

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest . Secr. : Veenbesstraat 70 3765 BB Soest

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

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

Inhoud:

Van de voorzitter (Nelleke In 't Anker).....	2/3
Mutaties en Commissie Aandacht	4/5
Aftreden secretaris PCOB.....	7
Symptomen van dementie	9/10
Dagtocht nr. 5.....	11
Eenzaamheid	12/13
Contactmiddag op 13 oktober.....	13
Problemen met het bewegingsapparaat	14
Soest in beeld (René van Hal)	15 t/m 17
Twee handen (gedicht)	18/19
Activiteiten Klaarwater (SWOS)	21
Laat uw zorgtoeslag niet liggen	22/23
Spinnen	24/25
Kauwen voor een goede spijsvertering	26/27
Plasticvrij leven.....	29 t/m 31
Langer thuis wonen past niet in integraal zorgakkoord	31/32
Bewegen met iemand met dementie.....	33
11 tips van de bank om fraude te voorkomen	35 /36
Belangrijke telefoonnummers	38
Bestuur PCOB	39
Als dauw en nevel elkaar ontmoeten (gedicht)	40

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

vóór woensdag 19 oktober 2022

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter (Nelleke in 't Anker)

Wie van u ruikt de herfst? Het schijnt dat mensen hiertoe in staat zijn. Op de vraag om welke geur dit dan gaat, luidt het antwoord: bij het wandelen in de herfst in het bos wordt een zachte bedervende schimmel geur gevangen, een mix van vocht, regen, zuur van de aarde. Zo uitgedrukt denk ik dat het herkenbaar wordt.

Waar komt de naam "herfst" vandaan?. De Germaanse wortel Harbista werd in het Oudhoogduits Herbist, in het Middelhoogduits en in het Middelnederlands Hervest. In het Engels had je het woord Harvest dat tot de zestiende eeuw werd gebruikt voor de oogsttijd. De astronomische herfst 2022 is in Nederland en België op vrijdag 23 september begonnen.

Rond 23 september staat de zon precies boven de evenaar waardoor dag en nacht overal op aarde even lang duren.

Meestal eindigt de herfst op 21 december, dit is gebaseerd op basis van een afspraak.

In het najaar verliezen de meeste loofbomen en ook andere planten hun bladeren, dat hebben we al kunnen zien in Soest. Eigenlijk al erg vroeg, daarnaast knisperen de beukennootjes onder onze schoenen. Dat laat onverlet dat wandelen door Soest heerlijk kan zijn en laten we dus zo veel mogelijk genieten van de mooie kleuren en soms kan wind en regen ook een eigen bekoring hebben, zeker na de lange warme zomermaanden. Ook de Soester Duinen hebben hun eigen schoonheid.

Nog twee bustochten dit jaar van de afdeling Soest en Soesterberg te gaan en wel op 20 oktober a.s.

Er zijn gelukkig al veel aanmeldingen binnen. We hopen op een fraaie herfstdag met veel plezier onderling.

De reiscommissie heeft tot slot een muzikale dagtocht georganiseerd. Deze vindt plaats op 26 november in de Oud- katholieke kerk in Den Haag met een concert door het Apollo ensemble. Het programma ziet er aantrekkelijk uit en de muzikliefhebbers onder u zullen het zeker waarderen. Elders in dit blad vindt u nadere bijzonderheden en kunt u zich opgeven.

Van harte aanbevelen!

Op de komende contactmiddag van **13 oktober** van 14-16uur, wordt door mevr. Herstel, zoals eerder vermeld een inkijkje gegeven in het

leven van de vrouw van Maarten Luther. Nooit van deze vrouw gehoord? Spannend om hierover iets te weten te komen. Welkom in de Klarinet, ingang Honsbergen, in de bovenzaal.

Natuurlijk komt u ook naar de interessante contactmiddag op **17 november**, deze middag zal Bach centraal staan, Rens Bijma weet hier veel van. Her en der in het dorp zult u posters zien over deze bijeenkomsten met nadere bijzonderheden.

We leven in een crisis tijdgewricht: er zijn zoveel problemen dichtbij en verder weg: denkend aan de stikstof, de enorme inflatie, klimaat en milieu, de zorg, de woningnood, het vluchtelingenvraagstuk etc. De neiging kan bestaan om weg te kijken, maar tegelijkertijd kunnen ook wij als ouderen een belangrijke rol spelen. Op zijn minst hierover spreken met de jongere generaties, waar mogelijk proberen zelf energie te besparen, minder vlees eten, minder vliegen...

Alle kleine beetjes helpen, daar ben ik van overtuigd. Alles afschuiven op een in- adequate overheid lost niets op. Het COSBO zal de komende maanden contact gaan leggen met de nieuwe plaatselijke overheid, de wethouders, die graag van de senioren willen horen wat hun prioriteiten zijn, zodat ze hiermee aan de slag kunnen gaan. We kunnen ons ook richten op nieuws wat ons blij maakt: het zijn vaak de kleine gebeurtenissen in ons leven. De geboorte van een kleinkind, een positief bericht over de gezondheid, vriendschap, mantelzorgers die ons terzijde staan....u weet vast veel meer op te noemen. Het maakt dat we dankbaar en hoopvol in het leven mogen staan. Hierbij wens ik u een waardevolle maand oktober toe met oog voor het kleine!!



Gezegend is de mens die de gave heeft vrienden te maken, want dat is een van de belangrijkste gaven. Het gaat er bij vriendschap vooral om niet steeds op jezelf gericht te zijn, maar waardering te hebben voor de sterke eigenschappen van de ander.

Mutaties september 2022

Verhuisd:

Mevr. J. Strumpel-Hilverts, Oude adres : Het oude raadhuis 17 – 3761 AW; Naar : Soesterweg 535 K 17 – 3819 BB Amersfoort
De heer en mevrouw J.W. Vermeer, van Torenstraat 2a, Naar: Lange Brinkweg 67 k, 3764 AB Soest
Mevr. AJ.Ollebek van Johannes Poststraat 418 3762VX Soest
Naar: Dalplein 2 kamer 417, 3762BP Soest
Mevr. S.. den Ouden- Cornelus, Soesterbergsestraat 48 a 3768 EJ :
Naar: Nassaulaan 170, 3743 CZ Baarn.
Mevr. A. van Geijtenbeek : Wiardi Beckmanstraat 258 ,
3762 HH Soest; Naar : Dalplein 2 K 317, 3762 BP Soest

Opzegging:

Mevr. S. ten Hove-Post, Wiardi Beckmanstraat 257
3762 GG Soest

Overleden:

Op 27-08 is overleden :Mevr. P. Bredius-Goedbloed,
Insp. Schreuderlaan 242, 3761 ZC Soest;
Op 30 augustus is overleden: Mevr. G.J. Friele-v.d. Wal
Kastanjelaan 57 – 3768 AJ Soest;
Op 6 september is overleden: Dhr. A.E. van Mil, Beetzlaan 137
3762 CD Soest;
Op 10 september is overleden Dhr. K Veerkamp, Jachthuislaan
66,3762 LB Soest.

