

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest . Secr. : Veenbesstraat 70 3765 BB Soest

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

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

Inhoud:

Van de voorzitter (Nelleke In 't Anker)	2/3
Mutaties en Commissie Aandacht	4
Wat zijn uw wensen?	5
Met een helm op de fiets	7t/m 10
SWOS Opening OC Klaarwater.....	10
Hoe maak ik mijn smartphone schoon	11
Kent u de nieuwste babbeltrucs al?	13 t/m 15
5 vragen over de thuiszorgwinkel	17/18
Soest in beeld (René van Hal)	19/20
Alles over wachtwoorden.....	21 t/m 23
De toekomst begint vandaag	23 t/m 25
Vooraankondiging muzikale dagtocht op 26 november.....	26/27
Dagtocht 4 naar Frits van Noppen chocolaterie	28
Prijzen voedingsmiddelen met 11% gestegen	29t/m 31
Bewegen met iemand met dementie	33/35
Belangrijke telefoonnummers	37
Bestuur PCOB.....	39

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

vóór woensdag 21 sept 2022

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter (Nelleke in 't Anker)

De zomer zal toch niet voorbij zijn? In de maanden september en oktober kan het prachtig weer zijn en vele senioren zien dan kans om na de drukte van de vorige maanden, er alsnog op uit te trekken. Mocht u niet zo lang weg kunnen of willen, dan kunt u zich nog inschrijven op de twee bustochten van onze afdeling. Te weten op 21 september naar het chocolade atelier van Frans van Noppen in Ridderkerk en op 20 oktober staat de herfsttour met een warm en koud buffet op het programma. Tijdens deze laatste reis zult u ook kunnen genieten van de verschillende herfsttinten van het Schokkerbos en het Kuinderbos, beiden in en om en nabij de Noordoostpolder. Daarnaast plannen we nog een extra muzikale busreis op 26 november. (zie elders in dit Kompas)

We gaan ervan uit dat ook deze bustochten bij velen in de smaak zullen vallen, dus informeer of er plaats is en schrijf u in ! En kent u iemand die u graag mee neemt, doe dit gerust!

Komend najaar zal het bestuur zich verder gaan verdiepen in het enthousiasmeren van jongere senioren van de onze afdeling. Regelmatig hoor ik deze mensen van deze doelgroep een opmerking maken dat men nog niet toe is om deel te nemen aan activiteiten die met name de wat oudere en vaak kwetsbare mens aanspreken. Maar bedenk dat waar het gaat om bv belangen-behartiging i.s.m. politiek en maatschappij juist de jongere senioren dit thema gestalte kunnen geven. Hierbij niets ten nadele van 80-plussers die zich hiervoor met hart en ziel inzetten. En de "C" van PCOB mag daarbij een uitdaging zijn om niet alleen lid te zijn in ons eigen belang, maar dat we ook voor onze medemens iets proberen te betekenen. Ons "ik" wordt vervangen met "wij". We kunnen er zelf van leren en de verbinding met anderen geeft extra invulling aan ons eigen leven. Daar worden we dus allemaal beter van!

We zullen als plaatselijk bestuur meer samen gaan werken met de regio en daarbij worden we ondersteunt door het Landelijk kantoor van de PCOB waar speciaal opgeleide consultants werkzaam zijn, die ons kunnen ondersteunen.

De **contactmiddagen** gaan ook weer starten; staan de data al in uw agenda? Interessante onderwerpen staan op het programma. Op 13 oktober zal de vrouw van Maarten Luther centraal staan. Op 17 november wordt aandacht gegeven aan Bach. De bijeenkomsten van 14-16 uur, vinden plaats in de Klarinet, ingang Honsbergen. U neemt hiervoor de lift (hierbij op de ES knop drukken) om de bovenzaal te bereiken.

Komende maanden worden onderwerpen voor 2023 uitgezocht en gekozen.

Mocht u nog een geschikt onderwerp of spreker weten, wilt u dit dan doorgeven aan een van de bestuursleden?

Gezondheid is een groot goed, ikzelf heb dat afgelopen maanden ook ervaren: een plotseling optredend herseninfarct en daarna nog meer gezondheidssperikelen, hebben gemaakt dat ik allerlei onderzoeken moest ondergaan. Wat ben ik elke dag blij dat zoveel medici, verplegend personeel en paramedici voor mij klaarstonden. Dankbaar dat de afloop zo gunstig was.

Veel mensen en zeker ouderen gebruiken veel medicatie en krijgen soms te maken met te weinig voorraden in de apotheek, hetgeen betekent dat overgestapt moet worden op een ander middel.

Gelukkig dat medewerkers veel moeite doen om het juiste middel te vinden. Laten we hen vriendelijk en correct benaderen, want zij kunnen er ook niets aan doen.

Het Zorginstituut Nederland voert momenteel een campagne die Nederlanders aan het denken wil zetten over wat zij belangrijk vinden in de zorg.

Passende zorg gaat over gezonder leven, niet altijd behandelen. We moeten uit de viciëuze cirkel komen van overbehandeling en meer kijken naar welzijn.

Passende zorg kan ook een pleidooi zijn voor sterke huisartsenzorg. Zorg die dichtbij geleverd wordt, in nauw overleg tussen patiënt en zorgverleners, die onderling een vertrouwensband hebben.

De huisartsen klagen dat de poortwachtersfunctie onder druk staat, dit leidt tot meer verwijzingen. En dus tot hogere zorgkosten en capaciteitsverlies. Dit zijn twee belangrijke redenen voor de dreigende zorgcrisis waar we allemaal mee te maken krijgen.

Zelf nadenken over wat we willen in onze laatste levensfase, wat zijn grenzen, zware onderwerpen als euthanasie en reanimatie niet

uit de weg gaan, maar deze bespreken en eventueel vastleggen met onze naasten. Het kan duidelijkheid geven maar ook een bijdrage vormen aan welzijn en kwaliteit van leven.

Ouderen zullen hierbij een wezenlijk rol kunnen spelen naar de politiek toe, samen op ethische wijze een weg zoeken en beslissingen nemen voor ons land. Plaatselijk kunnen we proberen ons te laten voorlichten en met elkaar het gesprek openen.

