

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest . Secr. : Veenbesstraat 70 3765 BB Soest

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

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

Inhoud:

Van de voorzitter (Nelleke In 't Anker).....	2/3
Mutaties en Commissie Aandacht.....	3/4
Met vallen en opstaan naar Pasen (door dominee Marjan vd Wal).....	5
Nodige ondersteuning van het bestuur	7
Kennismaken met Hannie van der Straten (Soesterberg).....	9/10
Kort jaarverslag COSBO 2022 door Cees Boshuizen	11/12
Uitleg verband KBO/PCOB en COSBO	13
Bijdrage Frans Panhuijzen (PCOB bestuur)	14/15
Ingezonden (<i>nieuwe rubriek</i>)	15
Op stap met de DUO fiets van de SWOS.....	17
Gezondheidswinst behalen op latere leeftijd.....	18
Uitnodiging vrijetijdssymposium op 9 mei (Gemeentehuis)	19
Zo houd je je prostaat gezond	21
Vrijwillige hulp in de thuissituatie	22 t/m 24
Apothekers moeten contant geld accepteren.....	25
Uitnodiging contactmiddag op 20 april	26
Schoenen: van babyschoen tot orthopedische schoen	27
Soest in beeld (door René van Hal)	29/30
Veel spaargeld verhoogt eigen bijdrage verpleeghuis	31
Sociaal cultureel centrum in Soesterberg	32
SWOS agenda Klaarwater en hoe regel je digitaal nalatenschap.....	33
Belangrijke telefoonnummers	39
Bestuur PCOB	40

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

Vóór vrijdag 26 april 2023

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter (Nelleke in 't Anker)

Paasfeest

Pasen is het belangrijkste christelijke feest. Dan wordt gevierd dat Jezus is opgestaan uit de dood en daarmee de dood overwonnen. Ook wordt het gezien als feest van de lente en nieuw leven.

Een bijzonder verhaal : opstaan uit de dood, het onderwerp heeft door de eeuwen heen altijd veel vragen opgeroepen.. Kan dat wel, wat heeft het verhaal ons nu nog te zeggen en kunnen wij ook opstaan uit de dood en hoe dan?

Pasklare antwoorden zijn er niet maar als we naar ons eigen leven kijken, dagelijks horen over geweld, oorlogen, aardbevingen, de ellende en het verdriet wat dit allemaal teweeg brengt, dan kunnen we niet anders dan erkennen dat we in een gebroken wereld leven. In de tijd van was dit niet anders en Hij toonde zich bewogen met de mensen en wilde zijn leven geven voor anderen. Met name de zwakkeren en zij die minder kansen krijgen om een menswaardig bestaan op te bouwen.

Vanuit deze gebrokenheid wil het Paasfeest ons hoop geven, hoop op een betere wereld, een wereld waarin we ook omzien naar elkaar. Liefde voor de naaste en voor jezelf, dit is de boodschap die relevant is voor alle tijden! Jezus heeft ons laten zien dat het in het leven om de ander gaat, Hij liet dat zien in het delen van aandacht, tijd en liefde. En ieder kan iets doen. Laten wij als senioren dat ook proberen in Soest en Soesterberg!.

Samenwerking met de PCOB afdeling Baarn

Op de Alg Leden Vergadering van 24 maart jl. hebben de aanwezige leden hun akkoord kunnen geven aan een verdere samenwerking met de afdeling Baarn. Het is belangrijk dat de leden instemmen met dit besluit, beide besturen hebben uitgesproken voldoende vertrouwen in elkaar en in gezamenlijk belang te hebben. Dit betekent dat in 2023 de dagtochten en activiteiten voor elkaar opengesteld worden, om zeggezegd te snuffelen aan elkaar en te onderzoeken of de afdelingen bij elkaar passen. Ook zal Het Kompas worden bezorgd bij de leden van Baarn.

Zoals u inmiddels hebt kunnen horen, is het aantal leden in Baarn afgenomen tot ruim 100. De laatste 12 jaar hebben twee bestuursleden de afdeling draaiende gehouden, voorwaar geen sinecure. Zij hebben duidelijk de wens uitgesproken om zich aan te

sluiten bij Soest/ Soesterberg en te willen fuseren. Stapsgewijs zal komende maanden geprobeerd worden naar elkaar toe te groeien, een intentie tot samenwerking zal worden opgesteld. Het hoofdkantoor van de KBO en PCOB in Nieuwegein wordt in deze ook gevraagd om raad en advies. Zij hebben vaker met dit bijltje gehakt...

Op termijn zal duidelijk worden of een fusie tot de mogelijkheden kan behoren.

Voor de PCOB Soest–Soesterberg is het erg belangrijk dat Baarn ook in staat zal zijn bestuurlijke ondersteuning en versterking te bieden.

Heeft u over dit onderwerp een mening of bepaalde gedachten, schroom dan niet om hierover contact te leggen met onze bestuursleden. Wij stellen dit op prijs.

Contactmiddag op donderdagmiddag 20 april.

Elders in dit blad treft u uitgebreidere informatie aan over de contactmiddag op 20 april a.s., waarop u een lezing over fietshelmen bij kunt wonen. In deze tijd waarin veel senioren fietsen, zeker met de lente voor de deur. Het is een gezonde en ontspannen bezigheid. In toenemende mate wordt een E-bike aangeschaft en dan is het dragen van een helm zeer aan te raden! Welke soorten zijn er en waarom een helm te dragen? Op deze vragen krijgt u zeker antwoord.

Tot slot wens ik u namens het bestuur een Gezegend Paasfeest en prettige Paasdagen!

Deze wens vindt u ook terug in de bijgevoegde Paaskaart, vervaardigd door de creatieve geest van Wilma Nauta!

Mutaties Februari 2023

Overleden:

Mevr. A.J. Koch-Peschar Rademakerstraat 63 k.7

3769 BC Soesterberg

Mevr. F Boneschansker-Sibering, Aagje Dekenlaan 16

3768 XR Soest

Mevr. G.I. Verdonk-de Gier, Klarinet 243, 3766 GM Soest.

Mevrouw E.A. Kamerbeek-van Dolder. Dr. De Voslaan 4 – 3761 XZ Soest;

De heer C. Douma, Winterkoning 86,3766 WE Soest

Mevr. S.Hospes-Jenninga,Burg Grothestraat 80–3.13 3761 CN Soest

Opzegging:

De heer P.M. van Agten en Mevr W.R. van Agten,
Wiardi Beckmanstraat 96, 3762 HC Soest
Mevr. A. van Geijtenbeek, Dalplein 2 K 317, 3762 BP Soest

Commissie Aandacht

Vandaag 21 maart heeft volgens de kalender de LENTE zijn intrede gedaan . Maar op dit moment klettert de regen tegen de ramen en af en toe zit er nog sneeuw tussen. En de verwarming staat op 20 graden want ik wil de kou nog best buiten de deur houden. Net als de griep. Maar om me heen hoor ik toch mensen, die het bed moeten houden vanwege de griep. Lastig, maar niet ernstig. Veel erger is het voor:

- De heer J.Rodenburg, Insp. Schreuderlaan 240/3761 ZC. Hij is ernstig ziek en komt niet meer van bed af. Laten wij bidden voor zijn vrouw dat zij de kracht van God krijgt in deze zware tijd.
- Mevrouw A.J.Lam-Versteeg, Korte Brinkweg 5/3761 EB. Zij wordt één dezer dagen aan haar ogen geopereerd;
- De heer J.W. van Reenen, Aagje Dekenlaan 14 kan nimmer meer zelfstandig in zijn huis wonen en is verhuisd naar de Stichting Johanniter Huis Amaris Theodotion, Afd Sint Jan, Werkdroger 1, 1251 CM, Laren.
- Dan leven wij ook mee met mevrouw A.J. Douma-Dijkstra. Haar man kwam op 11 maart plotseling te overlijden op 89 jarige leeftijd. Wij wensen haar veel moed en sterkte, maar bovenal Gods nabijheid toe.



