

Ons Seniorennieuws

uitgave: maart 2022

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



KBO-Brabant

Postbus 54, 51₁65 ZH Waspik

GALM

SGW SPORTVERENIGING GALM WAALWIJK

50+

Merkt u dat nou ook?

Dat alles niet meer zo gemakkelijk en vlug gaat als vroeger.

Wilt u graag fit blijven?

Blijf dan zo lang mogelijk in beweging! U bent nooit te oud om te sporten. Kom gezellig samen met ons bewegen bij SGW, Sportvereniging GALM Waalwijk.

GALM is een sportvereniging met gediplomeerde docenten, speciaal voor senioren, vanaf 50-plus. U kunt ook met ons mee doen als u een lichamelijke beperking heeft!

Wij bieden een gevarieerd lesprogramma op vaste tijden en locaties in Waalwijk en Waspik. De contributie bedraagt slechts € 35,- per kwartaal.

Twijfelt u nog?

Weet u niet zeker of GALM iets voor u is? Kom dan vrijblijvend kijken en met ons mee doen. Wij bieden 2 gratis proeflessen aan. Hierna kunt u beslissen of u lid wilt worden van GALM.

Kijk voor meer informatie en lestijden op onze website:
www.galmwaalwijk.nl

- ✓ **SAMEN BEWEGEN**
- ✓ **VOOR SENIOREN**
OOK MET EEN LICHAAMELJKE BEPERKING
- ✓ **GEVARIEERD LESAANBOD**
- ✓ **GEDIPLOMEERDE DOCENTEN**
- ✓ **LEUK & GEZELLIG**
- ✓ **LAGE CONTRIBUTIE**
- ✓ **IN WAALWIJK EN WASPIK**
- ✓ **2 GRATIS PROEFLESSEN**

www.galmwaalwijk.nl | sgwwaalwijk@ziggo.nl

Uw laatste zorg in goede handen...



*Marjolein
Weggen-Francke /
Leemans*
Uitvaartverzorging
06 - 14 91 09 15

Tel.: 0162 - 40 39 12 / 06 - 13 67 74 41

DE STERGROEP BV

MERCEDES-SPECIALIST



Dongen

0162-310020 www.destergroep.nl



VAN DER HEIJDEN

TWEEWIELERS

VERKOOP • ONDERHOUD • REPARATIE

www.vanderheijdentweewielers.nl

Schoolstraat 9a Waspik 0416 - 314001

Voor al uw dranken moet U bij
Slijterij **van Alphen** zijn

Kerkstraat 14
5165 CG Waspik
Tel. 0416 - 312736

Écht thuis in wonen en slapen

Uitgebreide collectie boxsprings



Gratis
linnen
pakket

Puur nederlandse kwaliteit!
€1995,- vlak / €3275,- elektrisch

Diverse
relaxfauteuils
kortingen tot
20%



Dé specialist in wonen,
slapen en zitten.

* De Statie **wonen**

Stationslaan 2 • Waspik • 0416 311 229 • www.destatiewonen.nl

Ons Seniorennieuws maart 2022

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Kaarten in 't Schooltje
pag. 07	Informatiemiddag Seniorweb
pag. 08	Uitnodiging lentebrunch
pag. 09	Aangifte Inkomstenbelasting 2021
pag. 10	75 helpers voor kwetsbare ouderen
pag. 11	Recept van vroeger - kent u het nog?
pag. 12	De vijf fases van een verkoudheid
pag. 13	Droge winterhuid
pag. 14	Passenheidsregels sociale woninghuur
pag. 15	Wij gaan weer fietsen
pag. 16	Oplossing puzzel februari en winnaar
pag. 17	Zweedse puzzel
pag. 18	Moppentrommel
pag. 19	Vakantie met aandacht
pag. 20	Tot uw dienst in Waspik
pag. 21	Onze organisatie
pag. 22	Belangrijke telefoonnummers

Ons Seniorennieuws is een uitgave van Seniorenvereniging Waspik en verschijnt 10 X jaar. Oplage ca. 500. Het Seniorennieuws wordt gratis bezorgd bij de leden en relaties van de afdeling.

Redactie: Franca Hooijmaijers. Lay-Out: Franca Hooijmaijers. Redactie adres:
Vrouwkенсаvaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik,
Tel. 0416-313312, e-mail svwfhooijmaijers@ziggo.nl

De contributie voor het lidmaatschap bedraagt € 30,00 per jaar, waarbij voor degene die automatisch betalen een korting wordt verleend van € 1,50. Rekeningnummer Rabobank: NL55RABO 0156521466

Lid worden kan vanaf de leeftijd van 50 jaar via een aanmeldingsformulier te verkrijgen bij het secretariaat. Opzeggingen van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk voor 1 december voorafgaande aan het nieuwe verenigingsjaar dat op 1 januari begint. Ook verhuizingen en overlijden schriftelijk mede te delen aan het secretariaat.

Secretariaat: adres: Postbus 54, 5165 ZH Waspik of Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik.
Telefoon 06-53937206

Druk: Copy&Co Waalwijk

**Kopij voor de volgende uitgave van Nieuws
graag uiterlijk 14 maart 2022 aanleveren.**

Geheel of gedeeltelijk overname van artikelen en/of berichten is toegestaan, mits daarbij vermeld: Overgenomen uit Ons Seniorennieuws.

Voorwoord

Heerlijk, dat de dagen langer worden. Wat het weer betreft gaat het de goede kant op.

Maar..... het spreekwoord zegt: "Maart roert zijn staart". Dus het blijft afwachten. Intussen genieten we soms al van een warm voorjaarszonnetje.

Nu nog wat meer vrijheid als de versoepelingen allemaal kunnen doorgaan. Misschien halen we opgelucht adem, dat er straks meer kan. Inmiddels zijn er wel wat activiteiten opgestart, zoals bijvoorbeeld de rik- en jokermiddagen in 't Schooltje.

