

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
Het leven loslaten. Uitbehandeld en dan?.....	5 t/m7
Stichting Ambulance Wens.....	8 t/m10
12 tips voor de mantelzorger.....	11t/m14
Agenda Klaarwater mei	14
Laat senioren niet financieel door het ijs zakken	15/16
Huishoudelijke hulp minder uren.....	17/18
2 dagtochten van de KBO (wilt u mee?).....	18
In 10 jaar kwart van de koopkracht kwijt geraakt.....	19
Zorg voor ouderen laat te wensen over.....	21
Slim boodschappen doen	23t/m25
Dagtocht 2 :varen op het Sneekermeer (gaat u mee?).....	27
Puzzel: zoek de wereldlanden.....	29
De mogelijkheden van de Seniorenbus.....	31
Soest in beeld (door René van Hal)	33/34
Uitnodiging: Bijeenkomst in het Gemeentehuis	35
Belangrijke telefoonnummers	39
Bestuur PCOB	40

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

vóór woensdag 31 mei 2023

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter (Nelleke in 't Anker)

Koningsdag is in Nederland volksfeest nummer 1; u heeft er misschien ook een graantje van meegepikt: De toespraak van Koning Willem-Alexander op TV gezien? De vlag gehesen (hopelijk in de goede volgorde). Het zijn de drie kleuren die samen ons nationale symbool van het Koninkrijk der Nederlanden vormen. Dit jaar hebben de koning en de koningin met de leden van het Koninklijk Huis de stad Rotterdam bezocht om deel te nemen aan de feestvreugde. En een Koningsdag is helemaal vreugdevol als het niet regent, stormt of erg koud is. Dat werpt een domper op de deelnemers van de Oranje Vrijmarkt en het Spelletjesplein. De Stichting Oranjefeesten Soest-Soesterberg heeft weer een attractief programma geboden, om er voor jong en oud een gezellig feest van te maken.

Er zijn meer tradities, zoals de Lintjesregen.

Wie weet kent u iemand die een koninklijke onderscheiding heeft gekregen. Eigenlijk is het een koninklijk schouderklopje voor iemand die iets bijzonders heeft gedaan voor de samenleving.

Op 4 mei herdenkt Nederland alle Nederlandse slachtoffers sinds de Tweede Wereldoorlog. Militairen en burgers die stierven in oorlogssituaties en bij vredesoperaties. Daarbij zullen onze gedachten ongetwijfeld ook gaan naar Oekraïne waar al ruim een jaar een gruwelijke oorlog wordt gevoerd en waarbij zoveel onschuldige slachtoffers vallen. Hoe lang nog, vragen wij ons af..

In Soest-Soesterberg zullen bij de Herdenkingsceremonie bestuursleden vanuit het COSBO (Centraal Overleg Samenwerkende Bonden Soest-Soesterberg) waarin o.a. de KBO en PCOB vertegenwoordigd zijn. Tevens wordt deelgenomen aan de kranslegging. Burgemeester Metz en diverse andere sprekers zullen op een eigen wijze inhoud geven aan de bijeenkomst. De hele dag mogen de vlaggen halfstok hangen.

Op 5 mei brandt in Soest bij het monument aan het Verzetssplein het bevrijdingsvuur. De dag staat in het kader van diverse feestelijkheden.

Dit soort dagen doet mij altijd beseffen dat we een goed land zijn om in te leven en te wonen. Laten we onze democratie en vrede koesteren. En dan volgt Moederdag op zondag 14 mei: natuurlijk een dag die de commercie uitbuit, maar vooral een dag waarop de moeders in het zonnetje staan en de kinderen hen waarderen en verwennen met een bloemetje, smakelijk ontbijt, de kinderen een mooie tekening of knutselwerk hebben gemaakt of zomaar een bezoekje met lieve aandacht en woorden.

Hemelvaartsdag op 18 mei en tien dagen daarna is het op 28/29 mei Pinksteren : in ons sterk gesecculariseerde land weten velen niet meer wat de religieuze betekenis is van deze dagen.

De associatie met vakantie en vrije dagen staat voorop.

Vanuit het christelijk geloof mag bij Hemelvaart herinnerd worden dat Jezus naar de Hemel ging, distantieerde Hij zich van het aardse leven. Daarbij echter met de belofte dat Hij ons niet in de steek laat.

Pinksteren ontstond uit het Joodse Wekenfeest, ter herinnering aan de gebeurtenis bij de berg Sinaï, toen God aan Mozes de 10 Geboden gaf. Christenen namen de feestdag over omdat ze een gelijkenis zagen met de neerdaling van de Heilige Geest. God laat weten dat Zijn Wet niet meer in de stenen tafels staat gegrift , maar in onze harten.

Gedragen door de Geest kunnen we verder komen.

We mogen vertrouwen op Zijn onzichtbare aanwezigheid.

Tot slot wens ik u een mooie lentemaand toe met veel zon en aangename temperaturen.

Mutaties Maart/April

Overleden

Dhr J. Rodenburg, Insp. Schreuderlaan 240/ 3761 ZC op 27 maart
Mevr. A. van Geijtenbeek, Dalplein, is na haar opzegging overleden

Verhuisd

De heer J.W. van Reenen Aagje Dekenlaan 14 is verhuisd naar de
Werkdroger 1 , 1251 CM Laren
Mevr. A.E. Hellinga-Bogaard, Veenbesstraat 262 3765 BH Soest is
verhuisd naar Baarn.

Commissie Aandacht

Veel nieuws heb ik u niet te melden deze maand, maar dat wil niet zeggen dat er geen zieken zouden zijn. Niets is minder waar. Een ieder weet wel van zieken maar ook van zéér ernstige zieken in zijn of haar omgeving. Zo denken wij aan:

- De heer C Boshuizen, Veenbesstraat 70, nu hij in het Hospice, Borneolaan 18 in Hilversum is opgenomen. Vanaf deze plaats heel veel sterkte voor hem en zijn vrouw Irene gewenst. Wij bidden hen Gods nabijheid toe in deze zware tijd;
- Mevrouw B.C. Scholten, Plasweg 45/ 3768 AK is na haar revalidatie voor haar gebroken heup weer thuis. Het gaat zo goed met haar dat ze weer mag fietsen, wat haar veel vreugde geeft;
- Mevrouw M.M. van Bloemendal-Fonken Roggeveld 31/ 3764 ZB kwam in huis te vallen en brak daarbij haar pols. Omdat zij alleen woont geeft dat veel problemen;
- Dan leven wij mee met mevrouw S Rodenburg-Verhulst, Insp. Schreuderlaan 240/ 3761 ZC . Op 27 maart kwam haar man na een kort ziekbed te overlijden. Hij mocht de gezegende leeftijd van 93 jaar krijgen. Na zo'n lang huwelijk (65jr) zal het moeilijk voor haar zijn om alleen verder te moeten. Maar wij wensen haar sterkte en Gods nabijheid toe in deze zware tijd.

Alle zieken wensen wij veel sterkte en geduld en als het kan beterschap. Dus ziek of gezond, een beetje aandacht op zijn tijd is voor iedereen aangenaam. Zo kijken wij naar elkaar om. En weet u iemand: geef het aan mij door, tel nr. 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl .

Wees allen hartelijk gegroet van Nel Duits



Het leven los laten. Uitbehandeld en dan?

Een persoonlijke ervaring:

Het leven los laten is geen gemakkelijke opgave:

Toen ik in november 2022 het bericht kreeg dat ik uitbehandeld was en werd doorverwezen naar de eerste lijn zorg kwam dat wel hard over. Dan volgt er eerst een periode van het verwerken van de boodschap en komen geduld, acceptatie en vaststellen van doelen, boven drijven. De afhankelijkheid neemt toe en de zelfredzaamheid neemt af.



Zowel de oncoloog, alsmede de huisarts en de oncologische verpleegkundige en de thuiszorg verzekerden mij dat zij er alles aan zullen doen om mij op een goede manier te begeleiden. Dankzij wekelijks contact met de huisarts, de aandacht van de oncoloog m.b.t. de bloedwaarden (HB gehalte) de juiste hulpmiddelen en de goede wondverzorging door de thuiszorg en de fantastische zorg, aandacht en liefde van Irene is de situatie redelijk onder controle.

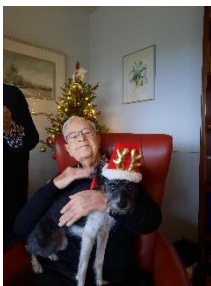
Mentaal:

Hoe ga je om met het gegeven dat de toekomst onzeker is geworden? Belangrijk is het om er over te spreken met de kinderen zodat ook zij weten wat er aan de hand is.

Samen stelden wij een wensenlijstje op van zaken die wellicht nog haalbaar zijn.

In elk geval wilden wij geen afwachtende houding aannemen maar juist actief zijn met een positieve instelling. Per dag bekijken wat wel of niet mogelijk is.

Ons wensenlijstje en doelstellingen:



1 een feestelijke decembermaand. Onze woning decoreren in de kerstsfeer.

2. De kerstdagen doorbrengen met de kinderen en kleinkinderen. De laatste jaarwisseling op een rustige wijze doorbrengen. (ik heb zelf nog ouderwetse appelflappen gebakken)

3. Voorbereiden op de ALV op 24 maart en het boekje klaarmaken.



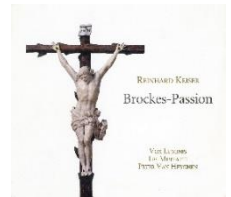
4. Het boekje dagtochten 2023 klaarmaken

5. Het bijwonen van een Passie concert.
En al onze wensen zijn in vervulling gegaan:

De beide boekjes zijn klaargemaakt en verspreid eind februari.

De woning werd mooi gedecoreerd met een kerstboom en andere versieringen.

In de 40 dagentijd worden er in de hele wereld en zeker in Nederland veel uitvoeringen gegeven van het lijdensverhaal met teksten en op muziek gezet. De meest bekende is wellicht de Mattheuspassie van Bach. Het Apollo Ensemble waar zowel mijn dochter, schoonzoon en kleindochter in mee spelen heeft gekozen voor de Brockes Passion. De teksten zijn van Barthold Heinrich Brockes en getoonzet door Reinhard Keiser. In 1719 vond de eerste uitvoering plaats in Hamburg. Het concert werd gegeven op 24 maart in de Oudhoornse kerk in Alphen aan de Rijn en begon om 20.00 uur.



Ik wilde daar heel graag naar toe maar zag er ook wel tegen op. Zou ik wel 2 ½ uur op een stoel kunnen zitten? We hadden



wel een hotel geboekt om na afloop van het concert niet terug te hoeven rijden naar Soest, maar het hotel heeft natuurlijk niet de hulpmiddelen die wij thuis hebben.

Kleindochter Noa attendeerde ons op de Stichting Ambulancewens en zei: "waarom maken jullie daar geen gebruik van". Zo gezegd zo gedaan. Er kwamen twee sympathieke vrijwilligers van de stichting en op de brancard werd ik vervoerd naar het concert waar ik ook een prominente plaats kreeg en het concert goed kon volgen en de musici kon zien en horen. Zowel Irene en Til Bouwmeester mochten meerijden in de ambulance.

Na afloop werden wij weer thuis gebracht. Graag breng ik deze stichting onder uw aandacht.

Indien u goede doelen financieel steunt, wilt u dan ook denken aan deze stichting? Zij zijn afhankelijk van subsidies en donaties.



Lees het artikel over de stichting Ambulancewens, elders in dit blad. Het is geweldig dat deze stichting zo belangeloos wensen vervult. Ik vond het een voorrecht dat ik op deze wijze het concert kon bijwonen! En wat heb ik genoten van de ALV. Wel emotioneel maar ik had het niet willen missen.

Prachtige warme toespraken, mooie

cadeaus, een speld van de PCOB, een toepasselijke collage, bloemen. Ook de lezing over Museum Soest was boeiend. En na afloop een super de luxe warm en koud buffet! Kortom...een geweldige vergadering waar de leden ook interactief aan deelnamen.

Wel spraken wij af, dat wij vanwege de afnemende fysieke situatie en toenemende instabiliteit geen vakanties meer boeken en/of elders te overnachten. Nergens is het comfort aanwezig als thuis. Om het risico op vallen te verkleinen gebruik ik de rollator zowel thuis als buiten. Ook proberen wij om maximaal 1 afspraak per dag te maken.

In 2015 schreef ik in mijn levensboek, ten behoeve van mijn nageslacht over mijn leven over de periode 1942 t/m 2015.

Nu kwam kleindochter Sophie op visite en zij maakte zich zorgen hoe opa zijn beschikbare tijd, nu hij geen secretaris meer is, zou invullen. Zij raadde mij aan om deel 2 te schrijven van zijn levensboek over de periode 2015 t/m heden om op die manier nog meer inzicht te krijgen over het denken en doen in de laatste jaren van mijn leven. Haar goede raad heb ik opgevolgd.

Bladerend in de agenda's kwamen mooie en verdrietige herinneringen boven drijven. Maar het herbeleven van de herinneringen hielpen mij om het proces van het leven los laten, af te sluiten. Ik kon op een positieve wijze terug kijken op een mooi leven waar de woorden: **dankbaar en liefde**, de boventoon voeren! Wat een voorrecht dat ik terug kan kijken op een boeiend en voltooid leven!



Bron :Cees Boshuizen

Wat doet Stichting Ambulance Wens.

Nog één keer de klok thuis horen tikken, de zee zien, of een concert bijwonen. Stichting Ambulance Wens vervult de laatste wens van niet meer mobiele terminale patiënten die niet lang



meer te leven hebben. Het gaat soms om hele kleine dingen die voor een terminaal zieke patiënt heel belangrijk, maar eigenlijk niet meer mogelijk zijn. Omdat hij of zij niet meer mobiel is en niet op een gewone manier vervoerd kan worden.