Niet iedereen wil hier vermeld worden maar krijgen wel een bezoekje. En dan hebben wij ook nog de langdurige zieken. Vergeet u hen niet? Misschien kun u ze een kaartje sturen met de Pasen? Alle zieken en zij die hen verzorgen wensen wij veel sterkte en als het kan beterschap. Ik wens u allen Gezegende Pasen en een hartelijke groet van Nel Duits tel: 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl

Met vallen en opstaan op weg naar Pasen,

Jaarlijks glijdt er net voordat de 40 dagentijd begint een envelop door mijn brievenbus. Daarin zit een veertigdagentijdkalender. Die krijg ik jaarlijks van een oude vriendin. Meestal is de kalender voorzien van een korte tekst. Ook dit jaar lag de envelop weer op de mat, met de kalender, briefje en tekst:

‘Met vallen en opstaan op weg naar Pasen’.

Een passend thema, wat me deed denken aan een artikel dat ik gelezen had van Arjan Broers. Hij vergeleek het vallen en opstaan naar Pasen met de natuur. Die laat zien waar het feest over gaat. Na maandenlang waarin alles kaal en doods was, komt het leven weer op gang en wordt alles weer groen en kleurig. Die ervaringen kunnen we in het leven ook hebben, na een periode dat alles voor ons gevoel stil stond en het winters en donker lijkt.

Als gemeente van Christus vieren met Pasen dat Jezus is gekruisigd, begraven en opgewekt tot nieuw leven. Het is een rijk verhaal, ook voor wie niet gelovig is. Pasen gaat over wat voortdurend in ons leven gebeurt: het is winter en er breekt lente door. Je faalt en krijgt een nieuwe kans. Je verliest en krijgt nieuw leven.

Niet dat het zo eenvoudig is, dat weten juist mensen met meer levenservaring. De winter kan lang duren, eindeloos lijken. Als je valt kun je je lelijk bezeren, als je mislukt of verliest kun je je gekwetst voelen of in zak en as zitten. Geen idee hoe het verder moet, of zelfs of het verder gaat.

Los van alle kerkelijke theologie laat het verhaal van Pasen iets zien van wat de generaties voor ons hebben geleerd van het leven. Want in het verhaal van Jezus van Nazareth loopt de hoofdpersoon niet weg als het dreigend wordt, en hij vecht ook niet. In plaats daarvan deelt hij wat hij heeft met zijn vrienden. Daarna durft hij de pijn aan, en de stilte van de dood. En als hij uiteindelijk nieuw leven krijgt, zijn zijn wonden niet weg. Pasen is niet alleen het feest van nieuw leven, gesymboliseerd door het zoeken en eten van eieren. Pasen is een herinnering aan de levenswijsheid dat de lente pas komt na de winter: dat je dood moet durven gaan om weer tot leven te komen, dat je stuk moet durven zitten om verder te gaan.

Dat leven vallen en opstaan is, en dat er niets gebeurt als je niet durft te vallen.

ds. Marjan van der Wal.

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



Ondersteuning van het bestuur



Wie o wie komt ons bestuur versterken????

Het is echt noodzakelijk als wij door willen gaan met de plaatselijke afdeling.

Het betreft een deel van het secretariaat van de afdeling. Het is interessant en zinvol om iets te kunnen betekenen voor senioren, die niet altijd meer in staat zijn om voor hun eigen belangen op te komen.

Daarnaast hopen wij dat u, als nieuw bestuurslid, interesse heeft om mee te denken in ontwikkelingen die op de weg van het Cosbo komen.

Het COSBO (Centraal Overleg Samenwerkende Bonden voor Ouderen in Soest en Soesterberg) overlegt en adviseert over zaken als huisvesting voor zelfstandige en zorg voor behoeftige senioren. Ook welzijn, zingeving, veiligheid, digitalisering komen aan de orde.

Behalve dat u als bestuurslid deel uitmaakt van een gezellige groep mensen, houdt deze activiteit u ook scherp, het geeft uitdaging, voldoening en de nodige sociale contacten.



Wilt u liever eerst een tijdje meedraaien in het bestuur, dan is dit uiteraard ook mogelijk.

Mocht u iets meer willen weten over beide taken dan graag contact opnemen met de voorzitter.

Nelleke in 't Anker

Tel. 06 10462732

E. nelleke_intanker@yahoo.com



KUNSTGEBIT SOEST

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

PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESSEN

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

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

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

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

Burg. Grothestraat 11A

3761 CJ Soest

035-8884202

info@kunstgebitsoest.nl



Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Kennismaking: Hannie van der Straten de ondersteuner voor Soesterberg

Hannie is, namens de gemeente, al enige jaren regelmatig in Soesterberg te vinden. Hoog tijd voor een nadere kennismaking met haar. Hannie wil een brug slaan tussen de gemeente en de inwoners van Soesterberg, om zo het gemeentehuis een stapje dichterbij Soesterberg te brengen.



Inwoners kunnen met veel vragen natuurlijk rechtstreeks terecht bij de gemeente en worden daar in contact gebracht met de juiste medewerker. Het kan echter zijn dat u niet goed weet hoe u iets aan moet pakken of bij wie u met uw vraag het beste terecht kan. Of misschien maakt u zich zorgen over iets in het dorp dat niet goed gaat. Ook daarvoor kunt u bij Hannie aankloppen.

Hannie kan u ook verder helpen als u een mooi idee voor uw buurt of dorp heeft. Bijvoorbeeld als u samen met buurtgenoten een AED in uw wijk wilt of een (feestelijk) evenement wilt organiseren. Als u dit zelf, of samen met anderen, vrijwillig wilt organiseren, dan kan zij u helpen bij het krijgen van een bijdrage of andere ondersteuning vanuit de gemeente. De Weggeefbasis op de Rademakerstraat is een mooi voorbeeld van een prachtig idee van enkele enthousiaste Soesterbergse inwoners, dat onlangs is gerealiseerd. De initiatiefnemers hebben het meeste werk verricht om de Weggeefbasis te realiseren en Hannie heeft ze hierbij, samen met haar collega's, (financieel) ondersteund.

Als u meer wilt weten over wat de gemeente voor uw initiatief kan betekenen, kunt u meer informatie vinden op: <https://www.soest.nl/in-de-gemeente-soest/een-goed-idee>. Hier vindt u ook een link om subsidie aan te vragen. Is er iets niet duidelijk of heeft u vragen, neem dan vooral contact op met Hannie.

