

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.....	4/5
Verslag Algemene Ledenvergadering	6 t/m8
Dagtocht 1 naar Den Haag–Scheveningen. Nog mee ?	9
Uitnodiging voor thema Toekomstperspectief	10/11
Doede Kamstra 90 jaar (verslag Frits v.d. Ploeg).....	11/12
Is financieel misbruik te voorkomen (door Willeke Venède).....	13/14
Aandachtspunten bij internet.....	15/16
Alternatieven bij een tekort aan zonnebloemolie	17/18
Soest in beeld (door René van Hal)	19/20
Uitnodiging voor het Bevrijdingsontbijt op 5 mei	21
7 tips om rugpijn te verlichten.....	23/24
Vanaf 1 juli zijn rookmelders verplicht.....	25 t/m29
Hoe regel ik een WMO-vervoerspas	31/33
Rijbewijskeuringen (een nieuwe locatie)	33
Belangrijke telefoonnummers.....	35
Bestuur PCOB.....	39

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

vóór woensdag 18 mei 2022

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter (Nelleke In 't Anker)

Hopelijk kunt u terugkijken op een mooi Paasfeest en gezellige dagen waarin wellicht ter kerke gegaan is, bezoek ontvangen is of op bezoek gegaan. Na twee zware Corona jaren met zijn vele beperkingen, waarden we deelname aan activiteiten des te meer. Natuurlijk realiseer ik mij dat niet alle ouderen door geestelijke of lichamelijke beperkingen of ziekte er op uit kunnen. Laten we dit als PCOB vereniging niet vergeten en proberen hen aandacht te geven of te ondersteunen.



Bij het Bijbelse Paasverhaal hebben we verschillende gedachten. Thomas Quartier, praktiserend monnik en hoogleraar Liturgie en dit jaar verkozen tot Theoloog van het Jaar, vertaalt het verhaal als volgt: dat we een radicaal vertrouwen mogen hebben, dat het leven altijd, ook in de diepste ellende, zal overwinnen. Wat een groot geloof spreekt hieruit!

Een dergelijk vertrouwen en moed wensen we elkaar en ook de inwoners van Oekraïne en de duizenden vluchtelingen toe. Grote delen van het land zijn verwoest, velen verloren bekenden en naasten. En dat alles met een onzekere toekomst. Wat een onnoemelijk verdriet. Onze gedachten en gebeden gaan naar hen uit, dat er op termijn onderhandelingen gevoerd zullen worden die zullen leiden tot vrede !

Een opgewekter onderwerp is het voorjaar: een lentezonnetje kan zo heerlijk zijn. Dat is het fijne van ons afwisselende klimaat, dat we altijd weer kunnen uitzien naar bepaalde weersomstandigheden en voor de meesten van ons, na een slappe of strenge winter, is het voorjaar erg aantrekkelijk.

Het jonge groen wat overal opschiet, de plantjes die we op het balkon of in de tuin kunnen zetten. En niet te vergeten de vogels, die hun nest maken op soms plaatsen waar je het niet verwacht. Zo hebben zich in mijn kleine tuin, ik noem het geregeld een postzegel, koolmezen genesteld en ik hoop natuurlijk dat binnenkort kleine koolmeesjes te zien zijn. Ook merels, mussen, eksters, duiven, zwaluwen, spechten, winterkoninkjes, uilen en nog vele anderen

kunnen we aantreffen. Goed opletten is een must. Wie weet zijn er leden en natuurliefhebbers onder u die verstand van zaken hebben en iets aardigs kunnen vertellen over dit onderwerp of een artikel willen schrijven. Door te delen wordt het dubbel genieten.

Nog een terugblik op de jaarvergadering van 11 april j.l. Deze vergadering is door velen van u bijgewoond en als bestuur kunnen we de conclusie trekken dat het iets weergeeft van de onderlinge saamhorigheid en uw betrokkenheid met de PCOB. Veel dank daarvoor!

Nieuwe bestuursleden, Eefje Bakker, Frans Panhuizen en ondergetekende willen zich gaan inzetten. En wat zijn we blij met de komst van Els Hoekstra, die de bestuursvergaderingen gaat notuleren. Het betekent een verlichting van de taken van onze scriba, Cees Boshuizen.

En veel woorden van dank gaan uit naar de bestuursleden die op de jaarvergadering afscheid namen: De voorzitter Joop van de Wal heeft zich acht jaar op allerlei manieren ingezet, ook op het politieke vlak (COSBO). Riet Wind, wie kent haar niet, toonde grote betrokkenheid voor de COSBO en de contactmiddagen. Pieter Vermeulen heeft er de afgelopen jaren voor gezorgd dat de ledenadministratie keurig bijgewerkt bleef. Gelukkig wil hij zijn taken nog blijven uitvoeren maar niet meer in een bestuursfunctie. Wij wensen hen alle goeds toe!

De komende maanden kan er weer deelgenomen worden aan de dagtochten en contact/informatie middagen, elders in dit blad leest u hierover meer. Op deze wijze vindt contact en verbinding plaats, door een toenemende groep senioren worden deze activiteiten zeer gewaardeerd omdat ze o.a. niet in staat zijn om zelfstandig andere uitstapjes te maken of op vakantie te gaan. En voelt u zich hiervoor nog te jong of te vitaal, dan zou het fijn zijn dat u zich wilt inzetten voor een of andere activiteit van onze vereniging. Zo kunnen we een vereniging zijn die solidair is met elkaar. En ik ben ervan overtuigd dat ieder wel een of meerdere kwaliteiten bezit die inzetbaar zijn bij onze plaatselijke afdeling.

