

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
Dagtocht 2 PCOB en Dagtocht KBO.....	5/6
De toezichthouder in het levenstestament (door Willeke Venède). 7/8	
Silverein in Molenschot.....	9/11
Is Skyr gezonder dan Yoghurt of kwark?	13/15
Soest in beeld (door René van Hal)	16/17
Zo val ik binnen 1 minuut in slaap	19/20
Einde jubelton al in 2023 maar schenken kan nog steeds	21/23
Ben ik mantelzorger en waarom moet ik dat weten.....	25t/m27
5 tips als u met iemand met dementie er op uit gaat.....	29
Op 6 juni orgelconcert in de St Joruskerk van Amersfoort	31
Alles over wachtwoorden.....	33/35
7 tips om ruimte te besparen in uw tuin of balkon	37/38
Belangrijke telefoonnummers.....	39
Bestuur PCOB	40

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

vóór woensdag 22 juni 2022

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter (Nelleke in 't Anker)

We kunnen terugblikken op stemmige 4 mei herdenkingsbijeenkomsten in Soest en Soesterberg. Het is een voorrecht en een plicht om binnen ons democratisch bestel te mogen herdenken hoeveel onnoemelijk leed is aangericht in de Tweede Wereldoorlog. Ook hebben we gedacht aan de miljoenen slachtoffers die zijn gevallen. In Soest waren honderden burgers bij elkaar gekomen om het verdriet te delen en te zoeken naar verbinding.

Burgemeester Rob Metz memoreerde in zijn toespraak hoe mooi het is dat na twee Corona- jaren deze herdenking weer kan plaatsvinden.

Namens de ouderenbonden waren bestuursleden van de COSBO aanwezig op deze avond.

Naast herinneringen gaan de gedachten uit naar de oorlog in Oekraïne waar elke dag slachtoffers vallen door agressie en geweld. Het laat zien dat vrede niet gewoon is, maar deze zal altijd weer bevochten dient te worden en dat heeft consequenties voor ons allemaal. Dat ondersteuning en opvang van vluchtelingen ook in Soest en Soesterberg positief gestalte mag worden gegeven!

Een ingezonden brief in een bekend dagblad stelt de prangende vraag: wat betekent vrijheid voor veel Nederlanders? Is het meer dan vervroegd pensioen, vakantie, veel vrije tijd en vertier. Is dit niet een veel te smalle basis om een democratie overeind te houden en de grote maatschappelijke problemen op te lossen?

Welke rol spelen in dit proces de senioren, nu en in het verleden? Een onderwerp waar we denk ik niet voor weg moeten lopen: voor onszelf niet en voor de na ons komende generaties.

Op donderdag 5 mei jl. konden senioren in zowel Soest als Soesterberg deelnemen aan het zogenaamde Bevrijdingsontbijt. Ik hoop dat vele senioren genoten hebben

van dit initiatief !

Eind mei en begin juni mogen we Hemelvaartsdag en het Pinksterfeest vieren. Vooral het al dan niet letterlijk nemen van de Bijbelse verhalen, waarbij het toch vooral gaat om de Nabijheid en Afstand van Jezus die onder ons was en is. Dat we in ons zoeken naar zingeving vooral de Nabijheid van de Eeuwige mogen ervaren.

Terwijl ik dit schrijf is het prachtig weer en dat kunnen de meesten en de vakantiegangers van ons wel waarderen. De boeren snakken echter naar wat regen om de gewassen die gezaaid zijn te doen groeien. Er is niets nieuws onder de zon dat er droge en natte jaargetijden zijn. Nu echter krijgt dit extra lading door de vrees voor het veranderende klimaat. Wij blijven afhankelijk van de natuur, laten we dus in woord en gebed denken aan hen voor wie regen noodzakelijk is.

Hetzelfde geldt voor hen die te maken hebben met de Vogelgriep. Als maatschappij zijn we verantwoordelijk voor de intensieve fokkerijen en veeteelt, ook al ligt dit in eerste instantie op het bordje van de politici. Ik ben ervan overtuigd dat grote keuzes gemaakt moeten worden.

Tot slot stel ik de busreizen van onze afdeling aan de orde: we hopen dat de verschillende tochtjes een groot succes zullen zijn en de deelnemers veel plezier met elkaar zullen beleven.

Vanaf deze plaats wil ik u allen goede zomerse weken toewensen, genieten van de mooie kleine dingen en daarnaast omzien naar elkaar!

Mutaties April 2022

Adreswijziging:

Mevrouw H. Wassenaar –Dijkstra van: Wiardi Beckmanstraat 307
naar: Graanakker 11/3.

De heer en mevrouw G.Kuiper, Fazantpad 2 naar : Oranjehof 40
3761KD

Overleden:

De heer F .van Mourik, De Batenburg 1, op 13 mei
Mevrouw G. Pluim, Burg.Grothestraat 80,op 18 mei

“Heer, die mij ziet zoals ik ben”

Psalm 139 vers 1



Commissie “Aandacht”

Of het nu komt door deze mooie meimaand met zijn uitbundige bloemenpracht en hoge temperaturen weet ik niet maar ik heb gelukkig maar één zieke te melden:

- De heer W.Koedijk, Duinweg 1 /3768 BM. Hij was voor een operatie in het Meander MC, maar is inmiddels weer thuis en gelukkig gaat het goed met hem.
- En dan leven wij mee met Andrea van Mourik, De Batenburg 1 nu haar man Frits op 13 mei zo plotseling is overleden. Twee weken en vier dagen er vòòr vierden ze nog zijn 90-ste verjaardag en leek alles nog goed te gaan. Andrea, we wensen je Gods nabijheid en troost toe om dit verdriet te verwerken.