Stichting Ambulance Wens vervult wensen met speciaal voor dit doel ontworpen ambulances voorzien van onder andere een extra comfortabele brancard en ramen rondom. Ook gaat bij elke wens kundig medisch geschoold personeel mee. Per dag vervult de Stichting 5 à 7 wensen en inmiddels zijn er meer dan 19.086 wensen vervuld. Alle wensen worden gratis vervuld. De kosten voor iedereen in de ambulance worden door de Stichting gedragen. In de ambulance kunnen in totaal 5 personen namelijk de patiënt, 2 familieleden/vrienden van de patiënt en 2 vrijwilligers van de Stichting (chauffeur en verpleegkundige). Sommige mensen denken dat Stichting Ambulance Wens alleen het vervoer regelt, maar dat is niet zo. De Stichting regelt al jaren de gehele wens van toegangskaarten tot bijvoorbeeld het eten aan toe.

Wensen

Hoe gaat een wensaanvraag in zijn werk?

Om een wens in te kunnen plannen hebben wij een ingevuld intakeformulier nodig. Dit formulier kan ingevuld worden op onze website of door hier te klikken. Zodra het intakeformulier binnen is nemen onze wensplanners contact op. Tijdens onze openingstijden wordt er vaak binnen een uur contact met de contactpersoon opgenomen, worden de mogelijkheden doorgesproken en de wens ingepland. Na het indienen van de wens regelen wij verder alles entreekaartjes, reserveringen etc.. Dus niet alleen het vervoer.

We hebben 3 soorten wensen:

1. Spoedwensen

Dit zijn wensen die op dezelfde dag dat ze binnenkomen nog uitgevoerd moeten worden. Over het algemeen kan vaak één van onze ambulance binnen 1 uur vertrekken naar de patiënt.

2. Reguliere wensen

Dit zijn alle overige wensen die binnenkomen en in Nederland plaatsvinden. Vaak kunnen deze wensen binnen 1 à 2 dagen na het indienen van het intakeformulier worden vervuld.

3. Buitenlandse wensen

We gaan ook naar het buitenland met wensen. Maximaal 3 à 4 dagen per wens inclusief de reisdagen.

Kosten

Wij vervullen de wensen geheel **gratis**. Stichting Ambulance Wens betaald alle kosten tijdens de wensdag voor de patiënt, twee familieleden/kennissen en onze twee vrijwilligers die meegaan (chauffeur en verpleegkundige).

Tijdsduur

Aan onze wensdagen zit geen eindtijd. Onze wensplanners spreken alleen een begintijd af en daarna staan de vrijwilligers de gehele dag ter beschikking

Voor wie kan er een wens aangevraagd worden?

Wij vervullen wensen voor iedereen die afhankelijk is van liggend vervoer in ambulances. De meeste wensen die wij vervullen zijn voor niet meer mobiele terminale patiënten, maar wij vervullen ook wensen voor mensen die bijvoorbeeld in het ziekenhuis liggen door een ongeluk en naar een uitvaart moeten.

Waar staat Stichting Ambulance Wens voor?

- Wij vervullen sinds 2007 wensen voor terminale, immobiele patiënten.
- Hiervoor zijn wij 7 dagen per week telefonisch bereikbaar van 08:00 tot 17:00 uur. Ook op zon- en feestdagen.
- De wensen zijn gratis.
- De locaties van de wensen lopen uiteen; heel Nederland door, maar ook naar het buitenland. Wij kijken graag wat er mogelijk is. Op onze website en social media wordt dagelijks bekend gemaakt welke wensen wij die dag gaan uitvoeren.

- We zijn transparant over het aantal wensen dat wij uitvoeren en ons financiële beleid. Deze informatie is te vinden op onze website: www.ambulancewens.nl.
- Er bestaat ook een andere organisatie, “wensambulance”. We merken dat er nog wel eens verwarring ontstaat. Bij twijfel kunt u ons altijd bellen.(085-4444288).
- We staan altijd open voor samenwerking met andere partijen.

Medewerkers en vrijwilligers

Stichting Ambulance Wens bestaat uit een bestuur, directeur, wensplanners en vrijwilligers. Directeur: Kees Veldboer jr. Vrijwilligers: 270 (medische)vrijwilligers, zonder deze mensen zouden wij het niet kunnen. En we hebben een Wagenpark.

Stichting Ambulance Wens heeft zes Mercedes Vito's en één Mercedes sprinter. Deze ambulances zijn zo ontworpen dat de patiënt vanuit de ambulance gewoon naar buiten kan kijken door geblindeerde ramen. Daarnaast is er een elektrische brancard aanwezig met een speciale matras waardoor de patiënt heel comfortabel vervoerd wordt. De ambulances worden speciaal voor Stichting Ambulance Wens ontworpen en ze gaan ongeveer 5 jaar mee. Doordat alle ambulance bijna dagelijks op pad zijn hebben ze na 5 jaar ongeveer 500.00 à 600.000 kilometer gereden en zijn ze toe aan vervanging.

Contactgegevens

Stichting Ambulance Wens vervuld 7 dagen per week wensen. Ook op zon- en feestdagen. U kunt ons op verschillende manieren bereiken: Wij zijn telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08:00 tot 17:00 uur en op zaterdag en zondag van 08:00 tot 16:00 uur op het nummer 085-4444288.

Per mail via info@ambulancewens.nl

Onze missie

De missie van **Stichting Ambulance Wens** is om iedere terminale bedlegerige patiënt die aandacht te geven die hij/zij verdient, zodat de patiënt niet hoeft te overlijden zonder dat één laatste wens is gerealiseerd. Door het meemaken van deze gebeurtenis kan er wellicht voor de patiënt zelf en diens omgeving weer een beetje licht komen in die laatste dagen. Dat is wat wij willen bereiken. Levenskwaliteit toevoegen aan die laatste periode, zodat een klein deel van de ellende even opzij gezet kan worden.

GEBED

Vader, ik wil zo graag beter worden; Ik wil zo graag leven, ik wil zo graag er doorheen komen; Ik weet dat het ernstig is, dat weet ik, maar, ik mag toch tegen U zeggen wat ik graag zou willen; Dat hebt U zelf gezegd. Nou Heer, dat wil ik: Graag leven!

Maar als dat eens niet zou kunnen, dan vraag ik U mij op te vangen in uw armen en mij er doorheen te dragen.

Alstublieft Heer geef me dat vertrouwen, die genade, dat er handen zijn die helpen en dat er armen zijn die dragen

Vader, hier ben ik met mijn hand in de Uwe; U laat nooit los.

Amen.



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

Langdurig en onbetaald zorgen voor een partner, familielid, vriend of bekende, noemen we mantelzorg. De meeste mantelzorgers verzorgen hun eigen partner. Zorgen voor een partner kan tijdelijk zijn. Een gebroken enkel kan genezen en daarna pakt u beiden uw oude leven weer op. Maar soms is de zorg blijvend. Zoals bij chronische aandoeningen, langdurige lichamelijke beperkingen en geestelijke achteruitgang. Als mantelzorger begeleidt u dan bijvoorbeeld uw partner naar de dokter, hulpverleners en het ziekenhuis. Maar vaak pakt u daarnaast ook allerlei andere dingen op. Bijvoorbeeld huishoudelijke klussen, regeltaken, de



administratie of de persoonlijke verzorging van uw partner, zoals aankleden en wassen. Dit alles kan gevolgen hebben voor de band tussen u en uw partner. Wat verandert er bijvoorbeeld?