Commissie Aandacht :

Al is de zomer nog niet ten einde,toch is te merken dat het zomer seizoen er al weer bijna opzit. De kleuren aan bloemen en struiken in onze tuin zijn aan het veranderen.De stoepen en fietspaden liggen weer bezaaid met eikels en kastanjes. De scholen zijn in het hele land weer begonnenen het vergaderseizoen is ook al weer aangebroken.Kortom alles gaat bijna weer z'n gewone gang.

Sommige dingen veranderen nooit en gaan gewoon door. Zo ook de lijst met namen van hen die wat extra aandacht nodig hebben. Zo denken wij aan:

- Mevrouw J. Strumpel-Hilverts, Het oude Raadhuis 71. Zij kwam te vallen en brak daarbij haar heup en pols. Na een operatie in het Meander MC en revalidatie in Birkhoven is zij nu voorgoed in Birkhoven gaan wonen. Haar adres is : De vier Linden t.n.v. mevrouw J Strumpel-Hilverts, Soesterweg 535 kamer 17/ 3819 BB, Amersfoort;
- De heer S. Akkerman, Lange Brinkweg. Hij is na een revalidatie in Birkhoven voorgoed in Molenschot komen wonen. Zijn adres is : Molenschot kamer 1.21, Dalplein 2/ 3762 BP Soest;
- Mevrouw S. ten Hove (Saskia) W. Beckmanstraat kon nadat haar vriend Andre van Mil kwam te overlijden niet meer zelfstandig wonen. Nu is zij naar Weesp verhuisd, dicht bij haar dochter;
- De heer J.W. van Reenen, Aagje Dekenlaan 14/3768 XR heeft grote problemen met zijn gezondheid;
- De heer H. Hulleman, Anna Paulonalaan 17 is opgenomen geweest in het Meander MC en daarna revalidatie in Birkhoven en verblijft nu voor het laatste herstel in Molenschot. Zeer binnenkort mag hij weer naar huis!
- Op 26 september wordt ons PCOB lid , mevrouw Mol-van Rooien **102 jaar**. Zij woont op Molenschot kamer 304, Dalplein 2. Wat een zegen dat u zo oud mag worden!

U ziet, er zijn verschillende leden, die in een Zorgcentrum zijn komen wonen omdat de thuissituatie niet meer verantwoord was. Een kaartje op hun nieuwe woonadres zal zeer op prijs worden gesteld. Weet u van een zieke of ongemak van uzelf of van een ander PCOB lid laat het dan even weten. Een hartelijke groet van Nel Duits, 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl





Uitvaartverzorging
A van Pijpen

Dag en nacht persoonlijk bereikbaar

035 5414433



Uitvaartcentrum 'De Ark',
Reigerstraat 17, Baarn
Postbus 245, 3740 AE Baarn
www.avanpijpen.nl - info@avanpijpen.nl

Stijlvol gedenken
— UITVAARTVERZORGING —

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

Aftreden secretaris van de PCOB afdeling Soest/ Soesterberg

Na vele jaren bestuurslid te zijn geweest, zowel als voorzitter als secretaris, heb ik moeten besluiten om per maart 2023, tijdens de algemene jaarvergadering, (of zoveel eerder als nodig is) af te treden als secretaris.

Helaas moet ik dit besluit nemen vanwege mijn fysieke situatie. Na hormoonkuren, chemokuren en radiumkuren, kies ik nu voor "kwaliteit van leven" en stop ik met behandelingen.

Waarom dit nu al meegedeeld?

Een lege plek achterlaten in het bestuur geeft een akelig gevoel. Veel fijner zou het zijn als je bij het aftreden weet dat er een opvolg(st)er klaar staat om het stokje over te nemen. Wij zoeken dus een nieuwe secretaris!

Naast de secretariaats werkzaamheden zijn er 10 vergaderingen per jaar. Gelukkig hebben wij een notuliste die het verslag van de vergadering opstelt. Alle verslagen, agenda's, brieven etc. zijn digitaal beschikbaar. De werkzaamheden kunnen gemiddeld 2 uur per week in beslag nemen. Als u interesse heeft geef ik graag nadere informatie.

Zou u ons willen helpen? Bij voorbaat hartelijk bedankt.
Cees Boshuizen



**Onderhoud - Renovatie
Verbouw - Aanbouw
Kwaliteit is mijn devies!**

Aannemer Arjen Sneepe b.v.
Willem de Zwijgerlaan 53
3761 CP Soest
Tel.: 06 50 512 889
info@arjensneep.nl
www.aannemerarjensneep.nl



Smorenborg
uitvaartverzorging
Afscheid naar wens sinds 1938



- Elke wens is bespreekbaar
- Nauwe betrokkenheid
- Ook als u verzekerd bent
- Complete ontzorging

**Wij zijn dag en nacht persoonlijk bereikbaar
voor advies en hulp:**

Soest • 035 - 601 30 86

Soesterberg • 0346 - 351 223

www.smorenborguitvaart.nl



Symptomen van dementie

We vergeten allemaal weleens iets. De sleutelbos bij de bakker laten liggen, de fiets niet op slot gezet. Niets aan de hand. Maar als het vaak mis gaat, kan vergeten een serieuze zaak worden. Wanneer moeten de alarmbellen gaan rinkelen?

De eerste verschijnselen van dementie verschillen per persoon. Vaak zijn er

kleine en terugkerende signalen, zoals geheugenklachten, gedragsproblemen en veranderingen in karakter. In dit artikel ziet u tien signalen die op alzheimer of een andere vorm van dementie kunnen wijzen. Ze zijn afkomstig van Alzheimer Nederland. Maar let op! Deze tekenen kunnen ook een andere oorzaak hebben. Daarom is het altijd goed om met uw huisarts contact op te nemen als u denkt dat er iets aan de hand is.

1. Vergeetachtigheid

Nieuwe informatie vergeten kan een teken zijn van dementie. Net als het vergeten van belangrijke data of gebeurtenissen. Als iemand steeds dezelfde vraag stelt en spiekbriefjes nodig heeft om dingen te onthouden, terwijl dat nooit eerder zo was, kan dat een signaal van vergeetachtigheid zijn.