Dan heb ik nog een verzoek aan al onze leden. Jullie staan in mijn telefoonlijst met een 035-nummer maar heel veel leden zijn nu mobiel gegaan waardoor ik niemand meer kan bereiken. En het is toch fijn om een belletje te krijgen om een afspraakje te maken voor een bezoekje of een gezellig praatje. Dat **06-nummer** kan dan doorgegeven worden aan Pieter Vermeulen, die de administratie van onze leden bijhoudt. Wij gaan zeer zorgvuldig om met het telefoonnummer. Dit blijft alleen in onze eigen administratie. Bij voorbaat mijn dank, want zo kunnen wij omzien naar elkaar. Een hartelijke groet van Nel Duits tel: 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl



Dagtocht PCOB no. 2.
Woensdag 15 juni 2022 €.62,00
Een bezoek aan de Kersenhut in Cothen en een bezoek aan de glasblazerij in Leerdam.

Om 09.00 uur vertrekken we uit Soest en rijden naar onze eerste stopplaats: Landwinkel Kersenhut in Cothen. Heeft u nog van die mooie herinneringen aan de tijd dat u kersen ging eten in de boomgaard? Nu, deze fijne tijd gaat u opnieuw beleven wanneer u met ons meegaat naar een boomgaard langs de Kromme Rijn. U wordt ontvangen met koffie en gebak en krijgt een interessant verhaal te horen over kersen en het telen daarvan. Een kers is ongevoelig voor ziekte en plagen en daarom milieuvriendelijk te telen en daarom extra gezond. Het bakje kersen wat u daarna krijgt zal daarom extra lekker smaken. Natuurlijk laten we de kans niet onbenut om met de bus een mooi toertje over de Langbroeker Wetering te maken. Daarna vertrekken wij naar restaurant



“Onder de Pannen” in Leerbroek, waar wij de lunch(koffietafel met kroket) gebruiken en daarna rond 14.30 uur een bezoek brengen bij Glas Centrum Leerdam in Leerdam. Na een prachtige toeristische tocht arriveren wij rond 18.00 uur weer in Soest.

U kunt zich aanmelden bij:

Til Bouwmeester. Telefoon: 06-52539796

Irene Boshuizen. Telefoon: 035-6026424

Opstapplaats:

- (1) O Ichthuskerk 08.30 uur
- (2) O Honsbergen 08.40 uur

- (3) O Vijverhof 08.50 uur
- (4) O Mariënborg 09.00 uur



Dagtochten KBO

In het kader van een intensieve samenwerking met de seniorenbond KBO, hebben de leden van de reiscommissies afgesproken om de dagtochten van de KBO te vermelden in het mededelingenblad van de PCOB, (het Kompas) en de dagtochten van de PCOB te vermelden in het Soester Venster. Wederzijds zijn dus de leden van deze bonden welkom op de dagtochten van beide bonden. Indien u mee wilt gaan met dagtocht 2 van de KBO en er zijn nog plaatsen over in de bus, bent u van harte welkom!

Dagtocht KBO no 2: Donderdag 2 juni Aspergediner Velden en Rosarium Lottum.

Prijs € 79,00 Vertrek uit Soest 8.30 uur. Terug in Soest ong.21.00 uur



10.30 uur koffie 1x, gebak Zaal Verploegen Wijchen
12.30 uur Aspergediner, soep, asperges met ham en ijs toe.
13.30 uur Bezoek aan de rozentuin in Lottum
16.00 uur Terugreis richting Soest. In de bus ontvangt u een lunchpakket.

U kunt zich opgeven bij Mevrouw Betsy Seure tel: 035-5310129 of per email: ecm.seure@ziggo.nl Eventuele dieetwensen kunt u ook bij haar opgeven.

Opstapplaatsen opgeven:

0. Bushalte Dalweg. woonh. zijde 0. Bushalte Zuid-Promenade.

0. Honsbergen

0. Bushalte STAM/Mariënborg 0. Dalweg voor het zwembad

0. MCD Overhees

0. Bushalte Station Soestdijk 0. De Drie Eiken Soesterberg

U ontvangt een bevestiging .Betaling: Het bedrag kunt u overmaken op rekening NL 71 RABO 035.99.78.290 t.n.v. KBO Soest/Soesterberg o.v.v. de geboekte dagtocht.

De toezichthouder in het levenstestament

Vorige maand ging deze column over financieel misbruik bij ouderen. Daarbij is naast de levensexecuteur (of: gevolmachtigde) ook de toezichthouder aan de orde gekomen.



De mogelijkheid van een **toezichthouder** is op dit moment nog niet erg bekend. Nu zult u zich mogelijk afvragen of zo'n toezichthouder wel zo relevant is. Dat is zeker het geval.

Een belangrijke rol in het levenstestament is voor de **gevolmachtigde** die zorg draagt voor de financiën. Daarnaast kan deze persoon ook worden benoemd tot medische gevolmachtigde, maar dat kan ook een andere persoon zijn.

Het is mogelijk om de taken en verantwoordelijkheden te verdelen. De reden hiervoor is dat de vertegenwoordigers niet alleen verschillende kwaliteiten hebben, maar ook kunnen hiermee de werkzaamheden verdeeld worden. De meeste gevolmachtigden hebben vaak ook nog allerlei andere bezigheden, zoals hun werk, gezin, etc.

Welke rol speelt de toezichthouder eigenlijk?

De toezichthouder houdt toezicht op de levensexecuteur(s). Deze personen hebben regelmatig contact met elkaar, bijvoorbeeld jaarlijks of per kwartaal, waarin zij de zaken bespreken die op dat moment spelen m.b.t. de financiën van de volmachtgever of de zorg. De levensexecuteur legt tevens rekening en verantwoording af aan de toezichthouder, waarna deze, bij akkoordbevinding, kwijting en décharge kan verlenen.

