

Informatiebulletin voor alle senioren  
van Soest en Soesterberg

# KLARINETJE

**JANUARI – FEBRUARI 2019**

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](http://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](mailto:deklarinet@swos.nl)  
Info: [www.swos-deklarinet.nl](http://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 maart - april 2019  
ontvangen wij graag vóór 31 januari. Inleveren in de  
brievenbus van het centrum of per e-mail.

17e jaargang, nummer 101  
januari - februari 2019

## **AGENDA JANUARI 2019**

|          |        |                   |                               |
|----------|--------|-------------------|-------------------------------|
| Maandag  | 7 jan  | 09.30 - 10.30 uur | Rollator spreekuur            |
| Dinsdag  | 8 jan  | 12.30 uur         | Gezamenlijke<br>maaltijd      |
| Vrijdag  | 11 jan | 14.00 uur         | Bingo De Klarinet             |
| Zaterdag | 19 jan | 14.30 - 16.30 uur | Optreden PVO                  |
| Vrijdag  | 25 jan | 12.30 - 14.30 uur | Pannenkoeken-<br>inloopmiddag |

## **AGENDA FEBRUARI 2019**

|         |        |                   |                               |
|---------|--------|-------------------|-------------------------------|
| Vrijdag | 8 feb  | 14.00 uur         | Bingo De Klarinet             |
| Dinsdag | 12 feb | 12.30 uur         | Gezamenlijke<br>maaltijd      |
| Vrijdag | 22 feb | 12.30 - 14.30 uur | Pannenkoeken-<br>inloopmiddag |

## **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 plaas in OC Klaarwater op donderdagmiddag 3 januari van 14.00 - 16.00 uur.

## **AGENDA VASTE ACTIVITEITEN**

|           |                   |                                           |
|-----------|-------------------|-------------------------------------------|
| Maandag   | 09.30 - 11.30 uur | Schilderen / Teken                        |
|           | 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<br>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<br>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 / Teken                        |
|           | 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

# SAMEN DEMENTIE VRIENDELIJK

Eén op de vijf mensen krijgt dementie. Over korte tijd wordt het volksziekte nr. 1.

De meeste mensen met dementie wonen thuis en gaan er nog graag op uit. Maar van na verloop van tijd wordt het lastiger om alles helemaal zelf te doen. Dan is het fijn als medemensen begrip hebben en weten hoe ze eventuele ondersteuning kunnen geven. Dat kunnen ook hele kleine dingen zijn. Het is fijn als we óók oog hebben voor wat men nog wél kan.

## Signalen van dementie:

- Vergeetachtigheid
- Dagelijkse handelingen kosten meer moeite
- Niet meer op woorden kunnen komen
- Kwijt raken van spullen
- Moeilijker keuzes maken
- Minder dingen gaan doen
- Ander gedrag, bijvoorbeeld verward of angstig
- Onrustig
- Minder goed kunnen zien



## Ezelsbruggetjes om **GOED** om te gaan met dementie:

- Gerust stellen. Op kalme toon praten en liever niet corrigeren
- Oogcontact maken. En kijk of je begrepen wordt. Stel korte vragen en één vraag per keer.
- Even meedenken. Vraag of je mag helpen. Leef mee. En betrek diegene bij de oplossing. Zeg wat je gaat doen.
- Dank je wel. Sluit het gesprek goed af.

[www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)

[www.samendementievriendelijk.nl/trainingsaanbod](http://www.samendementievriendelijk.nl/trainingsaanbod)

## EVEN VOORSTELLEN....

Wij zijn *Maria Muis en Mirian Dijkstra* van het secretariaat van de **SWOS**.



Samen in deze Duo baan helpen we de Senioren in Soest. We spreken de mensen aan de telefoon, we verwijzen ze door en we helpen met allerlei vragen. Wanneer het gaat om vragen over ***Personenalarmering, Klusjesdienst, Tuinonderhoud, Administratie, of activiteiten in de Ontmoetingscentra***, dan helpen we u en leggen het contact met de vrijwilligers van de SWOS. Mirian werkt op maandag, donderdag en vrijdag en Maria werkt op dinsdag en woensdag tot 13.30 uur.

