

Ontmoetingscentrum *De Klarinet* 

Informatiebulletin voor alle senioren
van Soest en Soesterberg

KLARINETJE

NOVEMBER - DECEMBER 2019

Werkgroep van Stichting Welzijn Ouderen Soest

SWOS 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
Mw. Hanny de Wit	sociaal werker
Mw. Kiki de Boer	sociaal werker

SAMENSTELLING REDACTIE KLARINETJE

Mw. Hanny de Wit	deklarinet@swos.nl
Mw. Kiki de Boer	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

Sociaalwerker en zalenverhuur

mevr. Hanny de Wit: aanwezig: 09.00 - 15.00 uur
maandag t/m donderdag

mevr. Kiki de Boer: aanwezig: 09.00 - 17.00 uur
dinsdag t/m donderdag

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

Uw stukjes voor het Klarinetje januari – februari 2020 ontvangen wij graag vóór 21 november. Inleveren in de brievenbus van het centrum of per e-mail.

17e jaargang, nummer 106
november - december 2019

AGENDA NOVEMBER 2019

Vrijdag	8 nov	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Dinsdag	12 nov	12.30 uur	Gezamenlijke maaltijd
Donderdag	14 nov	9.30 - 11.30 uur	Proefworkshop: Heel de Klarinet bakt
Woensdag	27 nov	14.00 - 15.00 uur	Proefles Yoga
Vrijdag	29 nov	12.30 - 14.30 uur	Pannenkoeken-inloopmiddag

AGENDA DECEMBER 2019

Dinsdag	3 dec	12.30 uur	Gezamenlijke maaltijd
Vrijdag	13 dec	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Zondag	15 dec	zie info-bord	Kerstmaaltijd
Vrijdag	20 dec	10.00 - 12.00 uur	Kerstoptreden van Vijverhofkoor
Woensdag	25 dec	1^e Kerstdag	Gesloten
Donderdag	26 dec	2^e kerstdag	Gesloten
Dinsdag	31 dec	's middags	Gesloten *)
Woensdag	1 jan	Nieuwjaarsdag	Gesloten
Dinsdag	7 jan	14.00 - 16.00 uur	Nieuwjaarsreceptie

Op 27 december is er geen pannenkoekeninloop



*) Traditiegetrouw worden de bezoekers van ons centrum op dinsdag 31 december 's morgens getrakteerd op heerlijke oliebollen.

AGENDA VASTE ACTIVITEITEN

Maandag	09.30 - 11.30 uur	Schilderen / Tekenen
	09.30 - 10.45 uur	Country line dance
	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
Woensdag	13.30 - 15.00 uur	Franse conversatie
	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 - 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

***Alle medewerkers van De Klarinet en
SWOS wensen u fijne feestdagen en een
voorspoedig 2020.***

KERSTMAALTIJD

Zondag 15 december



De voorbereidingen voor de jaarlijkse kerstmaaltijd zijn weer in volle gang. Op korte termijn kunt u op posters in ons centrum meer informatie verwachten.

Inschrijving kan vanaf de maaltijd november.

KERSTOPTREDEN VAN HET VIJVERHOFKOOR

Vrijdag	20 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.

NIEUWE DIRIGENT

Met ingang van het nieuwe seizoen heeft het koor een nieuwe dirigent: Marjan de Jong.

Zij stelt zichzelf aan u voor en zij heeft als motto:

Zingen is levensverlengend

“Mijn naam is Marjan de Jong en ik heb het voorrecht om vanaf september het Vijverhofkoor te mogen leiden.

Een nieuw koor is altijd een uitdaging, maar ik was erg in mijn sas met het repertoire, zoals dat door de vorige dirigent was samengesteld.

Ik heb de liedjes in een mooie map gedaan en aangevuld met schlagers, operette en musicalliedjes.

Waarom bestaat er toch zoveel schroom om je stem te laten horen. Veel mensen menen dat ze geen zangstem hebben, amuzikaal zijn, of niet mee mogen zingen omdat ze geen noten kunnen lezen. Maar als het Nederlands elftal gewonnen heeft zingen ze wel luidkeels mee en dat klinkt helemaal niet slecht. Noten lezen heeft inderdaad niet iedereen geleerd, maar een stuk wordt vaak op het gehoor gezongen en het wordt bovendien ingestudeerd.

Natuurlijk heeft leeftijd effect op de stem. Dat merkt ieder mens, maar weet u hoe belangrijk het is om die stem en ademhaling goed te blijven gebruiken?

Waar ik heel blij van wordt is te zien hoe betrokken de kleine groep is bij elkaar.

