

PROTESTANTS CHRISTELIJKE OUDERENBOND

Afdeling Soest . Secr. : Veenbesstraat 70 3765 BB Soest

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

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

Inhoud:

Van de voorzitter	2/3
Mutaties en Commissie Aandacht.....	3/4
Een 101-jarige : mw Mol-van Rooijen	5
Alles wat je moet weten over evenwicht	6 t/m 8
Dagtocht 3 op 10 november.....	9
Foto's van dagtocht 2 naar boerin Agnes	11
Analyse Zorg en wonen.....	12/13
Oud worden in je eigen huis.....	15 t/m 26
Dit jaar helaas nog geen PCOB kerstviering	26 /27
Waar moet ik op letten als ik een Sta-op stoel wil kopen	28 t/m30
November (gedicht)	31
Soest in beeld (door Rene van Hal)	33 t/m 35
Onze 2 ^{de} contactmiddag op donderdag 18 november	36
Belangrijke telefoonnummers.....	37
Bestuur PCOB.....	39

Redactie C. Boshuizen en G.J.Bouwmeester

KOPIJ INLEVEREN:

vóór woensdag 24 november 2021

Op redactieadres: van Straelenlaan 30, 3762 CV Soest

Van de voorzitter

In het Kompas van november was het jarenlang de gewoonte om u al vast uit te nodigen voor de PCOB Kerstviering. Helaas moeten wij u melden dat deze Kerstviering dit jaar niet gaat plaatsvinden. Als voorzitter en ook namens mijn collega's bestuursleden wil ik u melden dat dit zeer aan ons het hart gaat. Het hoe en waarom kunt u elders in dit blad lezen, waar onze secretaris uitleg geeft.

November, de wintertijd is weer ingegaan en voor velen onder ons is dit toch minder fijn. Door de weersverandering kom je minder buiten, en niet voor iedereen zijn de feestdagen een feest. Het alleen zijn duurt soms heel erg lang.

Wat ook weer staat te gebeuren is de jaarlijkse griep prik, en voor een aantal onder ons een derde corona vaccinatie. Belangrijk is het om deel te nemen aan deze vaccinatieprogramma's. Zeker nu we zien dat er een toename van nieuwe corona patiënten is.

Deze maand gaan we ook onze vrijwilligers verwennen. Eén maal in de twee jaar nodigen wij onze vrijwilligers uit om ze te bedanken voor hun werkzaamheden van de afgelopen twee jaar. Zeker in de corona periode hebben wij een extra beroep op ze moeten doen. Namens alle leden hartelijk dank hiervoor.

Als KBO/PCOB hebben wij samen met Mantelzorg NL, ANBO en de Patiëntenfederatie een gezamenlijk signaal gegeven aan de Tweede Kamer. Het betreft hier de initiatiefnota: 'Een eigen huis, voor nu en morgen; wonen en ouderenzorg, de impasse voorbij. Het betreft hier de mogelijkheid dat het realiseren van vergunning-vrij mantelzorgwoningen niet worden ingeperkt. De omgevingswet lijkt echter drempels op te werpen. Vanuit de overheid klinkt de roep om meer voor elkaar te zorgen, zodat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Een mantelzorgwoning draagt daaraan bij zo dat die zorg in de nabijheid gerealiseerd kan worden. Afgelopen maand heeft een Soester inwoner zich bij ons gemeld die met dit probleem wordt geconfronteerd. Wij hebben dit in het COSBO besproken en het aan het raadslid meegegeven wat die middag bij ons op bezoek was. Uiteraard met het verzoek dit met de betreffende wethouder te bespreken.

Ook maakt KBO/PCOB zich zorgen dat mantelzorgers het probleem van het tekort aan thuiszorg moeten oplossen. Dit kan natuurlijk niet de bedoeling zijn. De mantelzorgers willen graag helpen. Maar door corona is er al een groter beroep op hen gedaan.

KBO/PCOB blijft ook alert op het pensioenakkoord. Eind september is er een motie in de Tweede Kamer aangenomen waarin staat dat er geen helderheid bestaat over een aantal belangrijke zaken, zoals een perspectief op indicatie. Er is nu onvrede bij gepensioneerden en werkenden. De uitwerking moet leiden tot perspectief op indicatie per 2022, een eerlijke overstap van het oude naar het nieuwe stelsel. Meer zeggenschap voor gepensioneerden.

Uit bovenstaande stukken merkt u dat wij op lokaal en landelijke niveau bezig zijn uw belangen te behartigen. Het is dus belangrijk om lid te zijn en lid te blijven van de PCOB. Het is ook belangrijk dat wij nieuwe leden krijgen. Wij vragen u dan ook met ons samen mensen te enthousiasmeren om lid te worden van de PCOB.

Ik wens u een goede en gezonde maand november toe.

Mutaties oktober 2021

Wij heten welkom als nieuw lid:

Mevrouw F.Boneschansker-Sibering, Aagje Dekenlaan 16, 3768 XR
Mevrouw G. de Vries, Jeneverbesweg 3, 3768 ER

Verhuisd:

Mevrouw G.H. Pluim, van Insp. Schreuderlaan 206,
naar Burg. Grothestraat 80, K 302, 3761 CN
Mevrouw H. Sijsma, idem

Overleden:

De heer A.C. Van den Blink, Soesterbergsestraat 111-09,
op 26 september 2021
Mevrouw A.M, van Essen-van Wessel, Insp. Schreuderlaan 182,
op 1 oktober 2021

Wij wensen de nabestaanden Gods troost en liefde toe,
dat zij troost vinden in de woorden van
Psalm 91 vers 2b:

***Mijn toevlucht en mijn burcht ;
mijn God, op wie ik vertrouw!***



Commissie “Aandacht”

Wat wordt het al vroeg donker. Van de week zei iemand tegen mij: wacht maar, als de klok teruggezet wordt dan duiken we meteen de “nachtschuit” in. Wat een leuke ouderwetse uitdrukking. Maar het is wel duidelijk wat ermee bedoeld wordt.

Het is natuurlijk ook wel weer een gezellige tijd met schemerlampjes en kaarsen en de gordijnen lekker dicht. Maar sommige mensen zien tegen de winter op. Daar duurt de winter erg lang. En dat lijkt ook zo als je er niet uit kunt. Dat laatste geldt ook voor:

- De heer D.E. van Amerongen, Dr. Rupertlaan 3 die opgenomen is in het Meander voor een katheterisatie en die daarna naar het UMC gaat om een nieuwe hartklep te krijgen.