Bel gerust naar de SWOS! Wanneer u een vraag hebt, dan zijn we altijd bereid u te helpen.

We zijn een vrolijk stel en allebei gek op tennissen en kletsen met vriendinnen.

Mirian is getrouwd en heeft een dochter van 18 jaar en heeft als hobby, schikken met bloemen en schilderen. En ze speelt graag een wedstrijdje tennis.

Maria is ook getrouwd en heeft een zoon van 22 en een zoon van 19 jaar. Haar hobby's zijn zingen en tennissen.

Ook werken we samen met onze collega Marja. Marja regelt de maaltijden bij de SWOS en Marja werkt iedere dag. En zo hebben we een secretariaat waar u voor al uw vragen terecht kunt.

## OPTREDEN MUZIEKVERENIGING PVO SOEST

Op zaterdag 19 januari zal er in de Klarinet weer een optreden zijn van Muziekvereniging PVO uit Soest. Drie onderdelen van PVO verzorgen samen een muzikale middag. Naast de harmonie zullen ook het studieorkest en het kinderkoor 'De Soester Diamonds' van zich laten horen. De harmonie is het oudste onderdeel van de vereniging die in 2018 120 jaar bestond. Met het studieorkest en het kinderkoor blijft PVO jong en wordt gezorgd voor een gevarieerd programma.

De harmonie en het studieorkest staan onder leiding van dirigent Peter Rieken. De leiding van het kinderkoor is in handen van Marijke Verlaan.

Wij hopen op 19 januari velen van u te mogen begroeten. Aanvang van het optreden: 14.30 uur (zaal open om 14.00 uur). Kosten € 3,30 contant, € 2,97 badge/pin.



**Het optreden van vorig jaar in De Klarinet**

# GEWELDIGE REACTIES OP HET 100<sup>STE</sup> KLARINETJE, DANK JULLIE WEL!!

Geachte lezers

We hebben genoten van alle inzendingen die er naar aanleiding van het 100<sup>e</sup> Klarinetje zijn binnengekomen! Maar, zoals dat gaat, er kan er maar 1 de allerbeste zijn. De winnaar, die liever niet bij naam genoemd wil worden, hebben we blij kunnen maken met een fantastische boodschappenmand.



# HULP BIJ BELASTING 2018

door

SENIORENCONSULENTEN SWOS

Voor de Soester en Soesterbergse 55 plussers is er ook dit jaar weer de mogelijkheid om hulp te vragen bij het invullen van de aangifte Inkomstenbelasting 2018. De SWOS (Stichting Welzijn Ouderen Soest) zet daarvoor haar seniorenconsulenten in.



Senioren met een (AOW) uitkering en/of met een klein pensioen kunnen worden geholpen bij hun belastingaangifte. Dit gebeurt per computer.

Voor deze **gratis** dienstverlening komt u in aanmerking, indien u recht had op zorg- en/of huurtoeslag in 2018.

In het andere geval wordt een vergoeding ad € 20,-- gevraagd.

Vanaf **15 februari 2019** kunt u bellen voor het maken van een afspraak.

Deze worden **vanaf 1 maart** gehouden in de ontmoetingscentra van Klaarwater, De Klarinet, en Molenschot/Daelhoven. Als u niet in staat bent om zelf te komen, is ook een afspraak voor huisbezoek mogelijk. In Soesterberg komt de consulent bij u thuis.

U kunt telefonisch (035) 6023681 een afspraak maken van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur.

# *Pannenkoeken inloopmiddag* *2019*

**25 januari, 22 februari, 29 maart,  
26 april, 31 mei, 28 juni**

**Niet in juli en augustus**

**27 september, 25 oktober, 29 november**

**Niet in december**



Komt U ook gezellig eten?  
U heeft de keuze uit pannenkoeken  
met appel en rozijnen, kaas, spek of naturel.

