

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
Dagtocht 3 PCOB en Dagtocht 3 KBO.....	5/6
Gratis OV voor ouderen met een smalle beurs.....	7
Er bestaat geen cursus om senior te worden.....	8/9
6 tips inzake cholesterol	10 t/m 12
12 signalen dat je te veel zout gebruikt.....	13 t/m 15
Wat is leververvetting en wat kun je er aan doen?	16 t/m 19
Pas op voor phishing mails.....	19 t/m 23
Slaaphouding bij rug-nekkachten	25 t/m 29
Soest in beeld (door René van Hal)	31/32
12 tips om te besparen in de supermarkt.....	33 t/m 37
Dementie (tips voor een beter contact)	38/39
Soest geeft warmte (de groene kerk)	41/41
Status Estate Planning (door Willeke Vernède)	43/44
Belangrijke telefoonnummers	46
Bestuur PCOB	47

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

vóór woensdag 17 aug 2022

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter (Nelleke in 't Anker)

Hemelvaart en Pinksteren zijn achter de rug en we hebben weer kunnen nadenken wat deze Bijbelse verhalen en feesten ons in 2022 te zeggen kunnen hebben. De figuur van Jezus die dichtbij en ook weer in een andere gedaante ons tot voorbeeld wil zijn. En met Pinksteren mogen we ons laten inspireren en elkaar oproepen om in de Geest van Liefde te denken en te handelen. Elkaar met respect en vertrouwen bejegenen, of we oud of jong zijn. In onze samenleving die zich verhardt en verruwt zachtheid proberen te brengen. De zachte krachten zullen overwinnen..

Bij de gedachte aan de zomermaanden worden de meeste mensen blij. Zijn het de zon en de hogere temperaturen die ons verwarmen? Vast wel. En als we naar buiten kijken is het prettig als het niet regent of stormt. En dan de natuur die in de maanden juli en augustus in de volheid van kleuren, geuren en geluiden aanwezig is. In het vorige nummer maakte ik melding van de koolmeesjes die zich hadden genesteld in mijn tuin. Nu kan ik melden dat het gezin is uitgevlogen, wel zie ik ze nog, samen met mussen en merels genieten van het zomervoer en alles wat ze zelf bijeen scharrelen, wat een feest. Kortom laten we proberen te genieten van de schoonheid van de aarde, hoe deze zich laat zien en manifesteert.

Sommigen van u zullen op stap gaan, anderen blijven thuis. Misschien komen kinderen of kleinkinderen even langs of zelfs logeren, het kan genieten zijn om de verhalen te horen . En er zullen ook dit jaar veel middelbare scholieren geslaagd zijn voor hun opleiding, de examenweken waren voor de meesten spannend. Gelukkig is er rekening gehouden met de Corona waardoor veel lessen niet op juiste wijze gegeven konden worden. Een extra herkansing of een examenvak mogen laten vallen, kan dan de beslissende factor vormen. En de tieners hebben nu een bijbaantje om bv een spannende vakantie te financieren. Keuze 's te over want aan vacatures geen gebrek. Zowaar een opgave om te zorgen dat essentiële werkzaamheden verricht kunnen worden.

Helaas maken we van onze wereld ook vaak een puinhoop van: alle plastics die zelfs inmiddels in ons eigen genetisch materiaal zitten. En ik lees dat in de afgelopen negen jaar van het in Europa aangeplante fruit 53 procent meer giftige stoffen zitten en combinaties van meerdere middelen, brrrr. Oorzaken zijn de toenemende resistentie van schimmels, onkruid en insecten. Wat kunnen we zelf doen? Vooral het te eten fruit goed wassen en laten we daarnaast proberen zo min mogelijk plastic tasjes te gebruiken. Maar ik weet niet hoe het bij u is maar ik zou dolgraag in de supermarkt minder monumentale verpakkingen bij onze levensmiddelen willen. Zowel de overheid als de grote supermarkten mogen hierin, wat mij betreft, het voortouw nemen om dit te doen verminderen. En ik schrik elke keer als ik na twee weken de PMD-kliks klaarzet voor de gemeente om opgehaald te worden: dat moet toch minder kunnen en worden!

Om niet in een doemverhaal te belanden, vind ik het bij dit soort onderwerpen belangrijk om te benadrukken, waar positieve mogelijkheden te vinden zijn en wat we zelf kunnen doen. En vooral: grote veranderingen beginnen altijd in het klein. Als PCOB zijn we reuze blij dat er zoveel aanmeldingen zijn voor de georganiseerde busreizen.

Op 12 mei heeft een grote groep deelgenomen aan de tocht naar Den Haag en Scheveningen. En als u dit berichtje leest zal ook 15 juni waarin genoten zal worden van kersen en glasblazen achter de rug zijn. En we verwachten dat op 21 juli het bezoek aan Twente en Enschede bij iedereen in de smaak zal vallen. Kortom: veel gezelligheid en warmte valt er te delen bij deze uitstapjes, dat willen we koesteren als vereniging voor senioren. En uiteraard hulde voor de organisatoren!

Voor onze vereniging in Soest en Soesterberg staan gedurende deze maanden de activiteiten op een laag pitje, dat is ook goed om enige rust in het verenigingsleven te creëren. Voorbereidingen en ideeën leven er echter zeker bij het bestuur. Daar hoort u meer van. Tot slot wens ik u allen plezierige zomerse weken, in goede gezondheid! De hartelijke groeten van uw voorzitter Nelleke.

Mutaties Juni 2022

Verhuisd:

Mevrouw T.Griffioen. Van Minstreelpad 21 naar
W.Beckmanstraat 209, 3762 GE Soest

Mevrouw W. Daane, van Veenbesstraat 416, naar
Klarinet 263, 3766 GN Soest.

Nieuwe leden:

De heer J.J. Koole. Inspecteur Schreuderlaan 28, 3761 NE Soest
Mevrouw G. van Eck, Lisdodde 19, 3766 JA Soest

Commissie “Aandacht”

Het is zomer en het is warm. De langste dag is alweer geweest. Alles is groen buiten. De tuinen en parken zijn nu op z'n mooist, want alles staat in volle bloei. De vlaggen met tassen van de geslaagden zijn alweer gesignaleerd en de scholen zijn aan de laatste weken bezig. Bij ons zijn ook 2 kleinkinderen geslaagd, dus feest! Ook bij de PCOB zijn de eerste busreizen weer van start gegaan. Heerlijk als dat binnen ons bereik ligt. Maar dat is niet aan een ieder van ons gegeven. Zo denken wij aan:

- De heer C.M Veerkamp, Jachthuislaan 66/3762 LB. Hij was met een longontsteking een week in het Meander MC. Gelukkig is hij weer thuis maar moet nog wel kalm aan doen.
- Mevrouw J. Strumpel- Hilverts, Het Oude Raadhuis 71. Zij kwam te vallen en kwam met meerdere botbreuken in het Meander MC en is met succes geopereerd en zit nu in Daelhoven om te revalideren. Haar adres is Graanakker 11/3762 SB
- Ook denken we aan Alie Pluim, Dr de Voslaan 7 nu haar zus is overleden. We bidden je Gods troost en nabijheid toe.

Zieken en gezonden, vakantiegangers en thuisblijvers en u die gewoon van de zomer geniet: allen een goede zomer toegewenst. Weet u van een zieke of ongemak van uzelf of van een ander lid van onze PCOB laat het dan even weten. Een kaart of bezoekje wordt altijd op prijs gesteld. Een hartelijke zomergroet van Nel Duits tel: 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl

Dagtocht no 3: Op Donderdag 21 juli 2022 €62,00
Twente en een bezoek aan de Synagoge in Enschede.