Ook andere medewerkers van de gemeente zijn regelmatig te vinden in Soesterberg. Iedere eerste woensdag van de maand, van maart tot

en met oktober, is Hannie met een aantal (maatschappelijke) partners en collega's op het marktterrein voor de Plus. In verband met de zomervakantie is er in augustus geen spreekuur. Tussen 10.00 en 11.00 uur staat Hannie samen met de wijkagent, een buitengewoon opsporingsambtenaar en een medewerker van Welzin (maatschappelijk werk/ buurtbemiddeling) klaar om uw vragen te beantwoorden. Regelmatig schuift een wethouder aan. U bent hier van harte welkom; ook voor een praatje of een luisterend oor. Kunt u niet op woensdag en wilt u Hannie toch graag spreken? Dat kan. U kunt Hannie mailen via h.vanderstraten@soest.nl. Op maandag, dinsdag en donderdag kunt u Hannie ook bellen op 06 – 558 637 54.

Welzijn en Geluk (betekenis)

Welzijn is een gevoel van welbevinden, door sommigen ook wel beschreven als geluk.

Met welzijn wordt bedoeld dat het zowel lichamelijk, als geestelijk als sociaal goed met een persoon gaat. In de economie gaat welzijn over de mate waarin de mensen hun materiële en immateriële behoeften



bevredigd achten. Economische groei zorgt er niet voor dat ook het welzijn van de mensen evenveel stijgt, want bij een stijging van de welvaart staat het niet vast dat ook het welzijn groeit. Naast de welvaart spelen namelijk ook andere factoren, zoals gezondheid, vrijheid en vriendschap, een rol bij welzijn. De koopkracht van mensen kan bijvoorbeeld stijgen, maar als iemand ziet dat zijn collega meer verdient dan hijzelf, kan dit een gevoel van afgunst en dus vermindering van het welzijn veroorzaken.

Geluk wordt vaak omschreven als een gevoel van tevredenheid over je leven en wie je bent. Maar geluk is heel persoonlijk. Het betekent voor iedereen wat anders. Dat maakt het ook lastig om te meten hoe gelukkig iemand is. Toch zijn er wel allerlei zaken waar je lichaam geluk stoffjes van gaat aanmaken. Daardoor voel je bijvoorbeeld minder pijn, voel je je vrolijker of krijg je een ontspannen gevoel.

Kort jaarverslag COSBO 2022

In dit korte jaarverslag legt het bestuur van het COSBO verantwoording af van het gevoerde beleid in het jaar 2022.

Het voltallige bestuur heeft 8 keer vergaderd. De vergaderruimte in O.C. Klarwater is in verband met een intensievere samenwerking met de SWOS, vervangen door vergaderruimte in de locatie van de SWOS in de Molenstraat. De directeur, de heer Twan Beckers schuift dan aan in onze vergadering.

In het afgelopen jaar heeft het thema; **Samenwerking**, centraal gestaan.

Op 17 mei jl. heeft het COSBO een symposium georganiseerd met het thema:

“Toekomstperspectief senioren Soest”

De raadszaal in het gemeentehuis was vol. Ook de reacties van de deelnemers waren enthousiast.

Op 23 juli jl. heeft het bestuur van het COSBO een zogenaamde:

“benen op tafel” brainstorming georganiseerd. Doelstelling was om vast te stellen onze visie op het te voeren beleid op korte en lange termijn.

Aan de orde zijn o.a. de volgende onderwerpen geweest:

Het COSBO zal in de komende jaren zich “proactief” opstellen.

Daarnaast gesproken over: o.a. over statuten, namens wie zijn wij een spreekbuis, welke overlegpartners hebben wij, aandacht voor wonen, welzijn, veiligheid, samenwerking, uitbreiding bestuur COSBO, samenstelling en taken van het bestuur, financiën, contacten met wethouders en fracties gemeenteraad en welke actiepunten gaan wij uitvoeren in 2023.

Het was een zeer nuttige bijeenkomst.

Op 28 september zijn de besturen van KBO en PCOB bij elkaar geweest om kennis te maken en te overleggen op welke punten wij nauwer kunnen samenwerken. Afspraken gemaakt over gezamenlijke themamiddagen, wederzijdse uitwisseling van busreizen, lezingen, grijze borrel.

Er is een werkgroepje samengesteld uit beide verenigingen die genoemde activiteiten gaan voorbereiden. Een intensievere samenwerking met de SWOS heeft zeker prioriteit.

Van gedachten gewisseld over ledenwerving en hulp bij digitalisering van de leden.

Financiering.



In het verleden kreeg het COSBO een subsidie, die bedoeld was voor de financiering van de Gilde feesten.

Nu hebben wij het besluit genomen om de subsidie te

verdelen in drie onderdelen: Gildefeest, kranslegging en activiteiten.



Februari 2023.

Cees Boshuizen (secretaris)

GENIETEN

Vandaag wil ik danken voor elke bloesem
Die veelbelovend zich opent in de lente
Voor elke bloem die zich ontplooit in mijn huis.



Vandaag wil ik danken voor elke vogel die ik hoor fluiten
Voor elke zonnestraal Die lachend door de wolken breekt.

Gelukkig is de mens die niet bang is voor morgen
Gelukkig de mens die geniet van vandaag.

Er is maar één dag waarop ik gelukkig kan zijn
En van de dag genieten kan: **vandaag**

Alleen vandaag kan ik tot mezelf komen en rust vinden,
En alleen vandaag kan ik kalm en met een glimlach
Mijn leven vormgeven.

Ik leef niet gisteren of morgen,
Maar helemaal vandaag!



André. F. Troost

Uitleg verband tussen de seniorenbonden KBO PCOB en het COSBO

Een aantal jaren geleden waren er in Soest drie seniorenbonden. De gemeente wilde niet met de afzonderlijke bonden spreken en vroeg of het mogelijk was om één spreekbuis te vormen om gezamenlijk de problemen te bespreken namens alle bonden. De Anbo is in Soest helaas opgeheven. Maar landelijk verzorgen zij de belangenbehartiging vanuit het hoofdkantoor in Woerden. en nu zijn de KBO en PCOB de spreekbuis naar de gemeente en andere belanghebbenden zoals bijvoorbeeld de SWOS.

Het COSBO heeft dus geen leden. Wel ontvangt het COSBO een jaarlijkse subsidie. Deze subsidie wordt aangewend om een deel van de seniorenmiddag van het Groot Gaesbeekergilde mee te financieren, een ander deel is bestemd voor de kransleggingen op 4 mei en 15 augustus en een deel is bestemd voor het organiseren van activiteiten zoals bijvoorbeeld het organiseren van symposia.

Wij onderzoeken of het ook mogelijk is om aansluiting te vinden met de Turkse- en Marokkaanse gemeenschappen zodat ook de senioren uit die kringen hun problemen kenbaar en bespreekbaar kunnen maken. En wellicht zou er ook weer een Anbobond in Soest opgericht kunnen worden.

Eendracht maakt macht. Wanneer mensen samenwerken kan men veel bereiken!

Schenk mij het vertrouwen, dat er een moment zal zijn
zoals die Ochtend: Pasen.

Nieuw begin van leven, aan dood en verdriet voorbij.