Maar er is meer: het is ook een moment voor overleg. De **levensexecuteur** is meestal bevoegd kleine zaken zelfstandig af te handelen, maar heeft meestal toestemming nodig van de

toezichthouder voor meer ingewikkelde of belangrijke kwesties, zoals verkoop van de woning of opzegging van de huur. De levensexecuteur kan in dit overleg lastige onderwerpen bespreken en vernemen hoe de toezichthouder hierin staat. Twee weten immers meer dan één.

En minstens zo belangrijk: is er geen rekening en verantwoording afgelegd aan de **volmachtgever** zelf (zolang hij/zij hiertoe nog in staat is) óf aan een toezichthouder, dan zal er na het overlijden van de gevolmachtigde alsnog rekening en verantwoording afgelegd moeten worden aan de erfgenamen.

Of dat zo prettig is, laat ik graag aan uw verbeeldingskracht over. Het is in ieder geval niet altijd zo'n 'gezellig' gesprek.

Conclusie: de toezichthouder fungeert als bescherming tégen de levensexecuteur die misbruik maakt van zijn functie, maar ook als bescherming ván de levensexecuteur tegen de toekomstige erfgenamen.

Ook hier blijkt weer dat de keuze voor zowel de levensexecuteur als de toezichthouder niet gemakkelijk is: kies niet degenen die u zulke fijne personen vindt, maar kies mensen die u niet alleen vertrouwt, maar ook verstand van zaken hebben, onpartijdig zijn, goed genoeg met elkaar overweg kunnen en (bij voorkeur) geen belang hebben bij de volmacht of de nalatenschap. De levensexecuteur en de toezichthouder zijn personen die alleen het belang van de volmachtgever op het oog moeten hebben en geen enkel ander belang.

U geniet vast meer van het leven en van uw dierbaren als u weet dat u bovenstaande zaken goed geregeld hebt.

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

We heten u van harte welkom op Ontmoetingscentrum Molenschot



Op Ontmoetingscentrum Molenschot van **Silverein** (voorheen Lyvore) in Soest dragen we op een inventieve en enthousiaste manier bij aan de invulling van uw dag. We bieden verschillende activiteiten aan. De deuren van het ontmoetingscentrum staan voor u open én voor de mensen om u heen.

Heeft u een bepaalde zorgvraag? Schroom niet en stel hem aan ons; het ontmoetingscentrum is gespecialiseerd in mensen met een vorm van dementie en/of lichamelijke beperking. We werken als team intensief met elkaar samen om u een plezierige dag te laten beleven.

Deelname

Heeft u problemen met uw geheugen en/of heeft u de diagnose (beginnende) dementie gekregen? Heeft u een indicatie voor dagbesteding vanuit de Wmo (gemeente) of WLZ?

In het ontmoetingscentrum kunt u uw geestelijke conditie op peil houden. Of u nu meedoet aan bewegen op muziek, geheugenspellen, creatieve activiteiten, u bent actief om langer zelfstandig te kunnen blijven wonen. Tijdens de dag/dagen dat u bij ons meedoet aan activiteiten heeft uw mantelzorg de tijd voor zichzelf.

Herkent u dat gevoel; dat de dagen op elkaar lijken, dat er niemand op bezoek komt? Of voelt u zich soms eenzaam? Dan hopen we dat u ons belt. Samen zoeken we naar mogelijkheden om u weer 'door de dag te helpen'.

Aanmelden

De wijkverpleegkundige of de casemanager dementie kan met u meedenken, u adviseren en eventueel de indicatieprocedure starten. Maar u kunt dit ook met uw huisarts bespreken.

Als deze opties niet tot de mogelijkheden behoren en u nieuwsgierig bent geworden, kunt u met onze strippenkaart op werkdagen deelnemen aan allerlei activiteiten. De strippenkaart kost €15,- per zes activiteiten naar keuze en is op het Ontmoetingscentrum te koop. (contante betaling)

PANNENKOEKEN BOERDERIJ

De Wildenburg
BAARN



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



Een eerste kennismaking

Voordat u overweegt u aan te melden bij het ontmoetingscentrum, komt u vrijblijvend een kop koffie of thee drinken. Dan kunt u naast de koffie ook onze sfeer 'proeven' en kennis maken met de coaches van het ontmoetingscentrum. Schroom niet en kom vooral langs en als u dat wilt, kunt u meteen meedoen aan een activiteit.

Handige informatie

- Silverein Ontmoetingscentrum Molenschot in Soest.
Geopend van maandag t/m vrijdag, van 9:30 – 15:30 uur. Behalve op feestdagen.
- U kunt ons bereiken op telefoonnummer: 06- 30001953
- Adres: Dalplein 2, 3762 BP Soest

De vaste bekende gezichten van het Ontmoetingscentrum zijn:

- Yvette van Hardeveld, yvette.hardeveld@silverein.nl werkzaam op Ma.di en donderdag
- Linda van Deursen, linda.vanDeursen@silverein.nl werkzaam op di, wo en vr.
- Monique Rammeloo, monique.rammeloo@silverein.nl werkzaam op di, do en vr.

U mag ons bellen of mailen voor een afspraak, een informatief gesprek, een rondleiding of voor aanvullende informatie, speciaal afgestemd op uw wensen.

We kijken uit naar uw komst en hopen u binnenkort te mogen ontmoeten!



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



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

Is skyr gezonder dan yoghurt of kwark?

Skyr is een IJslands zuivelproduct dat sinds een aantal jaren ook in Nederland erg populair is. Maar is het ook echt gezonder dan onze oer-Hollandse yoghurt of kwark?

Wat is skyr?