2. Problemen met dagelijkse handelingen

Gewone dingen gaan steeds moeilijker. Zoals bijvoorbeeld geldzaken regelen en hobby's uitoefenen. Eenvoudige handelingen die iedere dag terugkomen in de juiste volgorde uitvoeren - zoals koffiezetten of eten koken - worden een steeds groter probleem.

3. Vergissingen met tijd en plaats

Iemand met dementie heeft minder besef van tijd en raakt vaker de weg kwijt. Hij of zij vergeet soms waar hij is en hoe hij daar gekomen is.

4. Taalproblemen

Het wordt steeds moeilijker om een gesprek te volgen en aan een gesprek deel te nemen. Iemand kan middenin een gesprek opeens vergeten zijn waar het gesprek over gaat. Of vervalt in herhalingen. Hij of zij vergeet zelfs eenvoudige woorden en praat minder vloeiend dan voorheen.

5. Kwijtraken van spullen

Iemand met dementie kan spullen op vreemde plekken leggen. Bijvoorbeeld een portemonnee in de koelkast of een boek in de oven.

6. Slecht beoordelingsvermogen

Voor iemand met dementie kan het lastig zijn om situaties in te schatten en keuzes te maken.

Aanbiedingen kan hij of zij slecht beoordelen en er is een risico op het uitgeven van grote sommen geld. Bijvoorbeeld door teveel boodschappen te kopen of spullen te kopen die niet nodig zijn.



7. Terugtrekken uit sociale activiteiten

Sociale activiteiten zoals hobby's, sport en gesprekken lopen minder goed. Iemand trekt zich vaker terug en onderneemt minder dan voorheen. Ook kan hij of zij urenlang voor de televisie zitten en veel langer slapen dan gewoonlijk.

8. Veranderingen in gedrag en karakter

Het komt voor dat iemand met dementie ander gedrag gaat vertonen. Hij of zij kan verward, achterdochtig, depressief of angstig worden. Zonder duidelijke aanleiding kan de stemming omslaan. Ook het karakter verandert. Iemand gaat dan bijvoorbeeld dingen doen die hij of zij anders nooit deed.

9. Onrust

Een van de symptomen van dementie is onrust. Daardoor lijkt het alsof iemand steeds iets zoekt, moet opruimen of iets anders moet doen. Door dit constante gevoel van onrust en de behoefte om te lopen, krijgt iemand vaak slaapproblemen.

10. Problemen met zien

De hersenen krijgen moeite om te verwerken wat iemand ziet. De persoon kan bijvoorbeeld afstanden minder goed inschatten.

Bron: www.alzheimer-nederland.nl

Dagtocht no 5, 20 oktober: Herfsttour met een warm en koud buffet.

Wij zijn zeer verheugd dat veel leden zich hebben gemeld om deze (kortere) dagtocht mee te maken. Na een toeristische route door de Flevopolder o.a. door het Schokkerbos en Kuinderbos, gaat u genieten van een warm en koud buffet in restaurant:

“De Goede Aanloop” in Tollebeek” Rond 16.30 uur arriveren wij weer in Soest.

Op dit moment hebben zich 58 personen aangemeld en is de bus echt vol.

De ervaring leert dat er toch op enig moment afzeggingen komen door onverwachte ziekte etc.



Indien u toch nog graag mee zou willen gaan dan kunt u zich nog telefonisch aanmelden bij de reisleiding. Wij zetten u dan op de wachtlijst. (telefoonnummers van de reisleiding staan in het Kompas)

Let op: de vertrektijden zijn nu anders dan gewoonlijk:

10.00 uur Ichtuskerk 10.10 uur Honsbergen

10.20 uur Vijverhof 10.30 uur Mariënborg



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



Eenzaamheid

Als deze aflevering van Het Kompas op uw deurmat valt, in uw postvakje terechtkomt of - nog beter - persoonlijk door onze bezorger wordt overhandigd, is de zomer alweer voorbij. Enkele weken geleden zaten wij nog in de

zon, in de tuin of op het balkon. Wij zagen de mensen voorbijkomen, konden ze groeten of zelfs even een praatje maken. Maar nu de regen en de kou ons binnenhouden, neemt het aantal persoonlijke contacten af. Het gevaar van eenzaamheid kan in deze situatie toeslaan. Wij senioren zitten in een levensfase, waarin mensen kunnen wegvallen. De familie en de vriendenkring worden kleiner door verhuizing, ziekte of overlijden. Maar de meesten hebben toch behoefte aan mensen om ons heen. Via de telefoon en/of de sociale media kan je anderen wel spreken, maar er gaat toch niets boven persoonlijk contact.

Onze beleidsmakers hebben gecijferd, dat eenzaamheid een groter gevaar voor de gezondheid is dan - bij voorbeeld - alcohol. Vervolgens verdwijnen die rapporten in een lade, omdat niemand weet, hoe zij dit probleem moeten oplossen. De wereld is veranderd. Vroeger kende je de postbode, die een eigen wijk had, en werden de boodschappen door de eigen winkelier bezorgd. Maar nu zijn die contacten minder persoonlijk geworden. Het valt niemand meer op, als je weken ziek bent en niet meer buiten komt. Onze overheid mist het inzicht en de instrumenten om de signalen van eenzaamheid op te pikken.

Als u dit artikel leest, bent u waarschijnlijk in een bevoorrechte positie. U bent lid van de PCOB, of u heeft in ieder geval contact met onze bond. Maar anderen hebben die mogelijkheid niet. Sommige senioren maken wel gebruik van een vorm van maaltijdvoorziening. De bezorgers zijn dikwijls vrijwilligers, die ook zijn getraind in het signaleren van eenzaamheid. En vrijwilligers hebben nu eenmaal een andere opvatting over het zorgen voor elkaar. Gewoon aanpakken! Wij moeten wel voorzichtig zijn met het zoeken naar mogelijkheden om eenzame mensen te benaderen. Er zullen veel mensen zijn, die hun privacy op prijs stellen, die geen behoefte hebben aan ongevraagde contacten of die zich misschien schamen voor hun situatie.

Dat moeten wij respecteren. Maar wij moeten wel voorkomen, dat mensen in eenzaamheid vastlopen - of zelfs overlijden - omdat niemand heeft gemerkt, hoe ernstig de situatie was.