**U hoeft zich niet op te geven.**



- **Tijd: 12.30 – 14.30 uur**
- **Pannenkoek bestellen is mogelijk van 12.30 tot 14.00 uur**
- **Kosten:**

|                             | <b>CONTANT</b> | <b>BADGE/ PIN</b> |
|-----------------------------|----------------|-------------------|
| ➤ <b>Pannenkoek naturel</b> | <b>€ 1,65</b>  | <b>€ 1,49</b>     |
| ➤ <b>Pannenkoek appel</b>   | <b>€ 1,85</b>  | <b>€ 1,66</b>     |
| ➤ <b>Pannenkoek spek</b>    | <b>€ 1,85</b>  | <b>€ 1,66</b>     |
| ➤ <b>Pannenkoek kaas</b>    | <b>€ 1,85</b>  | <b>€ 1,66</b>     |

**Ontmoetingscentrum De Klarinet**



# GEZAMENLIJKE MAALTIJD BIJ DE KLARINET

De maaltijden voor deze maanden zijn:

**8 januari** Het menu van deze maand luidt: glas glühwein met hartig hapje, erwtensoep met vlees en worst, ijs met slagroom

**12 februari** Voor vandaag staat er op het menu: mosterdsoep, spruitjes stampot met kaas en spekjes, boerenkool met worst, vlaflip

|           |                  |
|-----------|------------------|
| 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.**

## BERTUS EN IKKY VAN DEN BEDUM

### 60 JAAR GETROUWD



Op 5 november vierden Ikky en Bertus van den Bedum, vrijwilligers van het eerste uur bij de Klarinet, samen met hun kinderen en kleinkinderen, hun diamanten huwelijksfeest.

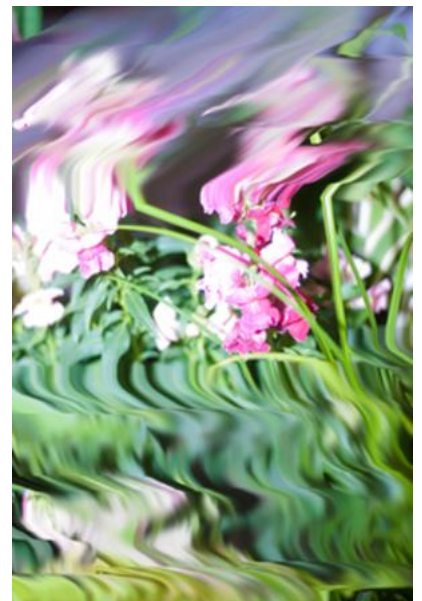
Namens De Klarinet werd hen een bloemenhulde gebracht.

Alle vrijwilligers en medewerkers van De Klarinet

wensen hen samen nog menig mooie en vooral gezonde jaren toe.

## MUSEUMMAATJE

Zondag 27 januari gaan we naar Stedelijk Museum Breda: Artificial Impressions  
In Artificial Impressions, de tentoonstelling die BredaPhoto en Stedelijk Museum Breda gezamenlijk presenteren, staat de toekomst van het fotografisch beeld zelf centraal. De fotografen en videomakers zien zichzelf niet als waarnemers van de werkelijkheid die alles natuurgetrouw willen weergeven. Nee, ze gebruiken nieuwe en oude technieken om hun eigen werkelijkheid te creëren.



**Rollatorsprekuren 2019**  
**eerste keer op maandag 7 januari**  
**van 9.30-10.30 uur**

Staat uw rollator op de goede hoogte?



Staan de remmen goed afgesteld?  
Wilt u advies over veiligheid bij rollatorgebruik?



Voor antwoorden op deze of andere vragen, of om uw rollator  
te laten nakijken  
komt u op het eerste **rollatorsprekuren** van Soest!!!

**Wanneer**

Vier keer per jaar op de eerste maandag van  
het kwartaal: 7 januari, 1 april, 1 juli, 7 oktober

**Hoe laat**

Maandag van 9.30 tot 10.30

**Waar**

SWOS Ontmoetingscentrum De Klarinet  
De Klarinet 39, tel; 6023139

**Door wie**

Coby Hoogendoorn, fysiotherapeute van  
Fysiocentrum Veenstreek in samenwerking met  
een SWOS-technisch adviseur van de  
klussendienst

# NIEUWE RUBRIEK IN HET KLARINETJE

## SOEST IN OUDE EN NIEUWE TIJDEN

Wie gaat het raden?