Skyr is een soort kruising tussen yoghurt en kwark. Skyr is een traditioneel IJslands product, dat al sinds honderden jaren op boerderijen wordt gemaakt. Helemaal een IJslandse uitvinding is het niet, want oorspronkelijk brachten de Vikingen het mee naar IJsland. Skyr wordt gemaakt van gepasteuriseerde, afgeroomde melk. Hieraan worden melkzuurbacteriën en speciale skyr-bacteriën toegevoegd om de melk aan te zuren. Hierna wordt er stremsel toegevoegd zodat de aangezuurde melk dikker wordt, net als bij kwark en yoghurt. Vervolgens wordt de zuivel gefilterd en blijft er een dikke, yoghurtachtige zuivel over.

Mondgevoel

Omdat er in skyr andere bacterieculturen worden gebruikt dan in yoghurt of kwark, is het eindresultaat ook anders. Qua mondgevoel lijkt skyr het meest op een romige Griekse yoghurt, maar qua voedingswaarde het meest op magere kwark. Het heeft wel de voordelen van magere kwark, zoals veel eiwitten en weinig calorieën, maar niet het nadeel van het wat stroeve mondgevoel dat magere kwark kenmerkt. Dat maakt het zo populair.

Krachtvoer

Afgezien van de bijna romige textuur, scoort skyr bonuspunten voor zijn gezondheidsvoordelen. Als eerste bevat het super veel eiwitten. In een schaaltje skyr (150 gram) zit bijna 10 gram meer eiwit dan in een schaaltje magere yoghurt en bijna 4 gram meer dan in magere kwark. Hierdoor is skyr, net als kwark, erg populair onder krachtssporters. Ook voor mensen die op hun gewicht willen letten is dit hoge eiwitgehalte heel gunstig, want al die eiwitten zorgen langer voor een verzadigd gevoel. De combinatie van veel eiwitten en



**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**

weinig koolhydraten zorgt er ook nog voor dat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft, waardoor je minder snel last hebt van een energiedipje of lekkere trek. Hierdoor kun je makkelijker de tijd naar een volgende maaltijd overbruggen. Daarnaast is skyr vetvrij, tenzij de fabrikant nog extra room toevoegt tijdens het productieproces. En net als andere zuivelproducten bevat het veel vitamines zoals vitamine B2 en B12, en mineralen zoals calcium. Calcium is een belangrijke bouwstof voor tanden en botten. Ten slotte zitten er in skyr probiotica, dat zijn goede bacteriën die een positief effect hebben op je darmgezondheid. Dit alles maakt skyr prima krachtvoer.

Knutselvarianten

Zoals dat gaat met populaire producten, staan er inmiddels ook allerlei smaakvarianten van skyr in het zuivelschap. Deze varianten verdienen helaas minpunten. Zo is er skyr met honing-, vanille- of fruitsmaak, waaraan suiker of zoetstoffen zijn toegevoegd. Behalve suiker wordt aan deze knutselvarianten ook maiszetmeel en diverse kleur-, geur- en smaakstoffen toegevoegd. Ook zijn er “creamy” varianten waar, in tegenstelling tot de originele 0 procent vet versie, wel vet in zit. Dit zorgt waarschijnlijk voor een nog romiger smaak en een langer verzadigd gevoel, maar ook voor extra calorieën en ruim 2 gram eiwit minder per schaalte.

Kies puur

Skyr heeft net zoveel gezonde eigenschappen als yoghurt en kwark, en daarbij net wat meer eiwit. De IJslandse zuivel scoort flink qua populariteit omdat het mager is, maar toch een volle smaak heeft en je maag lekker lang een vol gevoel geeft. Skyr is daarmee een echte krachtpatser onder de zuivelproducten. Als je tenminste kiest voor de pure, naturel versie. Er blijft één minpunt over, dat niets met smaak of voedingswaarde te maken heeft. Dat is de prijs van skyr. Een bakje skyr is in verhouding ruim twee keer duurder dan een bakje kwark en bijna vier keer duurder dan een bakje yoghurt.

SOEST IN BEELD door René van Hal

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



Zuivelfabriek De Soester

Aan de Middelwijkstraat nummer 38 staat nog steeds een van de oudste industriepanden die Soest kent. Op de gevel staat vermeld Zuivelfabriek 'De Soester'. In de afgelopen jaren is het pand en de omgeving gerenoveerd waardoor het zijn glans weer heeft terug gekregen nadat er toch wel enkele jaren sprake was van vergane glorie.

De basis van dit pand dateert uit 1907 toen de heer B.J.F. Charius een "zuivelfabriek met stoomvermogen" liet bouwen naar een

ontwerp van J. Vonk. Nadat J. Flapper eigenaar van het pand was geworden liet hij in 1913 aan de achterzijde een woonhuis bouwen. In 1921 maakte architect P. Beekman in opdracht van K. Snijder een plan om het platte dak van de fabriek te voorzien van een extra bouwlaag met een mansardkap.

In 1933 werd het pand in opdracht van het bestuur van de Coöperatieve Zuivelfabriek grondig verbouwd naar een ontwerp van architect A. Brouwer, waarbij ook de mansardekap er weer werd afgehaald en het pand de uitstraling kreeg die het pand ook nu nog heeft.

In 1942 werd aan de achterzijde een 26 meter hoge schoorsteen gebouwd door aannemer J.J. van Schadewijk.

In 1949 is de zuivelfabriek in Soest gesloten. Er was steeds meer sprake van concentratie van de melkinzaming en verwerking. Een van de bekendste producten uit deze zuivelfabriek was wel de roomboter (zie foto met afdruk van wikkel om de roomboter).

Eind 1949 is het pand in gebruik genomen door de VIKA Kaasfabriek alwaar poederkaasproducten werden gefabriceerd.

Begin jaren '80 is deze kaasfabriek in Soest gesloten. Het merk VIKA-kaas bestaat trouwens nog steeds.

Daarna hebben verschillende zaken in dit pand gezeten zoals een meubelzaak, een antiekzaak.