Ook hebben we een Diamanten Bruidspaar in ons midden:

- Op 27 september waren de heer H.J. den Otter en mw. E.P. den Otter-van der Wolf, Prinsenhof 12 /3762 TB **60 jaar getrouwd** Dit feest hebben ze in kleine familiekring gevierd. Jan en Bep, ik wens jullie Gods zegen voor nog vele jaren samen.

Kent u leden van de PCOB, die een beetje extra aandacht nodig hebben, wilt u dit dan even doorgeven? Het is zo jammer als zij vergeten worden. Een beetje aandacht kan zo goed werken aan de beterschap. De hartelijke groeten aan u allen van Nel Duits tel 035-6016181 of dirknelduits@hotmail.nl

Een 101 jarige bezocht door onze ouderenadviseur

We hebben

mw. Mol-van Rooijen namens de PCOB Afdeling Soest-Soesterberg van harte gefeliciteerd met haar verjaardag, een mijlpaal want zij werd **101 jaar!**

Mevrouw was zondag 26 september jarig. Ze kon die dag gelukkig in de zaal van Molenschot een grote tafel reserveren (voor het eerst weer), waar haar kinderen en voor een deel haar kleinkinderen aan konden schuiven. Heel gezellig was het! De burgemeester is op bezoek geweest en ook nog vrienden en bekenden. Ook de dominee zal binnenkort op bezoek komen, dat vindt mevrouw Mol heel fijn. Zij heeft ook veel felicitatiekaarten gekregen waar zij erg van geniet!

Mevrouw heeft nog een vrij goede gezondheid en leest zelfs 2 boeken in de week! Iemand van de bibliotheek komt haar elke maand een volle tas boeken brengen.

Eén van haar dochters woont vlakbij. Die komt elke dag een uurtje om bij te praten. Een andere dochter woont wat verder weg en komt 1x per week op bezoek.

Vlak voor we vertrekken komt 'dochter elke dag' binnen, zodat we mevrouw niet alleen achterlaten. Het was een gezellig bezoek!

Frits en Ella van
der Ploeg



Dit moet je weten over je evenwicht Als alles draait en beweegt



Eén op de vijf mensen krijgt in zijn leven te maken met evenwichtsproblemen. Paula Hijne kan erover meepraten: zij heeft de ziekte van Ménière, een evenwichtsstoornis. Op zoek naar informatie over haar ziekte en de evenwichtsorganen ontdekte ze dat er nog maar weinig over bekend is, zelfs bij artsen. Ze ging op onderzoek en besloot er een boek over te schrijven. Dit resulteerde uiteindelijk zelfs in twee boeken: 'Ménière in balans' wat verscheen in 2016 en 'Evenwicht in uitvoering' dat recent is verschenen.

Waarom moest dit boek er komen?

"Het eerste boek gaat vooral over de ziekte van Ménière. Alleen het laatste hoofdstuk gaat over evenwichtsproblemen. Toen ik het af had, wist ik eigenlijk meteen dat er nog een vervolg over het evenwicht moest komen. Er zijn namelijk heel veel mensen die lang met klachten rondlopen: draaierig, duizelig, slechter zien, licht in het hoofd, instabiel en/of misselijk bijvoorbeeld. Als ze naar de huisarts gaan, weet deze vaak ook niet waardoor dit komt. Bij slechter zicht worden patiënten dan doorverwezen naar de oogarts of opticien, terwijl ze last hebben van hun evenwicht. Zo kan het enorm lang duren voordat een diagnose gesteld wordt én juiste hulp geboden kan worden. Via dit boek wil ik dat er

meer over het evenwicht bekend wordt en welke klachten een kapot evenwichtsorgaan allemaal kan veroorzaken. En hoop ik dat sneller wordt gezien dat het komt door een kapot of minder goed werkend evenwichtsorgaan."

Allereerst, wat is het evenwichtsorgaan eigenlijk?

"Het evenwichtsorgaan is een zintuig én wist je dat we eigenlijk moeten spreken van evenwichtsorganen, want we hebben er twee! Ze zitten aan beide zijden in het hoofd in het binnenoor, achter het rotsbeen. Het zijn 'mechanische' organen en ze merken de veranderingen van het hoofd en lichaam op en ze voelen beweging. Ze zorgen niet alleen voor het houdingsevenwicht, ze sturen ook verschillende processen in het lichaam aan. Als dit mechanisme kapot gaat, krijg je klachten."

Wat voor klachten kun je zoal krijgen?

"Het evenwicht is van invloed op verschillende processen in het lichaam, zowel in beweging als in rust. Problemen die kunnen ontstaan als je evenwicht niet goed werkt zijn: je licht in het hoofd voelen, je misselijk voelen en/of braken, je minder goed kunnen oriënteren, je duizelig of instabiel voelen. Dat is ook een van de redenen waarom ouderen vaker vallen. Ook je evenwichtsorganen worden namelijk ouder en daardoor je evenwicht slechter."

Wat gebeurt er met je evenwichtsorganen als je ouder wordt?

"Als je ouder wordt, gaan we minder goed zien en horen, het bewegen wordt moeilijker, we worden vergeetachtig. Ook de functies van het evenwicht verminderen. Dit zorgt voor kleine en grote problemen. Neem bijvoorbeeld de samenwerking van je ogen en je evenwichtsorganen. Je gezichtsscherpte kan nog redelijk goed zijn, maar de scherpte tijdens het bewegen en/of lopen wordt minder. Je denkt dan misschien dat het door je ogen komt, maar het probleem zit hem in de verminderde werking van de evenwichtsorganen, want die zijn verantwoordelijk voor het 'dynamisch zien' oftewel het zien tijdens bewegen."

Hoe merk je de achteruitgang van je evenwicht?

"Je kan wankeler of schuifelend gaan lopen en steun zoeken bij het lopen, je oriëntatie gaat achteruit, je hebt ook moeite met in het donker lopen. Het opstaan van een stoel gaat moeizaam. Je kunt overgevoelig worden voor veel licht, geluid en kijken naar beweging. Er kan een gevoel van onbalans en valneigingen ontstaan. Dat kan leiden tot angst en oververmoeidheid."

Hoe kun je je evenwichtssysteem goed houden?

"Achteruitgang kun je niet voorkomen, maar door te blijven sporten, blijven bewegen kun je problemen wel uitstellen. Dus blijf actief, ook als je met pensioen gaat. Ik pleit ervoor om oudere mensen - bijvoorbeeld vanaf het moment dat ze met pensioen zijn - regelmatig te laten screenen op problemen met het evenwicht. En als het nodig is, gebruik maken van een hulpmiddel. Wanneer er problemen worden ontdekt, kunnen ouderen begeleid worden zodat voorkomen kan worden dat ze vallen. Door onder andere uit te leggen dat ze het bewegen met aandacht moeten doen. Niet even snel opstaan uit bed, maar eerst even rustig gaan zitten, dan opstaan, dan even stil blijven staan en dan pas gaan lopen. Door dit soort kleine toepassingen kan een hoop leed voorkomen worden."