Geef mij het geloof dat ik kracht zal vinden om me van het duister af te
keren; moed om op te staan en te gaan het licht van de nieuwe dag
tegemeet

Werner Pieterse

Uit U die voor mij uitgaat Protestantse Kerk 2021

Beste PCOB vrienden,

Alles wordt duurder. Uw rekening van het energiebedrijf, uw dagelijkse boodschappen, vult u zelf maar in. En de prijzen stijgen sneller dan de pensioenen en de AOW. Als die al omhoog gaan. Dat betekent, dat wij allemaal beter op onze uitgaven moeten letten.

Al moeten wij misschien bezuinigen, toch zijn er vaste lasten, die blijven doorgaan. Ook al hopen wij, dat wij er niets voor terugkrijgen. Is dat vreemd? Welnee! Wij betalen de premie voor onze verzekeringen in de hoop, dat wij er nooit een beroep op hoeven te doen. Want als een verzekering uitbetaalt, is dat omdat wij schade hebben. Dat kan een brand zijn, een inbraak of een ongeval. Het is vervelend om premie te betalen. Maar het is nog erger om een uitkering van een verzekering te ontvangen. Want de schade is dikwijls groter dan die uitbetaling. En alle rompslomp blijft voor eigen rekening. Wij gaan ervan uit, dat pech alleen een ander treft. Dus die premie betalen wij voor niets. Hopen wij.

Ook betalen wij jaarlijks voor het lidmaatschap van de PCOB. Niet omdat wij er concrete goederen voor terugverwachten. Maar wij betalen voor diensten, ook al maken wij niet van alle diensten gebruik. Een kleine greep uit deze diensten, naast de lokale en landelijke belangenbehartiging. Ik noem onze busreizen, contactmiddagen, voorlichting, hulp bij de belastingaangifte en korting op de zorgverzekering. En niet te vergeten het Magazine en ons Kompas. Maar er is meer. Wist u, dat wij een eigen ouderenadviseur hebben, naast onze bestuursleden? Hij heet Frits van der Ploeg. Zijn gegevens vindt u achterin het Kompas. Wij zijn allemaal vrijwilligers, dus gratis voor u. En wij hebben allemaal, ieder op ons eigen terrein, een vracht aan levenservaring, die wij graag ter beschikking stellen aan onze leden.

Van deze diensten wordt slechts in bescheiden - zeg maar onvoldoende - mate gebruik gemaakt. Volgens het jaarverslag is onze ouderenadviseur in het verslagjaar slechts eenmaal geraadpleegd. Is dat omdat onze leden zo zelfredzaam zijn, of is het onwetendheid?

Als ik voor mijzelf spreek, weet ik een ding zeker. Ik ben niet in staat om alle hindernissen te overwinnen, die de veranderende wereld voor mij bedenkt. Sommige veranderingen gaan te snel en ik heb mijn levensritme aangepast aan mijn leeftijd. Dat botst wel eens. Maar ik heb inmiddels wel geleerd om mijn beperkingen te (her)kennen, en om mijn leven zodanig in te richten, dat ik mijzelf prima kan redden. Denk ik. Maar wat weerhoudt mij eigenlijk om eens met iemand rond de tafel te gaan zitten, die mij kan helpen om mijn leven eenvoudiger en aangenamer te maken?

Als ervaringsdeskundige op het gebied van eigenzinnigheid durf ik u uit te dagen om eens aan te kloppen bij uw mede PCOB leden. Wat mij betreft mag het aantal adviezen van onze ouderenadviseur in het nieuwe verslagjaar best wat sterker stijgen dan de inflatie. Wij zijn er immers voor U.

Warme groet, Frans Panhuijzen.

Rubriek ingezonden (Nieuw)

In een van de vorige nummers is mijn naam al genoemd.

Mijn naam is Wilma Nauta.

Ik probeer het bestuur administratief te ondersteunen.

In 1971 kwam ik naar Soest als kleuterjuf aan kleuterschool De Springplank, die toen aan de Rembrandtlaan stond.

Enige tijd later ben ik bij de thuiszorg gaan werken en heb op mijn 45^e de diverse opleidingen gevolgd. Dit beroep stond mij meer op het lijf geschreven.

Mijn hobby's zijn breien, haken, puzzelen (kruiswoord, cryptogram en wat niet al).

Ook heb ik een zwak voor de computer. Ik vind het een prachtig apparaat waar je van alles mee kunt.

Naast bezoekwerk voor de SWOS, spaar ik doppen voor de bekostiging van de blindengeleidehond, maar daar volgende keer meer over. Dit stukje heb ik 'ingezonden' genoemd. Ik hoop dat ook u gebruik gaat maken van deze mogelijkheid. Ik weet uit ervaring dat senioren prachtige verhalen hebben. Ik wil ze op deze plek graag van u horen. Doet u mee?

O ja, als u het nog niet gedaan heeft: de PCOB wil graag uw mailadres. mailt u dit even naar mij door ? **wilmanauta@gmail.com**

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

Op stap met een duo fiets

Heeft u ooit op een elektrische fiets gezeten en een goed gesprek gevoerd met de persoon naast je? Die ervaring kunt u nu opdoen op **de elektrische duo fiets van de SWOS**. gaan. De duo fiets fietst heel licht en kan over alle fietspaden in Soest en Soesterberg.



Wilt u nog eens heerlijk buiten fietsen en kunt u niet meer zelf fietsen? Geen probleem. Samen met iemand anders kunt u op de Riksja en gaat u op stap door plekken van Soest waar u anders niet meer zo gemakkelijk komt.

U mag zeggen waar u heen wilt, de Molen op de Engh, nog eens een lekker ijsje halen in Soestdijk? Even door het bos of de polder al allebei? Een kijkje bij de Eem? Er kunnen zoveel plekken zijn waar u nog even een kijkje wilt nemen? Samen met uw zoon of dochter, kleinkind of buurvrouw stapt u voorin op de fiets en wordt u door vrijwilligers die ervaren zijn met de fiets gereden naar uw bestemming.

Doordat je naast elkaar zit kun je goed communiceren en samen van de omgeving genieten. De bestuurder heeft de volledige controle over de fiets en de passagier kan optioneel mee trappen. Dit maakt deze fiets zeer geschikt voor het fietsen met personen die niet (meer) zelfstandig aan het verkeer kunnen deelnemen. Wilt u dit ook eens



ervaren? Neem dan contact op met onze Vrijwilligersmakelaar voor een kennismakingsgesprek
Meer weten?

Kosten: vrijwillige bijdrage

Bel voor een ritje naar de SWOS
035 602 36 81 of stuur een email naar info@swos.nl.

Gezondheidswinst behalen op latere leeftijd

Veel ouderen denken dat het geen zin meer heeft om hun leefstijl aan te passen. Maar het tegendeel is waar. Dat bewijst volgens Dagblad van het Noorden internationaal onderzoek waaraan ook het UMC Groningen meedoet.

Onderzoek uit Finland (de zogeheten FINGER studie) heeft laten zien dat de combinatie van lichaamsbeweging, gezond dieet, goede controle van de hart- en vaatgezondheid en geheugentraining de achteruitgang in het denkvermogen van ouderen kan voorkomen of beperken. “De resultaten zijn heel hoopvol en ook belangrijk voor de volksgezondheid”, stelt Nynke Smidt, universitair hoofddocent epidemiologie in het UMCG.