We herinneren u aan **de carnavalsbingo op vrijdag 25 februari a.s.** Komt u ook?

Tevens maken we u attent op **een informatiemiddag op vrijdag 25 maart van Seniorweb.** Kijk voor meer informatie verderop in dit blad.

Ook starten de **fietsmiddagen** weer in april. Een aankondiging vindt u in dit nummer van Ons Seniorennieuws. Joke Smits is de coördinator voor deze activiteit. Haar telefoonnummer staat ook vermeld.

Dit keer staat er een Zweedse puzzel in ons blad. Doe mee en maak kans op een mooie attentie.

In april staat een **Lentebrunch** op het programma. Die wordt op **5 april** georganiseerd. Kijk voor de aanmelding verderop in dit nummer en noteer de datum in uw agenda. Daarnaast hopen we dat op **22 april de algemene ledenvergadering** kan doorgaan. We houden u op de hoogte.

Als u zelf een artikel wilt insturen, dan is dat van harte welkom. Het mag b.v. ook een recept zijn van iets wat u zelf lekker vindt. We delen het graag met onze leden.

We wensen u veel leesplezier!

Bestuur
Senioren Vereniging Waspik





Deze maand feliciteren wij onze 80-jarigen en ouder:

Mw. M. van den Broek-Bruijns	03-03
Mw. H Sars	08-03
De heer M. Mosterd	13-03
Mw. M.A. van de Ven-de Klijn	16-03
De heer P.J. Verschure	16-03
Mw. C.A.J. van Hooren-v.d.Berg	16-03
Mw. J. Smits-van de Griendt	18-03
De heer S.J. Quist	20-03
Mw. Th. Le Sage- de Jong	25-03

We wensen u en alle andere jarigen in de maand maart een heel gezellige dag toe.





Kaarten in 't Schooltje

We gaan weer starten met kaarten.

Plaats: 't Schooltje, Waspik – Boven

Tijdstip: aanwezig zijn 13.30 uur.

Inleg € 3.50

Woensdag 2 Maart

Woensdag 9 Maart

Woensdag 30 Maart

Woensdag 6 April

Woensdag 20 April

Woensdag 4 Mei

Woensdag 18 Mei

1ste kop koffie / thee is gratis . De 5 beste tellen mee.

We hopen u te mogen begroeten.





Informatiemiddag SeniorWeb 25 maart Den Bolder 14.00 uur

Loopt u soms ook tegen problemen aan met uw computer, telefoon, tablet of heeft u vragen over alles wat met social media te maken heeft?

SeniorWeb is de oplossing voor al uw vragen.
Heeft u interesse in een computercursus of graag ondersteuning met soft- en hardware problemen aan huis .
Voor dit alles kunt u terecht bij SeniorWeb.

Op **vrijdag 25 maart** geven we u de mogelijkheid om alle informatie omtrent SeniorWeb te horen van een deskundige, zodat u bij interesse weet hoe SeniorWeb te werk gaat

We hopen u te mogen ontvangen op deze interessante middag.

De activiteiten commissie.





Uitnodiging Lente Brunch

op
Dinsdag 5 april
Locatie Den Bolder
Aanvang 12:00 uur.

Vanaf 14:00 uur zal het muzikale gedeelte verzorgd worden door
Triple X

De middag wordt afgesloten om 16:00 uur.

U kunt genieten van een compleet verzorgde brunch.

Tijdens het muzikale gedeelte zal er ook nog een consumptie worden verstrekt.

U kunt zich aanmelden voor deze mooie en gezellige Lente Brunch op de
woensdagen 9 en 16 Maart van 10.00 uur tot 12.00 uur in Den Bolder, door onderstaande
strook volledig ingevuld in te leveren met vermelding van **uw IBAN-nummer en handtekening**.
Hiermee geeft u een machtiging af voor automatische incasso.

De kosten bedragen € 15,00 per persoon.

Heeft u geen vervoer voor deze middag, geef uw naam, adres en telefoonnummer op bij de
kaartverkoop in den Bolder.

Het bestuur wenst u een gezellige middag toe.

Ondergetekende meldt zich aan voor de Lente Brunch op Dinsdag 5 April 2022.

Naam.....

Adres.....

Tel.nr..... Pasnr. KBO...342.....

IBAN-nummerHandtekening

=====

Ondergetekende meldt zich aan voor de Lente Brunch op Dinsdag 5 April 2022.

Naam.....

Adres.....

Tel.nr..... Pasnr. KBO...342.....

IBAN-nummer..... Handtekening

Aangifte Inkomstenbelasting 2021

Wilt u dat wij uw aangifte verzorgen, dan mag u contact opnemen met een van onze belastinginvullers (zie de voorlaatste bladzijde van dit blad) zodra u van de Belastingdienst bericht heeft ontvangen dat u aangifte moet doen. Maar ook wanneer dat niet het geval is kan het voordeel opleveren om juist wel belastingaangifte te doen, bijv. wanneer u zorgkosten heeft gemaakt, die niet door uw zorgverzekering werden vergoed of wanneer u vaak op en neer naar een specialist of behandelaar in het ziekenhuis bent gereden. Of wanneer u flinke bedragen aan de kerk of goede doelen hebt gegeven. Ook de belastingaangifte over 2021 wordt gedaan met gebruikmaking van een machtigingscode.

Bij de aanmelding wordt gevraagd naar de volgende gegevens:

- Uw naam, adres en geboortedatum en die van uw eventuele partner;
- Uw telefoonnummer
- Uw Burger Service Nummer (BSN), dat staat op uw paspoort, rijbewijs of ID- bewijs;

De belastinginvuller vraagt dan een machtiging aan en vervolgens ontvangt u van de Belastingdienst de machtigingscode. Deze code geeft u door aan de belastinginvuller en die kan daarna uw aangifte verzorgen. De belastingaangifte moet in principe **vóór 1 mei 2022** zijn ingediend bij de Belastingdienst.