Mutaties April 2022

Opzegging lidmaatschap:

Mevrouw G. Van Poelgeest, Beukenlaan 80a, 3762 AJ, Soest

Nieuwe leden:

Mevrouw A.M.van Helden, Klarinet 169, 3766 GL Soest

Mevrouw G. Vermeulen-Klok, Honingbij 14, 3766 JE Soest

Overleden:

Mevrouw S. de Beer-van den Heuvel, Wiardi Beckmanstraat 255
3762 GG Soest

Mevrouw C.M.Diks-Wurkum, Dalplein 55, 3762 BN Soest

De heer P.G. Blom, Hartmanlaan 23, 3768 XG Soest

Mevrouw G. Lochmans-v.Heeren, Honingbij 32, 3766 JG Soest

Mevrouw H. Sijtsma, Burg. Grothestraat 80 K 3.20, Soest



Commissie “Aandacht”

In deze periode gebeurt er veel. Eerst was er de “stille week” en op het Paasfeest mochten wij de opstanding van Christus gedenken. Over en paar weken is het Hemelvaartsdag. Een merkwaardig feest in de rij van Christelijke feestdagen . 's Morgens naar de kerk en de rest van de dag ter vrije besteding. Als het weer goed is, lekker er op uit en genieten van de nog steeds uitbundige lente. Wat kunnen wij nog meer wensen. En zo heb ik gelukkig **geen** zieken te melden. Maar we leven wel mee met:

- Mevrouw Blom, Honingbij, Op 22 maart overleed haar man op 90-jarige leeftijd;
- Op 25 maart overleed de vrouw van de heer Lochmans, Honingbij . Zij werd 87 jaar;
- OP 26 maart overleed de vrouw van de heer Wijmega, Speenkruidstraat. Zij werd 75 jaar.

Zij die rouwen , bidden we troost en de nabijheid van onze God toe en veel moed en sterkte voor de toekomst.

Als u weet van leden, die ziek zijn of een beetje extra aandacht nodig hebben, of u komt zelf in aanmerking , schroom dan niet, maar bel:035-6016181 of mail naar dirknelduits@hotmail.nl.

Ik wens u allen een heerlijk voorjaar en groet u hartelijk. Nel Duits



Verslag van de algemene ledenvergadering van de PCOB van Soest.

De voorzitter van het bestuur opent de vergadering met gebed en heet de aanwezigen, totaal 52, van harte welkom. Daarbij wordt opgemerkt dat de afgelopen twee jaren wegens Corona geen ledenvergadering kon plaatsvinden. De nieuwe bestuursleden Eefje Bakker



(algemeen bestuurslid) en Nelleke in 't Anker (voorzitter) worden voorgesteld. Els Hoekstra die de taak van notulist op zich wil nemen en Frans Panhuijzen, ook een nieuw bestuurslid die tevens zitting zal nemen in het COSBO, konden deze morgen niet aanwezig zijn. De agenda wordt vastgesteld.

Het jaarverslag 2021 wordt gepresenteerd en doorgenomen. Hierbij plaatst de voorzitter een tweetal aantekeningen: in 2021 heeft tweemaal een overleg tussen COSBO en raadsleden plaatsgevonden. Het onderwerp was “Wonen voor senioren”. Ook heeft het COSBO twee keer via Zoom een overleg gevoerd met de projectleider van woonprojecten .

Opmerkingen n.a.v. het Jaarverslag:

Bij het aanmelden van een nieuw lid kon enkele keren een appeltaart uitgereikt worden.

Zowel plaatselijk als landelijk is er een teruggang van het aantal leden.

Geprobeerd zal worden om jongere senioren bij de vereniging te betrekken. Hierbij kan het Landelijk bureau een ondersteunende rol vervullen.

De secretaris wordt bedankt en gecomplimenteerd voor de opstelling van het Jaarverslag.

De penningmeester presenteert de Jaarrekening 2021 en de begroting 2022. Hierbij komt een vraag over de post “Ledenwerving”. In 2021 zijn geen kosten gemaakt voor dit onderwerp.

Er wordt melding gemaakt van een recente ruime gift voor de afdeling. Hier zal een passende bestemming voor worden gezocht. De Kascontrolecommissie bestaande uit de heren J. Visser en R. Alexander, hebben hun goedkeuring verleend. Tot slot wordt door de ledenvergadering aan het bestuur decharge verleend over het jaarverslag en de jaarrekening van 2021 en wordt de penningmeester bedankt voor zijn nauwkeurige boekhouding. Voor de kascommissie 2023 melden zich twee nieuwe leden aan: Joke van Heel en Frits van der Ploeg.

De contributie zal voor het jaar 2022-2023 niet worden verhoogd. De secretaris Cees Boshuizen spreekt woorden van grote dank en waardering uit voor de aftredende bestuursleden Joop v.d. Wal, Riet Wind en Pieter Vermeulen. Hun inzet en kwaliteit voor de afdeling en het bestuur zal zeker gemist worden!

Gerefereerd wordt aan de woorden van het Bijbelboek Prediker: Voor alles wat gebeurt is er een uur, een tijd voor alles wat er is onder de hemel. Afscheid nemen is lastig maar geeft ook ruimte aan een nieuw begin!.



Riet, Joop en Pieter ontvangen bloemen en een cadeaupakket uit de Wereldwinkel. Daarbij wordt hen als blijk van verdienste de speciale PCOB – speld opgespeld.

Met dit agendapunt worden de bestuursleden ontheven van hun taak. De nieuwe voorzitter, Nelleke in 't Anker, neemt het stokje over en houdt een inleidend praatje.

De secretaris geeft een korte inleiding over “Het nieuwe besturen”, waarbij gestreefd zal worden naar een structuur met een klein flexibel bestuur. Daarnaast zullen de bestaande werkgroepen zo mogelijk uitgebreid worden, met nieuwe vrijwilligers. Vooral de jongere senioren worden benaderd voor compacte, wisselende, overzichtelijke taken. De mening en de wensen van de leden zullen specifiek geïnventariseerd worden.

Ook zal het COSBO een belangrijke functie blijven innemen, dit naast een vruchtbare samenwerking met de KBO.