Volksziekte nummer 1

“Door de vergrijzing wordt dementie volksziekte nummer 1. Er is geen medicijn dat dementie kan genezen, dus moet je alles wat je kan doen om de achteruitgang in het denkvermogen met beide handen aangrijpen.” Op die manier kunnen we proberen dementie te voorkomen dan wel uitstellen, zegt de Groningse wetenschapper in Dagblad van het Noorden.

Meedoen aan onderzoek

Het Finse onderzoek krijgt wereldwijd navolging, om te zien welke andere aanpassingen nog meer kunnen bijdragen aan gezondere hersenen op latere leeftijd. Het UMCG is een van de deelnemende ziekenhuizen. Hier worden nog enkele tientallen ouderen van 60 tot en 80 jaar gezocht bij wie verbetering in de leefstijl te halen valt en die mee willen doen aan het onderzoek.

Wat is precies gezonde leefstijl

“Wat een gezonde leefstijl precies is, is bij veel mensen niet bekend”, zegt Smidt in Dagblad van het Noorden. “Van roken weten de meeste mensen het wel, maar hoe het precies zit met bewegen, eten en alcoholconsumptie? Dat weten veel mensen niet.”

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

Vrijetijdsymposium Senioren Soest , Dinsdag 9 mei 2023 - 14.00 uur ; Raadzaal Gemeentehuis

Senioren uit Soest en Soesterberg zijn van harte welkom op het Vrijetijdsymposium Senioren Soest”, georganiseerd door het COSBO (Centraal Overleg Samenwerkende Ouderenbonden: KBO-PCOB) en de SWOS (Stichting Welzijn Ouderen Soest) op dinsdag 9 mei a.s. om 14.00 uur in de Raadzaal van het Gemeentehuis Soest. Tijdens deze bijeenkomst wordt samen met vertegenwoordigers van verschillende organisaties op het gebied van vrijetijdbesteding door en voor senioren gekeken naar alle mogelijkheden die er al in Soest en Soesterberg zijn, maar ook naar wat er nog ontbreekt en waar daadwerkelijk behoefte aan is.

Wat is precies vrijetijdbesteding? Voor de een is dat sporten, wandelen, museum bezoeken, bridgen enz. of zomaar ergens binnen kunnen lopen en elkaar ontmoeten onder het genot van een kopje koffie of een lekker drankje. Maar ook steeds meer senioren halen veel plezier uit feit dat ze digitaal vaardig zijn. Het symposium wordt om 14.00 uur geopend door Wethouder Osman Suna.

Sprekers zijn: Twan Beckers, Stichting Welzijn Ouderen Soest en Ingrid Rep, directeur KBO-PCOB.

De middag wordt om 15.15 uur afgesloten met een optreden van Magisch Spreker Gerard du Buf, die een, met ongelooflijke magische effecten, leuke verrassende maar ook leerzame show zal presenteren onder het motto “Nooit te oud om te leren” en ook de aanwezigen hierbij zal betrekken. Als het om vrijetijdbesteding gaat een middag die nog lang in de herinnering zal blijven!

In de foyer voor de raadzaal staan tafels met informatie van organisaties die raakvlak hebben met alle vormen van vrijetijdbesteding. De raadzaal is toegankelijk vanaf 13.30 uur.



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

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



SOEST HÓÓRT BIJ MAKKER!

Waarom komen klanten bij ons?

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

Maak nu een afspraak voor gratis hoortest en vrijblijvend advies!



Makker
hoortoestellen

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

Zo houd je je prostaat gezond

Wat voeding voor je prostaat kan doen

Bijna alle mannen van boven de 45 jaar krijgen er mee te maken: prostaatklasten. Een prostaatvergroting komt heel vaak voor en jaarlijks krijgen zo'n 13000 mannen de diagnose prostaatkanker. Voorkomen kun je prostaatklasten niet, maar er zijn voedingsmiddelen die kunnen bijdragen aan de conditie van je prostaat.



Lycopen Ook in veel groenten zitten stoffen die beschermen tegen prostaatkanker. Vooral tomaten en broccoli zijn volgens onderzoekers erg gezond. De stof lycopen, die tomaten hun rode kleur geeft, zou de groei van kankercellen kunnen remmen en ze zelfs kunnen vernietigen. Lycopen zit in verschillende soorten groenten en ook fruit, maar in tomaten is de concentratie het hoogst. Tomatensaus en andere tomatenproducten zijn waarschijnlijk nog effectiever dan rauwe tomaten, omdat er door het koken meer lycopen vrijkomt. Ook in boerenkool, bloemkool, spruitjes en spinazie zitten veel stoffen die beschermend werken.

Bewegen Niet alleen met je voeding kun je iets doen, ook regelmatig bewegen draagt bij aan het voorkomen van prostaatklasten. Uit onderzoek is gebleken dat mannen die vaak sporten 30 procent minder kans hebben op het krijgen van prostaatproblemen dan mannen die niet of zelden bewegen. Daarnaast is ook de kans op het krijgen van erectieproblemen kleiner.

Selenium Ook de stof seleen of selenium biedt bescherming tegen het ontstaan van prostaatkanker. Om voldoende selenium binnen te krijgen, hoef je geen supplementen te slikken. Selenium is in bijna alle voedingsmiddelen aanwezig. Het gehalte aan seleen in plantaardige producten hangt af van de hoeveelheid seleen in de bodem. Bronnen van selenium zijn: volkoren brood, eigeel, schaal- en schelpdieren, noten en zilvervliesrijst. De rijkste voedingsbron is vis. De maximale veilige dosis is 300 microgram per dag. In hogere dosis is selenium giftig. Het is bijna niet mogelijk om via de voeding teveel selenium binnen te krijgen.

Vrijwillige hulp in de thuissituatie

Als u op bepaalde terreinen hulp nodig heeft dan kunt u gebruik maken van onderstaande organisaties.

Vrijwilligerswerk algemeen

Balans Buro Vrijwilligerswerk



Buro Vrijwilligerswerk ondersteunt en adviseert vrijwilligersorganisaties uit Soest en Soesterberg en bemiddelt tussen vacatures van deze organisaties

en mogelijke vrijwilligers, ook als daarbij maatwerk nodig is. Inschrijven kan op het Buro of online via www.burovrijwilligerswerk.nl.

Balans Buro Vrijwilligerswerk, Marion Foppele, De Plantage, Smitsweg 311, 3765 CJ Soest

Tel. (035) 6099255, info@burovrijwilligerswerk.nl

Vrijwillige hulp in de thuissituatie

Inwoners van Soest en Soesterberg kunnen met hulp van vrijwilligers langer zelfstandig thuis blijven wonen. Er zijn diverse vrijwilligersorganisaties actief.

Stichting Welzijn Ouderen Soest (SWOS)



De SWOS bevordert het welzijn en het zo lang mogelijk zelfstandig thuis wonen van senioren en ook

mantelzorger, chronisch zieken en gehandicapten in de gemeente Soest, met verschillende diensten door vrijwilligers w.o. klusjesdienst, tuinonderhoud, maaltijdvoorziening, hulp bij de administratie, voorkomen van vereenzaming, lotgenotengroepen en vrijwillige vervangende mantelzorg.