Zorg ervoor dat de volgende stukken klaarliggen wanneer wij u bezoeken voor het invullen van uw belastingaangifte:

- de jaaropgaven AOW, pensioenfondsen en andere inkomsten over 2021;
- indien van toepassing vrijwilligersvergoedingen.
- het jaaroverzicht 2021 van uw betaal- en spaarrekening.
- bij een eigen woning de WOZ-beschikking van de gemeente met als peildatum 01-01-2020 en de jaaropgave van de hypotheek en aflossingen over 2021;
- gegevens van e.v.t. leningen en andere schulden indien van toepassing.
- de voorlopige aanslag inkomsten belasting 2021 indien van toepassing :
- de voorlopige aanslag inkomsten afhankelijke bijdrage ZVW over 2021,
- beschikking van de zorgtoeslag en/of de huurtoeslag;
- rekeningen van alle zorgkosten, die niet of niet volledig vergoed werden;
- bewijsstukken van giften aan goede doelen;
- specificatie van gereden kilometers 2021 in verband met ziekte
- de brief van de Belastingdienst met de machtigingscode.

Schenken

De jaarlijkse schenkingsvrijstelling voor kinderen gaat naar € 5.677 en die voor anderen (bijvoorbeeld kleinkinderen) naar € 2.274.

Huur- en zorgtoeslag

U ontvangt de huur- en zorgtoeslag niet automatisch! Als u die tot nu toe niet gekregen hebt en u denkt er recht op te hebben, dan moet u die altijd aanvragen. Ook daarmee helpen wij u graag.

Zoals al jaren gebruikelijk is, betaalt u als lid een vergoeding voor het verzorgen van de aangifte van € 12,- aan de belastinginvuller. Voor niet-leden geldt een tarief van € 25,-.



75 helpers voor kwetsbare ouderen



Vrijwilligers KBO-Brabant staan massaal klaar om kwetsbare ouderen te helpen

Nu de pandemie voortduurt heeft een grote groep kwetsbare ouderen zónder eigen netwerk hulp nodig. Sommigen met een directe vraag voor het halen van medicijnen of boodschappen, anderen met een meer duurzame vraag naar contact en aandacht. Uit regulier overleg tussen het ministerie van VWS en de ouderenbonden over de effecten van COVID-19 voor ouderen kwam dit urgente signaal naar voren. De oproep van KBO-Brabant leverde in Brabant liefst 75 vrijwilligers op die in samenwerking met het Rode Kruis deze ouderen kunnen helpen!

Het Rode Kruis bedient sinds het begin van de pandemie een landelijke telefonische advies- en hulplijn. Algemene vragen om zorg/hulp worden doorgezet naar een eigen vrijwilliger van het Rode Kruis die naar de hulpvrager toegaat met de bedoeling om kortdurende hulp of zorg te bieden.

Nu de coronacrisis voortduurt en professionele hulp- en zorgdiensten al twee jaar onder zware druk staan, is er grote behoefte aan meer vrijwilligers. Daarom deed KBO-Brabant (via zijn 281 Afdelingen) eind 2021 een beroep op de vele KBO-vrijwilligers die in Brabant werkzaam zijn. De respons was overweldigend: maar liefst 75 mensen uit alle Brabantse regio's meldden zich aan om hulp te bieden aan kwetsbare ouderen die tijdelijk behoefte hebben aan hulp bij boodschappen doen, incidenteel de hond uitlaten, vervoer naar bijvoorbeeld een test- of priklocatie of om een luisterend oor te bieden. De meeste mensen die zich hebben aangemeld zijn al jaren actief als vrijwillige ouderenadviseur, belastinginvuller, thuisadministrateur, ziekenbezoeker of Wmo-cliëntondersteuner binnen KBO-Brabant.

Hulp nodig?

Voor wie hulp nodig heeft: de Rode Kruis Hulplijn is bereikbaar via (070) 44 55 888 van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 17.00 uur.

Als vrijwilliger meedoen?

Voor wie zich als vrijwilliger wil aanmelden: KBO-Brabant is bereikbaar via (073) 64 44 066 van maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 16.30 uur.

Bron ONS Actueel week 4 januari 2022

RECEPT VAN VROEGER - KENT U HET NOG?

HAAGSE BLUF

Misschien denkt u waar komt de naam Haagse Bluf vandaan. De naam is een verwijzing naar de "air" die de inwoners van Den Haag zouden hebben. Het nagerecht Haagse Bluf is lijkt namelijk heel wat, maar is in feite grotendeels lucht. Haagse Bluf is een Nederlands nagerecht naar eenvoudig recept. Het wordt gemaakt met bessensap.

Hieronder het recept.

Benodigheden :

2 middelgrote eieren
200 ml bessensap
200 gram kristalsuiker
4 lange vingers

Splits de eieren, doe de eiwitten in een vetvrije kom. De eidooiers gebruik je niet. Voeg het bessensap en de suiker toe aan het eiwit. Klop het geheel met een mixer tot alle suiker is opgelost en de eiwitten geheel stijf zijn geslagen. Het eiwit moet zo stijf zijn dat de kom even omgekeerd kan worden zonder dat er schuim uitvalt. Verdeel de Haagse bluf over de glazen en serveer de lange vingers erbij.

Bron: Wikipedia



Eet smakelijk!

De vijf fases van een verkoudheid (en wanneer het te lang duurt)

Het snotterseizoen is aangebroken. Grote kans dat ook jij op een gegeven moment verkouden wordt. Een verkoudheid kenmerkt zich door vijf fases, die zeker in tijden van corona belangrijk zijn om te herkennen. In principe is een verkoudheid onschuldig, maar wanneer duurt het te lang en is het aan te raden om je huisarts te bellen?