Paula Hijne is expert in het begeleiden van mensen met evenwichts- of gehoorproblemen. Zij maakte na haar diagnose ziekte van Ménière een loopbaanswitch van leerkracht naar HoorCoach, re-integratiebegeleider en patiëntcoach. Paula is ook spreker, ze geeft presentaties en workshops, is gastdocent, radiopresentator en maakt de podcast 'Evenwicht, je leven'. Meer informatie over haar kun je vinden op de website: evenwichtinuitvoering.nl





**Dagtocht no 3: op woensdag
10 november 2021. €38.50
Dekselse winter pannetjes.**

Dit is een dagtocht die wat korter is dan de andere dagtochten. Op verzoek van een aantal leden hebben wij deze kortere dagtocht ingepland.

Wij vertrekken uit Soest om 10.30 uur en zullen rond 16.00 uur weer terug zijn.

Wat geniet iedereen toch altijd van die dekselse pannetjes bij Brasserie Kriebelz. In dit najaar zullen er stamppotten geserveerd worden. Dat wordt smullen van boerenkool, zuurkool en hutsput. Er worden maar liefst vier vleessoorten geserveerd: verse braad- en rookworst, een speklapje en een 12 uur lang gegaard stoofpotje van lers rundvlees.

Rond 12.30 uur arriveren wij bij het restaurant in Terwolde waar wij op ons gemak van een heerlijke maaltijd zullen genieten.

Daarna zullen wij via een toeristische route weer huiswaarts keren.

Er zijn nog plaatsen beschikbaar dus u kunt zich nog aanmelden:

Til Bouwmeester: 06-52539796

Irene Boshuizen: 6026424





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



Foto's dagtocht 2 naar boerin Agnes in Gasselternijveen.



Het was weer een gezellige dagtocht. Vertrokken met mist maar thuis gekomen in Soest met een stralende zon. Via een toeristische route heeft onze chauffeur ons een prachtig gedeelte van de provincie Drenthe laten zien.

Eerst koffie gedronken met een heerlijk gebakje erbij in Wezep. Daarna naar Odoorn waar een zeer uitgebreid lunchbuffet klaar stond voor ons. Vervolgens op weg naar boerin Agnes in Gasselternijveen. Zij vertelde ons over haar liefde voor koeien, (al op jonge kleef tijd) over het meedoen aan “Boer zoekt vrouw” (later getrouwd met een man die niet meedeed aan het programma) en over het ontstaan van hun boeren bedrijf. Vol passie vertelde zij over hun nieuwe stal en over de manier waarop zij sinds kort het “Drenth's Roomkaatje” produceert. Wij mochten 5 verschillende smaken proeven en na afloop werd er door onze deelnemers flink ingekocht! Kortom.....een zeer geslaagde dagtocht.



Analyse Zorg en Wonen

Zorglasten

In de komende jaren zal het Nederlandse zorgsysteem onder toenemende druk komen te staan. Wat betekent dit voor de zorglasten? De regering verwacht in ieder geval dat de



zorgverzekering per saldo duurder wordt. De zorgpremie stijgt in 2022 naar verwachting met €31 per jaar, wat een maandelijkse premiestijging van €2,58 zou betekenen voor de basisverzekering. Dit is echter onder voorbehoud: het is aan de zorgverzekeraars zelf om een daadwerkelijke premie te berekenen en aan te bieden. Zij hebben tot 12 november de tijd om de premie wereldkundig te maken. Wat in ieder geval vaststaat, is dat het eigen risico niet zal veranderen in 2022. In de Miljoenennota meldt het kabinet dat het eigen risico vast blijft staan op het bedrag van €385.

Corona

De basisverzekering wordt tijdelijk uitgebreid met herstellzorg na corona. In elk geval tot 1 augustus 2022. Er wordt 2,1 miljard euro uitgetrokken voor coronabestrijding, vooral in de test- en vaccinatie-infrastructuur. Eind van het jaar komt er een apart plan om beter voorbereid te zijn op toekomstige virusuitbraken. Kern zal zijn het verbeteren van de paraatheid, het vergroten van ons aanpassingsvermogen en onze zelfvoorzienendheid om toekomstige crisissen aan te kunnen.

Samenwerken

Gemeenten, zorgverzekeraars en zorgkantoren zoeken steeds vaker de samenwerking op om de zorg rondom de burgers die zorg nodig hebben zo goed mogelijk te regelen. Deze domein-overstijgende samenwerking kan leiden tot betere zorg in de thuisomgeving, waardoor intensieve zorg te voorkomen is of in ieder geval uit te stellen.

Digitale zorg

Corona heeft bewezen dat veel zorg ook digitaal kan. Daarom blijft de overheid hierop investeren waarbij ook aandacht komt voor digitale vaardigheden.

Langer Thuis

De behoefte van ouderen om in hun eigen vertrouwde omgeving zelfstandig oud te kunnen worden met een goede kwaliteit van leven blijft uiteraard bestaan. Er wordt onder andere ingezet op preventie, het versterken van de sociale basis, het versterken van eigen redzaamheid van senioren en hun (sociale) omgeving en het voorkomen van zorg. Er wordt geïnvesteerd op de *Juiste Zorg op de Juiste Plek*. Er is in 2022 € 5 miljoen beschikbaar voor de inzet van cliëntondersteuning.

Wonen

Om het tekort aan woningen op de huidige markt te lijf te gaan, trekt het kabinet over de komende tien jaar € 1 miljard uit. Deze impuls dient om de snelle bouw van woningen te

stimuleren. Specifiek voor

senioren komt er in 2022 € 20 miljoen beschikbaar voor het stimuleren van geclusterde woningen voor ouderen. En € 10 miljoen is beschikbaar voor kwetsbare groepen. Tevens wordt ingezet op beschikbaarheid van woon-zorgvisies in alle gemeenten en het – waar nodig – versterken van deze visies vanuit het perspectief van senioren.

Maak uw huis duurzaam

Om te voldoen aan de eisen van het klimaatakkoord wil het kabinet dat gebouweigenaren verduurzaming kunnen betalen. Zo wordt er €288 miljoen aan subsidie beschikbaar gesteld om hybride warmtepompen in woningen te installeren. Een nog groter bedrag is uitgetrokken voor de isolatie van huur- en koopwoningen: € 514 miljoen. Voor verhuurders is een aparte subsidie ingesteld. Via deze subsidieregeling kunnen verhuurders ondersteuning aanvragen om hun woningen zo duurzaam mogelijk te verbouwen. De regeling geldt voor 4 jaar, tot 2025. Er is in totaal € 160 miljoen beschikbaar. Het kabinet wil deze subsidie uiterlijk 1 januari 2022 laten ingaan.