Het is niet meer gelijkwaardig

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

U vindt elkaar minder aantrekkelijk

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

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

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

Wat helpt?

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

De 12 Tips

1. Zoek samen naar een nieuw evenwicht. De ander álles uit handen nemen is meestal niet nodig en niet goed. Het geeft uw partner het gevoel dat hij of zij niet meer meetelt. En u heeft het gevoel dat u er alleen voorstaat.
2. Neem negatief gedrag niet persoonlijk op. Een chronische aandoening hebben is zwaar. Het is normaal dat uw partner soms boos of gefrustreerd is.
3. Probeer niet te vechten tegen verslechtering, maar beweeg erin mee. Merkt u dat wandelen niet meer kan, ga er dan op uit met de rolstoel. Zo leert u zich te richten op wat er nog wel kan, in plaats van op wat er niet meer kan.
4. Koester momenten. Zowel voor uzelf als voor uw partner is het waardevol om extra stil te staan bij de mooie momenten. Samen een kopje thee drinken in de zon. Een fijne dag met één van de kinderen. Een schrift waarin u deze momenten opschrijft, kan helpen hier extra aandacht aan te geven.
5. Vraag hulp. Iedereen kan mantelzorg geven. Dat gaat helemaal niet om zware of vervelende klussen. Vrienden en familieleden zullen het fijn vinden om ook iets voor u beiden te betekenen. De één leest de krant met uw partner, de ander kookt wekelijks of neemt uw partner mee naar buiten voor een frisse neus. Schakel ook professionele hulp in. Huishoudelijke hulp via de gemeente, de thuiszorg via uw huisarts.
6. Probeer de aandoening van uw partner te begrijpen. Lees over de ziekte en stel hem of haar vragen. Waar doet het pijn en wanneer? Waar heeft uw partner het meeste last van en wat helpt hem of haar? Waar is hij of zij het meeste bang voor?
7. Blijf respectvol. Ook al kan uw partner door geestelijke achteruitgang de wereld niet meer goed begrijpen en zegt hij of zij soms rare dingen. Behandel uw partner niet alsof hij of zij niets meer betekent. Want daar wordt hij of zij alleen maar onzeker van. En uw partner heeft het heus niet altijd mis. Soms



doet uw partner vanuit zijn of haar verwarring, toch opeens hele wijze uitspraken.

8. Parkeer gedachten over de toekomst. De toekomst is onzeker. Het is niet anders. Wat u beiden te wachten staat, is onbekend. Piekeren heeft niet zoveel zin. Geniet van wat er nu nog wél is. En los de problemen van nu op.
9. Blijf samen leuke dingen doen. Iets leuks doen samen schiet er snel bij in als het met één van beiden minder goed gaat. Toch is het belangrijk voor de relatie. Blijf bewust dingen ondernemen, als is het maar iets kleins.
10. Ga alleen op pad. Als uw partner het huis niet uit kan, betekent dat niet dat u ook thuis moet blijven. Ga af en toe even de deur uit. Winkelen, naar een museum, naar een vriendin, naar één van de kinderen. U leeft mee met uw partner, maar u hoeft niet mee te lijden.
11. Koester lichamelijke intimiteit. Samen op de bank zitten is ook intiem. Naar muziek luisteren, elkaars hand vasthouden, tegen elkaar aankruipen in bed. Het zijn kleine momenten van grote betekenis. Omdat u elkaar op een liefdevolle manier aanraakt.
12. Praat beiden open over uw wensen en verwachtingen.



SWOS Tabel Extra Activiteiten Klaarwater: Mei 2023

Donderdag	4 mei	10.00 – 11.00 “spreekuur” beweegmakelaars	SWOS /ELZIS
Vrijdag	5 mei	9.00 uur Bevrijdingsontbijt	Gratis; wel aanmelden.
Woensdag	17 mei	12.30 uur Lunch;	alleen via aanmelding
Donderdag	18 mei	Hemelvaartsdag	Gesloten
Woensdag	24 mei	9.30 -12.00 uur Hoffmansmode	verkoop
Donderdag	25 mei	13.30 Bingo	
Maandag	29 mei	Tweede Pinksterdag	Gesloten

Laat brede groep senioren financieel niet door het ijs zakken

Koopkracht Landelijk nieuws

De Seniorencoalitie vindt dat het kabinet de koopkrachtmaatregelen niet al te rigoureuus moet beperken. Anders krijgen senioren met een laag middeninkomen volgend jaar de rekening gepresenteerd. Ook al is de uitvoering niet ideaal, het is goed geweest dat het kabinet vorig jaar een omvangrijk koopkrachtreparatiepakket heeft opgetuigd in verband met de hoge energieprijzen.

Nu het CPB nieuwe economische cijfers over 2023 en 2024 heeft gepresenteerd, bereidt het kabinet een versobering van de koopkrachtreparatie voor. Maar door de onzekere vooruitzichten en de verbreding van de inflatie is dit schaatsen op glad ijs. Voorkomen moet worden dat senioren die net niet meer voldoen aan aangescherpte voorwaarden, straks door het ijs zakken.

Seinen niet op veilig

Op basis van de CPB-cijfers in het Centraal Economisch Plan gaat het kabinet de komende tijd belangrijke beslissingen nemen over de begroting voor 2024 en over aanpassingen in de begroting over 2023. “Toch staan de seinen voor de koopkracht nog lang niet op veilig”, zegt bestuurder John Kerstens namens de Seniorencoalitie (ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden en NOOM).

Uit de CPB-ramingen blijkt dat gepensioneerden er in 2023 (0,5%) en 2024 (1,4%) gemiddeld iets op vooruitgaan. Dat is op het eerste gezicht positief, maar er zijn flinke risico's. Zo constateert het CPB dat de inflatie zich heeft verbreed van energie naar prijzen van andere goederen en diensten. Dit terwijl de koopkrachtdaling van vorig jaar (voor gepensioneerden bedroeg deze gemiddeld 2,5%) nog niet helemaal is gecompenseerd en de armoede stijgt. Onder de mensen in de zwakste groep in de samenleving zijn er volgens het SCP maar liefst vier op de tien gepensioneerd. Kerstens: “We moeten ons daarom niet rijk rekenen met deze CPB-cijfers.”

Hardnekkig genesteld

De inflatie heeft zich dus hardnekkig in de economie genesteld, zelfs als de energieprijzen dalen. Maar intussen heeft het kabinet al aan de Tweede Kamer duidelijk gemaakt dat het bekijkt hoe de

koopkrachtsteun kan worden afgebouwd en meer kan worden gericht op alleen de meest kwetsbare huishoudens. De seniorenorganisaties vrezen echter dat mensen nog maar moeten zien wanneer hun oplopende uitgaven daadwerkelijk ophouden, zeker als er volgend jaar onverhoopt sprake is van een koude winter.

Daarbij groeien de inkomens van gepensioneerden met een aanvullend pensioen in 2024 minder dan die van werkenden, waardoor senioren de prijsstijgingen moeilijker kunnen bijbenen.