Wat is een verkoudheid? Een verkoudheid wordt veroorzaakt door verschillende virussen. Als je verkouden bent, is het slijmvlies in je neus, keel en bijholten ontstoken. Hierdoor kun je last hebben van een verstopte neus, veel niezen, veel hoesten, keelpijn, oorpijn, hoofdpijn en heesheid. Een verkoudheid gaat normaal gesproken vanzelf weer over, binnen zo'n zeven tot tien dagen.

Blijven testen als je verkouden bent. In tijden van corona, is het belangrijk om je bij de eerste symptomen van een verkoudheid direct te laten testen op corona. Ja, ook als je gevaccineerd bent. Er bestaat namelijk alsnog een kleine kans dat je wel met corona besmet bent. Het is dus goed om dat eerst uit te sluiten.

Vijf fases van een verkoudheid herkennen.

Goed, je bent verkouden. Je kunt een milde of zware verkoudheid te pakken hebben. Je kunt er met een week vanaf zijn, afhankelijk van in welke fase van je verkoudheid je zit. Dat zijn er in totaal vijf:

Fase 1 Dag 1 – 2 In de eerste fase merk je nog niet eens dat je verkouden bent. Je voelt je prima, maar je bent wel degelijk al besmet. Het duurt alleen niet lang voor de eerste symptomen optreden.

Fase 2 Dag 2 – 3 Je bent vermoeid, hebt een droge en misschien al pijnlijke keel en moet vaker niezen dan normaal. Een verkoudheid kan zich snel ontwikkelen. Het is dus nu al verstandig om het rustig aan te doen en wat vroeger je bed in te kruipen. Alles om het verdere verloop van je verkoudheid zo mild mogelijk te houden.

Fase 3 Dag 3 – 4 Bovenop de klachten uit fase 2, zitten je holtes nu ook nog eens verstopt. Tel daar een loopneus bij op en het feest is compleet. Snuiten en stomen maar!

Fase 4 Dag 4 – 6 Je hoest veel. En doordat je luchtwegen nog ontstoken zijn, kan dat hoestje nog wel even aanhouden. Maar geen zorgen, als het goed is neemt je verkoudheid vanaf hier af.

Fase 5 Dag 7 – 10 Als je in de fases hiervoor extra veel rust hebt genomen, is de kans groot dat je verkoudheid nu, na zo'n zeven tot tien dagen, bijna voorbij is. Nog maar heel even doorbijten dus, met eventueel wat pijnstillers. Goed om te weten: twee weken na besmetting begint je lichaam met het aanmaken van antistoffen tegen dat verkoudheidsvirus.

Wat als je verkoudheid niet overgaat?

Bovenstaande fases zijn een soort gemiddelde: jij kunt korter of juist langer verkouden zijn. Maar zijn je klachten na een paar weken nog steeds niet verminderd of verdwenen, dan is het goed om even contact op te nemen met je huisarts. Als het ook geen corona is, kan de dokter uitzoeken of je misschien iets anders onder de leden hebt en bepaalde medicatie voorschrijven.

Bron: Margriet.nl

Overgenomen uit PCOB Spr.Capelle februari 2022



Droge winterhuid? Dit kun je doen.



Het belangrijkste is de huid zo vet mogelijk te houden

In de winter is onze huid vaak droger. De kachel die hard staat te loeien, de droge buitenlucht en heet douchen; het helpt allemaal niet. Dermatoloog Bing Thio van het Erasmus Medisch Centrum geeft adviezen om de huid goed gevoed en soepel te houden.

Smeren, smeren, smeren Thio: "In de winter heeft onze huid veel te verduren. De vochtigheidsgraad van de buitenlucht is lager, waardoor er meer vocht uit de huid verdamppt. Tegelijkertijd staat de verwarming hoger en douchen we warmer. Van nature heeft de huid een vetlaagje dat de verdamping van water in de huid tegenhoudt. Hoe meer water in de huid, hoe soepeler deze aanvoelt. Maar het vetlaagje kan ook gemakkelijk verdwijnen; bijvoorbeeld omdat je het weg wast door lang en heet te douchen met veel zeep. Het belangrijkste is de huid zo vet mogelijk te houden. Smeer met producten die je lekker vindt en wees niet te zuinig. Je huid voelt niet alleen beter aan, maar raakt ook minder snel beschadigd of geïrriteerd. Schadelijke bacteriën dringen namelijk gemakkelijker door een poreuze huid dan door een huid die goed ingevet is."

Hoe ouder je wordt, hoe meer je moet smeren "Je kunt de structuur van de huid vergelijken met een bakstenen muur. De huidcellen zijn de bakstenen; het vetlaagje het cement. Met het klimmen der jaren wordt de huid steeds dunner. Doordat ook de vetlaag vermindert, verdamppt het water in de huid gemakkelijker en wordt deze sneller droog. In onze huid bevinden zich stamcellen die ervoor zorgen dat huid- en talgcellen continu worden aangemaakt. Als we ouder worden, hebben we steeds minder stamcellen en is de talgaanmaak daardoor ook minder. Het cement van de huid is als het ware minder sterk; de huid wordt droger. Je moet dus meer smeren naarmate je ouder wordt."

Pas op met heet douchen en met zeep "Ik vind het als arts lastig om te zeggen dat je niet meer warm of lang mag douchen. Mensen genieten er vaak ontzettend van. Het scheelt al enorm als je de kraan iets minder heet zet. En gebruik alleen zeep op de plekken waar het echt nodig is. Ben je toch erg gehecht aan je douche- of badritueel, dan moet je simpelweg meer smeren. Smeer bij voorkeur direct nadat je je hebt afgedroogd. Ook als je veel zwemt of in de zon zit, wordt de huid droger. Heb je last van een erg droge huid, schaf dan een luchtbevochtiger aan voor in huis."