De dagtochten 2022, die in nauwe samenwerking met Eemland-reizen zijn samengesteld, worden door de reiscommissie, bestaande uit Til Bouwmeester en Irene Boshuizen, op enthousiasmerende wijze toegelicht. Bert Boshuizen is tijdens de dagtochten degene die paraat is als EHBO-er. Inmiddels zijn voor de vijf reizen al veel aanmeldingen binnengekomen.

Ook leden van de KBO of niet-leden worden uitgenodigd om zich aan te melden.

Tot slot vindt de rondvraag en sluiting van deze vergadering plaats. Daarna worden de dorstige kelen gesmeerd met een drankje, totdat een smakelijke buffet de leden wacht.

Nelleke in 't Anker



Dagtocht no.1: Donderdag 12 mei 2022 €45,00
Een dagje Royaal Den Haag en Scheveningen.

Wat is er toch veel te zien en te beleven in onze nationale residentie. Tijdens ons bezoek, zal onze chauffeur comfortabel met u rijden langs trekpleisters als het Vredespaleis, koninklijke paleizen, ambassades, de regeringsgebouwen etc.



Rond 10.00 uur arriveren wij bij restaurant “t Wapen van Harmelen” in Harmelen waar de koffie met gebak klaar staat. Daarna zal onze chauffeur ons de prachtige gebouwen in Den Haag laten zien.

Voor de maaltijd pauzeren we om 12.30 uur in Scheveningen bij Brasserie Palace Dit keer geen lunch maar een heerlijk portie kibbeling met frites. Na de maaltijd heeft u de gelegenheid om een bezoek te brengen aan het nabijgelegen winkelcentrum of u kunt een wandelingetje maken over de boulevard.

Via een toeristische route rijden we terug naar Soest waar wij rond 18.00 uur zullen aankomen.

U kunt zich aanmelden bij:

Til Bouwmeester. Telefoon: 06-137772608

Irene Boshuizen. Telefoon: 6026424



We zien u graag op dinsdag 17 mei om 14.00 uur in de raadzaal van het Gemeentehuis Soest

Tijdens de themamiddag “Toekomstperspectief Soester Senioren”, georganiseerd door het COSBO (Centraal Overleg Samenwerkende Ouderenbonden: KBO en PCOB) en de SWOS (Stichting Welzijn Ouderen Soest), gaan we samen met experts op het gebied van wonen, welzijn, zorg en zingeving naar de toekomst kijken. Met u bespreken zij de uitdagingen die er nog liggen en de toekomstverwachtingen over 5, 10 en zelfs 30 jaar.

Mede namens het bestuur nodig ik u van harte uit om op deze middag aanwezig te zijn. Wij zouden het zeer op prijs stellen als u uw familie, vrienden en kennissen, ook als zij geen lid zijn van een seniorenbond, attendeert op deze zeer informatieve themamiddag voor **alle** Soester senioren. **Beter nog: neem ze mee!**



“TOEKOMSTPERSPECTIEF SENIOREN SOEST”
RAADZAAL GEMEENTEHUIS SOEST
AANVANG 14.00 UUR

Vier thema's: Welzijn; Zorg; Wonen; Zingeving.

Programma

13.30 Inloop

14.00 Opening door Wethouder Liesa van Aalst

14.15 Twan Beckers, Stichting Welzijn Ouderen Soest

14.30 Brigitte Crooijmans, Woonzorg Nederland

14.45 Frank Verveer, voorzitter NVM-afdeling Utrecht

15.00 Pauze

15.15 Mariëlle van Oort, Hoofd Belangenbehartiging
KBO-PCOB

15.30 Leo Fijen, Lezing “Hoe blijf je jong in de herfst
van je bestaan?”

*In de foyer voor de raadzaal komen tafels waar organisaties die
raakvlakken hebben met zorg/wonen voor Soester Senioren
documentatie kunnen neerleggen.*

Doede Kamstra 90 jaar

Ons lid Dhr. Kamstra is 90 jaar geworden, hij had het zelf niet gedacht. Na de felicitaties die ik mocht overbrengen van de PCOB-Soest, is er koffie en gebak. “Je treft het, want ik krijg vanmiddag pas bezoek. Er kan wel een telefoontje komen”. Doede heeft gelijk want een nicht belt op.

Een 90 jarige heeft veel ervaringen opgedaan. In de oorlog woonde hij in Apeldoorn, waar hij als 13 jarig jongetje samen met zijn vader, moeder en broertje vier dagen in de betonnen kelder van de overburen moest schuilen voor het geweld. (Dat komt in deze tijd weer in zijn geheugen).

Doede trouwde met een meisje uit Baarn, die onderwijzeres was in Katwijk. Ze ontmoetten elkaar op een reis naar Zwitserland. Ze gingen wonen in de omgeving van Eindhoven omdat hij werk vond bij Philips. Hij werkte voor een fabriek van Philips, die o.a. stempelpasta maakte voor stempels, die niet uitwisbaar waren. Kijk maar eens..... Die fabriek bestaat nog,

Omstreeks 2013 kwam hij in Soest in het appartement waar hij nu nog woont, Het Oude Raadhuis.

Zijn vrouw overleed vlak voor de verhuizing en hij is blij dat er nog nichten in de buurt wonen. Verder gaat hij graag naar bijeenkomsten van de PCOB.



Dhr. Kamstra met de verzameling paardjes, die zijn vrouw verzamelde (ze kreeg ze vaak op haar verjaardagen cadeau).

Doede heeft voor bijna alles lijstjes, zijn boeken, de paardjes en wat er nog verder te rubriceren valt.

Hij is een zeer ordelijke, vriendelijke man.

Frits van der Ploeg
16-04-2022

Financieel misbruik: is het te voorkomen?