Twente een lieflijk land, waar folklore en legendes een belangrijke plaats innemen, zo kunnen we Twente het beste omschrijven. Als u in dit aantrekkelijke stukje Overijssel aankomt is het of u in één groot natuurpark bent aangeland. Het fraaie coulissen landschap met licht glooiende essen en oude stuwwallen is elk seizoen de moeite waard. Steden, stadjes en dorpen liggen in het groen verscholen. Typische Twentse boerderijen, havezaten, ridderhofsteden en watermolens doen de romantiek uit vroegere tijden voortleven. Bekoorlijke beekjes als Regge en Dinkel meanderen dromerig door het heuvelachtige landschap. Om 09.00 uur vertrekken wij uit Soest en zijn wij om 10.15 uur bij restaurant “Bosgoed” in Wilp waar de koffie en gebak klaar staat voor ons. Daarna vertrekken wij naar “Erve Brooks Museumboerderij” in Gelselaar waar wij de lunch zullen gebruiken (koffietafel met kroket) Vervolgens zullen wij rond 14.00 uur een bezoek brengen aan de synagoge in Enschede, die wonder boven wonder de 2e Wereldoorlog ongeschonden heeft overleefd. Ontdek waarom je zo vaak het getal twaalf in de synagoge ziet. Waarom heeft de ene kandelaar zeven armen en de andere negen?

Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

U kunt zich nog opgeven bij:

Mw. Irene Boshuizen, Veenbesstraat 70, 3765 BB te Soest,
tel: 035-6026424 of

Mw. Til Bouwmeester, Van Straelenlaan 30, 3762 CV te Soest,
tel: 06-52539796.

In het kader van een intensieve samenwerking met de seniorenbond KBO, hebben de leden van de reiscommissies afgesproken om de dagtochten van de KBO te vermelden in het mededelingenblad van de PCOB, (het Kompas) en de dagtochten van de PCOB te vermelden in het Soester Venster. Wederzijds zijn dus de leden van deze bonden welkom op de dagtochten van beide bonden. Indien u mee wilt gaan met dagtocht 3 van de KBO en er zijn nog plaatsen over in de bus, bent u van harte welkom!

Dagtocht KBO no 3 Donderdag 7 juli. Hoek van Holland en Westlandsmuseum. Prijs €76,50 Vertrek uit Soest 8.30 uur. Terug in Soest ong.21.00 uur

10.30 uur koffie 1x, gebak, restaurant: Tout le Monde in Pijnacker
12.30 uur Koffietafel met kroket in restaurant: Unicum, Hoek van Holland
14.00 uur Bezoek aan Westlandsmuseum Honselersdijk
17.30 uur 3 gangendiner, varkensdiner 't Wapen van Harmelen.

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

Opstapplaatsen opgeven:

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

0.Honsbergen

0.Bushalte STAM/ Mariënburg

0.Dalweg voor het zwembad

0.MCD Overhees

0.Bushalte Station Soestdijk

0. De Drie Eiken Soesterberg

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



Gratis OV voor ouderen met een smalle beurs

Ouderen met alleen een AOW uitkering in de provincie Utrecht mogen een jaar lang gratis reizen met de bus en de tram **in de provincie** . Het plan voor gratis openbaar vervoer voor ouderen die het niet breed hebben komt uit het coalitieakkoord van de provincie.

Het is bedoeld om de drempel te verlagen voor ouderen om het openbaar vervoer te pakken om b.v. vrienden, familie of kennissen te bezoeken.

De proef begint in september 2022 en loopt tot december 2023. Daarvoor werken de regionale vervoerders U-OV en Syntus Utrecht samen. Ouderen die de AOW leeftijd hebben bereikt, in de provincie Utrecht wonen, volledig aangewezen zijn op een AOW uitkering en geen pensioen hebben, kunnen gebruikmaken van het gratis vervoer.

Het is wel nodig om je aan te melden, want dan krijgt u een abonnement dat op de persoonlijke ov-chipkaart kan worden geladen. Daarmee kan na 09.00 u. gratis worden gereisd met bus, tram en buurtbus. In het weekend en op feestdagen is reizen de hele dag gratis.

Ouderen van de gemeente Soest kunnen met al hun vragen over het OV en aanmelden terecht op de website www.doemeemethetov.nl of telefoon 038-4540130.



Er bestaat geen cursus om Senior te worden.

Iedereen wordt ouder, zonder diploma, maar wel op zijn of haar eigen manier. Leeftijd is maar een getal. Dat getal wordt uitsluitend bepaald door je geboortedatum. Ook al heb je jezelf altijd goed kunnen redden, met het verstrijken van de jaren kunnen de geestelijke en lichamelijke vaardigheden afnemen. In veel gevallen kan je dat compenseren - of verbergen - door ervaring. Maar dat werkt alleen, als de wereld om je heen niet te veel verandert. En daar zit nou net het probleem. Soms.

Neem nou het bankwezen. Vroeger kon je voor geldzaken terecht op een bankkantoor. De bank had een loket voor het storten of opnemen van contant geld, en een spreekkamer voor de overige financiële zaken. Dat is niet meer zo.

In Soest zijn vrijwel alle banken verdwenen en dus ben je verplicht om je bankzaken digitaal te regelen. Maar als je nou geen geld hebt voor een computer, of je mist de vaardigheid om een goede relatie met zo'n apparaat op te bouwen?

Zelf beschouw ik mij als een redelijk ervaren gebruiker van bankzaken. Misschien een vorm van zelfoverschatting? Maar ik ben er wel zeker van, dat veel senioren ieder op hun eigen wijze wel eens vastlopen met financiële zaken. En iedereen heeft toch geld nodig, ook als je niet over digitale vaardigheden beschikt. Daarom wil ik graag mijn ervaringen met u delen.

Als penningmeester van het COSBO de gezamenlijke



ouderenbonden, moest ik een wijziging doorgeven aan de ING. Ook bij andere banken spelen vergelijkbare problemen.

Deze les kan dus ook op u van toepassing zijn. Ik kon de wijziging uitsluitend via een formulier doorgeven, dat op de website van de bank stond. Moeilijk vindbaar, maar het was er wel. Maar de instructies bij het formulier waren onduidelijk, en zelfs onjuist. Dan bel je met het hoofdkantoor om uitleg te vragen. Het enige antwoord was: kijk op onze website en vul het formulier in. Maar voor hulp mocht ik wel naar het dichtstbijzijnde bankkantoor. Drie telefoontjes later, en even zoveel nutteloze pogingen om het formulier alsnog in te vullen op zoek naar een bank. Het kantoor in Soest is opgeheven dus naar Zeist.

Ik loop binnen bij het kantoor, een soort stationsrestaurant met enkele zitjes, vrijwel allemaal bezet. Tot mijn verbazing ook geen geldautomaat, maar een briefje op de deur met de dichtstbijzijnde geldautomaten.



Je zal maar klant van de ING zijn uit een andere woonplaats! Een persoon, niet door kleding als bankmedewerker te herkennen, nodigt mij uit om plaats te nemen. Een kwartier later komt hij naar mij toe om -zonder enige vorm van privacy - samen met mij het formulier door te nemen. Ik moest het wel op mijn eigen iPad invullen, want de medewerker was daartoe niet bevoegd. Hij mocht uitsluitend adviseren. Ik moest het formulier thuis op mijn eigen printer afdrukken, want de printer van de bank was niet aangesloten op het netwerk. Ik kreeg wel een gratis antwoordsvelop mee, want het formulier moest per post aan het hoofdkantoor worden verstuurd, voorzien van mijn handtekening en een kopie van mijn rijbewijs. Twee dagen later komt het pakket retour, omdat er nog een tweede handtekening moet worden gezet. Dat staat niet in de procedure. Handtekening geplaatst, weer ingestuurd met een nieuwe kopie van mijn rijbewijs. Dat moest vanwege de privacy! Daarna bleef het wekenlang stil. Uiteindelijk, twee maanden later, is alles geregeld, met een bloemetje van ING, vanwege het ongemak. Deze ervaring deel ik niet zomaar met u. Dit is namelijk een van de voordelen van het lidmaatschap van een bond. Samen sta je sterker, en kan je elkaar helpen. Het hoofdbestuur van KBO-PCOB heeft mede naar aanleiding van mijn klacht een gesprek gehad met het hoofdbestuur van de ING. En er wordt nu gezocht naar een oplossing om de communicatie te verbeteren. Maar daar bent u nog niet mee geholpen. Ik vind, dat iedereen op een fatsoenlijke manier over zijn of haar geld moet kunnen beschikken. Ook al heb je geen computer, of geen vlotte vingers.