Gebruik reinigende badolie in plaats van zeep "Idealiter was je jezelf alleen met lauw water. Het is dan wel een stuk lastiger om jezelf schoon te houden. Denk maar aan een vette pan; met alleen lauw water gaat het schoonmaken een stuk moeilijker. Een goed alternatief is reinigende badolie. Het maakt de huid schoon, maar laat tegelijkertijd een dun olielaagje achter op de huid." **Het maakt niet veel uit waarmee je smeert, als het maar lekker voelt en vet is** "Er wordt veel beweerd over de heilzame effecten van huidcrèmes. De beste crème is in mijn optiek de crème die het lekkerst aanvoelt op jouw huid. En dat is dus heel persoonlijk. Is een product erg vloeibaar, dan zit er water in verwerkt. Dit is niet ideaal, want water droogt de huid juist uit. Kies daarom liever een crème dan een lotion. Ook babyproducten kunnen fijn aanvoelen. Vaak wordt gedacht dat deze producten 'puurder' zijn, maar ook in babyproducten zitten stofjes waar je allergisch voor kunt zijn. In warme landen waar mensen veel zijn blootgesteld aan de zon, smeren mensen zich soms in met kokos- of slaolie. Dat is prima; vet is vet. Zeker als je wat minder te besteden hebt, is een betaalbare olie of goedkope lotion een goede oplossing."

Smeer meerdere malen per dag "We denken vaak dat het voldoende is als we onszelf 's ochtends na het douchen insmeren. Maar zeker als je een erg droge huid hebt, is het beter om meerdere malen per dag te smeren. Je wilt de huid eigenlijk continu vet houden. Let wel op met je kleding en beddengoed. Vette crèmes kunnen vlekken geven. Wacht daarom even totdat de crème goed is ingetrokken."

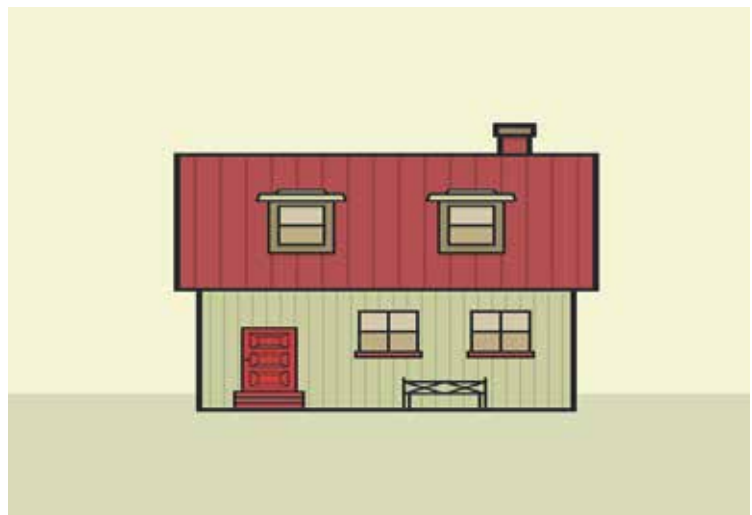
Gevoelige of extra droge huid? Test nieuwe crèmes eerst uit "Producenten voegen allerlei stofjes toe aan producten, bijvoorbeeld om de houdbaarheid te verbeteren. Als je allergisch bent voor bepaalde stofjes, gaat het immuunsysteem bovenmatig reageren en krijg je last van huiduitslag en jeuk. Als er op een product hypoallergeen staat, betekent dat dat er weinig stofjes aan zijn toegevoegd die een allergische reactie kunnen uitlokken. Weet je dat je huid gevoelig is, test producten dan eerst uit. Smeer gedurende drie dagen een beetje van de nieuwe crème aan de binnenkant van je arm, telkens op dezelfde plek. Zie je een rood plekje ontstaan, dan moet je het niet gebruiken. Je kunt overigens ook allergisch zijn voor natuurlijke ingrediënten in crèmes, zoals avocado. Op de verpakking van huidcrèmes staat vaak dat het dermatologisch is getest. Dit is een beetje misleidend, want ieder product moet dermatologisch getest worden. Het testen gebeurt soms met gezonde proefpersonen, soms in een laboratorium. Er wordt gecontroleerd of het product veilig is en of het geen contactallergie veroorzaakt."

Passendheidsregels sociale woninghuur verruimd



Per 1 januari 2022 is de toewijzing van sociale huurwoningen voor senioren verruimd. Met alleen AOW (of AOW met een klein pensioen) maar wél met een vermogen boven de zorgtoeslaggrens (in 2022: € 120.020 voor alleenstaanden en € 151.767 voor een echtpaar), bijvoorbeeld uit de verkochte of nog te verkopen eigen woning, mogen senioren nu ook naar sociale huurwoningen met een huurprijs boven 633,25 euro per maand. Veel senioren wilden wel, maar mochten voorheen niet naar een duurdere sociale huurwoning, omdat die te duur zou zijn gelet op hun inkomen. Met het feit dat ze de huur gemakkelijk zouden kunnen betalen gelet op hun vermogen, werd geen rekening gehouden. Dat is nu veranderd.

Voor meer info: zie de website van KBO Brabant.



WIJ GAAN WEER FIETSEN!!!!



Op **dinsdag 5 april 2022** starten we weer met onze wekelijkse middag fietsen. Zorg er voor dat je om 13.30 uur bij Den Bolder bent.

Onderweg hebben we een koffiestop en zijn rond 16.30 uur weer terug. Uiteraard is alles afhankelijk van de dan geldende corona maatregelen.

Voor meer informatie kunt u telefonisch contact met mij opnemen, via telefoonnummer 0416-312184.

