

# Ons Seniorennieuws

uitgave: augustus 2023

*magazine voor senioren*

**Een maandelijks uitgave van**



**Senioren Vereniging Waspik**

**Aangesloten bij**



**KBO-Brabant**

Hazelaarstraat 8, 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](http://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](http://www.galmwaalwijk.nl) | [sgwwaalwijk@ziggo.nl](mailto: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](http://www.destergroep.nl)



# VAN DER HEIJDEN

## TWEEWIELERS

VERKOOP • ONDERHOUD • REPARATIE

[www.vanderheijdentweewielers.nl](http://www.vanderheijdentweewielers.nl)

Schoolstraat 9a Waspik 0416 - 314001

## Kapsalon ANITA

Hoofdstraat 30

5161 PG Sprang Capelle

0416 - 312491

## Voel je écht thuis bij De Statie!

meubelprogramma Napels



15%  
korting

Dé specialist in wonen,  
slapen en zitten.



kortingen  
tot wel  
**20%**

Alle relaxfauteuils in maatwerk,  
leverbaar in vele kleuren leder en stof

\* Vraag naar de mogelijkheden

## \* De Statie **wonen**

Stationslaan 2 • Waspik • 0416 311 229 • [www.destatiewonen.nl](http://www.destatiewonen.nl)

# Ons Seniorennieuws augustus 2023

pag. 04	Activiteiten augustus 2023
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed
pag. 07	Middag gezelligheid bij de Stroming
pag. 08-10	Fiets-3-daagse, veilig fietsen en dagtochtje fietsclub
pag. 11	Impressie bezoek aan Klompenmuseum
pag. 12	<b>Aankondiging Optreden van Wim Daniels</b>
pag. 13	Verhaal over bezoek aan Paardenmelkerij en Rozentuin
pag. 14-15	Oplossing puzzel juni/juli en nieuwe puzzel
pag. 16	Inbrekers gaan niet met vakantie
pag. 17-18	Tuintips
pag. 19	Dit zijn 7 gezonde voordelen van de zon
pag. 20	Tien geboden van het ouder worden
pag. 21	Zeeuwse bolussen - recept
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. 350. 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](mailto: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 18 augustus 2023 aanleveren**

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

# Activiteiten augustus 2023



## Augustus

Activiteiten van  
Er op uit in Waspik  
Zie het programma in nummer  
van Ons Seniorennieuws  
juni/juli

## Augustus

Waspikse Fiets-  
driedaagse  
15 tot en met 17 augustus



In Ons Seniorennieuws van september  
volgt informatie over verschillende activiteiten.

## Voorwoord

Augustus....

We beginnen natuurlijk met een weerspreuk. De volgende weerspreuk is wel toepasselijk, omdat we de laatste tijd best veel ooievaars in onze omgeving zien.

*Als de ooievaars na de 21ste augustus nog blijven, zal een zachte winter binnendrijven.*



De maand augustus blijft bij uitstek toch een vakantie maand. We hopen dat velen nog kunnen genieten van een welverdiende vakantie: of je nu in Nederland blijft of naar het buitenland gaat

Het nummer van Ons Seniorennieuws ligt nu voor u. U vindt er de verhaaltjes van onze diverse activiteiten, o.a. het bezoek aan het Klompenmuseum en onze jaarlijkse dagtocht. Dit jaar gingen we naar Zeeland (Noord-Brabant) waar we een paardenmelkerij bezochten en naar Lottum om in de prachtige Rozentuin rond te wandelen.

We maken u er op attent dat in augustus de Waspikse Fiets 3-daagse wordt georganiseerd; zie hierover informatie in dit nummer.

En "Er op uit in Waspik" heeft in augustus nog diverse activiteiten op haar programma staan. In ons vorige Seniorennieuws (juni/juli) is een overzicht daarvan opgenomen.

Kijk ook alvast naar de informatie over een optreden van Wim Daniëls, u allen wel bekend van t.v., presentator o.a. van de documentaire Nederland op film. Deze documentaire is momenteel te zien op zondagavond NPO2.

En dan de informatiemarkt "Langer zelfstandig thuis blijven wonen": deze wordt georganiseerd op zaterdag 21 oktober van 13.00 – 16.30 uur. Houdt de publicaties in de gaten in de Dorpskrant en Weekblad Waalwijk.

Veel lees- en ook puzzelplezier.

Tot slot wensen we iedereen nog een mooie zomermaand.







We ontvingen bericht van overlijden van

de heer N. Bossers  
de heer A. van Tiggelen  
mevrouw A. Verdijk-Duquesnoy  
de heer C. Langermans  
de heer P. Verdijk  
de heer G. Akkermans

Moge zij rusten in vrede.