Gepensioneerden zijn niet geholpen met de loonstijgingen. Hoewel voor het eerst sinds jaren hun pensioenen zijn verhoogd, zijn ze verder gaan achterlopen bij de inflatie. Bovendien is ongewis of het met de nieuwe pensioenwet beloofde zicht op een koopkrachtig pensioen wel wordt waargemaakt.

Oproep aan het kabinet

Natuurlijk moeten de meest kwetsbaren goed beschermd worden.

Maar dat is niet de enige groep die hulp nodig blijft hebben. Als het kabinet de voorwaarden voor compensatie gaat aanscherpen, moet er ook oog zijn voor de bredere groep senioren met lagere en middeninkomens. Zij lopen het risico om niet meer in aanmerking te komen omdat ze dan een net iets te hoog inkomen hebben. Als het even tegenzit, betalen zij met een bescheiden inkomen overal het volle pond, terwijl zij bijvoorbeeld geen kans meer hebben op een baan die helpt om uit de financiële zorgen te komen. Kerstens: "Als Senioren-coalitie roepen wij het kabinet op om te voorkomen dat de bredere groep van senioren met een laag inkomen, achter het net vist als er besloten wordt hoe het verder moet met de koopkrachtreparatie".



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

Huishoudelijke hulp minder uren (uit de praktijk)

Overvallen. Zo voelde de 85-jarige Jan zich volgens AD Haagsche Courant toen zijn ‘hulpje’ onlangs opeens veel eerder vertrok. Zijn zorgbudget bleek teruggeschoefd van twee naar anderhalf uur per week, zo vertelde zij hem. De Westlander begreep het niet. Hij had niks vernomen van T-Zorg, noch van de gemeente Westland. Dochter Anja Gerritse is alles behalve te spreken over de ‘uitermate vreemde’ manier van communiceren. Laat staan over het besluit om te korten op de huishoudelijke hulp van haar vader.

Twee uur is al krap. Maar hoe kun je nu binnen anderhalf uur een woning weer een beetje fatsoenlijk aan kant krijgen?

Ouderen overstuur

Jan blijkt niet alleen te staan. Diverse ouderen raakten overstuur. Raadslid Mireille van der Stelt van Gemeentebelang Westland (GBW) heeft diverse klachten ontvangen. Begin maart vertelde wethouder Barend Rombout in de gemeenteraad dat van urenverlies zou absoluut geen sprake zou zijn. Hij beloofde naar de betrokkenen een duidelijke brief, waarin staat wat er precies aan de hand is.

Schoon en leefbaar huis

Bij dochter Anja Gerritse kwam die brief met ‘meer uitleg’ een week geleden. Ze las dat ‘een schoon en leefbaar huis’ het doel is. Verder wordt gerept van een andere indeling van de ondersteuning, overigens zonder dat dit nader wordt uitgelegd. Eén zin in de brief wordt onderstreept: ‘het resultaat in uw huis blijft hetzelfde’.

Minder tijd betekent dat er minder gebeurt

De dochter van de 85-jarige Jan noemt het in AD Haagsche Courant een brief vol gebakken lucht. “Minder tijd voor mijn vader betekent dat er minder gebeurt.” De gemeente Westland heeft inmiddels excuses aangeboden aan 101 cliënten over de manier waarop er met hen is gecommuniceerd

Als een pitbull erin vastbijten

Anja Gerritse heeft inmiddels een bezwaarschrift verstuurd. “Als een pitbull heb ik me erin vastgebeten. Hoe je het wendt, rekt of keert –

voor mij is het pas opgelost als mijn vader zijn originele aantal uren terugkrijgt. Eerder laat ik niet los.”

Aan de goden overgeleverd

Raadslid Van der Stelt juicht in AD Haagsche Courant de stap van de dochter toe. Ze vreest echter voor al die cliënten die het zonder zo'n 'bevlogen dochter' van het type Anja Gerritse moeten stellen.

”Sommige ouderen weten niet eens hoe ze een mail moeten sturen. Laat staan hoe je bezwaar moet maken. Dan ben je aan de goden overgeleverd.”

2 Dagtochten (georganiseerd door de KBO-Soest)

1. Bustocht naar het Brabantse Land en bezoek aan het Boerenbondmuseum in Gemert - 8 juni 2023 - € 59,00

De oude kloosterboerderij is omgebouwd tot een sfeervolle herberg waar wij van de lunch gaan genieten.



2. Boottocht vanaf Drimmelen naar de Biesbosch.

Vaartocht 2 uur. 6 juli 2023 € 67,00

Tijdens de vaartocht genieten we van de lunch met soep en kroket.



Als u wil inschrijven: neem contact op met Til of Gerjan Bouwmeester (06-52539796) dan zullen wij u een inschrijfformulier mailen

In tien jaar kwart koopkracht kwijtgeraakt

Veel gepensioneerden zijn de afgelopen tien jaar een kwart van hun koopkracht kwijtgeraakt. Dat zegt de Groningse hoogleraar Dirk Bezemer in het Dagblad van het Noorden.

Over de onrust op de financiële markten merkt Bezemer op, dat pensioenfondsen hier op de langere termijn de gevolgen van kunnen ondervinden.

“Pensioenfondsen zijn grote financiële spelers. Die zijn niet gebaat bij onrust op de financiële markten. Dat zag je ook na de bankencrisis van 2008. De pensioenfondsen kwamen daardoor in zwaar weer. Het gevolg was dat ze de pensioenen jarenlang niet konden indexeren. Gepensioneerden waren uiteindelijk het kind van de rekening.”



Geen garantie verdere verhogingen

Dat veel grote fondsen in 2023 de prijzen hebben gecompenseerd, is absoluut geen garantie dat ze dat de komende jaren ook gaan doen, aldus Eric Brendel van ouderenbond ANBO in het Dagblad van het Noorden. “Dat hangt mede af van de hoogte van de rente en de waardeontwikkeling van hun beleggingen.”

Persoonlijke situatie

Volgens Brendel is het momenteel vooral afhankelijk van hun persoonlijke situatie of gepensioneerden worden getroffen door een terugval in koopkracht. Dat ligt bijvoorbeeld aan hun energierekening en de pensioenfondsen waarbij ze zijn aangesloten. Lang niet alle fondsen hebben de prijsstijgingen dit jaar ten volle gecompenseerd.

Vast bedrag door inflatie minder waard

Brendel wijst er in Dagblad van het Noorden op dat ook mensen die een pensioen genieten van een verzekeraar de inflatie in hun portemonnee voelen. Die krijgen op een bepaalde leeftijd een vast bedrag uitgekeerd. Door de inflatie wordt dat minder waard. “Hun koopkracht wordt flink aangetast.”



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



Zorg voor ouderen laat veel te wensen over

“Wij zijn geschrokken van de uitkomsten van dit onderzoek.” Dit zegt directeur Ingrid Rep van seniorenorganisatie KBO-PCOB over de uitkomsten van het onderzoek ‘Wie zorgt er straks voor u?, dat is uitgevoerd onder 1.918 senioren (gemiddelde leeftijd 74 jaar).

