte lijnen lijken krom of vervormd
- Hoofdpijn



Heb je structureel last van klachten uit het bovenstaande rijtje? Laat dan de gezondheid van je ogen eens controleren. Van Dam benadrukt: "Maar ook al is er op het blote oog niks te zien en heb je geen klachten; dan nog is een regelmatige check verstandig."

Wat veel mensen zich namelijk niet realiseren is dat zo'n onderzoek twee kanten op werkt. Een optometrist kan een beginnende oogziekte ontdekken, maar er worden tijdens zo'n onderzoek ook andere aandoeningen gevonden. Zo verwijzen we mensen naar de huisarts met een veel te hoge bloeddruk waar ze niet vanaf wisten, kunnen puntbloedinkjes in de ogen ook wijzen op diabetes en zien we soms een verandering aan de oogzenuw die zou kunnen wijzen op een verhoogde hersendruk, iets waar een arts naar moet kijken."

Het verschil tussen een 'normale' meting en een ooggezondheidsonderzoek

Hoe gaat zo'n optometrisch onderzoek eigenlijk in z'n werk? Jiska van Dam: "We kennen allemaal de meting door een opticien. Deze meet je gezichtsscherpte en de bijbehorende brilsterkte. Bij het ooggezondheidsonderzoek wordt met de nieuwste technologie veel meer informatie verzameld over je ogen. Zo wordt er naast een anamnese (een vraaggesprek over de voorgeschiedenis van je medische klachten) ook een netvliesfoto gemaakt. Er wordt naar de oogdruk en de dikte van het hoornvlies gekeken. " Als de optometrist er na zo'n onderzoek reden toe ziet, word je doorgestuurd naar een oogarts.

Wat kun je zelf doen voor een goede ooggezondheid?

"Dat wat goed is voor je lijf, is eigenlijk ook goed is voor je ogen", vertelt Van Dam. Denk aan algemene gezondheidsadviezen als gezond en gevarieerd eten (vette vis, groene groenten en ja, ook worteltjes) en voldoende water drinken. Om droge ogen te verminderen of tegen te gaan zijn een goede luchtvochtigheid, regelmatig naar buiten en voldoende knipperen handige tips; zeker als je veel op een beeldscherm kijkt."

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

Wat moet ik met m'n derde levensfase

“Ik ben met pensioen gegaan, en vraag me nu af wat ik met m'n derde levensfase moet. Tot mijn pensioen was ik niet vrij te kiezen wat ik zou doen. Nu wel. Maar dat maakt het juist moeilijk. Drie keer per jaar met de caravan door Europa? Ik merk dat ik de taal en de vaardigheid mis om zelfrealisatie in te vullen buiten de werkcontext.”



Uw eigen wiel van succes

“U bent niet de enige die het lastig vindt om na te denken over zingeving na uw pensioen”, begint de ‘zinzoeker in Trouw zijn antwoord: “Een paar jaar geleden concludeerde de Raad van Ouderen dat ouderen weinig weten over wat zij willen na hun pensionering. Driekwart van hen wil van betekenis blijven, dat wel. Maar wat betekent dat en hoe doe je dat?” Zelf vergelijkt de ‘zinzoeker’ ons bestaan weleens met een wiel. “Mijn advies om een eenvoudige, concrete taal te ontwikkelen, betekent: ontwikkel uw eigen wiel van succes.”

De nieuwe spaken

“U begint met het tekenen van een wiel van succes tijdens uw werkzame leven: wat waren de belangrijkste woorden die uw carrière kenschetsen? Dan maakt u een wiel voor uw leven ná uw werk: welke spaken blijven en welke verdwijnen; welke woorden blijven en welke verdwijnen? En wat zouden nieuwe spaken kunnen worden? Speelt ‘ambitie’ nog een rol? Wordt ‘rust’ belangrijker? ‘Kleinkinderen’, ‘lezen’, ‘reizen’, ‘vrijwilligerswerk’?”

Fietsenmaker van het dagelijks leven

Dit wiel van succes is volgens de ‘zinzoeker’ in Trouw het begin van de ontwikkeling van een nieuwe taal. “Met die woorden kunt u aan de slag: waarom verdwijnt deze spaak, wat betekent deze nieuwe spaak, hoe geef ik invulling aan die spaak? Zo wordt u een fietsenmaker van het dagelijks leven die weet hoe zij haar weg wil vervolgen.”



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

Advies: dit najaar weer covid-vaccinatie voor 60-plussers en kwetsbare mensen

Alle 60-plussers en mensen die behoren tot een medische risicogroep, moeten deze herfst een coronavaccinatie aangeboden krijgen. Zwangere vrouwen zouden met 22 weken een prik moeten krijgen. Dat adviseert de Gezondheidsraad aan het kabinet. Het gaat ongeveer om dezelfde groep die ook de griep prik krijgt, wat neerkomt op ongeveer vier miljoen mensen.

Drie jaar na de uitbraak van de pandemie heeft bijna de gehele Nederlandse bevolking immuniteit opgebouwd door vaccinatie, een doorgemaakte infectie of beide. Maar de Gezondheidsraad wijst erop dat covid-19 onder mensen met een kwetsbare gezondheid nog steeds leidt tot ziekenhuisopnames en sterfte.