Waarom komt u niet eens een keer luisteren op vrijdagochtend. Onze muziek is heel toegankelijk en herkenbaar.

In de week voor Kerstmis is er een Kerstliederenochtend voor iedereen, met voornamelijk Nederlandse Kerstliederen.

Ik heb een voorstel gedaan om in de eerste week van mei volgend jaar, in het kader van 75 jaar bevrijding, een evenement te organiseren, waarbij verhalen, beelden en muziek uit de periode van de oorlogsjaren aan bod komen.

We komen daar later dit jaar op terug, want het is waardevol om daar ook uw persoonlijke herinneringen aan toe te voegen.

Muziek is het zout in de pap van het leven”.

Marjan de Jong

PROEFLES NAMASTÉ YOGA SOEST

Mijn naam is Katja, 49 jaar, opgegroeid in dit mooie dorp, gelukkig getrouwd met mijn lieve man en trotse moeder van 3 prachtige kinderen. Ik ben werkzaam als huidtherapeute/ schoonheidsspecialiste. Mijn hobby's zijn sporten, koken & lezen. Daarnaast beoefen ik sinds vele jaren yoga wat voor mij een enorme inspiratie bron is en waarvan ik ontspannen en soepel word. Ik volg een studie tot yoga docent en wil graag mijn passie met jullie delen...

In deze tijd lijkt het alsof we meer dan ooit behoefte hebben aan balans, stilte & harmonie. Aan verbinding en ontspanning. De filosofie van yoga is duizenden jaren geleden ontstaan in India en nog steeds actueel. Het is een middel, een weg die je kan helpen om lichter in het leven te staan, je komt in evenwicht met lichaam en geest. Je ervaart innerlijke rust en grote tevredenheid. Als je lekker in je vel zit, straal je dat ook uit naar de buitenwereld. Je maakt makkelijker contact met de mensen om je heen, er is een gevoel van verbondenheid en je kunt beter overweg met wat er op je pad komt. Het leidt naar geluk in jezelf en in anderen. Yoga is zoveel meer dan fysieke oefeningen, er wordt o.a gewerkt met de adem, prānāyāma, ontspanning, ayurveda, massage, meditatie, chakra's, mantra, yantra. Dit klinkt misschien wat zweverig maar de Hatha Yoga bijvoorbeeld is old school yoga: klassieke āsana's (yogahoudingen) die zorgvuldig worden opgebouwd op de mat (of in de stoel) voor iedereen toegankelijk en laagdrempelig. Er wordt uitgegaan van mogelijkheden ipv beperkingen. Je lichaam, en niet de yogadocent, is je gids die het beste weet wat goed voor jou is en waar je grenzen liggen. In een fijne sfeer en met de nodige humor is het heerlijk om jezelf te mogen ZIJN....

Het is prettig om gemakkelijke kleding te dragen die niet knelt en geen maaltijd te nuttigen vlak voor de les. Neem svp een badlaken mee, een paar sokken en evt een omslagdoek of plaid voor de ontspanning... graag tot dan, warme groet, Katja.



***Wat: Proefles Yoga door Katja Groeneveld
Waar: Zaal 3 in De Klarinet
Wanneer: Woensdagmiddag 27 november
van 14.00 tot 15.00 uur
Opgeven: vóór 20 november via de mail
deklarinet@swos.nl of telefoon 035 - 6023139***

PROEFWORKSHOP

'HEEL DE KLARINET BAKT'

Wie kent het niet? Het populaire programma 'heel Holland bakt' waarin op TV de prachtigste en lekkerste baksels worden gemaakt.

In 'heel de Klarinet bakt' komt er een proefworkshop onder leiding van Liesbeth Sneep. Er worden ovenheerlijke koekjes gebakken.

Als er voldoende animo is zal er een workshopreeks volgen.

Meld u vooral aan en ga de wedstrijd aan!

Neem alstublieft uw eigen mixer mee.



Wat: Proefworkshop 'heel de Klarinet bakt'

Waar: de keuken van O.C. de Klarinet

***Wanneer: donderdagochtend 14 november
van 9.30 tot 11.30 uur***

***Opgeven: vóór 7 november via deklarinet@swos.nl of
telefoon 035 - 6023139***

GEZAMENLIJKE MAALTIJD BIJ DE KLARINET

De maaltijden voor deze maanden zijn:

12 november Voor vandaag staat op het menu: kippensoep, gehaktschotel met bloemkool rijst puree, custardvla met bruine suiker en slagroom.