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



DEELENMAKELAARS

WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSPRAAK
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

Zó val je binnen 1 minuut in slaap

De 4-7-8 slaaptruc helpt snel ontspannen



Lig je voor je gevoel uren te woelen en te draaien voor je in slaap valt? Daar is een trucje voor! Veel mensen zweren bij de 4-7-8 methode, een techniek die je direct kunt toepassen en waar je niets voor nodig hebt. Waarschijnlijk val je door deze specifieke ademhalingstechniek zelfs binnen 1 minuut in slaap.

De 4-7-8 methode is een effectieve manier van ontspannen door het bewust aansturen van je ademhaling. Het werkt eigenlijk als een soort kalmeringsmiddel en wordt door Indiase yogi al eeuwenlang toegepast. Omdat je expres je ademhaling naar beneden haalt, dwing je je hart langzamer te gaan kloppen en word je snel rustig en ontspannen. Ook je geest wordt rustig, want omdat je je concentreert op je ademhaling kun je niet piekeren of malen over andere dingen. De 4-7-8 slaaptruc is heel makkelijk en werkt als volgt:

De 4-7-8 slaaptruc

Neem een comfortabele positie aan

Plaats het puntje van je tong tegen de achterkant van je voortanden tijdens deze oefening

Adem 4 seconden in door je neus met je mond dicht

Houd je adem 7 seconden vast

Adem in 8 seconden volledig uit door je mond met een 'sssshhh-geluid'. Je mag ook door je neus uitademen

Herhaal deze cyclus 4 keer

Zo werkt de 4-7-8 methode nog beter:

Houd je tong ook tijdens het uitademen tegen de achterkant van je voortanden

Adem in richting je navel, in plaats van alleen je longen vol te zuigen; deze buikademhaling optimaliseert de zuurstofopname te optimaliseren.

Doe deze oefening 2-3 keer per dag en je zult merken dat het steeds makkelijker wordt snel te ontspannen. Dat werkt overigens ook als je bijvoorbeeld een presentatie moet geven of een beetje gestrest bent voor een andere belangrijke gebeurtenis



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

Einde jubelton al in 2023, maar belastingvrij schenken kan nog steeds

Dit jaar kunt u uw kinderen 106.671 euro belastingvrij schenken voor een eigen huis. Vanaf 2023 mag dat niet meer. U kunt nog wel kleinere bedragen geven zonder schenkbelasting te hoeven betalen.

Een schenking voor de aankoop van een eigen huis met belastingvoordeel, wordt jubelton genoemd. In 2022 kunt u hier nog gebruik van maken en mag u 106.671 euro schenken aan uw kind of aan iemand anders tussen de 18 en 40 jaar voor een eigen huis, zonder dat hij of zij schenkbelasting hoeft te betalen. Uw kind moet met dit bedrag een huis kopen, verbouwen of de hypotheek aflossen.

U kunt de schenking voor een eigen huis ook spreiden over twee of drie kalenderjaren. Als u het eerste deel van het bedrag in 2022 geeft, mag u de rest in 2023 en 2024 geven. Uw kind moet dan wel ieder jaar aangifte schenkbelasting doen en aangeven dat het gebruikmaakt van de vrijstelling voor een eigen huis. Aangifte doen kan op belastingdienst.nl. U moet inloggen met uw DigiD.

Andere schenkingsvrijstellingen

Vanaf 2023 kunt u niet meer zoveel geld belastingvrij geven. Maar u kunt wel gebruikmaken van andere schenkingsvrijstellingen.

Eenmalige grote schenking

Als uw kinderen tussen de 18 en 40 jaar zijn, mag u één keer belastingvrij maximaal 27.231 euro schenken. Dit bedrag geldt in 2022 en 2023. Is uw kind ouder maar is de partner nog wel tussen de 18 en 40 jaar? Dan mag het ook. Uw kinderen mogen zelf weten hoe ze dit geld besteden. Als u deze eenmalige grote schenking doet, moet uw kind aangifte doen voor de schenkbelasting.



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

Stijvol gedenken
— uitvaartwinkel —

in uitvaartcentrum 'De Ark', Baarn
open: di. t/m vrij. 10.00 - 16.00 uur

Schenkbelasting betalen hoeft niet. Ze kunnen op het aangiftebiljet schenkbelasting aangeven dat het om een vrijstelling gaat.

Jaarlijkse schenking

U mag uw kinderen elk jaar belastingvrij een kleiner bedrag geven. In 2022 is dit 5677 euro per kind. Het maakt niet uit wat de leeftijd is van uw kind. Kinderen kunnen zelf bepalen waar ze dit geld aan uitgeven. Ze hoeven ook geen aangifte schenkbelasting te doen.

Geen schenkingen combineren

Als u uw kind de eenmalige hoge schenking geeft, mag u in datzelfde jaar niet ook de gewone jaarlijkse schenking doen. Ook mogen u en uw partner niet allebei belastingvrij de maximale bedragen schenken. De Belastingdienst ziet ouders als één schenker, ook als ze gescheiden zijn.

Schenkbelasting

Als u uw kinderen meer geld wilt geven dan de belastingvrije bedragen, moet uw kind schenkbelasting betalen over het bedrag boven de vrijstelling. Schenkt u maximaal 130.424 euro boven de vrijstelling (2022)? Dan moeten uw kinderen 10 procent schenkbelasting betalen. Schenkt u meer, dan betalen ze over dit extra bedrag 20 procent.

Kleinkinderen

Aan uw kleinkinderen mag u jaarlijks 2274 euro (2022) belastingvrij schenken. Uw kleinkind hoeft hier geen aangifte van te doen. Als u meer geeft, moet uw kleinkind aangifte schenkbelasting doen. Uw kleinkind betaalt 18 procent schenkbelasting over het bedrag boven de vrijstelling. Als u meer dan 130.424 euro (2022) boven de vrijstelling geeft, betaalt uw kleinkind over dit extra bedrag 36 procent schenkbelasting.