Welke straat is dit in vroegere tijden?

Denkt u het te weten, mail dan naar [lablanche@kpnmail.nl](mailto:lablanche@kpnmail.nl) en u krijgt bericht als u het goed geraden hebt.

Vergeet niet te mailen, als u denkt de straat te weten!



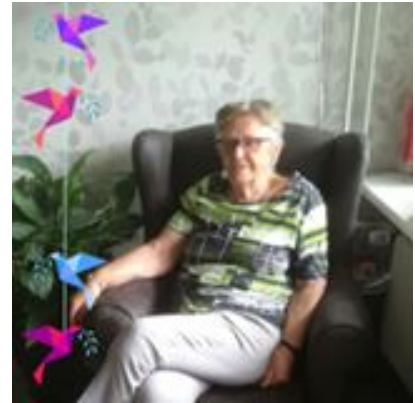
Onder de goede antwoorden wordt de winnaar geloot en diegene krijgt een leuk presentje.

Tevens wordt hij/zij vermeld in het **Guinness Book** van de Klarinet.

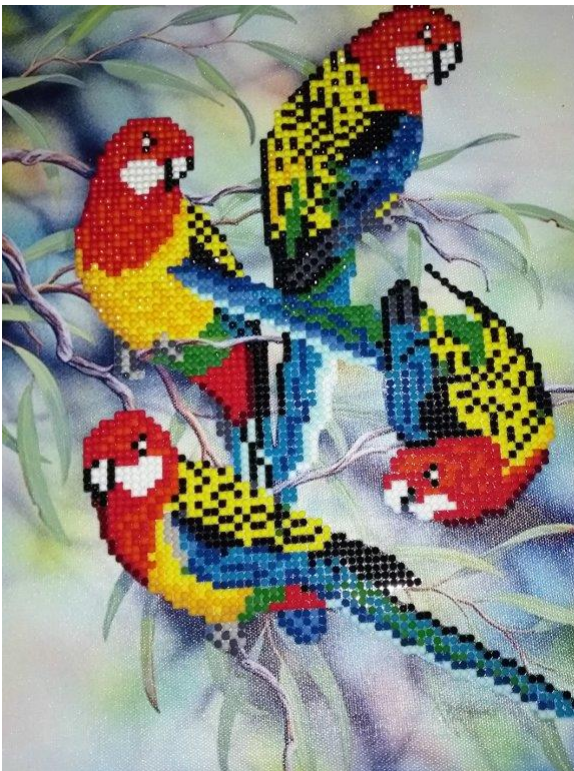
## EXPOSITIE

vanaf 9 december tot 18 januari  
Joke Pel-Staring : Diamant Painting

Joke Pel is een zeer gewaardeerde vrijwilligster bij Ontmoetingscentrum De Klarinet. Zij is begonnen als gastvrouw achter de bar, ze is actief bij de grote evenementen en zorgt voor de huishoudelijke voorraad. Daarnaast is zij de initiatiefnemer van de maandelijkse pannenkoekeninloop waar nu al jaren heel veel ouderen van genieten. Joke is creatief en bood haar producten aan op de creatiefmarkt van De Klarinet, toen deze nog bestond.



Joke heeft een nieuwe hobby gevonden in Diamant Painting. Zelf zegt ze er dit over:



“Het is een heel leuke hobby, heel rustgevend en leuk om te doen.” “Allemaal gekleurde steentjes plak je op.”

U bent welkom om haar werk te komen bewonderen.

