



Ontmoetingscentrum De Klarinet

**MAART
APRIL
2020**

Klarinet 39
3766 GH Soest
Tel. 035 – 60 23139

**Email: deklarinet@swos.nl
Website: www.swos-deklarinet.nl**

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 (roulatie om de 2 weken)

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 mei - juni 2020
ontvangen wij graag vóór 19 maart. Inleveren in de
brievenbus van het centrum of per e-mail.

18e jaargang, nummer 108
maart - april 2020

AGENDA MAART 2020

Dinsdag	10 mrt	12.30 uur	Gezamenlijke maaltijd
Vrijdag	13 mrt	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Zondag	15 mrt	14.30 uur	Optreden Stichting Kunstrijk
Vrijdag	27 mrt	12.30 - 14.30 uur	Pannenkoeken- inloopmiddag

AGENDA APRIL 2020

Maandag	6 apr	09.30 - 10.30 uur	Rollator spreekuur
Dinsdag	7 apr	09.30 - 16.30 uur	Dagje klaverjassen
Vrijdag	10 apr	14.00 uur	Bingo De Klarinet
Maandag	13 apr	GESLOTEN	2^e Paasdag
Dinsdag	14 apr	12.30 uur	Gezamenlijke maaltijd
Vrijdag	24 apr	12.30 - 14.30 uur	Pannenkoeken- inloopmiddag
Maandag	27 apr	GESLOTEN	Koningsdag



AGENDA VASTE ACTIVITEITEN

Maandag	09.30 - 11.30 uur	Schilderen / Teken
	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 - 10.55 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



Workshop Start van mijn Pensioen



Stoppen met werken?

Voor het eerst meer vrije tijd is een nieuwe fase in je leven.

Samen met anderen in gesprek wat pensioen u kan brengen.

Start: Donderdag medio april 2020

Bij voldoende aanmeldingen

Aantal bijeenkomsten: 4

Tijd 14.00 – 16.00 uur

Kosten totaal: € 30,-

Locatie: Ontmoetingscentrum Klarwater

Wiardi Beckmanstraat 475

3762 GN Soest

Aanmelden bij de SWOS:

Mail: info@swos.nl

Tel.: 035 602 36 81



Mohamad Alsamna Arabische luit en zang
Nelleke Nieuwboer Joodse/Mediterrane zang en gitaar



OPTREDEN SWOS

15 maart 14.30 uur

(zaal open 14.00)

In de Klarinet 39

3766 GH Soest

Toegangsprijs 3 euro

Info: deklarinet@swos.nl



Soester Fittest 2020

Vrijdag: **20 maart**
Tussen: 14-17 uur
Locatie: Optisport,
Dalweg 181,
3762 AW Soest
Kosten: € 2,-



2020 is al even onderweg en wellicht zijn de goede voornemens alweer de prullenbak in verdwenen. Gelukkig is het nooit te laat om alsnog de goede voornemens nieuw leven in te blazen en daar helpen wij graag bij! Dus vrijdag 20 maart vindt de Soester Fittest weer plaats! U bent van harte welkom om de Fittest te doorlopen die wordt afgesloten met een professioneel advies voor zowel voeding als beweging. Tijdens de Fittest worden onder andere kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie getest. Na de Fittest is er mogelijkheid om één van de leuke workshops te volgen. Hier zijn we nog druk mee bezig dus daarover volgt later meer informatie!

Kunt u wel een duwtje in de rug gebruiken of bent u gewoon benieuwd hoe het ervoor staat met uw fitheid? Meld u dan aan via 035-60 23 681 of info@swos.nl

CURSUS: VALLEN VERLEDEN TIJD

Valpreventieprogramma St Maartenskliniek

Dit valpreventieprogramma is ontwikkeld voor mensen die gevallen zijn en voor mensen die een risico hebben om te vallen.

Tijdens de cursus leert u op de juiste manier vallen en krijgt u oefeningen die uw balans verbeteren d.m.v. een hindernisbaan.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat met deze cursus de kans op valongelukken ongeveer gehalveerd wordt. IJ krijgt door de cursus tevens inzicht in waar voor u zelf de risico's liggen ten aanzien van balans en vallen.

Onder leiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten krijgt u 10 lessen van 1,5 uur. Voorwaarde voor deelname : IJ kunt 15 minuten lopen zonder loophulpmiddel.

Voor het in kaart brengen van risicofactoren voor het volgen van de cursus vindt er vooraf een intake plaats door een van de fysiotherapeuten. Aan de hand daarvan kan de fysiotherapeut aangeven of de cursus geschikt voor u is. Voor deze intake wordt 1 behandeling fysiotherapie in rekening gebracht.

Tijd: Woensdag 4 maart 2019, Tijd: 11.30 - 13.00 uur.

Locatie: Beukendal Soest

Kosten: €75,00

U kunt een inschrijfformulier aanvragen bij de SWOS, tel: 035-6023681. Voor meer inhoudelijke informatie over de cursus kunt u bellen met 06-45772632 of mailen naar info@ouderenfysiotherapiesoest.nl

GEZAMENLIJKE MAALTIJD BIJ DE KLARINET

De maaltijden voor deze maanden zijn:

10 maart Op het menu voor vandaag staat:
Chinese tomatensoep, roerbakgroenten met gehakt en
oosterse saus met rijst, vanille vla met chocoladesaus en
slagroom.

14 april Het menu van deze maand luidt: eiersalade,
kipblokjes met kerriesaus, doperwtjes met worteltjes en
krieltjes, advocaat vla met slagroom

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



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.

