

Informatiebulletin voor alle senioren
van Soest en Soesterberg

100^{ste}

KLARINETJE

NOVEMBER - DECEMBER 2018

Werkgroep van Stichting Welzijn Ouderen Soest

SAMENSTELLING BESTUUR DE KLARINET

Het bestuur van Ontmoetingscentrum De Klarinet bestaat uit:

Mw. Marijke van den Broek	voorzitter
Mw. Henny ten Hulscher	secretaris
Mw. Tonny Hilhorst	bestuurslid
Mw. Marjan van der Steen	bestuurslid

SAMENSTELLING REDACTIE KLARINETJE

Mw. Hanny de Wit	deklarinet@swos.nl
Mw. Anne Marie Huitema	lablanche@kpnmail.nl
Dhr. Bert van Xanten	bertvanxanten@ziggo.nl

INTERNETSITE

Op onze internetsite vindt u alle informatie die u wilt hebben over openingstijden, cursussen, activiteiten, vacatures vrijwilligers, bestuurssamenstelling en links naar andere sites.

Ga naar: www.swos-deklarinet.nl

Ontmoetingscentrum *De Klarinet*

het centrum voor alle senioren uit Soest en Soesterberg

Adres: Klarinet 39
3766 GH Soest
Telefoon: 035 - 602 31 39
E-mail: deklarinet@swos.nl
Info: www.swos-deklarinet.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag 09.00 - 12.00 uur
13.00 - 17.00 uur

Computerlokaal

Inloop computeren dinsdag 09.30 - 11.30 uur

Ouderenwerker en zalenverhuur

Aanwezig: 09.00 - 15.00 uur
Mevr. Hanny de Wit maandag t/m donderdag

Voor informatie over en aanmelding voor cursussen en/of activiteiten kunt u zich wenden tot mevr. Hanny de Wit.

Uw stukjes voor het Klarinetje januari – februari 2019 ontvangen wij graag vóór 22 november. Inleveren in de brievenbus van het centrum of per e-mail.

16e jaargang, **nummer 100**
november - december 2018

AGENDA NOVEMBER 2018

Dinsdag	6 nov	14.00 uur	Lezing Hersen- stchting: Hoe houd ik mijn hersenen gezond (zie pag.18)
Vrijdag	9 nov	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Dinsdag	13 nov	12.30 uur	Gezamenlijke maaltijd
Vrijdag	30 nov	12.30 - 14.30 uur	Pannenkoeken- inloopmiddag

AGENDA DECEMBER 2018

Dinsdag	4 dec	12.30 uur	Gezamenlijke maaltijd
Vrijdag	14 dec	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Zondag	16 dec	zie info-bord	Kerstmaaltijd
Vrijdag	21 dec	10.00 - 12.00 uur	Kerstoptreden van Vijverhofkoor
Dinsdag	25 dec	1^e kerstdag	GESLOTEN
Woensdag	26 dec	2^e kerstdag	GESLOTEN
Vrijdag	28 dec	's middags	GESLOTEN *)
Dinsdag	1 jan	Nieuwjaarsdag	GESLOTEN

*) Dit jaar worden de bezoekers van ons centrum op vrijdag 28 december 's morgens getrakteerd op heerlijke oliebollen.



AGENDA VASTE ACTIVITEITEN

Maandag	09.30 - 11.30 uur	Schilderen / Tekenen
	10.45 - 12.00 uur	Country line dance
	13.15 - 16.30 uur	Bridge
	13.30 - 14.15 uur	Meer bewegen voor ouderen
Dinsdag	09.00 - 09.55 uur	Pilates op de matjes
	09.30 - 11.30 uur	Inloop computeren en OV-chip spreekuur
	10.00 - 10.55 uur	Pilates op de matjes
	09.45 - 10.30 uur	Zumba fitness
	11.00 - 11.55 uur	Pilates op en rond de stoel
	13.30 - 15.00 uur	Franse conversatie
Woensdag	vanaf 09.00 uur	Wandelgroep, verzamelen in De Klarinet
	10.00 - 12.00 uur	Koersbal
	13.30 - 17.00 uur	KBO-soos
	vanaf 13.00 uur	Fiets je fit *)
Donderdag	09.30 - 10.45 uur	Country line dance
	09.30 - 12.00 uur	Dames bridge
	10.45 - 12.00 uur	Country line dance
	13.30 - 15.30 uur	Schilderen / Tekenen
	13.30 - 17.00 uur	Spelmiddag De Klarinet
Vrijdag	09.45 - 11.15 uur	Samen zingen, Vijverhofkoor