PANNENKOEKEN BOERDERIJ

De Wildenburg
BAARN

MÉER DAN
ALLEEN
PANNEN-
KOEKEN



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



Oud worden in je eigen huis

Zo lang mogelijk in het eigen huis blijven wonen, dat is wat veel mensen willen. Vaak zijn er aanpassingen van de woning voor nodig. Een uitgebreid overzicht van de mogelijkheden.



Negen van de tien 75-plussers wonen in de oude, vertrouwde woning. Logisch, want totdat je gezondheid problematisch wordt, hoef je vaak helemaal niet te verhuizen. En zelfs als je later zorg nodig hebt, hoeft dat nog geen reden te zijn om te verkassen naar een gelijkvloerse woning. Wanneer iemand besluit zo lang mogelijk thuis te blijven wonen, dan zijn er wel zaken om in de toekomst rekening mee te houden: zo neemt je mobiliteit af en wordt de kans op vallen groter. Het is daarom verstandig om daar alvast over na te denken en plannen te maken; dat is beter dan straks halsoverkop van alles te moeten gaan regelen.

De term 'levensbestendige woning' ontstond in de jaren negentig. Zo'n huis is bedoeld om mensen hun leven lang in te laten wonen, gedurende alle levensfasen. Vaak zijn het huizen met een slaapkamer op de begane grond, nergens drempels, een inloopdouche beneden en een keuken met een veilige inductiekookplaat. Zo kun je je veilig in huis verplaatsen zonder angst voor ongelukken. Tegenwoordig is er een tekort aan dit soort veilige woningen. In je huidige huis blijven wonen is dan een noodzaak. Maar: niet alle woningen zijn onveilig. Maak, als je gaat nadenken over een toekomstbestendige woning, voor jezelf een checklist. Waar zitten in de toekomst mogelijke risico's in mijn woning?

Een veilige keuken

De keuken is een veel gebruikte ruimte en daarom een goed begin. Het is veiliger die bovenkasten te vervangen door een paar lagere opbergruimtes. Laat dan meteen grote, diepe lades in de kasten aanbrengen, zodat je makkelijker bij de pannen kunt.



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

Berg de zwaarste pannen en zware keuken machines in de bovenste laden, dat scheelt tilwerk en spaart je rug.

Bij het koken is het fijn af en toe te kunnen zitten op een veilige zitkruk. Wie een rolstoel gebruikt, heeft baat bij een onderrijdbaar aanrecht. Een in hoogte verstelbaar aanrecht biedt veel gemak voor verschillende gebruikers. Een elektrische inductiekookplaat is veiliger dan gas en je hebt ze al vanaf €250. Daar komt wel vaak €350 bij voor het aanleggen van een of meer extra stroomgroepen in de meterkast. Sommige kleine kookplaten hebben genoeg aan één groep. Maar een grote inductieplaat met vijf kookzones vergt al gauw twee extra groepen.

Eéngreeps-mengkranen met een thermostaat zijn gemakkelijk te bedienen. Daarmee regel je in een handomdraai de juiste watertemperatuur, zowel in de keuken als onder de douche. Verbranden aan te heet water of een steenkoude straal uit de douche is dan niet meer mogelijk.

Badkamer en een hoger toilet

Na de keuken heeft de badkamer prioriteit. Want per jaar komen achtduizend pechvogels op de eerste hulp door ongelukken in de badkamer. Oorzaak: uitglijden op een natte tegelvloer of in een glibberige badkuip. Een drempelloze inloofdouche met een gelijkvloerse bodem is een stuk veiliger dan een bad en vaak eenvoudig te installeren. Er zijn badkuipen met een waterdichte schuifwand aan de zijkant te koop. Daar stap je gelijkvloers in. Ook handig is een bad lift, waarmee je makkelijk in een ligbad zakt en veilig weer omhoog komt. Een uitkomst voor wie een rolstoel gebruikt. Kies je voor een douche, zorg dan voor een opklapbare zitting aan de muur van de douche. Meerdere extra handvatten aan de muren zijn ook handig.

Veel wc's zijn te laag, terwijl een hoog toilet gerieflijker zit. Een compromis is een opzetbare toiletverhoger. Overweeg ook een hangtoilet, waar je met de dwel en stofzuiger moeiteloos onderdoor kunt.

Drempelvrij en veilige looproutes

Valpartijen in huis zijn de oorzaak van veel ellende. Terwijl veel leed relatief eenvoudig te voorkomen is. Berucht zijn rondslingerende snoeren en losliggende vloerkleedjes met opkrullende hoeken. Zelfs verkeerd liggende antislipmatten kunnen valpartijen veroorzaken.



KUNSTGEBIT SOEST

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

PRAKTIJK VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN GEBITSPROTHESEN

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

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

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

Erkend gediplomeerd Tandprotheticus ISO gecertificeerd



Tandprothetische Praktijk Kunstgebit Soest

Burg. Grothestraat 11A

3761 CJ Soest

035-8884202

info@kunstgebitsoest.nl



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus



WWW.KUNSTGEBITSOEST.NL

Leg daarom veilige looproutes in huis aan, juist op plaatsen waar je veel komt. Weg met die losse tapijtjes. Ruim snoeren op in de kast. Vervang een staande schemerlamp met snoer door een warmkleurige ledlamp met batterijen. Die zijn nog zuinig ook. Daarna is het streven het huis drempelloos te maken. Dat is ook nodig voor wie een rollator of rolstoel gebruikt. Soms zijn drempels vast ingemetseld. Laat ze weghakken en bedek het gat met een fraaie platte lat, die niet uitsteekt. Er bestaan ook drempelhulpen: schuine opritten over de drempel heen. Als je toch aan het verbouwen slaat, kies dan verbrede deuren, dat is makkelijker voor een rollator of rolstoel. Breng in lastige bochten in huis handgrepen aan tegen de muren. Dat deden we eerder al in de douche en het toilet, maar wees nooit te zuinig met handbeugels. Zorg dat de looproutes goed verlicht zijn. Er bestaan led lampjes die aanspringen zodra ze beweging zien. Handig als je 's nachts naar de wc moet. Ze gaan uit zodra je weg bent, dus veel stroom verbruiken ze niet. Breng deze lichten ook aan in de hal, het trapgat, de zolder en andere ruimten die ook overdag weinig licht krijgen. Verplaats lichtknopjes en stopcontacten naar stahoogte. Er zijn slimme sensors die waarnemen of je valt en dan direct een alarmsein sturen naar familie, huisarts of andere verzorgers. En nu er steeds meer hulp op afstand geboden moet worden: een beeld- of spraakverbinding met een zorginstelling kan goed van pas komen.

