

Ons Seniorennieuws

uitgave: april 2023

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



KBO-Brabant

Hazelaarstraat 8,₁ 5165 AW 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 LICHAAMELIJKE BEPERKING
- ✓ **GEVARIERED 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

 **Écht thuis in wonen en slapen**



Gratis linnen pakket

Dé specialist in wonen, slapen en zitten.



Diverse relaxfauteuils kortingen tot **20%**



 **De Statie wonen**

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

Ons Seniorennieuws april 2023

pag. 04	Activiteiten april en mei 2023
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Uitnodiging Algemene Ledenvergadering 21 april 2023
pag. 07	In gesprek met Jan Frensen
pag. 08	Lief en leed
pag. 09-12	Fietstrainingen, Dagelijks fietsen, Tips over fietsaccu's
pag. 13-14	Contactpersoon instellen op telefoon, bij nood
pag. 15	Bijeenkomst "Senioren en Veiligheid"
pag. 16	Geen brief over belastingaanifte ontvangen? Toch doen...
pag. 17	De acceptgiro verdwijnt; dit zijn de alternatieven
pag. 18	Kaarten en rikken in 't Schooltje
pag. 19	Oplossing puzzel maart 2023
pag. 20	Puzzel april: Sudoku
pag. 21	Stichting Social Catering
pag. 22	Moppentrommel
pag. 23	Tot uw dienst
pag. 24	Onze organisatie

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 € 31,00 per jaar, waarbij voor degene die automatisch betalen een korting wordt verleend van € 1,50. Rekeningnummer Rabobank: NL55RABO 0156521466. De bijdrage wordt in januari afgeschreven.

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: Hazelaarstraat 8, 5165 AW Waspik.
Telefoon: 0416-314311

Druk: Copy&Co Waalwijk

**Kopij voor de volgende uitgave van Nieuws
graag uiterlijk 14 april 2023 aanleveren**

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

COLOFON

Activiteiten april, mei 2023



14 april
E-bike Informatiemiddag
Den Bolder

21 april
Officiële start van ons
jubileumjaar
met een feestelijke algemene
ledenvergadering
Den Bolder



26 mei
Met de 'trein' naar het
Klompemuseum in Dussen



Voorwoord

April.....

De meest bekende weerspreuk voor april luidt: "APRIL DOET WAT IE WIL"

Het is wel zo dat dan inmiddels de lente haar intrede heeft gedaan. We wensen u een mooi voorjaar.

In het Seniorennieuws van april vindt u onder andere de uitgebreide informatie over de E-bike dag die op 14 april wordt georganiseerd. Het belooft een interessant 'evenement' te worden. Dus meld u aan! Daarnaast is er op 13 april in Breda een bijeenkomst met als thema "Senioren en Veiligheid". Zie de informatie in dit nummer van Ons Seniorennieuws.

Maar het meest belangrijke in dit nummer is wel de uitnodiging voor de **officiële start van ons jubileumjaar met een feestelijke algemene ledenvergadering op 21 april a.s. De uitnodiging staat goed zichtbaar in dit Seniorennieuws op pagina 6.**

Om die dag alles goed te laten verlopen wordt gevraagd u via het ingevulde strookje aan te melden.

We gaan er een gezellige vergadering van maken, met een kort officieel gedeelte en daarna een programma met veel entertainment.

Voor het officiële deel is bij het Seniorennieuws van april een aparte bijlage gevoegd.

Tot slot wensen we u mooie paasdagen.

Bestuur



FEESTELIJKE LEDENVERGADERING OP 21 APRIL A.S.

Op die dag geven we het startsein van de feestelijkheden in 2023 rondom het 50-jarig bestaan van onze Seniorenvereniging Waspik.

Wij hebben voor het hele jaar een mooi feestprogramma samengesteld waaronder het uitstapje naar het klompenmuseum op 26 mei a.s. waarover u al kon lezen in het Seniorennieuws van maart. Later in het jaar komen er nog meer hele leuke activiteiten waar u aan mee kunt doen.

En dan nu de feestelijke ledenvergadering op 21 april a.s. in Den Bolder. Wij ontvangen u die dag graag om 10.30 uur met koffie en gebak waarna om 11.00 uur de ledenvergadering zal beginnen. Wij zorgen ervoor dat deze vergadering om 12.30 uur is afgelopen. Aansluitend verzorgen wij voor u een heerlijke lunch en is er een optreden van de accordeonist / zanger Hans van Buul uit Drunen.

Om 14.30 uur serveren wij een hapje en drankje en is er tijd om elkaar te ontmoeten en gezellig bij te praten. Om 15.00 uur zal de bij velen al bekende Annet Dellegno een prachtig optreden verzorgen.

Om 16.30 uur sluiten we deze feestelijke dag af.

Graag willen wij weten hoeveel mensen er aanwezig zijn die dag. Wij vragen u dan ook om u d.m.v. onderstaand strookje aan te melden voor deze kosteloze dag. U ontvangt van ons een toegangskaartje.

Zonder kaartje kunnen wij u helaas niet toe laten.

U kunt zich aanmelden op 12 april a.s. van 10.00 uur tot 12.00 uur bij Den Bolder.

Vergeet niet uw lidmaatschapskaart mee te nemen!

Opgavestrookje Ledenvergadering Seniorenvereniging Waspik op 21 april

Naam:

Adres:Tel.nr.

Pasnummer(s):

Uw lidmaatschapskaart meenemen als u zich aan komt melden !!!



"In gesprek met Jan Frensen, bestuurslid, penningmeester van KBO afd. Waspik (nu Senioren Vereniging Waspik) vanaf 1992 t/m 2009."