*) Contactpersoon: dhr. F. van Hemert tel. 035 - 601 05 04

*Alle medewerkers van De Klarinet en
SWOS wensen u fijne feestdagen en
een voorspoedig 2019.*

100-ste KLARINETJE

Lieve lezers

Als u aan deze tekst begint, leest u het 100^e exemplaar van Het Klarinetje. Al 100 keer, 16 jaar lang, heeft een wisselende redactie u op de hoogte gebracht van alles dat er in Ontmoetingscentrum De Klarinet aan de hand is.

Het is tijd dat u aan het woord komt.

Uw redactie biedt u dit keer drie uitdagingen. U kunt kiezen aan welke u mee wilt doen. Wat u ook kiest, uw inzending zal met veel aandacht worden bekeken. U mag trouwens ook aan allemaal meedoen, graag zelfs! De leukste, ontroerendste, liefste, origineelste, indrukwekkendste 3 inzendingen, zullen worden beloond met plaatsing in Klarinetje 101. Daarnaast zult u een aantrekkelijke prijs ontvangen die we nog even voor onszelf houden om het spannend te houden.

De eerste: Wat vindt u eigenlijk van Het Klarinetje?

Het Klarinetje heeft al heel lang dezelfde aanblik. Wilt u eens met ons meedenken over de toekomst?

Zo maar wat vragen om u een eindje op weg te helpen:

Moet het zo blijven? Bent u er tevreden over of mist u er iets in? Is een maandelijkse simpeler uitgave handiger? Zou u het waarderen als er thema's besproken werden in het Klarinetje?

Thema's die u raken. Hoe kijkt u aan tegen 1 blad van de gehele Swos?

Natuurlijk zijn er nog veel meer vragen te bedenken.....

We horen heel graag van u!

**DENK MET ONS MEE EN STUUR UW REACTIES
NAAR
deklarinet@swos.nl**

De tweede: wat vindt u, als ervaringsdeskundige, van het ouder worden?

In de woorden van Toon Hermans:

LEVEN

*Al wie leven wil wordt ouder
alle dagen van het jaar
handen, voeten, kop en schouder
ouder, en met huid en haar*

*maar boven dag en uur verheven
leeft een ziel heel diep in mij
zij is altijd jong gebleven
en kent jaar nog jaargetij*

Misschien herkent u zich hierin? Misschien niet? Heeft u zelf een gedicht geschreven of kent u een gedicht waarin dit onderwerp precies goed beschreven wordt? Stuur het in.

Het hoeft geen gedicht te zijn. We lezen ook heel graag uw persoonlijke verhaal.

De derde: een prijsvraag, los hem op en laat ons uw antwoorden weten!

Test uw kennis!

Voor de insiders:

1. De Klarinet heeft lang een andere naam gehad, welke naam was dat?
2. Wat zijn de voor- en achternamen van de 4 vrijwillige bestuursleden van De Klarinet?
3. Hoeveel Ontmoetingscentra heeft de Swos in het totaal?
4. Welke beroemde Soester inwoner heeft het koken in De Klarinet geleerd?
5. Wat is het meest gewaardeerde lekkers bij de koffie in De Klarinet?
6. Als u hier klinkers bij zet, wat staat hier dan?
CNTRLNDNC
7. Wat gebeurde er in de computerruimte in De Klarinet voordat er computers in kwamen te staan?
8. Hoe heet het nieuwe betaalmiddel in De Klarinet?

