

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.....	2/3
Mutaties en Commissie Aandacht.....	3/4
Coronabewijs op papier aanvragen.....	5
Terugblik op dagtocht 1 van 16 september (Schoorl).....	6
Dagtocht 2 op 7 oktober (tijdig opgeven!).....	7/8
Grieprik halen of niet?	8 t/m 10
Hoe kom ik aan hulpmiddelen	11 t/m 13
Wist u dat over onze tuin (hortensia's).....	15
Last van uw rug of uw stoel?	17/18
8 tips voor gezonder voedingspatroon	19 t/m 23
Contactmiddag op donderdag 21 oktober.....	23
Ledenwerfactie PCOB	25
5 tips tegen snurken	27
Telefonisch spreekuur over Openbaar Vervoer	28
Slaapkwaliteit bevorderen	29 t/m 32
8 gezonde voedingsmiddelen, die je in huis moet hebben...	32 t/m 35
Belangrijke telefoonnummers.....	37
Bestuur PCOB.....	39

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

vóór woensdag 20 oktober 2021

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter

Als ik het voorwoord schrijf is het donderdag 16 september, een prachtige zonnige dag. Niet enkel het mooie weer maakt deze dag prachtig, vandaag is de eerste activiteit van de PCOB weer gestart. Vanochtend had ik het genoeg om onze eerste busreis na de coronaperiode weer uit te zwaaien. Mooi gezicht, heel veel blijde PCOB leden, die eindelijk weer eens een dagje uit zijn. De animo voor deze reis was zo groot dat er een grotere bus moest worden besteld. Toch was er nog een wachtlijst i.v.m. meer aanvragen dan beschikbare zitplaatsen. Een groot compliment aan onze reiscommissie die dit ondanks de vele hindernissen heeft georganiseerd.

Mevrouw Riet Wind heeft mij gemeld dat zij in de maand oktober toch nog een contactmiddag gaat organiseren en wel op 21 oktober in OC Klaarwater (zie pag. 23) Tja het klinkt ver weg, maar uiteraard zijn wij ook bezig met de voorbereidingen voor het kerstfeest. Normaal gesproken hebben wij dit voor de zomervakantie helemaal rond met gasten en muziek. Echter door de corona was alles nog erg onzeker, en zijn we nu pas met het organiseren aangevangen. Het is fijn dat de verschillende activiteiten weer zijn opgestart. Uiteraard zullen wij ons aanpassen aan de geldende coronaregels.

De COSBO is begonnen met het uitnodigen van de lokale fractievoorzitters van de politieke partijen in Soest. Zoals eerder gemeld hebben wij in maart jl. een Manifest samengesteld met tien kernpunten, met het verzoek ze op te nemen in hun verkiezingsprogramma. Elke fractie krijgt bij ons maximaal 1 uur tijd om met ons van gedachten te wisselen en het Manifest te bespreken. In januari of februari krijgt u in het Kompas een Matrix van de gesprekken per politieke groepering. COSBO geeft geen stemadvies, maar u kunt wel uit de Matrix zien of uw politieke voorkeur ook aan de Manifest wensen voldoet. Voorlopig hebben we twaalf fracties uitgenodigd, dus werk genoeg.

Regelmatig word ik geconfronteerd met senioren, die problemen hebben met digitalisering. Steeds meer zaken als bank,

verzekeringen etc. kunnen enkel nog digitaal afgehandeld worden. Het valt m.n. voor onze oudere senioren niet mee, zij hebben vaak maar heel beperkt in hun vroegere werk digitalisering meegemaakt. Zelf heb ik gelukkig een heel geduldige kleinzoon die ons helpt. Valt mij trouwens op dat die generatie zo gemakkelijk kan uitleggen, en de tijd voor je neemt. Aan te bevelen om indien mogelijk kleinkinderen om hulp te vragen.

Ik wens u namens het bestuur een mooie herfstmaand toe, en hopelijk kunnen wij u begroeten bij één van onze PCOB activiteiten.

Mutaties september 2021

Wij heten welkom als nieuw lid:

Mevrouw W. Mulder, Kamperfoeliestraat 73, 3765 AW

Mevrouw M. de Bruin-Kerkhof, Wiardi Beckmanstraat 395, 3762 GL

Mevrouw G. van Poelgeest, Beukenlaan 80a, 3762 AJ

De heer A.G.J. Barlo, Insingerstraat 38, 3766 MB

Verhuisd:

Mevrouw M.H. Wagenaar-Witkamp, van Veenbesstraat 175,
naar Wiardi Beckmanstraat 175, 3762 GE te Soest

Mevrouw I.C.M. Spaa-Kranenburg, Insp. Schreuderlaan 160,
naar Schoonbeekhof 55, woning 3, k, 5, 3774 DA Kootwijkerbroek

Overleden:

Mevrouw H. Kuus-van den Berg, Boekweitland 66, 3764 ZN, Soest

Wij wensen de nabestaanden Gods troost en liefde toe,
dat zij troost vinden in de woorden van Nicolaas Beets:

*"De morgen die mij wekte, begroette ik blij.
Ik had zo zacht geslapen,
en Gij, mijn Schild en Wapen,
waart nog nabij."*

Verontschuldiging

In het vorige Kompas is het overlijden van mevrouw Kuus vermeld. Dit is een verschrikkelijk misverstand. Wij werden op de hoogte gesteld van haar overlijden en dan mag je aannemen dat zo'n bericht correct is. Dat was dus niet het geval. Wij hebben direct met de heer Kuus contact opgenomen en onze welgemeende excuses aangeboden.

Commissie "Aandacht"

Vindt u ook niet dat de tijd als het ware door je vingers heen glipt? Zitten we nog in een paar heerlijke nazomerweken, schrijft de kalender toch al de herfst voor. Nou zien we dat om ons heen ook wel, want de bomen beginnen hun groene kruinen al aardig voor een gele in te wisselen. En op straat zie je al zoveel afgevallen blad en eikels. Maar toch als je zo lekker in het zonnetje zit is het moeilijk voor te stellen dat we aan het laatste kwartaal van 2021 beginnen. Het gaat aardig goed met onze gezondheid dat ik deze keer geen "zieken" heb te melden. Maar weet u van leden, die om welke reden dan ook een beetje extra aandacht nodig hebben, geef het aan mij door, dan kunnen wij actie ondernemen. U allem een hartelijke groet van Nel Duits tel: 035-6016181 of e-mail dirknelduits@hormail.nl

**TANDPROTHETISCHE
PRAKTIJK**  **TEN FELD**

Erkend gediplomeerd tandprotheticus

**KUNSTGEBIT, KLIKGEBIT
OF GRATIS ADVIES?**

**Tandprothetische zorg wordt vaak volledig
vergoed door uw zorgverzekering.**

Beukenlaan 80- 3762 AJ Soest
Tel: 035-6033444 **www.praktijktenfeld.nl**

Coronabewijs op papier aanvragen

Vraag de coronapas aan via telefoonnummer 0800-1351. Houd uw burgerservicenummer (BSN) bij de hand. Dit nummer staat in het [paspoort](#), de [identiteitskaart](#) of het [rijbewijs](#). Nadat uw gegevens zijn ingevoerd ontvangt u binnen vijf werkdagen het coronabewijs per post. Maak een kopie van het bewijs en houd het origineel thuis.

