



## Beste lezer van de nieuwsbrief,

Het is volop vakantietijd en veel mensen zijn aan het nadenken over een geschikt vakantie adres in binnen- of buitenland of hebben de keuze al gemaakt. Ook zijn er velen die dit jaar besluiten om thuis te blijven. Welke keuze er ook gemaakt wordt, ze zijn allemaal anders zoals wij allen verschillende mensen zijn met verschillende behoeftes en interesses. Bent u een groepsmens? Dan kunt u weer deelnemen aan diverse activiteiten in de ontmoetingscentra van de SWOS. Bent u meer op uzelf? Dan zult u er eerder voor kiezen om thuis te blijven; genieten van de tuin, een boek lezen op het balkon en/of tijd besteden aan een hobby. Hebt u vragen over individuele tijdbesteding en het ontwikkelen van een hobby? Dan kunt u in contact komen met mij door het secretariaat van de SWOS te bellen. Vindt u het leuk om uw vakantie keuze of uw hobby met ons en anderen te delen? Laat het ons weten! Ik wens iedereen een fijne en ontspannen zomerperiode toe.

Hartelijke groet,

Tineke Campschreur, *Seniorencoach*  
(namens het team SWOS)

### De scootmobielclub gaat van start!

Op 21 augustus is de 1e rit van de scootmobiel club zoef-zoef in Soest. Vanaf 11.00 uur vertrekken ze en gaan samen lunchen in Lage Vuursche. Wilt u ook meedoen met de scootmobielclub? U kunt zich aanbelden bij de SWOS: 035 602 36 81. Via de SWOS ontvangt u de contactgegevens.

## We nemen u graag mee met de ontwikkelingen van de SWOS

### Hygiënemaatregelen bij de activiteiten

Door het coronavirus merken we dat er een aantal mensen zijn die voorzichtig zijn bij het starten of weer meedoen met activiteiten. Logisch, want we zijn voorzichtig in het contact met elkaar. Bij elke activiteit is het desinfecteren van de handen noodzakelijk en daarnaast worden de activiteiten georganiseerd op anderhalve meter. Ook worden de tafels en stoelen na iedere activiteit gedesinfecteerd. Meedoen aan de activiteiten is altijd fijn; u ziet uw bekenden weer of u leert nieuwe mensen kennen, u kunt weer bijpraten en het geeft ritme in uw week.

Heeft u zich nog niet aangemeld? Doen! Veilig en op afstand maakt het mogelijk.

### Stand van zaken bij de OC's

Ondanks de hitte zijn er in de centra diverse activiteiten. We zijn blij dat ontmoeting weer mogelijk is. Ondertussen kijken we al vooruit naar de start van het nieuwe cursusseizoen. Alles op 1,5 meter vraagt aanpassingen. We zijn regelmatig aan het puzzelen, maar we blijven positief en volgen uiteraard de actuele informatie.

In september komt het eerste SWOS magazine uit waarin maandelijks een overzicht komt te staan van alle activiteiten. Maar dat niet alleen, er komen nog veel meer nieuwe rubrieken in. In deze eerste uitgave zal tevens een brochure met alle SWOS Cursussen in geheel Soest worden verspreid. Het cursusboek komt binnenkort op de website, maar u kunt ook even bellen of een flyer aanvragen.

### Ontmoetingscentrum Klarwater:

Spanje is nu iets minder bereikbaar om naar toe te gaan. Maar wilt u zich alvast goed voorbereiden en Spaans leren? U kunt meedoen aan Spaans voor beginners of conversatie Spaans.

Wilt u terugkijken op uw leven? Een creatief proces aangaan door uw leven te verwoorden door de cursus Levensverhaal schrijven? U zult zich meer herinneren dan u nu denkt. Mocht u interesse hebben, dan horen wij dat graag.