Soest:

9. Wat was de vroegere naam van de Insingerstraat in Soest?
10. Hoe heette de ziekenomroep van Soest?
11. Bij de kruising van de Kerkstraat en de Soesterbergsestraat stond ooit een molen die in 1951 is afgebroken. Wat was de naam van die molen?
12. De Bosstraat is genoemd naar Jacobus Johannes Bos, wat was zijn functie?

Algemeen:

13. Sinds welk jaar was Koningin Beatrix Koningin van Nederland?
14. Wat was de eerste sociale wet?
15. Welke stad wordt als enige genoemd in het Wilhelmus?
16. In welke stad brandde het Olympisch vuur voor het eerst?
17. Op welk snoepgoed stond de allereerste streepjescode ooit?
18. Welke kleur hadden rijpe tomaten vroeger?
19. In welk jaar werd de website Google gelanceerd?
20. In welk jaar is de KRO opgericht?

SUCCES!! OPZOEKEN EN OVERLEGGEN MAG!!

N.B.

U kunt uw reacties mailen naar deklarinet@swos.nl.

Als u liever anoniem reageert, is dat natuurlijk ook mogelijk. U kunt in dat geval uw post in het (bovenste) klarinetbrievenbusje op de deur van het kantoor doen.

U maakt anoniem nog steeds kans op plaatsing in Klarinetje 101, maar helaas niet op de prijs. Daarvoor moeten we u kennen 😊.

BEWEEGMAKELAAR AANGEPAST SPORTEN BIJ DE SWOS



“Als *gewoon sporten, gewoon niet meer lukt*”

Mijn naam is Marijke Roest en ik ben sinds 1 januari 2018 in dienst bij de SWOS als Beweegmakelaar Aangepast Sporten.



Mijn belangrijkste taak is om mensen met een beperking, die niet in het reguliere sport en beweegaanbod terecht kunnen, te adviseren of te begeleiden naar sportaanbieders of clubjes met een aangepast sportaanbod. Soms hebben mensen geen idee welke sport ze nog kunnen beoefenen wanneer ze een lichamelijke of een verstandelijke beperking hebben. Door met hen in gesprek te gaan en vooral uit te zoeken wat ze leuk vinden en zouden willen



doen is er bijna altijd wel een oplossing te vinden. En is de drempel wat te hoog om ergens naar toe te gaan, dan ga ik de eerste keer met hen mee en help hen het eerste contact te maken met de club of het groepje.

De Beweegmakelaar aangepast sporten is de verbinder tussen vraag en aanbod en ik probeer zoveel mogelijk drempels weg te halen.

“*Ga het gewoon proberen*”

Vooral voor mensen met een beperking is het belangrijk om te gaan of blijven bewegen. Je doet sociale contacten op en je bent lekker bezig. Je wordt er sterker en fit van en je krijgt er meer zelfvertrouwen door

Ik weet dit als geen ander uit eigen ervaring; op 4 juni 1992 ben ik door een motorongeluk mijn linker onderbeen kwijtgeraakt en is mijn rechterbeen op verschillende plaatsen gebroken geweest. Ik moest opnieuw leren lopen met een onderbeenprothese. Mijn revalidatie periode bestond o.a. uit veel sporten. Het maakte mij sterk, ik had er plezier in en ik kon mijn energie en frustratie er in kwijt. Het is mijn manier geweest om alles te verwerken en letterlijk weer op de been te komen. In 2004 heb ik meegedaan aan de Paralympics in Athene en heb ik met zitvolleybal een mooie zilveren medaille gewonnen.

Juist daarom kan ik nu als ervaringsdeskundige, mensen, waarvan hun lichaam niet meer doet wat zij zouden willen, goed begrijpen en helpen een passend beweegaanbod te vinden. Al is het een stukje wandelen of fietsen.