Soms kan men u aan de telefoon niet verder helpen. Er wordt gewerkt met het registratiesysteem van het RIVM. Bent u daarin niet bekend, dan zijn uw gegevens niet doorgestuurd. Dat kan verschillende oorzaken hebben:

- U bent gevaccineerd via de GGD maar hebt geen toestemming verleend uw gegevens door te sturen. Bel de GGD voor een papieren coronabewijs. Het telefoonnummer is: 0800-5090.
- U bent gevaccineerd door of via de eigen huisarts. Bel de huisarts en vraag of deze de vaccinatiegegevens door wil sturen naar het RIVM. Vraag drie dagen later de coronapas aan via telefoonnummer 0800-1351.



DEELENMAKELAARS
WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

Terugblik op onze dagtocht op 16 september naar de duinen in Schoorl.

Na de koffie met gebak in Bakkum, een lunch in restaurant Struin in Schoor en als “kers op de taart “een geweldige leerzame tocht met de zonnetrein door de duinen, met gidsen die gepassioneerd over het duingebied konden vertellen. En met een hemelsblauwe lucht en een lekker zonnetje erbij was het een geweldige dagtocht, waar onze leden veel plezier aan hebben beleefd. (en de reisleiding ook!)



Dagtocht no.2: op donderdag 7 oktober 2021 €.62,50
Drents Roomkaatje proeven bij boerin Agnes in
Gasselternijveen

Ook op deze dagtocht moeten wij ons houden aan de richtlijnen van het RIVM.

Dus mondkapje op in de bus en bij het restaurant de QR-code laten zien op de telefoon of op papier.

Er zijn nog plaatsen beschikbaar, dus meldt u zich snel aan!
T.Bouwmeester. Tel: 06-52539796 I.Boshuizen. Tel: 6026424

Om 09.00 uur vertrekken we uit Soest en rijden naar onze eerste stopplaats: restaurant “Coelenhage” in Wezep. Daar staat de koffie met gebak klaar voor ons.

Bossen, Vennen en zandverstuivingen wisselen in Drenthe elkaar in



bonte verscheidenheid af. Pittoreske brinkdorpen liggen verscholen in het groen. Hunnebedden zijn de tastbare bewijzen dat duizenden jaren geleden rendierjagers zich hier al vestigden. Een heerlijk rustige provincie waar het prettig toeven en toeren is.

Rond 12.30 uur komen wij aan bij hotel “de Oringer Marke” in Odoorn, waar wij de lunch zullen gebruiken (met kroket)

Daarna rijden we door naar Boerin Agnes in Gasselternijveen

Kent u boerin Agnes nog? Zij deed in 2007 mee aan “Boer zoekt vrouw” waarin ze als boerin een man zocht. Wanneer we haar 's middags bezoeken krijgen we naast haar levensverhaal ook het verhaal te horen over het Drents'Roomkaatje. Naar geheel eigen recept produceert ze verschillende soorten Roomadvocaat, o.a. met Ameretto, Heidelikeur, Boerenjongens, Perzik en ook Naturel. Naast de befaamde

Roomadvocaat produceert zij ook nog verschillende likeuren. Om u kennis te laten maken met al deze drankjes mag u deze middag naar hartelust proeven van al deze heerlijkheden. Na een prachtige toeristische tocht arriveren wij weer rond 18.00 uur in Soest..



Grieprik halen of niet? 7 afwegingen voor een goed besluit

De uitnodiging voor de grieprik staat weer voor de deur. Gaan we de grieprik halen of niet? Niet eerder was deze vraag zo lastig te beantwoorden. Zeker is dat we dit jaar slechter bestand zullen zijn tegen de griep en dat het griepvaccin minder trefkans heeft. Prik of niet – het helpt in ieder geval om de coronaregels nog wat langer aan te houden.



1. Griep is gevaarlijk voor ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid

Griep en corona zijn verschillende virussen, maar ze hebben wel een ding gemeen: mensen met een kwetsbare gezondheid lopen het meeste risico op ernstige ziekte en overlijden. 'Denk dus zeker na voordat je met een stevige verkoudheid op bezoek gaat bij kwetsbare groepen, zoals ouderen, dementerenden of ernstig zieken.' 'Die krijgen wel een grieprik, maar bouwen niet altijd goede antistoffen op.'

2. Vorig jaar (2020) was de griepuitbraak mild

Vorig jaar vreesden deskundigen een 'twindemic' oftewel een griepandemie naast de COVID-19 golf in de herfst. Dat viel achteraf gezien mee. Sterker nog: de griep verliep bijzonder mild in 2020. Een opluchting, want de ziekenhuizen hadden hun handen vol aan de COVID-epidemie. Een analyse in de JAMA liet zelfs zien dat de griep nog niet eerder zo mild verliep. Wereldwijd waren er nauwelijks griepdoden in 2020. Ook het RIVM bericht dat er in Nederland erg weinig mensen griep kregen afgelopen jaar.

3. Mondkapjes, handen wassen, afstand houden en thuisblijven hielpen

De maatregelen tegen de corona-uitbraak helpen ook tegen verspreiden van griep: mondkapjes dragen, handen wassen en afstand houden. En vooral: thuis blijven bij klachten en niet reizen. Dat heeft er waarschijnlijk aan bijgedragen dat de griep zich in 2020 weinig heeft verspreid, vermoeden deskundigen in de JAMA.

4. De coronamaatregelen worden nu afgeschaald

De coronamaatregelen hebben ons dus beschermd tegen griep, maar dat zal veranderen. Het kabinet is bezig met een exit strategie uit de coronamaatregelen. We mogen bijvoorbeeld weer dichterbij elkaar komen, als we getest of gevaccineerd zijn voor corona. Maar die test geldt niet voor het griepvirus. Vaccinatie kan dus helpen om griepbesmetting tegen te gaan.

5. We weten niet hoe ernstig de griepuitbraak dit jaar wordt

Het jaar 2019 was een zwaar griepjaar geweest, 2020 was mild. Na een mild seizoen komt weer een zwaar seizoen en andersom. Of niet. Er is geen peil op te trekken, zeggen deskundigen. 'Mijn kristallen bol is erg wazig. We gaan een erg onzekere winter

tegemoet. Het kan echt alle kanten op,' stelt Adam Meijer, viroloog bij het RIVM, tegen het Parool.