‘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

Ben ik mantelzorger? En waarom is dat belangrijk om te weten?

Mantelzorg is zorg die u geeft aan iemand met een ziekte of beperking. Misschien bent u ook mantelzorger, zonder dat u daar erg in heeft. Daardoor kunt u bepaalde voordelen mislopen. Daarom is het goed om te weten wanneer u mantelzorger bent.

Misschien bent u er niet zo mee bezig of u mantelzorger bent of niet. U helpt iemand die belangrijk is voor u en vindt dat vanzelfsprekend. Ook als die zorg erg zwaar is, want u laat de ander niet alleen. Toch is het nuttig om te weten of de hulp en zorg die u geeft mantelzorg heet. U kunt dan recht hebben op vergoedingen, belastingvoordelen, hulp en steun.

Wanneer bent u mantelzorger?

Volgens de overheid bent u mantelzorger als u voor iemand zorgt in uw omgeving. U doet dat vrijwillig, omdat u een sociale relatie met die persoon heeft. Denk aan een familielid, vriend of buren. Mantelzorg is meestal langdurig en kan intensief zijn. Mantelzorg is meestal onbetaald, maar kan ook betaald worden uit een persoonsgebonden budget (PGB).

Er zijn verschillende vormen van hulp en zorg die onder mantelzorg vallen. Het overnemen van huishoudelijke taken bijvoorbeeld, zoals wassen, boodschappen doen en schoonmaken. Of iemand begeleiden naar het ziekenhuis. Of iemand helpen met eten, douchen en naar het toilet gaan. Ook helpen met de financiën en de administratie valt onder mantelzorg.

Wat valt niet onder mantelzorg?

Iedereen doet weleens iets voor een ander. U helpt uw vader met het invullen van de belastingpapieren, u doet een boodschap voor

de overbuurvrouw. Dit soort zaken die u af en toe doet, vallen niet onder mantelzorg.

Ook gebruikelijke hulp valt er niet onder. Volgens de overheid is gebruikelijke hulp of zorg de dagelijkse zorg die huisgenoten elkaar geven. De was doen voor uw partner, voor elkaar koken en schoonmaken in het huis waar u zelf woont valt niet onder mantelzorg.

Ook vrijwilligerswerk is geen mantelzorg. Iemand die via een stichting of goed doel bijvoorbeeld gaat wandelen met ouderen of mensen helpt met hun administratie, is geen mantelzorger. Voor mantelzorg kiest u niet bewust, het overkomt u.

Welke vergoedingen en voordelen zijn er voor mantelzorgers?

Als mantelzorger kunt u van de gemeente een extraatje ontvangen in de vorm van een mantelzorgcompliment of

Mantelzorgwaardering. Ook kunt u een vergoeding krijgen voor parkeerkosten of reiskosten, u kunt een parkeerkaart of parkeervergunning krijgen en u kunt een aantal kosten die u moet maken om mantelzorg te kunnen verlenen, aftrekken van de belasting. In het artikel Aftrekposten en vergoedingen voor mantelzorgers vindt u hier meer informatie over.

Ook kunt u ondersteuning krijgen bij het geven van mantelzorg.

Soms worden deze vormen van hulp vergoed door de basisverzekering, soms alleen als u hiervoor de juiste aanvullende verzekering heeft. In het dossier Mantelzorg kunt u hierover veel informatie vinden.

Waar moet ik aan voldoen om ondersteuning of een vergoeding te krijgen?

Er is niet één mantelzorgbewijs waarmee u kunt aantonen dat u recht heeft op een bepaalde vergoeding. U moet iedere vergoeding

die u wilt ontvangen apart aanvragen. Voor iedere vergoeding en voor ieder voordeel gelden andere regels.

Wilt u bijvoorbeeld een parkeervergunning hebben om niet steeds parkeergeld te moeten betalen als u voor uw moeder gaat zorgen? De gemeente die u zo'n vergunning kan verlenen, kan bijvoorbeeld als voorwaarde stellen dat uw moeder dan een indicatie moet hebben voor de Wet langdurige zorg (Wlz) of een beschikking voor de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Ook voor het vergoeden van respijtzorg kan dit een voorwaarde zijn.

In veel gevallen wordt ook gekeken naar uw persoonlijke situatie. Dan helpt het als er mensen zijn die uw situatie kennen en die weten wat u nodig heeft. Kunt u ondersteuning gebruiken, maar weet u niet hoe u het aanpakt? Bespreek dat bijvoorbeeld met uw huisarts of iemand van de thuiszorg.

Het kan ook voordelen hebben om u als mantelzorger aan te melden bij de gemeente. Sommige gemeenten hebben hiervoor een speciaal steunpunt voor mantelzorgers. Als u zich daar inschrijft, krijgt u informatie over zaken die in uw gemeente georganiseerd worden voor mantelzorgers. Ook kunt u op die manier het mantelzorgcompliment ontvangen. Vraag ernaar bij het Wmo-loket van uw gemeente.

Praat over mantelzorg

Het is belangrijk om aan anderen te vertellen dat u zorgt voor iemand. Zij kunnen u dan helpen als dat nodig is. Uw huisarts kan bijvoorbeeld inschatten welke ondersteuning u nodig heeft. Praat er ook over met uw werkgever, familie en vrienden en de thuiszorgorganisatie.



Koningshof

uitvaartzorg Voorheen Van Haren Uitvaartzorg



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



5 tips voor als u erop uitgaat met iemand die dementie heeft

Een uitstapje kan heel spannend zijn voor iemand met dementie. Wat iemand vroeger misschien prima aankon, kan nu te belastend zijn. Deze 6 tips kunnen u helpen om het uitstapje tot een succes te maken.

