

SWOS

Ontmoetingscentrum Soesterberg

WINTERBLAD '21/22



WINTER
2021-'22

**ONTMOETINGSCENTRUM
SOESTERBERG**

DORPSPLEIN 18 3769 VA SOESTERBERG

tel: 03 46 35 14 02

e-mail: soesterberg@swos.nl

website: www.swos.nl

redactie: Dolores van Enkhuijzen en Paula van den Berg

FOREVER GREEN

Een winterblad? In de winter is er toch geen blad? Nou, toch wel, kijk buiten maar eens goed om je heen. Altijd groen zijn o.a. de hulst en de klimop, die noemen we in goed Nederlands 'evergreens'.



Ook 'evergreen' is muziek uit de jaren '40 en '50 bijvoorbeeld, die nog steeds populair is. En nog meer 'evergreens' zijn onze ouderen, senioren of hoe je ze ook mag noemen. Ze mogen dan zo hun beperkingen hebben, maar ze blijven jong van geest! Om dat te concluderen hoef je alleen maar een kijkje te nemen bij een van de activiteiten in het OC. Want het centrum bruist deze winter weer van de gezelligheid, kijk maar bij de bingo en de pannenkoekeninloop, zeer gewild en gezellig.

Helaas kunnen we nog steeds niet helemaal 'los gaan' vanwege de maatregelen. Hopelijk komt daar spoedig verandering in!

Half januari krijgt de SWOS een nieuwe directeur. Elders in dit blad alvast wat meer informatie over hem.

Bij deze doen we een oproep voor de komende activiteiten:

- De bingo zoekt een nieuw inkoop-koppel die 1x per kwartaal de bingo-inkopen doet.
- Er is nog plaats bij het Smartlappenkoor De Vallende Traan dat elke maandagochtend om 10:00 uur repeteert.
- U kunt ook nog meedoen met Koersbal elke donderdagmiddag om 13:20 uur.
- Dinsdag 11 januari om 09:30 uur start de 10-weekse schildercursus o.l.v. kunstenaar Karina Wijnen bij voldoende deelname. Geef u op!

- Maandag 10 januari start i.s.m. Fysio Soesterberg Bewegen op Muziek om 13:30 uur bij voldoende deelname.
- Zowel de koffie inloop als de SeniorenDis kan nog extra vrijwilligers gebruiken. Mag ook reserve, dan wordt u ingewerkt en gevraagd indien nodig.

We wensen u veel leesplezier met dit boekje.

Dolores en Paula

Het OC dient zich te houden aan de op dat moment geldende corona maatregelen.

Dat betekent (op 29/11) dat buurthuizen ontheffing hebben van de QR-code. Daarnaast dient men 1,5 meter afstand te houden en een mondkapje te dragen als men zich verplaatst. Ook is de bar om 17:00 uur dicht. De activiteiten kunnen dan ovb zonder bar doorgaan.

Misschien ten overvloede melden we dat de ventilatie in de Van Rossumzaal een zeer moderne is, die lucht van binnen naar buiten afvoert en verse lucht naar binnen blaast. Als er een groep in de zaal is, wordt de ventilatie 'hoog' gezet. Regelmatig vinden er metingen plaats. De ventilatie werkt optimaal als de nooddeuren gesloten blijven!

Boeken, boeken en nog eens boeken

Overal zie je ze staan langs de weg, de mini-biebjes. Boeken die zijn gelezen en nu worden doorgegeven naar een volgende lezer. Goed idee eigenlijk.

In ons OC staan ook een paar planken vol met doorgeefboeken. Alleen... we hebben de indruk dat er meer bijkomt dan dat er verdwijnt. De planken puilen uit en ook in de kast van de Van Rossumzaal ligt een voorraad. Het is zeker niet de bedoeling dat er boeken in die kast komen te liggen; die is bedoeld voor andere dingen en daarom zijn we een opruimactie begonnen.

Ook de boekenplanken bij het biljart zullen geleidelijk aan worden opgeschoond. Als er iets van uw gading bij staat, neem het dan vooral mee, want binnenkort staat het er misschien niet meer en vist u achter het net.

Ons verzoek aan u is dus om voorlopig geen nieuwe boeken neer te zetten. Dat mag later wel weer, maar geef ons even de gelegenheid om de boel een beetje op te schonen. En dat is een hele klus, dat kunnen we u wel vertellen.

Mogen we op uw medewerking rekenen? Alvast bedankt!

Voor het volgende blad: Wie heeft de nieuwe Hendrik Groen gelezen en wil er een klein verslagje over schrijven voor ons volgende nummer? Inleveren bij Dolores!

Twan Beckers nieuwe directeur SWOS

Op 17 januari 2022 komt de heer Twan Beckers uit Soest in dienst als nieuwe directeur bij Stichting Welzijn Ouderen Soest (SWOS). Hij is momenteel directeur van de Nederlandse Jeu de Boules Bond (NJBB) en volgt Idelette Sleurink op, die na bijna 17 jaar afscheid heeft genomen.

Bij deze een deel van zijn bericht aan de SWOS medewerkers:

'Vanaf 17 januari ga ik starten als directeur bij de SWOS. Ik kijk ontzettend uit om jullie zo snel mogelijk te ontmoeten en te leren kennen. Ik heb de afgelopen weken een heel goed beeld gekregen van deze prachtige organisatie. Vanuit mijn kennis en ervaring wil ik de komende jaren samen met jullie mijn steentje bijdragen om ons in te zetten voor de kwetsbare ouderen in gemeente Soest.'

De redactie wenst de heer Beckers veel succes in zijn nieuwe baan en kijkt ernaar uit om hem te ontmoeten.

Vaste agenda

- maandag** 10.00 uur smartlappenkoor 'De Vallende Traan'
10.00 uur leesgroep (1x in de 6 weken)
12.00 uur yoga
17.00 uur seniorendis
19.30 uur klaverjassen/jokeren (tijdelijk gestopt)
- dinsdag** 10.00 uur breisoos (1^e di. v.d. maand verkoop)
10.00 uur herensoos
12.00 uur yoga
13.30 uur schilderen
13.30 uur spelletjesmiddag en kaarten
16.00 uur zumba fitness
19.30 uur bridge (tijdelijk gestopt)
- woensdag** 10.00 uur pilates
11.30 uur yoga
14.00 uur praatje, plaatje, bakkie (1x per maand themamiddag)
17.00 uur seniorendis
19.30 uur sjoelen
- donderdag** 10.00 uur wandelen
13.20 uur koersbal
17.00 uur seniorendis (tijdelijk gestopt)
19.00 uur biljartclub
- vrijdag** 12.30 uur seniorendis
19.30 uur bingo (3^e vrijdag van de maand)
- zaterdag** 20.00 uur dansavond (laatste zaterdag v/d maand)
12.30 uur pannenkoekeninloop (laatste oneven zaterdag v/d maand)

Winteragenda

za. 4 dec.	dansavond (ovb)	20:00 uur
do. 9 dec.	Kerkhof's mode uitverkoop	10:00 uur
wo. 15 dec.	themamiddag praatje, plaatje, bakkie (vervallen)	14:00 uur
vr. 17 dec.	kerstbingo (ovb)	19:30 uur
ma. 20 dec.	KBO en De Vallende Traan	10:00 uur
vr. 31 dec.	Oud & Nieuw in het OC	tijd nnb

nnb nieuwjaarsreceptie Soest SWOS

nnb nieuwjaarsreceptie Soesterberg

do. 13 jan.	Kerkhof's modeverkoop	10:00 uur
wo. 19 jan.	themamiddag praatje, plaatje, bakkie thema volgt nog	14:00 uur
vr. 21 jan.	bingo	19:30 uur
za 29 jan.	dansavond	20.00 uur
za. 29 jan.	pannenkoekeninloop	12:30 uur

wo. 16 feb.	themamiddag praatje, plaatje, bakkie thema volgt nog	14:00 uur
vr. 18 feb.	bingo	19:30 uur
za. 26 feb.	dansavond	20:00 uur

Soesterbergers helpen elkaar

Hulp bij vervoer van en naar ziekenhuizen, kleine klusjes thuis, daarvoor kunt u de Hulpdienst Soesterberg bellen. Ook om als vrijwilliger uw steentje bij te dragen. Tel. 035 6090014 of mail naar hulpdienstsoesterberg@gmail.com.

Karlijn en haar hulphond

Mijn naam is Karlijn en ik ben vrijwilligster bij Ontmoetingscentrum Soesterberg. Sinds september 2019 heb ik een hulphond in opleiding en ik wil u graag wat meer over ons vertellen!

Balou is een Australian Shepherd, geboren op 25 juli 2019.

Voor ik hem kreeg, heb ik een lang traject doorlopen. Ik heb onder andere autisme en ptss en veel behandelingen sloegen niet aan. Toen ontstond het idee van een psychiatrische assistentiehond. Een hulphond mag overal mee naartoe en heeft geen vaste werktijden. Hij oordeelt niet en heeft sommige dingen eerder door dan mensen. Na lang zoeken, sparen en veel teleurstellingen, kwam ik terecht bij stichting Dutch Assistance Dogs. Dit is een organisatie die samen met de cliënt een pup opvoedt tot hulphond. Zij richten zich op mensen met autisme, ptss en/of een eetstoornis.

Balou en ik hebben er inmiddels 2 jaar training op zitten en langzaam maar zeker begint duidelijk te worden, wat hij voor mij kan doen. Hij heeft ervoor gezorgd, dat ik weer een normaal dag-nachtritme heb; hij helpt me bij nachtmerries; hij is mijn lijntje met het heden, waardoor ik niet kan wegzakken in nare herinneringen; hij is een focuspunt op drukke plekken, waardoor andere prikkels minder binnenkomen; hij signaleert als ik over mijn grenzen dreig te gaan, overprikkeld raak of op een andere manier van slag raak. Hij kan ook diepe druk geven op mijn benen of buik, ik kan me dan focussen op zijn ademhaling en word daar rustig van. Op straat kan hij mij naar huis begeleiden als ik schrik; hij reageert als ik schrik van harde



geluiden; hij kan me uit een drukke menigte leiden naar een rustiger plek.

Samen hebben we al veel stappen gezet. Toen ik hem kreeg, woonde ik bij mijn ouders en kon weinig zelf. Nu reis ik met het ov, ga moeilijke gesprekken aan en ben ik zelfs op mezelf gaan wonen. Dit gaat heel erg goed!

Balou is een hele gevoelige hond en merkt alles op wat er bij mij gebeurt. We zijn nog druk bezig zijn gedrag hierin te sturen en hem dingen aan te leren waaraan ik wat heb. Hij reageert vaak met blaffen en dat is niet zo gewenst, maar wel een logische reactie bij hem. Hij is nog in opleiding! Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat ik iemand op straat tegenkom die 'He Karlijn!' roept. Ik schrik daarvan, want ik had het niet verwacht, en daar reageert Balou dan op. Hij is niet vals of gemeen, hij schrikt van mij en wil mij dan beschermen.

Hoe kunt u ons nou helpen? Het is eigenlijk heel simpel: probeer Balou te negeren. Praat niet tegen hem, aai hem niet en maak geen oogcontact. Hij is er voor mij en is vaak hard aan het werk, dan is het fijn als hij niet wordt afgeleid. Balou vindt zelf vreemde mensen ook niet zo leuk, hij geniet veel meer van een extra knuffelsessie met mij dan van iemand anders, die hem even over zijn kop aait.

Als u nog vragen heeft over mij of over Balou, stel ze gerust! Ik ga graag het gesprek aan en kan dingen goed uitleggen.

Groet,
Karlijn

Het geheim van vitaal oud worden is... niet zeuren!

En wie weet beter hoe dat moet dan Fenna Apon, die met haar 96 jaren nog steeds een actief leven leidt.

'Niet zeuren' is haar levensmotto, geniet van iedere dag. Sta positief in het leven, maak je huisje gezellig met een bloemetje of een plantje en blijf lachen. Al 23 jaar woont ze in De Drie Eiken en met plezier hoor, zegt ze. Haar gezichtsvermogen wordt minder, maar ze doet nog actief mee met de bingo en het koersbal. 'Ik zie het witte balletje soms niet zo goed', zegt ze, 'dus heb ik voorgesteld om ermee te stoppen'. Maar daar wilden de overige koersballers niet van horen, ze moest blijven spelen en het was niet erg als ze dat minder goed deed.

Fenna is een sportief type, die lid was van een fietsclub en zelfs met een groepje ging trimmen in het bos. Nu lukt dat niet meer zo goed en volgt ze de sport op de t.v. Schaatsen, voetbal, atletiek, allemaal leuk om te zien. Tennis vindt ze minder en het nu zo populaire Formule 1 rijden staat ook niet in haar top 10.

Van oorsprong komt ze uit Hillegersberg, nu een deel van Rotterdam en daar woonde ze ook in de oorlog. Tijdens het bombardement van Rotterdam was ze 15 jaar, dat heeft ze bewust meegemaakt. Ook de hongerwinter was erg, soms konden ze wat op de zwarte markt kopen, maar anders was het 'veldmuizensoep' eten. Nee, er zaten geen veldmuizen in gelukkig, maar het zag zo grijs dat Fenna de soep die bijnaam gaf. Rotterdam was voor de oorlog een gezellige, oude stad, heel anders dan nu. 'Met al die wolkenkrabbers lijkt het New York wel', verzucht ze.



Ze is tweemaal weduwe, heel verdrietig is dat, maar ondanks dat feit is ze altijd blijven lachen. Haar eerste man was burger bij defensie en werd van Leiden overgeplaatst naar Soesterberg. Hij kwam in de Merelhof te werken, waar toen de Babov was gevestigd. Een hele verandering, van de grote stad naar een klein dorp, maar Fenna zou niet meer terug willen. Het echtpaar kreeg één dochter, maar de familie is toch nog behoorlijk uitgedijd met twee kleinkinderen en maar liefst vijf achterkleinkinderen!

Fenna steekt graag een helpende hand uit en al is ze officieel nooit vrijwilliger bij het OC geweest, toch droeg ze haar steentje bij. Ze is een halve vrijwilliger, werd wel gezegd, want iedere woensdag vertrok ze met haar boodschappenwagentje naar de kaasboer op de markt om het kleingeld van het OC te wisselen. Wie het nu doet, weet ze niet, maar er is ook minder kleingeld in omloop tegenwoordig. Fenna is er mee gestopt toen ze een rollator nodig had bij het lopen buiten. 'Dan zien ze zo dat tasje met geld liggen', zegt ze, 'dat is veel te gevaarlijk!'

In huis kan ze prima zonder hulpmiddel, maar buiten, daar liggen de stoeptegels soms schots en scheef, daar is lopen zonder rollator niet meer verantwoord.

Soesterberg is de laatste jaren ook wel veranderd. In haar tijd heeft ze De Drie Eiken nog zien bouwen, vertelt ze. Hier zat vroeger de kolenboer van Leeuwen, weet ze nog. Maar al te groot hoeft het dorp niet te worden, het moet gezellig blijven en voor de weinige boodschappen, die ze er niet kan krijgen zijn er de kleinkinderen, die haar meenemen naar Zeist. Nee, Fenna blijft een blij mens met altijd een gulle lach. En vooral: ... niet zeuren!

Belangrijke telefoonnummers

SWOS kantoor

Molenstraat 8c 3764 TG Soest telefoon: 035-602 36 81
(tussen 8.30 en 13.30 uur telefonisch bereikbaar)
e-mail: info@swos.nl website: www.swos.nl

OC Soesterberg	0346-35 14 02
OC De Klarinet	035-602 31 39
OC Klaarwater	035-601 06 07
Seniorenbus	035-601 91 90
Overige SWOS-diensten	035-602 36 81

Alarmnummer (spoedeisend)

112

Politie algemeen 0900-88 44

Apotheken

Apotheek Soesterberg	0346-33 40 00
b.g.g. Dienst apotheek Utrecht	030-214 45 83
Service Apotheek Schuilenburg	033-476 82 92
Apotheek van Zanten	030-691 69 56

Huisartsen

mw. S.J. van Beukering	0346-72 40 24
mw. S.J. van Beukering (spoedeisend)	0346-72 40 23
dhr. F.F. Leyssius (Medisch Centrum S'berg)	0346-35 17 00
bij spoed, toets 1 na bandje	0346-35 17 00
mw. M.H. Krabbe	0346-35 12 00
mw. M.H. Krabbe (spoedeisend)	0346-72 40 14
Huisartsenpost Zeist (weekenddiensten)	088-130 96 10

Hulpdienst Soesterberg	035-609 00 14
Regiotaxi reserveerlijn	0900-1122 445
Zonnebloem Soesterberg	0346-35 19 11
Zorgloket Soest Soesterberg	035-609 31 55