Jan Frensen, leeftijd: 5 jaar verwijderd van de 100, zoals hij zelf zei. Afkomstig uit Haarlem.

Na zijn HBS-opleiding afgerond te hebben moest hij in 1948 nog 2,5 jaar in militaire dienst. Hij werd in die jaren gestationeerd in Indië. Jan was niet bepaald militaristisch ingesteld. Hij is heel zijn diensttijd gewoon soldaat gebleven. En wachtlopen vond Jan helemaal niet interessant: 'Stond' niet op wacht, maar 'sliep' op wacht. Zijn kapitein sprak hem daar zeer nadrukkelijk op aan. Hij wist maar ternauwernood zijn straf te ontlopen.

Jan is een echte verteller. Hij en zijn vrouw kwamen ruim 40 jaar geleden in Waspik wonen. Inmiddels is zijn vrouw overleden; hij woont nog steeds zelfstandig in de woning waar zij destijds hun intrek namen. De inburgering in Waspik ging via diverse mensen in Waspik, zoals pastor Ad Smits.

Jan kwam in 1992 in het bestuur en werd al gauw penningmeester. Hij volgde Cees Halters op. 17 jaar lang beheerde hij de financiën van de KBO Afdeling Waspik (nu Senioren Vereniging Waspik). Toen Jan penningmeester werd was er een ledenadministratie in de vorm van een kaartenbestand in een kaartenbak. Hij heeft de hele ledenadministratie toen in de computer gezet; het bestuur was daar wel wat huiverig voor, want blijft het allemaal wel goed bewaard in de computer.

Jan heeft samengewerkt met bestuursleden van destijds: o.a. Geert Beljaars, Riet Bont, Jet Grondhuis en Corrie Gennissen.

Naast zijn functie als penningmeester is Jan heel actief geweest om ook nieuwe dingen te ontwikkelen, zoals computerlessen geven in Den Bolder en in 't Schooltje; hij was de oprichter van Seniorweb Waalwijk.

Daarnaast nam hij het initiatief om het afdelingsnieuws te ontwikkelen, het huidige Seniorennieuws dat maandelijks verschijnt. Jan typte destijds alle kopij zelf.

Herinneringen aan zijn actieve bestuursperiode waren er natuurlijk ook, zoals de Ouderendagen en bijvoorbeeld de uitstapjes voor de leden: dagreizen, zoals naar het Dolfinarium en meerdaagse reizen. We spraken nog kort over de menings- en mentaliteitsverschillen van de bewoners uit Waspik-Boven en Waspik-Beneden, die er nu ook soms ook nog zijn.

Al met al hadden we een gezellig gesprek met Jan. We danken Jan voor zijn werk in het verleden en wensen hem het allerbeste.





In april feliciteren wij de volgende jarigen van 80 jaar en ouder:

De heer T. Dalmayer,	02-04
Mevrouw P. Verschuren,	05-04
Mevrouw E.A. van Kuijk-Snijders,	10-04
Mevrouw A. Bertens-Peeters,	17-04
Mevrouw E.C.M. van Mierlo-Maas,	22-04
De heer A. van Ginkel,	25-04
Mevrouw P.A. Eisinga-Verhoeven,	29-04
Mevrouw C.J. de Jong-van Strien,	29-04
De heer A.T.C. Kuis,	29-04

Ook alle andere jarigen in april van harte proficiat. Allemaal een heel gezellige dag toegewenst.



Fietstrainingen voor 55-plussers in Waspik en Waalwijk

Op vrijdag 14 april en vrijdag 12 mei organiseert GO Waalwijk twee fietstrainingsdagen. De dagen zijn bedoeld voor 55-plussers uit gemeente Waalwijk die veilig op een elektrische of gewone fiets willen (leren) fietsen. Doel is om de fietsvaardigheid te vergroten en met meer plezier en vertrouwen te fietsen.

Annika Jabroer en Ine van Liempd, GO Fit-beweegcoaches senioren, organiseren de fietstrainingsdagen in samenwerking met KBO Waalwijk, PCOB Waalwijk, Seniorenvereniging Waspik, Fietsersbond De Langstraat en ContourdeTwern. De trainingen worden verzorgd door Maikel Govaarts. Annika vertelt: "Steeds meer mensen kiezen voor een elektrische fiets. Zeker voor wie wat ouder wordt, is het verstandig om goed voorbereid op een e-bike te stappen. Tijdens de fietstrainingsdagen kunnen de deelnemers onder meer een elektrische fiets en ook een driewiel fiets uitproberen. Maar ook wie een fiets zonder trapondersteuning heeft, is van harte welkom. We besteden vooral aandacht aan veiligheid, om met meer vertrouwen en plezier te fietsen. Het worden informatieve en zeker ook gezellige dagen. We sluiten de dag af met een mooie fietstocht."

Fietstrainingsdagen

De fietstrainingen maken deel uit van het programma GO Cycling. Hiermee wil het project GO Waalwijk het fietsen voor jong en oud stimuleren en met name ouderen en ook mensen met een beperking actief houden op de fiets. Er is per training ruimte voor maximaal 28 deelnemers, wonend in Waalwijk, Waspik of Sprang-Capelle.

Belangstellenden kunnen kiezen uit twee data:

**vrijdag 14 april in Waspik of
vrijdag 12 mei in Waalwijk.**

Beide dagen duren van 10.00 tot 15.30 uur (inloop vanaf 9.30 uur).

Startlocatie Waspik: Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder, Schoolstraat 19.

Startlocatie Waalwijk: Restaurant De Galgenwiel, Burg. Smeelelaan 124.

Deelname aan de fietstraining kost € 5,- inclusief lunch (op de startlocatie).