6. We zijn dit jaar slechter beschermd tegen de griep

Na het milde seizoen van 2020 zijn minder mensen in aanraking gekomen met het griepvirus. Normaal komt 10 tot 30 procent van de wereldbevolking het jaarlijkse griepvirus tegen. Men bouwt dus afweer op. Dit jaar was er zo weinig griepvirus in omgang dat weinig mensen die afweer hebben opgebouwd. De groepsimmunitet tegen het griepvirus neemt af. Extra belangrijk om het vaccin te halen, adviseren deskundigen daarom. Ziekenhuizen in Nederland gaven ook al aan dat ze een grotere griepgolf verwachten, nu meer mensen vatbaar zijn.

7. We weten niet hoe goed het griepvaccin zal werken

Het griepvirus draagt iedere winter een nieuwe 'winterjas', we weten vooraf nog niet welke. Hij is daardoor moeilijk te herkennen door ons immuunsysteem. De griep prik heeft tegenwoordig vier soorten 'jassen' in de mix zitten, waardoor de kans groter is dat het raak is en de bescherming goed verloopt. Maar de griepvaccins zijn niet zo goed als de coronavaccins, die meer dan 90 procent beschermen. Ze beschermen gemiddeld voor 60 procent, volgens Amerikaanse cijfers. Probleem dit keer is daarbij dat het griepseizoen zo mild was, dat er weinig griepvirussen waren waar de vaccinnmakers mee konden werken. Ze zijn zo'n 5 maanden geleden met de productie en hebben meer moeten gokken, dan andere jaren. Mogelijk draagt het griepvirus dit jaar een totaal nieuwe jas, en beschermen de vaccins minder goed.



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

Hoe kom ik aan hulpmiddelen?

Vroeger was het simpel. Had u krukken, een rolstoel of wandbeugels voor in het toilet nodig, dan ging u naar het Groene Kruis. Tegenwoordig moet u eerst bedenken of u deze hulpmiddelen wilt kopen of huren, en of u nieuwe wilt of niet. En waar haalt u die hulpmiddelen dan? We helpen u op weg: Met de veranderingen in de zorg is ook de wereld van hulpmiddelen veranderd. Daardoor heeft u meer keuzevrijheid. Maar dit betekent ook dat u zich moet oriënteren voor u daadwerkelijk een rollator of een postoeel in huis heeft. En dat is best ingewikkeld omdat er veel mogelijkheden zijn.

Huisarts of wijkverpleging Als u een hulpmiddel nodig heeft, kunt u altijd informatie vragen bij uw eigen huisarts of een praktijkondersteuner op de huisartsenpost. Ook de medewerkers van de wijkverpleging kunnen u advies geven. Zij weten waar u terecht kunt. U moet daarna wel zelf contact opnemen met het bedrijf dat de hulpmiddelen aanbiedt.

Hulpmiddelenwijzer Online is er de *Hulpmiddelenwijzer* van Vilans. Vilans is een kenniscentrum voor de langdurige zorg. De *Hulpmiddelenwijzer* geeft onafhankelijke informatie over meer dan 500 verschillende hulpmiddelen. Op de website kunt u eenvoudig zoeken naar hulpmiddelen per activiteit. Denk hierbij aan hulpmiddelen voor het huishouden of hulpmiddelen voor persoonlijke verzorging. Veel hulpmiddelen hebben verschillende uitvoeringen. De *Hulpmiddelenwijzer* geeft ook daar nuttige informatie over.

ZorgkaartNederland is de website waarop mensen hun ervaringen met de zorg delen. Als u op deze website zoekt op 'hulpmiddelen', krijgt u een lijst van aanbieders van hulpmiddelen. Om te zoeken in uw eigen regio, kunt u uw zoekopdracht verfijnen op plaats. Let wel op: als een aanbieder niet op *ZorgkaartNederland* staat, wil dat niet zeggen dat hij niet goed is. Op *ZorgkaartNederland* staan namelijk alleen aanbieders waarover mensen ervaringen hebben gedeeld

‘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

Online winkels Online vindt u veel aanbieders van hulpmiddelen. Bij bekende namen als *Vegro*, *Medipoint* en *Thuiszorgwinkel* kunt u online hulpmiddelen bestellen. Deze worden dan thuisbezorgd of u kunt het betreffende hulpmiddel in de plaatselijke vestiging eerst bekijken en uitproberen. Verder is er de *Preventiewinkel* van Interpolis, waar u bijvoorbeeld hulpmiddelen om vallen te voorkomen kunt kopen.

Hulpmiddelen lenen Bij veel aanbieders is er ook de mogelijkheid een hulpmiddel te lenen. Dat is vooral interessant als u het hulpmiddel voor kortere tijd nodig heeft, bijvoorbeeld na een operatie. Vanuit de Zorgverzekeringswet is het lenen van bepaalde hulpmiddelen gratis. Uw zorgverzekeraar en de leverancier van uw hulpmiddelen kunnen u vertellen of u hiervoor in aanmerking komt. Er geldt een maximumtermijn van 26 weken voor het lenen van hulpmiddelen. Soms is het mogelijk een hulpmiddel langer dan 26 weken te lenen. Dit loopt dan via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Uw gemeente kan u hiermee helpen.

Hulpmiddelen huren Veel aanbieders verhuren ook hulpmiddelen. Als u het hulpmiddel niet gratis kunt lenen of het aankoopbedrag te hoog vindt of het hulpmiddel niet wilt aanschaffen, is huren een goed alternatief. De huurprijzen gelden over het algemeen per dag. Zo betaalt u bijvoorbeeld voor de huur van een scootmobiel 5 tot 8 euro per dag. Daarnaast moet u borg betalen en zijn de transportkosten ook voor



!8uw rekening. Verder werken aanbieders meestal met een minimale huurtermijn van vier weken.

Tweedehands hulpmiddelen Nog een mogelijkheid is om een hulpmiddel tweedehands aan te schaffen. Kijk bijvoorbeeld eens op *Marktplaats*. Daarnaast zijn er aanbieders die zich hebben gespecialiseerd in tweedehands hulpmiddelen. Voorbeelden zijn *Tweedehandshulpmiddelen.nl* en *Zorgoutlet*. Het voordeel van het kopen bij zo'n aanbieder is dat u vaak nog garantie krijgt. Ook zijn de hulpmiddelen die u daar koopt, eerst goed gecontroleerd en zo nodig hersteld.

Bron: www.ikwoonleefzorg



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

Wist u dat over onze tuin?

Wat bloeien in de tuinen de Hortensia's mooi. Maar weet u waar die vandaan komen?

Oorspronkelijk werden zij door Philipp Franz von Siebold (1796-1866) uit Japan meegenomen, net als vele andere planten die we nu nog in onze tuinen tegenkomen. Hortensia, blauwe en witte regen, rododendron, hosta en Iris bloeien nog altijd uitbundig in ons wisselvallige klimaat. En dat zijn nog maar enkele van de meer dan 730 verschillende soorten die destijds meekwamen. Als jonge arts werd Von Siebold uitgestuurd naar de Hollandse handelspost op het eiland Deshima.