Ook de PCOB is een organisatie van vrijwilligers, die zich binnen de eigen omgeving kunnen bekommeren om hun medemens en die kunnen signaleren, dat een onveilige situatie kan ontstaan. Maar het is belangrijk om dat te doen zonder zich op te dringen en zonder waarschuwend vingertje. Laten wij gezamenlijk nadenken, hoe wij deze rol kunnen vervullen en zo de wereld een klein beetje beter te maken. Hoe sterker ons netwerk, hoe beter wij dit kunnen doen. Spoor dus ook uw omgeving aan om een bijdrage te leveren. Liefst door ook lid te worden van de PCOB.

Als dit stukje ertoe kan bijdragen, dat ergens in onze gemeente iemand iets kan doen voor de medemens, is mijn missie voor een beetje geslaagd. Ik wens iedereen een mooie herfst..

Frans Panhuijzen (bestuurslid PCOB Soest/Soesterberg)

Contactmiddag 13 oktober 2022

Na deze prachtige en warme zomer hebben we alweer op 13 oktober onze eerste contactmiddag.

Mevrouw A. Herstel geeft een lezing over Katharina von Bora (de vrouw van Maarten Luther).

Het wordt een interessante lezing.

De lezing wordt gehouden in de bovenzaal van ontmoetingscentrum Klarwater ingang Honsbergen dan met de lift of trap naar E.S..

Er wordt een bijdrage gevraagd van € 2,00 voor de onkosten. Hopelijk u daar te zien,

Frans Hoogeweg.



Problemen met het bewegingsapparaat!

Ons lichaam is uitgerust met een bewegingsapparaat. Al onze botten, gewrichten, spieren en pezen maken er deel van uit. Problemen met het bewegingsapparaat behoren in Nederland tot de top vijf van meest voorkomende klachten.



Ons skelet bestaat uit tweehonderd botten die vorm en steun aan het lichaam geven. Een deel van deze botten is stevig met elkaar vergroeid, zoals de schedel en de bovenkaak.

Gewrichten Ongeveer honderd botten kunnen afzonderlijk ten opzichte van elkaar bewogen worden. Dit zijn de gewrichten. Gewrichten bestaan uit twee of meer botten die ten opzichte van elkaar kunnen scharnieren. De gewrichten worden onderscheiden naar gelang de bewegingen die ermee gemaakt kunnen worden. Scharniergewrichten, zoals in de elleboog en de knie, laten bewegingen in één richting toe. De draai-, kogel-, zadel- en schuifgewrichten kunnen in twee of meer vlakken bewegen.

Beschermend kapsel

Onze gewrichten zijn ingepakt in een beschermend kapsel: het gewrichtskapsel. Dit is strak bindweefsel dat van binnen met slijmvlies is bekleed. Het zorgt er door afscheiding van een taaie vloeistof voor dat de gewrichten makkelijk kunnen scharnieren. Dit 'gewrichtssmeer' voorkomt dat de gewrichtskoppen tegen elkaar schuiven en daardoor slijten. Gewrichtspijn ontstaat mede door een gebrek aan gewrichtskapsel.

Spieren

Het menselijk lichaam telt naast de gewrichten meer dan zeshonderd spieren, met elk een eigen functie. Sommige spieren zorgen voor de voortbeweging, andere zijn betrokken bij bijvoorbeeld de ademhaling, de hartslag of de spijsvertering. De skeletspieren zijn aan de uiteinden door middel van pezen aan de beweegbare beenderen verbonden. Zij zorgen ervoor dat de gewrichten kunnen bewegen. Ze bestaan uit spiervezels en kunnen zich samentrekken. Als de spier zich spant trekt deze aan de pees, waardoor het bot beweegt. Wanneer deze spieren overbelast worden, krijg je last van spierpijn

SOEST IN BEELD (René van Hal)

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

OLIFANTEN IN DE BOSSEN VAN SOEST



Politie maakt jacht op ontsnapte olifanten.

Bijgaande foto is in september 1990 in de Soest gemaakt. In de bossen van Soest werd gezocht naar enkele ontsnapte olifanten. Ze waren niet ontsnapt uit de Dierentuin in Amersfoort maar bij Exotische-dierenhandel Van den Brink aan de Den Bliklaan. Op zondagmorgen 7 september waren in alle vroegte 7 olifanten aan de wandel gegaan. De buurtbewoners keken vreemd op natuurlijk, maar waren wel gewend dat er af en toe bijzondere dieren hun vrijheid opzochten. Een zebra, een bizon en andere soorten stapten wel eens door hun tuin heen.

De familie Van den Brink had na de WO II in Alphen aan den Rijn Avifauna, een vogelpark, opgericht als onderdeel van hun onderneming in handel van exotische dieren. Toen er in de jaren '50 liquiditeitsproblemen ontstonden, moesten ze noodgedwongen



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



Avifauna verkopen aan de gemeente, die het doorverkocht aan het Van der Valkconcern, die het nog steeds in eigendom heeft. Het gezin verhuisde naar Soest, naar villa Anna-Marie aan de Soesterbergsestraat (op de plek waar nu het appartementencomplex Soesterduinen staat). Ze gingen door met een handelsbedrijf en namen het initiatief om in Soest op deze plek ook een vogelpark te beginnen. Door het overlijden van de heer Van Den Brink is dit plan niet gerealiseerd en is de handelsonderneming in 1957 verhuisd naar de Den Bliklaan.

Dierenhandel leverde in de jaren '80 natuurlijk veel discussie op. Toen in 1990 een bouwvergunning voor nieuwe stallen o.a. voor olifanten werd aangevraagd, kreeg de familie daar geen toestemming voor. Ook een struisvogelfokkerij als alternatief kreeg onvoldoende steun, zodat de handelsonderneming uit Soest vertrok.

Jacht op olifanten door de Soester politie is dus eenmalig geweest. Al in de directe omgeving werden 4 van de 7 ontsnapte olifanten door hun oppassers weer naar huis geleid. Verder werd 1 olifant gevangen bij het pompstation aan de Den Bliklaan en één olifant bij de Sparrenlaan. De laatste (de jongste) olifant maakte een langere wandeling door de Soester bossen en is aan de A28 in Soesterberg uiteindelijk gevangen nadat ze verdoofd was met een gewerschot door een opgeroepen dierenarts. In totaal werden volgens het verslag in de Soester Courant 20 politieagenten, marechaussees en spoorwegpolitieagenten ingezet, werd het treinverkeer rondom Soest stil gelegd en ook de A28 afgesloten. Een hele operatie dus.





Peter Christijn

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 Maatkampshof - Maatkampweg 16A, Baarn



Twee handen....