Aanmelden kan via de website www.gowaalwijk.nl/gofit of telefonisch bij de GO Fit-beweegcoaches Annika Jabroer, tel. 06 - 22 75 03 74 of Ine van Liempd, tel. 06 - 33 04 14 31.

Neem voor meer informatie contact op met:

Beweegcoaches senioren (GO Fit):

Annika Jabroer

e annikajabroer@contourdetwern.nl

m 06 - 22 75 03 74

Ine van Liempd

e inevanliempd-vankraaij@contourdetwern.nl

m 06 - 33 04 14 31

Judith Leijtens, communicatie-adviseur GO Waalwijk

e jleijtens@waalwijk.nl

i www.gowaalwijk.nl



Senioren Vereniging Waspik
Aangesloten bij KBO-Brabant



GO

fit

fietstraining

voor 55-plussers
die veilig en met plezier op een
(elektrische) fiets willen (leren) fietsen



Waspik • startpunt Den Bolder
Waalwijk • startpunt De Galgenwiel



Waspik • vrijdag 14 april
Waalwijk • vrijdag 12 mei



09.30 tot 15.30 uur

**OF SCAN
DE QR:**



MEER INFORMATIE EN AANMELDEN:

Annika Jabroer, tel. 06-22750374
Ine van Liempd, tel. 06-33041431

WWW.GOWAALWIJK.NL





Dagelijks fietsen

Zo goed is dagelijks fietsen voor u: 5 voordelen "Wie döt mij wat, wie döt mij wat, wie döt mij wat vandage. 'k Heb de banden vol met wind, nee ik heb ja niks te klagen." De Drentse tekst van de Skik-klassieker Op Fietse spreekt voor zich. Als u zo vaak mogelijk minstens 20 minuten op de fiets zit, is dat bevorderlijk voor uw gezondheid. U kunt ter ontspanning, maar ook voor praktische zaken op de fiets springen. Dat is goed voor het milieu, maar minstens zo goed voor uzelf. Wij zetten de belangrijkste voordelen – zowel lichamelijk als geestelijk – van een dagelijks fietsrondje op een rij.

Fietsen is goed voor uw hersenen

Lichaamsbeweging is sowieso belangrijk om uw lijf gezond te houden. In de loop der jaren sterven uw hersencellen af, maar u kunt dat proces vertragen door regelmatig te bewegen. Zo zorgt u er namelijk voor dat de bloedtoevoer naar uw hersenen op peil blijft. Bijkomend voordeel is dat u in andere omgevingsomstandigheden komt en constant nieuwe prikkels krijgt. "Die zijn een goede training voor je geheugen, dat daardoor soepeler zal blijven werken".

Fietsen is goed voor uw algehele conditie

Doordat u rechtop zit en druk uitoefent op uw armen en benen, blijft u een groot aantal spieren onderhouden. Met 3 maal per week 45 minuten fietsen kunt u uw biologische leeftijd met 9 jaar verlagen. U verkleint bovendien de kans op vervelende aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas. Met een rondje van 30 à 60 minuten kunt u al het nodige vet verbranden. 2,5 uur aan beweging per week is de minimaal aanbevolen hoeveelheid. Als u van en naar uw werk – indien van toepassing – en/of de supermarkt fietst, komt u al een heel eind in de goede richting.

Fietsen is goed voor uw weerstand

Door weer en wind fietsen is misschien geen pretje, maar uw weerstand wordt er wel beter van. Hoe vaker u in de buitenlucht komt, hoe beter u bestand bent tegen bacteriën en virussen. Daarbij kan fietsen lichamelijke reacties veroorzaken die juist wel goed voor u zijn. Als u het lang genoeg volhoudt en op mooie plekken komt, kan de hoeveelheid van het stresshormoon cortisol namelijk afnemen. En uw lichaam maakt juist het gelukshormoon endorfine aan.

Fietsen is goed voor het gezond ouder worden

Wat misschien nog het allerfijnste is aan fietsen: u kunt het tot op hoge leeftijd blijven doen. Want dat u kunt blijven voetballen, tennissen of hardlopen, wordt in de loop der jaren juist steeds minder vanzelfsprekend. "Sportartsen zeggen weleens: uiteindelijk is iedereen veroordeeld tot de fiets", aldus Teulingkx in gesprek met Libelle.be. "Veel mensen schakelen uiteindelijk over op de fiets om te blijven bewegen en zien dan een nieuwe wereld voor zich opengaan."

Fietsen is goed voor uw sociale contacten

In uw eentje fietsen biedt al de nodige voordelen, maar u kunt natuurlijk ook in groepsverband fietsen. Dat kan in een fietsclub of met een paar vrienden of familieleden. Op die manier is fietsen niet alleen een gezonde, maar bovenal een sociale activiteit.

Fietsen is goed voor u (mits u het veilig doet)

Hoe leuk en gezond fietsen ook is, een ongeluk zit altijd in een klein hoekje. Let daarom goed op uw veiligheid. Het dragen van een helm op de fiets of de e-bike is niet verplicht, maar wel verstandig. Houd daarnaast rekening met andere verkeersgebruikers, zeker in de bebouwde kom. Misschien kan het ook geen kwaad om vooraf een route uit te stippelen, zodat u niet verdwaalt. En tot slot: mocht u in het donker rijden, zorg dan dat uw fietsverlichting goed staat afgesteld.