De "wonderdokter" introduceerde er allerlei westerse medische technieken, waaronder de staaroperatie en verloskundige behandelmethoden, hij was naast talentvol geneesheer ook een slimme zakenman die zich liet betalen met Japanse (kunst) voorwerpen. Hij bereikte zijn hoogste roem toen hij de Japanse opperbevelhebber Shogun ontmoette en kans zag om zijn collectie fors uit te breiden met onder andere sieraden, porselein en prachtige prenten in waterverf. Maar hij deed ook iets stoms: hij liet landkaarten kopiëren en werd op verdenking van spionage levenslang verbannen. Hij moest zijn Japanse vrouw Osaka en dochtertje Oine achterlaten en kocht, terug in Nederland, een huis aan het



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



Last van je rug of je stoel?

De 7 basisvoorwaarden voor ergonomisch zitten



Hoeveel uur per dag zit je achter een beeldscherm, in de auto of voor de televisie? Sta je dan stil bij hoe je zit? Vaak niet. Totdat rugklachten ontstaan.

Zitten is de meest belastende houding voor je rug. Bij langdurig zitten kantelt je bekken naar achteren en heeft je onderrug de neiging om in te zakken. Hierdoor wordt je rug zwaar belast. Goed zitten is van belang voor het lichaam, maar hoe zit je dan goed? En hoe helpt je stoel daarbij?

Rugklachten

Rechttop zitten is het beste voor ons gestel. Maar als de maatvoering van een stoel niet goed is, zak je automatisch onderuit. De tussenwervels in je wervelkolom worden op deze manier overbelast omdat je bekken niet goed staan. Het resulteert in rugklachten met bijvoorbeeld een hernia tot gevolg.

7 basisvoorwaarden voor ergonomisch zitten

Hoe kan een stoel voorkomen dat je rugklachten krijgt?

Onderstaande zeven basisvoorwaarden zorgen ervoor dat een stoel

optimale ondersteuning biedt precies waar je lichaam het nodig heeft. Lekker zitten wordt hierdoor ook gezond zitten.

De zeven basisvoorwaarden voor ergonomisch zitten zijn:

1. Nekwervel ondersteuning
2. Rugwervel ondersteuning
3. Juiste armleggerhoogte
4. Lendenondersteuning
5. Juiste zithoek
6. Ideale zitdiepte
7. Ideale zithoogte

Niemand is gelijk. Verschil in lengte, gewicht en lichaamsbouw bepalen welke stoel het beste bij je past. Door onder meer zithoogte, zitdiepte, rug- en armhoogte op maat in te stellen, kan je lichaam optimaal ontspannen. Een stoel op maat is een begin naar een leven zonder rugpijn.

Tips voor goed zitten

Maar let op! In een goede stoel kun je nog heel verkeerd zitten. Met onderstaande tips zit je altijd goed.

1. Zorg ervoor dat beide voeten op de grond rusten.
2. Je knieën maken een hoek van 90 graden. Ontspan je benen.
3. Hou je schouders laag en ondersteun je armen op een armleuning. Zo kunnen je schouders ook goed ontspannen.
4. Hou je rug recht. Zit je lang? Zorg voor ondersteuning in de onderrug, want niemand houdt lang rechtop zitten vol zonder af en toe in te zakken.
5. Let op de houding van je hoofd. Hou je hoofd rechtop en niet te veel voorover.

Goed zitten is best moeilijk maar met de juiste stoel maak je het jezelf een stuk makkelijker. Stel je stoel daarom altijd in op jouw wensen en behoeften en houd bij je aankoop van een nieuwe bank of stoel altijd rekening met je persoonlijke kenmerken zoals been- en armlengte.

8 tips van een diëtist voor een gezonder voedingspatroon

Kleine veranderingen, grote verbeteringen voor je gezondheid



Een diëtist is de deskundige op het gebied van voeding en gezondheid. Afhankelijk van de specialisatie en het werkgebied, geeft de diëtist dagelijks praktische adviezen aan mensen met overgewicht en leefstijlgerelateerde aandoeningen. Hoewel vaak de overtuiging bestaat dat de diëtist het hele voedingspatroon omgooit, is dat zeker niet altijd het geval. Sterker nog, de diëtist zal proberen met behulp van kleine aanpassingen het voedingspatroon gezonder te maken.

1. Broodnodig

Nederland is een broodland. De gemiddelde Nederlander eet vier sneetjes brood per dag. Toch is er een aantal Nederlanders dat brood als ongezond beschouwt. De één heeft brood afgezworen. De ander blijft bij zijn oude vertrouwde gewoonten. Er bestaan nog altijd twee prangende vragen: 'is brood ongezond?' en 'word je dik van brood?'. Brood is niet ongezond. Met name volkorenbrood, gemaakt van volkoren(tarwe)meel, bevat veel voedingsvezels en voedingsstoffen. Volkorenproducten hebben een positief effect op de stoelgang en verlagen het risico op bepaalde hartziekten en diabetes mellitus type II. Bovendien is brood de belangrijkste jodiumleverancier in ons voedingspatroon. Jodium is nodig voor een goede werking van de schildklier. Ook is brood geen dikmaker, mits je dagelijks niet meer kilocalorieën (kcal) binnenkrijgt dan je nodig hebt. Dat geldt voor alle voedingsmiddelen; als je meer eet dan je nodig hebt, dan zul je aankomen. Wat is het advies van de diëtist? Gewoon lekker (volkoren)brood eten.

2. Oerdegelijke avondmaaltijden

Een andere opvatting die bestaat, is dat je onder begeleiding van een diëtist alleen nog maar oerdegelijke avondmaaltijden zou



KUNSTGEBIT SOEST

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

PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESSEN

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

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

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

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



Jeffrey Schweers

Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

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



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

mogen eten. Dat wil zeggen: aardappelen, groente en vlees. Niets is minder waar. Niemand zal slagen in leefstijlaanpassingen, als er geen plezier aan wordt beleefd. Als je meer wilt sporten, dan is het belangrijk om een sport te kiezen die bij je past. Hetzelfde geldt voor de avondmaaltijden. Als je gezonde avondmaaltijden wilt eten, dan is het belangrijk om maaltijden te bereiden die bij jou passen. Houd je er niet van om urenlang te moeten kokkerellen? Of houd je niet van gekookte aardappelen? Dan hoeft dat ook helemaal niet. Een diëtist heeft voldoende tips om snel een maaltijd op tafel te krijgen. En aardappelen kun je ook prima bereiden in de oven, zoals in/op een ovenschotel of als ovenfriet (zonder olie).