De meesten van u zullen de verhalen inmiddels wel kennen over iemand die plotseling aanbelt en zich voordoet als een leverancier, u wil helpen met pinnen in de winkel of geldautomaat of zó graag de boodschappen voor u wil doen.



Maar financieel misbruik is meer dan dat!

Mevrouw was al wat ouder toen zij werd opgenomen in het ziekenhuis en vervolgens in een revalidatiecentrum (maar dit kan vanzelfsprekend ook een verpleeghuis of psychiatrische instelling zijn).

Gedurende haar afwezigheid worden haar financiële zaken behartigd door haar enige kind (dochter). Dit was al geregeld bij de notaris in een levenstestament. De notaris checkte vanzelfsprekend of dit de bedoeling was, zij beantwoordde dit bevestigend en de akte werd getekend.

Mevrouw had alle vertrouwen in haar dochter, die erg goed voor haar zorgde. Zij verzorgde alles tot in de puntjes en kwam vaak gezellig op bezoek. Wat een fijne relatie hadden moeder en dochter!

Een jaar later is mevrouw eindelijk weer in staat zelfstandig haar leven op te pakken. Ook gaat ze verhuizen en woont heerlijk dicht bij haar dochter en de kleinkinderen in de buurt. Ze heeft het erg naar haar zin in haar nieuwe woning en krijgt zelfs weer interesse in haar financiën. Haar dochter werkt hier echter niet erg aan mee.....

Er blijkt dat de dochter in de periode dat zij de volmacht gebruikte wel erg veel boodschappen voor haar moeder deed én een aantal schenkingen heeft gedaan aan de kleinkinderen, die ook regelmatig bij oma op bezoek kwamen en waar mevrouw erg van genoot.

Mevrouw is ten einde raad, wat nu? Er is een levenstestament en de familie zorgde zo goed voor haar! Zal ze maar niets zeggen? Maar ze had een reis naar Australië willen maken naar haar zuster, dat is nu niet meer mogelijk. En ze was van plan particuliere zorg in te schakelen als dat nodig zou zijn om zo lang mogelijk tehuis te kunnen blijven wonen.

Als mevrouw dit (terecht) niet accepteert, rest er niets anders dan haar dochter hierop aan te spreken met alle gevolgen van dien, met in het slechtste geval een rechtszaak.

Had mevrouw dit kunnen voorkomen? Jazeker. In het levenstestament had zij een toezichthouder moeten benoemen, bij wie de gevolmachtigde periodiek rekening en verantwoording moet afleggen met betrekking tot het beheer over het vermogen. Had dit één van de volwassen kinderen van haar dochter kunnen zijn? Ja, ook dat kan, maar verstandig is het natuurlijk niet.

De keuze voor de toezichthouder is niet gemakkelijk: kies niet degene die u zo'n fijne persoon vindt, maar kies iemand die verstand van zaken heeft, onpartijdig is, overweg kan met de levensexecuteur en (bij voorkeur) geen belang heeft bij de volmacht of de nalatenschap. De toezichthouder is een persoon die alléén het belang van de volmachtgever op het oog heeft.

Bovengenoemde dochter had ook een broer, zuster, ander familielid of vriend(in) kunnen zijn.

Het levenstestament is geen akte die even snel gemaakt kan worden, denk goed na over hóe u uw zaken geregeld wilt hebben als u het zelf niet (meer) kunt.

Status Estate Planning en Familiezaken
Mr. Willeke Vernède-van den Brandt

Browser Edge en Chrome updaten!

Google heeft op 30 maart een veiligheidslek aangepakt in de browser Chrome. Dat raakt ook Edge. Desktopgebruikers met Edge of Chrome kunnen het beste updaten.

Het lek werd op 23 maart door een anonieme bron aan Google gemeld. De kwetsbaarheid leidde bij een hack meestal tot het crashen van de browser, maar was in potentie veel gevaarlijker. Een eventuele indringer had in sommige gevallen het geheugen van de computer kunnen lezen en er iets aan kunnen toevoegen. Bijvoorbeeld een bestand met een virus.

Updates

Edge werkt op eenzelfde soort techniek als Chrome, namelijk Chromium. Daarom heeft Microsoft een update uitgestuurd. Ook voor Chrome is er sinds dit weekend een update beschikbaar.

Wie die update(s) nog niet gekregen heeft of genegeerd heeft, kan **handmatig de browser updaten**. Overigens hoeft dit niet op de smartphone of tablet, het gaat **alleen om laptops en desktops**.

Windows 10-versies 20H2 en 1909 niet meer ondersteund

Microsoft stopt per 10 mei 2022 met de ondersteuning van de Home- en Pro-edities van Windows 10 versie 20H2 en alle edities van Windows 10 versie 1909.

Microsoft brengt op 10 mei de laatste beveiligingsupdate voor deze versies van Windows 10 uit. Daarna ontvangen computers met deze versies niet langer de maandelijkse beveiligings- en kwaliteitsupdates. Ze zijn daardoor niet meer beschermd tegen de nieuwste beveiligingsrisico's.

Welke versie heb ik?

Bekijk zo welke versie van Windows op de computer staat:

Klik op de Startknop.

Klik op het pictogram 'Instellingen'. Dat is het pictogram van het tandwiel.

Klik op Systeem.

Klik onderaan op Info.

Achter 'Versie' (onder 'Windows-specificaties') staat het versienummer van Windows.

Updaten computer

Het programma Windows Update stuurt gebruikers automatisch een update voor een nieuwere versie van Windows 10. De gebruiker kan vervolgens een geschikt tijdstip kiezen om te computer te updaten. Krijgt u geen melding van Windows Update? Controleer dan de instellingen van Windows Update. Microsoft ondersteunt Windows 10 tot en met 14 oktober 2025.

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

Tekort aan zonnebloemolie: dit zijn de alternatieven

Gevolgen voor veel producten

Van de zonnebloemolie die in Nederland verkocht wordt, komt twee derde uit Oekraïne. Door de oorlog kan die niet worden geleverd en dreigen tekorten.