(Bron: Fietssport.nl)

Overgenomen uit nieuwsblad PCOB Sprang-Capelle maart 2023

TIP VAN DE BRANDWEER OVER FIETSACCU'S

Laat uw fietsaccu niet onbeheerd achter als hij aan de oplader ligt. Veel mensen laden de accu van hun elektrische fiets thuis op wanneer ze zelf van huis zijn. In een artikel van Omroep West wordt hiervoor gewaarschuwd. De brandweer noemt het niet slim om dit te doen en adviseert om de accu alleen op te laden onder toezicht en in de buurt van een rookmelder.

Fietsaccu's zijn in principe niet gevaarlijk, legt de brandweer uit, maar de manier waarop mensen ermee omgaan kan dat wel zijn. Een accu die in de zon aan een oplader ligt, kan vlamvatten. Ook zelf klussen aan een defecte accu kan gevaarlijk zijn.

Steeds vaker moet de brandweer uitrukken als gevolg van accubrand. Een andere tip die de brandweer geeft, is om de accu na een lange fietstocht even te laten rusten voor hij aan de oplader gaat.

Tot slot is het advies: lees altijd eerst goed de gebruiksaanwijzing van de accu, want elke accu werkt weer anders. En mocht een accu tóch vlamvatten? Gebruik dan heel veel water, dompel de accu het liefst helemaal onder. En als de accu bol gaat staan moet u deuren en ramen sluiten en zo snel mogelijk weggaan. De rook die vrijkomt is giftig en er bestaat een kans dat de accu ontploft.

Bron: Ons- KBO Brabant.

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk





Contactpersoon bij nood instellen (Android)

Bent u in een noodsituatie, dan is het fijn dat een bekende gebeld kan worden. Stel daarom een noodcontact in op de Android-smartphone.

Wat is een noodcontact?

Een 'sos-contact' bereiken kan ook als de gebruiker niet weet wat de code van uw toestel is. Dus als er onverhoopt iets met u gebeurt, kan de hulpverlener of BHV'er uw geliefden bellen. Bijvoorbeeld om te laten weten naar welke dokter of ziekenhuis u gebracht wordt. Maak dus op een Android-toestel van één of meerdere contactpersonen een noodcontact.

De volgende stappen zijn getest op een Samsung-toestel.

Noodcontact instellen op Android 11, 12 of 13

Een noodcontact instellen op een Samsung-toestel met Android 11, 12 of 13 gaat zo:

- * Open de app **Contacten**.
- * Tik links op het pictogram van drie streepjes .
- * Tik op **Groepen > Contacten (voor) noodgevallen**.
- * Tik rechts op het pictogram van een potloodje (Android 11 en 12) of op **Lid toevoegen** (Android 13).
- * Wordt er gevraagd om toegang tot foto's en media op het apparaat? Tik dan op **Toestaan**.
- * Tik op **Lid toevoegen** (Android 11 en 12).
- * Tik op de contactpersonen die in geval van nood gebeld mogen worden.
- * Tik op **Gereed**.
- * Tik op **Opslaan** (Android 11 en 12).

De contactpersonen zijn nu bereikbaar via het vergrendelscherm (het eerste scherm wat u ziet als u de telefoon aanzet).

Noodcontact instellen op Android 9 of 10

Een noodcontactpersoon instellen op een toestel met Android 9 of 10 werkt zo:

- * Tik op de app **Contacten**.
- * Tik op de **drie streepjes linksboven**.
- * Tik op **Contacten voor nood**.
- * Tik rechtsboven op de drie puntjes.
- * Tik op **Groep bewerken**.
- * Tik op **Lid toevoegen**.
- * Selecteer een of meerdere contactpersonen.
- * Tik op **Gereed**.
- * Tik op **Opslaan**.

Deze contactpersonen zijn voortaan te bereiken via het vergrendelscherm.

lees verder op volgende pagina >>>

Noodcontact bellen

Haal als volgt de noodcontacten tevoorschijn wanneer de telefoon vergrendeld is:

- * Druk op de aan-uitknop als het scherm nog zwart is.
- * Veeg over het scherm. Het scherm voor de code of andere ontgrendelmethode komt tevoorschijn.
- * Wordt het startscherm met allerlei apps zichtbaar, dan was er geen beveiligingsmethode ingesteld. Lees in dat geval de volgende alinea.
- * Tik op **Noodoproep**.
- * De contactpersoon of -personen staan bovenaan. Tik op een contactpersoon en op **Ok**. U belt naar de persoon.

Noodcontact bellen op onbeveiligde telefoon

Sommige mensen hebben hun telefoon niet beveiligd met een code, vingerafdruk of andere methode. Vind in dat geval hun noodcontacten in de app Contacten (op een Samsung-toestel). Het is trouwens verstandig om de telefoon wél te beveiligen.

- * Druk op de aan-uitknop op het toestel als het scherm nog zwart is.
- * Veeg over het scherm om de telefoon te ontgrendelen.
- * Tik op de app **Contacten**.

* Tik links op het pictogram van drie streepjes .

* Tik op **Groepen** of **Contacten voor nood**.

* Tik op **Contacten voor noodgevallen**.

* Tik op de persoon die u wilt bellen.

* Tik op het groene pictogram van een telefoonhoorn om een gesprek te starten.

Bron: SeniorWeb

Overgenomen uit Nieuwsblad PCOB Sprang-Capelle maart 2023

Bijeenkomst Senioren en Veiligheid 2023

Op donderdagmiddag 13 april in Breda. Komt u ook?

Ook dit jaar organiseert het Ministerie van Justitie en Veiligheid in de maand april informatiebijeenkomsten over Senioren en Veiligheid. Het ministerie organiseert de bijeenkomst in Breda samen met de gemeente Breda, de politie en KBO-Brabant.

In een gevarieerd programma worden veel voorkomende manieren van (digitale) fraude en oplichting over het voetlicht gebracht. Dit is nodig omdat criminelen steeds meer en nieuwe methodes ontwikkelen om mensen geld afhandig te maken.