### Ontmoetingscentrum Klarinet:

In OC de Klarinet hopen we onze vaste activiteiten te kunnen starten in het nieuwe seizoen. We hebben in de maanden juni en juli al gemerkt dat het voor een deel goed kan, al zijn er ook aanpassingen nodig. Op dit moment zijn we aan het onderzoeken of de activiteiten die sinds half maart nog niet gestart zijn, zoals bijvoorbeeld het bridgen, het koor en de spellenmiddag, kunnen starten. Daarbij staat het overleg met de groepen centraal. Vanaf donderdag 17 september start een nieuwe activiteit, namelijk yoga op de stoel, met een beperkte groep deelnemers. In september neemt De Klarinet ook deel aan de atelierroute.

Op zoek naar..

We zijn op zoek naar een creatieve docent die thuis is op het gebied van schilderen en/of tekenen. We zijn ook op zoek naar een vrijwilliger die in ons centrum de wisselende expositie in onze grote zaal wil verzorgen. Als u informatie wilt of op het bovenstaande wilt reageren, dan kunt u contact opnemen via de mail: [deklarinet@swos.nl](mailto:deklarinet@swos.nl)

### Ontmoetingscentrum Soesterberg:

In OC Soesterberg is (ovb) een nieuwe docent voor Bewegen op Muziek gevonden voor maandagmiddag om 13.30 uur. De schilderjuf die jarenlang de lessen op dinsdag verzorgde, is met pensioen gegaan. Gelukkig hebben we twee nieuwe dames bereid gevonden. Karina (bekend van OC Klarwater) komt dinsdagochtend schilderles geven en Thea (bekend

Vanaf juli is op donderdag de wandelgroep olv BuurtSportCoaches Els en Henk met succes gestart. Van 10.00 uur tot 11.00 uur wordt een snellere of langzamere wandeling gemaakt. Ook geschikt voor mensen die met een rollator lopen.

De opening van het nieuwe seizoen is gepland op vrijdag 4 september. De hele dag zullen er workshops aangeboden worden en kunt u kennismaken met de docenten, clubs en activiteiten in het OC Soesterberg. Eind van de middag is er een muzikale afsluiting! Zie website [www.swos-soesterberg.nl](http://www.swos-soesterberg.nl) voor de meest actuele informatie.

**Tuininterview door Astrid van den Hoek** De ontmoetingscentra van de SWOS starten langzaam de activiteiten weer op. Hoe beleven ouderen deze coronatijd en hoe vullen zij hun dag in? De SWOS vraagt het, op gepaste afstand. .

Deze keer een interview met Cees Olieman (79).

“Ik vind het een vreemde tijd, deze coronatijd. Mensen lijken bang geworden voor andere mensen. Iedereen loopt met zo'n grote boog om je heen, alsof je weet ik wat voor ziekte hebt. Niet meer spontaan een praatje bij de supermarkt of op straat, dat doet me pijn.

Sinds het overlijden van mijn vrouw 1,5 jaar geleden mis ik een knuffel, een klankbord. Vanaf mijn pensioen op mijn 61ste waren we letterlijk elke dag samen. Je moet echt 'ontvlechten' als de ander wegvalt. Om toch een beetje contact te zoeken buiten mijn eigen bedoeninkje hier thuis, ben ik ÁutoMaatje geworden bij de SWOS. Ik help met mijn eigen auto om mensen te vervoeren naar het ziekenhuis of doktersbezoek. Vaak blijf ik ook bij hen in de wachtkamer. Ik vind dat erg leuk om te doen, en ook gezellig. Soms komt diegene of ikzelf nog een bekende tegen en kletsen we even en ik ben ook wel eens spontaan uitgenodigd voor een kopje koffie of een taartje eten bij bakker Verkley omdat degene die ik heen en weer reed het zo gezellig vond.