Verder werk ik samen met de buurtsportcoaches uit de Gemeenten Amersfoort, Leusden, Woudenberg, Baarn, Bunschoten Spakenburg en Soesterberg. Het Project “Grenzeloos actief” en de website

www.UniekSporten.nl zijn onderdelen van deze samenwerking, net zoals **de Dag van Aangepast Sporten** die 29 september in Leusden is gehouden. Mensen doorverwijzen naar andere Gemeente waar wel een passend sportaanbod is, elkaar inspireren en kennis delen is een voordeel van deze samenwerking.

Met alle buurtsportcoaches uit Soest/Soesterberg hebben we op de Internationale Alzheimer dag, gewandeld met mensen van de King Arthur Groep, Molenschot en Mariënborg. Op 28 september hebben wij het **Soester Kennismaking Sport Event**



georganiseerd bij OptiSport en op 5 oktober hebben wij in samenwerking met o.a. Idea, Mee, Balans, SWOS, BBS, **de Grote Soester FitTest** georganiseerd. Dit zijn een aantal projecten waar ik mee bezig ben geweest.

Projecten waar ik o.a. nog mee bezig ben:

- is een wandellint door Soest/Soesterberg ontwikkelen. Ook geschikt voor mensen in een rolstoel of voor een handbike;
 - speciale zwemgroepen voor mannen en vrouwen met een klein budget;
 - zwemgroep voor mensen met een lichamelijke beperking;
 - wandel/hardloop groepje voor mensen met een klein budget en waarvoor de stap naar een sportvereniging nog te groot is
- Voor al deze projecten zijn veel vrijwilligers nodig. Wilt u iets betekenen voor bovenstaande doelgroepen neem dan s.v.p. contact met mij op. En wilt u zelf sportadvies of weet u iemand met een beperking waarvoor het goed zou zijn om weer te gaan bewegen:

Ik ben bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdag op 06-36088590 of stuur een mail naar:

Beweegmakelaar.as@swos.nl

**ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER IS**

**WORDT HET NOOIT MEER
DONKER**

Loesje





Week van de Vrijwilliger is gehouden van 8 t/m 14 oktober. Vrijwilliger, enorm bedankt voor uw inzet, tijd en toewijding! De Week van de Vrijwilliger wordt mogelijk gemaakt door:

Gemeente Soest

De Gemeente Soest financiert de Week van de Vrijwilliger



Balans Buro Vrijwilligerswerk

Balans Buro Vrijwilligerswerk organiseert de Week van de Vrijwilliger in opdracht van de gemeente

Dat was even leuk! Werden de vrijwilligers van Soest zomaar uitgenodigd wat leuks te gaan doen.

Ik ben altijd wel in voor leuke dingen doen; maar wat een keuzes waren er!

Ik ben dol op Creatief, dus voor dit hoofdstuk gekozen. Uit de dierfotografie, schilderen, sieraden maken, mozaiek en herfststukje maken, koos ik voor schilderen.

Afgelopen maandag reed ik naar de Plantage, waar de workshop om 10 uur plaats vond. Even zoeken waar de Plantage was, maar leuk, dat ik nu weet, waar dit is. 7 vrouwen, allen vrijwilligers van Soest, en 1 man sjoepelden binnen, verwachtingsvol wat de workshop schilderen in zou houden.

Doordat we allen aan hetzelfde onderwerp werkten, ontstond er een leuke sfeer.

Opdracht was: teken een portret, waarbij een voorbeeld gegeven werd.

Het was ploeteren, maar we kregen goede uitleg hoe zo'n hoofd op papier te krijgen.

Dank U wel Gemeente Soest en Bureau Balans voor het leuke initiatief!



Anne Marie Huitema

KERSTMAALTIJD

Zondag 16 december



We zijn weer volop bezig met de voorbereiding voor de jaarlijkse kerstmaaltijd. Op korte termijn kunt u op posters in ons centrum meer informatie verwachten. Hierop zal ook worden aangegeven wat de kosten zijn en wanneer de inschrijving voor deze dag start.