U krijgt concrete tips, niet alleen om te voorkomen dat u slachtoffer wordt, maar ook over hoe te handelen als u slachtoffer bent geworden. Want een gewaarschuwd mens telt voor twee!

Alvast een tipje van de sluier over het programma Catherine Keyl (bekend van TV) is presentatrice, burgemeester Depla van de gemeente Breda opent de bijeenkomst en bekende Nederlanders als Sybren van der Velden (Opsporing Verzocht) zullen u informeren over de laatste ontwikkelingen. Sybren wordt ook geïnterviewd in de Ons van april.

Komt u ook? U bent van harte welkom!

Hieronder vindt u meer informatie over de bijeenkomst in Breda:

- Locatie: Chassé Theater, Claudius Prinsenlaan 8, 4811DK Breda
- Datum: donderdag 13 april
- Inloop: vanaf 13.30 uur
- Start: 14.00 uur
- Einde: 16.30 uur
- Buiten de theaterzaal staan standjes van diverse organisaties (waaronder KBO-Brabant)
- Entree: gratis

U kunt zich opgeven via de website van KBO-Brabant. U vindt de uitnodiging met het invulformulier onder het kopje 'Nieuws'. U kunt ook contact opnemen met KBO-Brabant, via e-mail: info@kbo-brabant.nl of via telefoonnummer 073 – 644 40 66.

Wij hopen u in Breda te ontmoeten.



GEEN BRIEF OVER DE BELASTINGAANGIFTE ONTVANGEN? DOE HET TOCH...!

Wanneer u geen bericht van de Belastingdienst heeft ontvangen met de mededeling dat u aangifte Inkomstenbelasting 2022 moet doen lijkt dat op het eerste gezicht gemakkelijk.

Toch kan het zijn dat u in het afgelopen jaar **veel zorgkosten** heeft gemaakt die niet voor vergoeding door uw zorgverzekering in aanmerking kwamen of waarbij een eigen bijdrage voor eigen rekening kwam. Denk hierbij aan reiskosten voor behandeling of controles naar en van het ziekenhuis of voor bezoek aan uw partner, die langer dan 30 dagen in het ziekenhuis verbleef. Of u heeft extra kosten voor fysiotherapie gemaakt, batterijen voor een hoortoestel aangeschaft of u betaalt iedere maand de kosten van medisch noodzakelijke personenalarmering. Ook extra kosten voor kleding en beddengoed vanwege een ziekte of aandoening kunnen daarvan deel uitmaken. (Het eigen risico van de zorgverzekering telt overigens niet mee.)

In dat geval komt u mogelijk in aanmerking voor een **Tegemoetkoming Specifieke Zorgkosten**. Maar dat kan alleen wanneer u – ook ongevraagd- aangifte Inkomstenbelasting doet.

Bel daarom een van onze belastinginvullers wanneer u denkt hiervoor mogelijk in aanmerking te komen! Hun telefoonnummers vindt u achter in dit Seniorennieuws.

Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



De acceptgiro verdwijnt: dit zijn de alternatieven

De acceptgiro verdwijnt per 1 juni 2023. Betaaldienstverlener Currence laat weten dat het aantal gebruikte acceptgiro's te laag is geworden om de betaalmethode nog langer te ondersteunen. Wat zijn nu de alternatieven?

Een acceptgirokaart is een kaart die door een potentiële ontvanger van een betaling aan de potentiële betaler wordt gestuurd om de betaling te vereenvoudigen. De naam van het bedrijf, het betalingskenmerk van de overschrijving, het rekeningnummer van het bedrijf en het bedrag zijn meestal al ingevuld. De Consumentenbond liet eerder aan het AD weten de maatregel van Currence te begrijpen, maar pleitte ook voor goede alternatieven voor iedereen die zijn geldzaken niet via internet regelt. "Er mag geen digi-dwang zijn. Banken moeten zorgen voor bijvoorbeeld servicepunten waar mensen terecht kunnen."

Afbouwen acceptgiro

Er zijn een aantal data vastgelegd voor het afbouwen van het gebruik van de acceptgiro. Banken verwerken acceptgiro's nog tot en met 31 mei 2023. Na 1 maart ontvang je geen acceptgiro's meer van bedrijven en instellingen. Banken zullen klanten die nog acceptgiro's gebruiken hierover informeren.

Mogelijke alternatieven

De Consumentenbond meldt op hun website dat er een aantal goede alternatieven zijn voor de acceptgiro. We zetten ze hieronder voor je op een rij.

- Een papieren factuur.

Betalen kan via internet- of mobiel bankieren of een overschrijvingskaart

- Een digitaal alternatief.

Hierbij krijg je de rekening of het betaalverzoek via een e-mail. Betalen kan vervolgens via bijvoorbeeld iDeal.

- Automatische incasso.

- Mijn eenmalige gift.

Dit is een alternatief dat door ruim honderd goede doelen wordt aangeboden. Het is een eenmalige betaling op papier. Je stuurt dit ondertekend naar het goede doel, en niet naar de bank.

De Consumentenbond vindt dat bedrijven nooit alleen een automatische incasso mogen aanbieden. Een bedrijf moet altijd een betaalmiddel aanbieden waarbij je zelf bepaalt wanneer je betaalt. Dat kan bijvoorbeeld met een papieren factuur of een rekening per e-mail.

Bron: Margriet.nl

Overgenomen uit nieuwsblad PCOB Sprang-Capelle maart 2023



Kaarten en rikken in 't Schooltje

Met onderstaande mededeling werd in het Senioren-
nieuws van januari de strijd om de Piet Emmers
Bokaal aangekondigd.

