

Beste lezer van de nieuwsbrief,



De zomer is aangebroken en dat hebben we al gemerkt, we hebben al warme dagen achter ons en er komen ook weer warme dagen aan. Vaak betekent de zomer een pauze in het aanbod van activiteiten, maar bij de SWOS doen we juist ons best om het aanbod weer op te starten nu de coronamaatregelen versoepelen, bijvoorbeeld in de ontmoetingscentra. Houd voor het actuele aanbod de nieuwsbrief en de site goed in de gaten of neem contact op om uw vraag hierover te stellen.

Zit u met een vraag gebied van wonen, zorg en welzijn, dan bent u van harte welkom bij de ouderenadviseurs. Wij bieden u graag een luisterend oor, denken met u mee of geven informatie en advies. Zo staat u er niet alleen voor. Wij zijn bereikbaar via het algemene nummer van de SWOS.

Hartelijke groet, Jenneke Hotke Ouderenadviseur (namens het team SWOS)

We nemen u graag mee met de ontwikkelingen van de SWOS

De seniorenbus is op 1 juli weer begonnen met rijden! U kunt weer bellen voor een rit(je) op het bekende telefoonnummer van de seniorenbus: **035 601 91 90**. We zijn bereikbaar van 9.00 uur tot 12.00 uur. Vanaf 1 augustus rijdt de seniorenbus weer met 2 bussen. Maar uiteraard alleen als de omstandigheden dit toelaten.

Het is wel belangrijk dat u geen corona verschijnselen heeft; en net als in het openbaar vervoer is een niet-medisch mondkapje nodig tijdens het vervoer; de bijrijder draagt ook een mondkapje en helpt u bij het instappen met het desinfecteren van uw handen.

Het busje zal vele malen worden schoongemaakt met een desinfecterend middel.



Tip: interactieve colleges voor senioren, gegeven door studenten

Voor senioren die het leuk vinden om hun kennis te vergroten over verschillende onderwerpen, organiseert Stichting Oud Geleerd, Jong Gedaan interactieve colleges, gegeven door studenten over hun vakgebied. Persoonlijke groei is niet afhankelijk van leeftijd! Nu met corona zijn de college's online. Op de website staan opgenomen video's die u kunt bekijken. Bezoek de website: <https://www.oudgeleerdjonggedaan.nl>

Bekijk het filmpje voor meer informatie over Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan.

Tuininterview door Astrid van den Hoek *De ontmoetingscentra van de SWOS zijn in deze periode dicht. Hoe vullen ouderen de dag nu in en hoe beleven zij deze coronatijd? De SWOS vraagt het, op gepaste afstand natuurlijk. In een raam-, gang- of tuininterview.*

Deze keer een interview met Plonie de Vries (91).

“Vanaf mijn 26ste heb ik in een klooster gewoond, bij de zusters Augustinessen van St. Monica. Ik ben in de parochie van de St. Caroluskerk in Soesterberg komen werken. Daar deed ik onder andere bezoekwerk aan ouderen en bij gezinnen. Zo'n 19 jaar geleden ben ik in Soesterberg komen wonen, dat was makkelijker met het bezoekwerk. Eerst woonde ik ergens waar ik een grote tuin had. Dat vond ik heerlijk. Maar ik werd ouder, kreeg meer evenwichtsproblemen en ben zelfs een keer gevallen.

Toen zag ik een woning in De Drie Eiken die vrij kwam. Hier woon ik nu een jaar of negen. Ik mis de tuin wel hoor, maar op het balkon heb ik veel bloemen en planten. Daar kan ik echt van genieten. Puzzelen is een andere grote hobby. Ik vind dat fijn om mee bezig te zijn, dan ordenen de gedachten zich in mijn hoofd. Ik kan goed alleen zijn. Misschien komt dat door mijn tijd in het klooster. Het heeft denk ik ook te maken met mijn jeugd: ik kom uit een gezin met elf broers met elf broers en zussen, het was altijd druk thuis en daardoor was ik juist weinig alleen terwijl ik daar soms wel behoefte aan had.