KERSTOPTREDEN VAN HET VIJVERHOFKOR

Vrijdag	21 december
Tijd	10.00 - 12.00 uur
Toegang	gratis

Traditiegetrouw organiseren wij ook dit jaar weer een ochtend in kerstsfeer.

Het Vijverhofkoor zal deze ochtend opluisteren met bekende en minder bekende kerstliederen.



GEZAMENLIJKE MAALTIJD BIJ DE KLARINET

De maaltijden voor deze maanden zijn:

13 november Het menu van deze maand luidt:
champignonsoep, romige bloemkoolschotel met kaas,
krieltjes en rundervink, chocolade/vanillevla met slagroom.

4 december Voor vandaag staat er op het menu:
Chinese kippensoep, nasi en bami met kroepoek en atjar etc.
en yoghurt met kiwisaus.

Tijd	12.30 uur
Zaal open	12.00 uur
Kosten:	€ 7,45 contant
	€ 6,69 badge/pin



Inschrijving maaltijd

U kunt zich na afloop van de maaltijd weer aanmelden voor de volgende maaltijd. U kunt zich bij de barmedewerkers inschrijven. Zij nemen dan ook uw betaling aan.

Om misverstanden over de betaling te voorkomen is besloten GEEN telefonische aanmelding of via e-mail te accepteren.

Wij verzoeken iedereen zich persoonlijk in De Klarinet aan te melden en gelijktijdig te betalen, alleen dan is uw inschrijving geldig. **Betaling met pin of easybadge verdient de voorkeur en is voordeliger!**

De aanmelding voor de maaltijd sluit één week vóór de geplande datum.

EXPOSITIE

19 oktober - 30 november: Ennadien Blink en Fokke de Boer.

Ennadien Blink, beeldend kunstenaar, en Fokke de Boer, scheikundedocent en fotograaf, zijn elkaar een aantal jaren geleden tegengekomen en de vonk sloeg over.

Ennadien Blink werkt als beeldend kunstenaar met allerlei technieken, waaronder beeldhouwen, boetseren, schilderen, tekenen, maar vooral is ze poppenspeelster. Hierbij bedenkt ze het verhaal, maakt de poppen en de decors, schrijft de liedjes bij de voorstelling en voert de voorstelling vervolgens op in de theaters, op scholen en bibliotheken.

Fokke de Boer is docent scheikunde, maar beoefent de fotografie al vele jaren als hobby. Was zijn geliefde onderwerp eerst de natuur, de laatste jaren is dat verschoven naar het portretteren van mensen. Juist in het samen maken van een beeld vindt hij de grootste voldoening.

Een paar jaar later bleken ook hun passies (schilderen met structuren en fotografie) ook nog eens dicht bij elkaar te komen! Zo zijn er, naast dat er werk van hen beiden apart hangt, ook twee coproducties te zien. Fokke maakte de foto's (in klein formaat naast het schilderij te zien), en Ennadien verwerkte dat op haar eigen wijze in een schilderij.



HOE HOUD IK MIJN HERSENEN GEZOND?

Onze hersenen zijn belangrijk bij alles wat we doen: van lopen tot onthouden en van emoties tot ingewikkelde denkprocessen. Onze hersenen maken ons tot wie we zijn. Maar gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend: Veel mensen krijgen gedurende hun leven te maken met een hersenaandoening.

Gelukkig is er ook goed nieuws. U kunt zelf veel doen om uw hersenen in een zo goed mogelijke conditie te houden. Zoals voldoende slaap, regelmatig bewegen en een gezonde voeding. Daarnaast is het belangrijk om de hersenen uit te blijven dagen.

U krijgt tijdens de lezing Hoe houd ik mijn hersenen gezond meer concrete tips. Hoe eerder u daarmee begint, hoe groter de kans dat ook uw hersenen tot op hoge leeftijd actief blijven.

Alvast een fijne lezing toegewenst!