Daar wil uw bond graag aan meewerken. Daarom wil ik alle leden van de KBO en de PCOB uitnodigen om de problemen met uw bank aan mij voor te leggen en samen een oplossing te zoeken. Bij voorkeur via mijn e-mail Cosbosoest@gmail.com. Of via Whatsapp of telefoon: Frans Panhuijzen 06-13832722.

6 tips om in de zomer je cholesterol in balans te houden

Vaker vis en groente op de barbecue



Gezond leven is in de zomer misschien nog wel moeilijker dan in de winter. Lekker lunchen op een terras; een zomerse barbecue en een alcoholisch drankje her en der. De verleidingen zijn groot op mooie dagen. Zes tips om ook in de zomer je cholesterol onder controle te houden.

Is jouw cholesterol aan de hoge kant en ben je actief bezig dit verlagen door zo gezond mogelijk te leven? Dat kan in de zomer best nog moeilijk zijn. Want als het warmer weer wordt en het leven wat lichter en lossier lijkt, liggen verleidingen op de loer.

Cholesterol verlagen?

Wil jij je cholesterol verlagen? Becel ProActiv helpt je jouw doel te bereiken.

Een van de triggers voor een verhoogd cholesterol is ongezonde voeding met teveel verzadigd vet en te weinig onverzadigd vet. Een goed cholesterol begint dus bij een gezonde en gevarieerde voeding, óók tijdens een zomerse barbecue of borrel. En dat is zeker niet minder lekker.

Vaker vis op de barbecue

Vet uit vlees is ongeveer voor de helft verzadigd en voor de andere helft onverzadigd. Het vet van varkensvlees bevat iets meer onverzadigd vet dan rund-, kalfs- en lamsvlees. Probeer vet vlees, vette vleeswaren en worst te beperken en gooi eens wat vaker een visje op de barbecue. Vette vis, zoals zalm, haring en makreel zit juist boordevol goede vetzuren. Wissel vlees daarom eens iets vaker af met vette vis op de barbecue. En ook groenten van de barbecue zijn heerlijk, gezond en helpen je minder vlees te eten.

Andere salades

Een salade is heerlijk, zeker in de zomer. Maar kies bij de barbecue in plaats van aardappel- of rundvleessalade eens voor een salade met volkoren pasta en gebruik wat meer peulvruchten zoals doperwten, sojabonen en kikkererwten. Peulvruchten zitten boordevol eiwitten, oplosbare vezels en antioxidanten. Eén portie kikkererwten bevat al 50 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels. En laat het nu juist die oplosbare vezels zijn die het slechte cholesterol verlagen.

Switch van kruidenboter naar kruidenmargarine

'Gewone' kruidenboter wordt gemaakt van roomboter en bevat daardoor meer verzadigd vet dan halvarine en margarine. Margarine bevat daarentegen (meervoudig) onverzadigde vetzuren die goed zijn voor het hart. De plantaardige oliën in margarine bevatten namelijk omega-3 en omega-6. Deze vetten hebben een goede invloed op het cholesterolgehalte in het bloed. Verzadigd vet kan ongunstige effecten hebben op je gezondheid. Het verhoogt het LDL-cholesterol, wat niet goed is voor de bloedvaten. Het vervangen van verzadigd vet door onverzadigd vet kan het cholesterolgehalte zelfs verlagen. Kies daarom eens voor kruidenmargarine tijdens je barbecue. Neem bijvoorbeeld halvarine en mix er wat verse kruiden doorheen zoals peterselie, bieslook en knoflook en je hebt binnen een mum van tijd een heerlijke kruidenmargarine op tafel staan.

Let op je zoutinname

Te veel zout wordt in verband gebracht met een verhoogde bloeddruk, wat een grote risicofactor is voor hart- en vaatziekten. Wist je dat ongeveer 80 procent van het zout dat we binnenkrijgen verwerkt zit in voorbereide voeding? De overige 20 procent voegen we zelf toe. Gemarineerd vlees, kant-en-klare sauzen met veel toegevoegd zout... bij een barbecue eet je voor je het weet nog zouter dan normaal. De oplossing: zelf je sausjes en marinades maken, zodat je weet wat erin gaat.

Go skinny!

Er wordt wel eens gezegd dat alcohol helpt je cholesterol in balans te houden. Dat er een verband is tussen alcohol en cholesterol klopt. Dit komt doordat een beetje alcohol het goede HDL-cholesterol in je bloed iets verhoogt. Goed cholesterol zorgt ervoor dat slecht cholesterol (LDL-cholesterol) wordt afgevoerd naar de lever, waar het kan worden afgebroken. Maar: te veel alcohol tast de werking van je lever aan, waardoor dat slechte cholesterol minder goed kan worden afgevoerd. En dat kan weer leiden tot een verhoogd cholesterol; een van de risicofactoren voor hart- en vaataandoeningen. Bovendien drink je ongemerkt aardig wat calorieën en dat is weer niet goed voor de lijn.

Probeer het gebruik van alcohol daarom ook zomers te bewaren voor het weekend of voor speciale momenten.

Of zweer alcohol helemaal af. Er zijn tegenwoordig hele lekkere en goede alternatieven voor alcohol. Een alcoholvrij biertje smaakt tegenwoordig bijna hetzelfde als het origineel en alcoholvrije gin is niet meer van echte gin te onderscheiden. Of maak eens een lekkere mocktail, oftewel een virgin cocktail.

Beweeg!

Ook stress, overgewicht en te weinig beweging zijn niet goed voor je cholesterolgehalte. Regelmatige beweging helpt bij stress en overgewicht én heeft een positieve invloed op je cholesterol. En laat de zomer nu net een ideale periode zijn om meer te bewegen. Ga wandelen, skeeleren, hardlopen of een rondje extra met de hond. Het maakt je hoofd leeg en je lijf gezonder.

12 signalen dat je teveel zout binnenkrijgt



Ongeveer 85 procent van de Nederlanders krijgt dagelijks meer zout binnen dan het aanbevolen maximum van 6 gram. Kaas, vleeswaren, bewerkt vlees, soepen en sauzen, chips... kant-en-klare producten bevatten bijna allemaal meer zout dan goed is voor je nieren. Twaalf signalen dat je teveel zout binnenkrijgt.

Je lichaam heeft zout nodig om de hoeveelheid vocht in je lichaam te regelen. Maar teveel zout is slecht voor je nieren. En op jaarbasis eten Nederlanders per persoon gemiddeld een kilo zout teveel. Het komt in vrijwel alle voedingsmiddelen van nature voor, maar ruim 80 procent van het zout dat we binnenkrijgen, zit in bewerkte voeding. Inmiddels heeft al 1 op de 10 mensen in Nederland chronische nierschade; dat zijn zo'n 1.7 miljoen mensen! Minder zoutgebruik kan nierschade helpen voorkomen. Maar hoe merk je dat je teveel zout binnenkrijgt?

1. Je hebt een opgeblazen gevoel

Als je te zoute maaltijden eet, kan dat leiden tot een opgezette buik en opgeblazen gevoel. Dit komt waarschijnlijk omdat je meer vocht vasthoudt bij een overmatige zoutconsumptie. Een opgeblazen gevoel is vaak ook het resultaat van overtollig gas wat zich in de darmen bevindt. Dit gas ontstaat doordat darmbacteriën vezelrijke

voedingsmiddelen afbreken. Een studie door de Johns Hopkins universiteit suggereert dat zout dit mogelijk stimuleert. De onderzoekers veronderstellen dat de inname van natrium het darmmicrobioom verandert op een manier dat de productie van sulfide verhoogt wordt.

2. Je ziet er pafferig uit

Teveel zout heeft ook uiterlijke gevolgen: je vingers, tenen, enkels en gezicht kunnen erdoor opzwellen, waardoor je er pafferig uitziet.