3. Meer groente

Het Voedingscentrum adviseert om dagelijks minimaal 250 gram groente te eten. Ter vergelijking: vijftig gram groente staat gelijk aan één opscheplepel, vijf cherrytomaatjes, een halve paprika of een stuk komkommer. Groente levert weinig kcal en veel voedingsvezels en voedingsstoffen. Degenen die voldoende groente (en fruit) eten, hebben een lager risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Uit cijfers van de Voedselconsumptiepeiling (VCP 2012-2014) blijkt echter dat de gemiddelde Nederlander dagelijks gemiddeld 139 gram groente eet. Vaak lukt het nog wel om groente te eten tijdens het avondeten, maar dit is niet voldoende om aan minimaal 250 gram groente te komen. Het advies is daarom om ook overdag meer aandacht te besteden aan groente, bijvoorbeeld in de vorm van: rauwkost, verse groentespreads op brood of verse groentesoep. Op deze manier krijg je al snel meer groente binnen dan je denkt.

4. Vlees noch vis

Nederlanders eten te veel vlees en te weinig vis. Jammer, want in beide groepen is dus veel winst te behalen. De Gezondheidsraad adviseert om wekelijks niet meer dan 500 gram rood en/of bewerkt vlees te eten (inclusief vleeswaren). Rood vlees is vlees van runderen, kalveren, geiten, schapen en varkens. Bewerkt vlees is voor conserveringsdoeleinden gerookt of gezouten. Rood en bewerkt vlees vergroten onder andere het risico op longkanker. Mannen eten gemiddeld 130 gram vlees per dag (=910 gram per week). Vrouwen eten gemiddeld 86 gram vlees per dag (=602 gram per week). Het verminderen van de vleesconsumptie biedt

gezondheidsvoordelen, maar het kan ook ingezet worden om af te vallen. Een manier om dit te doen is kiezen voor geschikte vleesvervangers en het gebruik van vis (advies: 1x in de week vette vis, zoals haring, zalm of makreel).

5. Het bruine bonen taboe

Onder andere peulvruchten zijn geschikte vleesvervangers. Het advies is om één keer in de week peulvruchten te eten. Helaas is de associatie rondom peulvruchten nog vaak: bruine bonen en maagdarmlachten. Vergeet niet dat het schap in de supermarkt nog veel meer te bieden heeft dan alleen bruine bonen. Probeer bijvoorbeeld eens kikkererwten, linzen of kidneybonen. Ze zijn rijk aan voedingsstoffen en verlagen onder andere het LDL-cholesterolgehalte. Je kunt ze tijdens de avondmaaltijd eten (bijvoorbeeld in een bonenschotel), maar ook als spread op brood (bijvoorbeeld hummus).

6. Tafelen

Eet jij altijd aan tafel? Of verorber jij je maaltijd ook weleens terwijl je aan het werk bent of tv-kijkt? De diëtist zal altijd adviseren om aan tafel te eten. Door aan tafel te eten, vergroot je jouw aandacht voor het eten. Hierdoor neem je meer tijd voor het eten en zul je eerder merken dat je verzadigd bent. De kans op overeten wordt kleiner. Wat ook niet onbelangrijk is, is dat je meer aandacht hebt voor andere collega's, huisgenoten en familieleden.

7. Afzien en uithongeren

Kijk maar uit, want als je eenmaal onder het toezien van de diëtist valt, is het afzien en uithongeren. Nietwaar? Nee, gelukkig is dat niet waar. Allereerst, omdat niet iedereen bij de diëtist komt op af te vallen. Ten tweede, omdat een diëtist een volwaardig voedingspatroon nastreeft. Dat wil zeggen dat je dagelijks alle kilocalorieën en voedingsstoffen binnenkrijgt, die jouw lichaam nodig heeft. Niemand krijgt voldoende van deze kilocalorieën en voedingsstoffen binnen, door slechts drie wortels en een rijstwafel te eten. Een diëtist leert je dat je vaak meer kunt eten dan je denkt.

8. De juiste verhoudingen

Wat in de praktijk heel vaak voorkomt, is dat mensen niet in de juiste verhoudingen (ofwel eenzijdig) eten. Ik heb bijvoorbeeld weleens meegemaakt dat een cliënt twee liter melk per dag dronk, maar veel te weinig at van andere voedingsmiddelen. In zijn geval was dat ook

niet zo vreemd, want van de melk zat hij al vol. Een diëtist zal dan ook vaak adviseren om minder van het ene voedingsmiddel te eten (bijvoorbeeld vlees, vette producten en suikerrijke producten) en meer van het andere voedingsmiddel (bijvoorbeeld groente, fruit, volkorenproducten, noten, vis, peulvruchten en zuivelproducten).

**De volgende contactmiddag zal worden gehouden op
Donderdag 21 oktober 2021 om 14.00 uur, in O.C Klaarwater,
Wiardi Beckmanstraat 475, Soest**



De heer Jan Pons uit Alphen aan den Rijn zal met ons een rondreis door Israël maken. In zijn presentatie reizen we van uit Jerahs (Jordanië) – het bijbelse Gerasa, naar het Meer van Galilea, de berg van de zaligsprekingen, Kapernaum en naar Jeruzalem voor een

stadsbezoek met veel bekende plekken. We brengen ook een bezoek aan Yad Vashem, het ‘gedenhuis van de namen’. Van daar uit gaat de reis via Qum Ram naar En Gedi, het gebied waar David zich terugtrok in de rotsen voor koning Saul. Het is het gebied van de steenbokken en de klipdassen. We ronden af met een bezoek aan de Dode Zee. Kortom een reis van noord naar zuid door Israël waarin het landschap niet zal ontbreken.



De toegang bedraagt €2,00 inclusief koffie/thee. Gasten zijn van harte welkom



**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**

Ledenwerving PCOB afdeling Soest/ Soesterberg



In onze gemeente Soest behartigen de ouderenbonden KBO en PCOB de belangen van alle senioren op het gebied van wonen, zorg, welzijn, mobiliteit en veiligheid. Het COSBO (Centraal overleg samenwerkende bonden van senioren in Soest) is een belangrijke gesprekspartner van B& W en de fracties van onze gemeenteraad. Onze vereniging geeft voorlichting op de genoemde terreinen en ook op landelijk niveau ontvangen onze leden het magazine KBO-PCOB met relevante informatie. In de afgelopen jaren is er sprake van terugloop van leden. (een daling van ruim 20%). Dat is een trend die landelijk is ingezet. Oudere leden vallen weg door overlijden of verhuizing naar elders en daar komen te weinig jongere leden voor terug. Het teruglopen van het ledenaantal geeft diverse problemen:

*Minder subsidie van de gemeente

*Minder inkomsten van contributies

*De vaste kosten blijven stijgen

Kunnen wij de trend doorbreken en nieuwe leden werven? Ja , dat kan zeker!

Ongetwijfeld kent u familieleden, vrienden, buren of kennissen die nog geen lid zijn. Maak hen enthousiast en vertel hen hoe belangrijk het is om voor nu en in de toekomst op de hoogte te zijn van voorzieningen, voorlichting over voeding, Wmo maatregelen, dagopvang bij dementie , langdurige opname in verpleeghuizen etc.

Heeft u er wel eens over nagedacht om uw kinderen te vragen of zij lid willen worden ?