***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

Het goede antwoord op onze vorige foto is: Java hotel, Burg. Grothestraat, Soest.

Er waren verschillende goede antwoorden. Jopie Plekkepoel, Rob Schalkx en Fred Engberink zijn de winnaars geworden. Het hotel heeft een hele geschiedenis.

Eerder heette het pand 'de buitenplaats Groenhof', in 1939 werd het omgebouwd tot het 'Java hotel'.

In 1950 werd dit 'Oranjehotel'.

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



Denk je het antwoord te weten, stuur het antwoord dan in e-mail vóór 9 april naar lablanche@kpnmail.nl en wie weet ben jij de 'gelukkige winnaar'!

Bij meerdere goede antwoorden, loten we.

En wat is de prijs?

Je mag op de 'pannenkoekendag' van De Klarinet een heerlijke pannenkoek komen eten met je partner.

Veel succes!

EXPOSITIE

Jorie van der Loo exposeert van 29 januari tot 27 maart.

De eindeloze velden met zonnebloemen in de Vendee in Zuid Frankrijk laten weinigen onberoerd. Zelfs bij regen geeft het je een vrolijk gevoel.

Ik ben geen schilder die achter een ezel en met een rieten hoedje gaat zitten schilderen, maar ik maak foto's en werk dat in mijn atelier uit tot een schilderij.

Ik wist wel meteen dat ik zou kiezen voor een panorama-compositie.

Weinig schilderijen hebben mij meer plezier gegeven om aan te werken dan deze zonnebloemen.



Van 27 maart-22 mei: exposeert Antoinette Boukamp.

Al eerder exposeerde ik in De Klarinet in Soest.
De laatste keer in 2017.

Ik ben Antoinette Boukamp-ter Berg en ik woon in Bilthoven samen met mijn man.

Ik heb drie volwassen zoons, schoondochters en ook drie kleinkinderen.

Al heel wat jaren schilder ik met veel plezier.
Ik houd van schilderen, het is iedere keer weer een verrassing om al schilderend je werk te zien groeien. Ze zijn figuratief mijn schilderijen, vaak lege ruimtes met doorkijkjes. Mijn inspiratie haal ik uit foto's kunstboeken en exposities. Ik schilder niet precies na wat ik zie, maar gebruik stukken en componeer zo mijn eigen schilderij in acryl.

Ik hoop dat de kijker mijn schilderijen zal waarderen en wens iedereen veel kijkplezier.

Antoinette

EEN DAGJE GEZELLIG KLAVERJASSEN OP DINSDAG 7 APRIL.



Een dag voor de echte liefhebbers van het spel.

U bent welkom vanaf 9.30, om 10.00 uur start de eerste ronde. In de ochtend speelt u drie rondes, in de middag nog 2.

Tussendoor kunt u genieten van een lunch.

Het zal om ongeveer 16.30 uur afgelopen zijn.

En dat alles voor slechts € 7,00 contant / € 6,50 badge/pin.

Vanaf nu kunt u zich al opgeven bij de bar.

FYSIOCENTRUM VEENSTREEK

SWOS

stichting
welzijn
ouderen
soest

Rollatorspreekuur in De Klarinet

op maandag 6 april

van 9.30-10.30 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 maart - april 2020

Woensdag	4 mrt	10.15 uur	Modeshow en verkoop vd Kloostermode
Dinsdag	10 mrt	14.00 uur	Optreden Shantykoor De Eemlandvaarders
Dinsdag	17 mrt	10.00 - 12.00 uur	Thuiszorgartikelen Chiel van der Stelt advies en verkoop
Woensdag	18 mrt	12.30 uur	Maaltijd
Donderdag	26 mrt	13.30 uur	Bingo
Woensdag	1 apr	9.30 - 12.00 uur	Diepeveen ondermode verkoop
Woensdag	8 apr	12.30 uur	Paasbrunch
Maandag	13 apr	gesloten	2 ^e Paasdag
Woensdag	15 apr	10.00 - 12.30 uur	Gregor HoffmanMode show en verkoop
Donderdag	16 apr	14.00 uur	Lezing PCOB: Praamgracht
Maandag	27 apr	14.00 - 15.30 uur	Koningsdag: Muziek en oranjegebak
Donderdag	30 apr	13.30 uur	Bingo

SWOS Ontmoetingscentrum **Soesterberg**

Dorpsplein 18, 3769 VA Soesterberg

tel: 0346 - 35 14 02

www.swos-dedrieeiken.nl

Email: soesterberg@swos.nl

Activiteiten maart - april 2020

Vrijdag	6 mrt	14.00 - 16.30 uur	Stoeterij-middag: hapjes maken en quiz
Zondag	8 mrt	13.30 - 16.30 uur	Zondagmiddag-bridge
Vrijdag	20 mrt	19.30 uur	Bingoavond
Donderdag	26 mrt	10.00 - 11.30 uur	Hoffmans kledingverkoop
Zaterdag	28 mrt	12.30 - 14.00 uur	Pannenkoekeninloop
Zaterdag	28 mrt	20.00 uur	Dansavond 55+
Woensdag	8 apr	12.30 uur	Paaslunch verzorgd door De Stoeterij
Vrijdag	17 apr	19.30 uur	Bingoavond
Maandag	27 apr	14.00 uur	Koffie en toast met de Koningsdag burgemeester (ovb)
Zaterdag	???apr	19.30 uur	Konings-drive

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 Soesterberg

kosten: € 7,50 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 Soesterberg	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