Doet u mee?

Ik wens u een prettige gezonde maand september met oog voor het mooie en goed van het leven. Met vriendelijke groet.

Mutaties Juli/Aug 2022

Overleden:

Mevr. C.G.A. Voogd-de Wilde, Dalplein 2 K 317, 3762 BP Soest

Mevr.G.B. Christiaanse-v.d. Kaay, Insp. Schreuderlaan 238, 3761 ZC Soest

Mevr. H.J. Luijben-van Houwelingen, Jachhuislaan 55, 3762 LB Soest

Nieuwe leden:

De heer P.M.V. van Agten en Mevrouw W.R. van Agten

Wiardi Beckmanstraat 96, 3762 HC Soest

Commissie “Aandacht”

- Wij leven mee met mevrouw J.Mook-Reitzema, Dalplein 25/3762 BN. Zij heeft te horen gekregen dat de doktoren niets meer voor haar kunnen doen en dat zij niet lang meer te leven heeft. Janny we wensen je de kracht van God toe om deze zware tijd van je leven door te komen;
- Mevrouw A.P.J.Beije, Eikenlaan 63/3768 ET kwam te vallen en kon toen helaas niet met de boottocht voor senioren van 28 juli j.l. mee
- Mevrouw P.Bredius-Goedhard, Insp. Schreuderlaan 242 kwam ook te vallen en revalideert nu in Ameris Gooizicht , Paulus van Loolaan 21/1217 SH in Hilversum
- De heer H.Hulleman , Anna Paulonalaan 17 is voor onderzoek naar het Meander MC, Maatweg 3/ 3813 TZ

Wat zijn uw wensen?

Onze vereniging PCOB van senioren-voor senioren informeert de leden over de onderwerpen zoals o.a: wonen, welzijn, zorg en veiligheid.



Dit doen wij via het landelijk magazine KBO-PCOB en ons eigen mededelingenblad “het Kompas”.

Daarnaast organiseert de PCOB dagtochten, contactmiddagen, de algemene ledenvergadering, de kerstviering, de seniorenmiddag bij “het Gilde” en bezoeken leden van de commissie “Aandacht “ leden die te maken hebben met ziekte en/of rouw. Uit uw reacties kunnen wij vaststellen dat het onderling contact met leden erg op prijs wordt gesteld.

Binnen de gemeente Soest organiseren o.a. de SWOS en de PGS kerken ook diverse activiteiten. Wat zou onze vereniging daar nog aan toe kunnen voegen? Wat zouden onze leden nog meer willen? Wellicht een wandelgroepje, een fietsgroepje, klaverjasgroepje etc. etc.

Het bestuur is nieuwsgierig naar uw wensen en ideeën. Wij zouden het op prijsstellen als u ons hierover zou willen informeren. Naar aanleiding van uw reacties kan onze evenementencommissie eens kijken hoe e.e.a. te realiseren is.

Laat maar weten hoe u erover denkt. Dat kan telefonisch of per mail: Nelleke in 't Anker, Tel: 06-10462732. Mail:

Nelleke_intanker@yahoo.com

Cees Boshuizen, Tel: 035-6026424 Mail: boshuizen@xmsnet.nl

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.



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
— uitvaartwinkels —

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

Met een helm op de fiets, is dat nodig of niet?

In Nederland is het niet verplicht om een fietshelm te dragen als u een pleziertochtje maakt. Toch zijn er steeds meer mensen die bij sportieve fietstochten of op de e-bike een helm



gebruiken. Bij wielervedstrijden en bij veel toertochten is een fietshelm wel verplicht. Wanneer is het verstandig een fietshelm te dragen? Altijd, zegt Interpolis, maar zeker op de e-bike.

Fietsers op een e-bike rijden meestal harder dan gewone fietsers. Andere verkeersdeelnemers horen daardoor niet altijd een e-bike aankomen en ze schatten ook de snelheid vaak te laag in. Daardoor gebeuren er eerder ongelukken met e-bikes. Ouderen zijn daarbij in het nadeel, omdat ze over het algemeen minder lenig zijn en minder spierkracht hebben. Er belanden tegenwoordig twee keer zoveel 55-plussers op de spoedeisende hulp na een fietsongeval dan tien jaar geleden.

Als u een helm draagt, wordt de kans op een botsing of een val natuurlijk niet kleiner. Maar een fietshelm verkleint wel de kans op ernstige verwondingen bij een ongeval. Fietsers met een helm hebben zeventig procent minder kans om te overlijden door een verwonding aan hun hoofd of hersenen dan fietsers zonder helm.

Waarom is bescherming nodig?

Uw hoofd en uw hersenen zijn kwetsbaar. Hoofd- en hersenletsel komt veel voor bij fietsers. Van alle fietsers die ernstig gewond raken door een fietsongeval, heeft bijna een derde hoofd- of hersenletsel. Hersenletsel komt het meest voor. Een val met hersenletsel kan ingrijpende gevolgen hebben. Het is daarom verstandig uw hoofd extra te beschermen.

Wat is een veilige helm?

Als u in Nederland een fietshelm koopt, moet die voldoen aan de Europese richtlijnen. In een goedgekeurde helm staan in de binnenkant de letters CE gevolgd door EN-1078, het nummer van de Europese norm.

Op de e-bike kunt u een speciale e-bike-helm dragen of een helm voor de racefiets of mountainbike. Deze helmen zijn niet geschikt



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 speed pedelec, een elektrische fiets die tot 45 kilometer per uur rijdt. Hiervoor gelden aparte verkeersregels.

Waar koop ik een fietshelm?

Een fietshelm koopt u in een fietswinkel. Daar kunt u de helm passen. U voelt dan hoe de helm zit en of u liever een lichtere of een zwaardere helm draagt. Wilt u graag een goed advies, ga dan naar een fietswinkel waar ook racefietsen en mountainbikes worden verkocht. Daar kunt u er zeker van zijn dat de verkoper veel ervaring heeft met adviseren over fietshelmen. Koop nooit een gebruikte helm. Aan de buitenkant is niet te zien of de helm beschadigd is. Een beschadigde helm beschermt uw hoofd niet goed.

Hoe weet ik de juiste maat?