3. Je hebt een hoge bloeddruk

Te veel zout zorgt dat je lichaam meer vocht vasthoudt. Hierdoor zit er meer vocht in de bloedvaten, staat er meer druk op de bloedvaten en moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen.

Minder zout eten verlaagt je bloeddruk. Een vermindering van 4,5 gram zout (1,8 gram natrium per dag), verlaagt de bovendruk met 2 mmHg. Dit positieve effect is ongeveer 2,5 keer groter bij mensen met een verhoogde bloeddruk. Een te hoge bloeddruk is schadelijk voor je organen (hersenen, hart en nieren) en verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

4. Je hebt hoofdpijn

Te veel zout kan ervoor zorgen dat bloedvaten in de hersenen uitzetten, wat kan leiden tot hoofdpijn. Onderzoek bevestigt dit: van de volwassenen die 3,5 gram zout per dag aten, had bijna een derde meer hoofdpijn dan degenen die slechts 1,5 gram zout per dag binnenkregen.

5. Je hebt een droge mond en dorst

Als je last hebt van een droge mond en veel dorst hebt, kan dat aan je zoutinname liggen. Het teveel aan zout verstoort namelijk je zout-water balans. Als gevolg hiervan sturen je hersenen dorstsignalen om ervoor te zorgen dat je meteen begint te drinken.

6. Je bent zwaarder

Zout is van zichzelf geen dikmaker, want het bevat geen calorieën. Wel kun je door het eten van te veel zout vocht vasthouden. Dit kan ervoor zorgen dat je wel 1 tot 2 kilo zwaarder bent. Deze gewichtstoename is gelukkig tijdelijk. Door minder zout te eten neemt je gewicht weer af.

7. Je moet vaak plassen

Zout maakt dorstig, waardoor je meer drinkt en dus ook meer moet plassen. Daar komt bij dat je nieren heel hard moeten werken om

het overschot aan zout uit je voeding weg te werken; ook hierdoor moet je vaker naar het toilet dan normaal.

8. Je slaapt slechter

Het klinkt gek, maar een teveel aan zout tast ook je slaap aan. Onderzoekers van de universiteit van Nagasaka ontdekten dat mensen die veel zout eten, 's nachts tot twee keer vaker naar de wc moeten dan mensen die minder zout consumeren. Afgezien van onderbreking van je slaap, is het voor sommige mensen ook lastig om daarna weer in slaap te vallen.

9. Je kunt niet helder denken

Als je (veel) teveel zout eet, is de kans op uitdroging aanwezig. En dat kan je vermogen om helder te denken negatief beïnvloeden, waardoor je warrig bent. Bovendien voel je je er slappes door. Door die uitdroging kun je ook misselijk zijn, maagkramp hebben en zelfs diarree.

10. Je hebt spierkrampen

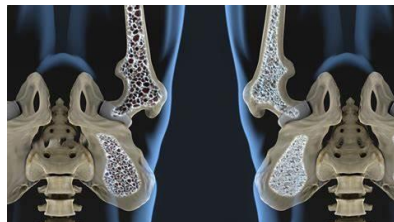
Teveel zout zorgt voor spanning op je spieren, waardoor je eerder last van spierkramp na het sporten kunt krijgen.

11. Je hebt behoefte aan ongezond eten

Mensen die gewend zijn aan veel zout, vinden gezonde voeding vaak te flauw smaken en ontwikkelen een voorkeur voor bewerkte voeding. Bovendien blijf je van die ongezonde voeding ook vaak dooreten. Uit onderzoek van de Australische Deakin universiteit blijkt dat mensen van maaltijden die een hoog vet- en zoutgehalte hebben, maar liefst 11 procent meer eten.

12. Je hebt (beginnende) botontkalking

Eet je te veel zout, dan plas je het teveel aan natrium samen met het calcium uit. Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en gebit. Zolang je voldoende calcium met de voeding binnenkrijgt zorgt een normale hoeveelheid zout niet voor problemen met je botten en gebit. Maar eet je teveel zout, dan kan dit gevolgen hebben voor je botten.



Wat is leververvetting en wat kun je eraan doen?

Je leefstijl kan je lever redden



Gea viel 27 kilo af en heeft weer een gezonde lever.

"Juist door vet te eten viel ik eindelijk af en werd ik weer gezond."



Artsen luiden de noodklok: onze levers worden vetter en vetter. Dat komt door wat we eten, omdat we te weinig bewegen, veel alcohol drinken, vaker overgewicht hebben... Kortom, door onze leefstijl. Lees hier of jij ook risico loopt op leververvetting, en wat daarvan de risico's zijn.

De lever is een bijzonder belangrijk orgaan. Het heeft een centrale rol in de stofwisseling en helpt om schadelijke stoffen die je binnenkrijgt af te breken. Elke minuut opnieuw stroomt er anderhalve liter bloed door de lever. Dit orgaan functioneert als een soort portier: de lever checkt en filtert het bloed. Nuttige voedingsstoffen mogen door naar de rest van de lichaam, gifstoffen worden eruit gehaald en afgebroken. Bij gifstoffen kun je denken aan alcohol en medicijnen. De lever slaat ook voorraadjes van vitamines op, en er worden eiwitten en vetten aangemaakt. Kortom: voor een goede gezondheid is de lever echt onontbeerlijk.

Hoe wordt een lever vet?

Je kent misschien wel de ganzenlever (foie gras), de omstreden delicatess waarvoor ganzen worden gedwongen om te veel te

eten, zodat hun lever opzwellt en vet wordt. Na de slacht van de gans wordt die vette lever geserveerd als luxe hapje. Slecht nieuws: wat er met de ganzenlever gebeurt, kan ook gebeuren in de mens. Door te veel te eten en bij overgewicht wordt onze lever vetter en vetter. Andere veelvoorkomende oorzaken van leververvetting zijn diabetes type 2, het metabool syndroom en chronisch alcoholgebruik.

Wat merk je van leververvetting?

De lever is een uniek orgaan: het kan zich heel goed herstellen en groeit zelfs weer aan als er een deel van de lever weggehaald wordt. Omdat het zo'n sterk orgaan is, merk je meestal pas in een laat stadium dat de lever niet meer goed functioneert. Je voelt in eerste instantie dus niets, of niet zoveel, van leververvetting. Sommige mensen voelen zich moe, of hebben wat pijn rechtsboven in de buik. Maar de meeste mensen hebben geen idee dat hun lever aan het vervetten is. Het wordt vaak per toeval ontdekt, bijvoorbeeld bij een echo van de bovenbuik, of door afwijkingen in het bloed. Men noemt leververvetting daarom ook wel eens een sluipmoordenaar. Als je overgewicht hebt, diabetes type 2 hebt en/of veel alcohol drinkt, zou je je huisarts kunnen vragen om een controle van de lever.

Wat zijn de gevolgen?

Als de lever vetter en vetter wordt, kan het zijn nuttige werk minder goed doen. Bovendien loop je bij een vervette lever meer risico op ontsteking van de lever (hepatitis). Dat gebeurt bij ongeveer 1 op de 5 mensen met leververvetting. Door zo'n ontsteking kunnen littekens ontstaan, waardoor de lever blijvend beschadigd raakt. Dit noemt je levercirrose. Als de levercirrose zeer ernstig is, kan de lever niet meer functioneren. Een levertransplantatie is dan nog de enige oplossing. Bij leververvetting is er ook een groter risico op leverkanker.

Wat kun je eraan doen?

We hebben geluk dat onze lever zo'n sterk orgaan is. Als je gezond gaat leven, kan de lever zich in de meeste gevallen herstellen en neemt de hoeveelheid vet af. Gezond leven betekent: veel bewegen, gezond eten en afvallen als je overgewicht hebt. Vooral koolhydraten, dus suikers en zetmeel, maken de lever vetter. Probeer suikers dus zoveel mogelijk te laten staan en probeer



Uitvaartverzorging
A van Pijpen

Dag en nacht persoonlijk bereikbaar

035 5414433



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

Stijlvol gedenken
— uitvaartwinkel —

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

eventueel een koolhydraatbeperkt dieet. Alcohol minderen is zeer zeker aan te raden, en dat geldt helemaal als je last hebt van hepatitis. Er bestaat eigenlijk geen gezonde hoeveelheid alcohol, dus het beste is om helemaal niet te drinken. Als je toch wil drinken, beperk dit dan tot maximaal 1 glas per dag en drink niet elke dag. Er zijn (nog) geen medicijnen tegen leververvetting: de sleutel tot herstel ligt dus helemaal in eigen hand. Natuurlijk kun je daarbij wel hulp inschakelen, bijvoorbeeld van je huisarts, een diëtist of leefstijlcoach. Gebruik die hulp zeker, en werk samen aan een gezonde leefstijl. Het is van cruciaal belang voor een gezonde lever.