Groetjes Joke Smits



Hierbij de oplossing van de puzzel van februari 2022:

NIEUWJAARSDUIK



Uit de 25 inzendingen trokken we natuurlijk een winnaar. De gelukkige winnaar is dit keer mevrouw Annie Vissers. Zij is heel blij met een cadeau-bon van Bakkerij Verschuren. Gefeliciteerd!

Een nieuwe puzzel staat weer klaar.
Dit keer is het een Zweedse puzzel.
Puzzel mee en maak kans op een leuke attentie naar keuze.

Dit keer een Zweedse puzzel. Breng de letters waar een cijfer bij staat over in de corresponderende vakjes onderaan de puzzel.

roeriem		afgod		diplo- matie	2	geviert sporter		kudde- bewaker	
spoedig		werk- schuw						ont- kenning	
6						een zekere			
tweetal				boom				9	
krank- zinnig				domoor					
						plechtige gelofte			
priem		Frans lidwoord				astatium (afk.)		grote uil	
		zintuig				nogmaals			
				notabene (afk.)		kever			4
				manne- tjesbij		part			
Europese vrouw	met dank (afk.)			plan	7				spel- leiding
	vraagstuk			wreed keizer					
1							heer (afk.)		
zonder- ling							water- vlakte		
mannelijk dier						loop- vogel			
				grappen- maker		ongevuld			
						kleverig vocht			
profeet		Ned. omroep	8			berggeel		schoor- steen- zwart	
		honingbij							
				vogel- naam					
fair				dik en zwaar					
pers. vnw.							Chinese munt	3	voor- zetsel
				eier- gerecht					
beender- inhoud	5					kerk- gebruik			

©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

De oplossing van de puzzel kunt u tot uiterlijk 20 maart 2022 sturen naar
 Harrie van Zon, Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik
 E-mail-adres: harrie.vanzon@ziggo.nl



Krantenkoppen:

*Baasje doodgebeten
hond krijgt vergoeding"

(Bedoeld is natuurlijk: Baasje (van) doodgebeten
hond krijgt vergoeding, want het baasje is niet
doodgebeten maar de hond.)

*Het woord "Douane" staat nu heel duidelijk op de
rug, dus geen misverstand wie je voor je hebt .

*Euthanasie mag eenmalig in Peru

*Nu er is begonnen met vaccineren, is er einde aan
het licht van de tunnel

*Een jaar lang werken wetenschappers in een dop
samen met mensen die al jaren zijn afgestudeerd op
dit onderwerp

*Iedereen is welkom in de natuur, maar neem wel je
afval mee

*AJAX 100% hygiëne: helpt bij het schoonmaken van
ziektekiemen

Kleine grapjes:

Wat is het verschil tussen een tandarts en een juf?

Antwoord: De tandarts zegt: 'Mond open.' De juf zegt:
'Mond dicht.'

Er komt een man bij de dokter. 'Dokter, ik ben zo
vergeetachtig.' Dokter: 'Hoe lang heeft u daar al last
van?' Antwoordt de man: 'Waarvan?'

Het zit in de klas en stinkt heel erg. Rara wat is het?
Antwoord: De rioleerling.

Een vader vraagt aan zijn zoontje: 'Wat is jouw
favoriete vak op school?' Het zoontje zegt: 'Dat is
vakantie.' Zegt de vader: 'Dat is toch geen vak?'
Antwoordt het zoontje: 'Jawel, vak-antie!'

Mijn dokter gaf me de raad te stoppen met dinertjes
voor 4, tenzij er 3 andere mensen bij waren.

Meneer Jansen rijdt met zijn oude autootje door rood.
Een agent laat hem stoppen en zegt: 'Tweehonderd euro!'
Waarop Meneer Jansen zegt: 'Verkocht!'

Welk kledingstuk denkt alleen maar aan zichzelf?
Antwoord: Asosjaal

Wie in de voetstappen van een ander treed, kan nooit als
eerste aankomen.

De rechter vroeg aan de verdachte: "Hoe kunt u bewijzen
dat u niet te snel reed?" "Edelachtbare, ik was op weg naar
mijn schoonmoeder!"

Een leraar is net een klok, hij is getikt en wind zich op!
Tuurlijk. Waar een wil is, is een weg. Helaas zijn er op de
mijne wegwerkzaamheden.

Er zijn mensen, die denken dat ze denken, maar dat
denken ze maar.

Een décolleté is als de zon: je mag er naar kijken maar je
moet er niet in staren.

Het leven is als een neus, je moet er uit halen wat er in zit.

Een man besluit na 30 jaar dan toch maar weer eens te
gaan biechten. Hij doet het gordijn opzij, gaat naar

binnen en ziet tot zijn verbazing een goed gevulde
minibar, een fles bubbels in een ijsemmer, een schaal
gebrande amandelen, een schaal met Mon Cherie
bonbons en foto's van topless meisjes aan de wanden.
Dan hoort hij ernaast de priester binnenkomen en zegt:
"Eerwaarde, vergeef mij, het is al heel lang geleden dat ik
voor het laatst in de kerk ben geweest, maar ik moet
zeggen: er is een boel veranderd!" Waarop de priester
antwoordt: "Eruit, je zit aan mijn kant!"

Bijdrage van Chris Matthijssen

Vakantie met Aandacht



Wist u dat u een folder kunt aanvragen bij 'Het Vakantiebureau' met uitgebreide informatie over vakanties voor senioren en mensen met een zorgvraag? "Of u nu wilt wandelen in de prachtige omgeving van onze hotels, uitwaaien aan dek van de Prins Willem Alexander, of genieten van de Limburgse gastvrijheid, erop uit wilt met de (duo)fiets, of wilt luisteren naar een klassiek concertje of juist 'gouwe ouwe': in onze vakantieperiodes kan het allemaal", staat in de folder te lezen. Rolstoel geen bezwaar! Vroeger waren deze vakanties geconcentreerd in de (Blijde) Werelt, Lunteren. Tegenwoordig zit het bureau in het Nieuw-Hyde park (vroeger het Roosevelthuis) in Doorn. U kunt trouwens kiezen uit 6 locaties (o.a. Doorn, Ermelo, Wezep, Mechelen).