In de maand augustus feliciteren we de volgende jarigen van 80 jaar en ouder:



De heer A. Smits	03-08
De heer B.J.D. van Haarlem	06-08
De heer B.P. Smits	07-08
Mevrouw A.A. de Jong-Vos	12-08
De heer J.D. van Heijst	12-08
Mevrouw W.A. Smits-Balemans	13-08
De heer J. Jonker	14-08
De heer H. Smits	18-08
De heer H.L. van Mierlo	19-08
De heer C. Bink	22-08
Mevrouw U. Verhoeven- Grunsten	23-08
De heer A.J. Berkelmans	25-08
Mevrouw N. Mathlener-Brasser	28-08
Mevrouw A.J. van Tiggelen-Verhagen	28-08
De heer A.C. Smits	29-08
De heer W.J.M.I. Geelen	30-08
De heer J.A. Langermans	31-08



Ook alle anderen die in augustus jarig zijn, van harte proficiat!

## Middag gezelligheid bij de Stroming.

50

*Ons 50-jarig jubileum is een groot feest, dus ook een feest voor onze oudleden, bewoners en vrijwilligers van De Stroming 16 mei jl.*

*Het was fijn dat we onder leiding van Mieke deze middag mochten organiseren voor ongeveer 60 personen.*

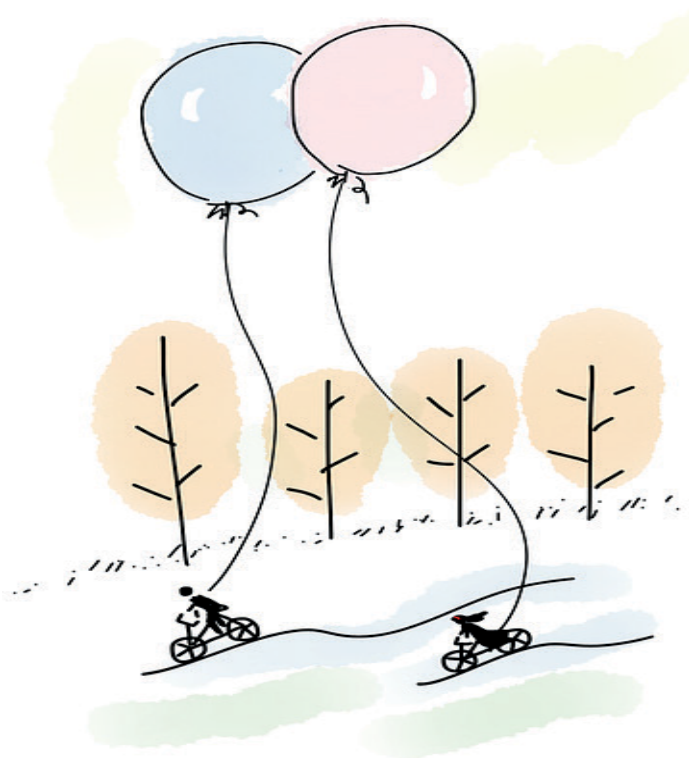


Om 14.00 uur openden we de middag met koffie/thee en een Waspiks gebakje van Corné Smits. Na een half uurtje startte het optreden voor deze muzikale middag van onze Waspikse artiesten Wilma van Wijk, José Verschure en Jan Boons, ondersteund door de geluidsman Jan. Het was een gezellig muzikale middag wat bij veel bewoners een lach op hun gezicht toverde bij het meezingen van bekende nummers.



Kortom het was een supermiddag.  
Veel dank aan Mieke die het mede mogelijk maakte dat we het jubileum ook bij De Stroming konden vieren.

De jubileumcommissie



## Waspik doet het weer: Fiets-3-daagse 2023 !

Ook dit jaar mogen we weer van start met de fiets-3-daagse en wel op Dinsdag 15 augustus, Woensdag 16 augustus en Donderdag 17 augustus 2023.

Wij hebben ook dit jaar weer mooie routes gemaakt die naar alle windrichtingen voeren en de mooie weggetjes en plekjes van Brabant laten zien.

De Fiets-3-daagse Waspik is toegankelijk voor zowel ouderen als jongeren, gezinnen of alleenstaanden. Ook mensen vanuit de regio verwelkomen wij graag. Mensen die van ver komen kunnen de fiets(en) gratis in Den Bolder (start- en eindpunt) laten staan, zodat zij deze niet elke avond achterop de auto mee naar huis hoeven te nemen.