Internet problematieken (pas bv op voor Phishing mails)



Oplichters sturen valse facturen namens bekende bedrijven, trap er niet in

Oplichters verzinnen steeds nieuwe trucs. Ze sturen bijvoorbeeld een mail met in de bijlage een rekening van een bekende organisatie, zoals PostNL, DHL, Parkmobile of de ANWB. Open de bijlage niet, want die kan schadelijk zijn.

Voorbeelden van deze phishingmails zijn te vinden op de website van Postnl. De mail gaat over een factuur, die in de bijlage is meegestuurd. Als u goed kijkt, kunt u zien dat de mail niet echt is. Het e-mailadres van de afzender is post.nl@gmail.com. Dat is niet het echte adres van PostNL, want dat eindigt op postnl.nl. Ontvangt u deze mail? Open de bijlage dan niet, klik niet op links en verwijder de mail direct.



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



Valse facturen

Oplichters sturen vaker phishingmails met valse facturen uit naam van een bekend bedrijf, zoals Parkmobile. Dat is een app om via de telefoon parkeergeld achteraf te betalen. In de mail staat dat de klant de factuur nog niet heeft betaald. In de mail staat ook een link om direct via iDeal te betalen. Als u hierop klikt, kunt u worden doorgestuurd naar een valse website waar de oplichters persoonlijke informatie proberen te stelen, zoals wachtwoorden. Een ander voorbeeld is een mail die is verstuurd uit naam van de ANWB, waarin staat dat een maandbedrag nog niet is betaald. Ook in deze mail is een link opgenomen om snel te betalen. Ook in dit voorbeeld bestaat het gevaar dat de oplichters uw wachtwoorden proberen te stelen.

Controleer uw mails goed

Wat moet u doen als u een mail met een factuur ontvangt? Neem even de tijd om te controleren of de mail wel klopt. Klik nergens op. Controleer om te beginnen of de gegevens kloppen. Is het e-mailadres van de afzender correct? Bent u klant bij het bedrijf waarvan u de mail krijgt en vraagt u zich af of u nog iets moet betalen? Kijk dan op uw bankafschriften of in uw betaalapp of u wel of niet heeft betaald. Of vraag het aan de organisatie zelf. Klik niet op de link in de mail als u de website van de organisatie wilt bezoeken, maar tik zelf de naam of het internetadres in. Moet u inderdaad nog een rekening betalen? Maak het geld dan over via de app van uw bank of via internetbankieren, maar nooit via een link in de phishingmail.

Zo herkent u valse mails:

Het e-mailadres van de afzender klopt niet.

Het bericht is niet persoonlijk maar gericht aan 'beste klant' of 'geachte heer/mevrouw'.

Er wordt ingespeeld op emotie, u wordt bang gemaakt of onder druk gezet om snel te reageren.

Er wordt gevraagd naar uw bankgegevens.

Het bericht bevat rare linkjes.

Er staan taalfouten in het bericht.

De mail staat als voorbeeld op de website van Fraudehulpdesk.nl.



Smorenburg
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.smorenburguitvaart.nl

Controleer of website oplichterij of phishing is

Twijfelt u aan een website of link? Via ScamCheck controleert u of de site misschien onveilig is.

Veiliginternetten.nl, ECP | Platform voor de InformatieSamenleving en Thuiswinkel.org lanceerden eind mei de ScamCheck. Hiermee willen de organisaties internetten veiliger maken. Werkwijze ScamCheck



De ScamCheck staat op de website [Veiliginternetten.nl](https://veiliginternetten.nl)

Gebruikers kunnen hier een link plakken in de zoekbalk. Het programma controleert daarna hoe betrouwbaar de link is. Aan de hand van verschillende bronnen krijgt de link een betrouwbaarheidsscore. Een onbetrouwbare webwinkel zou er bijvoorbeeld een kunnen zijn die net een week oud is en al 300 positieve reviews toont, in combinatie met andere kenmerken. Zo kan de bezoeker zelf bepalen of hij iets wil kopen bij een webwinkel of liever verder surft.

Nepmail terugbetaling Rijksoverheid

De Fraudehelpdesk waarschuwt voor een groot aantal nepmails. Criminelen sturen die namens de Rijksoverheid. De mails gaan over verzekeringskosten.

In de mails staat dat de ontvanger nog een jaarlijkse terugbetaling kan opvragen. Daarbij staat precies hoeveel hij kan terugkrijgen. De Rijksoverheid zou namelijk een terugbetaling klaargezet hebben voor onder anderen senioren en ondernemers die jaarlijks verzekeringskosten betalen.



Opvragen terugbetaling

Er staat een link in de e-mail voor het opvragen van de terugbetaling. De link gaat naar een website waarop de ontvanger persoonsgegevens moet invullen. De ingevulde gegevens gaan niet naar de Rijksoverheid, maar belanden in de handen van criminelen. De Rijksoverheid stuurt nooit e-mails met een link. Klik daarom niet op de link en gooi de mail weg



**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**

Rug- of nekkachten? Dit is de ideale slaappositie

De beste slaaphouding bij rug- en nekkachten



Heb jij last van (lage) rugpijn of schouder- en nekkachten? Dat werkt ongemerkt behoorlijk door in je dagelijks leven. Deze klachten hebben namelijk een negatieve impact op je slaap en de daaropvolgende vermoeidheid heeft weer invloed op al je dagelijkse activiteiten. Wat weinig mensen weten is dat de positie waarin je slaapt, rugpijn en nek- en schouderklachten kan verergeren of juist verminderen.

Sommige slaapposities leggen ongemerkt veel druk op je nek, heupen en rug. Een goede slaaphouding zorgt er niet alleen voor dat je uitgerust wakker wordt, maar ook dat rug- en nekkachten verminderen. Bijkomend voordeel: ook eventuele hoofdpijn die veroorzaakt wordt door een verkeerde slaaphouding vermindert als je je slaappositie extra aandacht geeft. Door een verkeerde slaaphouding zullen de spieren in en rond je rug zich aanspannen en sta je geradbraakt op. Een goede slaaphouding en een bijpassend matras en kussen, zorgen ervoor dat je je rugspieren beter ontspant en dus ook écht uitgeslapen opstaat.

Bedden zijn er in alle soorten en maten, met veelal keuzestress als gevolg. Want waar moet u beginnen? Wij besparen het voorwerk en

‘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

laten u direct kennismaken met de beste slaapoplossingen. Elke manier van slapen heeft zijn voor- en nadelen. En de fijnste en beste slaappositie kan voor iedereen anders zijn. Maar bij (lage) rugklachten is het extra belangrijk dat je ruggengraat in zijn natuurlijke vorm op de juiste manier wordt gesteund. Je wervelkolom is opgebouwd uit wervels en tussenwervelschijven. Gedurende de dag worden deze tussenwervelschijven in elkaar gedrukt en tijdens het slapen, herstellen ze zich. Een goede slaaphouding, in combinatie met een goed ondersteunend matras, ontlast je wervelkolom en helpt zo chronische rugklachten voorkomen. Zowel de rugligging als de zijligging is dan een goede slaaphouding.

De zijligging

Heb je lage rugklachten, stress of slaapapneu? Dan is de zijligging dé positie voor jou. Maar diezelfde zijligging is dan weer minder geschikt wanneer je vaak last van hoofd- en nekpijn hebt. Zijslapers liggen vaak scheef, maar het is belangrijk dat je in een rechte lijn ligt, vanaf je nek tot je staartbeen. Zorg er ook voor dat de schouders en de heupen goed in het matras liggen. Probeer te voorkomen dat je tussen buik- en zijligging in slaapt, met een opgetrokken been. Met een zuivere, rechte zijligging ligt de minste druk op de nek en rug.