Er is een vakantiefonds, waarmee u korting kunt krijgen als uw inkomen niet hoger is dan het minimumloon, aangevuld met een klein pensioen. Soms is dit ook te regelen via de zorgverzekeraar. Er zijn o.a. zorgverleners, een pastor, een assistent en een recreatiecoördinator aanwezig.

Dit en nog veel meer informatie staat in de folder: vraag deze eens aan: tel. 0343-745890 of mail: info@hetvakantiebureau.nl

U kunt ook googelen, als u dat lukt: www.hetvakantiebureau.nl

Als u interesse hebt om ook als zorgvrijwilliger/nachtzorgvrijwilliger/ weekcoördinator/recreatiecoördinator of zorgcoördinator één week of meerdere weken te helpen: bel of mail voor informatie!

Graag.....vooral zorgmedewerkers zijn welkom!!

Bron: PCOB Sprang-Capelle

Tot uw dienst in Waspik:

E-bike Duo fiets centrale Waspik (EDW)

06-18 89 16 77

**Bereikbaar van maandag t/m zaterdag van
09.00 uur tot 13.00 uur**

Vervoer- en Boodschappendienst Waspik

06-18 22 56 14

Graag 24 uur van tevoren aanmelden

Sociaal Contact Waspik

Boukje Buster: 06-38572896

Marian van den Berg: 06-18435995

**Spreekuur elke woensdag
van 10.00-11.30 uur in Den Bolder**

CASADE

tel. 0800 55 222 22



Senioren Vereniging Waspik op Facebook

Steeds meer senioren zitten op Facebook. Het is een leuke manier om contact te hebben met uw familie, vrienden en kennissen. Ook blijft u op de hoogte van allerlei leuke nieuwtjes.

Ook Senioren Vereniging Waspik is actief op Facebook. Zit u ook op Facebook? Volg ons!

Hoe kun je ons vinden? Zoek via Google naar Seniorenvereniging Waspik, dan kom je op onze site.

Onderaan vind je het Facebook icoontje; klik daarop en je bent op onze Facebook-pagina. Eemaal

daar klik dan op 'like' en op 'volgen', en u blijft op de hoogte van al het nieuws. Je kunt ook via je

eigen Facebook-pagina in de zoekbalk intypen seniorenvereniging waspik en dan kom je er ook. Of je gaat via je browser naar onderstaand adres

<https://www.facebook.com/kbowaspik>

Onze organisatie

Bestuur

Voorzitter Dhr. B. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494
Secretaris Dhr. H. van Zon	Leeuwerik 45	tel. 06-53937206
Penningmeester Dhr. K. Koster	Poolsestraat 55	tel. 315150
Leden: Mw. C. de Bruyn	De Roonlaan 23	tel. 313078
Mw. I. Ruygt	Chopinlaan 1	tel. 312000
Mw. F. Hooijmaijers	Vrouwkенсаartsestraat 12a	tel. 313312
Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 202002

Onze ouderenadviseurs

Mw. C de Bruyn	tel. 313078	email: cissydebruyn@wxs.nl
Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: kbokoster01@home.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C de Bruyn	tel. 313078	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C de Bruyn	tel. 313078	email: cissydebruyn@wxs.nl

Cliëntondersteuning WMO

Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: kbokoster01@home.nl
----------------	-------------	----------------------------

Onze activiteitencommissie

Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 202002	voorzitter
Dhr. H. van Zon	Leeuwerik 45	tel. 06-53937206	secretaris harrie.vanzon@ziggo.nl
Mw. D. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494	

Wij(k)diensten Waspik

Tel. 06 - 538 77 623

Spreekuur iedere woensdag van 10.00 - 12.00 uur in Den Bolder

iedere donderdag van 13.00 - 14.00 uur in Den Bolder

Coördinatie felicitatiedienst

Erica Koster telefoon. 315150

Contact Casade

Mw. W. Hooijmaijers: tel. 06-12916937 en Mw. C. de Bruyn: tel. 06-20632983

Coördinatie tafeltje dekje: Mw. A. De Bont tel. 0416-311860

Onze vaste activiteiten

Maandagmiddag Koor Zang en Vriendschap	Informatie Dhr. P. Heijmans	tel. 311787
Dinsdagmorgen Fitness in Centrum Fysiotherapie	Informatie Dhr. C. Bink	tel. 312901
Dinsdagmiddag Sjoelen in De Stroming	Informatie Mw. R. Lodewijks	tel. 312673
Dinsdagmiddag Schilderen in Den Bolder	Informatie Mw. Van Gils	tel. 313498
Dinsdag 1 x per 2 weken Kookclub 't Schooltje	Informatie Mw. A. Kouwenberg	tel. 311071
Woensdagmiddag Koersbal in 't Schooltje	Informatie Mw. J. Verschure	tel. 311592
Donderdagmorgen Meer bewegen in Den Bolder	Informatie Mw. J. van Riel	tel. 311505
Donderdagmiddag Jeu de Boules	Informatie Dhr. H. van Zon	tel. 06-53937206
Rikken en jokeren	Informatie Theo Rekkers	tel. 312630 of 06-10697340
Fietsen Samen wekelijks fietsen	Informatie Mw. J. Smits	tel. 312184

Drie woonwinkels in één dorp!

Kwaliteitsmeubels tegen de scherpste prijs!

GROOTSTE COLLECTIE RELAXSTOELEN



MAATWERK- STOELEN

Maten s - m - l
keuze uit
40 kleuren.
Van 1450,-
Nu voor...

595,-



TAXI SERVICE

Heeft u geen vervoer?