Maar wat als het op is? Zijn er alternatieven? Ja, alternatieven genoeg de MVO, de branchevereniging voor bedrijven in dierlijke en plantaardige oliën. De meestgebruikte hebben we voor je op een rij gezet.



stelt

Alternatieven voor zonnebloemolie zijn bijvoorbeeld raapzaadolie, arachideolie, olijfolie, sojaolie en palmolie. Deze zijn in voldoende mate beschikbaar en kunnen gebruikt worden om bijvoorbeeld in te frituren, te bakken of door een salade.

Arachideolie

Deze oliesoort wordt uit pinda's gewonnen en smaakt dan ook een klein beetje naar pinda's. Je kunt erin bakken en ermee frituren. Ook is arachideolie geschikt om in dressings te gebruiken. Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 31 procent.

Raapzaadolie

Deze olie is een plantaardige olie geperst uit de zaden van raapzaad. Het heeft een neutrale smaak en ook deze olie is geschikt om mee te frituren.

Olijfolie

Olijfolie wordt geperst uit het vruchtvlees en de pitten van de olijf. Je hebt verschillende soorten olijfolie: van traditionele tot extra vierge. Traditionele olijfolie kun je gebruiken om mee te bakken en te frituren. Extra vierge is ideaal voor dressings of over pasta's. Olijfolie bevat vooral enkelvoudig onverzadigde vetten. Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 8 procent.

Sojaolie

Ook sojaolie, gemaakt uit sojabonen, kun je gebruiken om mee te frituren, te bakken en als dressing. Je kunt sojaolie echter niet lang bewaren (minder dan 12 weken). Gehalte meervoudig onverzadigd vet: 59 procent.

Palmolie

Als je de vruchten van een palmboom (type oliepalm oftewel de *Elaeis guineensis*) perst krijg je palmolie. De palmvruchten worden gekneusd en warm geperst, waardoor de olie eruit gehaald kan worden. Palmolie bevat alleen veel verzadigd vet. Je kunt dus beter voor een andere olie kiezen dan palmolie.

Alternatieven genoeg dus voor zonnebloemolie dus, het gebrek zal alleen wel gevolgen hebben voor allerlei producten in de supermarkt. Zonnebloemolie wordt in veel producten gebruikt als ingrediënt. Bijvoorbeeld in koekjes en kant-en-klaarmaaltijden. Als er een ander product wordt gebruikt, kan dit de smaak beïnvloeden.



DEELENMAKELAARS
WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

SOEST IN BEELD door René van Hal

In deze rubriek belichten we telkens een pand of persoon uit Soest met een bijzondere historie.

Een bijzonder luidklok in het gemeentehuis te Soest

In de raadszaal van het gemeentehuis in Soest hangt een bijzonder en zeer oude luidklok. Deze wordt gebruikt om de aanvang van de raadsvergadering aan te kondigen en de raadsleden en bezoekers op te roepen om plaats te nemen. Deze klok kent een bijzondere geschiedenis.

Op basis van hetgeen op de klok staat vermeld moet de klok in 1764 zijn gegoten en waarschijnlijk zijn geschonken door “Jean Bptiste Cousin en A. Patronille l’Apartie”. Dat zijn de namen die op de klok voorkomen. Ook treffen we een afbeelding van een paard op de klok aan.

De klok zou als luidklok hebben gehangen in de voormalige Petrus en Pauluskerk, destijds in een tot kerk verbouwde boerderij, welke stond aan het huidige Kerkplein en in 1853 afgebroken. Nadat het een kerkje was geworden is er een toren aan toegevoegd waar de klok in heeft gehangen.

Waarschijnlijk is deze klok door de gemeente opgeëist toen in de Eemstraat een villa werd aangekondigd om er het eerste gemeentehuis in te vestigen. In Thorbecke’s nieuwste gemeentewet werd bepaald dat er op geregelde tijden vergaderd moest worden. Een klok was daarbij een zeer bruikbaar middel.

Vanaf 1893 heeft de klok vervolgens in het torentje op het nieuwe gebouwde Gemeentehuis aan de Steenhoffstraat (zie afbeelding) gehangen. Daar heeft de klok ook dienst gedaan om de leden van de vrijwilliger brandweer op te roepen om naar een brand te gaan.



In 1968 is de klok uit het torentje gehaald om hersteld te worden bij gieterij Joosten aan de Smitsweg. De klok was namelijk gescheurd. Het torentje werd in 1971 afgebroken omdat het in vervallen staat was geraakt en de gemeenteraad het te duur vond om te herstellen. Bij de sluiting van gieterij Joosten heeft naar later bleek een van de medewerkers de klok meegenomen naar zijn huis in Noord-Holland waarheen hij was verhuisd. Nadat in 1987 tijdens een radioprogramma bij Radio Soest de klok aan de orde kwam die raadselachtig was verdwenen, kwam er een telefoontje dat de klok terecht was en nog steeds in bezit van de oud-medewerker. Daar werd de klok opgehaald en na herstel eind 1988 weer overhandigd aan burgemeester Scholten.

De klok kreeg in het nieuwe gemeentehuis dat in 1990 in gebruik is genomen een mooie plaats en daarmee zijn oude functie weer terug.

Tot slot: Het is niet de oudste klok die in Soest nog aanwezig is. In de Oude Kerk hangt een luidklok welke in 1507 is gegoten in een tijd dat de Oude Kerk nog een katholieke kerk was.