Zijslapers kunnen het beste kiezen voor een medium tot zacht matras, zodat de heupen en schouders goed wegzakken. Met een extra kussentje onder je knie, belast je je rug het minst en zorg je voor een natuurlijke houding voor heupen, bekken en ruggengraat. Sommige mensen vinden het fijn nog een extra kussen ter ondersteuning onder hun middel te leggen. Anderen 'knuffelen' met een groter kussen tegen hun borstkas. Ook dat helpt de ruggengraat in een goede positie te houden.

De rugligging

Heb je regelmatig last van hoofdpijn en nek- en schouderklachten? Dan kun je er het beste voor kiezen om op je rug te slapen. Dit heeft wel als nadeel dat je sneller snurkt. Ook mensen die drukpuntgevoelig zijn, doen er verstandig aan om op hun rug te slapen, voor optimaal draagvlak voor spieren en weefsels. Die gelijkmatige verdeling is ook het prettigst voor mensen met bijvoorbeeld artritis en andere gewrichtsklachten. Zorg ervoor dat je rug niet te scheef is tijdens het slapen, dat voorkomt pijnlijke spieren.



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 is het beste voor je rug als je in een S-vorm kunt liggen, dan liggen je hoofd, nek en rugwervels in een natuurlijke vorm en slaap je het meest comfortabel.

Rug slapers hebben het meest aan een matras dat een beetje meebeweegt en de rug en met name de rug holte goed ondersteunt. Sommige mensen vinden het fijn om een klein kussen onder hun knieën te leggen voor extra steun. Ook dat helpt voor die S-vorm.

Comfortabel in de rugligging

Zorg dat je plat op je rug ligt, met je gezicht richting het plafond, probeer te voorkomen dat je je hoofd naar de zijkant draait

Gebruik een goed kussen dat hoofd en nek optimaal ondersteunt

Leg eventueel een tweede, kleiner kussen onder je knieën

Sommige mensen hebben baat bij een derde kussentje onder de lage rug

De buikligging

Veel mensen beginnen de nacht op hun buik, maar draaien zich vanzelf in een andere positie. En dat is maar goed ook, want op je buik slapen is helemaal niet zo goed voor je. Doordat je buik het matras raakt, is je rug namelijk hol en dat kan forse rug- en schouderklachten veroorzaken. Echte buikslapers doen er dan ook verstandig aan zich een andere slaaphouding aan te wennen. Lukt dat niet, zorg dan in ieder geval voor een goede positie van je hoofdkussen. Veel buikslapers kiezen ervoor zonder kussen te slapen, maar in de buikligging ligt je nek gedraaid. Het is beter om een kussen onder je schouder en borstkas te plaatsen, ter hoogte van de zij waar je hoofd naar toe is gedraaid. Zo verminder je de draaiing van je nek. Een dun kussen tussen je buik en heupen, helpt eventueel je ruggengraat in de juiste positie te houden.

Investeer in een goed kussen

Heb je vaak last van een stijve nek of andere nekkklachten?

Investeer dan in ieder geval in een goed hoofdkussen. Een te dun of te dik kussen kan zorgen voor een verkeerde slaaphoek en geeft daarmee weer extra spanning op je rug, nek en schouders. Daar hebben buik- en zijslapers overigens het meeste last van. Schaf een kussen aan dat zich aanpast aan jouw lichaamsvorm tijdens de slaap. Uiteraard is ook een goed matras heel belangrijk.



KUNSTGEBIT SOEST

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

PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESSEN

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

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

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

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

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



Organisatie van
Nederlandse
Tandprothetici



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Soest in beeld door René van Hal

In deze rubriek in het Soester Venster belichten we telkens een pand of persoon uit Soest met een bijzondere historie



Pand Burgemeester Grotestraat jaren '20



Garage Van Dolderen in 1961

Garage situatie
2022



Van koetshuis naar garagebedrijf

In Soestdijk waren in de 19^e eeuw vele buitenplaatsen ontstaan. De meeste beschikten over een fraai landhuis met koetshuis, tuinmanswoning en een fraai aangelegd park. Dat was ook het geval op de Burgemeester Grothestraat 68-72, waar nu de appartementen Oranjehof en Garage Van Dolderen staan.

Aan het eind van de 19^e eeuw werd daar door de familie Dreesmann-Hoppe Villa Groenhof gebouwd met verschillende bijgebouwen als ook een koetsierswoning, koetshuis en paardenstallen. In 1933 kocht de heer J.C. van Dolderen van de eigenaresse van Villa Groenhof deze panden en vestigde daarin een garage (zie foto). In de eerste jaren was deze garage vooral gericht op het onderhoud van auto's, pas na enkele jaren werd ook gestart met de verkoop van auto's en werd het een Morris-garage. De heer Van Dolderen kwam uit Amsterdam en was daar chauffeur en wilde graag voor zichzelf beginnen.

In 1958 werd de garage verbouwd en in 1967 werd het pand nogmaals grootschalig aangepakt. De koetsierswoning die wat naar voren stond en een goede doorloop voor voetgangers en fietsers blokkeerde werd afgebroken en op de garage werd de woning van de eigenaar gebouwd. Daarmee is de basis gelegd tot het pand dat er nu nog steeds staat. Wat wel verdwenen is betreft de benzinepomp die bij de garage hoorde. Deze is in 1995 om opgeheven op onder meer milieutechnische redenen. Bovendien zorgde de benzinepomp voor een gevaarlijke verkeerssituatie. Vanaf 1983 is de Garage Van Dolderen gespecialiseerd in Toyota. Villa Groenhof is in 1939 verbouwd tot Javahotel en in de periode 1948-1988 bekend geweest als Oranjehotel, hotels met een Indische uitstraling. In januari 1989 is het Oranjehotel gesloopt en zijn er enkele appartementencomplexen op verrezen bekend onder Oranjehof.

Literatuur:

- Berichten uit de Soester Courant
- Foto's uit HVS-archief en foto 2022 zelf gemaakt

12 tips om te besparen in de supermarkt

Boodschappen worden steeds duurder. U geeft daardoor in de supermarkt al snel meer geld uit dan een paar maanden geleden. Met deze tips kunt u de kosten beperken.



1. Koop niet meer dan nodig

Kijk voordat u boodschappen gaat doen in de voorraadkast en de vriezer. Maak een boodschappenlijstje van de dingen die u nodig heeft en houd u aan dat lijstje. Maak het lijstje in de volgorde zoals u de producten in de supermarkt tegenkomt. Zo voorkomt u dat u vaak heen en weer moet lopen en veel artikelen tegenkomt die u niet nodig heeft. Het helpt ook om niet met een lege maag naar de supermarkt te gaan. Als u honger heeft, koopt u sneller iets lekkers dat niet op het lijstje staat.

2. Ga minder vaak naar de supermarkt

Probeer niet vaker dan een of twee keer per week boodschappen te doen. Hoe minder vaak u in de supermarkt komt, hoe minder u in de verleiding wordt gebracht om meer te kopen. Plan uw maaltijden een paar dagen vooruit en koop alle ingrediënten in één keer.

3. Vergelijk prijzen

Een logische manier om te besparen is kiezen voor een goedkope supermarkt. Veel supermarkten lijken goedkoop omdat ze goede aanbiedingen hebben, maar omdat de andere producten duurder zijn, kan het voordeel tegenvallen. Vergelijk daarom de prijzen van verschillende artikelen tussen de verschillende supermarkten. U kunt ervoor kiezen om naar verschillende supermarkten te gaan, maar dat is wel meer werk en geeft ook meer kans op de verleiding om meer te kopen dan u nodig heeft. Zorg in ieder geval dat u de prijzen kent en dat u zich niet door een gunstige aanbieding laat verleiden om al uw boodschappen in een dure supermarkt te doen.