Veel van onze oudere leden hebben kinderen in de leeftijd van 55+. Natuurlijk begrijpen wij dat zij niet zitten te wachten op een busreis of contactmiddag, maar het kan toch voorkomen dat hun ouders wel behoefte hebben aan relevante informatie en op termijn kunnen zij zelf ook behoefte hebben aan voorzieningen en/of informatie.

Wij doen een dringend beroep op u om u in te zetten om nieuwe leden te werven. Graag willen wij diegenen die een nieuw lid aanbrengen belonen met een lekkere versgebakken appeltaart.

Mogen wij rekenen op uw medewerking?(zie inschrijfformulier)



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

Vijf tips tegen snurken

Snurk je af en toe? Dan kunnen deze tips helpen om de kans op snurken te verkleinen.

1. Slaap op je zij. Het klopt inderdaad dat je sneller gaat snurken als je op je rug slaapt. Dit komt doordat in deze slaaphouding de tong sneller in de keel zakt.



Probeer dus op je zij te slapen.

2. Vermijd alcohol. Het is geen fabeltje dat je sneller snurkt als je gedronken hebt. Alles wat spierverslappend werkt kan snurken veroorzaken. Alcohol verslapt je spieren en dus ook je tong. Een goede reden om alcohol vaker te laten staan.

3. Raak wat kilo's kwijt. Mensen met overgewicht zijn vaker snurkers. Een dikke buik kan drukken op het middenrif en de keel en daardoor weer voor vernauwing zorgen. Een paar kilo's eraf kan al voor verschil zorgen.

4. Draag een snurkbeugel. Pak snurken aan met een beugel. Voor 10 'gewone' snurkers bestaat er een simpele beugel die je 's nachts moet dragen om je tong op de juiste plek te houden.

5. Stop met roken. Irritatie door tabaksrook vernauwt de keelholte en vergroot de kans op snurken. Stoppen met roken is altijd een goed idee, maar zorgt dus ook voor minder slapeloze nachten van evt. huisgenoten.

Boodschappen Bezorgen?

U belt en wij brengen het bij u thuis of bij uw bedrijf!

Buurtsuper HARRY JANMAAT

035-6012687 of www.harryjanmaat.nl

Wij bezorgen in Soest, Baarn Soesterberg en Amersfoort.



Telefonisch spreekuur voor vragen over het OV blijft mogelijk

*Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het OV? Maak dan gebruik van het **telefonisch OV-spreekuur** en bel 033 – 208 23 80.*



doe mee met het OV
Maak gebruik van het telefonisch spreekuur

Het is belangrijk dat iedereen met het openbaar vervoer veilig en gemakkelijk kan reizen. De gemeentes Amersfoort, Baarn, Soest en Woudenberg ondersteunen dit van harte. Daarom geven OV-ambassadeurs senioren uitleg over het reizen met trein en bus. Reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Om langer zelfstandig te kunnen reizen, bieden OV-ambassadeurs, vrijwilligers die ook 55+ zijn, de mogelijkheid om vragen over het openbaar vervoer te stellen tijdens de telefonische spreekuren. Wilt u meer gebruik maken van het OV maar weet u niet hoe het werkt? Of wilt u informatie over verlenging van uw abonnement of over het aanvragen van een OV-chipkaart? Bel dan met een OV-ambassadeur tijdens één van de telefonische spreekuren. De OV-ambassadeur geeft u graag antwoord op al uw vragen over het gebruik van het OV.

Aanhoudende service

Ook nu de fysieke inloopsprekuren van start zijn gegaan blijven OV-ambassadeurs bereikbaar voor telefonische vragen van de (toekomstige) reiziger.

Het telefonisch OV-spreekuur is op dinsdag van 13.30 - 15.00 uur, woensdag van 18.30 - 20.00 uur en donderdag van 10.00-12.00 uur. De OV-ambassadeurs zijn bereikbaar via telefoonnummer:

033 – 208 23 80. OV-ambassadeurs zijn senioren die vrijwillig anderen op weg helpen en staan u graag te woord. Kijk voor meer informatie op www.doemeemethetov.nl

T 038 – 45 40 130

W www.doemeemethetov.nl

E info@doemeemethetov.nl

6 gezonde effecten van één nacht goed slapen. Slaapkwaliteit boven kwantiteit

Slaap. De één heeft er meer van nodig dan de ander, maar de meeste volwassenen gaan goed op 7 à 8 uren slaap per nacht. Toch gaat het bij slaap niet zozeer om hoe lang je



slaapt, maar om de kwaliteit ervan. Zes gezonde effecten die al optreden na één nacht goed slapen.

Sommige mensen hebben aan 6 uur slaap genoeg. Anderen functioneren pas goed na 9 uur slaap, maar de meeste volwassenen doen het goed op 7 à 8 uur slapen. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt, zegt de kwantiteit niets over de kwaliteit. Je kunt zelfs beter slapen, terwijl je minder uren maakt. Dat zit zo: iedereen heeft gedurende de nacht vier à vijf slaapcycli van zo'n 90 tot 120 minuten. Die bestaat uit de inslaapfase, de lichte slaap, de overgangsfase naar de diepe slaap, de diepe slaap zelf en de REM-slaap, ook wel paradoxale slaap genoemd. Uit onderzoek blijkt dat de diepe slaapfasen en de REM-slaap veruit het belangrijkste zijn en zorgen voor het beste en snelste herstel van lichaam en geest. Als je je na een relatief korte nacht toch energiek en uitgerust voelt, is de kans groot dat je een flinke dosis diepe slaap en REM-slaap hebt gehad. Als je – ondanks een lange nacht – vermoeid en lusteloos bent, dan is de kwaliteit van je nachtrust waarschijnlijk niet geweldig geweest. Komt dat vaak voor, dan is het zaak daar iets aan te doen. Enkele tips:

- Houd vaste tijden aan om naar bed te gaan en op te staan, inclusief een 'kernperiode' van 4-6 vaste slaapuren.
- Middagdutjes zijn prima, maar niet als je het vaak doet om een slechte nacht te compenseren.
- Drink 's avonds geen alcohol en koffie en eet niets met cafeïne, zoals pure chocola.

- Suiker vermindert je slaapkwaliteit. Probeer suikerhoudende dranken, snoep, koek en toetjes zoveel mogelijk van het menu te schrappen.
- Zorg dat je slaapkamer comfortabel, donker, stil en koel is.
- Zet anderhalf uur voordat je gaat slapen televisie, tablet, computer of mobieltje uit zet en doe iets ontspannends. Lees een boek, luister muziek, doe ontspanningsoefeningen of ga in een warm bad. Goed slapen heeft talloze positieve effecten, zelfs al na één nacht:

1. Minder vergeetachtig

Je geheugen werkt beter als je goed hebt geslapen. Je kunt je dingen beter herinneren, maar ook dingen beter onthouden.