Bron:

- krantenartikelen in Amersfoortse Courant en Soester Courant december 1988.
- Foto's archief Historische Vereniging Soest/Soesterberg en privé-archief René van Hal





UITNODIGING BEVRIJDINGSONTBIJT



SWOS

VIER HET SAMEN! BEVRIJDINGSONTBIJT

**Op Donderdag 5 mei 2022 om 09.00 uur
In Ontmoetingscentrum Soesterberg of
in Ontmoetingscentrum De Klarinet**

U wordt van harte uitgenodigd om op
Bevrijdingsdag 5 mei om 09.00 uur samen te ontbijten
om de Vrijheid te vieren.

U kunt zich aanmelden voor het Bevrijdingsontbijt in
Ontmoetingscentrum Soesterberg, Dorpsplein 18,
Soesterberg of Ontmoetingscentrum de Klarinet,
Klarinet 39, Soest, of via tel. SWOS: 035-6023681.

Het Bevrijdingsontbijt wordt u aangeboden door:
het comité 4 en 5 mei, de SWOS en gemeente Soest.

Vier het samen!

Met een
Bevrijdingsontbijt!

Op Bevrijdingsdag
5 mei 2022

Tijd: **09.00 uur**

Geen kosten

**Vier de Vrijheid samen
met een
Bevrijdingsontbijt!**

**Meldt u vóór 1 mei aan
voor deelname aan het
ontbijt!**

**Bij OC Soesterberg of bij
OC de Klarinet.**



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



7 tips om rugpijn te verlichten

Rugpijn is een verzamelnaam voor verschillende klachten aan de rug. Veel mensen kampen met die klachten. Aan de hand van deze tips kunt u de pijn verlichten.

1. Slapen

Met rugpijn kun je vaak moeilijk in slaap komen. Vaak weet je namelijk niet hoe je liggen moet. Mogelijk zit je in een vicieuze cirkel. Doordat je slecht slaapt, voelt je rugpijn erger. Ook een slechte slaaphouding kan de pijn verergeren. Probeer op je zij te gaan liggen met een kussen tussen je knieën om de wervelkolom in een neutrale positie te houden. Zo verlicht je de druk op je rug. Slaap je liever op je rug? Schuif dan een kussen onder je knieën. Zorg ook voor een stevig en comfortabel matras.



2. Houding

Zei jouw moeder vroeger ook altijd dat je rechtop moest staan en niet zo onderuitgezakt moest zitten? Ze had gelijk! Een slungelige houding is slecht voor je. Vooral als je heel lang onderuit gezakt zit, achter je computer bijvoorbeeld. Ga rechtop zitten, hou je schouders ontspannen en zorg dat je lichaam wordt ondersteund door de achterkant van de stoel. Houd je voeten plat op de vloer.

3. Pijnstillers en spierverslappers

Als je veel last hebt van je rugpijn wil je misschien pijnstillers nemen. Naast paracetamol heb je ook pijnstillers met een ontstekingsremmende en koortsverlagende werking, de zogenaamde NSAID's. Dat zijn ontstekingsremmende pijnstillers. Maar deze zijn lang niet voor iedereen geschikt. Vraag eerst advies aan de huisarts voordat je hiermee gaat beginnen. Verwacht ook niet dat de rugpijn er van over gaat, het verlicht alleen de pijn. In sommige gevallen kan het ook zo zijn dat de huisarts spierverslappende middelen voorschrijft.

4. Versterk je spieren

Fysiotherapeuten kunnen je leren hoe je het beste kunt zitten, staan en bewegen op een manier die het beste is voor je rug. Ook kunnen ze je oefeningen leren die je rugspieren versterken. Verschillende studies tonen aan dat het verbeteren van kracht, flexibiliteit en uithoudingsvermogen op de lange termijn rugpijn vermindert.

5. Blijf bewegen

Vroeger gaven artsen vaak het advies om bedrust te houden bij rugpijn. Maar nu weten ze dat liggen een van de slechtste dingen is die je kunt doen. Het kan de rugpijn zelfs verergeren. Rust dan ook niet meer uit dan een dag of twee. Belangrijk is om te blijven bewegen, maar niks te forceren. Bewegen is een van de meest effectieve manieren om snel te herstellen van rugpijn. Vooral sporten als zwemmen, wandelen en yoga zijn goed om te doen.

6. Ijs en warmte

Bij een rugblessure of ontsteking kan het helpen om ijs op de pijnlijke gebieden te leggen. Probeer dit een paar keer per dag gedurende maximaal twintig minuten. Leg altijd een doek tussen je huid en het ijs om te voorkomen dat het ijs aan je huid vast vriest. Na een paar dagen schakel je over naar warmte. De warmte ontspant je spieren en bevordert de bloedsomloop. Een warm bad of een warmtepleister kan ook helpen te ontspannen. Slaap nooit met een warmtepleister. Deze kunnen brandwonden veroorzaken.

7. Massage

Allang was bekend dat massage een uitkomst biedt bij spierspanning en spierpijn. Uit recent onderzoek blijkt dat dagelijks een korte massage van ongeveer tien minuten zelfs helpt bij het voorkomen van ontstekingen in spieren. Daarom is het ook een goede manier om te herstellen van een blessure.

Bron(nen):
WebMD

Vanaf 1 juli 2022 moet iedere woning op iedere verdieping een rookmelder hebben.

Alle huizen in Nederland moeten vanaf 1 juli 2022 op iedere verdieping een rookmelder hebben. Heeft u een woning van voor 2003? Dan heeft uw woning misschien nog geen rookmelders. Dit moet u weten over de nieuwe regels.



Heeft u een woning van voor 2003? En heeft uw huis nog geen rookmelders? Dan moet u voor 1 juli op iedere verdieping rookmelders ophangen. Die verplichting geldt voor alle woningen in Nederland. De overheid heeft dit vastgelegd in het Bouwbesluit. Alle woningen die zijn gebouwd na 2003 hebben al rookmelders. Vanaf dat jaar is het verplicht om bij nieuwe woningen rookmelders te installeren. Woont u in een huis dat is gebouwd in 2003 of later? Dan hoeft u nu geen nieuwe rookmelders op te hangen. Controleer wel regelmatig of uw rookmelders nog werken.

