

Informatiebulletin voor alle senioren
van Soest en Soesterberg

KLARINETJE

MEI - JUNI 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

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 juli - augustus 2019 ontvangen wij graag vóór 23 mei. Inleveren in de brievenbus van het centrum of per e-mail.

17e jaargang, nummer 103
mei - juni 2019

AGENDA MEI 2019

Vrijdag	10 mei	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Dinsdag	14 mei	12.30 uur	Lente-lunch
Donderdag	23 mei	gehele dag	Verkiezingen in de buurtkamer
Donderdag	30 mei	Hemelvaartsdag	GESLOTEN
Vrijdag	31 mei	12.30 - 14.30 uur	Pannenkoeken- inloopmiddag

AGENDA JUNI 2019

Maandag	10 juni	2^e Pinksterdag	GESLOTEN
Dinsdag	11 juni	12.30 uur	Gezamenlijke maaltijd
Vrijdag	14 juni	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Vrijdag	28 juni	12.30 - 14.30 uur	Pannenkoeken- inloopmiddag

BINGO DE KLARINET

Vrijdag 10 mei en 14 juni
Tijd 14.00 - 17.00 uur
Kosten per kaart € 4,95 contant
€ 4,45 badge/pin



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 - 10.45 uur	Yalp, met Riena Verschuren
	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
	10.45 - 11.30 uur	Yalp, met Jelja Eggink en Germa Roest

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

Hallo allemaal,

Graag wil ik mij even voorstellen, mijn naam is Christien Hoekstra en ik werk sinds eind september (2018) als Ouderenadviseur Welzijn bij de SWOS. Als Ouderenadviseur Welzijn ondersteun en begeleid ik de inwoners van Soest en Soesterberg bij alle vragen omtrent het welzijn van de inwoner.

U kunt denken aan eenzaamheid, sociaal contact, activiteiten, verlies- en rouwbegeleiding.

U kunt denken aan vragen als ‘ik kom niet meer zo makkelijk de deur uit door fysieke achteruitgang met gevolg dat ik mij eenzamer ga voelen. Kunnen we eens praten?’ of ‘ik woon net in Soest, wat is hier te doen voor ouderen?’

Er kan een moment komen in het leven dat uw sociale netwerk veranderd. Als Ouderenadviseur Welzijn kan ik samen met u oriënteren waar uw wensen en behoeftes liggen. Om vervolgens met elkaar te kijken wat we kunnen doen om u zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen/helpen. Dit kan zijn door het bieden van informatie en begeleiding.

Het hoeft niet altijd iets groots te zijn, soms kan een luisterend oor al een waardevolle ondersteuning zijn.

Ook voor algemene informatie kunt u bij mij terecht. Zo kunt u mij ook benaderen met vragen bijvoorbeeld als ‘hoe kan ik mij inschrijven voor een kleiner huis?’ of ‘hoe kom ik in aanmerking voor huishoudelijke hulp en/of thuiszorg?’

Ook ben ik werkzaam op de buurtkamer in Ontmoetingscentrum De Klarinet. Vrijdag is de dag dat ik aanwezig ben en ontvang ik in de ochtend en in de middag een groep. Het doel is om de deelnemers te versterken in de maatschappij en ze te ondersteunen bij vragen. Maar bovenal maken we er een gezellige ochtend of middag van! Elkaar even bijpraten en leuke verhalen vertellen, onder het genot van een bakje koffie en thee, daar beginnen we mee.



Vervolgens is het iedere week weer een verrassing wat we gaan doen. Dit kan een (denk)spelletje zijn, of met iets creatiefs aan de gang gaan. Het kan ook een informatieve ochtend of middag zijn, waarin we gaan discussiëren over een onderwerp of waarin ik informatie geef.

Heeft u vragen of wilt u graag eens een gesprek aanvragen over wat ik voor u kan betekenen? Iedere maandag van 09.00 – 10.00 uur heb ik een telefonisch spreekuur. U kunt mij telefonisch bereiken op: 035 602 36 81. U kunt mij ook per email bereiken: ouderenadviseurwelzijn@swos.nl

Ik kan bij u thuis langskomen voor een huisbezoek. Aan een gesprek met mij zijn, voor u, geen kosten verbonden.

LENTE-LUNCH

In plaats van een zomerlunch in augustus, zoals u de laatste jaren van ons gewend bent, gaan wij dit jaar op dinsdag 14 mei een lente-lunch voor u bereiden.



Graag nodigen wij u hiervoor uit op:

Dinsdag	14 mei
Tijd	12.30 uur
Zaal open	12.00 uur
Kosten	€ 7,45 contant
	€ 6,69 badge/pin



De aanmelding voor de lente-lunch sluit één week vóór de geplande datum.

BEWEGEN MET YALP

Wat is en betekent Yalp vraagt u zich misschien af. Wel: als je het woord Yalp omdraait staat er Play. U zult ongetwijfeld in het speeltuintje bij De Klarinet wat instrumenten hebben zien staan en zich hebben afgevraagd waar die voor dienen. Behalve dat er kinderen op spelen is het ook de bedoeling om dat met mensen van alle leeftijden te gebruiken. En speciaal voor ouderen heeft Olga Commandeur, bekend van Nederland in beweging, een aantal enthousiaste mensen getraind om hier les in te geven. Deze mensen zijn dan ook in het bezit van een certificaat.

De bedoeling is om de mobiliteit te vergroten en in stand te houden. De toestellen zijn daar uitermate geschikt voor. Kijk maar eens naar de evenwichtsbalk en het bruggetje. Ook wordt er aandacht geschonken aan oefeningen zoals het aantrekken van de jas, de schoenen aantrekken, iets van de grond oprapen of iets van de bovenste plank pakken. Ook worden er coördinatie oefeningen gedaan. De dinsdaggroep kan bij slecht weer ook binnen trainen. Alles in de lessen is er op gericht om u soepel en mobiel te houden. Kom eens kijken!