Vanaf 18 januari tot 1 maart exposeert Lea van den Eijnden

De tentoonstelling bestaat uit een aantal aquarellen in sluiertechniek met water, pigmenten en bindmiddel op papier. Lea van den Eijnden begon ongeveer 20 jaar geleden met aquarelleren. Haar werken zijn veelal geïnspireerd door de jaargetijden en de natuurelementen en zij maakt gebruik van de sluiertechniek. Lea leerde deze techniek van de Culemborgse kunstenaar Jan de Kok, die 10 jaar les gaf in “De Berenklaauw”. Deze leermeester verstond de kunst om via een vrije manier van werken zijn leerlingen zelf kleuren en vormen te laten scheppen, zoals die al schilderend ontstaan. De laatste 3 jaar volgde zij een cursus bij Ellen Groenendijk. Het werk van Lea van den Eijnden is nu abstracter, eerst vooral met blauwe tinten, daarna met de warmere kleuren. De schilderijen lijken ook te ontstaan vanuit vloeiende bewegingen en stralen harmonie en rust uit. Het resultaat van haar werk geeft de stemming weer van licht en duisternis. “Het geeft mij voldoening om met weinig tekentalent me toch te kunnen uitleven”, aldus Lea. “Als je tekent zie je ook meer”.

## WIST U.....

dat elke boom weer een andere bast heeft.

Ga maar eens kijken in het bos.  
De bast van een boom is een jas  
om het hout van de boom.



## 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](http://www.swos-klaarwater.nl)

Email: [klaarwater@swos.nl](mailto:klaarwater@swos.nl)

### Activiteiten januari - februari 2019

|           |        |                   |                                                                                |
|-----------|--------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Dinsdag   | 1 jan  | Nieuwjaar         | Gesloten                                                                       |
| Donderdag | 3 jan  | 14.00 - 16.00 uur | Nieuwjaarsreceptie<br>SWOS / COSBO in<br>OC Klaarwater                         |
| Dinsdag   | 15 jan | 10.00 - 11.00 uur | Info/advies zelf<br>bloeddruk meten                                            |
| Woensdag  | 16 jan | 12.30 uur         | Boerenkoolmaaltijd                                                             |
| Donderdag | 17 jan | 14.00 uur         | Lezing PCOB;<br>Verhalen over<br>Amersfoort, door<br>A. v.d. Veen              |
| Donderdag | 31 jan | 13.30 uur         | Bingo                                                                          |
| Woensdag  | 20 feb | 12.30 uur         | Erwtensoepmaaltijd                                                             |
| Donderdag | 21 feb | 14.00 uur         | Lezing PCOB;<br>IJsvogelproject Gooi<br>en Vechtstreek door<br>Jelle de Harder |
| Donderdag | 28 feb | 13.30 uur         | Bingo                                                                          |

## SWOS Ontmoetingscentrum **De Drie Eiken**

Dorpsplein 18, 3769 VA Soesterberg

tel: 0346 - 35 14 02

[www.swos-dedrieeiken.nl](http://www.swos-dedrieeiken.nl)

Email: [dedrieeiken@swos.nl](mailto:dedrieeiken@swos.nl)

### Activiteiten januari - februari 2019

|           |        |                   |                                                    |
|-----------|--------|-------------------|----------------------------------------------------|
| Dinsdag   | 1 jan  | Nieuwjaarsdag     | Gesloten                                           |
| Vrijdag   | 4 jan  | 10.00 - 11.30 uur | Nieuwjaarsreceptie                                 |
| Zondag    | 13 jan | 13.30 - 16.30 uur | Zondagmiddag-bridge                                |
| Vrijdag   | 18 jan | 19.30 uur         | Bingoavond                                         |
| Donderdag | 24 jan | 10.00 - 11.30 uur | Mode-uitverkoop<br>Hoffman's Mode                  |
| Zaterdag  | 26 jan | 12.30 - 14.00 uur | Pannenkoekeninloop                                 |
| Zaterdag  | 26 jan | 20.00 uur         | Dansavond 55+                                      |
| Zondag    | 10 feb | 13.30 - 16.30 uur | Zondagmiddag-bridge                                |
| Donderdag | 14 feb | 10.00 - 11.30 uur | demo en verkoop<br>hulpmiddelen +<br>rollatorcheck |
| Vrijdag   | 15 feb | 19.30 uur         | Bingoavond                                         |
| Vrijdag   | 22 feb | 14.00 uur         | Informatie KBO-reizen                              |
| Zaterdag  | 23 feb | 20.00 uur         | Dansavond 55+                                      |

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

|                                    |                    |
|------------------------------------|--------------------|
| ❖ 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 Klaarwater    | 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](mailto:info@swos.nl) website: [www.swos.nl](http://www.swos.nl)