Piet Emmers Bokaal 2023
Dinsdag 21 en
Woensdag 22 februari
Aanvang 13.30 uur

Inmiddels hebben we de uitslag ontvangen.

RIKKEN

- 1) C. van de Linden 616 punten
- 2) K. de Ruiter 494 punten
- 3) J. van Dijk 487 punten
- 4) M. van den Heijkant 481 punten

JOKEREN

- 1) H. Broeders 150 punten
- 2) K. Verkooijen 189 punten
- 3) N. Hoevenaar 193 punten



We feliciteren alsnog de winnaars.



Oplossing van de puzzel in maart 2023.

Het was een pittige doorloper.

Het juiste woord is **GRONDMIST**

Uit 8 goede inzendingen kwam als winnaar uit de bus:
mevrouw Noortje Boons.
Zij was heel blij met de cadeaubon van Slagerij Snels.



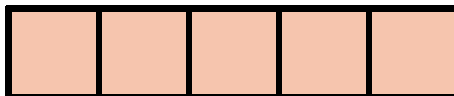
Een nieuwe puzzel staat weer klaar; dit keer een pittige Sudoku.
doe mee en maak kans op een cadeaubon naar keuze.

Pittige Sudokupuzzel.

Los de puzzel op en breng de cijfers uit de roze vakjes over naar de roze balk onder aan de puzzel.

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

©www.puzzelpro.nl



De oplossing kunt u tot uiterlijk 12 april 2023 inleveren bij Mw. W. Hooijmaijers, Chopinlaan 2, 5165 CM Waspik. E-mailadres: willennol@gmail.com

Sinds kort worden de warme maaltijden in Waspik verzorgd door Stichting Social Catering.

Even voorstellen

Stichting Social Catering richt zich op het bezorgen van koelverse kant en klaar maaltijden voor de senioren. Vooral nu, in de tijd van de vergrijzing, is het van essentieel belang om in te spelen op de eisen en wensen van de senioren. Stichting Social Catering is zich gaan richten op koelverse, verantwoorde en ambachtelijk bereide maaltijden. Stichting Social Catering is mede opgericht omdat wij, naast de behoefte aan een kwalitatief goede maaltijd, ook signaleren dat er onder senioren behoefte leeft aan sociaal contact. Wij willen hierin onze bijdrage leveren door de maaltijden te laten bezorgen door vrijwilligers met affiniteit met de senioren.

Een gevarieerd menu

Stichting Social Catering brengt veel variatie in de maaltijden. Het weekmenu biedt veel verschillende gerechten en bestaat uit:

- 14 Soepen
- 28 Hoofdgerechten
- 14 Nagerechten

Bezorging

De koelverse maaltijden zitten verpakt in 1 persoons wegwerpverpakking die u gemakkelijk opwarmt. Doordat de maaltijden in een koelhoudbox worden bezorgd behouden de maaltijden een optimale kwaliteit. Wij hanteren vaste bezorgdagen en tijden waardoor u weet wanneer u uw maaltijden ontvangt. De maaltijden worden koud bij u afgeleverd. U kunt zelf bepalen op welk tijdstip van de dag u kiest voor een warme maaltijd. Zo geniet u op een gewenst moment van een versbereide maaltijd.

De bezorgdagen van Stichting Social Catering zijn :

- Maandag = maaltijden maandag, dinsdag;
- Woensdag = maaltijden woensdag, donderdag;
- Vrijdag = maaltijden vrijdag, zaterdag, zondag.

Tijden in overleg.

Tijdens feestdagen wijzigen de bezorgdagen.

Kosten

Het actuele tarief voor maaltijdservice aan huis vindt u op onze website www.stichtingsocialcatering.nl

Als u geen gebruik wenst te maken van een voor- of nagerecht wordt er een bedrag in mindering gebracht. Maandelijks ontvangt u van ons een factuur welke middels een incassomachtiging 7 dagen na de factuurdatum van uw rekening wordt afgeschreven.

Keuken

De maaltijden worden bereid door ervaren koks van Vermeulen Catering uit Oosterhout.

Deze koks bereiden dagelijks verse maaltijden in de keuken van Vermeulen Catering te Oosterhout. Wij zijn van mening dat de smaak van producten pas echt tot hun recht komt wanneer er gebruik wordt gemaakt van verse producten. Daarom wordt er uitsluitend gebruik gemaakt van dagverse producten welke op een lekkere manier worden bereid.

Proefmaaltijd

Benieuwd naar de kwaliteit van onze maaltijden? Bij ons kunt u gratis genieten van een proefmaaltijd. Vraag deze aan via onze website of neem contact met ons op via 0162-462691

Stichting Social Catering
Abdis van Thornstraat 54
4901 ZB Oosterhout



Een vrouwonvriendelijke grap om mee te beginnen. Dan hebben we dat maar gehad:

Vrouw: "Schat Zeg 's iets tegen mij, zodat ik me echt vrouw voel."

Man: "Gij kun nie parkere"

Nog eentje dan:

En, werkt uw vrouw ook nog?

Jazeker.

Waar dan, als ik vragen mag?

Op m'n zenuwen, dokter.

Onder het genot van 'n paar wijntjes heb ik m'n belastingaangifte gedaan.

En?

Ik krijg 2 miljoen euro terug.

Tover het nu volgende beeld voor ogen:

3 mannen moeten erg plassen. Ze gaan 'n ruimte binnen waar 3 urinoirs (pisbakken of pissijnen of pissoirs) aan de muur bevestigd zijn. Twee van de mannen gaan staan urineren, maar de derde gaat op het urinoir zitten. De twee plassende mannen kijken de derde man heel vreemd en vragend aan. Dan zegt de derde man: "Ik heb een slechte rug. Ik mag niet zwaar tillen van de dokter."