Het is belangrijk dat de fietshelm goed past. Een fietshelm is verstelbaar en er zijn verschillende maten. Bij sommige merken overlappen de maten elkaar. M kan bijvoorbeeld een omtrek van 52 tot 58 cm zijn en L een omtrek van 56 tot 61 cm. Bij een ander merk kunnen de maten aaneensluitend zijn. M is dan bijvoorbeeld 55,5 tot 59 cm en L 59 tot 62,5 cm. Meet de omtrek van uw hoofd 2,5 cm boven de wenkbrauw. Kijk in welke maat u uitkomt. Als u precies op de grens zit, kunt u in de winkel beide maten proberen. Bestelt u een helm bij een webwinkel, meet dan nog een keer om zeker te zijn.

Heeft u de juiste maat? Dan kunt u de helm afstellen op uw hoofd. Dat is een nauwkeurig werkje waar u even de tijd voor moet nemen. Meestal heeft de helm een draaiknop. Draai eraan totdat de helm goed aansluit op uw hoofd. Als u voorover buigt, moet de helm niet vallen. Stel de helm niet te strak af, want dan kunt u onderweg hoofdpijn krijgen.

Maak ook het kinbandje op lengte. Het bandje moet tegen de keel zitten, niet op het puntje van de kin. Het moet zo strak zitten dat de helm niet verschuift op uw hoofd. Het bandje is passend als u twee vingers tussen kin en de sluiting kunt steken.

Wanneer is een fietshelm verplicht?

Voor een gewone fiets of e-bike is in Nederland een fietshelm niet verplicht. Er zijn ook geen organisaties die vinden dat een fietshelm verplicht moet worden. Voor een speed pedelec is die verplichting er wel, omdat een speed pedelec onder de regels voor bromfietsen

valt. In sommige landen zijn fietshelmen wel verplicht, meestal voor kinderen, soms ook voor volwassenen. In Europa is er fietshelmplicht voor volwassenen in Finland, Malta, Slowakije en Spanje.

Wat moet ik doen na een val?

Als u na een ernstige val medische hulp nodig heeft, dan houdt u de helm op. In de ambulance of in het ziekenhuis kunnen zorgverleners controleren of u hoofd- of hersenletsel heeft. Zij helpen u verder.

Koop na een val altijd een nieuwe helm. De helm heeft bij de val de grootste klap opgevangen. Na die klap is het binnenwerk ingedeukt en kan de helm niet nog een klap opvangen. Vervang daarom na een val de helm, ook al is er aan de buitenkant geen beschadiging te zien.

Bron: Ik woon.Leef.Zorg

SWOS ontmoetingscentrum Klaarwater

Wiardi Beckmanstraat 475, 3762GN Soest,

tel. 035 – 60 10 607, mobiel 06 34 62

92 05

www.swos-klaarwater.nl - Email:

klaarwater@swos.nl



Donderdag 1 sept. :13.30 – 16.00 uur

Opening nieuwe Benedenzaal; Inloop

Donderdag 15 sept. :14.00 – 16.00 uur Kloostermode show en verkoop

Woensdag 21 sept. :12.30 uur Chinese maaltijd; alleen via aanmelden

Het nieuwe SWOS Cursusboek 2022 2023 is uit. Vele activiteiten voor het komende seizoen!

Haal het op in één van onze centra of bij het SWOS kantoor.

Hoe maak ik mijn smartphone en tablet schoon?

Op het oog ziet de tablet of smartphone er misschien schoon uit, maar het apparaat wemelt van de bacteriën. En virussen kunnen er ook op overleven. Hoe maakt u de apparaten goed schoon?



Geregeld reinigen

Wie zijn tablet of mobiele telefoon bekijkt, ziet waarschijnlijk iets van vingerafdrukken of vlekjes. Zacht doekje eroverheen en klaar. Maar wist u dat deze apparaten grote bronnen van bacteriën zijn? Logisch eigenlijk: ze raken de hele dag een hand of oor aan. En sommige mensen nemen hun smartphone zelfs mee het toilet in. Ook virussen kunnen overleven op het apparaat, het coronavirus bijvoorbeeld drie dagen. Genoeg redenen dus om uw mobiele apparaat geregeld goed schoon te maken.

Scherm schoonmaken zonder beschadiging

Maak de tablet of smartphone goed schoon zonder het te beschadigen. Doe dat met een druppel handzeep of speciale spray.

- Zet het apparaat uit.
- Verwijder het hoesje als dat om het toestel zit.
- Blaas stof weg als dat in openingen aanwezig is. Gebruik eventueel een zacht (en droog) borsteltje.
- Pak een zachte stofvrije doek, het liefst een microvezeldoekje, en maak dat vochtig, niet nat! Het is belangrijk dat er geen water in de kiertjes kan vloeien.
- Er zijn twee opties voor het poetsen:
- Een druppel handzeep op een vochtige doek maakt uw mobiele apparaat brandschoon. Is dit toch te spannend, gebruik dan een speciale desinfecterende reinigingsspray die geschikt is voor beeldschermen. Dat staat op de verpakking. Spray altijd op het doekje, niet op het apparaat, en wrijf het apparaat schoon.
- Gebruik in elk geval geen hardnekkige schoonmaakproducten met alcohol. Dit tast de bescherm laag van het aanraakscherm aan.
- Hebt u zeep gebruikt, wrijf het apparaat dan droog met een doek.
- Maak ook het hoesje schoon met de schoonmaakdoek. Voor leer zijn er speciale reinigers. Het apparaat is weer fris.



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

De nieuwste babbeltrucs, kent u deze al?

Bij een babbeltruc gebruikt een crimineel een smoes of leugen om uw woning binnen te dringen en geld, pinpas of waardevolle spullen



te stelen. Deze criminelen gebruiken verschillende smoezen en leugens, die regelmatig wisselen. Enkele voorbeelden van de laatste nieuwe babbeltrucs. Trap er niet in!

Kapotte waterleiding

Een vrouw komt een man tegen in de lift van haar flat. Hij vertelt dat hij de waterleiding van de burens aan het controleren is. Even later belt de man ook bij deze vrouw aan en vraagt of hij ook haar waterleiding kan controleren. De man stapt samen met een vrouw naar binnen. Terwijl hij met het slachtoffer praat, steelt de vrouw de sieraden uit de slaapkamer.