Riena Verschuren geeft training op dinsdagmorgen van 10.00 tot 10.45 uur.



PAASVIERING MET DE WEGWIJZER

Dinsdag 9 april was er een leuke verrassing voor de bezoekers van de maandelijkse maaltijd.

58 jonge leerlingen van groep 1, 2 en 3 van basisschool de Wegwijzer hebben Pasen gevierd met De Klarinet.

De kinderen zongen na een feestelijke tocht door de zaal meerdere paasliedjes op het podium.

Vervolgens hadden ze palmpasestokken uit te delen aan de zaal, allemaal zelfgemaakt!

Wij danken basisschool de Wegwijzer voor deze leuke samenkomst.



Bent u op zoek naar gezelligheid? Of wilt u nieuwe mensen ontmoeten om samen leuke activiteiten of uitjes te ondernemen?

Ontmoet elkaar!

Door korte gesprekjes, andere mensen ontmoeten.



Nieuwe mensen ontmoeten om samen iets te doen. Het kan heel klein zijn, zoals samen koffie drinken, een spelletje doen, wandelen, fietsen of samen eten. Of samen ergens naartoe te gaan. Bijvoorbeeld naar optredens, musea of gezellig winkelen.

Datum: Dinsdag 28 mei

Tijd: 14:00-15:30 uur

Locatie: OC Klarwater

Wiardi Beckmanstraat 475
3762 GN Soest

Aanmelden: Tot en met vrijdag 24 mei kunt u zich aanmelden bij het secretariaat van de SWOS: 035 602 36 81 of bij Anja van Vliet: 06 34 62 92 05

Organisatie: SWOS, Anja van Vliet (OC Klarwater) en Christien Hoekstra (Ouderenadviseur Welzijn)

Molenstraat 8C • 3764 TG Soest • 035 602 36 81

SWOS senior welzijn

GEZAMENLIJKE MAALTIJD BIJ DE KLARINET

De maaltijden voor deze maanden zijn:

14 mei Lente-lunch (zie pag.8)

11 juni Het menu van de maand luidt: aspergesoep, asperges met kaas, ei en ham, krielaardappeltjes met peterselie en karamelvla met saus en slagroom.

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.

SOEST IN OUDE EN NIEUWE TIJDEN

Donderdag 11 april hebben wij de winnares van onze prijsvraag in de rubriek 'Soest in Oude en Nieuwe Tijden' (Klarinetje jan/ febr) gefêteerd met een knollenbon.
Nel Duits was er erg blij mee.



Hier weer een nieuwe foto voor deze rubriek.



Wie weet waar dit is?
Degene die het denkt te weten: mail vóór **1 juni** naar lablanche@kpnmail.nl
De winnaar wordt in het volgende Klarinetje vermeld.
Bij meerdere goede antwoorden wordt er geloot.

Het antwoord op de vorige foto van deze rubriek was:
De oude 'Maria-school' aan de Beetzlaan hoek Mariastraat.
Nu zit er een orthodontisten praktijk in.
Goede inzendingen kwamen van: Michelle van Ginkel en Aart van Renswouw. Na loting kwam Aart van Renswouw als winnaar uit de bus. Van harte gefeliciteerd.

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 mei - juni 2019

Woensdag	15 mei	12.30 uur	Lunch
Donderdag	23 mei	gehele dag	Stembureau
		gewoon open	Europese verkiezingen
Donderdag	30 mei	gesloten	Hemelvaartsdag
Donderdag	6 juni	13.30 uur	Bingo
Maandag	10 juni	gesloten	2^e Pinksterdag
Woensdag	19 juni	12.30 uur	Lunch
Donderdag	27 juni	13.30 uur	Bingo

SWOS Ontmoetingscentrum **De Drie Eiken**

Dorpsplein 18, 3769 VA Soesterberg

tel: 0346 - 35 14 02

www.swos-dedrieeiken.nl

Email: dedrieeiken@swos.nl

Activiteiten mei - juni 2019

Donderdag	2 mei	09.30 - 11.30 uur	dames- en heren- ondermode-verkoop Fa. Diepeveen
-----------	-------	-------------------	--

Zaterdag	4 mei	20.30 uur	Koffie na Dodenherdenking (alleen voor deelnemers aan herdenking)
Zaterdag	11 mei	20.00 uur	Dansavond 55+
Vrijdag	17 mei	19.30 uur	Bingoavond
Donderdag	23 mei	geen activiteit	Stemlokaal
Vrijdag	24 mei	10.00 - 13.00 uur	Gezondheidsmarkt
Zaterdag	25 mei	12.30 - 14.30 uur	Pannenkoekeninloop
Donderdag	30 mei	gesloten	Hemelvaartsdag
Vrijdag	31 mei	15.30 uur	Shantykoor "De Trossen Los".
Zondag	2 juni	15.00 - 16.30 uur inloop gesloten	Open repetitie Kamerorkest Soesterberg
Vrijdag	7 juni	gesloten	OC overdag gesloten i.v.m. vrijwilligersuitje
Zondag	9 juni	gesloten	1^e Pinksterdag
Maandag	10 juni	gesloten	2^e Pinksterdag
Donderdag	13 juni	10.00 - 11.30 uur	Mode-uitverkoop Kerkhof's Modehuis
Vrijdag	21 juni	19.30 uur	Bingoavond
Vrijdag	28 juni	16.00 - 18.00 uur	Culturele Vrij-Mi-Bo 60+

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: € 7,50 per maaltijd



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