Waarom zijn rookmelders zo belangrijk?

Ieder jaar weer overlijden er een aantal mensen door een woningbrand. In veel gevallen komt dat doordat de slachtoffers rook hebben ingeademd, vaak in hun slaap, of doordat ze niet genoeg tijd hebben gehad om te vluchten. Onderzoek van de brandweer laat zien dat in woningen waar rookmelders zijn, veel minder mensen overlijden. Een rookmelder kan dus uw leven redden.

Voor ouderen zijn rookmelders extra belangrijk. Oudere mensen merken vaak minder snel dat er brand is, omdat ze minder goed horen, zien en/of ruiken.

Wat moet ik doen als huiseigenaar?

Woont u in een eigen huis? Dan moet u zelf rookmelders kopen en ophangen. Voor ongeveer 20 euro heeft u al een goede rookmelder met een batterij die tien jaar meegaat. Het ophangen van een rookmelder hoeft niet veel moeite te kosten. Boren is vaak niet nodig, u kunt ook (magnetische) plakstrips gebruiken. U moet op iedere verdieping een rookmelder ophangen. U moet als eigenaar ook zelf uw rookmelders onderhouden.



**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**

Dat betekent dat u maandelijks moet controleren of de rookmelder goed werkt en als dat nodig is de batterijen vervangen. Ook maandelijks de rookmelder stofvrij maken met een stofzuiger verbetert de betrouwbaarheid.

Wat moet ik doen als ik hulp nodig heb bij het ophangen?

Misschien kunt u iemand in uw omgeving vragen die u kan helpen.

Lukt dat niet, dan kunt u misschien een klusbedrijf, buurman of een vrijwilliger vragen u te helpen.

Wat moet ik doen als huurder?

Woont u in een huurwoning? Dan moet uw verhuurder voor rookmelders zorgen. De verhuurder moet de rookmelders betalen en ophangen. U controleert zelf regelmatig of de rookmelder werkt en u houdt de rookmelder stofvrij.

Veel woningcorporaties hebben zich goed voorbereid, zodat ze op tijd klaar zijn met het plaatsen van rookmelders in iedere woning. Heeft u nog niets gehoord van uw verhuurder en twijfelt u of uw verhuurder op tijd in actie komt? Neem dan zelf contact op met uw verhuurder om dit te bespreken.

Wat is de beste plek voor rookmelders?

Op iedere verdieping moet minstens één werkende rookmelder hangen. Houd daarbij rekening met uw vluchtroute. De hal is een goede plek, ook als u in een appartement woont. Heeft u ook een of meer bovenverdiepingen, hang dan een rookmelder op de overloop. Wilt u het nog veiliger maken, hang dan rookmelders op zolder en in de slaapkamers en in de woonkamer(s).

Hang de rookmelder altijd tegen het plafond op minimaal een halve meter van de muur. Een rookmelder mag niet op de tocht hangen en ook niet in de buurt van de mechanische ventilatie. Hang een rookmelder ook niet in de keuken of badkamer, anders kan het alarm afgaan tijdens het koken of douchen.

Wat zijn de regels voor appartementengebouwen?

Woont u in een appartementengebouw, dan vraagt u zich misschien af of er ook rookmelders moeten komen in het trappenhuis en andere gemeenschappelijke ruimtes in het gebouw. Brand- en rookmelders zijn



Smorenburg
uitvaartverzorging
Afscheid naar wens sinds 1938



- 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

daar niet verplicht. Heeft u vragen over de brandveiligheid van het gebouw? Praat er eens over in de Vereniging van Eigenaren. U kunt ook de gemeente of de brandweer om advies vragen.

Soorten rookmelders

Er zijn verschillende soorten rookmelders.

- Een optische rookmelder werkt met infraroodlicht en slaat alarm als die lichtbundel wordt onderbroken door rook.
- Een thermische melder of hittemelder slaat alarm als het heel heet wordt en niet bij rook of damp. Daarom is een hittemelder wel geschikt voor in de keuken.
- Een koppelbare rookmelder kan gekoppeld worden aan andere rookmelders in huis. De rookmelders gaan dan allemaal tegelijk af als er rook is. U kunt koppelbare rookmelders ook samen met uw burens gebruiken. Uw burens kunnen dan de brandweer bellen als er brand uitbreekt terwijl u niet thuis bent. Test voor het installeren of de koppeling werkt. Soms is de afstand te groot of zijn de muren te dik.
- Een slimme rookmelder kan ook op een andere manier laten weten dat er rook is, bijvoorbeeld door u te bellen of een melding te sturen naar uw telefoon.
- Een rookmelder voor doven en slechthorenden waarschuwt met felle lichtflitsen of met trillingen dat er rook is. Hiervoor kunt u onder uw hoofdkussen in bed een trilplaat leggen, die draadloos is gekoppeld aan de rookmelder.



**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



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



Hoe regel ik een Wmo-vervoerspas?

Als u door uw handicap geen gebruik meer kunt maken van het openbaar vervoer, kunt u bij de gemeente een vervoersvoorziening aanvragen.

Bent u gehandicapt of psychisch niet in staat om

met het openbaar vervoer te reizen? Als u niet meer zelfstandig kunt reizen, kunt u aanvullend openbaar vervoer aanvragen bij het Wmo-loket van uw gemeente. Nadat uw aanvraag positief is beoordeeld, ontvangt u een Wmo-vervoerspas.

Medische indicatie

Bent u 75 jaar of ouder? Dan kunt u in de meeste gemeenten zonder medische indicatie een vervoerspas aanvragen. Bent u jonger dan 75 jaar? Dan heeft u een medische indicatie nodig voor een vervoerspas. Dit wordt in het gesprek met de Wmo-consulent bepaald. Lees meer in het artikel Handige tips voor 'het keukentafelgesprek'.