Gearresteerde dief

Een man belt aan en doet zich voor als politieagent. Hij heeft een afspraak bij een buurman, maar die is niet thuis. De “politieagent” vraagt of hij het toilet mag gebruiken. Daarna vertrekt hij. Even later krijgt de bewoner een telefoontje. De politie heeft een nepagent gearresteerd en bij hem de pinpas van de bewoner aangetroffen. De politie wil de bewoner doorverbinden naar de bank, zodat hij zijn pinpas kan blokkeren. U wordt vervolgens doorverbonden naar een handlanger, die vraagt naar uw gegevens. U denkt dat u met de bank belt en geeft niets vermoedend uw gegevens af. Vervolgens wordt uw rekening leeggehaald.

Pakketbezorger

Een pakketbezorger belt op terwijl u niet thuis bent. U kunt een afspraak maken om tegen een vergoeding van één euro het pakket ergens af te halen of u kunt een tweede bezorgpoging plannen. De “bezorger” komt dan langs met een mobiel pinapparaat. Het doel is uw pinpas en pincode te bemachtigen. Na het pinnen van die ene euro krijgt u ongemerkt een andere pinpas terug bijvoorbeeld. Of uw pas wordt geskimd. Beide zijn in de praktijk voorgekomen. De “pakketbezorger” kijkt de pincode af en haalt geld af bij een pinautomaat.

Thuiszorgmedewerker

Er staat een thuiszorgmedewerker voor de deur. “Ik kom kijken of u het allemaal redt”, zegt hij of zij. Het lijkt allemaal echt, inclusief het pasje om de nek. De nep-thuiszorgmedewerker probeert de bewoner af te leiden, zodat een handlanger naar binnen kan sluipen op zoek naar waardevolle spullen. Er is ook een bende die zich uitgeeft als verpleegkundigen die bloed komen afnemen voor een medische controle. Meer hierover ziet u in dit filmpje.

Volle boodschappentas

Jonge vrouwen gaan huizen langs om ouderen met een zware boodschappentas te helpen. Ook als de bewoner zegt dat de vrouwen de tas bij de deur kunnen neerzetten, lopen ze door en zetten ze de tas binnen. Terwijl de bewoner erachteraan loopt, glipt een handlanger naar binnen en krijgt zo de kans om waardevolle spullen te stelen.

Nieuwe buren

Een onbekende stelt zich voor als een nieuwe buurman of buurvrouw. Hij of zij wil graag met u kennismaken of vraagt om een glaasje water. Als u samen met uw nieuwe buurman of buurvrouw in de keuken staat, glipt een handlanger naar binnen.

Het bestrijdingsbedrijf

'Hallo, we zijn van het bestrijdingsbedrijf.' Ja, zelfs deze truc wordt gebruikt om bij mensen binnen te komen. Bijvoorbeeld omdat er een plaag is van enge beestjes, zoals de bedwants. Ook hier is het advies: laat ze niet zomaar binnen, vraag legitimatie en bij twijfel bel de politie.

Wat als het u overkomt?

Heeft u toch iemand binnengelaten die niet te vertrouwen was? Bel dan zo snel mogelijk de politie. Bel 112 als de dader nog in de buurt is. Is de dader al weg, bel dan de algemene meldlijn 0900-8844. Uw aangifte kan voorkomen dat nog meer mensen slachtoffer worden.

**De heer en mevrouw Bouwmeester-van Hunnink ,
De Batenburg 7 3761 AX waren van de
zomer 65 jaar getrouwd! Van harte
gefeliciteerd namens de PCOB en we
wensen jullie Gods zegen en nog een
fijne tijd samen.**



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



**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

5 vragen over de thuiszorgwinkel

Als u medische hulpmiddelen nodig heeft, kunt u daarvoor terecht bij een thuiszorgwinkel, apotheek of een medische speciaalzaak. Er zijn thuiszorgwinkels die u kunt bezoeken en er zijn winkels die alleen online aanwezig zijn. Wat koopt u bij een thuiszorgwinkel? En wat is de rol van de zorgverzekeraar hierin? Worden materialen die u via de thuiszorgwinkel aanschafft bijvoorbeeld vergoed? En waar vindt u een thuiszorgwinkel bij u in de buurt?



1. Wat vind ik in een thuiszorgwinkel?

In een thuiszorgwinkel kunt u terecht voor het huren, lenen en kopen van allerlei thuiszorgproducten. U kunt hierbij denken aan een rolstoel, een ziekenhuisbed, een toiletverhoger of wandbeugels voor in de badkamer. Ook een leesloep, stomazakjes of verbandmateriaal haalt u in de thuiszorgwinkel.

2. Worden materialen uit de thuiszorgwinkel vergoed door mijn ziektekostenverzekeraar?

Heeft u hulpmiddelen nodig? Neem dan eerst contact op met uw zorgverzekeraar voordat u bij de thuiszorgwinkel hulpmiddelen koopt of huurt. Daarmee voorkomt u financiële verrassingen.

Sommige hulpmiddelen worden voor 100 procent vergoed uit het basispakket, andere worden gedeeltelijk of niet vergoed. Soms moet uw zorgverzekeraar eerst toestemming geven. Zorg dat u weet met welke leverancier uw zorgverzekeraar een contract heeft. Alleen bij gecontracteerde leveranciers kunt u een volledige vergoeding krijgen.

3. Ik heb tijdelijk krukken nodig als ondersteuning bij het lopen. Vind ik die ook in de thuiszorgwinkel?

Ja, ook elleboogkrukken vindt u in de thuiszorgwinkel. Veel eenvoudige hulpmiddelen zoals loopkrukken of een rollator vallen niet onder het basispakket van de zorgverzekering en worden dus niet vergoed. Deze hulpmiddelen moet u zelf huren of kopen. Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar wat de voorwaarden zijn. Sommige zorgverzekeraars vergoeden eenvoudige hulpmiddelen wel vanuit de aanvullende verzekering. Heeft u krukken nodig, maar kunt u die niet betalen? Dan kunt bij uw gemeente vragen of u recht heeft op bijzondere bijstand.