Veel senioren zijn totaal nog niet voorbereid op de situatie waarin ze op latere leeftijd (wellicht tijdelijk) informele zorg nodig hebben omdat er onvoldoende professionele zorg beschikbaar is, constateert de KBO-PCOB-directeur. “Deze situatie is onacceptabel en daar zal dus snel actie op moeten worden genomen.”

Niet steeds meer inkomensafhankelijk

“De mensen die ons land hebben opgebouwd moeten zich geen zorgen hoeven te maken over de vraag of er zorg beschikbaar is”, zegt Rep. “En het kan ook niet zo zijn dat goede zorg steeds meer inkomensafhankelijk wordt. We moeten voorkomen dat senioren die zorg nodig hebben zichzelf gaan beschouwen als een last voor de maatschappij met alle gevolgen van dien.”

1 op de 3 vindt zorg niet goed geregeld

86% van de senioren uit het onderzoek maakt zich zorgen over de zorg in de toekomst. “Maar liefst 1 op de 3 senioren vindt de zorg in Nederland helemaal niet goed geregeld. Zij ondervinden al aan den lijve dat niet alle zorg meer beschikbaar en goed is. 20% van de senioren had afgelopen jaar wel zorg nodig, maar kreeg deze niet of onvoldoende.”

Ruim de helft heeft niets geregeld

Ruim 53% van alle senioren die nu nog geen hulp nodig hebben, heeft niets geregeld voor het geval ze iets gaan mankeren. In het scenario dat ze door een ongeval 24-uurszorg nodig hebben maar op een wachtlijst komen te staan, weet zelfs 60% niet hoe ze deze situatie moeten opvangen tot er plek is. Een kwart van de senioren weet ook dat hun huidige woning niet geschikt is om oud in te worden.

Kleinkinderen minder behulpzaam

Er blijkt een groot verschil tussen wat senioren denken dat hun netwerk voor hen kan betekenen en wat er in werkelijkheid gebeurt. Uit het onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat veel senioren rekenen op de hulp van (volwassen) kleinkinderen, maar dat in werkelijkheid slecht 9% van de zorg door die kleinkinderen gebeurt. Zeker voor senioren zonder partner (35% is alleen) is het belangrijk te investeren in contacten.



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

Slim boodschappen doen voor één persoon.

In de supermarkt is een gezin per persoon goedkoper uit dan een alleenstaande. Grootverpakkingen zijn voordeliger dan kleine verpakkingen. Maar ook aanbiedingen zijn vaak niet aantrekkelijk als u alleen bent. Toch kunt u ook besparen op de boodschappen als u alleen bent. Deze tips kunnen u daarbij helpen. Door op een slimme manier boodschappen te doen, hoeft u minder weg te gooien en bent u goedkoper uit. Dit is wat u kunt doen. Kies losse



producten. Op de markt is groente en fruit los te koop, maar ook in veel supermarkten vindt u losse appels, tomaten en aardappelen. Dat is per kilo vaak duurder dan een voordeelzak, maar als u maar één of twee appels nodig heeft, bent u goedkoper uit. Ook voorkomt u op deze manier verspilling. Kies kleine verpakkingen. U vindt in de supermarkt steeds meer kleine verpakkingen. Zelfs bepaalde groenten, zoals bloemkool, zijn in miniformaat te koop. Helaas is een kleine verpakking vaak duurder in vergelijking met een grote verpakking, maar altijd beter dan dat u restjes moet weggooien. Koop meer en vries in.

Een gezinsverpakking vlees of vis is meestal voordeliger, zeker als u let op aanbiedingen. U kunt deze verdelen in kleinere porties en invriezen. Let op dat u voedsel veilig invriest en op tijd opmaakt. Gebruik vaker de vriezer. U kunt meer in de vriezer kwijt dan u denkt. Wist u bijvoorbeeld dat u plakken roomboter of porties geraspte kaas kunt invriezen? Overrijpe bananen kunt u invriezen als u ze eerst pelt en in plakjes snijdt. Met een ijsblokjesvorm kunt u kleine hoeveelheden smaakmakers invriezen, zoals citroensap, gemberrasp, pesto, curry en gehakte kruiden. Vul droge producten aan met wat water, kruiden eventueel met olijfolie. Als de blokjes bevroren zijn, kunt u ze uit de vorm drukken en in een bakje of zakje bewaren. Koop verpakte groente. Vers is gezond, maar bijna vers ook. Volgens het Voedingscentrum bevat groente uit een blik, pot of de diepvries evenveel voedingsstoffen als onbewerkte groente. Verpakte groente is makkelijk klaar te maken. Het is dus handig om een voorraad verpakte groenten in huis te hebben, bijvoorbeeld kleine potjes worteltjes, rode kool of diepvriesspinazie in deelblokjes.



Smorenborg
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.smorenborguitvaart.nl

Koop houdbare voedingsmiddelen. Zorg voor een goede basisvoorraad van lang houdbare producten. Denk aan pasta, rijst en bonen. Dan heeft u altijd iets in huis om een maaltijd te maken waarin u restjes kunt gebruiken. Bewaar voedsel op de juiste manier. Als u groenten en fruit op de juiste manier bewaart, gaat er niets verloren. Wist u dat citrusvruchten zoals mandarijntjes langer goed blijven in de koelkast? En dat u aardappelen en veel andere groenten beter niet op kamertemperatuur kunt bewaren, maar op een donkere koele plek?

Een komkommer blijft langer goed als hij in folie zit en u die folie erom laat als u hem heeft aangesneden. Doe de boodschappen samen. Kent u mensen die net als u alleen wonen? Misschien kunt u bepaalde producten samen inkopen en delen. U kunt ook



af en toe voor elkaar koken. Dan is niet alleen voordelig, maar ook gezellig. Houd voedsel langer vers. Er zijn hulpmiddelen om voedsel langer vers te houden. Zo zijn er dozen en zakken waar u met een pomp alle lucht uit kunt zuigen. De inhoud is tot vijf keer langer houdbaar. U kunt deze verpakkingen kopen bij warenhuizen en huishoudwinkels. Maak een planning. Een goede voorbereiding is belangrijk. Maak dus altijd een boodschappenlijstje en laat u niet verleiden om producten te kopen die niet op het lijstje staan. Houd er bij het plannen van uw weekmenu rekening mee dat u de producten die u koopt volledig kunt gebruiken. Heeft u bijvoorbeeld een half blik gepelde tomaten over van de pastamaaltijd? Als u de volgende dag maaltijdsoep maakt, kunt u de tomaten daarin verwerken.

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



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



Dagtocht no 2: Op Donderdag 25 mei: Varen op het Sneekermeer.
Prijs € 65.00 (geen rolstoelbus beschikbaar)

Na de opstapplaats station Baarn komen wij rond 10.30 uur aan bij restaurant: "Het wapen van Ens " in Ens, waar de koffie met gebak klaar staat. Daarna rijden wij naar Partycentrum 't Haske Joure in Joure waar wij kunnen genieten van een koffietafel met kroket.

Rond 14.15 uur gaan wij aan boord bij rederij Van der Werf in Sneek voor een rondvaart van twee uur.