Stichting Welzijn Ouderen Soest (SWOS), Molenstraat 8c, 3764 TG Soest

Telefonisch bereikbaar tussen 8.45-13.30 uur (035) 6023681
www.swos.nl Voor alle diensten: info@swos.nl

Stichting Hulp In Praktijk (HiP):



Stichting HiP brengt mensen met vragen om praktische en/of sociale noodhulp in contact met mensen die vrijwillig hulp willen bieden. De aanbieders van hulp zijn geworven in diverse kerken in Soest/ Soesterberg.

Stichting HiP. Tel 035-65709352. Contactpersoon Wiebe Snel.

Stichting Hulpdienst Soesterberg

Vrijwilligers van deze stichting verzorgen vervoer naar ziekenhuis of poli, doen klusjes in en rond de woning of boodschappen voor dorpsgenoten uit Soesterberg.

Contactpersoon: Nico Teekens

bereikbaar tussen 9.00-12.30 uur

tel: (035) 6090014 email: info@maatjesbank.nl

Luwte Thuis



Vrijwilligers van De Luwte Thuis maken het mogelijk, dat ernstig zieken in de terminale fase thuis kunnen sterven. De vrijwilligers bieden tijd,

aandacht en ondersteuning aan de mantelzorgers, door hun plek een aantal uren over te nemen bij de stervende. De vrijwilligers worden getraind en gecoacht en hebben regelmatig overleg met elkaar. Tel: 035-6039450 of 06-30189317 Contactpersoon: Froukje Sluiter.

De Zonnebloem:



Nationale vereniging De Zonnebloem is een landelijke vrijwilligersorganisatie en zet zich in voor het welzijn van mensen met een fysieke beperking door leeftijd, ziekte of handicap. Door

huisbezoek willen vrijwilligers het sociaal isolement van mensen helpen voorkomen en bijdragen aan de kwaliteit van leven.

De Zonnebloem afd. **Soest**, Inlichtingen Anneke Burger, Tel (035) 6019709

annekeburger@kpnmail.nl

De Zonnebloem afd. **Soesterberg**, Secretaresse: H. van de Klundert (030) 6933461, hvandeklundert@hetnet.nl

Rode Kruis afdeling Soest-Soesterberg



Het Rode Kruis organiseert telefooncirkels waarin vooral alleenstaande senioren uit Soest/Soesterberg elkaar dagelijks bellen. Bij het centraal meldpunt worden hulpvragen van allerlei aard behandeld door vrijwilligers w.o. vervoer en begeleiding naar ziekenhuizen. Of er

wordt doorverwezen naar andere organisaties.

Rode Kruis Soest/Soesterberg, Valeriaanstraat 2b, 3765 EP Soest
Telefonisch bereikbaar van 9.30-11.00 uur (035) 6031119. M.Hulstede



Hulp thuis van Zorgpalet Baarn- Soest

Lyvore biedt o.a. Zorg aan huis in Soest en Soesterberg. Cliënten met een lichamelijke beperking of met dementie krijgen thuis,

verpleeghuiszorg of andere vormen van verpleging en verzorging aangeboden.

De inzet van vrijwilligers voor cliënten van Zorgpalet leidt tot meer zorg en aandacht (voor zowel mantelzorgers als alleenstaande cliënten) en zorgt ervoor, dat cliënten sociaal en maatschappelijk meer betrokken blijven. Vrijwilligers helpen mee met de visie “vertrouwd, persoonlijk en dichtbij” uit te dragen.

Coördinator vrijwilligers: Carolien Sukel, (035) 6036300

c.sukel@lyvore.nl, aanwezig: woensdag en vrijdag



DEELENMAKELAARS
WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

Apothekers moeten contant geld accepteren

Apothekers moeten verplicht worden om contant geld te accepteren, vinden de ouderenorganisaties van de Seniorencoalitie. Uit nieuwe cijfers van De Nederlandsche Bank blijkt dat bij 12% van de apotheken alleen nog maar met pin kan worden betaald. Dat is onacceptabel.



Niet alle ouderen kunnen of willen

met de pinpas betalen. Met name mensen die niet online bankieren hebben graag contant geld in de portemonnee, zodat ze precies weten hoeveel geld ze nog kunnen uitgeven. Zij kunnen niet snel even hun saldo op de rekening controleren.

ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden en NOOM vinden dat deze groep nu door sommige apotheken wordt buitengesloten. Juist deze branche moet voor iedereen toegankelijk zijn. Een patiënt die zijn medicijnen komt ophalen, moet deze contant kunnen betalen. Hij kan namelijk niet zomaar even naar een andere apotheek. Ook in bijvoorbeeld bibliotheken en ziekenhuizen is het van belang dat er een mogelijkheid blijft om contant te betalen.

Uit het DNB-onderzoek komt verder naar voren dat 4% van alle winkeliers geen contant geld accepteert. Dat percentage ligt in sommige branches een stuk hoger, zoals de al genoemde apotheken en bij bioscopen (22%).

Wettig betaalmiddel

Om te zorgen dat alle ouderen volop kunnen blijven meedoen in de samenleving is het belangrijk dat contant geld goed bruikbaar blijft. Iedereen moet zelf kunnen kiezen voor cash of pin. Contant geld is en blijft een wettig betaalmiddel.

De enige reden om geen contant geld (meer) te accepteren is volgens de Seniorencoalitie als de veiligheid in het geding is. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn in de bus: van een chauffeur kan niet worden verwacht dat hij of zij met een tas vol contant geld rondloopt.

Acceptatieplicht

Dit is ook vastgelegd in het Convenant Contant Geld van vorig jaar. Het convenant bevat afspraken tussen onder meer winkeliers en

seniorenverenigingen. Daarin zeggen winkeliers toe dat ze contant geld blijven accepteren. Daar kan alleen van worden afgeweken als de veiligheid in het geding is.

In Nederland geldt op dit moment geen acceptatieplicht voor contant geld. Voor apotheken en overheidsdiensten moet deze er wel komen, vinden de seniorenorganisaties.

Winkels die er desondanks voor kiezen om geen contant geld meer te accepteren, moeten dat duidelijk aangeven bij de ingang van de winkel. Mensen die contant willen betalen, kunnen dan direct besluiten om naar een concurrent te gaan die nog wel cash accepteert.

Contactmiddag PCOB op 20 april 2023

Op 20 april hebben wij weer een contactmiddag met een lezing van de PCOB en deze zal gaan over fietshelmen.

De locatie van de lezing is bij Profile Smeeing in Soest op de Koningsweg 14-16 en begint om 14.00 uur en zal duren tot ongeveer 16 uur daar krijgt u alles

te horen over de fietshelm en welke soorten er allemaal zijn. Uiteraard is er ruime gelegenheid om vragen te stellen en advies in te winnen.

Een fietshelm is een effectieve bescherming van uw hoofd, zie het als de levensverzekering van een

fietser. Hierbij enkele cijfers. In

Nederland komen jaarlijks 800.000

65-plussers op de SEH van de

ziekenhuizen terecht. Ruim 320.000

van hen wordt vervolgens

opgenomen zonder medisch-specialistische noodzaak.