4. Kan ik de gemeente ook om een vergoeding vragen van hulpmiddelen uit de thuiszorgwinkel?

De gemeente vergoedt alleen hulpmiddelen als u die blijvend nodig heeft. Bijvoorbeeld als u vanwege een handicap een rolstoel, een traplift of een elektrische deur opener nodig heeft. U vraagt de vergoeding aan bij het Wmo-loket van uw gemeente.

5. Waar vind ik een thuiszorgwinkel?

Thuiszorgwinkels vindt u overal in Nederland en ook op internet. Voordat u naar een thuiszorgwinkel gaat, kunt u het beste eerst aan uw zorgverzekeraar vragen met welke thuiszorgwinkel de verzekeraar een contract heeft. In Soest zit Malikcare , Laanstraat 82 unit 7, 3762 KE Soest tel.nr 085-1308427, email:info@mailcare.nl

Bekende thuiszorgwinkels zijn bijvoorbeeld ook Vegro en Medipoint. Er zijn ook thuiszorgwinkels waar u alleen online kunt bestellen. Daarnaast zijn er regionale thuiszorgwinkels, die meestal verbonden zijn aan een regionale zorginstelling.

SOEST IN BEELD door René van Hal

LANDHUIS VREDEHOFSTRAAT 1-5

In het weekend 10/11 september a.s. worden ook in Soest weer de jaarlijkse Open Monumenten Dagen georganiseerd. Een van de activiteiten is op zaterdagmiddag 10 september een inleiding die in de Emmakerk wordt gehouden over de historie van de Buitenplaatsen die hebben gestaan aan de Vredenhofstraat (o.a. Vredenhof, Colenso en Nieuwerhoek). Aansluitend wordt een wandeling door de wijk rondom de Vredenhofstraat georganiseerd met een gids die ons meeneemt in de historie van dit gebied in Soestdijk.

De Vredenhofstraat vroeger Rijksstraatweg of Soestdijkerweg is een bijzondere entree om Soest in te rijden. Alhoewel de landhuizen op deze buitenplaatsen zijn afgebroken, de percelen zijn verkaveld, staan er nog steeds verschillende monumentale panden, zoals het landhuis met rieten dak op Vredenhofstraat 1-5. Dit landhuis is in 1918/1919 gebouwd door architect H.A. Pothoven uit Amersfoort in opdracht van huis- en kunstschilder T.L. Blok. Naast dat hij er ging wonen opende hij er Kunstzaal Soestdijk. Vele jaren werden hier tentoonstellingen in gehouden van een breed assortiment aan kunstwerken en werd de zaal gebruikt voor concerten en uitvoeringen. Vanaf 1921 werd een deel van het pand ingericht voor Lunchroom Wilhelmina.

Begin 1929 wordt het landhuis Openbaar Verkocht. Mw. Reijnen-Rutgers wordt eigenaar en die biedt het pand te koop aan het bestuur van de Mariaparochie om er een parochiehuis van te maken. De parochie kon het onder zeer gunstige voorwaarden overnemen. Ze vroeg alleen een lijfrente voor de periode dat ze nog leefde (ze is in 1938 overleden).

De Mariaparochie heeft 40 jaar dit pand gebruikt als parochiehuis en als woning voor de koster (J. Lustenhouwer). In die periode hebben veel culturele en sportverenigingen ervan gebruik gemaakt, werden er voorstellingen en openbare verkopen gehouden en was het een locatie waar de parochie jubilea kon vieren. Ook de Mariaschool heeft er verschillende jaren gebruik van gemaakt wanneer hun school wegens de toename van het aantal leerlingen lokalen tekort kwam.

Vanaf 1970 is het pand in gebruik als kantoor. In de beginjaren was Piet Olyslager hier met zijn bedrijf gevestigd. Thans is het eigendom van een beleggingsmaatschappij die er is gevestigd.

Het pand zelf bestaat uit verschillende delen met twee voormalige woningen en er tussenin een ruimte dat in gebruik is geweest als gemeenschapsruimten. Met zijn rieten en zijn neoclassicistische motieven is zeker aan de buitenzijde een imposant pand. Het is de moeite waard om er langs te lopen en het bouwwerk te bewonderen.

Vredehofstraat 1920 met links het landhuis en rechts nog de rails van de paardentram Baarn-Soest



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: 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 beveiligt 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, bijvoorbeeld de Rabo Scanner van de Rabobank. Is het mogelijk om tweestapsverificatie in te stellen, doe dat dan direct.

Beveiliging van de mobiel

Op mobiele apparaten (smartphone en tablet) en sommige nieuwe laptops zijn er veel meer beveiligingsopties dan alleen een wachtwoord.

Voor mensen die visueel zijn ingesteld, is er op mobiele apparaten de optie om een patroon in te voeren in plaats van een code. En als het apparaat ervoor geschikt is, kunnen gebruikers gezichtsherkenning of een vingerafdrukscan gebruiken. Knappe jongen die dat kan namaken! Maar ook bij deze *high tech* opties blijft een wachtwoord de basis. U stelt een wachtwoord in voor het geval ze even niet werken, of iemand anders uw apparaat in geval van nood moet kunnen gebruiken.

Wachtwoorden opslaan

Met voor elke dienst een eigen code is de lijst met wachtwoorden lang. Te lang om te onthouden. Er zijn een paar manieren om wachtwoorden te bewaren op de pc. De veiligste manier is met een wachtwoordmanager. Dat is een programma dat wachtwoorden onthoudt en zelfs voor u invult. U hoeft alleen nog het hoofdwachtwoord om het programma mee te beveiligen. Een (gratis) voorbeeld daarvan is LastPass.

Wie het niet fijn vindt al zijn wachtwoorden aan een derde partij te geven, kan de codes bijhouden in een Word-bestand dat u beveiligt met een wachtwoord. Om de lijst te raadplegen, hoeft u dan nog maar één wachtwoord te onthouden, in plaats van allemaal. Nadeel: Crasht de computer, dan bent u alles kwijt. Zorg dus voor een goede back-up.

Bron: Seniorweb

De toekomst begint vandaag!