1. Beperk het aantal activiteiten

Bij het organiseren van een dagje uit denkt u misschien aan een programma met verschillende activiteiten. Bijvoorbeeld een bezoek aan een museum, gevolgd door een wandeling en een lunch. Voor iemand met dementie is dit meestal te veel van het goede. Houd het programma liever beknopt en kies bijvoorbeeld één activiteit.

2. Denk aan de tijd

Een dagje uit is voor een persoon met dementie een intensieve ervaring. Zorg er daarom voor dat het uitje niet te lang duurt. Eén ochtend of middag is vaak meer dan genoeg. Even samen naar het tuincentrum gaan kan ook al heel gezellig zijn.

3. Kondig het uitstapje niet te vroeg aan

Als u het uitstapje lang van tevoren aankondigt, zorgt dat bij iemand met dementie alleen maar voor onrust. Vaak is het vroeg genoeg als u het de avond van te voren vertelt. Misschien kunt u met een foto duidelijk maken wat u gaat doen.

4. Vermijd de drukke momenten

Een uitstapje met veel drukte kan voor iemand met dementie extra belastend zijn. Mensen met dementie raken snel overprikkeld. Plan het dagje uit dus liever op een doordeweekse dag dan in het weekend, liever vroeg in de ochtend dan in de middag of avond en vermijd vakantieperiodes.

5. Groepsuitje? Zorg voor een maatje

Gaan er meer mensen mee? Spreek dan met de anderen af dat er steeds iemand is die omkijkt naar de persoon met dementie. Voor mensen met dementie is het lastig gesprekken in groepen te volgen. Zij kunnen daardoor het gevoel hebben niet mee te doen. Dit is op te lossen door steeds te zorgen voor een maatje.



KUNSTGEBIT SOEST

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

PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESEN

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

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

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

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



Jeffrey Schweers

Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

Burg. Grothestraat 11A
3761 CJ Soest
035-8884202
info@kunstgebitsoest.nl



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Orgelconcert in de St Joruskerk in Amersfoort

Op Tweede Pinksterdag (6 juni) geeft André van Vliet een concert op het hoofdorgel. Hij speelt Pinksterliederen in bewerkingen van Willem Hendrik Zwart (1925-1997), Moritz Brosig (1815-1887) en voormalig Jorisorganist Herman van Vliet (1941-2018). Ook André van Vliet speelt een Choral van César Franck, en wel het derde. Verder op het programma muziek van J.S. Bach (Toccatà, Adagio und Fuge C-Dur, BWV 564), Guilmant en Sigfrid Karg-Elert (1877-1937).



Het adres is : Hof 1, 3811 CJ 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

Alles over wachtwoorden: bedenken, beheren en veiligheid



Wachtwoorden beveiligen uw gegevens. Maar u moet zelf zorgen dat ze sterk zijn en dat u ze slim bewaart. We bespreken de valkuilen en mogelijkheden.

Veilig met een wachtwoord

Een wachtwoord is een combinatie van cijfers, letters en leestekens waarmee u online informatie beveiligt. Het is de sleutel tot allerlei gegevens en diensten: uw e-mailaccount, een internetabonnement of internetbankieren. Zo'n wachtwoord zorgt dat alleen u dingen kunt wijzigen of aanvragen. Een sterk wachtwoord dat niemand kan raden is dus erg belangrijk.

Valkuilen bij wachtwoorden

Er is een aantal dingen erg belangrijk als het om wachtwoorden gaat.

Wijzig het standaardwachtwoord

Soms krijgt u als u een account aanmaakt een wachtwoord toegewezen. Bijvoorbeeld voor de internetverbinding thuis. Het is verstandig dit wachtwoord te wijzigen, want lijsten met standaardwachtwoorden worden wel eens gestolen door hackers.

Kies geen makkelijk wachtwoord

Wachtwoorden moet u onthouden, daarom kiezen veel mensen een makkelijke. Denk aan een geboortedatum of eenvoudige cijferreeks. De meest gekozen beveiligingscodes zijn: 'wachtwoord', '123456', 'abc123', '11111' en '123123' en varianten daarop. Dat is niet veilig, want een computercrimineel die accounts van anderen wil hacken, probeert altijd eerst de veelgebruikte wachtwoorden.

Gebruik niet één wachtwoord voor alles

Het is verleidelijk om voor alles hetzelfde wachtwoord te kiezen, want dat is minder om te onthouden. Toch is het niet verstandig:

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort .

SOL HEEFT HET CONCEPT "INDIAN SUMMER" NIET HELEMAAL GOED MEEGEKREGEN



Dit kan ècht niet Sol!

www.wonnink.nl

Ook nog in september en al in het vroege voorjaar kan het tegenwoordig heet zijn.
Bestel dus tijdig uw zonwering!





mocht het bekend raken, dan kunnen andere mensen ook bij al uw accounts inbreken.

Laat de browser geen wachtwoorden opslaan

De meeste internetprogramma's kunnen wachtwoorden opslaan. Handig, dan hoeft u het niet te onthouden. Maar het betekent ook dat iedereen die met uw computer deze sites bezoekt, meteen 'als u' wordt ingelogd. Wachtwoorden opslaan in de browser, is alleen handig als u de enige gebruiker van de computer bent. Als er meer mensen 'm gebruiken, is het verstandig dat elke gebruiker alleen op zijn eigen gebruikersaccount werkt.

Pas op voor phishing

Wachtwoorden werken zo goed, dat oplichters allerlei manieren bedenken om ze te bemachtigen. Dat heet phishing. Ze sturen een bericht dat bijvoorbeeld van de bank of overheid lijkt te komen. Het ziet er echt uit. Maar klikt u op de link in het bericht, dan wordt u naar een nepsite geleid. Achter de schermen kan de oplichter zien welk wachtwoord u invult. Hij weet nu genoeg om in te loggen en van alles te wijzigen of aan te vragen.