Een oude vrouw komt bij de dokter en zegt: ik heb een hand vol klachten.

Zal ik ze eens opnoemen?

Laat maar eens horen zei de dokter:

De eerste vinger zijn mijn verloren ouders;

De tweede zijn mijn lichamelijke klachten;

De derde vinger, dat ik zo weinig meer kan doen;

De vierde, dat ik me soms zo eenzaam voel;

De vijfde vinger, dat er om me heen zoveel bekenden weggevallen zijn.

Dat is inderdaad een hele hand vol zegt de dokter.

Maar die andere hand dan? vraagt hij nieuwsgierig.

Dat zijn mijn zegeningen wilt u die ook horen? vraagt ze

"Graag": zegt de arts.

De eerste vinger, dat ik elke dag voldoende te eten heb;

De tweede, dat mijn huisje in de winter lekker warm is;

De derde, dat er mensen om mij heen zijn die me helpen;

De vierde, dat ik de laatste tijd gespaard ben van nog meer ziekten en pijn.;

De vijfde vinger, dat ik voldoende geld heb om mijn rekeningen te betalen.

De dokter kijkt naar beide handen. De vrouw kijkt hem aan en zegt: Hier zijn twee handen, die verdriet hebben gedragen, tranen gedroogd en wel eens tot vuisten zijn gebald. Ook twee handen, die weten wat leven is.

En weet u dat ik nu zo mooi vindt, wat er gebeurt als ik mijn handen vouw tot een gebed? "Neen," zegt de dokter.

Als ik bid, gebeurt er iets met mijn handen. Dan gaat mijn hand met de zegeningen naar mijn hand met het verdriet. Dan vouw ik de vingers in elkaar en dan komen de moeilijke dingen tussen de zegeningen in. En de zegeningen houden die narigheid in mijn leven tegen. Biddend breng ik mijn verdriet bij God. Daarna tel ik de zegeningen.

Weet je, ik ben dankbaar dat ik twee handen heb, ze houden elkaar in evenwicht. Ze houden mij in evenwicht en zo is mijn leven ook minder zwaar.

De dokter knikt instemmend, vouwt de vingers van de ene hand tussen de vingers van zijn andere hand en blijft verzonken in zijn eigen gedachten zitten.



Tabel Extra Activiteiten: Oktober 2022

Donderdag	6 okt.	14.30 uur	Voorlezen speciaal verhaal + Taart eten (aanmelden)
Woensdag	12 okt.	9.30 – 12.00 uur	Diepeveen Ondermode verkoop
Donderdag	13 okt.	10.00 uur	Informatie uur cursus Levensverhaal schrijven; graag aanmelden
Donderdag	13 okt	14.00 uur	PCOB lezing
Woensdag	19 okt.	12.30 uur	Lunch: alleen via aanmelden
Woensdag	19 okt.	14.00 uur	Training Goed omgaan met Dementie (aanmelden)

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

Laat uw zorgtoeslag niet liggen.

Veel mensen hebben recht op zorgtoeslag zonder het te weten. Of ze denken dat het ingewikkeld is om zorgtoeslag aan te vragen. Daardoor blijft 100 miljoen euro liggen. Wilt u weten of u recht heeft op zorgtoeslag? Aanvragen is helemaal niet zo moeilijk.



Uit onderzoek van vergelijkingswebsite Independer blijkt dat 1 op de 10 mensen geen zorgtoeslag hebben aangevraagd terwijl ze daar wel recht op hadden. Daardoor blijft naar schatting 100 miljoen euro liggen. Een alleenstaande loopt maximaal 1332 euro mis, een (echt)paar maximaal 2544 euro per jaar (bedragen 2022).

Misverstanden

Waarom vragen zoveel mensen geen zorgtoeslag aan? In veel gevallen heeft dat te maken met een misverstand. We noemen er een aantal:

- Ik heb geen laag inkomen.
Zorgtoeslag is bedoeld voor alleenstaanden met een toetsingsinkomen tot 31.998 euro en voor partners met een inkomen tot 40.944 euro. Dat zijn niet alleen de allerlaagste inkomens. Vermogen telt ook mee, maar pas als u meer heeft dan 120.020 euro als alleenstaande of 151.767 euro als u samenwoont (2022).
- Ik kreeg vorig jaar geen zorgtoeslag, dus dit jaar ook niet.
Ieder jaar kan de situatie anders zijn. Misschien bent u minder gaan werken of met pensioen gegaan. Daardoor kan het gebeuren dat u vorig jaar nog boven de grens uitkwam, maar er nu onder zakt.
- Mijn zorgkosten zijn niet zo hoog, dus de zorgtoeslag is niet voor mij.
Zorgtoeslag is niet bedoeld voor hoge doktersrekeningen, maar voor de premie van de zorgverzekering.
- Ik ben bang dat ik het geld volgend jaar weer moet terugbetalen.
Dat kan inderdaad gebeuren als uw inkomen achteraf hoger blijkt te zijn dan u bij de aanvraag opgeeft. U kunt dit voorkomen door de zorgtoeslag pas aan te vragen als uw inkomen voor 2022 vaststaat. U kunt de zorgtoeslag voor 2022 aanvragen tot 1 september 2023. U krijgt de zorgtoeslag dan met terugwerkende kracht.

U kunt ook het geld van de zorgtoeslag op een spaarrekening zetten totdat u zeker weet dat uw inkomen niet meer verandert.

Zo ontdekt u of u zorgtoeslag kunt krijgen

- Stap 1: Heb ik een toeslagpartner?

Als u getrouwd bent, is uw echtgenoot uw toeslagpartner. U vraagt dan samen toeslag aan. Ook als u met iemand samenwoont, kan die persoon uw toeslagpartner zijn. Het is handig om van beide personen de laatste (voorlopige) aanslag inkomstenbelasting bij de hand te houden. Als u geen aangifte doet, is een jaaropgaaf of loonstrook ook goed.

- Stap 2: Heb ik recht op zorgtoeslag?

Als u alle gegevens bij de hand heeft, kunt u een proefberekening maken. Hier vult u de gevraagde gegevens in. Deze kunt u overnemen uit uw aangifte, jaaropgaaf of loonstrook.

- Stap 3: Bereken!

Klik op de knop Bereken. Nu ziet u direct of u in aanmerking komt voor zorgtoeslag. Als dat zo is, ziet u ook direct het bedrag.

- Stap 4: Aanvragen

Als u in aanmerking komt voor zorgtoeslag, kunt u deze ook direct aanvragen. Klik hiervoor op de link Mijn toeslagen. Vervolgens kunt u inloggen met uw DigiD en de gegevens invullen.