Iedereen wordt ouder. Je hebt eigenlijk geen keus. En: oud WORDEN wil vrijwel iedereen. Zolang de gezondheid het toelaat. En de financiële middelen. Je hoeft dan immers niet meer te werken voor je geld, want je krijgt AOW. Soms zelfs nog aangevuld met een leuk pensioentje. Er moet niets meer, je mag doen wat je wilt. Zelfs het woord MOETEN mag je vergeten. Maar: oud ZIJN wil vrijwel niemand. De gezondheid neemt af, de vaardigheden worden minder, je wordt



afhankelijk van anderen en soms zelfs eenzaam. Mensen vallen weg uit je omgeving. De mobiliteit neemt af.

Er is dus een duidelijk verschil tussen oud worden en oud zijn. Maar een echte grens is er niet. Geleidelijk nemen de vaardigheden af. En geleidelijk wordt de wereld kleiner. Zonder een duidelijke grens is de overgang niet zichtbaar. Daarom is het motto: De toekomst begint vandaag. Dat motto geldt iedere dag!

Bij het ouder worden komt ook de PCOB in beeld. Er bestaan talloze voorzieningen voor Senioren, en de PCOB hoort daarbij. Wij onderscheiden ons van andere organisaties, omdat wij er niet alleen VOOR Senioren zijn, maar ook VAN en DOOR Senioren.

De PCOB heeft niet alleen leden nodig om gehoor te vinden bij de overheid en andere instanties. De kracht van het (grote) getal speelt een belangrijke rol bij de belangenbehartiging. Maar ook bij de dienstverlening aan de leden. Het is immers een kleine moeite om iemand weer op gang te helpen, als er genoeg anderen in de buurt zijn om ook even een duwtje te geven. Wij hebben niet alleen leden nodig, maar vooral ook actieve leden.

Deze oproep wordt niet alleen gedaan uit eigenbelang. Het is ook voor U zelf belangrijk - ja zelfs noodzakelijk - om actief te blijven. Uw gezondheid is uw beloning, vraag maar aan Prof. Scherder! Een extra voordeeltje is, dat u over deze beloning geen belasting hoeft te betalen. Mooi meegenomen toch?

Iedereen heeft kwaliteiten. Gebruik ze, bied ze aan!

Dat is niet alleen goed voor de hulpvrager, maar ook voor de aanbieder.

Als je bent gestopt met de werkzaamheden tegen betaling, valt niet alleen je werk weg, maar ook je collega's en daarmee een groot deel van je sociale netwerk. Als niemand je meer vraagt om je kwaliteiten, nemen ook je vaardigheden af en soms ook je gevoel van eigenwaarde. Bezig blijven vergroot je geluk en je gezondheid.

Word jij
onze
nieuwe
vrijwilliger?

Het lokale bestuur van de PCOB wil graag een soort Marktplaats zijn om vraag en aanbod van diensten en vaardigheden bij elkaar te brengen.

Wij hebben behoefte aan vrijwilligers die zich willen inzetten voor een werkgroep zoals: Lief en Leed, verspreiding van het Kompas, ledenwerving, redactie van het Kompas, evenementen en website. Aarzel dus niet om eens contact op te nemen via een één van de telefoonnummers op de laatste pagina. Wij zijn heel benieuwd naar uw reacties.

Frans Panhuijzen.

Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK



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

Hulleman optiek

VOOR OOGZORG

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.pianohandeltvamt.nl totplano4@kpnmail.nl

Vooraankondiging muzikale dagtocht op 26 november 2022



Het Apollo ensemble

Op veler verzoek heeft de reiscommissie een extra dagtocht georganiseerd.

Het is een muzikale dagtocht op 26 november in Den Haag met een concert door het Apollo ensemble.

Na de koffie en gebak bij Hoeve Landzicht in Nieuwer Ter AA rijden wij door Den Haag en lunchen wij in Restaurant de Baron in Wassenaar.

Om 14.00 begint het concert in de Oud-katholieke kerk in de Juffrouw Idastraat.

De verscholen kerk

De Haagse Oud-katholieke parochie kerkt in een bijzonder gebouw. Een verscholen kerk uit 1722. Dit gebouw is vanwege haar schoonheid en stijl hét belangrijkste voorbeeld van Hollandse barok boven de rivieren. Bedenkt u zich eens dat toen dit gebouw neergezet werd, het officieel nog verboden was voor katholieken om samen te komen voor vieringen. Als u het gebouw bezoekt, zult u versteld staan hoe een dergelijk relatief groot gebouw toch neergezet kon worden. In deze bijzonder fraaie kerk is het concert van het Apollo Ensemble waar 2 missen van J.S.Bach en een mis van Obrecht op het programma staan. Heel passend want Bachs missen passen in de katholieke traditie van Obrecht en ze zijn slechts 16 jaar nadat de kerk gebouwd is gecomponeerd.

Bezetting

Tanja Obalski sopraan, Oscar Verhaar countertenor
Adriaan de Koster tenor, Michiel Meijer bas
David Rabinovich (artistiek leider), Daphne Oltheten – viool,
Annemarie Kosten-Dür - altviool

Cassandra Luckhardt, - cello, Beltane Ruiz – contrabas, Peter Tabori, Robert de Bree – hobo Christopher Price, Felix Foster – hoorn, Thomas Oltheten – fagot, Marion Boshuizen – orgel

Programma:

J.S Bach

Missa in G BWV 236 (Kyrie en

Gloria)

J. Obrecht

Missa L'homme armé (Kyrie en

Gloria)

Na de Pauze :

J.S.Bach

Missa in F BWV 233 (Kyrie en

Gloria)



Gezien de ervaringen van de vorige muzikale reis is het verstandig om zo vroeg mogelijk te reserveren. Vol=Vol!

De prijs p.p. bedraagt €. 62,00 (Inclusief de ticket voor het concert.)

Hr.....adres.....

...

Mw.....adres.....

Telefoonnummer.....email.....

.....

Dagtocht naar Den Haag op 26 november 2022 **€62,00**

Opstapplaatsen

(1) O Ichtuskerk 08.30 uur (2) O Honsbergen 08.40 uur

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

O dieet.....O rollator.....O rolstoel

.....