Ervaar de Friese meren in stijl. In de gezellige watersportplaats Sneek, met haar beroemde waterpoort, stapt u aan boord van een comfortabele boot voor een ontspannende vaart. Door de grote panoramaruiten heeft u een perfect uitzicht op het Sneekermeer. Het panorama dat aan u voorbij trekt, is afwisselend. Op het ene moment ziet u de watervogels tussen het riet en het andere moment komt er een zeilboot of skûtsje voorbij met een wapperende Friese vlag. Er is uiteraard gelegenheid om nog een Friese lekkernij te kopen en mee naar huis te nemen.



Als u zich nog niet opgegeven heeft en u wil wel graag mee op deze fantastische tocht over het Friese water bel ons dan nog even en geef ook de opstapplaats door: ichtuskerk, Honsbergen, Marienburg of bij station Baarn. Tel nr. **Til Bouwmeester:06-52539796** . Wij zien u dan graag op donderdag 25 mei !

(s.v.p. voor busreizen Irene Boshuizen voorlopig niet bellen!)



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

WERELDLANDEN door Piet van Cauwenberghe utpotluutje@home.nl Baarlo

In elke regelt zit een werelds land verborgen

- 1) Je mag je mening hier soms niet zeggen.
- 2) Mijn oma liet veel schilderijen na.
- 3) Het is geen fabel gieren zijn machtige vogels.
- 4) Onze Anton gaat geregeld naar de sauna.
- 5) Dit product is 20 dgn. circa na datum geleverd.
- 6) Dat was een mooie quiz we denken te gaan winnen.
- 7) De hemel naar 't oosten, rijk voorzien van sterren.
- 8) Een sinas appel schil is knal oranje.
- 9) Het was zonnig, er was geen schaduw.
- 10) Hij genoot van de roem en iedereen was dankbaar.
- 12) Bijna elk beest land op zijn pootjes.
- 13) Als het niet lukt span je een extra touw.
- 14) Wist je dat malt altijd zonder alcohol is.
- 15) Ga een beetje rustig om met dat servies.
- 16) De deur van de auto gooide hij met een klap dicht.
- 17) Vroeger aten we jarenlang Ola ijs.
- 18) Alle ezels begonnen te baken ia ia ia toen ze ons zagen.
- 19) De zanger Frans Duits lande hoog in de hitparade.
- 20) Weet je daar men iemand gelooft doen we dat.
- 21) Op de notenbalk staan do, re, mi, fa, sol, la si, do.
- 22) Hij rekent altijd in dia meters.
- 23) Ken je Miranda nog van vroeger.
- 24) Ja ik hijs lands vlag bij een overwinning.
- 25) Ze waren er allemaal; Joost, Tim, Orban, Jules en andere.
- 26) Tsja, tsja Ad is niet de eerste de beste.
- 27) Ik ga even met Noor weg en gaan op bezoek bij Annie.
- 28) Ga bonbons voor mijn vrouw kopen.
- 29) Enfin, landskampioen worden zou leuk zijn.
- 30) Wat is onze autoaccu bar slecht.

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

Seniorenbus van de verzorgt vervoer van deur tot deur.

Ongeveer 70 vrijwilligers van de Seniorenbus rijden elke werkdag tussen 9.00 en 17.00 uur met twee bussen in de gemeente Soest/Soesterberg om u naar elk gewenst adres te brengen.

Tel: 035 - 601 91 90, Rijtijden: op werkdagen van 09.00 - 17.00 uur.

Alleen via de telefoon is het afspreken van een rit mogelijk.

U kunt uw rollator gerust meenemen in de bus, de vrijwilligers tillen die in de bus.

Heeft u moeite met de opstap in de bus, dan is dat geen probleem, met hulp van de lift kunt u in de bus stappen. Ook als u een rolstoel gebruikt en u wilt er op uit, kunt u en uw begeleider met ons mee.

Voorbeelden van vervoer:

Naar familie, vrienden en bekenden;

Winkelcentra, weekmarkt, bank;

Huisarts en fysiotherapie;

Cursussen, zangkoren, ontmoetingscentra.

Wij kunnen u ook brengen naar het Ziekenhuis "Meander" in Baarn en Amersfoort,

Zorgcentrum De Lichtenberg, Birkhoven, en Zon en Schild.

De ritprijs voor een enkele reis naar deze bestemmingen is € 3,50.

Omdat de reis terug niet altijd te plannen is (de afspraken bij specialisten lopen nog wel eens uit) dient u voor de reis terug naar Soest even te bellen of er plaats en/of tijd is om u op te halen. Lukt dat niet dan kunt u de (regio)taxi bellen om u naar huis te brengen.

Voor bestemmingen op aanvraag buiten de gemeentegrenzen gelden andere voorwaarden en tarieven.

Voor alle ritten geldt

Er is hulp aanwezig tijdens het in- en uitstappen. Graag 10 minuten voor de afgesproken tijd klaar staan.

Kosten*

Vanaf 1 januari 2023 kunt u alleen pinnen bij de Seniorenbus.

Per 1 januari 2023 is de ritprijs.

Een enkele rit binnen de Gemeente Soest kost *€ 1,75.



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

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



SOEST HÓÓRT BIJ MAKKER!

Waarom komen klanten bij ons?

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

Maak nu een afspraak voor gratis hoortest en vrijblijvend advies!



Makker
hoortoestellen

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

Soest in beeld (door René van Hal)

Een van de straten die uitkomt op het Verzetsplein met het Oorlogsmonument is de Ir. Menkolaan. Deze straat is vernoemd naar een verzetsheld uit Soest, Ir. H.S.N. Menko. De gemeente Soest heeft dit op 27 juni 1955 besloten evenals de naamgeving van de Inspecteur Schreuderlaan.

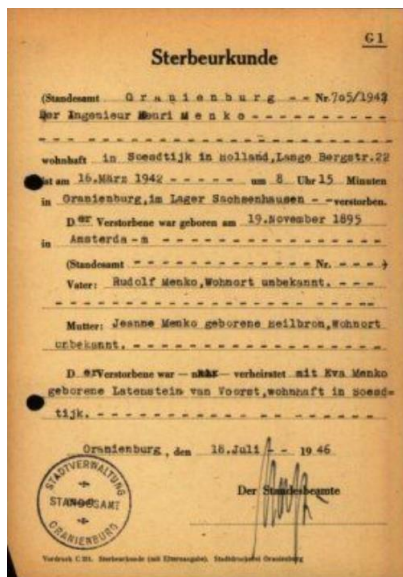
Van wat Ir Menko daadwerkelijk in het verzet heeft gedaan is weinig bekend. Hij was volgens de informatie, die in het NIOD-archief terug te vinden is, leider geweest van de Orde Dienst Soest. De Orde Dienst was een belangrijke illegale organisatie tijdens de Tweede Wereldoorlog, waarbij veel militairen waren aangesloten nadat Nederland had gecapituleerd.