WIST U.....

Dat de appelbeignet al gegeten werd rond 200 voor Christus?

Er werden rond 200 voor Christus al klontjes deeg in heet vet geschept en vervolgens gewenteld in gesmolten suiker. In kookboeken uit de vijftiende eeuw zijn eveneens recepten voor appelbeignets gevonden. Hierin kwam voor het eerst de appel ten tonele: dunne schijfjes appel werden door het vet gehaald en vervolgens met suiker bestrooid. In de 17e eeuw duiken recepten voor 'appelkoeckies' op.

De appelschijven werden gewenteld in een gistbeslag en met suiker en kaneel op opgediend.
Deze bereidingswijze wordt ook nu nog gebruikt.

Recept appelbeignet:

INGREDIËNTEN

- frituurolie
- 3 stevige, zoetzure appels (Elstar)
- 2 eetlepels suiker
- 1 theelepel kaneel

- 125 g zelfrijzend bakmeel
- 2 eieren
- 250 ml bier
- Poedersuiker



BEREIDEN

Verhit de olie in een frituurpan tot 175 °C. (Of verhit een laag olie in een wok tot er witte damp afkomt.)

Schil de appels, boor de klokhuisen eruit en snijd ze in dikke plakken. Strooi er suiker en kaneel over.

Roer in een kom het zelfrijzend bakmeel met een snufje zout, de eieren en het bier tot een glad beslag.

Haal de appelplakken één voor één door het beslag en frituur ze met drie of vier te gelijk in de hete olie in ca. 4 minuten goudbruin en gaar. Laat ze op een flinke laag keukenpapier uitlekken. Leg de appelbeignets op een schaal en strooi er poedersuiker over.

NIEUWJAARSRECEPTIE

In gezamenlijk overleg met SWOS en COSBO is besloten de nieuwjaarsreceptie afwisselend te houden in OC Klaarwater en OC De Klarinet.

In 2019 vindt deze plaats in OC Klaarwater en wel op donderdagmiddag 3 januari van 14.00 - 16.00 uur.

AGENDA ANDERE ONTMOETINGSCENTRA

Voor nadere informatie verwijzen wij u naar onderstaande adressen.

SWOS Ontmoetingscentrum **Klaarwater**
Wiardi Beckmanstraat 475, 3762 GN Soest
tel. 035 - 60 10 607 of 06 - 34 62 92 05
www.swos-klaarwater.nl
Email: klaarwater@swos.nl

Activiteiten november - december 2018

Donderdag	15 nov	14.00 uur	Lezing PCOB "Glazen Kerstviering"
Woensdag	21 nov	12.30 uur	Maaltijd
Donderdag	22 nov	14.00 uur	Lezing door mw. G. Pasmaan "Verbeelding aan de Macht"; thema jaren zestig
Donderdag	29 nov	13.30 uur	Bingo

Dinsdag	4 dec	14.00 uur	Muziekoptreden De Puntenburgers
Donderdag	6 dec	14.30 uur	Workshop: Kennismaken Klankschalen
Woensdag	20 dec	12.30 uur	Kerstbrunch
Donderdag	21 dec	10.00 uur	Kerstkoffie ochtend met koor Eigenwijs
Donderdag	21 dec	13.30 uur	Kerstbingo
Maandag	24 dec		Gesloten
Dinsdag	25 dec	1 ^e Kerstdag	Gesloten
Woensdag	26 dec	2 ^e Kerstdag	Gesloten
Vrijdag	28 dec		Middag gesloten
Maandag	31 dec		Middag gesloten
Dinsdag	1 jan	Nieuwjaar	Gesloten