LEKKER EROP UIT!

Verhuur van touringcars voor ieder vervoer

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



Specialist in het organiseren van grote en kleine reizen

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

EemlandReizen

onderdeel van koninklijke beuk

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



DEELENMAKELAARS

WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSPRAAK
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

4. Maak slim gebruik van aanbiedingen

Op internet vindt u websites met folders van alle supermarkten. Kijk of er interessante aanbiedingen zijn en sla houdbare producten voor een aantal weken of maanden in. Blijf kritisch. Een A-merk in de aanbieding kan nog steeds duurder zijn dan het huismerk van een supermarkt. Let ook op dat u niet meer gaat gebruiken van het product waarvan u een grote voorraad heeft, zoals koekjes of chips. Bij verse producten kunt u beter geen gebruik maken van een aanbieding die alleen geldt voor grotere hoeveelheden. Een tweede bakje aardbeien voor de halve prijs is niet gunstig als u er eigenlijk maar één nodig heeft. U kunt wel van dit soort aanbiedingen profiteren als u samen met anderen een boodschappenlijst maakt.

5. Zoek naar voordelige merken en varianten

Supermarkten zetten de duurste producten graag op ooghoogte. De goedkopere producten staan juist laag. Kijk dus ook altijd in de onderste schappen. Sommige groente zijn uit de diepvries goedkoper dan vers. Afhankelijk van wat u wilt maken kan diepvriesgroente een prima vervanger zijn. Ook vis en vlees uit de diepvries kunnen goedkoper zijn dan vers.

6. Kies een kleine verpakking

Grote verpakkingen zijn relatief goedkoper, maar in euro's betaalt u meer. Van sommige producten gebruikt u meer als de verpakking groter is. Denk bijvoorbeeld aan een grote zak chips. Die is relatief goedkoper dan een kleine zak, maar in euro's duurder en de zak gaat (bijna) even snel op.

7. Kies producten zonder verpakking

Koop geen voorverpakte groente en fruit, zoals een doosje met zes tomaten, een netje met drie bolletjes knoflook of een doos met een kilo kiwi's. Dat is duurder dan een afgewogen hoeveelheid groente en fruit. Ook loopt u bij het kopen van grote verpakkingen het risico dat u meer koopt dan u kunt gebruiken en dat u eten moet weggooien, omdat het bedorven is.

8. Kies onbewerkte producten

Koop geen voorgesneden groente. Het is veel duurder en minder lang houdbaar dan groente die u zelf snijdt. Weeg de groente zelf, ook als dat niet hoeft van de supermarkt, zodat u ziet wat u precies moet betalen voor de hoeveelheid die u koopt. Hetzelfde geldt voor kruidenpakjes en -zakjes voor sauzen en speciale gerechten.

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

Het is veel goedkoper om verschillende kruiden te kopen en zelf uw sauzen te maken en gerechten te kruiden.

9. Volg het seizoen

Koop het liefst groente en fruit van het seizoen, die zijn het goedkoopst. Zo zijn aardbeien in de zomer veel goedkoper (en lekkerder) dan in de winter.

10. Gebruik een mandje

Als u weinig boodschappen nodig heeft, kunt u beter een mandje nemen dan een winkelwagen. In een grote winkelwagen lijkt het of u niet zoveel koopt. Met een mandje voelt u hoeveel u koopt en komt u minder in de verleiding om te veel te kopen. Als u eerst zware boodschappen in het mandje doet, blijft u zeker niet langer dan noodzakelijk in de supermarkt.

11. Kies afgeprijsde producten

Bij veel supermarkten vindt u afgeprijsde verse producten die nog maar kort houdbaar zijn. Alle grote supermarkten hebben hiervoor een speciale koeling en afprijzingsvakken. Ook brood van gisteren kunt u vaak voor een lagere prijs kopen. Dat is niet alleen goed voor uw portemonnee, maar ook tegen verspilling. U kunt ook de app Too Good To Go gebruiken. Daarin vindt u producten die winkels en restaurants bij u in de buurt over hebben. U kunt ze kopen voor minder geld.

12. Zeg ja tegen de kassabon

Neem de kassabon mee naar huis en bekijk de prijzen. Misschien zijn sommige producten duurder dan u dacht en wilt u de volgende keer een andere keuze maken. Vlees is bijvoorbeeld een duur product, dus u kunt besparen door af en toe een dag vegetarisch te eten.



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

Dementie: 10 tips voor een beter contact



Dementie heeft veel invloed op het dagelijkse leven. Voor iemand met dementie wordt het bijvoorbeeld steeds lastiger om informatie goed te verwerken. Gesprekken verlopen langzamer en niet alles is meteen duidelijk. Hierdoor wordt het moeilijker om op een goede manier met elkaar in contact te blijven. De volgende tips kunnen u helpen om toch op een prettige manier een gesprek met elkaar te blijven voeren.

1: Vertel de kleine nieuwtjes van de dag

Vertel over familie en bekenden en neem de plannen van de dag door. Als u dit lastig vindt, kunt u ook aanleren om uw gedachten hardop uit te spreken. Zo kunt u eenvoudig een gesprek op gang houden.

2: Laat stiltes vallen

Laat stiltes vallen, zodat degene met dementie de kans krijgt om op zijn of haar eigen manier te reageren.

3: Stel vragen

Vragen stellen kan helpen om het gesprek op gang te brengen. Stel bijvoorbeeld vragen over een onderwerp waar de ander graag over praat.

Tip 4: Praten is niet zaligmakend

Contact hoeft niet altijd de vorm van een gesprek te hebben.

Mensen met dementie vinden het ook vaak prettig om op andere manieren te 'praten'. Zingen bijvoorbeeld, of gewoon stil bij elkaar zitten.

Tip 5: Fouten zijn niet erg

Accepteer dat niet alles in een gesprek hoeft te kloppen. Kies ervoor om het gesprek door te laten gaan, zonder de hele tijd de fouten te herstellen.

6: Haal samen herinneringen op

Zoek naar de herinneringen waar u het samen over kunt hebben. Gebruik eventueel foto's of muziek om herinneringen levendiger te maken.

7: Verwacht niet altijd een reactie

Misschien krijgt u weinig reactie als u een verhaal vertelt. Het kan zijn dat de details moeilijk te begrijpen zijn, maar dat de ander wel luistert naar uw verhaal. Geef het dus niet meteen op.

8: Spreek waardering uit

Vergeet niet om uw waardering voor de ander uit te spreken. En laat vooral ook merken, dat u het ook leuk heeft samen.

9: Wees geduldig

Iemand die dementie heeft, heeft meer tijd nodig om dingen te begrijpen of te doen. Haasten heeft geen zin, daarmee jaagt u de ander alleen maar op.

10: Geniet van het onverwachte.

Een gesprek kan soms een verrassende wending krijgen door een onverwacht grappige opmerking of een spontaan gebaar. Probeer deze situaties te herkennen en er samen van te genieten of om te lachen.



Soest geeft warmte:

**Laat Soesters niet in de kou
staan en steun deze actie!**



Werkgroep Groene Kerk

Als werkgroep Groene Kerk hebben wij in samenwerking met de diaconie en enkele andere organisaties het project “Soest geeft warmte” opgezet. De belangrijkste reden van dit initiatief is, dat door de sterke stijging van de energieprijzen de kosten van het dagelijks levensonderhoud aanzienlijk zijn gestegen. Vooral gezinnen, die het nu al financieel moeilijk hebben komen hierdoor in de financiële problemen. Door de problematiek die hierdoor is ontstaan heeft de landelijke overheid besloten huishoudens te compenseren door het verlagen van de energiebelasting. Vanaf 1 januari 2022 ontvangt elk huishouden een compensatie van ca. € 400. Daarboven hebben gezinnen met een minima inkomen tot 130% van de bijstandsnorm vanaf eind april van de gemeente Soest een eenmalige tegemoetkoming van € 800 ontvangen. Heeft u een inkomen tot 130% van de bijstandsnorm en de tegemoetkoming nog niet ontvangen? Klik de link [Aanvraag_energietoeslag_2022.pdf \(bbsuo.nl\)](https://bbsuo.nl/Aanvraag_energietoeslag_2022.pdf) van de gemeente Soest aan. Hier vindt u meer informatie en kunt u alsnog een aanvraag indienen. Voor eventuele vragen is telefoonnummer (035) 609 34 11 beschikbaar.