De afstanden van de Fiets-3-Daagse zijn 30 km – 45 km – 60 km.

De routes worden aangeboden op papier met een duidelijke routebeschrijving.

Voor elke route is er onderweg gelegenheid voor een consumptie of versnapering .

De routes zijn zoveel mogelijk met knooppunten aangegeven maar ook beschreven, dit om jullie de mooiste plekjes te laten zien.

### **Let op: Om te voorkomen dat er teveel deelnemers tegelijk starten en op de rustlocaties aanwezig zijn, zijn er verschillende starttijden.**

De starttijden voor de 60 km zijn van 9.00 uur tot 10.30 uur,

voor de 45 km van 9.30 uur tot 11.30 uur en

voor de 30 km van 10.30 uur tot 12.30 uur.

Wij zouden het fijn vinden als je van te voren inschrijft; dat scheelt een hele hoop drukte op de dag zelf. De kosten zijn € 8,- .

U kunt inschrijven via de website van Den Bolder; uw inschrijfkaart ligt dan op dinsdag klaar.

Ook is het mogelijk om 1 of 2 dagen te fietsen, de kosten zijn dan € 4,50 per dag.

De deelnemers starten en eindigen dagelijks bij Den Bolder, Schoolstraat 19 in Waspik.

**Meer info: [www.denbolder.nl](http://www.denbolder.nl)**



## Veilig op de fiets: zo doe je dat

In Nederland bezit 84,6% van de bevolking een fiets. We kunnen dus wel concluderen dat Nederland een echt fietsland is. Maar een land waar veel gefietst wordt, dat kent natuurlijk ook zijn nadelen. Op deze manier ontstaan ook meer fietsongelukken. Je leest in dit artikel hoe je die kan helpen voorkomen.

In 2022 zijn er in Nederland 737 mensen om het leven gekomen door een verkeersongeluk. Dat is 27% hoger dan het jaar ervoor en het hoogste aantal sinds 2008. Uit de cijfers van het CBS blijkt dat het aantal dodelijke verkeersslachtoffers het sterkst is toegenomen onder fietsers van 75 jaar of ouder. Van alle fatale fietsongelukken valt meer dan 50% van de mensen onder deze doelgroep. Ook stijgt het aandeel van de elektrische fietsen in het aantal dodelijke fietsongelukken onder ouderen, dit is namelijk een derde.

De oorzaken van fatale fietsongelukken zijn erg divers, maar met deze vier handige tips zorg je dat jij veilig blijft fietsen, ook op de e-bike:

**Tip 1:** Neem ieder uur een pauze Een veel voorkomende oorzaak van fietsongelukken is dat mensen te lang doorfietsen, terwijl ze eigenlijk te moe zijn. Wacht niet tot je klachten krijgt voor een pauze. Wees dat moment net even voor. Als je samen fietst is dat lastig, maar neem als stelregel dat je elk uur vijf minuten moet afstappen. Blijf tijdens de pauze wel in beweging, anders zak je in. Blijf goed drinken en neem af en toe een lichte snack, zodat niet alle energie naar de stofwisseling gaat.

**Tip 2:** Ga naar een fietsschool Sommige mensen vinden fietsen spannend worden door de drukte in het verkeer en een verminderde balans. De Fietsersbond heeft een netwerk aan fietsdocenten, bij wie je een cursus kunt doen. Zij controleren meteen of je fiets nog geschikt is en bij je past. Echt een tip waarmee je zo lang mogelijk kan blijven fietsen.

**Tip 3:** Stel de fiets goed af In de loop der jaren verandert je lichaam, dus je fiets moet eigenlijk mee veranderen. Stel de fiets zo in, dat je zoveel mogelijk macht over de fiets houdt. Zet het zadel bijvoorbeeld wat lager, zodat je met beide benen de grond kan raken bij een stop en zo stabiel staat. Het zadel moet je bekken ondersteunen. Een goede fietsmaker kan meten hoe breed je bekken is, en welk zadel daarbij het beste past. Laat meteen ook de hoogte van het stuur instellen. Hoe rechter je zit, hoe meer gewicht naar je zadel verplaatst. Voordeel is dat je meer verkeers-overzicht hebt en je handen minder belast worden.

**Tip 4:** Draag een fietshelm Een helm is best een gedoe, want waar laat je dat ding als je afstapt? Maar aan de andere kant kan een helm levensreddend zijn. Belangrijkste tip: een helm moet zo goed zitten, dat je bijna vergeet dat je hem draagt. Een nadeel: als je een helm draagt, word je krapper ingehaald door auto's. Zorg dus dat je opvalt. Neem geen zwarte helm, want andere verkeersdeelnemers zien je dan niet, als je in de schaduw fietst. Doe overdag je verlichting aan en draag felgekleurde kleding.