- Stap 5: Ontvangen

Als u voldoet aan de voorwaarden, kunt u de volgende maand al uw eerste zorgtoeslag verwachten. Hierna blijft de zorgtoeslag iedere maand doorlopen, ook als het nieuwe jaar ingaat. Als uw inkomen of uw woonsituatie verandert, is het verstandig om deze wijziging door te geven. Misschien krijgt u hierdoor minder of meer toeslag.

Zorgtoeslag en AOW

Als u alleen AOW ontvangt met eventueel een klein pensioen, heeft u vrijwel zeker recht op zorgtoeslag. Maar om het zeker te weten, moet u even naar de website van de Belastingdienst. Dat duurt in totaal misschien een paar minuten.

Bron: redactie WoonLeef Zorg



SPINNEN

Waarom zie je nu meer spinnen dan anders? Het najaar komt er weer bijna aan en dat betekent dat het tijd is voor dé spinnentijd van het jaar. Kijk dus niet gek op als je de beestjes vaker in en om je huis ziet dan in de

afgelopen maanden. Maar hebben spinnen echt een voorkeur voor deze tijd of vallen ze gewoon meer op? Zo kun je de beestjes buiten de deur houden.

Hoewel we het najaar bestempelen als de spinnentijd is dit eigenlijk niet helemaal juist. Een onderzoeker van het EIS Kenniscentrum Insecten legt aan uit dat eigenlijk de maand mei dé spinnenmaand van het jaar is. In het najaar zijn het namelijk slechts een handjevol spinnen van de in totaal meer dan zeshonderd soorten in Nederland die we voorbij zien kruipen. Waar komt die gedachte dan vandaan? Dat heeft volgens hem te maken met het feit dat vooral een aantal grote en opvallende spinnen dan volwassen worden. Bijvoorbeeld de bekende kruisspin. Die is binnenkort weer overal te zien en zo'n grote joekel valt meer op dan een kleintje ergens in een hoekje. Ben je heel bang voor spinnen? Dan hebben we goed nieuws: de 'spinnenmaand' is meestal maar van korte duur. Die start vaak rond de laatste week van september en duurt gemiddeld tot midden oktober. Op zoek naar een partner Daarnaast gaan bovengenoemde spinnen in het najaar op zoek naar een partner. Daardoor zie je de vrouwtjes spinnen veelal in een web zitten en zijn het de mannetjesspinnen die actief op pad gaan. En jouw tuin of huis wil nog wel eens op hun route liggen. Vandaar dat het lijkt alsof er dan meer spinnen zijn. De spinnen die je in huis tegenkomt zijn vaak verdwaald, waardoor ze vanzelf weer naar buiten zullen gaan.

Het advies is dus om ze vooral te laten zitten. Liever niet? Vang de spin dan met bijvoorbeeld een glas en papiertje en zet deze buiten weer uit. Extra grote spinnen Voor mensen met angst voor spinnen hebben we slecht nieuws... Dit jaar zijn de achtpotige beestjes namelijk extra groot. Dat komt omdat we een zachte winter hadden, waardoor veel spinnen in leven bleven. Hierdoor zijn ze ook in de zomer al een stuk groter en zie je ze misschien vaker dan normaal rond die periode. Spinnen buiten de deur houden Wil je liever geen spinnen binnen? Dat doe je door je huis goed schoon te houden en gaatjes in je woning dicht te maken. Zo kunnen de spinnen zich niet in hoekjes nestelen of via kleine gaten je huis binnen dringen. Ook weer je daarmee andere insecten, waardoor jouw huis niet bestaat uit een kant-en-klaar maaltijd voor spinnen. Geen reden meer om bij jou een web te maken. Ook de geur van citroen en pepermunt zijn niet bepaald favorieten voor spinnen. Door wat pepermuntolie of citroensap op bijvoorbeeld de kozijnen en de hoeken en gaten in huis te spuiten zal je een hoop spinnen kunnen afschrikken.



DEELENMAKELAARS
WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

Kauwen voor een goede spijsvertering

In onze gehaaste samenleving wordt het ontbijt soms overgeslagen of de maag gevuld met iets wat gemakkelijk weg te slikken is. In een mum van tijd wordt het dan weggewerkt. Al hoeven senioren zich meestal niet meer zo te haasten, ook voor hen is het belangrijk om de eetgewoonten goed te bekijken.



De vraag is: kauw je wel genoeg om de spijsvertering goed te laten verlopen? Het is de bedoeling dat alle voedingsstoffen uit de voeding ook daadwerkelijk in het bloed terechtkomen. De opname van stoffen vindt plaats in de darmen, maar het hele verteringsproces begint al in de mond. Hap-slik-weg eten is niet goed, dat kan zorgen voor winderigheid of een opgeblazen gevoel. Kauwen per hap Hoe vaak je precies moet kauwen op een hap voedsel is niet precies bekend. De meningen zijn verdeeld en dat is eigenlijk ook best logisch. Meer dan twintig keer kauwen op een stuk fruit is aardig veel, waarschijnlijk heb je dan een behoorlijk prutje in de mond. Twintig keer kauwen op een hazelnoot is een ander verhaal. In zoiets hards moet je flink je tanden zetten! Het advies ligt ergens tussen de twintig en veertig keer kauwen per hap.

Tel de kauwbewegingen maar eens bij het volgende eetmoment. Zo werkt de spijsvertering Het spijsverteringsproces begint al voor je daadwerkelijk iets in de mond steekt. Denk maar eens aan iets lekkers. Voel je dat de hoeveelheid speeksel toeneemt in je mond? Door flink te kauwen zorg je ervoor dat het eten zich vermengt met je speeksel. Dat is heel nuttig, want in je speeksel zitten onder andere enzymen die inwerken op het voedsel, waardoor het voedsel beter verteerbaar wordt. Kauw je niet goed? Dan krijg je grotere brokstukken voedsel in de maag.

De spijsverteringsenzymen uit je speeksel hebben minder goed op het voedsel in kunnen werken en je hebt het gevoel dat je eten 'zwaar op

de maag' ligt. Snel eten = slechte verzadiging Door snel te eten zit je maag in een korte tijd vol, maar voel je je nog niet verzadigd. Een verzadigd gevoel krijg je namelijk pas als de eerste voedingsstoffen door de darmwand worden opgenomen. Pas dan krijgen je hersenen een seintje dat je genoeg hebt gegeten. Dat duurt ongeveer twintig minuten. Hoe slik je het eten door? Nadat je goed hebt gekauwd, kun je je eten doorslikken. Dat gebeurt in een reflex. Maar hoe werkt die eigenlijk? Ben je uitgekauwd, dan brengt je tong met een golfbeweging het eten helemaal achter op de tong. Vanaf dat punt start de slikreflex.

Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK

vijhandel  **'t Hoekje**

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

VAN TOL - SOEST
PIANOHANDEL

- Stemmen
- Reparatie
- Verhuur
- In- en Verkoop



Burg. Grothestr. 29 3761 CM SOEST tel. 035 - 6012968
www.pianohandelvantol.nl tolpiano@kpnmail.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. Grothestr. 6 | Soestdijk



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

9x plasticvrij leven

1.Kies als je boodschappen doet veel mogelijk voor kartonnen verpakkingen. Bloem in een papierenzak bijvoorbeeld, pasta in



zo

een

doosje in plaats van een plastic zak. Koop groente en fruit onverpakt en schaf voor brood een broodzak aan waar de bakker meteen een gesneden brood in kan stoppen.

2.Sigaretten, plastic flessen en doppen zijn het meest voorkomende plastic in de natuur. Met statiegeld op alle plastic flessen zijn we op de goede weg, maar nog beter is zelf een waterfles aanschaffen van roestvrij staal. Als dit boven het budget is, dan een degelijke van plastic die jaren lang meegaat. Wat betreft sigaretten: stoppen met roken is niet alleen beter voor je gezondheid, maar ook voor het milieu.

3.Badkamers hebben over het algemeen een hoge plasticdichtheid: tandenborstels en tandpasta, shampoo, zeep... Er zijn plasticvrije alternatieven zoals een tandenborstel van bamboe en tandpastatabletten in plaats van uit een tube. Stukken zeep en shampooobars zijn plasticvrij.

4.Eten afhalen of laten bezorgen is lekker makkelijk, maar levert ook veel plastic afval op.

Neem liever zelf een pan of bak mee en laat het eten daar in scheppen.

5.Grote kans dat bij een online bestelling veel verpakkingsmateriaal zit. Er zijn genoeg alternatieven van karton en papier. Veel webshops hebben in het online bestelproces een commentaar vakje. Vraag hier om de bestelling zonder plastic te bezorgen.

6.Laat je inspireren door de tijd toen je (groot) ouders geboren werden en er nog geen plastic was. In plaats van kleurige schuursponsjes werd een borstel gebruikt. Luiers en maandverband waren niet wegwerp, maar wasbaar. Een scheermes was van staal, in plaats van plastic.

'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.
- 1 We adviseren u het juiste hoortoestel en kunnen álle merken hoortoestellen leveren.
- 1 Wij zijn absolute kenners van onzichtbare hooroplossingen.
- 1 We hebben contracten met álle zorgverzekeraars.
- 1 Wij geloven in persoonlijke en verregaande service. Onze zorg is oprecht!
- 1 U bent altijd welkom voor een gratis second opinion.

Mak nu een afspraak voor gratis hoortest en vrijblijvend advies!



Makker
hoortoestellen

TORENSTRAT 4, SOEST
035 - 402 2417, SOEST@MAKKER.NL
WWW.MAKKER.NL

7. Neem een eigen tas of recyclebare zakjes mee als je boodschappen gaat doen, denk aan katoenen broodzakken, fruitnetjes, bewaarzakken en katoenen of canvas boodschappen-tassen. Stop ze na gebruik direct terug in je jaszak, fietstas of auto, zodat je ze altijd bij je hebt.

8. Gebruik zoveel mogelijk herbruikbaar servies, ook tijdens een picknick of feestje. Er zijn ook allerlei papieren alternatieven.

9. Is het huis toe aan een schoonmaakbeurt? Gebruik baking soda in plaats van schoonmaakmiddelen uit de supermarkt. Die zitten vol chemische stoffen en zijn meestal verpakt in plastic.

Baking soda heeft een reinigende, ontzurende, ontvettende en ontkalkende werking.

lets om over na te denken?

Bron: gezondheidnet.nl

Integraal zorgakkoord zet streep door plannen langer thuis wonen



Het uitgelekte integraal zorgakkoord, waarin staat dat er gekort wordt op huisartsen en wijkverpleging, is een teleurstelling voor senioren.

Volgens de Seniorencoalitie, een samenwerking tussen de ouderenbonden KBO-PCOB, ANBO, Koepel

Gepensioneerden en NOOM,

staat dit akkoord dan ook haaks op het eerder gepresenteerde Programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO). Daarin schetst minister Helder een gewenst toekomstbeeld met inzet op een sterke basiszorg in de wijk, eigen regie senioren en samen vitaal ouder worden. “Met deze voorgenomen bezuiniging wordt er een streep gezet in de plannen voor langer thuis wonen. Dit kabinet moet snel duidelijk maken waar het voor wil staan, want de zorguitdagingen die er liggen zijn al groot genoeg”, aldus de Seniorencoalitie.

Het uitgelekte zorgakkoord zet in op bezuinigingen voor huisartsen en wijkverpleegkundigen. En dat kan slecht uitpakken, volgens de Seniorencoalitie: “Om langer thuis te kunnen blijven wonen zullen senioren daar alle steun bij nodig hebben. Zowel signalerend als verzorgend. De inzet op eigen regie vraagt om een sterke basisinfrastructuur in de wijk.” Om dat voor elkaar te krijgen moet er juist geen geld worden weggenomen: “Zonder een investering op die infrastructuur en de toekomstige wensen, kunnen we WOZO in de prullenbak gooien, samen met het motto ‘zelf als het kan, thuis als het kan en digitaal als het kan’. Het ministerie moet met één mond spreken en de klokken gelijk zetten als het gaat om de ambities die we met elkaar hebben afgesproken.”

WOZO

De seniorencoalitie was betrokken bij de opzet van de WOZO waarbij minister Helder aangaf dat de inzet van WOZO terug te zien zou zijn in het Integraal Zorgakkoord. Dat lijkt in dit uitgelekte stuk niet het geval. Daarmee worden niet alleen de senioren getroffen maar ook de mantelzorgers die



in de afgelopen jaren al zoveel hebben opgevangen mede door de inhaalzorg en personeelstekort. “De Seniorencoalitie ziet dat er ook in de eerstelijns zorg personeelstekorten spelen en mede daardoor bestaande budgetten niet altijd opgemaakt worden, maar om nu al het geld weghalen zonder na te denken wat we wel kunnen doen, sluit niet aan op de ambities die we met elkaar hebben gedefinieerd.”