Zo bezorg ik de mensen een leuke dag, en mezelf ook. Want ik ben best veel alleen. Ik heb een keer in de week huishoudelijke hulp. Daar ben ik heel blij mee, leuk om weer even iemand in huis te hebben voor een praatje. Verder doe ik zelf nog boodschappen en kook ik zelf. Ook ben ik nog buitengewoon lid van de vrijwillige brandweer in Soest. Met een clubje 'oud-gedienden' komen we af en toe bij elkaar om te biljarten en zo. De brandweer was een rode draad in mijn leven. Ook in Boskoop, waar ik jaren gewoond heb, zat ik bij de brandweer. Ik stond graag aan de spuit maar heb ook leidinggevende functies gehad. Dat was soms wel heel druk in combinatie met mijn werk als hoofd plantsoendienst. In die tijd ben ik ook begonnen met naar de sauna gaan, samen met een goede vriend. Uitgebreid praten en even ontspannen. Ik vind het nu nog steeds fijn om te gaan, maar die vriend is overleden en in mijn eentje is het lang zo leuk niet. Een tijdje geleden heb ik via de SWOS een advertentie gezet omdat ik toch wel iemand zocht om leuke dingen mee te doen. Maar er kwam helaas nauwelijks reactie. Als ik praat met anderen die alleen zijn komen te staan, dan hoor ik dat ze soms niet meer uitgenodigd worden door bevriende stellen. Dat herken ik wel. Alsof mensen bang voor je zijn, dat je een concurrent bent misschien? Of dat ze bang zijn om iets verkeerd te zeggen? Ik weet het niet. Gelukkig heb ik nog goed contact met vrienden van de camping op Texel, waar mijn vrouw en ik jaren gestaan hebben. Toen we naar dit appartement verhuisden, hadden we allebei onderschat hoe erg we de tuin misten. Daarom vluchtten we vaak naar de camping haha, heerlijk in het groen.

Ondanks de coronapandemie realiseer ik me wel hoe gelukkig ik ben. Ik heb een goede gezondheid, fiets nog veel en heb een eigen auto. Onlangs ben ik nog goedgekeurd voor mijn rijbewijs! Als ik naar de kinderen wil, stap ik zo in de auto. Ik ben dankbaar dat ik dat kan en het is mooi dat ik anderen kan helpen via de SWOS hiermee.'

#### Laatste kans voor Dynamic tennis!

Heeft u zin in een andere sport? Houdt u van actief bewegen en meer uit uw conditie halen? Dynamic tennis biedt dit allemaal. Het is tennis met een zachte bal, wat u met 2 of 4 personen kan spelen. Uitdaging, leuk en goed voor de opbouw van uw conditie. Dynamic tennis is voor jong en oud en geschikt voor ervaren en onervaren tennissers. Dit jaar de laatste kans om nu mee te doen, dus meldt u nu aan!

**Wanneer?** Iedere vrijdagmiddag | **Hoelaat?** Vanaf 13.45 uur tot 14.45 uur | **Waar?** Sportboulevard De Engh  
Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de SWOS.

Een nieuw receptentip! In de zomermaanden (en dan vooral op die hele warme dagen) is het heerlijk om 's avonds een lekkere frisse salade te eten. Vandaar dit keer een recept voor een frisse salade! **Let op: dit is een hoofdgerecht voor 4 personen.**

Wat heeft u nodig (voor 4 personen)? - 500g ravioli rossi met kaas en basilicum (verse pasta, pak a 250g) - 200g verse sugarsnaps - 300g gerookte kipfilet - 3 bosuien - 500g romaatjes - 75g rucola - 100ml vinaigrette basilico (fles 250ml) of een andere lekkere dressing

De bereiding: Kook de ravioli volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af en laat uitlekken. Kook de sugar snaps 3 min. Snijd de kipfilet in reepjes en de bosui in ringetjes. Halveer de romaatjes. Meng de ravioli met de sugar snaps, bosuitjes, romaatjes, rucola en de dressing. Tip: voeg wat cashewnoten toe! Eet smakelijk! En, heeft het gesmaakt? Wij horen graag of u het lekker vond! *Bron: allerhande*