Sterk wachtwoord kiezen



Een sterk wachtwoord bestaat uit een reeks van 6 tot 8 letters en cijfers en minstens één leesteken. Het is aan te raden uw wachtwoorden

regelmatig te wijzigen, bijvoorbeeld elk kwartaal. Lees in de tip 'Veilig wachtwoord maken en onthouden' een handige truc om een sterk wachtwoord te bedenken dat wél te onthouden is.

Tweestapsverificatie: dubbel zo veilig

Een goed wachtwoord beveiligd een hoop, maar het kan nog veiliger met tweestapsverificatie: inloggen met een wachtwoord én een code die u ontvangt op een apparaat dat in uw bezit is. Dat kan een mobiele telefoon zijn of een ander apparaatje,



STATUS FAMILIEZAKEN

Mr. Willeke Vernède-van den Brandt

Burg. Grothestraat 65 3761 CL Soest

Tel: 035-5430714 / 06-10218017

willeke@statusfamiliezaken.nl

www.statusestateplanning.nl

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 totplano@kpnmail.nl

7 tips om ruimte te besparen in uw tuin of op uw balkon

Houdt u van bloemen en planten, maar heeft u maar een klein balkon of kleine tuin? Ook dan is er veel mogelijk. Deze ruimtebesparende tips, kunnen u veel plezier opleveren.

1. Balkonbakken

Balkonbakken worden veel gebruikt om het balkon op te fleuren. Deze langwerpige plantenbakken bevestigt u aan de reling van uw balkon. Als u de bakken aan de buitenkant van de reling hangt, verliest u geen ruimte. Zo blijft er meer ruimte over om te zitten en te tuinieren.



2. Plantentorens

Ook een kleine buitenruimte is geschikt voor een moestuintje als u de hoogte gebruikt. Er zijn bijvoorbeeld torens van moestuinbakken, die zijn opgebouwd uit meerdere bakken boven elkaar. Zo bespaart u ruimte en kunt u toch een flinke oogst uit uw kleine moestuin halen. De meeste torens bestaan uit twee of drie lagen. In de bovenste bak zaait u planten in die veel zon nodig hebben. De onderste bakken zijn geschikt voor planten die (half)schaduw nodig hebben.

Er bestaan ook hoge plantenkassen. Dat zijn kisten met plankjes, waarop u jonge plantjes kunt opkweken. Een plantenkast neemt wel wat ruimte in, bijvoorbeeld 30 bij 70 centimeter, maar omdat u de potjes en bakjes boven elkaar kunt zetten, kunt u er heel veel plantjes in kwijt.

3. Hangende planten

Een andere leuke manier om in de hoogte te tuinieren is om een 'hanging basket', een hangende mand, op te hangen. Dit is een mandje van metaaldraad, dat u aan de binnenkant kunt bekleden met mos, twijgen of een inlegvel van kokosvezels. Hierin legt u een stuk afvalplastic, bijvoorbeeld van een zak potgrond, en daarop de aarde. Afhankelijk van de grootte van de mand, kunt u er één of meer hangplanten in planten. Maak aan de zijkant een paar gaten in het plastic, zodat overtollig water kan weglopen. Hang de mand op en laat de plant(en) maar groeien.

4. Verticale tuin



Een verticale tuin is een muur van planten, zoals mos of een combinatie van verschillende groene planten. Er zijn verschillende manieren om een verticale tuin aan te leggen. Bij tuincentra en bouwmarkten kunt u metalen frames kopen, waaraan u verschillende plantenbakken kunt

hangen. Er bestaan ook speciale plantenzakken die u kunt ophangen. U kunt de zakken vullen met aarde en zaadjes. Kijk rond bij verschillende tuincentra om ideeën op te doen. Of zoek foto's van verticale tuinen op Pinterest voor ideeën.

5. Kies niet (alleen) voor kleine planten

Als u weinig ruimte heeft, kiest u misschien automatisch voor kleine planten. Maar kleine planten laten een kleine ruimte vaak nog kleiner lijken. Probeer daarom eens één of twee grote planten. Een grote plant maakt meer indruk en hiermee bent u sneller klaar dan met veel kleine plantjes. In een tuin kunt u kiezen voor een vaste struik. Struiken hebben weinig onderhoud nodig. Ze blijven ook in de winter staan, dus u hoeft niet elk jaar iets nieuws te planten. Sommige struiken blijven het hele jaar groen, zoals de winterjasmijn.

6. Opvouwbare meubels

Het is fijn om in de zomer lekker buiten te kunnen zitten. Maar een kleine tuin of klein balkon staat snel vol met tuinmeubels, zeker als u ook gasten wilt kunnen ontvangen. Dan kan het handig zijn om te kiezen voor opvouwbare meubels. Een klaptafel en klapstoelen bergt u makkelijk op, maar u kunt toch lekker zitten met uw bezoek.

7. Meubels met opbergruimte

In plaats van opvouwbare meubels kunt u ook kiezen voor meubels met opbergruimte. Deze kunt u bijvoorbeeld gebruiken voor uw tuingereedschap. Daarmee bespaart u ruimte voor een extra kast. Er bestaan allerlei tuinmeubels met meer of minder opbergruimte, van krukjes tot banken. Als uw tuinmeubel niet onder een afdak staat, is het belangrijk om erop te letten of de opbergruimte waterdicht is.

Bron:Ikwoonleefzorg

**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 Klarwater 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

Seniorenvoorziening..... 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

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	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
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	jpvdijssel@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	jpvdijssel@gmail.com
Ouderenadviseur	F.van der Ploeg	544 78 09	fvanderploeg@gmail.com

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden

