

SWOS

Ontmoetingscentrum Soesterberg



HERFSTBLAD 2022

ONTMOETINGSCENTRUM SOESTERBERG

NAJAAR
2022

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

Wespennesten



Deze zomer zijn we uitgebreid geplaagd door wespen. Heel veel wespen. Een nest in de tuin, in de dakkapel (bij de burenen), in de moestuin, het was een ware explosie. De wespman die kwam om ons van de plaag af te helpen, bleek een echte kenner te zijn. “Kijk, hier in het vogelbadje gaan ze drinken. Eerst schrapen ze een dun laagje hout van de schutting, dat zie je aan die strepen daar en dat kauwen ze dan fijn. Daarna gaan ze drinken en produceren papier-maché, waarvan ze hun nesten bouwen. Dat daar is een wilde bij, dat zie je aan het bontlaagje aan zijn nek, dat is een gewone wesp en dat is een Franse.” Ja, en als je dan wat meer weet over die vervelende beesten en de soorten kunt herkennen, dan weet je welke types kwaad kunnen en welke eigenlijk heel welkom zijn.

Trouwens, ook die vervelende types kunnen zo hun nut hebben. Ze moeten alleen hun nest niet dicht bij je huis bouwen, dan wordt het lastig. Ze vliegen af en aan rond de ingang van hun nest met allerlei lekkernijen.

De vrijwilligers in het OC vliegen ook af en aan met lekkernijen, vooral bij de maaltijden. Ditmaal hebben we een interview gehouden met een paar mensen, die daarbij betrokken zijn. U vindt het elders in dit blad.

Terwijl we dit schrijven is het nog volop zomer. En wat een zomer! We hebben heel veel mooie en zonnige dagen achter de rug.

Het nieuwe seizoen komt eraan met nieuw programma. De cursusgids was begin van de zomer al klaar. Die is ook op de website is die te vinden.

We zijn helaas genoodzaakt per 1 september een prijsverhoging door te voeren. We hopen dat het te overkomen is.

Goed nieuws: de SeniorenDis gaat op 1 september weer van start op de donderdag. Iedereen is op de hoogte. Nieuwe gasten zijn welkom aan tafel.

Ook nieuw: vanaf 1 september is er een maandelijks gezellige vrijdagmiddagborrel op de laatste vrijdag van de maand. Met muziek. In de Van Rossumzaal. Eerste keer is vrijdagmiddag 30 september van 15.00 – 16.30 uur.

Een paar uitgelichte agendapunten:

Op vrijdag 9 september van 10.00 tot 13.00 uur vindt de Gezondheidsmarkt plaats i.s.m. FysioSoesterberg. Zie de aparte aankondiging in dit boekje. Om het seizoen gezellig muzikaal te openen wordt de dag vanaf 15.00 uur afgesloten met het Rheinland Duo.

Zondagmiddag 20 november zingt het Shantykoor De Eemlandvaarders in de Van Rossumzaal voor u. Van harte welkom.

Als laatste nog een oproep voor vrijwilligers. Zowel bij de SeniorenDis als bij de inloop kunnen we een gastheer- en/of gastvrouw gebruiken en ook een reserve!

We wensen u veel leesplezier en een kleurrijke herfst!

Dolores en Paula

Gezondheidsmarkt in het dorp

Is je gezondheid veel waard, dan is een bezoek aan de aankomende Gezondheidsmarkt in Soesterberg zeker de moeite waard.

De Stichting Welzijn Ouderen Soesterberg (SWOS) en FysioSoesterberg organiseren dit jaar een Gezondheidsmarkt op vrijdag 9 september 2022. De inmiddels derde bijzondere Soesterbergse gezondheidsmarkt, die nog net voor de Corona in 2019 een onverwacht succes werd, zal ook dit jaar weer gaan plaatsvinden in het Ontmoetingscentrum Soesterberg.

Het doel van de gezondheidsmarkt is om ouder wordende inwoners van Soesterberg te informeren of kennis te laten maken met diverse onderwerpen rond gezondheid, bewegen, zelfredzaamheid en langer zelfstandig thuis kunnen wonen. Er zijn verschillende (lokale)

gezondheid gerelateerde bedrijven, verenigingen en instellingen uitgenodigd om zich te presenteren op deze bijzondere markt. Naast het exposeren zullen de deelnemende partijen vanuit hun eigen domein diverse gratis gezondheidstesten en -metingen verrichten. Op deze wijze kunnen senioren uit Soesterberg kennismaken met nieuwe producten en activiteiten rond het thema gezondheid.

De lijst met deelnemende partijen voor de gezondheidsmarkt neemt nog steeds toe, van diëtiste, podotherapie, fysiotherapie, ergotherapie, thuiszorg organisaties, maaltijdenleverancier, opticien, revalidatie-zorghulpmiddelenwinkel, Kunstgebitsoest, medische pedicure, Welzin, Doemeemethetov, beweegmakelaar, verschillende activiteitenverzorgers, Cocon seniorenwoning verhuur tot aan de gemeente Soest WMO.

De Gezondheidsmarkt is een initiatief van Dolores van Enkhuijzen van de SWOS en FysioSoesterberg Jesse van den Hoven, die op **vrijdag 9 september 2022 om 10.00 uur** de deuren zullen openen voor het ouder wordende publiek uit Soesterberg. Tot 13.00 uur kan iedereen vrijblijvend binnen lopen en zich laten informeren.

Naast de presentaties van de verschillende bedrijven zullen er ook kleine versnaperingen en een goodiebag klaarliggen voor alle bezoekers.



Training “Omgaan met dementie”

Weet u wat dementie is?

Weet u wat u moet doen?

Wilt u er meer over weten?

In het najaar organiseert de SWOS trainingen voor een Dementie Vriendelijke Samenleving.

De trainingen worden o.a. gehouden in het ontmoetingscentrum te Soesterberg.

Heeft iemand in je familie of vriendenkring een vorm van dementie? Of iemand uit de straat?

Deze training geeft veel tips en handvaten voor het omgaan met mensen met dementie.

Deze training is speciaal afgestemd voor alle vrijwilligers van de SWOS en bezoekers van onze Ontmoetingscentra.

Voor de training “GOED omgaan met dementie” in OC Soesterberg kunt u zich nu aanmelden via tel. 035 6023681.

Dat moet wel voor 20 oktober 2022.

Donderdagochtend 3 november 2022

Tijd: 09.30 – 12.00 uur

De deelname is gratis, en maximaal 15 personen.

Na afloop ontvangt u een certificaat!

Verhinderd op 3 november en toch belangstelling?

**Dan: woensdag 19 oktober 13.30-16.00 uur OC Klaarwater of
dinsdag 25 oktober 13.30-16.00 uur in OC de Klarinet.**

Voor beide aanmelden voor 1 oktober a.s.

Hoe herken je iemand met dementie?

Vergeetachtigheid

- Nieuwe informatie, belangrijke data of gebeurtenissen vergeten
- Steeds opnieuw dezelfde vragen stellen

Problemen met dagelijkse handelingen

- Moeite hebben met het uitvoeren van gewone handelingen en de volgorde daarvan, zoals bij het boodschappen doen en aankleden
 - Lastiger dingen kunnen plannen en regelen

Vergissingen in tijd en plaats

- Verdwalen op een vaste route
- Niet weten welke dag het is

Taalproblemen

- Gesprekken moeilijk kunnen volgen
- Niet of slecht op woorden of namen kunnen komen

Kwijtraken van spullen

- Niet meer weten waar spullen gebleven zijn
- Spullen op vreemde plekken neerleggen

Slecht beoordelingsvermogen

- Situaties lastiger kunnen inschatten
- Moeilijker keuzes kunnen maken

Terugtrekken uit sociale activiteiten

- Minder dingen uit zichzelf ondernemen
- Minder contact zoeken met anderen
- Verlies van sociale netwerk

Veranderingen in het gedrag en karakter

- Ander gedrag laten zien (verward, achterdochtig, angstig of verdrietig)
 - Een stemming die zonder duidelijke reden omslaat

Onrust

- Telkens op zoek zijn naar iets
- Steeds willen opruimen
- Vaak het gevoel hebben iets te moeten

Problemen met zien

- Afstanden minder goed kunnen inschatten
- Moeite met lezen en het waarnemen van kleur en contrast
- Dingen zien die er niet zijn

Hoe ga je goed om met iemand met dementie?

“GOED’ is een ezelsbruggetje:

Geruststellen

G Praat op kalme toon, stel jezelf voor en stel gerust. Probeer niet te verbeteren, maar wees juist bemoedigend in het contact.

Oogcontact

O Maak oogcontact om na te gaan of je wordt begrepen. Geef de persoon met dementie de tijd om te reageren. Gebruik korte zinnen en stel simpele vragen. Liefst één vraag per keer. Probeer geen vragen te stellen over dingen die kort geleden zijn gebeurd.

Even meedenken

E Vraag de persoon met dementie of je mag helpen. Leef mee met ideeën en wensen en betrek hem of haar bij de oplossing. Zeg wat je gaat doen.

Dankjewel

D Sluit het gesprek goed af. Dankjewel dat je iemand met dementie hebt geholpen. Zo help jij mee Nederland dementievriendelijk te maken.

Maak je je zorgen over jezelf of een ander?

Doe dan de geheugentest op geheugentest.nl

Voor meer informatie over dementie: alzheimer-nederland.nl

Vaste agenda

maandag	10.00 uur	smartlappenkoor 'De Vallende Traan'
	10.00 uur	leesgroep (1x in de 6 weken)
	12.00 uur	yoga (start 05 sept)
	17.00 uur	seniorendis
dinsdag	10.00 uur	breisoos (1 ^e di. v.d. maand verkoop)
	10.00 uur	herensoos
	12.00 uur	yoga (start 06 sept)
	13.30 uur	schilderen (start 13 sept)
	13.30 uur	spelletjesmiddag en kaarten
	16.00 uur	zumba (start 13 sept)
	19.30 uur	bridge (start sept.)
woensdag	10.00 uur	pilates (start 14 sept.)
	11.30 uur	yoga (start 7 sept.)
	14.00 uur	praatje, plaatje, bakkie
	17.00 uur	seniorendis
	19.30 uur	sjoelen
donderdag	10.00 uur	wandelen
	13.20 uur	koersbal
	17.00 uur	seniorendis (start 1 september weer!)
	19.00 uur	biljartclub
vrijdag	12.30 uur	seniorendis
	19.30 uur	bingo (3 ^e vrijdag van de maand)
zaterdag	20.00 uur	dansavond (zie Agenda)
	12.30 uur	pannenkoekeninloop (zie Agenda)



Agenda najaar 2022

vr.	09 sept	10.00 uur	gezondheidsmarkt
vr.	09 sept	15.30 uur	opening seizoen met Rheinland Duo
vr.	16 sept	19.30 uur	bingo
vr.	23 sept	18.00 uur	buurttafel i.s.m. Balans
za.	24 sept	12.30 uur	pannenkoekeninloop
za.	24 sept	20.00 uur	dansen

wo.	19 okt	14.00 uur	thema praatje, plaatje, bakkie
do.	20 okt	10.00 uur	modeverkoop Hoffmans
vr.	21 okt	19.30 uur	bingo
za.	22 okt	20.00 uur	dansen

do.	03 nov	09.30 uur	training dementievriendelijk
do.	10 nov	10.00 uur	mode uitverkoop Meijssen
za.	12 nov	tijd nnb	Zonnebloem middag
wo.	16 nov	14.00 uur	thema praatje, plaatje, bakkie
vr.	18 nov	19.30 uur	bingo
zo.	20 nov	15.00 uur	Shantykoor De Eemlandvaarders
za.	26 nov	12.30 uur	pannenkoekeninloop
za.	26 nov	20.00 uur	dansen

vr.	16 dec	19.30 uur	bingo
ma.	19 dec	10.00 uur	concert Vallende traan
wo.	21 dec	14.00 uur	thema praatje, plaatje, bakkie

Agenda OC Klarinet

vr.	9 sept	14.00 uur	bingo
di.	13 sept	12.30 uur	maaltijd
di.	11 okt	12.30 uur	maaltijd
vr.	14 okt	14.00 uur	bingo

Agenda OC Klarwater

do.	1 sept	13.30 uur	opening nieuwe benedenzaal
do.	15 sept	14.00 uur	Kloostermode show en verkoop
wo.	21 sept	12.30 uur	Chinese maaltijd, tijdig aanmelden
wo.	12 okt.	09.30 uur	Diepeveen modeverkoop
do.	13 okt	10.00 uur	info cursus levensverhaal schrijven
wo.	19 okt	12.30 uur	lunch, tijdig aanmelden
wo.	19 okt	14.00 uur	training dementievriendelijk
wo.	16 nov	10.00 uur	Hoffmanmode verkoop
wo.	23 nov	12.30 uur	warme maaltijd, tijdig aanmelden

Vervangende Mantelzorg

In Nederland zijn miljoenen mantelzorgers actief, vaak in combinatie met een baan. De een zorgt voor zijn/haar partner en de ander doet boodschappen voor een kennis of de buren. Allemaal mantelzorg! En al die zorgenden kunnen niet gemist worden. Maar hoe zit dat dan als je een paar dagen weg wilt, om nog maar niet te spreken van een paar weken? Hoe lastig dat ook is, om te voorkomen dat je er onderdoor gaat, is het belangrijk om af en toe een pauze in te lassen.

Maar wat moet de zorgvrager dan? Er zijn zorghotels beschikbaar, zoals dat van de hier bekende King Arthur Groep in Amersfoort of in Meander Ziekenhuis in Baarn; er zijn altijd wel mogelijkheden. Maar je moet het wel willen, natuurlijk.

En onze eigen gemeente Soest heeft uiteraard het Steunpunt Mantelzorg, bereikbaar per mail via steunpuntmantelzorg@soest.nl of per telefoon op werkdagen tussen 8.30 en 12.30 uur. Het nummer is 035 609 3411.

Landelijk is er de website mantelzorg.nl voor informatie

Muzikale Herfst

Vrijdagmiddag 9 september vanaf 15.00 bent u welkom voor de Opening van het Seizoen om het Rheinland Duo te horen spelen. Ze spelen diverse muziek vanaf 15.30 uur. Entree is gratis.



Op zondag 20 november vanaf 15.00 uur zingt het Shantykoor De Eemlandvaarders voor u. Inloop vanaf 14.30. Entree is op vrijwillige basis (richtlijn €5,-).



Drie generaties als vrijwilliger bij OC Soesterberg

Heel bijzonder is het wel, maar liefst drie vrijwilligers uit een familie helpen bij ons OC Soesterberg! Op de foto van links naar rechts zien we Kyara Croeze en Diny en Marga Nauta, kleindochter, oma en dochter.



Uiteraard was Diny de eerste, die bij ons kwam helpen. Dat was in september 2013, toen het OC met de pannenkoekeninloop begon. Samen met haar collega's en ouderenwerker (zo heette het toen) Irene, ging ze naar Soest om daar de kunst af te kijken. Want daar hadden ze al ruime ervaring met deze activiteit. Uiteraard is de keuken in Soest wat ruimer, maar het is bij ons ook goed te doen, zegt Diny. Bakken doen ze met z'n tweeën en dan zijn er twee mensen nodig voor de bediening en wat er verder zoal nodig is.

Iedere twee maanden mogen ze aan de "bak", tenzij het te warm is, dan gaat het niet door. Diny doet met een collega in het dorp de boodschappen, maar het spek komt van de Lidl, dat is beter geschikt. Ja, over alles wordt goed nagedacht, want zo houden ze tevreden klanten. En per keer worden er rond de 100 pannenkoeken gebakken, soms meer, soms minder, dat ligt aan de belangstelling.

Kyara kwam een paar jaar later helpen bij de pannenkoekeninloop, dat duurde tot 2018, want toen moest ze werken op zaterdag. Ze woont inmiddels samen met haar zus in Soest. Kyara is postbode, lekker buiten, zegt ze. En omdat ze nu zelf haar diensten kan plannen, kan ze zich op de zaterdagen van de pannenkoekeninloop vrij houden om te

komen helpen. Want zo leuk vindt ze het. Het is ook gezellig, samen met oma bezig zijn.

Moeder c.q. dochter Marga kwam in 2020 het leger vrijwilligers versterken. Tijdens de corona epidemie vond men het beter om de vele 70 plussers onder de vrijwilligers wat te ontzien en werd er een beroep gedaan op de jongere garde. Marga sprong in bij de SeniorenDis, tijdelijk, dat was haar bedoeling, maar ze vond het zo leuk, dat ze is gebleven.

Elke woensdag staat ze paraat om samen met haar 3 collega's de maaltijd te verzorgen. De hoofdmaaltijd wordt verwarmd in de stoomoven; er is soep die in de pan op het vuur warm moet worden en de toetjes moeten worden bedacht en gemaakt.

Ieder teamlid heeft zijn/haar vaste taak, maar elkaar onderling helpen is de normaalste zaak van de wereld. Om 16.00 uur beginnen de voorbereidingen en als om 17.00 uur de gasten komen, staan ze klaar om te bedienen. Is het team compleet, dan eten twee teamleden mee aan tafel, maar er moeten altijd twee teamleden in de keuken aanwezig zijn. Ze maken ook zelf een tafelindeling, twee tafels van zeven personen, waarbij rekening wordt gehouden met de voorkeuren van de gasten. Om 18.15 uur is de hele klus geklaard en gaat iedereen dan zijns weegs.

Heel af en toe wordt de hele maaltijd zelf gekookt en dat vinden ze het leukst. Zo was er in het voorjaar een aspergemaaltijd. Dat was z'n groot succes dat er nu wordt nagedacht over een stampottenbuffet in het najaar. We houden het in de gaten.

Oma Diny kwam vanuit Friesland vanwege de liefde en de baan van haar man naar Soesterberg, zoals dat wel vaker gebeurt. In het begin had ze best wel heimwee, maar nu zou ze niet meer terug willen. Haar dochter Marga werd nog in Friesland geboren, maar daarna kwam ze hierheen. Ze is niet erg avontuurlijk, zegt ze zelf, maar als we verder vragen, blijkt ze toch wel bereisd te zijn. Met haar twee kleindochters ging ze naar Londen, Disneyland Parijs bezocht ze en Amerika en ook de moeite waard; De Efteling!

SWIOS FysioSoesterberg

Gezondheidsmarkt

Vrijdag 9 september van 10:00 – 13:00 uur

Ontmoetingscentrum Soesterberg
Dorpsplein 18 Soesterberg

Gratis versnaperingen en
goodiebags!



Dorpsfeest op zaterdag 17 september

Op zaterdag 17 september a.s. is het groot feest in Soesterberg. Van oorsprong was het bedoeld als feestelijke opening van het Den Berghplein, maar die feestelijkheden moesten worden afgelast. U weet wel waarom. De bedoeling is zelfs om er een jaarlijks terugkerend evenement van te maken.



In de ochtend om 11.00 uur wordt het SAM monument op het Flight-Deck onthuld met daaraan gekoppeld een verrassende fly-by. Odeon speelt, Amerikaanse auto's komen langs en er rijdt een paardentram. En dat is alleen nog maar de opening.

Na een woordje van de burgemeester om 12.00 uur kan het spektakel in de feesttent echt losbarsten.



Open dag moestuinen op 3 september

De volkstuinvereniging Bloemheuvel in Soesterberg zet op zaterdag 3 september a.s. tussen 13.30 en 16.00 uur de hekken open voor bezoekers. Een unieke gelegenheid om dit bijzondere plekje te komen bekijken. Het is

gelegen aan de Banningstraat, naast huisnummer 8, maar ook bereikbaar via de paden die door de wijk Bloemheuvel lopen. Bezoekers zijn van harte welkom op deze eerste zaterdag van september. Op hun nieuwe overkapte plek, mede mogelijk gemaakt door de clubactie van de Plus, wordt de bezoekers iets te drinken aangeboden. Uiteraard zijn er voldoende tuinders aanwezig, die de belangstellenden graag uitleg geven over hun 'groene' hobby.

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 Klarwater 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