Henri Silvain Nicolaas Menko werd op 19 november 1895 in Amsterdam geboren en kwam uit een Joodse familie alhoewel in het bevolkingsregister van Soest werd aangetekend dat zijn kerkelijke gezindte “Remonstrant” was. Het gezin Menko vestigde zich op 24 augustus 1940 in Soest en betrok een woning aan de Lange Bergstraat, tegenwoordig Van Straelenlaan. Het is onbekend welk beroep hij had, en waar hij werkte. Zijn verzetsactiviteiten werden wel opgemerkt, want in september 1941 is hij ondergedoken om te voorkomen dat hij zou worden aangehouden. Nadat hij ervan uitging op basis van informatie dat het weer veilig was, is hij weer naar zijn gezin terug gekeerd om niet veel later op 20 oktober 1941 gearresteerd te worden. Hij werd overgebracht naar het Huis van bewaring in Utrecht en vervolgens doorgeleid naar het Oranjehotel in Scheveningen, waar hij van 13 november 1941 tot 10 januari 1942 opgesloten heeft gezeten en verschillende malen verhoord is. Via Kamp Amersfoort is hij in concentratiekamp Sachsenhausen/Oraniënburg terecht gekomen. Hier is hij op 16 maart 1942 overleden aan “hartzwakte”, ofwel aan martelingen die hij heeft moeten ondergaan.

Evenals bij vele anderen die in een concentratiekamp in Duitsland, Polen of elders zijn overleden, wordt pas na de Tweede Wereldoorlog duidelijk dat zij zijn omgekomen en wordt hun overlijden verwerkt in het bevolkingsregister. Wat betreft Ir Menko is zijn overlijden op 26 maart 1946 verwerkt in het Soester bevolkingsregister.

Bronnen:

- Oorlogsbronnen.nl; informatie over de levenslijn van Ir. H.S.N. Menko
- Wikipedia inzake Orde Dienst
- Verenigingsblad Van Zoys tot Soest, lente 2017, artikel over Soester Verzetsmensen (8)





DEELENMAKELAARS

WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

Aftrapbijeenkomst in het kader v.d. Integrale Visie Sociaal Domein Gemeente Soest-Soesterberg op 8 maart 2023.

De gemeente Soest-Soesterberg heeft de wens om haar inwoners te betrekken bij de opstelling van een nieuwe visie van het Sociale Domein. Hiervoor zijn voor dit overleg o.a. de senioren uitgenodigd v.d. Ouderenbonden.

Het onderwerp werd ingeleid door Yvonne v. Amstel, Projectleider Samenleving Gemeente Soest.

Over het brede Participatietraject wil de gemeente met alle inwoners in gesprek gaan.

- Hoe kunnen wij als gemeente en inwoners nu en in de toekomst zorgen voor elkaar.
- Wat voor gemeente willen we zijn.
- De ondersteuning vanuit de gemeente Soest op het gebied van WMO, sport, gezondheid, cultuur, _ Welk cijfer geven de aanwezigen aan het eigen leven.
- Denken we na over de toekomst als we meer hulp en ondersteuning nodig hebben.

Opmerkingen vanuit de groep:

Elk mens heeft een verlangen naar goedkeuring, aandacht en genegenheid, uit het boek van Edith Eva Eger, “De keuze”. Ook wordt dit het verlangen naar liefde, erkenning en waardering genoemd. Dit kan het uitgangspunt zijn van wat de mens nodig heeft.

Er zijn veel vormen van zorg en ondersteuning in Soest. Deze zijn echter niet voor iedereen inzichtelijk, een advies is om hierover een brochure (vergelijk de recent uitgebrachte brochure over vervoer in Soest en Soesterberg).

Gevraagd wordt aan de aanwezigen wat ze zouden willen en doen, wat zou prioriteit hebben. als ze burgemeester zouden zijn. Antwoorden:

- Streven naar beter samenleven in Soest.
- Verbeteren van plaatsen waar onregelmatig wegdek is. Dit is gevaarlijk voor wandelaars en fietsers.
- Meer geschikte woningbouw voor jongeren en senioren.
- Soest promoten als het gaat om het vervullen van vacatures bij de gemeente.

Nelleke in 't Anker



**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**

LEKKER EROP UIT!

Verhuur van touringcars voor ieder vervoer

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



Specialist in het organiseren van grote en kleine reizen

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

EemlandReizen

onderdeel van koninklijke beuk

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



Onderhoud - Renovatie
Verbouw - Aanbouw
Kwaliteit is mijn devies!

Aannemer Arjen Sneep b.v.

Willem de Zwijgerlaan 53
3761 CP Soest

Tel.: 06 50 512 889

info@arjensneep.nl

www.aannemerarjensneep.nl

Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK



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

VAN TOL - SOEST
PIANOHANDEL

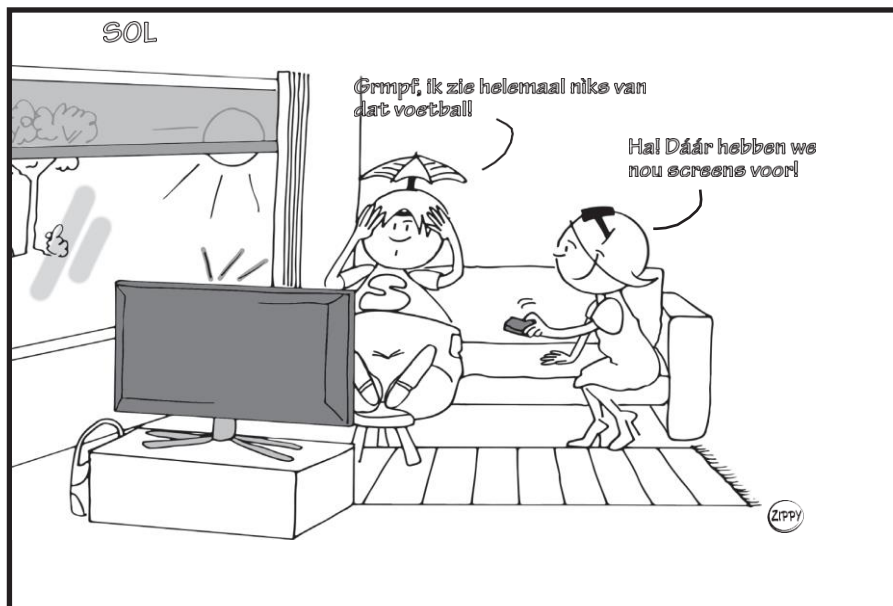
- Stemmen
- Reparatie
- Verhuur
- In- en Verkoop



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

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



**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, 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	06-20591578	wilmanauta@gmail.com
Ledenadministratie	P.Vermeulen	035-601 80 46	pavermeulen@casema.nl
Contactpersonen			
Comm.Aandacht	N.Duits-van Ekeren	035-601 61 81	dirknelduits@hotmail.nl
Evenementencomm.	F.Hoogeweg	06-25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
Reiscommissie	G.J.Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	T.Bouwmeester	06-52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	B.Krijger	035-6016959	cosbosoest@gmail.com
	P.M. In 't Anker	06-10462732	Nelleke_Intanker@yahoo.com
Redactiecommissie	G.J.Bouwmeester	06-13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
Verspreiding	J.S.Teppe	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