Dagtocht no 4: Op Woensdag 21 september 2022 €58,00

Een bezoek aan chocolaterie Frits van Noppen



Chocolade atelier Van Noppen maakt al ruim tien jaar een breed assortiment van chocolade delicatessen. De liefde voor het ambacht gaat zo ver dat men het onlangs in gebruik genomen atelier graag openstelt voor demonstraties. In het atelier wordt gebruik gemaakt

van een groot videoscherm met een camera op de demonstratietafel, zodat iedereen alles duidelijk kan volgen. U kijkt chocolatier Frits van Noppen dus op de vingers als hij aan de slag gaat met vorm- en moduleerbonbons en chocolade figuren. En passant leert u ook waar chocolade vandaan komt, hoe het gemaakt en verwerkt wordt. Doordat u goed kunt volgen wat er gebeurt, is het natuurlijk lachen wat de klok slaat. Wilt u wat van die lekkernijen mee naar huis nemen? Dat kan. U krijgt de gelegenheid wat te winkelen in de cadeaushop.



Wij vertrekken om 09.00 uur uit Soest en rijden naar “Huis Het Bosch” in Lexmond waar de koffie en gebak voor ons klaar staat. Rond 12.15uur arriveren wij bij Partycentrum “De Klok “ in Kinderdijk, waar de lunch zullen gebruiken(koffietafel met kroket) Om 14.00 uur zullen wij aankomen bij Chocolade Atelier Van Noppen in Ridderkerk. Daar krijgt u koffie met een chocolaatje en natuurlijk gaan wij genieten van de demonstratie. Rond 18.00 uur zijn wij weer terug in Soest.

U kunt zich nog opgeven bij:

Mw. Irene Boshuizen, Veenbesstraat 70, 3765 BB te Soest,
tel: 035-6026424 of Mw. Til Bouwmeester, Van Straelenlaan
30,3762 CV te Soest, tel: 06-52539796.

Prijzen voedingsmiddelen met ruï 11% gestegen!



Het komt niet vaak voor dat de prijzen van voedingsmiddelen zo sterk stijgen. Consumenten betaalden in juni 2022 gemiddeld ruim 11 procent meer voor voedingsmiddelen dan een jaar eerder. De prijsstijging van voedingsmiddelen was daarmee hoger dan de algemene prijsstijging van goederen en diensten van 8,6 procent. Dit meldt het CBS op basis van een nadere analyse van de

consumentenprijsindex.

Het komt niet vaak voor dat de prijzen van voedingsmiddelen zo sterk stijgen. De laatste keer dat de prijzen over een heel jaar gemiddeld met meer dan 10 procent stegen was in 1976. In 2001 was de prijsstijging eveneens hoog, maar wel iets lager dan in juni 2022. Geen enkele categorie voedingsmiddelen daalde in juni 2022 in prijs.

Vlees 16 procent duurder

Vlees en vis spanden de kroon met een prijsstijging van ruim 15 procent. Een stukje vlees op het bord kostte in juni 2022 ruim 16 procent meer dan een jaar eerder. Vis steeg 10 procent in prijs. Een gemiddelde consument geeft ruim 5 keer zoveel uit aan vlees als aan vis.

Zuivelproducten werden eveneens duurder. Met ruim 14 procent was de prijsstijging de hoogste na augustus 2008. Van de zuivel steeg boter het sterkst in prijs. Die prijsstijging is in lijn met die van andere oliën en vetten, zoals margarine en olijfolie.

Meeste uitgaven aan voedingsmiddelen gaan naar vlees en vis

Een gemiddelde consument besteedt gemiddeld circa 11 procent van zijn uitgaven aan voeding, in totaal bijna 45 miljard euro in 2021. Hiervan gaat een kwart naar vlees en vis. Van alle voedingsmiddelen werd gemiddeld 23 procent aan groente en fruit uitgegeven. Een gemiddelde consument besteedt 21 procent aan brood en graanproducten. De uitgaven aan zuivel zijn goed voor 14 procent van de totale uitgaven aan voedingsmiddelen.



Peter Chrupijn

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



Consumentenprijzen voor voeding volgen producentenprijzen

Een stijging van de consumentenprijzen voor voedingsmiddelen volgt vaak op een prijsstijging bij producenten. De prijzen bij de producenten van voedingsmiddelen lopen al een tijdje op en stegen in mei 2022 met bijna 23 procent ten opzichte van een jaar eerder. Producentenprijzen hangen sterk samen met die van voedsel op de wereldmarkt.

De ontwikkelingen van de producentenprijzen werken door in de prijzen die de consument betaalt. De lange productie- en distributieketen heeft echter een vertragend effect op deze doorwerking. Handels- en vervoersmarges zorgen er bovendien voor dat consumentenprijzen een minder extreem verloop hebben.

Prijsstijging in Nederland tegen gemiddelde EU

De prijsstijging van voedingsmiddelen in de Europese Unie in juni 2022 is nog niet bekend. In mei 2022 lag de prijsstijging in Nederland rond het gemiddelde van de Europese Unie. In België lag de prijsstijging iets lager dan in Nederland en in Duitsland stegen de prijzen wat sterker. Met name in de Oost-Europese landen was de stijging van de voedselprijzen hoger dan in Nederland.

Prijsniveau voedselprijzen in Nederland lager dan in de EU

Het niveau van de voedselprijzen lag in Nederland in 2021 iets lager dan in de Europese Unie. In zowel België als Duitsland lag het gemiddelde prijsniveau van voedsel hoger dan in Nederland. In veel Oost-Europese landen is voeding goedkoper dan in Nederland. Het algemene prijsniveau van alle consumptieve goederen en diensten in Nederland is wel hoger dan gemiddeld in de Europese Unie.

Bron: Zorgkrant.nl



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

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

Onze audiiciens 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.

Mak nu een afspraak voor gratis hoortest en vrijblijvend advies!



Makker
hoortoestellen

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

Bewegen met iemand met dementie

Bewegen is voor iedereen goed. Voor mensen met dementie is bewegen extra belangrijk, omdat het de achteruitgang kan vertragen. Heeft u iemand met dementie in uw omgeving? Zo kunt u hem of haar helpen om meer te bewegen.