De trap en de traplift

De trap verdient speciale aandacht, want niet iedere woning is geschikt om te slapen en te douchen op de begane grond. Voorzie iedere traptrede van antislipbekleding. Controleer ook of de trapleuning goed in de muur verankerd zit. Laat eventueel een tweede leuning aan de andere kant aanleggen. Voor de slaapkamer boven is er dan de traplift, een stoel die op rails gemonteerd is. Die waren in het verleden vaak duur. Maar tegenwoordig zijn er tweedehands exemplaren die net zo veilig zijn. Laat ze installeren door een vakman en vraag een schriftelijke garantie. Nadeel van een traplift is dat huisgenoten die nog mobiel zijn te maken krijgen met een smallere trap. Ook bij verhuizing kan een lift in de weg zitten.



**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**

Hulp in huis

Een gemiddeld huis vergt drie tot vijf uur schoonmaakwerk per week. Voor €12,50 tot €17,50 per uur neemt een schoonmaakhulp dit werk uit handen. Per week ben je daar dus tussen de €40 en €90 aan kwijt. Op maandbasis komt dit neer op €160 tot €360. De taken kunnen uiteenlopen: stofzuigen en dweilen, afstoffen, afwassen, ramen lappen, strijken en de bedden verschonen. Een tip: doe samen met de hulp het huishouden en bespaar daarmee op het uurloon.

Mantelzorgwoning in de tuin

Vaak hulp nodig? Een mooie optie om levensbestendig te wonen is het bouwen van een kleine woning voor jezelf in de tuin. In de hoofdwoning kunnen dan mantelzorgers terecht.

Voor zo'n huisje hoef je doorgaans geen vergunning aan te vragen, maar informeer altijd even bij de gemeente. De bouw moet wel passen in het plaatselijke bestemmingsplan. Je kunt ook een schuur, een garage of zelfs een stacaravan verbouwen tot aanleunwoning. Buiten de bebouwde kom mag de woning niet groter zijn dan 100 vierkante meter, dus zo'n 10 bij 10 meter. Na afloop van de zorg moet de tijdelijke woning weer verdwijnen. De gemeente geeft elk pand dat zelfstandig wordt bewoond een eigen huisnummer, bijvoorbeeld 10A. Dat vereist wel dat de mantelzorgwoning een eigen wc, douche, keuken en voordeur heeft. Financieel is dat gunstig, omdat er dan sprake is van volledige zelfstandigheid en de mantelzorg van de familie dan niet leidt tot kortingen op de AOW, zoals dat bij inwoning gebeurt. Nadeel is dat een eigen huisnummer extra lasten meebrengt, zoals lokale heffingen voor water, riool en onroerende zaakbelasting.

De onderhoudsvrije tuin

De afgelopen maanden hebben we weer ontdekt wat een enorm genot een tuin kan zijn. Maar als het bukken bij het onkruid trekken een opgave wordt, is het tijd voor een onderhoudsvriendelijke tuin. Je hoeft hem niet meteen vol te tegelen. Kies bijvoorbeeld voor planten die weinig aandacht behoeven. Poot in de borders vaste planten die de winter overleven, lang bloeien en weinig snoeiwerk vergen. Groenblijvende bodembedekkers bloeien vaak jaren zonder dat je er omkijken naar hebt. Ze voorkomen ook dat je altijd maar weer moet wieden.



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

Kijk in het tuincentrum eens naar soorten als salvia, geranium, lavendel en echinacea. Vrouwenmantel oogt mooi en hoeft maar één keer per jaar te worden gesnoeid. De bamboeplant fargesia woekert niet; die hou je in toom door hem één keer per jaar te knippen. Siergrassen, kleine heesters en varens groeien niet al te hard, zodat je ze weinig hoeft te snoeien.

Een grasmat lijkt eenvoudig, maar vraagt meer onderhoud dan je denkt: om de paar weken maaien, ontmossen en onkruid trekken. Neem liever een klein gazon met een fijn terras eromheen. Open grond bedek je met boomschors om onkruid te voorkomen. Tegels van graniet of basalt zijn zo hard dat mos en algen er geen greep op krijgen. Die hoeft je nauwelijks te schrobben. Er zijn ook onderhoudsvrije keramische tuintegels.

Voor €35 tot €55 per uur maakt een tuinman de tuin winterklaar. Vaak rekent hij wel voorrijkosten, plus natuurlijk de prijs van het gebruikte materiaal. Een tuinman doet vaak veel meer in een uur dan je zelf voor elkaar krijgt: vaak ligt het er na een halve dag werken weer piekfijn bij.

Hoe betaal ik het?

De beste financiering voor het verbouwen van je woning is je eigen spaargeld. Op de bank levert het nauwelijks iets op. Verbetering van de woning betaalt zich terug in meer woongenot en bij een koopwoning in een hogere verkoopwaarde in de toekomst.

Voor wie een eigen huis heeft: een andere mogelijkheid is de overwaarde van je huis gebruiken om je hypotheek te verhogen en vervolgens die overwaarde op te nemen. Dit heet ook wel een opeet-hypotheek. Tegenwoordig zijn de banken hierin wat makkelijker dan vroeger. De bank eist wel dat de lopende hypotheek grotendeels is afgelost. Het huis wordt in onderpand gegeven aan de hypotheekverstrekker.

Aflossen gebeurt vaak pas wanneer de woning wordt verkocht. De hypotheekrente kan worden opgeteld bij de hypotheekschuld. Je kunt het verzilverde bedrag ineens of maandelijks opnemen.

Doorgaans krijg je maximaal 50 tot 70 procent van de overwaarde uitgekeerd. Veel banken stellen bij een opeet-hypotheek wel de eis dat je ouder dan zestig jaar moet zijn, bij een aantal banken zelfs minstens 65 jaar.

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 nadeel van deze manier van financieren is dat er voor de nabestaanden een (veel) kleinere erfenis overblijft. Een deel van de overwaarde van het huis is immers opgesoupeerd. Een ander nadeel is het risico dat de huizenmarkt instort. In dat geval verdampt een deel van de overwaarde, waardoor de overwaardehypotheek eerder het maximale bedrag heeft bereikt. Ook een plotselinge stijging van de rente kan nadelig uitpakken. Een goed advies door een onafhankelijke hypotheekadviseur is in dit geval heel nuttig. Zo'n advies kost tussen de €700 en €1200.

Twee andere manieren om de verbouwing te financieren zijn de gemeentelijke Blijvers lening en de Verzilverlening van het Stimuleringsfonds Volkhuysvesting (www.svn.nl). Per gemeente verschillen de voorwaarden. Ook hier wordt de overwaarde van het huis verzilverd, waarbij de maandlasten gelijk blijven.

Wie betaalt mee?

De zorgverzekering betaalt niet mee aan een verbouwing, maar vergoedt in sommige gevallen wel hulpmiddelen, zoals een speciaal verstelbaar bed of een hoog matras. Bij de gemeente kun je soms terecht voor een vergoeding van kleine woningaanpassingen. Via de Wet maatschappelijke Ondersteuning (WMO) kunnen ouderen en gehandicapten soms een bijdrage krijgen voor bijvoorbeeld een traplift, een verhoogd toilet of een veiliger douche. De WMO betaalt in de regel niet mee aan een ingrijpende verbouwing van de keuken of badkamer. Aanvragen voor een bijdrage moet je zelf indienen bij het gemeentelijk WMO-loket of bij het lokale sociaal wijkteam. De gemeente beoordeelt of je aanspraak maakt op een vergoeding. Wie beroep doet op de WMO betaalt doorgaans een eigen bijdrage van €19 per maand.

Enkele kosten op een rij

- Traplift: tussen de €2000 en de €6000, afhankelijk van de trap en wensen
- Verbouwing badkamer, inclusief inloopdouche, verhoogd toilet en sanitair: €5000 tot €17.000
- Aanleg simpel verhoogd toilet: €700
- Aanleg comforttoilet: €1000
- Inductiekookplaat: €250-400 (simpel) tot €1000 (luxe)

- Het hele huis veilig maken: €6000 tot €12.000 (traplift, inlooptdouche, onderrijdbaar aanrecht, inductiekookplaat, nachtlampjes, handbeugels)
 - Vraag altijd offertes aan bij meerdere verbouwspecialisten.
 - Informeer bij kennissen naar ervaringen met verschillende verbouwbedrijven.
 - Let op: de kwaliteitsverschillen kunnen groot zijn, en de prijsverschillen ook.
-

Dit jaar geen kerstviering georganiseerd door de PCOB

In het kader van volledige transparantie en een goed gebruik van hoor en wederhoor, willen wij u uitleggen waarom er dit jaar geen kerstviering gehouden zal worden die georganiseerd is door de PCOB.



Een samenvatting:

In december 2019 heeft de diaconie van de Emmakerk een kerstviering gehouden voor de senioren van deze kerk. Een dag later hield de PCOB ook een kerstviering voor dezelfde doelgroep. Wij hebben daar toen al een opmerking overgemaakt dat het voor alle senioren moeilijk was om te kiezen: ga ik voor de kerk of voor de PCOB.

De PCOB, afdeling Soest heeft ruim 400 leden. 95 % van onze leden zijn ook lid van de PGS. Je zou dus kunnen spreken van een belangrijke doelgroep binnen de PGS.

In 2020 zijn er vanwege de pandemie geen kerstvieringen gehouden.

Dit jaar hebben wij al in een vroegtijdig stadium aan een lid van de taakgroep pastoraat, meegedeeld dat wij onze kerstviering zouden houden op 16 december. In een informeel gesprek gaven wij aan dat het fijn zou zijn als wij dit jaar **één** gezamenlijke kerstviering zouden houden: alle leden van de PGS en leden van de PCOB (allemaal dezelfde doelgroep!) Dat leek wel een goed plan.

Wij hadden de Open Hof al gereserveerd zodat er veel bezoekers welkom konden zijn. De werkgroep pastoraat had twee data vastgesteld voor de vieringen: 14 en 16 december, dus dat kwam goed uit.

Op 29 september kregen wij het antwoord dat de kerstvieringen, georganiseerd door de taakgroep pastoraat, bedoeld zouden zijn voor de senioren van de PGS. Vanwege de capaciteit van de Emmakerk zullen er twee of meer vieringen plaatsvinden. Als de PCOB daar ook bij betrokken zou worden was dat “ teveel gedoe, een brug te ver ”! Misschien zou het volgend jaar wel kunnen!

U zult begrijpen dat wij over dit besluit zeer teleurgesteld zijn. Waren wij te voorbarig met het idee om gezamenlijk de kerstviering te houden?

Juist nu de PGS graag wil samen zoeken naar verbinding, samenwerking, elkaar leren kennen, werken aan de gemeenschapsvorming, zou dit een goede stap in de richting zijn.

Het bestuur van de PCOB heeft besloten dit jaar **GEEN** kerstviering te organiseren. Dat is spijtig want het is één van de hoogtepunten van het jaar, maar wij willen absoluut geen splijtzwam zijn en geven al onze leden de ruimte, de gelegenheid en voorrang, om de vieringen van de kerken bij te wonen. Dus de leden van de PCOB worden van harte uitgenodigd bij één van de kerstvieringen.

Er is in de afgelopen weken intensief contact geweest met het moderamen van de PGS. Wij hadden nog een stille hoop dat het besluit om geen gezamenlijke kerstvieringen te houden, heroverwogen zou worden.

Het bestuur van de PCOB is teleurgesteld over de gang van zaken en betreurt het zeer dat wij de beslissing hebben moeten nemen om onze eigen viering te annuleren.

Het verheugt ons dat het moderamen heeft toegezegd om op korte termijn met ons bestuur in overleg te treden om goede afspraken met elkaar te maken voor de toekomst.

Waar moet ik op letten als ik een sta-op-stoel wil kopen?



Een sta-op-stoel zit erg comfortabel en maakt het makkelijker om op te staan. Wilt u een sta-op-stoel kopen? Er zijn veel verschillende modellen en prijsklassen. **Hier moet u op letten.** Als het opstaan uit uw stoel u veel moeite kost, kan een sta-op-stoel erg fijn zijn. Bijvoorbeeld als u pas een knieoperatie heeft gehad, als u moeilijk voorover kunt buigen om te gaan staan, als u moeite heeft om uw evenwicht te

bewaren of als u minder kracht heeft in uw benen. Kijk wel uit dat u niet te snel voor een sta-op-stoel kiest. U houdt uw beenspieren langer in conditie door ze in beweging te houden. Een sta-op-stoel helpt daar niet bij.

Hoe werkt een sta-op-stoel?

Een sta-op-stoel heeft één tot drie motoren, die de verschillende onderdelen van de stoel in beweging zetten. U bedient deze motoren met de knoppen op de handbediening. De belangrijkste motor is voor het opstaan. Deze zorgt ervoor dat de zitting omhoog komt en dat de stoel naar voren kantelt. Daardoor voelt het alsof u een zetje krijgt om op te staan. Veel sta-op-stoelen hebben ook een motor waarmee u de rugleuning naar achteren en naar voren kunt bewegen. Met een derde motor bedient u de voetensteun, die kan omhoog en omlaag. Door de verschillende motoren kunt u de stoel precies in de stand zetten die geschikt is voor de houding die u op dat moment wilt, van rechtop zitten tot comfortabel liggen voor een middagdutje.

Hoe kiest u de juiste sta-op-stoel?

Het is verstandig om verschillende sta-op-stoelen te proberen voordat u er één koopt. Dat kan in een thuiszorgwinkel of meubelwinkel. Laat u goed adviseren bij uw keuze. U kunt ook advies vragen aan uw fysiotherapeut of ergotherapeut. Een sta-op-stoel moet bij uw lengte en gewicht passen. De standaard rugleuning voor iemand met een gemiddelde lengte is ongeveer 85 centimeter.

Bent u langer dan 1,90 m dan moet de rugleuning 95 centimeter zijn. De bovenkant van uw hoofd moet ongeveer tot aan de bovenkant van de rugleuning komen. Let ook op de breedte van de zitting. Als de stoel te smal is voor u, kunt u minder goed bij de armsteunen. Meestal kunt u kiezen tussen standaard, smal, breed en extra breed. Ten slotte is de diepte van de zitting van belang. Is de stoel niet diep genoeg, dan komt er te veel druk op uw stuitje. Is de zitting te diep, dan kunnen de bloedvaten in de knie bekneld raken. Verder is het belangrijk dat u een sta-op-stoel op maat kunt afstellen. Zo kunt u bijvoorbeeld de armsteunen zo instellen, dat u uw nek en schouders kunt ontspannen als uw armen erop rusten. Sta-op-stoelen zijn er in allerlei materialen, zoals leer, kunstleer of meubelstof. Welk materiaal u kiest, ligt aan uw persoonlijke voorkeur.

Extra luxe

Bij een sta-op-stoel zijn allerlei extra's te koop. U kunt bijvoorbeeld kiezen voor stoelverwarming. De verwarming zit in de zitting of in de rugleuning. Voor de veiligheid gaat de verwarming na een kwartier automatisch uit. Er zijn ook stoelen met een draaischijf, zodat u van links naar rechts kunt draaien met weinig kracht. En er zijn schoottafeltjes die u aan de zijkant van de stoel vastzet. Hierop kunt u een laptop zetten of van een bord eten.



Kopen of huren

Een gemiddelde sta-op-stoel kost tussen de 700 en 800 euro, maar er zijn ook stoelen van 3000 euro. Als u een stoel maar tijdelijk nodig heeft, bijvoorbeeld na een operatie, kunt u ook een sta-op-stoel huren. Huren kan ook een oplossing zijn als u nog niet zeker weet welke stoel u wilt kopen. Huurprijzen variëren van 5 euro per dag tot 30 euro per week of van 45 tot 150 euro per maand. De stoel afstellen op maat is vaak in de prijs inbegrepen. Bevalt de stoel u niet, dan wordt deze weer opgehaald.

Vergoedingen

Soms vergoedt uw zorgverzekering de huur of (een deel van) de aanschafprijs van uw stoel. De meeste zorgverzekeraars vergoeden de stoel alleen als u geen gewone stoel meer kunt gebruiken. Moeite met opstaan of rugpijn is vaak niet genoeg om een

vergoeding te kunnen krijgen. U kunt ook aan de gemeente een vergoeding vragen uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (WMO). De gemeente moet u helpen om zolang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen. Als u zonder sta-op-stoel niet zelfstandig kunt functioneren, kan dat een reden zijn voor een vergoeding. Vraag aan uw gemeente wat er in uw woonplaats mogelijk is.

Gebruikte stoel kopen

Tweedehands sta-op-stoelen worden ook veel aangeboden op internet. Let bij een gebruikte stoel in ieder geval ook op deze punten.

- Vraag naar het bouwjaar of het aankoopjaar van de sta-op-stoel. U kunt dit ook zelf controleren aan de hand van een sticker aan de achterkant van de stoel, onderin aan de binnenkant. Hierop staat een nummer met een bouwjaar. Vindt u de sticker niet, dan kunt u er niet zeker van zijn hoe oud de stoel is. Als op de sticker het nummer 1 of 2 staat, dan is de stoel 1 of 2 keer in revisie geweest. Goede stoelen gaan 15 tot 20 jaar mee, ook een gereviseerde stoel.
- Is de kabel van de handbediening nog heel? Handbedieningen zijn meestal te vervangen bij de dealer.
- Is de zitting nog goed? Of is de zitting doorgezakt of staat die te bol? De zitting moet een klein beetje bol staan. Een helemaal vlakke zitting is aan vervanging toe.
- Is de bekleding nog goed? Hangt er geen nare geur aan de stoel? Sommige luchtjes zijn er niet meer uit te krijgen.
- Kraakt of piept de stoel? Soms kunt u dat met een beetje smeerolie oplossen. Lukt dat niet, dan kan er meer aan de hand zijn.

Boodschappen Bezorgen?

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

Buurtsuper HARRY JANMAAT

035-6012687 of www.harryjanmaat.nl

Wij bezorgen in Soest, Baarn Soesterberg en Amersfoort.



Novemberbos

Feeëriek en sfeervol bereikt de
kleurrijke herfst een hoogtepunt
Wandel in het rood wordende bos
Vergeelde bladeren en kreupelhout.

Vergezeld door de groene specht
en het lichtbruine konijn danst een
gelukkige eekhoorn op boomtak, allen
Op zoek naar comfortabele slaappleaats.

Verspreid zie ik paddenstoelen met
grijs roze lamellen, een onverwachte
heksenkring op pad terwijl de geur van
natte struik, tapijt mij voortaan zinderen.

Natuur verliest haar laatste krachten
Kaal wordende flora, migrerende fauna
Onderweg naar enige rust, zodat nieuwe
tijd is aangebroken; het is november weer.

© Catherine Boone 2012



‘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

SOEST IN BEELD

door René van Hal

In deze rubriek belichten we telkens een pand of persoon uit Soest met een bijzondere historie. Deze keer belichten Molen De Vlijt die gestaan heeft aan de Kerkstraat.



Dat er in Soest ook molens hebben gestaan, zal de lezer niet vreemd overkomen. De boeren in agrarisch dorp als Soest wilden dat hun akkergewassen, met name het koren (rogge), natuurlijk gemalen konden worden. Daardoor was er o.a. meel voor het brood, dat gebakken werd.

De bekendste molen is wellicht Korenmolen De Windhond, die sinds 2008 pronkt op de Zuidelijke Eng. Dit is trouwens een kopie van de molen met dezelfde naam die eerder op de hoek van de Molenstraat, Molenweg stond.