Besmettingsgolven

De Gezondheidsraad verwacht dat er nog steeds het gehele jaar coronagolfjes kunnen komen, net zoals het afgelopen jaar met omikron. Hoewel de nieuwe virusvarianten op kleinere schaal ziekmakend waren, was na iedere besmettingsgolf een tijdelijke toename te zien in het aantal ziekenhuisopnames. De ziektelast was het hoogst onder mensen van 60 jaar en ouder en mensen met een (ernstige) medische aandoening.

Daarom is het volgens de Gezondheidsraad verstandig om onder andere deze groepen structureel een jaarlijkse vaccinatie aan te bieden. Jaarlijkse vaccinatie van zorgmedewerkers die direct contact hebben met patiënten kan indirect ook helpen risicogroepen te beschermen.

Uiteenlopende scenario's

Vaccinatie vindt bij voorkeur in het najaar plaats. Dan is de bescherming optimaal in de winter, voor het geval een volgende besmettingsgolf van corona samenvalt met andere luchtweginfecties zoals griep.

Voor de **Gezondheidsraad** blijft onduidelijk hoe het virus zich verder zal ontwikkelen. Daarom adviseert de raad om ook jaarlijks na te gaan of het vaccinatieprogramma aangepast moet worden en daarbij rekening te houden met uiteenlopende scenario's.

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

Kabinet scherpt regels deurverkoop aan, contract later schriftelijk tekenen



Het kabinet scherpt de regels aan voor het verkopen van abonnementen en lidmaatschappen aan de deur. Een deurverkoper die aanbelt voor bijvoorbeeld een internet-, energie,- of telefoonbedrijf of een goed doel mag straks niet meer vragen om het contract onmiddellijk te ondertekenen.

De consument moet later schriftelijk akkoord gaan en het ondertekende contract per post of mail terugsturen naar de verkopende partij.

Bij verkoop per telefoon, oftewel telemarketing, geldt al zo'n zogenoemde schriftelijkheidsvereiste. Dat betekent dat een contract pas geldig is wanneer een consument expliciet schriftelijk heeft ingestemd met het aanbod. Minister Adriaansens van Economische Zaken wil nu in de wet vastleggen dat deze regel ook voor deur-tot-deurverkoop geldt.

Betere bescherming

Adriaansens schijft aan de Tweede Kamer te willen "dat consumenten de tijd krijgen om bewust een keuze te maken, net zoals in de winkel of online, door bijvoorbeeld producten of diensten met elkaar te vergelijken".

Vooraf ouderen en kwetsbare mensen worden vaak slachtoffer van agressieve deurverkoop, stelt de minister in haar plan om consumenten beter te beschermen.

De Tweede Kamer wil dat er helemaal een einde komt aan de verkoop van energiecontracten aan de deur of over de telefoon. Uit onderzoek blijkt dat er niet alleen flinke prijsverschillen zijn, maar er komen ook steeds meer meldingen van agressieve en misleidende verkoop.

Samen tegen eenzaamheid



Geluk is afhankelijk van veel factoren, uw persoonlijkheid, uw levensomstandigheden of iets anders wat moeilijk te veranderen is. Eén van de belangrijkste pijlers van geluk is gezelligheid en contact met andere mensen, tevredenheid met je bestaan. Wij bieden een aantal activiteiten die u kunnen helpen meer contact te krijgen met mensen uit uw omgeving.

Welke activiteiten bieden wij?

Kennismakingsgesprek. Oriënterend, informierend en adviserend huisbezoek door de ouderenadviseur welzijn.

Ontmoet elkaar. Kom in contact met anderen die u ontmoet en ontdek of u dezelfde interesses hebt. Samen gaat u verder op pad.

Sociëteit 70+, een plek voor alle senioren die in ontspannen sfeer nieuwe contacten willen opdoen en samen met leeftijdsgenoten kunnen eten en drinken.

Buurtkamer de Klarinet, een plek waar u elke werkdag terecht kan, als u zich alleen voelt, bij beginnende geheugenproblemen of bij niet aangeboren hersenletsel (op woensdagmiddag)

Meer informatie?

Deze activiteiten zijn mogelijk door de inzet van de ouderenadviseurs bijgestaan door een team van geschoolde vrijwilligers. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze ouderenadviseur welzijn (035) 60 23 681, zij werkt maandag, dinsdag en donderdag. Op vrijdag is zij in de Buurtkamer te bereiken. U kunt ook een email sturen naar ouderenadviseurwelzijn@swos.nl



LEKKER EROP UIT!

Verhuur van touringcars voor ieder vervoer

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



Specialist in het organiseren van grote en kleine reizen

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

EemlandReizen
onderdeel van koninklijke beuk

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



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

Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK



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

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

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

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

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

Belangrijke telefoonnummers

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligersshulp (CMP)603 11 19

Commissie Aandacht 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 Klaarwater601 06 07

Personenalarmering601 41 14

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

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	cosbossoest@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
Evenementencomm.	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Reiscommissie	G.J. Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	T.B. Bouwmeester	06-52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	B. Krijger	035-6016959	bertkrijger@outlook.com
penningmeester	E. Lookman	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