3 december Het menu van deze maand luidt: Javaanse currysoep, macaroni schotel met gehakt en gemengde groenten, zoetzuur, sinterklaas toetje

Tijd 12.30 uur
Zaal open 12.00 uur
Kosten: € 7,50 contant
€ 6,75 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

In het vorige Klarinetje stond een foto waarvan de plek niemand geraden heeft. Jammer.

Het goede antwoord is: het pand van de heer Wijnen op de Koninginnelaan.



Hier een nieuwe kans met een nieuwe foto: Waar is dit?

Stuur je oplossing voor 21 november naar mijn e-mailadres: lablanche@kpnmail.nl. Je krijgt bericht of je het juiste antwoord gegeven hebt.

En natuurlijk krijg je dan de prijs, die hierbij hoort, een tegoedbon voor:

2 x 1 pannenkoek tijdens de pannenkoekeninloop in de Klarinet

De naam van de winnaar wordt door de redactie doorgegeven aan De Klarinet. De tegoedbon is dan op te halen op het kantoor van De Klarinet.

EXPOSITIE

Van vrijdag 11 oktober tot vrijdag 6 december exposeert Joke Pel-Staring.

Zij heeft al een keer eerder geëxposeerd, maar heeft weer zoveel nieuwe werken gemaakt!

Dit zegt ze over haar werk.

“Op internet zag ik dit soort werk, wat ik nu exposeer, ik wilde het ook wel eens proberen.

Eenmaal begonnen, was ik niet meer te stoppen!

Het werkt heel ontspannend en je komt er door tot rust.

Wat kan ik nog meer over mezelf zeggen?

Ik ben al ruim tien jaar vrijwilligster in De Klarinet.”



Van 6 december tot 31 januari zal Lea van den Eijnden haar werk exposeren.

BINGO DE KLARINET

Vrijdag 8 november en 13 december

Tijd 14.00 - 17.00 uur

Kosten per kaart € 5,00 contant

€ 4,50 badge/pin



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 2019

Woensdag	20 nov	10.00 uur	Hoffmansmodeshow en verkoop
Donderdag	21 nov	14.00 uur	Lezing PCOB
Woensdag	27 nov	12.30 uur	Warme maaltijd
Donderdag	28 nov	13.30 uur	Bingo
Dinsdag	3 dec	14.00 uur	Optreden orkest De Puntenburgers
Woensdag	18 dec	12.30 uu	Kerstbrunch
Donderdag	19 dec	10.00 - 11.00 uur	Kerstkoffieochtend met Koor Eigenwijs
Donderdag	19 dec	13.30 uur	Bingo in Kerstsfeer
Woensdag	25 dec	Gesloten	1^e Kerstdag
Donderdag	26 dec	Gesloten	2^e Kerstdag
Vrijdag	27 dec	Gesloten	
Dinsdag	31 dec	Middag gesloten	
Woensdag	1 jan	Gesloten	Nieuwjaarsdag
Dinsdag	7 jan	14.00 - 16.00 uur	Nieuwjaarsreceptie in OC DE KLARINET !!!

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 2019

Vrijdag	1 nov	19.30 uur	Film over Indonesië
Donderdag	7 nov	10.00 - 11.30 uur	Mini rommelmarkt KADOOTJES
Zondag	10 nov	13.30 - 16.30 uur	Zondagmiddag-bridge
Vrijdag	15 nov	19.30 uur	Bingoavond
Vrijdag	29 nov	15.00 uur	Sinterklaasmiddag met sinterklaasliedjes Optreden door entertainer Hans Vesterink en een bezoek van sinterklaas.
Zaterdag	30 nov	12.30 - 14.00 uur	Pannenkoekeninloop
Zaterdag	30 nov	20.00 uur	Dansavond 55+
Zondag	8 dec	13.30 - 16.30 uur	Zondagmiddag-bridge
Donderdag	12 dec	10.00 - 11.30 uur	Mode-uitverkoop Kerkhof 's Modehuis
Maandag	16 dec	10.00 - 11.30 uur	Kerstviering Smartlappenkoor en KBO
Dinsdag	17 dec	12.00 uur	Feestelijke warme kerstlunch
Vrijdag	20 dec	19.30 uur	Kerst-bingo
Woensdag	25 dec	1^e Kerstdag	Gesloten
Donderdag	26 dec	2^e Kerstdag	Gesloten
Woensdag	1 jan	Nieuwjaarsdag	Gesloten
Vrijdag	10 jan	10.00 - 11.30 uur	Nieuwjaarsreceptie



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 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 website: www.swos.nl