Wmo-vervoerspas

Met de vervoerspas kunt u gebruik maken van het collectieve Wmo-vervoer in uw gemeente. Dit is in iedere gemeente anders geregeld, dus informeer vooral op het gemeentehuis hoe uw gemeente dit aanpakt. De vervoerspas is gratis, u betaalt echter wel reiskosten als u een rit maakt met het aanvullende openbaar vervoer. U betaalt voor elke rit een vast opstaptarief - bijvoorbeeld 1 euro per rit - en daarnaast een bedrag per kilometer. Die bedragen verschillen per gemeente.. De vervoersvoorziening geldt alleen voor lokaal vervoer. Veel gemeentes hanteren een grens van 15 of 25 kilometer, of vijf zones in het openbaar vervoer.

Collectief Wmo-vervoer

Collectief vervoer betekent bijvoorbeeld dat u samen met andere passagiers met een busje, belbus, taxi of rolstoeltaxi reist. Als u buiten de gemeentegrenzen met aangepast vervoer wilt reizen, voor bijvoorbeeld familiebezoek, theaterbezoek of om sportwedstrijden te

‘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

bezoeken, wordt het vervoer geregeld door Valys. Ook bij Valys kunt u een speciale vervoerspas aanvragen.

Aanvragen Wmo-vervoerspas

De gemeente voert de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) uit. Iedere gemeente doet dat op haar eigen manier. Wilt u een vervoerspas aanvragen, vraag dan eerst een gesprek aan met een Wmo-consulent. Het is goed om iemand mee te nemen naar dat gesprek. Iemand die u vertrouwt en uw situatie goed kent. Bijvoorbeeld een goede kennis, familielid, mantelzorger of onze VOA.

Ingezonden mededeling (keuringsarts)

Al vele jaren verricht ik met veel plezier rijbewijskeuringen voor 75-plussers. Eerst deed ik dat vanuit de Klarinet en Dalplein. Sedert kort doe ik deze keuringen in zalencentrum De Rank, Soesterbergsestraat 18. Het is een prachtige en ruime locatie met goede parkeermogelijkheden.

Ik zit daar elke woensdag na een telefonische afspraak (liefst voor 11:00 uur bellen) en de kosten zijn nog hetzelfde als 5 jaar geleden: Euro 40,00.

Wachttijden heb ik niet. En alles wordt digitaal verzonden, zodat binnen 1 week CBR-rijbewijs binnen kan zijn.

Zou u dit alstublieft onder de aandacht van uw leden kunnen brengen?

Alvast heel hartelijk dank hiervoor.

Met vriendelijke groet,
Herbert Sandelowsky, huisarts en keuringsarts



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



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

Belangrijke telefoonnummers

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligershulp (CMP) 603 11 19

Commissie Aandacht PCOB 601 61 81

Icare Algemeen telefoonnummer..... 0900 – 88 33

Keuringsartsen voor rijbewijs:

1.H.G.Sandelowsky, Molenweg 13, 3755 BC Eemnes

€ 35 Nu ook op het Dalplein 2 te Soest. 06 24 20 35 35

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

De Clomp 19-04,3704 KS Zeist € 35,-

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

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen 10.00 en 16.00 030 289 27 55

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

Bellen 030 294 69 97

Klusjesdienst 602 36 81

Kruiswerk (20 cent per minuut)..... 0900 – 8344

Maaltijdvoorziening..... 588 53 88

Molenschot..... 609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet..... 602 31 39

Ontmoetingscentrum Klaarwater 601 06 07

Personenalarmering 601 41 14

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

Samen tegen eenzaamheid..... 602 36 81

Seniorenbus 601 91 90

Seniorenvoorlichting 602 79 97

SWOS (algemeen) 602 36 81

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale 0900 8615

Vragen mbt Zorg- Werk en Inkomen 035-6093411

WMO – meldpunt..... 035 – 601 92 89



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



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort .



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

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

Voorzitter	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
Secretaris	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Penningmeester	J.P v.d.IJssel	06-12607082	jpvdijsel@gmail.com
Website	F.Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Leden:	E.Bakker	06-37174697	E.bakker@dopsoft.com
	F. Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
	F.Panhuijzen	06-13832722	cosbosoest@gmail.com
Ledenadministratie	P.Vermeulen	035-601 80 46	pavermeulen@casema.nl
Contactpersonen			
Comm.Aandacht	N.Duits-van Ekeren	035-601 61 81	dirknelduits@hotmail.nl
Evenementencomm.	F.Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Reiscommissie	H.I.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
	T.Bouwmeester	06-52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	F.Panhuijzen	06-13832722	cosbosoest@gmail.com
	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Redactiecommissie	G.J.Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	C.Boshuizen	035-602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Verspreiding	J.S.Tepper	035-601 70 20	jstepper@hetnet.nl
	J.P.v.d.IJssel	06-12607082	jpvdijsel@gmail.com
Belastingadviseur	P.Vermeulen	035-601 80 46	pavermeulen@casema.nl
	A.E. van Heel	035-601 65 13	ae.van.heel@xs4all.nl
	P.de Jong	035-602 83 78	p.de.jong2@tip.nl
Ledenwerving	J.P.v.d.IJssel	06-12607082	jpvdijsel@gmail.com
Ouderenadviseur	F.van der Ploeg	544 78 09	fvanderploeg@gmail.com

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden



STATUS FAMILIEZAKEN

Mr. Willeke Vernède-van den Brandt

Burg. Grothestraat 65 3761 CL Soest

Tel: 035-5430714 / 06-10218017

willeke@statusfamiliezakken.nl

www.statusestateplanning.nl

Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK



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

Hulleman optiek

V O O R O O G Z O R G

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

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

VAN 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

VAN TOL - SOEST PIANOHANDEL

- Stemmen
- Reparatie
- Verhuur
- In- en Verkoop



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