SWOS Ontmoetingscentrum **De Drie Eiken**

Dorpsplein 18, 3769 VA Soesterberg

tel: 0346 - 35 14 02

www.swos-dedrieeiken.nl

Email: dedrieeiken@swos.nl

Activiteiten november - december 2018

Zondag	11 nov	13.30 - 16.30 uur	Zondagmiddag-bridge
Vrijdag	17 nov	19.30 uur	Bingoavond
Zaterdag	24 nov	12.30 - 14.00 uur	Pannenkoekeninloop
Zaterdag	24 nov	20.00 uur	Dansavond 55+
Vrijdag	30 nov	15.00 uur	Sinterklaasmiddag
Zondag	9 dec	13.30 - 16.30 uur	Zondagmiddag-bridge
Donderdag	13 dec	10.00 - 11.30 uur	Mode-uitverkoop Kerkhof's Modehuis

Maandag	17 dec	10.00 - 11.30 uur	Kerstviering Smartlappenkoor en KBO voor iedereen
Donderdag	20 dec	19.30 - 22.00 uur	Kerstoptreden kamerkoor
Dinsdag of Vrijdag	18 of 21 dec	12.30 uur	Feestelijke warme kerstlunch
Vrijdag	21 dec	19.30 uur	Kerst-bingo
Dinsdag	25 dec	1 ^e Kerstdag	Gesloten
Woensdag	26 dec	2 ^e Kerstdag 13.00 - 17.00 uur	Open, onder voorbehoud
Zondag	30 dec	15.30 - 17.00 uur	Oudjaarsparty met de Bolero's
Maandag	31 dec	vanaf 20.00 uur	Oud & nieuw vieren, onder voorbehoud
Dinsdag	1 jan	Nieuwjaarsdag	Gesloten
Vrijdag	4 jan	10.00 - 11.30 uur	Nieuwjaarsreceptie

Seniorendis maandagavond 17.00 uur
woensdagavond 17.00 uur
donderdagavond 17.00 uur
vrijdagmiddag 12.30 uur

samen smakelijk eten voor thuiswonende ouderen
deelname kan na intake – aanmelden bij OC De Drie Eiken
kosten: € 6,75 per maaltijd

Geen seniorendis op: woensdag 26 dec - 2^e kerstdag
(onder voorbehoud) maandag 31 december –
oudejaarsavond
dinsdag 1 jan - nieuwjaarsdag



stichting
welzijn
ouderen
soest

❖ Adviseur Tijdbesteding	tel. 035 – 6023681
❖ Beweegmakelaar	tel. 035 – 6023681
❖ Cursus Vallen Verleden Tijd	tel. 035 – 6023681
❖ Hulpdienst Soesterberg	tel. 035 – 6090014
❖ Hulp bij formulieren	tel. 035 – 6023681
❖ Hulp bij administratie thuis	tel. 035 – 6023681
❖ Klussendienst	tel. 035 – 6023681
❖ Maaltijden	tel. 035 – 5885388
❖ Mantelzorgondersteuning	tel. 035 – 6023681
❖ Ontmoetingscentrum De Klarinet	tel. 035 – 6023139
❖ Ontmoetingscentrum De Drie Eiken	tel. 0346 – 351402
❖ Ontmoetingscentrum Klarwater	tel. 035 – 6010607
❖ Ouderenadviseur	tel. 035 – 6023681
❖ Ouderenadviseur vereenzaming	tel. 035 – 6023681
❖ Personenalarmering	tel. 035 – 6023681
❖ Seniorenbus	tel. 035 – 6019190
❖ Tuin conciërge	tel. 035 – 6023681
❖ Vrijwillige hulp thuis	tel. 035 – 6023681
❖ Vriendschappelijk huisbezoek	tel. 035 – 6023681

SWOS kantoor, Molenstraat 8C, 3764 TG Soest,
tel. 035 – 60 23 681, (bereikbaar 08.30 - 13.30 ma. t/m vrij.)
e-mail: info@swos.nl website: www.swos.nl



Ontmoetingscentrum De Klarinet biedt alle senioren van Soest en Soesterberg een goede plaats voor ontspanning, ontmoeting en ontwikkeling.

Klarinet 39 - 3766 GH SOEST - tel: 035 - 602 31 39
www.swos-deklarinet.nl