De Seniorencoalitie zat overigens niet aan tafel bij de gesprekken over het Integraal Zorgakkoord, terwijl ouderen een groot deel van de huidige en toekomstige cliënten- en patiëntengroep zijn. Daarom hoopt de Seniorencoalitie dat deze conceptversie snel van tafel gaat.

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.

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 wandeldub 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



11 tips van de bank om financieel misbruik te voorkomen. Financieel misbruik kan iedereen overkomen. En helaas zijn het vaak bekenden die misbruik maken van de bankrekening van ouderen. Het is dus belangrijk om te weten hoe u financieel misbruik kunt voorkomen of beperken. We geven u een aantal

tips om uw bankzaken goed te regelen.

1. Stel een lagere limiet in op uw pinpas. Als u veel geld op uw rekening heeft, kan er ook veel afgehaald worden. U kunt de schade beperken door een lagere daglimiet te kiezen voor uw pinpas. U kunt dit zelf online regelen. Of hiervoor contact opnemen met uw bank

.2. Maak roodstaan onmogelijk. Als u kunt roodstaan op uw bankrekening, loopt u het risico dat er meer geld van uw rekening wordt opgenomen dan u heeft. Wilt u dat niet, dan kunt u de mogelijkheid om rood te staan ook beperken of opheffen. Probeer iemand dan toch om meer geld te pinnen, dan weigert de geldautomaat de uitbetaling. U regelt dit eenvoudig zelf.

3. Open een boodschappenrekening. Geeft u uw pinpas wel eens uit handen omdat iemand anders uw boodschappen doet? Een gevolg hiervan kan zijn dat degene die voor u naar de winkel gaat ook voor zichzelf betalingen doet of geld opneemt. Daarom is het beter om in dit geval een aparte rekening te openen voor de boodschappen. Op deze rekening maakt u elke maand geld over, maar niet meer dan nodig is, bijvoorbeeld 200 euro. Dit kunt u ook automatisch inplannen met behulp van internetbankieren. Zo beperkt u de schade in geval van misbruik.

4. Geef contant geld mee. Geef contant geld mee als er iemand anders boodschappen voor u haalt. Geef uw bankpas niet mee en houd uw beveiligingscodes geheim.

5. Vraag een bonnetje. Als iemand anders uw boodschappen doet, vraag dan vooraf om de bon van de boodschappen mee te nemen. Zo kunt u nakijken of er geen artikelen zijn gekocht die niet voor uzelf zijn.

6. Leer internetbankieren. Wie kan internetbankieren, heeft bij bankzaken de touwtjes in handen. Via de computer kunt u op ieder moment van de dag controleren hoeveel geld er op uw rekening staat. Zo kunt u dagelijks of wekelijks uw af- en bijschrijvingen controleren, zodat u misbruik snel ontdekt. SeniorWeb legt uit hoe dat moet. Ook kunt u in veel SeniorWeb Leslocaties in het land een cursus Rabobank-internetbankieren volgen.

7. Leer mobiel bankieren. Vindt u het te veel gedoe om iedere keer de computer op te starten? Of wilt u ook onderweg uw bankzaken kunnen regelen? Dan is het een uitkomst als u ook weet hoe de app van de bank werkt. Deze kunt u installeren op uw smartphone of tablet.

8. Vraag papieren rekeningafschriften. Is internetbankieren niet aan u besteed, dan kunt u vragen om papieren rekeningafschriften. Tegen een kleine extra betaling kunt u deze blijven ontvangen.

9. Zet overschotten op een spaarrekening. Het is veiliger om niet te veel geld op uw betaalrekening te hebben staan. Wat er niet op staat, kan er ook niet vanaf worden gehaald. Boek daarom het geld dat u deze maand niet nodig heeft over naar een spaarrekening.

10. Denk na over een bancaire volmacht. Kunt u zelf uw bankzaken niet meer regelen? Dan kan een bancaire volmacht de oplossing zijn. U geeft dan een of meer vertrouwde personen toegang tot uw bankrekening. Bij de meeste banken kunt u als volmachtgever zelf bepalen wat de gemachtigde wel en niet mag doen. Soms is alleen meekijken genoeg. Maar soms is het ook prettig als een ander uit uw naam betalingen kan doen. Toegang tot uw spaarrekening en een eventuele effectenrekening is niet altijd nodig. Het is verstandig om twee of meer gemachtigden te kiezen. De één controleert dan de ander. Bewindvoering gaat nog een stapje verder. Daarbij neemt een bewindvoerder uw geldzaken volledig over.

11. Blokkeer het gebruik van uw creditcard Heeft u een creditcard maar gebruikt u hem eigenlijk nooit? Dan is het beter om het gebruik te blokkeren, zodat een ander er ook geen misbruik van kan maken.

Bron: Rabo bank (WonLeefZorg)

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



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

Belangrijke telefoonnummers

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligershulp (CMP)603 11 19

Commissie Aandacht PCOB601 61 81

Icare Algemeen telefoonnummer0900 – 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 14.0006 28 70 10 55

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen 10.00 en 16.00030 289 27 55

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

Bellen030 294 69 97

Klusjesdienst602 36 81

Kruiswerk (20 cent per minuut)0900 – 8344

Maaltijdvoorziening588 53 88

Molenschot609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet602 31 39

Ontmoetingscentrum Klaarwater601 06 07

Personenalarmering601 41 14

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

Samen tegen eenzaamheid602 36 81

Seniorenbus601 91 90

Seniorenvoorlichting602 79 97

SWOS (algemeen)602 36 81

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale0900 8615

Vragen mbt Zorg- Werk en Inkomen 035-6093411

WMO – meldpunt035 – 601 92 89

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

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

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden

Herfst

Als dauw en nevel elkaar ontmoeten
en samen de ochtendzon begroeten
Als paddenstoelen groeien tussen goud en groen
en blaadjes blijven plakken aan je schoen
dan is het herfst ...

Als spinnenwebben glinsteren in de avondgloed
en de laatste roos je glimlachen doet
Als je bed fris aanvoelt, of een beetje koud
en je elkaars voetjes warm houdt
dan is het herfst ...
Als je geniet van het kaarsgeflinker
en de donsdeken wordt wat dikker
je weer gaat nootjes kraken
of een lekker stoofpotje maken
dan is het herfst ...

Als de bomen weer hun blad verliezen
en het durft al eens vriezen
Als de laatste roos prachtig bloeit
en het gras trager groeit
dan is het herfst ...
Als de spin naar binnen wil
en de avonden worden kil
als dit versje je weemoedig maakt
en zacht je hartje raakt
dan is het herfst!