Bron: NOS, CBS, Beslist.nl



## Jaarlijkse fietstocht van het Fietsclubje

Op 11 juli zijn we om 10.00 uur gestart bij Den Bolder voor ons jaarlijkse fietstochtje. We hadden al mooi weer en goede zin mee gebracht en niet te vergeten natuurlijk onze picknickmand!

Eerst over de "Halve Zool" naar de Galgenwiel in Waalwijk..... koffie met gebak van Joke die van de Senioren Vereniging 'traktement' had gekregen! Na ongeveer een uurtje via Elshout over de Zeedijk richting Oud-Heusden. Daar hebben we fijn met z'n allen gepicknickt. Wat smaakte dat! Verder met een omweg naar Heusden, naar de markt. Onze fietsen geparkeerd en wéér koffie gedronken; nu was de rekening voor onszelf, ha ha.



Terug langs de Maas, Doeveren, Overdiepse polder. Op de dijk van het Overdiep stopte de ondersteuning van Ad Verschuren er mee, maar wat een power had haar man Piet; ze wisselden van fiets en Piet reed zonder ondersteuning vlotjes het viaduct over!!! (88 jaren jong).

Voldaan met de nodige kilometers in de benen reden we naar huis op aan. Zo lang de wielen blijven draaien en de gezelligheid spontaan meegebracht wordt, volgend jaar weer paraat!!!

Gerry Verschuren.





## Bezoek Klompenmuseum vrijdag 26 mei 2023

Iemand hoorde ik zeggen: "Al weer een Goede Vrijdag"

En dat was het ook. Prachtig weer en ja hoor daar kwamen de treintjes aan, ietsje later dan gepland, maar dat kon de pret niet drukken.

Instappen en weg wezen..... voor de mensen met een rollator of rolstoel ging het iets minder vlot.

Door Waspik en het Waspiks polderlandschap 'hobbelden' we naar Dussen, naar het Klompenmuseum. Een gezellig tochtje. Door de tunnel voor tractoren die tussen de twee delen van de Keizersveerse brug loopt. Nog nooit doorgereden, omdat je er met de fiets niet door mag.



We werden ontvangen met een lekker bakske koffie of thee met gebak er bij. Nou, dat ging er wel in.

De klompenmaker verwelkomde ons met een gezellig praatje. Daarna konden we plaats nemen in de klompenmakerij waar nog steeds de klompen worden gemaakt met de machines uit de 'oude tijd' van ver voor de Eerste Wereldoorlog. Met veel humor en grappen tussendoor vertelde de klompenmaker Peter den Dekker over het ontstaan van het huidige klompenmuseum: Gedurende drie generaties was de klompenmakerij eigendom van de familie van Gennip, namelijk van 1871 tot 2002. Om de traditie van dit unieke en oude ambacht levend te houden, droeg Piet van Gennip het bedrijf toen over aan de huidige klompenmaker: Peter den Dekker. Den Dekker werkte op dat moment al bijna 20 jaar lang in de klompenmakerij en heeft zodoende veel ervaring opgedaan. Samen met zijn vrouw Patricia heeft hij in 2002 een geheel nieuwe klompenmakerij gebouwd, maar wel in de oude stijl. De nieuwe klompenmakerij is gelijkvloers (tevens rolstoeltoegankelijk) en voorzien van toiletten en vloerverwarming. De klompenmakerij is verdeeld in verschillende ruimtes en zo zit alles dus onder één dak.

Peter demonstreerde de oude machines en liet de 'verse' klomp rondgaan langs het publiek.

Na zijn vrolijke en toch leerzame verhaal genoten we van een heerlijke lunch; brood met kroket, belegde broodjes, krentenbollen peperkoek. Koffie, thee, sinaasappelsap of melk hoorden er ook bij.

Veel mensen gingen nog even rondneuzen in de winkel, waar echt van alles wat met klompen te maken heeft of kan hebben, te koop was. Er werd daar ook gretig gebruik van gemaakt. Voordat we terugkeerden naar Waspik hebben we eerst Lang zal ie leven gezonden want onze treinbestuurder was die dag jarig.

Rond halfvier waren we weer terug in Waspik. Wat hebben we genoten van deze dag. Door het fraaie zomerweer was deze dag extra gezellig.

Hartelijk dank aan de feestcommissie.