Steeds meer senioren gaan

gelukkig de helm dragen, mocht u

nog niet overtuigd zijn, dan raakt u

deze middag wellicht overtuigd.

Van harte welkom dus!

Ik hoop u daar te zien,



Frans Hoogeweg

Schoenen: van babyschoen tot orthopedisch!

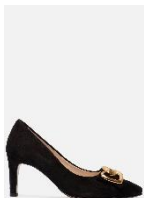


In heel ons leven hebben wij te maken met schoeisel. Het begint al met de babyschoentjes om de eerste stapjes te oefenen. Daarna wordt er in de peutersopvang al geoefend om het “strikdiploma” te halen. En als we bij het ouder worden



en wat strammer zijn kunnen we gebruik maken van aangepaste schoenen met klittenband in plaats van veters, bv. te koop bij de Vegro thuiszorgwinkel en/of bij een speciaalzaak zoals bijvoorbeeld de ‘beterlopenwinkel’ in Groenekan.

Tijdens ons leven maken we gebruik van verschillende soorten schoeisel: sandalen, gym schoenen, werkschoenen hardloopschoenen, regenlaarzen, crocks, sneakers klompen, veterschoenen, slippers, mocassins etc.



Er zijn ook mensen die als hobby: schoenen verzamelen. In het algemeen zijn dat vaker dames dan heren. Bij de dames gaat het natuurlijk er om dat het moet passen bij diverse kleuren jurken en broeken, kiezen voor naaldhak of plateuzool enz.

Onlangs hoorden wij nog dat de weduwe van Ferdinand Marcos van de Filipijnen, 1220 paar schoenen had verzameld! Bij de heren gaat het tegenwoordig ook over de kleur van de schoenen. Een voorbeeld die deze modieuze schoenen draagt is bv. onze minister van Volkshuisvesting : Hugo de Jonge.

Momenteel worden er veel schoenen geïmporteerd uit China vanwege een lagere inkoop prijs. Maar in de provincies Brabant en Limburg zijn er nog voldoende bedrijven die Nederlandse schoenen produceren. Een voorbeeld daarvan is bv. Van Bommel schoenen.



Het is belangrijk bij het ouder worden om comfortabele schoenen te hebben. Indien nodig, laat u goed voorlichten welke mogelijkheden er zijn. Geen veters meer kunnen strikken, dan zijn er schoenen te koop met klittenband! Gemak dient de mens!

Bron: Cees Boshuizen



**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**

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 een monumentaal pand aan het Kerkpad NZ.

KERKPAD NZ 35, Villa Carolina

Wanneer je in het voorjaar over het Kerkpad wandelt of fietst nabij het spoortunneltje tref je op Kerkpad NZ 35 een grote tuin met villa en koetshuis en met veel bloeiende krokussen. Een juweeltje van een tuin van bijna 2.400 m² met bomen en stroken, maar vooral veel gras, waaruit de krokussen verschijnen. Het is trouwens een plek waar de wereld even stil staat, want het plaatje is al 100 jaar bijna niet veranderd.

De villa op dit perceel is gebouwd in de tijd dat het Kerkpad nog Dorpsvoetpad werd genoemd. De villa zou in de tweede helft van de 19^e eeuw gebouwd zijn, al komt op deze plek in 1828 al een woning voor. Nabij de villa op hetzelfde perceel bevindt zich ook een koetshuis. Aan de overzijde van het huis op Kerkpad NZ 20 het vroegere huis van de tuinman geweest en was in die tijd van dezelfde eigenaar.

In de periode jaren ‘30 tot 1971 van de vorige eeuw werd het huis bewoond door de familie A. Slager. De heer Albert Slager werkte jarenlang in Nederlands Indië als hoofdambtenaar bij de Deli Spoorwegmaatschappij. Toen hij weer naar Nederland verhuisde bleef hij enige jaren als adviseur bij deze spoorwegmaatschappij verbonden, maar vervulde ook enkele andere ambtelijke functies tot hij in 1936 tot burgemeester van Wormerveer werd benoemd, een functie die hij tot 1950 heeft vervuld. Hijzelf verhuisde naar Wormerveer, alleen zijn woning in Soest hield hij aan en een deel van zijn gezin bleef daar ook wonen. Vanaf 1950 tot zijn overlijden in 1971 woonde hij weer in Villa Carolina.

De ingang naar dit perceel dat formeel aan het Kerkpad NZ 35 staat is via de Lange Brinkweg.

Na zijn dood hebben zijn erfgenamen het perceel verkocht en is het pand enkele keren (in ieder geval in 1975 en 1981) deels gerenoveerd. Zo zijn de oorspronkelijke Oud-hollandse dakpannen vervangen door rode Bouletpannen. De uitstraling is gelijk gebleven.

Literatuur:

1. Soest, geschiedenis 3en architectuur; Hans Lägers en Michiel Kruidenier; 2006
2. Archief HVS; adresboeken
3. Archief Soester Courant
4. www.zaanwiki.nl/encyclopedie met informatie over burgemeester Albert Slager



De villa rond 1915



Momenteel



STATUS FAMILIEZAKEN

Mr. Willeke Vernède-van den Brandt

Burg. Grothestraat 65 3761 CL Soest

Tel: 035-5430714 / 06-10218017

willeke@statusfamilie zaken.nl

www.statusestateplanning.nl

Veel spaargeld verhoogt eigen bijdrage voor verpleeghuis

De eigen bijdrage die mensen moeten betalen in een zorginstelling verschilt sterk. Dat komt door het bedrag aan spaargeld dat ze hebben. Het vermogen van twee jaar geleden is hiervoor het uitgangspunt. Als u in een verpleeghuis wordt opgenomen, moet u iedere maand een eigen bijdrage betalen. De eerste vier maanden geldt een lage eigen bijdrage. Deze is in 2023 minimaal 184 euro en maximaal 966,60 euro per maand. Daarna gaat voor alleenstaanden de hoge eigen bijdrage gelden, die is maximaal 2.652,40 euro per maand. Hetzelfde geldt voor alleenstaanden met een eigen huis dat te koop staat. Ze kunnen eventueel in aanmerking komen voor een betalingsregeling. Heeft u nog een partner thuis wonen? Dan blijft u ook na vier maanden de lage eigen bijdrage betalen.

Vermogen telt mee

sparen, spaarpot, vermogen, spaargeld

Het Centraal Administratie Kantoor (CAK) berekent de eigen bijdrage aan de hand van het verzamelinkomen dat de Belastingdienst van u heeft. Het verzamelinkomen is de optelsom van inkomen uit werk en woning (box 1), inkomen uit aanmerkelijk belang (box 2) en belastbaar inkomen uit sparen en beleggen (box 3). Hiervoor kijkt het CAK twee jaar terug. De eigen bijdrage voor 2023 is dus gebaseerd op het verzamelinkomen van 2021.