Bel ons gerust:
0416 - 311945



PRIJS GARANTIE:
Wij leveren alle merken
stoelen altijd goedkoper!
Vraag gerust bij
ons een offerte...



Alle stoelen
zijn op maat
te proberen
in onze
showroom!



HORSTEN
Zit & Relax Comfort

**Kerkvaartsestraat 1,
Waspik**

Tel.: 0416-311945

(vanaf snelweg rotonde rechts,
2e straat rechts)

COMFORT BANKSTEL Flexv.a. **2495,-**



OP STA stoelen

zijn fauteuils die u helpen
met het rechtstandig omhoog
komen uit uw stoel, wij leveren
bijna alle stoelen als op sta.

Kwaliteit met een
'laagste-prijs-garantie'!

Nu v.a. **995,-**

MODERNE RELAXFAUTEUILS

• TWICE • PARIJS • CANNES
• MADERO • NICE

Nu met

25% KORTING



**K.B.O. korting
Vraag er naar!**

Belangrijke telefoonnummers:

Meldpunt gemeente

telefoon 0416-683456

Meldpunt vrijwillige thuishulp

telefoon 0416-333445

Zorgloket Waalwijk

telefoon 0416-683456

Mozaïek Waalwijk

telefoon 0416-333445

www.stichtingsenioren.nl

Rijbewijs keuren:

Arbo Raamsdonksveer, Oeverkruid 13, Raamsdonksveer, tel. 0162-677780

Kosten € 55,- geen kortingsregeling

Buurthuis Zanddonk, Willaertpark 2a, Waalwijk.

Voor afspraak: Regelzorg

telefoon 088-2323300 Kosten € 50,- ..geen kortingsregeling.

Voor-Keur

telefoon 085-0607065 Kosten € 50,- ..geen kortingsregeling

HIER UW ADVERTENTIE?

INFORMEER NAAR DE MOGELIJKHEDEN
ZIE PAGINA 3



Service Apotheek Waesbeeck

Wilhelminastraat 4
5165TJ Waspik
0416-313777

Bij Service Apotheek Waesbeeck kunt u terecht voor al uw:

- Medicijnen
 - Drogisterij artikelen
 - Homeopatische en Fytotherapeutische middelen
 - Braces
 - Hulpmiddelen voor Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (lepels, douche en toilethulpmiddelen, krukken en toebehoren, en nog veel meer)
- De apotheek is dagelijks geopend van 8.00 - 17.30 uur en zaterdag van 9.00 - 11.00 uur.

MODE
Bij ♀
ANNELOES

Kerkstraat 9 - 5165 CE WASPIK
Webshop: www.modebijanneloes.nl

Groente en fruitspecialzaak



TIMMERMANS

Raadhuisplein 7
5161CG Sprang-Capelle
T 0416- 280738

specialist in het opmaken van fruitmanden
Email: groentespecialzaaktimmersmans@gmail.com

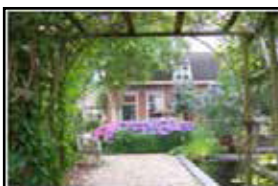


ROB VAN DER PLAS
FINANCIËEL ADVIES B.V.

* ADMINISTRatieve - EN FISCALE DIENSTVERLENING
* FINANCIËLE PLANNING

Dorpsplein 19 Fax: 0416 - 31 63 62
5165 CJ Waspik Mobiel: 0628 - 41 13 73
Telefoon: 0416 - 31 66 93 E-mail: info@robvanderplas.nl

Bezoek onze website: www.robvanderplas.nl



Een gezellig dagje uit
voor jong en oud

**Bloemenboerderij
de Langendam**

Bloemen / Pluktuin / Zijde bloemen
Excursies / Arrangementen
Workshops / Bloemschikken / Bakken

Open: We t/m vr 13.30 tot 17.30 uur
Zat van 10.00 tot 16.00 uur
Groepen ook buiten deze tijden op afspraak

t Vaartje 108, 5165ND Waspik 0416 312568
www.delangendam.com



**HET ADRES VOOR HET
TOTALE ONDERHOUD
VAN ALLE MERKEN**

**OOK NIEUWERKOOP
VAN ALLE MERKEN!**



VAKGARAGE
Braat Auto's B.V.

Reedhuisstraat 11 - Sprang-Capelle
T. 0416-272753 - www.autobraat.nl

**CHEVROLET
SPECIALIST**

KIA SPECIALIST

Op onze website vindt u het nieuws van de afdeling.

Kijkt u daar eens. U vindt er veel foto's en illustraties in kleur.

www.seniorenverenigingwaspik.nl



**TECHNIEK IS
ONZE TOEKOMST**



 **0416 - 312 597**

 **www.meijs-install.nl**



Vos Capelle
Voor een gezonde groei van
bomen, planten en gras

 **PLUS**
Picokrie - Waspik

 **PLUS**
Picokrie - Waspik

Voor al uw financiële- of verzekeringsvragen
kunt u contact opnemen met

THEUNS
Assurantiën en Hypotheken B.V.

Adviseur: Andrew Theuns

Adres Louis Pasteurstraat 15
5165 EM WASPIK

Tel. 0416 - 31 54 32
Fax. 0416 - 31 55 39
Mob 06 - 23 925 626

Email info@theuns-assurantien.nl
Website www.theuns-assurantien.nl

Een hoortoestel valt minder
op dan **slecht horen!**

Bel ons voor een hoortest!
U wordt gemeten volgens de RIVM richtlijnen



Brabant Oor
horen · verstaan · communiceren

Bloemenoordplein 38a
5143 TC Waalwijk
T 0416 77 86 60
www.brabantoor.nl



medisch pedicure praktijk
Margó Theuns

Louis Pasteurstraat 15 5165 EM WASPIK Tel.nr. 0416-315413