Daarnaast heeft de gemeente Soest besloten subsidiegelden vrij te maken voor het inzetten van energiecoaches, die u kunnen adviseren over de besparingsmogelijkheden op uw energiekosten. Door kleine maatregelen te nemen is al een besparing mogelijk en kan wellicht worden voorkomen dat u (verder) in de schulden raakt. Als kerken geloven wij in een wereld waar de sterkeren de zwakkeren helpen. Dit op basis van gelijkwaardigheid en wederzijds respect. In Soest zetten wij ons in voor een solidaire samenleving, met een eerlijker verdeling van lasten. Vanuit dit perspectief is ook de actie 'Soest geeft warmte' opgezet. Voor deze actie zijn drie speerpunten genoemd

1. Mensen die het financieel “goed” vragen wij om (een deel van) hun energiecompensatie van € 400 te delen met gezinnen waar sprake is van “energiearmoede”. Hiervoor is een fonds opgezet, dat beheerd wordt door het Diaconaal Inloophuis Soest. Uw bijdrage kunt u o.v.v. “Soest geeft warmte” overmaken naar bankrekening: NL86 RABO 0347 4388 30 t.n.v. Stichting Diaconaal Inloophuis Soest. De gehele opbrengst van het fonds is bestemd voor de doelgroep van de actie en zal o.a. worden ingezet voor vervanging van energie slurpende apparatuur zoals een heel oude koelkast. Dergelijke kosten worden niet door de gemeente Soest vergoed.

2. Wilt u zich op een andere manier inzetten voor deze actie? Wij zoeken (aspirant) energiecoaches: mensen die kunnen/willen adviseren energiebesparende maatregelen. U hoeft nog niet alles over energiebesparing te weten, want daarvoor bieden wij een korte opleiding aan.

3. Ook worden ‘klussers’ gevraagd. Wij zoeken handige vrijwilligers, die anderen kunnen helpen bij het plaatsen van de energie besparende producten (denk aan het aanbrengen van radiatorfolie/ tochtstrips e.d.).

Voor deze actie werken wij nauw samen met de Gemeente Soest, Energie Actief Soest, Energie in Smitsveen, Schuld Hulp Maatje en de Voedselbank. Ons primaire doelgroep bestaat uit gezinnen met een inkomen tot 130% van de bijstandsnorm. Weet u iemand die voor de hulp in aanmerking komt of denkt u, dat u zelf in aanmerking komt? U kunt zich nu al voor de actie aanmelden door uw naam, adres en telefoonnummer te mailen naar

soestgeeftwarmte@gmail.com of neem contact op met Gerrit Bons, Spinet 116, 3766 ZH Soest. Via dit mailadres kunt u zich ook opgeven als “energiecoach” of “klusser”. De energiecoach gesprekken en kluswerkzaamheden starten naar verwachting in september.

Namens de werkgroep Groene Kerk, Gerrit Bons.

Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34, 3812 SX Amersfoort



Status Estate Planning en familiezaken: voor persoonlijke begeleiding en advies.

De vorige twee keer heb ik een artikel gemaakt over de levens-executeur en de toezichthouder in familiezaken. In het kort zal ik de verschillen aangegeven:

a. **de levensexecuteur**, ook wel gevolmachtigde, vertegenwoordigt u in de situaties dat u dat zelf niet meer kunt, zoals bij ziekte en ongevallen.

b. **de toezichthouder** is de persoon die toezicht houdt op de levensexecuteur, maar die zelf géén bevoegdheid heeft tot vertegenwoordiging, maar wiens toestemming in sommige gevallen wel noodzakelijk is, zoals bijv. de verkoop van de woning.

c. **de executeur** is de persoon die in een testament wordt aangewezen om een nalatenschap af te wikkelen. Aan de executeur kunnen verschillen bevoegdheden worden toegekend, de ene executeur 'mag' dus meer dan de andere. Aan het einde van zijn werk is de executeur altijd rekening en verantwoording schuldig aan de erfgenamen.

Bij de voorbereiding en afhandeling van de nalatenschap zijn ook diverse fiscale aspecten aan de orde, zoals bijvoorbeeld de erfenis van de partner die al overleden is. Dit is echter meestal niet goed vastgelegd (een aangifte erfbelasting is vaak niet voldoende, ook al wordt daar wel van uitgegaan) en wordt er daardoor erg vaak meer erfbelasting betaald dan noodzakelijk is.

Naast alle informatie die door ons kantoor verstrekt wordt m.b.t. erfrecht, worden wij ook regelmatig benoemd tot levensexecuteur, toezichthouder en executeur. Ook bieden wij hulp en advies bij het afwikkelen van nalatenschappen.

Soms komen de erfgenamen van de overledene er samen niet uit. Er ontstaat ruzie en er is sprake van wantrouwen tussen de erfgenamen of jegens de executeur.

Een goed testament hoort een leidraad te zijn voor de toekomstige erfgenamen. Hieraan wordt vaak te weinig aandacht geschonken. Maar ook met een goed testament kan het voor de familie heel moeilijk zijn om op één lijn te komen. Er kunnen conflicten ontstaan over van alles, zoals bijv.

- welke waarde is er van toepassing? De waarde ten tijde van overlijden of van een andere datum?
- moeten schenkingen niet worden verrekend met het erfdeel?
- de executeur is partijdig! Wat nu?
- vader heeft alles aan zijn nieuwe echtgenote nagelaten en die werkt niet mee aan de opgave van het vermogen. Hoe moet de vordering worden vastgesteld?
- één van de erfgenamen reageert nergens op. Wat nu?

Er is geen rechtsgebied waarbij zoveel emoties, moeilijkheden en conflicten zijn als in het erfrecht. Dat wordt helaas vaak onderschat.

Weet u dat uw zaken goed wilt regelen, maar hebt u geen idee hoe u dat aan moet pakken? Of moet er een nalatenschap worden afgewikkeld waar u niet uit komt? Onder het genot van een kop koffie of thee kunt u dat in alle rust bespreken. U hebt een persoonlijke adviseur die altijd goed bereikbaar is.

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





STATUS FAMILIEZAKEN

Mr. Willeke Vernède-van den Brandt

Burg. Grothestraat 65 3761 CL Soest

Tel: 035-5430714 / 06-10218017

willeke@statusfamiliezakken.nl

www.statusestateplanning.nl

Voor al uw verse en gerookte vis

DE SPECIAALZAAK



vijhandel 't Hoekje

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

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

Belangrijke telefoonnummers

Alarm 112

Centraal Meldpunt Vrijwilligershulp (CMP) 603 11 19

Commissie Aandacht PCOB 601 61 81

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

Keuringsartsen voor rijbewijs:

1.H.G.Sandelowsky, zalencentrum De Rank, Soesterbergsestraat 18

€ 40,- Alleen op woensdag (svp voor 11:00 uur bellen).. 06 24 20 35 35

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

De Clomp 19-04,3704 KS Zeist € 35,-

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

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen 10.00 en 16.00 030 289 27 55

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

Bellen 030 294 69 97

Klusjesdienst 602 36 81

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

Maaltijdvoorziening..... 588 53 88

Molenschot..... 609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet..... 602 31 39

Ontmoetingscentrum Klaarwater 601 06 07

Personenalarmering 601 41 14

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

Samen tegen eenzaamheid..... 602 36 81

Seniorenbus 601 91 90

Seniorenvoorlichting 602 79 97

SWOS (algemeen) 602 36 81

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale 0900 8615

Vragen mbt Zorg- Werk en Inkomen 035-6093411

WMO – meldpunt..... 035 – 601 92 89

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

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

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden

Het bestuur van de PCOB, afdeling Soest /
Soesterberg,
wenst u allen hele fijne en zonnige
zomermaanden toe!