Het CAK trekt van dat verzamelinkomen een paar posten af, zoals de betaalde belasting en een bedrag voor zak- en kleedgeld. Maar er is ook een bijtelling voor het spaargeld. Daarvan telt 4 procent mee als inkomen. Precies gezegd: 4 procent van de 'grondslag sparen en beleggen' telt mee als 'vermogensinkomensbijtelling'. Goed om te weten: niet al uw spaargeld telt mee. Er is in 2021 een vrijstelling van 31.340 euro per persoon. Heeft u dus een vermogen dat lager is dan de vrijstelling, dan heeft dat geen invloed op de eigen bijdrage. De hoogte van de vrijstelling kan per jaar verschillen.

Bereken zelf de eigen bijdrage

Op de website van het CAK staat een handige rekenmodule, waarmee u voor verschillende jaren zowel de hoge als de lage eigen bijdrage kun berekenen. Hiervoor moet u wel de belastingaangifte bij de hand hebben. De berekening kunt u maken op www.cak.nl

Bron: Ik WoonLeefZorg van de Rabobank

College kiest voor sociaal-cultureel centrum in dorpshart Soesterberg

Burgemeester en wethouders willen Soesterberg – na een jarenlange zoektocht – een nieuw sociaalcultureel centrum geven in het hart van het dorp. Een plek voor en door het dorp om elkaar te ontmoeten. Met activiteiten voor alle Soesterbergers en natuurlijk een kopje koffie of ander drankje bij die activiteiten. Met onder andere cursussen, koffie-inloop, seniorenmaaltijden, bewegingsactiviteiten, creatief café, historische themabijeenkomsten, muzieklessen, dans- en musicklassen en de bibliotheek met lees-, werk- en studieplekken. Een plek waar 4 organisaties zorgen voor een basisprogramma en waar de deur open staat voor bewoners om ook zelf iets te organiseren.



De raad wordt in april gevraagd om een krediet van € 1,45 miljoen beschikbaar te stellen voor een samenhangend geheel van: - een sociaal-cultureel basisprogramma waarbij nadrukkelijk ruimte is voor extra activiteiten uit het dorp; - een locatie voor het nieuwe sociaal-cultureel centrum in het hart van het dorp (het krediet wordt besteed aan de afbouw en inrichting van de locatie); - een partnerschap tussen organisaties die samen het sociaal-cultureel centrum gaan beheren en draaiend houden; - en dit alles met een haalbaar financieel plaatje dat past binnen het budget dat eerder in de begroting is gereserveerd.

tegenstelling tot eerdere verkenningen – waarbij een uitgebreid participatietraject wel leidde tot een locatievoorstel maar zonder programma en businessplan – ligt er nu een plan waarbij er ook zekerheid is dat er genoeg programma en organisatie is om het plan ook daadwerkelijk uit te voeren. Programma verder vormgeven met het dorp Zodra de raad groen licht geeft voor de investering in de locatie, gaan het college en de partners die het centrum gaan beheren in gesprek met andere organisaties en inwoners uit het dorp. Doel is om samen te kijken wat er naast het basisprogramma nog meer mogelijk is en hoe ook andere organisaties het nieuwe centrum kunnen gebruiken als thuis- of uitvalsbasis. Er zijn veel inwoners en organisaties in Soesterberg die sociaal-culturele activiteiten organiseren.

SWOS Ontmoetingscentrum Klaarwater
Wiardi Beckmanstraat 475, 3762GN Soest,
tel. 035 – 60 10 607,
mobiel 06 34 62 92 05
www.swos-klaarwater.nl - Email:
klaarwater@swos.nl



Tabel Extra Activiteiten: April 2023

Woensdag	5 april:12.30 uur	Paasbrunch;alleen via aanmelding
Donderdag	6 april:10.00 – 11.00	“spreekuur” beweegmakelaars SWOS /ELZIS
Maandag	10 april	Tweede Paasdag Gesloten
Woensdag	12 april	10.00 uur van de Kloostermode show en verkoop
Woensdag	12 april	14.30 – 15.30 uur Verhalen over Voorjaar door Loes Paul
Woensdag	19 april	14.00 uur; Informatiemiddag: “Wat te regelen rondom overlijden”
Donderdag	27 april	13.30 uur Koningsdag Bingo

Digitaal nalatenschap, hoe regel je dit allemaal?

Na het overlijden van een partner of familielid is er veel verdriet en moet er meteen ook veel geregeld worden. Wat veel mensen vergeten is dat er ook veel online veel geregeld moet worden. Wat moet er allemaal online geregeld worden als iemand komt te overlijden? Dit hoort u tijdens de online bijeenkomst. Tijdens deze bijeenkomst kunt u ook vragen stellen en na afloop krijgt u de presentatie via een e-mail toegestuurd.

Aanmelden

Aanmelden kan via:

<https://www.kbo-pcob.nl/agenda/digitaal-nalatenschap>

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 Sneepe 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

VAN TOL - SOEST
PIANOHANDEL

- Stemmen
- Reparatie
- Verhuur
- In- en Verkoop



Burg. Grothestr. 20 3761 CN SOEST tel. 035 - 6012968
www.pianohandelvantol.nl tolpiano@kpnmail.nl

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



JE ZIET HET PAS ALS JE HET DOORHEBT

Grrrr, waar is dat koordje nou?!

Er is geen koordje! Het moet met dat handvatje, veel handiger!

www.wonnink.nl

LiteRise: beweeg de onderlat om het gordijn te openen of te sluiten.



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



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





Smorenborg
uitvaartverzorging
Afscheid naar wens sinds 1938



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

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

Soest ● 035 - 601 30 86
Soesterberg ● 0346 - 351 223

www.smorenborguitvaart.nl

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

Belangrijke telefoonnummers

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligersshulp (CMP)..... 603 11 19

Commissie Aandacht PCOB..... 601 61 81

Icare Algemeen telefoonnummer 0900 – 88 33

Keuringsartsen voor rijbewijs:

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

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

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

De Clomp 19-04,3704 KS Zeist € 35,-

Bellen di, do, vr 11.00 tot 14.00 06 28 70 10 55

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen 10.00 en 16.00 030 289 27 55

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

Bellen..... 030 294 69 97

Klusjesdienst..... 602 36 81

Kruiswerk (20 cent per minuut) 0900 – 8344

Maaltijdvoorziening 588 53 88

Molenschot..... 609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet..... 602 31 39

Ontmoetingscentrum Klaarwater 601 06 07

Personenalarmering..... 601 41 14

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

Samen tegen eenzaamheid 602 36 81

Senioren bus..... 601 91 90

Seniorenvoorlichting 602 79 97

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

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale 0900 8615

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

WMO – meldpunt..... 035-6093411

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

Voorzitter	P.M. In 't Anker	06-10462732	nelleke_Intanker@yahoo.com
Secretaris	Vacature		
Penningmeester	J.P.v.d.IJssel	06-12607082	jpvdijssel@gmail.com
Website	F.Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Leden:	E.Bakker	06-37174697	e.bakker@dopsoft.com
	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
	F.Panhuijzen	06-13832722	cosbosoest@gmail.com
Ondersteunend bestuurslid secretariaat	W.Nauta	06-2059158	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	H.I.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
	T.Bouwmeester	06-52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	F.Panhuijzen	06-13832722	cosbosoest@gmail.com
	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
Redactiecommissie	G.J.Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Verspreiding	J.S.Tepper	035-601 70 20	jstepper@hetnet.nl
	A.van 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