(Vervolg Tuininterview Plonie de Vries)



Er komt steeds meer terug van vroeger. Herinneringen, verhalen. Een broertje of zusje van mij zijn jong overleden, ik was toen een jaar of twaalf. Dat heeft veel indruk op me gemaakt en is altijd in mijn hoofd gebleven. Nu ik door de coronatijd meer alleen ben, denk ik daar veel over na, over die gebeurtenissen. Zelf heb ik geen kinderen, maar wel een grote familie van al mijn broers en zussen. Sommigen zijn al overleden, dat is erg verdrietig. Ik heb veel neven en nichten die nu ook weer zelf kinderen hebben. Zij houden me op de hoogte van wat er allemaal speelt en komen soms op bezoek. Vanwege de coronamaatregelen krijg ik eigenlijk geen bezoek meer. Ik ben soms best eenzaam, ook al wonen er veel mensen hier in de flat. Ik maak met mensen wel een

praatje en blijf op de hoogte van het wel en wee van mijn burens. Soms ga ik naar de grote zaal voor een kopje koffie, maar ik heb me hier nooit zo heel erg opgenomen gevoeld, heb hier geen echte diepe vriendschappen. Ik ben toch een beetje anders en heb misschien weinig gemeen met de andere bewoners hier. Daardoor ben ik me ook een beetje terug gaan trekken de afgelopen jaren, maar nu door de coronatijd merk ik dat ik me wel alleen voel en probeer ik weer wat meer gezelschap op te zoeken. Ik denk dat dat heel belangrijk is: ook al ben je alleen, zoek de gemeenschap op, maak contact met anderen.

Ik doe daar ook mijn best voor. Af en toe is er hier beneden op het grasveld bij het SWOS-gebouw een muziektreden. Dat vind ik erg leuk en gezellig om daar met de andere bewoners naar te kijken. Zelf zit ik al jaren op een zangkoor, ik hoop dat dat binnenkort weer van start kan gaan. En ik doe al zo'n 17 jaar Yoga, dat wordt hier beneden in de zaal gegeven door een lerares van de SWOS. Het lag een aantal weken stil, dan deed ik zelf wat oefeningen in de kamer. Ik ben blij dat het nu weer begint."

Zijn er liefhebbers om te wandelen in Soesterberg? Bewegen in de buitenlucht!

Nu het zomer is, is er niks lekkerder dan even in de buitenlucht zijn. Buurtsportcoaches Henk en Els verwelkomen u graag! Verschillende niveaus zijn mogelijk. U hoeft zich niet aan te melden, dus komt u gezellig een keer langs om mee te wandelen? Het betreft iedere donderdagmorgen, van 10.00 uur tot 11.00 uur., vanaf Ontmoetingscentrum Soesterberg (Dorpsplein 18, Soesterberg) Kosten? Gratis Er is een mogelijkheid om na afloop een kopje koffie te drinken (voor eigen rekening).

Muziek tip: Denkt u ook nog wel eens terug aan de tijd van de Veronica Boot? Dan is 192 Radio iets voor u! Hier hoort u alle muziek uit de zeezender periode van Radio Veronica 1959-1974. De naam verwijst naar de eerste zendfrequentie waarop Radio Veronica uitzond. Klik [hier](https://www.192radio.nl/) om naar 193 Radio te gaan of bezoek de website: <https://www.192radio.nl/>

Doe tip: Stuur een kaartje, bel een vriend, houdt contact. Wacht niet af, bel zelf & neem initiatief

Een nieuwe receptentip! Er kwam een reactie op de vorige nieuwsbrief of er ook gezonde (bak)recepten gedeeld konden worden. Want al dat zoetigheid is niet goed voor ons gewicht. Daar zijn wij het helemaal mee eens en daarom hebben wij een gezond recept (deze keer geen bakrecept).

Het is een recept voor het maken van vegetarische wraps uit de oven.

Wat heeft u nodig (voor 3-4 personen)? 1 doosje champignons - 1 courgette - 1 eetlepel olie - Kerrie, peper en zout - Geraspte kaas - 1 pak wraps (naturel of met tuinkruiden) 4-6 stuks - Smeerbare kruiden roomkaas

De bereiding:

Verwarm de oven voor op 175 graden. Snijdt de champignons en courgette klein. Verhit in een koekenpan de olie en roerbak de champignons en courgette met kerrie, peper en zout kort mee. Smeer de wraps in met een dun laagje kruidenkaas. Vul de wraps met de gebakken champignons en courgette en strooi er wat geraspte kaas over. Rol de wrap op en leg deze in een bakblik of ovenschaal. Smeer de bovenkant licht in met olie en bestrooi het vervolgens met kaas. Zet het bakblik of ovenschaal ongeveer 20 minuten in de voorverwarmde oven. Serveer de gevulde wraps met een lekkere salade. Eet smakelijk! En, heeft het gesmaakt? Wij horen graag of u het lekker vond! Heeft u nog een receptentip die u met ons, en met de anderen wilt delen? Laat het ons weten! Dit kan u telefonisch aan ons doorgeven of per mail.