Bewegen heeft voor mensen met dementie veel voordelen. Daarom heeft het Kenniscentrum Sport samen met anderen De Beweeggids voor ouderen met dementie gemaakt. Professor Erik Scherder geeft op de website uitleg over het belang van bewegen. Deze feiten zijn wetenschappelijk bewezen:

1. Bewegen zorgt ervoor dat somberheid en angst afnemen. Dat komt omdat bij bewegen het oppeppende stofje endorfine vrijkomt.
2. Activiteit zorgt ervoor dat mensen rustiger reageren op stressvolle gebeurtenissen. Dat komt omdat mensen die actief zijn, minder stresshormoon (cortisol) aanmaken. Dat maakt hen minder gevoelig voor spanning.
3. Mensen die meer bewegen vallen eerder in slaap, worden minder vaak wakker en ook kwaliteit van de slaap verbetert.

Verleiden

Heeft u in uw omgeving iemand met dementie die veel stilzit, dan kunt u hem of haar proberen te verleiden om in beweging te komen. Het belangrijkste is dat u het leuk maakt, want dat maakt bewegen makkelijker. En houd het eenvoudig. Loop bijvoorbeeld een stukje door de gang van het verpleeghuis of maak een kleine wandeling om het verpleeghuis heen. Of geef samen de plantjes water. Ook muziek kan stimulerend werken. U kunt bijvoorbeeld meeklappen, zwaaien of zelfs rustig dansen op de maat.

Er zijn ook heel veel oefeningen die u gewoon op een stoel kunt doen. Denk aan het ene en het andere been om en om uitstrekken of zwaaien met de armen. Doe de oefeningen samen, bijvoorbeeld iedere keer als u op bezoek komt. Blijf altijd positief. Bouw oefeningen rustig op, herhaal veel en geef complimentjes.

We geven u graag een aantal voorbeelden van oefeningen die u samen met iemand die dementie heeft kunt doen.

Appels plukken

Met deze oefening rekt u de arm- en schouderspieren. U gaat beiden op een stoel zitten. De rug mag loskomen van de leuning. De voeten rusten plat op de grond en zijn op heupbreedte. Probeer de ander aan te moedigen om denkbeeldige appels te plukken die ver weg hangen. Zo rekt u de spieren.

Uitrekken en knuffelen

Deze oefening is goed voor de spieren in de romp en schouders. Ook bij deze oefening gaat u beiden op een stoel zitten. De rug mag hierbij loskomen van de leuning. Maak u zo groot mogelijk door de handen zo hoog mogelijk in de lucht te steken. Houd dit vijf seconden vast. Daarna maakt u zich zo klein mogelijk door de armen om uzelf heen te slaan.

Kijk naar de tenen

Met deze oefening rekt u de achterkant van het bovenbeen en de kuitspieren. Ga voor op de zitting van een stoel zitten. Zet één voet plat op de grond en strek het andere been uit. De hak van het uitgestrekte been staat op de grond. De tenen wijzen de lucht in. Buig nu de romp naar voren. De neus wijst naar de tenen. Het gaat erom dat de rug of romp zo lang mogelijk blijft, waardoor u de hamstrings en kuit uitrekt. Hoe meer u naar voren komt, hoe meer u de achterkant van de beenspieren rekt. Houd de oefening 8-10 seconden vast en kom weer terug omhoog. Herhaal de oefening drie keer per been.

In balans blijven

Met deze speelse oefening traint u het balansgevoel in de handen. U heeft er een ballon, een doosje of een balletje voor nodig. U kunt deze oefening zowel staand als zittend doen. Leg een voorwerp neer op de handpalm van de ander. Laat hem of haar het voorwerp op de hand houden. De arm is licht gebogen, de elleboog tegen de zij. Pak zelf ook een voorwerp om in balans te houden. Vraag de ander om het voorwerp zo lang mogelijk op de hand te houden. U kunt hierbij meetellen. Gaat het te makkelijk, laat dan de hand omhoog, omlaag of opzij bewegen. Wissel van hand.

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

**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

Seniorenbus..... 601 91 90

Seniorenvoorlichting 602 79 97

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

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale..... 0900 8615

Vragen mbt Zorg- Werk en Inkomen 035-6093411

WMO – meldpunt..... 035 – 601 92 89

KING ARTHUR GROEP



King Arthur Groep biedt begeleiding aan mensen met dementie én hun naaste in **Soest** en **Soesterberg**.

Groepsbegeleiding

In onze ontmoeting- en activiteitscentra creëren wij een omgeving waarin mensen met (beginnende) geheugenproblemen en dementie kunnen blijven functioneren. Waarin ze iets mogen vergeten. Waarin ze zo lang mogelijk aan het verenigingsleven kunnen deelnemen. En zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen.

Activiteiten zijn passend bij ieders persoonlijke interesses en levensstijl. Kunst, cultuur en creatief. Maar ook biljarten en klaverjassen, schaken en jeu de boules. Er is een wandelclub en men kan er met de duofiets op uit. Daarnaast initiëren we activiteiten waardoor nog actief deelgenomen kan worden aan activiteiten in de maatschappij. Kortom: Een omgeving waarin iedereen normaal omgaat met dementie en waarbij iedereen ook op zijn of haar manier iets voor een ander kan betekenen.

DemenTalent

Hulpmiddelen voor nop! Tweedehands hulpmiddelen die worden nagekeken en schoongemaakt om vervolgens gratis van eigenaar te verwisselen.

Individueel begeleiding

Niet iedereen is een groepsmens. Sommige mensen hebben meer baat bij ondersteuning in de thuissituatie: structuur aanbrengen in de dag, persoonlijke verzorging, eten en drinken, begeleiding bij doktersbezoek, maar ook ontspanning en inspanning, zoals het begeleiden naar een museum, sportschool of bij een wandeling.

Mantelzorgondersteuning

Wij organiseren familie- en vrienden gesprekken waarin handvatten worden gegeven en taken verdeeld.

Contact? King Arthur Groep, Molenstraat 8A, 3765 TG Soest, telefoon: 06-37449397 (Petra Visser) of per e-mail: ocsoest@kingarthurgroep.nl

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

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

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