Je hippocampus - verantwoordelijk voor je kortetermijngeheugen - heeft de trage hersengolven van de diepe slaap nodig om zijn werk goed te kunnen doen. Tot nu toe hadden onderzoekers de werking van de hippocampus bestudeerd door ratjes en mensen helemaal uit hun slaap te houden. Dat dit niet goed is voor je dagelijkse functioneren, is niet verwonderlijk te noemen. Dankzij Nederlandse onderzoekers van het Netherlands Institute for Neuroscience en de Vrije Universiteit, die erover publiceerden in het vakblad Nature Neuroscience, weten we nu dat ook slecht slapen zorgt voor geheugenproblemen. Slaap je lang genoeg maar te licht, dan is dit hersengebied onvoldoende 'fris' om de volgende dag goed dingen te onthouden. Bij ouderen zou dit een van de redenen kunnen zijn dat hun kortetermijngeheugen wat minder goed is. Voor jonge mensen toont het vooral aan dat niet alleen slaapttekort, maar ook een verstoorde slaap – door stress of harde geluiden – hun prestaties van de volgende dag kunnen beïnvloeden.

2. Beter humeur

Het zal je niet verbazen, maar een goede nachtrust zorgt ook dat je lekkerder in je vel zit en een beter humeur hebt. Dat komt onder andere door die REM-slaapfase. REM staat voor Rapid Eye Movement: je brein is in deze fase heel actief en verwerkt alle ervaringen en emoties van de dag. Nieuwe ervaringen worden opgeslagen in het kortetermijngeheugen, leerervaringen in het leercentrum, belangrijke ervaringen in het langetermijngeheugen. Zo scheidt je brein ruimte en orde in je hoofd en heb je de volgende dag een minder kort lontje.

3. Minder stress

Slecht slapen of onvoldoende slaap verhoogt de aanmaak van stresshormoon cortisol en dat geeft niet alleen stress maar leidt ook tot een sterke ontregeling van je neurotransmitters, met name van gelukshormoon serotine (en ook dat heeft invloed op je humeur). Maar dat niet alleen: cortisol heeft normaliter een 24-uurs ritme. Je cortisolspiegel piekt rond 9 uur 's ochtends en neemt gedurende de dag geleidelijk af, met het laagste niveau rond middernacht. Op deze manier speelt cortisol een cruciale rol in slaap-waakcycli: het stimuleert de waakzaamheid in de ochtend, blijft de alertheid gedurende de dag ondersteunen terwijl het geleidelijk daalt om onder andere het slaaphormoon melatonine te laten stijgen. Goed slapen voorkomt dat je cortisolspiegel te hoog wordt, met als gevolg dat je minder last hebt van stress. Chronisch verhoogde cortisol veroorzaakt juist weer slaapstoornissen.

4. Sterker immuunsysteem

Voeding en goede hygiëne zijn belangrijk voor je immuunsysteem, maar ook je nachtrust speelt een essentiële rol in je afweer. Het is niet voor niets dat je vaak vroeg je bed opzoekt wanneer je ziekjes bent. Een nachtje goed slapen zorgt dat je je de dag erna een stuk beter voelt. Uit onderzoeken is gebleken dat mensen die systematisch niet genoeg slaap krijgen, sneller ziek worden wanneer ze in aanraking komen met alledaagse ziektemakers zoals verkoudheid- of griepvirussen. Ook heeft een tekort aan slaap invloed op hoe snel je weer beter wordt wanneer je eenmaal ziek bent geworden.

5. Lagere bloeddruk

Wie regelmatig goed en lang genoeg slaapt, heeft een lagere bloeddruk dan wie dit niet doet. Dat komt door die lagere cortisolspiegel van punt 4. Stress verhoogt de bloeddruk. Onderzoekers van de Harvard Medical School in Boston hebben ontdekt dat dat dagelijks een uur eerder naar bed de bloeddruk binnen zes weken verlaagt. Het ging in dit geval om mensen die normaliter zeven uur of minder sliepen.

6. Goed voor de lijn

Als je moe bent, heb je sneller zin in foute snacks. Mensen eten zo'n 200-250 kilocalorieën meer na een nacht slecht slapen. En dat zijn meestal geen gezonde dingen. Dat is niet gek, want je hersenen

zijn op zoek naar energie - eigenlijk het liefst in de vorm van glucose uit bijvoorbeeld pasta en brood. Bovendien maak je minder leptine aan, en dat is nu net het hormoon dat zorgt voor een verzadigd gevoel en daarmee afname van je hongergevoel.

8 voedingsmiddelen die je in huis moet hebben als je gezond wilt eten

Gezond eten begin bij de juiste boodschappen in huis halen. Als je zorgt voor een beste basis in je keukenkastjes en koelkast, dan is de stap naar een gezond eetpatroon een stuk gemakkelijker te maken. Deze acht voedingsmiddelen mogen niet ontbreken.



1. Spinazie

En natuurlijk andere groenten. Eigenlijk zou de groentelade in je koelkast altijd vol moeten liggen met groenten. Door groenten de hoofdrol te geven in je voeding krijg je veel vezels en een scala aan vitamines, mineralen en antioxidanten binnen. En daarbij bevatten groenten nauwelijks calorieën. Welke groenten het gezondst zijn, is lastig te zeggen. Het gaat altijd om de variatie. Hoe meer je varieert hoe beter. Maar in deze classificatie staat welke groenten het meest waarde leveren per 100 calorieën. Groene bladgroenten, zoals spinazie, andijvie en Chinese kool staan boven aan die lijst, maar ook witlof en boerenkool. Probeer elke dag minimaal 250 gram groente te eten, meer mag altijd! Eet bijvoorbeeld ook groente bij de lunch en pak eens wat snackgroenten tussendoor. Dan is die 250 gram geen uitdaging meer.

2. Citroenen

Wat voor groenten geldt, geldt ook voor fruit. In een compacte vorm en zonder onnodige calorieën levert ook fruit veel vezels, vitamines,

mineralen en antioxidanten. In dezelfde classificatie als bij de groenten staat citroen als hoogst genoteerd fruit. Op de voet gevolgd door aardbeien, sinaasappel, grappfruit en bramen. Varieer daarom volop in de soorten die je neemt. Dagelijks twee of drie keer fruit is een goede gewoonte. En die citroenen? Je hoeft echt geen citroen te gaan eten, maar gebruik het volop als gezonde smaakmaker voor je gerechten en salades.

3. Linzen

Supermakkelijk en lekker goedkoop product om op voorraad te hebben: linzen of andere peulvruchten. Ze zijn er gedroogd en kant-en-klaar gekookt in pot, blik of stazak. Ze zitten boordevol goede voedingsstoffen als vezels, eiwitten en mineralen. Met linzen, maar ook met kikkererwten, bruine bonen, witte bonen, kidneybonen en kapucijners maak je heel gemakkelijk een gezonde maaltijd. Of het nu een linzensoep, een chili con carne of een salade is. Omdat peulvruchten zowel eiwitten als ijzer en B-vitamines bevatten zijn het ook goede vleesvervangers. Een maaltijd met peulvruchten hoeft dus geen vlees te bevatten. Nog een gezondheidsvoordeel: peulvruchten vullen lekker. Dat komt door de unieke combinatie van eiwitten en vezels. Na een peulvruchtenmaaltijd duurt het wel even voor je weer trek krijgt.