Maar ook aan het eind van de Kerkstraat achter waar nu een appartementencomplex staat met op de begane grond winkels/kapper heeft een korenmolen gestaan. Deze heeft niet zo'n lange historie als De Windhond, welke al in 1643 werd genoemd in stukken van de Staten van Utrecht. Deze korenmolen aan de Kerkstraat, die de naam kreeg De Vlijt, en in de volksmond "De Nieuwe Molen" werd genoemd is in 1852 gebouwd, liever gezegd herbouwd. Het was nl. een molen die eerder als watermolen dienst had gedaan in de buurt van Alkmaar.

Een zekere heer Wester uit Utrecht heeft die molen laten herbouwen. Eerst verhuurde hij de molen, hij was blijkbaar zelf geen molenaar, en later verkocht hij de molen aan Ernst Friedrich Schoppenhauer, een gewezen onderofficier, die in West-Indië had gediend maar in Nederland zijn uniform inruilde voor de molenaarskiel. De Molen werd voorzien van een stoomgemaal zodat ook in windvrije perioden de molen kon blijven malen.

In 1890 kwam Molen De Vlijt in handen van Adrianus Johannes Mulders, een molenaar geboren in Kaulille (België). Hij kwam uit een molenaarsgeslacht. In verband met de opkomende mechanisatie en

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK TEN FELD

Erkend gediplomeerd tandprotheticus

KUNSTGEBIT, KLIKGEBIT OF GRATIS ADVIES?

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

Beukenlaan 80- 3762 AJ Soest

Tel: 035-6033444

www.praktijktenfeld.nl



DEELENMAKELAARS

WONINGEN - BEDRIJVEN - NIEUWBOUW

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

VOOR EEN VRIJBLIJVENDE AFSpraak
OF EEN VRIJBLIJVEND VERKOOPADVIES:

035 6015360

concurrentie was het moeilijk om het bedrijf rendabel te houden. Zo werd in 1916 door de Soester boeren de Coöperatieve Landbouwwerening Soest (in de volksmond “Maalderij”) opgericht, waar ook het koren gemaal werd. De molen raakte in verval en werd in de jaren '30 van de vorige eeuw van zijn wieken ontdaan, mede omdat hij geen financiële steun van gemeente en provincie kreeg om het nodige onderhoud te plegen. Vanaf die tijd ging molenaar Mulders over naar elektrisch malen.

Het bovenste deel van de molen werd vanaf dat moment ingericht tot uitkijktoren met de naam “Belvédère”. Toen de molen verder in verval raakte, werd het een duiventil (de molenaar was een verwoed duivenmelker).

In 1951 is de molen uiteindelijk gesloopt en verdween de laatste molen uit Soest.

Afsluiting:

De historie van Soest kent trouwens meer molens dan degene die hiervoor zijn genoemd (De Windhond en De Vlijt). Op het Landgoed Pijnenburg in de omgeving van het “Keienhuisje” heeft ook een molen gestaan, zo ook in De Birkst als aan de Praamgracht. Alleen zijn deze al ver voor 1900 verdwenen.

Bronnen:

Soester Courant, Archief Historische Vereniging Soest/Soesterberg, rubriek Verdwenen Soest.

Molen De Vlijt aan de kerkstraat



Onze tweede contactmiddag wordt gehouden op donderdag 18 november 2021

In O.C Klarwater, Wiarde Beckmanstraat 475, Soest.

Op deze middag zal dhr. Geert-Jan Rijsterborg een lezing houden over veiligheid.

Hij is werkzaam bij de Veiligheids regio Utrecht.

Wat doet de Veiligheids regio?

Het is een samenwerkingsverband van en voor 26 Utrechtse gemeenten.

Wij werken samen met onze centralisten op de 112 meldkamer, onze brandweer mensen en collega's van risicobeheersing, crisisbeheersing en de geneeskundige hulp in de regio.

Wij zijn er voor de mensen in onze samenleving.

De heer Rijsterborg zal o.a. voorlichting geven over veiligheid in huis en omgeving.

Het lijkt ons een nuttig onderwerp zo vlak voor de december maand.

De toegang bedraagt € 2,00 inclusief koffie/thee.

Gasten zijn van harte welkom.



Wonnink Zonweringen

Bezoekersadres: Siliciumweg 34,3 812 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 PCOB 601 61 81

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

Keuringsartsen voor rijbewijs:

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

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

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

De Clomp 19-04,3704 KS Zeist € 35,-

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

3.Dr. V.d. Berg, Utrecht

Bellen tussen 10.00 en 16.00 030 289 27 55

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

Bellen 030 294 69 97

Klusjesdienst 602 36 81

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

Maaltijdvoorziening..... 588 53 88

Molenschot..... 609 96 66

Ontmoetingscentrum De Klarinet..... 602 31 39

Ontmoetingscentrum 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

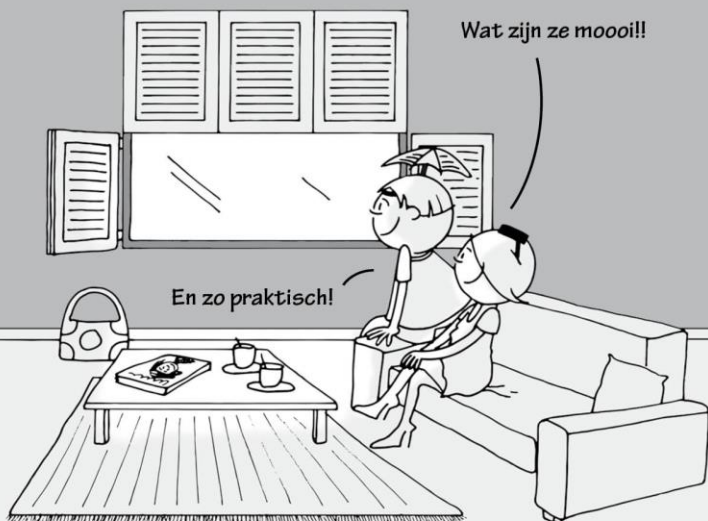
SWOS (algemeen) 602 36 81

TSN voor Persoonlijke verzorging via de centrale 0900 8615

Vragen mbt Zorg- Werk en Inkomen 035-6093411

WMO – meldpunt..... 035 – 601 92 89

IDEAAL MET DIE LAAGHANGENDE ZON IN DONKERE DAGEN!



www.wonnink.nl

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



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

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

Bestuur PCOB afdeling Soest/Soesterberg

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

Denk aan onze adverteerders, zij kunnen niet gemist worden



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



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