ABN heet tegenwoordig Standaardtaal (ST). Enkele voorbeelden vertaald van ABN (ST dus) naar dialect:

1 Hieromtrent kunnen wij u geen enkele zekerheid bieden.

1 Ge wit nooit nie.

2 Zou je dat eens willen herhalen?

2 Wa? (Welk?)

3 Hetgeen u mij vertelt, verbaast mij ten zeerste.

3 Wa zedde nou?

4 Ligt dat binnen het kader van uw bevoegdheden?

4 Meude gaai da wel?

5 Dat wordt door mij als bijzonder spijtig ervaren.

5 Da's sund.

Even nog wat koppen snellen:

Waardevolle ideeën krijgen 'n plekje in het verzoekingsprogramma (weekblad voor Salland)

We snijden het brood pas op de winkelvloer, hierdoor is het brood verser dan vers

Dankzij waterontharder geen droge handen meer na het handen wassen !!

De gemeente kan niet beloven dat dergelijke foutjes vaker zullen voorkomen.

Tonnetje tafelzuur. Tot de bodem gevuld. Slechts 15 euro.

Braziliaanse vleesgigant gehackt

Rechter straft verslaafde voor het stelen van oma

Een restaurant maakt reclame: "Dit weekend lieve muziek"

Wethouder: "Als er iets is waar ik me verantwoordelijk voor voel en wat ik elke dag mee naar huis neem, dan is dat wel het afval op straat."

VPRO's Tegenlicht over de Chinese ondernemer Jack Ma, die al enige tijd niet in het openbaar gezien is: "Ik denk dat hij op dit moment even het hoofd onder water houdt."

Ondanks ME-inzet in Den Haag, vrij rustige nacht na wedstrijd Oranje (op de website van de NOS)

De 7 boeren op Schiermonnikoog hebben gezamenlijk 40% van hun veestapel ingeleverd: van de 606 koeien zijn er sinds januari dit jaar nog 375 over. Peter Visser is er een van. (De Volkskrant)

In Japan verwijst het woord "UNI" naar de geslachtsklieren van zee-egels die mensen koken en eten. (bitemybun.com)

Eindelijk een smartphone die jouw hersenen bij kunnen houden. (advertentie van Samsung)

Los of vast (van elkaar of aan elkaar)? :

"Rookvrij" en "rook vrij"

Dat is het verschil tussen "verboden te roken" en "rook maar raak"

Op een stoepbord in Zutphen:

"Vandaag open tot sluitingstijd"

Tot slot nog een advertentie van de website van 'n boerderijwinkel :

Wij verkopen onze eigen aardappelen (o.a. Bildstar), eigen uien en onze verse vrijloop eieren. Ook appels en sap van een collega liggen in onze winkel.

Bijdrage: Chris Mathijssen

Tot uw dienst:

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

Marian van den Berg: 06-18435995
Spreekuur elke woensdag
van 10.00-11.30 uur in Den Bolder

CASADE
tel. 0800 55 222 22

Rijbewijskeuring:

Buurthuis Zanddonk, Willaertpark 2a, Waalwijk

Voor afspraak: Regelzorg tel. 088-2323300

Voor-Keur tel. 085-0607065

Kosten 50,- tot 55,-Euro
geen kortingsregeling

Kosten 50,- Euro geen kortingsregeling

Belangrijke telefoonnummers:

Meldpunt Gemeente	tel. 0416-683456
Meldpunt vrijwillige thuishulp	tel. 0416-333445
Zorgloket Waalwijk	tel. 0416-683456
Mozaïek Waalwijk	tel. 0416-333445

www.stichtingsenioren.nl

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. Uw seniorenvereniging is eveneens actief op Facebook. Dus volg ons! Hoe kunt u ons vinden? Ga naar de website van Senioren Vereniging Waspik. Klik op het Facebook-icoontje en u bent op onze Facebook-pagina. Klik op 'like' en op 'volgen'; u blijft op de hoogte van al het nieuws. U kunt ook via de eigen Facebook-pagina in de zoekbalk intypen: seniorenvereniging waspik. Of u gaat via uw browser naar

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



den Doorn
TOTAALINSTALLATEURS

www.dendoorn.nl

Goed voor elkaar

Onze organisatie

Bestuur

Voorzitter Dhr. B. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494
Aspirant-secretaris Mw. N. van Etten	Hazelaarstraat 8	tel. 314311
Aspirant-penningmeester Mw. C. Willekens	Schoolstraat 2H	tel. 06-49611122
Leden: Mw. C. de Bruyn	De Roonlaan 23	tel. 06-20632983
Mw. F. Hooijmaijers	Vrouwkенсаartsestraat 12a	tel. 313312
Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 202002
Mw. E. Span-Rombouts	Schoolstraat 2A	tel. 311355
Aspirant-lid Mw. M. van de Berg	Benedenkerkstraat 87	tel. 06-18435995

Onze ouderenadviseurs

Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl
Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: oco@koskeester.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

Clïëntondersteuning WMO

Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: oco@koskeester.nl
----------------	-------------	--------------------------

Onze activiteitencommissie

Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 202002 voorzitter
Dhr. H. van Zon	Leeuwerik 45	tel. 06-53937206
Mw. D. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494
Mw. E. Span-Rombouts	Schoolstraat 2a	tel. 311355

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

Mw. E. Span-Rombouts tel. 311355

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 Mw. F. Hooijmaijers	tel. 313312
Dinsdagmiddag Sjoelen in De Stroming	Informatie Mw. R. Lodewijks	tel. 312673
Dinsdagmiddag Schilderen in Den Bolder	Informatie Mw. B. van Gils	tel. 06-39488592
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 jokersen	Informatie Theo Rekkers	tel. 312630 of 06-10697340
Fietsen Samen wekelijks fietsen	Informatie Mw. J. Smits	tel. 312184



Van Iersel.
huidverzorging

Jouw vertrouwde salon
voor huidverzorging,
huidverbeteren en IPL
ontharen

Maalsteen 19a, 4901 ZZ
in Oosterhout
0162 458919
info@vaniersel.nu
www.vaniersel.nu

WWW.HORSTENMEUBELN.NL

Kwaliteitsmeubels tegen de aller scherpste prijs!