4. Walnoten

Voor wie denkt dat noten alleen maar dikmakers zijn, wordt het tijd dit standpunt te verlaten. Sinds 2015 bestaat er namelijk een officiële aanbeveling van de Gezondheidsraad: elke dag een handje noten eten als onderdeel van een gezonde voeding. Noten zijn gezond omdat ze de gezonde onverzadigde vetten bevatten en veel vezels. Ook bevatten ze eiwitten en vitamines en mineralen. Echte voedingsstofbommetjes dus. Walnoten hebben de meest optimale hoeveelheid gezonde vetten. Maar ook andere noten zijn prima, want ook voor noten geldt dat variëren het best is. Het maakt voor het vetgehalte niet uit of de noten rauw, gebakken of geroosterd zijn. Kies wat je het lekkerste vindt.

5. Volkoren knäckebröd

Klassiek volkoren knäckebröd is van roggemeel gemaakt. Dat levert lekker veel vezels. Maar er is nog een reden om voor juist producten van rogge te kiezen. Bijna alle graanproducten die we gebruiken zijn namelijk van tarwe gemaakt: brood, koekjes, gebak,

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

pasta... En daarnaast gebruikt de industrie vooral tarwemeel voor het maken van pizza's, snacks, soepen en saus. We eten daardoor wel erg vaak tarwe. Op zich een probleem, maar als bijna alles van tarwe gemaakt wordt, is variatie ver te zoeken. Met rogge biedt je dus tegenwicht en zorg je voor meer variatie en dus meer gezondheid. Andere graanvariatie is ook aan te raden! Havermout (zie nr 7), gierst, quinoa, spelt; er is tegenwoordig keuze volop.

6. Olijfolie

Een van de dingen die het mediterrane dieet zo gezond maken, is olijfolie. Het gebruiken van olijfolie voor het bakken van vlees en vis, voor het maken van sausen, en voor het afmaken van salades is een gezonde gewoonte. Olijfolie bevat namelijk gezonde onverzadigde vetten die helpen het slechte LDL-cholesterol te verlagen. Gebruik een gewone olijfolie voor bakken en braden. Bewaar de extra vierge voor salades. Niet omdat dat gezonder is, maar omdat de delicate smaak van een extra vierge bij bakken verloren gaat en dat is zonde.

7. Havermout

Havermout is heel puur, nauwelijks bewerkt en zonder toevoegingen. De speciale vezels in havermout zetten je darmen goed aan het werk. Havermout geeft lang verzadiging en de speciale vezels in havermout, de bètaglucanen, helpen om het cholesterolgehalte in je bloed te verlagen. Daarnaast is havermout goedkoop. Natuurlijk kun je er pap van koken, maar het is ook lekker als basis van eigengemaakte muesli of granola, in koekjes, muffins en vruchtencrumbles.

8. Blikje sardientjes

Vette vis is gezond. Niet alleen sardines dus, maar ook zalm, haring en makreel. Als je een van deze producten in blik in huis hebt, kun je altijd iets gezonds op tafel zetten. Bijvoorbeeld een pastasaus of eet de vis op brood. Vette vis is zo gezond vanwege de gezonde omega-3-vetzuren die uniek zijn voor vis en ook wel visvetzuren heten. Die vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten, onder andere doordat ze de bloeddruk helpen verlagen. Vis is verder ook nog eens rijk aan eiwit en bevat allerlei vitamines, mineralen en sporenelementen. Bijzonder is ook dat vis jodium bevat. Er zijn niet zoveel producten waar dat in zit. Jodium draagt bij aan een goede werking van je schildklier en houdt daarmee je stofwisseling op peil.



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



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

Belangrijke telefoonnummers

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligershulp (CMP) 603 11 19

Commissie Aandacht PCOB 601 61 81

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

Keuringsartsen voor rijbewijs:

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

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

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

De Clomp 19-04,3704 KS Zeist € 35,-

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

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen 10.00 en 16.00 030 289 27 55

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

Bellen 030 294 69 97

Klusjesdienst 602 36 81

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

Maaltijdvoorziening..... 588 53 88

Molenschot..... 609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet..... 602 31 39

Ontmoetingscentrum 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

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



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 tolpiano@kpnmail.nl

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

Voorzitter	J.C.van der Wal	601 15 24	jcvanderwal@kpnplanet.nl
Secretaris	C.Boshuizen	602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Penningmeester	J.P.v.d.IJssel	06- 12607082	jpvdijsse@gmail.com
Website	F.Wind-Mellink	609 05 88	windmellink@planet.nl
Leden:	F.Wind-Mellink	609 05 88	windmellink@planet.nl
	F. Hoogeweg	06- 25318358	frhoogeweg@telfortglasvezel.nl
	P.M.In 't Anker	06- 10462732	nelleke_intanker@yahoo.com
Ledenadministratie	P.Vermeulen	601 80 46	pavermeulen@casema.nl
Contactpersonen			
Comm.Aandacht	N.Duits-van Ekeren	601 61 81	dirkneelduits@hotmail.nl
Evenementencomm.	F.Wind-Mellink	609 05 88	windmellink@planet.nl
Reiscommissie	H.I.Boshuizen	602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
	T.Bouwmeester	06- 52539796	gbouwmeester@ziggo.nl
COSBO	F.Wind-Mellink	609 05 88	windmellink@planet.nl
	J.C.van der Wal	601 15 24	jcvanderwal@kpnplanet.nl
	C.Boshuizen	602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Redactiecommissie	G.J.Bouwmeester	06- 13772608	gbouwmeester@ziggo.nl
	C.Boshuizen	602 64 24	boshuizen@xmsnet.nl
Verspreiding	J.S.Tepper	601 70 20	jstepper@hetnet.nl
	J.P.v.d.IJssel	06- 12607082	jpvdijsse@gmail.com
Belastingadviseur	P.Vermeulen	601 80 46	pavermeulen@casema.nl
	A.E. van Heel	601 65 13	ae.van.heel@xs4all.nl
	P.de Jong	602 83 78	p.de.jong2@tip.nl
Ledenwerving	J.P.v.d.IJssel	Zie boven	Zie boven
Ouderenadviseur	F.van der Ploeg	544 78 09	fvanderploeg@gmail.com

“Makker” op pagina 12 is onze nieuwe adverteerder. Binnen de PCOB geniet hij al enige bekendheid !

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34,3 8 12 SX Amersfoort .

IDEAAL MET DIE LAAGHANGENDE ZON IN DONKERE DAGEN!



Wat zijn ze moooi!!

En zo praktisch!

www.wonnink.nl

Nu nieuw in onze showroom: shutters van Luxaflex! Bekijk de video op onze Facebookpagina!

ZIPPY