DIVERSE TOPMERKEN NU TOT **25% KORTING**



DE TOEKOMST | TWICE | GRANADA | EN MEER

DE GROOTSTE COLLECTIE **COMFORT BANKEN**



BANKSTEL ZORRO 3+1+1 ZITS
IN STOF MET LEDER ARM VANAF: **€ 2195,-**

DE GROOTSTE COLLECTIE **ZORG- & RELAXSTOELEN**



Relaxstoel Soraya
met **Sta-op hulp**
Normaal: € 1825,-
Nu: € 1445,-

Direct uit voorraad leverbaar

Horsten Meubelen
Kerkvaartsestraat 1
5165 VL Waspik
Tel: 0416-311945

**Gratis
Taxi Service**

Heeft u geen vervoer?



Bel ons!

DIVERSE SLAAPKAMERS & **DEELBARE LEDIKANTEN**



DIVERSE **ZORGBEDDEN**



Horsten Slaapcomfort
't Vaartje 9
5165 NA Waspik
Tel: 0416-312225



Proefpakket
3 maaltijden
15.00
Bestel nu



Met aandacht bereid, met liefde gebracht

Als zelf koken lastig wordt of als u er gewoon niet zo'n zin meer in hebt, dan kookt Maaltijd Thuis voor u. Lekkere gezonde gerechten zoals u zelf ook op tafel zou zetten. De maaltijden worden door een vaste bezorger persoonlijk bij u gebracht. Hoe makkelijk dat is, kunt u nu heel voordelig ontdekken.

Maaltijd 
thuis

**Service Apotheek
Waesbeek**

Hoe wij u kunnen verzorgen:

Ook kunt u bij ons terecht voor:

- Drogisterij artikelen
- Homeopatische en
- Fytotherapeutische middelen
- Braces

Wilhelminastraat 4, 5165TJ Waspik
• 0416 - 31 37 77 •
info@serviceapotheekwaesbeek.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag
9.00 - 12.30 uur
13.00 - 17.30 uur

TIP: Onze afspraakkeuken en Service Apotheek-ruimte zijn altijd open!

Klop Optiek
Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle

www.kloptiek.nl

Hier uw advertentie?
Informeert u naar de mogelijkheden
Tel. nr. 06-20632983

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

Bloemenboerderij
De Langendam

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

Voor openingstijden: raadpleeg onze website
Groepen ook welkom buiten openingstijden; maak
hiervoor een afspraak

Een gezellig dagje uit
voor jong en oud

* Vaartje 108, 5165 ND Waspik tel. 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.
Raadhuisstraat 11 - Sprang-Capelle
T. 0416-272753 - www.autobraat.nl

**CHEVROLET
SPECIALIST**

KIA SPECIALIST

**Wij helpen je
met liefde
afscheid te nemen**

0416 - 851 405 (dag & nacht)

Ron Colette Mieke Lowie Robin

VAN GORP
UITVAARTZORG
liefde verbindt ons

VAN GORP UITVAARTZORG | HOOFDSTRAAT 32 | 5171 DD KAATSHEUVEL

Ook als je bij Ardanta, Dela of elders verzekerd bent

MODE

Bij ♀

ANNELOES

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



**Wij voldoen aan de Corona-eisen,
bel voor een afspraak.**

Gun uzelf het genot van professioneel zitcomfort

Wilt u iedere dag heerlijk zitten en gemakkelijk opstaan?

Kies dan voor:

- 100% maatwerk
- zitten, relaxen, rusten en gemakkelijk opstaan
- unieke kantelverstelling
- individueel instelbare rugondersteuning
- gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek
- volledig ergonomisch verantwoord
- echt Nederlands kwaliteitsproduct
- 10 jaar garantie waarborg



- 1 Zithoogte
- 2 Zitdiepte
- 3 Armleningshoogte
- 4 Lendensteun
- 5 Zithoek

**Nieuw van Fitform
fitMOTION**

Een uniek gezond bewegingssysteem, voor mensen die veel zitten.

Wilt u het comfort van Fitform en fitMotion zelf ervaren en een persoonlijk zitadvies ontvangen? Bezoek onze winkel of bel ons voor een huisbezoek.

Uw Fitform dealer:



De Seniorenwinkel Kaatsheuvel

Jan de Rooijstraat 1A - T 0416-279944

Geopend: dinsdag t/m vrijdag 10.00-16.00 uur en maandag en zaterdag op afspraak open.

www.deseniorenwinkel.nl



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

PLUS
Picokrie - Waspik

PLUS
Picokrie - Waspik

Voor al uw financiële en/of verzekeringsvragen
kunt u contact opnemen met

THEUNS
Assurantien en Hypotheken B.V.

Adviseur Andrew Theuns

Adres	Louis Pasteurstraat 15 5165 EM WASPIK	Telefoonnr.	0416 - 31 54 32
Email	info@theuns-assurantien.nl	Mobielnr.	06 - 23 925 626
		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