50



## Optreden Wim Daniëls

Als vervolg van de feestelijke activiteiten van ons jubileumjaar gaan we genieten van een optreden van Wim Daniëls.

**Vrijdag 6 oktober , op de dag van de Ouderen.**

**inloop 13.30.**

**Aanvang 14.00 tot ongeveer 16.30 .**

**In Den Bolder**

Wim Daniëls is een veelzijdig iemand .

Nederlands schrijver van meer dan 100 uitgaven met titels als: Koken met Taal, Houdoe, Boerenkool Voetbal, Komkom, Tuuttuut, hoho enz.

Onlangs verschenen: "Het wonderbaarlijke verhaal van een stille avonturier".

Taalkundige.

Vaak te gast bij praatprogramma's op tv en radio.

Cabaretier: Momenteel in het theater onder de titel: Filosofieten.

TV presentator en spreker voor omroep Max: **Nederland op film**, momenteel elke zondagavond op NPO 2

en de documentaire **Het Dorp**, samen met Huub Stapel ,

We zijn erg blij dat Wim Daniëls ons gaat verrassen met een optreden waar beslist veel bij gelachen gaat worden. Dit alles onder het genot van een kopje koffie met iets lekkers en een consumptie in de pauze.

**Voor leden van Senioren Vereniging Waspik is de entree gratis .**

**Niet-leden betalen € 5.-**

**Aanmelden hiervoor op woensdag 6 en 13 september van 10.00 tot 12.00 uur in Den Bolder. Denk er aan om uw ledenpas mee te nemen!  
Zonder kaartje, geen toegang.**

We hopen jullie allen te mogen verwelkomen en te laten genieten van dit unieke optreden.





## DAGTOCHT "Paardenmelk en Rozengeur"

Vrijdag 30 juni was onze jaarlijkse busreis. Om 9.00 uur vertrokken we met 37 personen naar het plaatsje Zeeland naar de "Orchid Paardenmelkerij".

Daar werd uitleg gegeven hoe de paarden werden gemolken en wat te doen met het eindproduct. Het is wetenschappelijk bewezen dat paardenmelk een geneeskrachtige werking bezit. Vooral voor mensen met huidaandoeningen, luchtweginfecties etc. Helaas is de werking van paardenmelk nog niet geaccepteerd door de reguliere zorg in Nederland, zodat de producten alleen op internet verkrijgbaar zijn.

Om 12.00 uur vertrokken we naar restaurant "Het Witte Huis" voor een voortreffelijke lunch.



Van daaruit naar Lottum in Oost-Brabant naar de grootste rozentuin van Nederland. Ook hier werden we hartelijk ontvangen door twee gidsen voor een rondleiding langs honderden rozenvariëaties. Uiteraard werden er ook inkopen gedaan in het winkeltje.

Om 17.00 uur bracht chauffeur Camiel ons naar Deurne naar restaurant "De Zwaan" voor een heerlijk diner.

Het was een prachtige dag, lekker eten en drinken, bezichtigingen en veel gezellige mensen. Hopelijk hebben we volgend jaar een bus vol.

Activiteitencommissie, heel veel dank voor deze mooie dag.



## De oplossing van de pittige doorloper uit het juni/juli-nummer is

### **BROEDZORG**

Uit de 6 goede oplossingen trokken we als winnaar de heer Nol van Haastert.

Als attentie koos hij voor een bloemenbon van Bloembinderij "Irene"



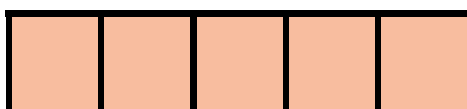
Een nieuwe puzzel vindt u op de volgende bladzijde;  
Dit keer een pittige sudoku.  
Puzzel mee en maak kans op een cadeaubon naar keuze.

## Dit keer een pittige Sudoku

De cijfers in de roze vakjes overbrengen naar de balk onder de puzzel.

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

©www.puzzelpro.nl



De oplossing van de puzzel kunt u tot **uiterlijk 15 augustus**

inleveren bij Mw. W. Hooijmaijers,  
Chopinlaan 2, 5165 CM Waspik.

E-mailadres: [wilennol@gmail.com](mailto:wilennol@gmail.com)

# INBREKERS GAAN NIET MET VAKANTIE

Veel Nederlanders hebben het afgelopen jaar onbewust hun huis bewaakt doordat ze veel thuis waren. Nu we deze zomer weer op pad gaan, valt die 'beveiliging' plotseling weg. Ga je deze zomer een dagje weg of op vakantie? Wees dan extra alert en doe goed je deur goed op slot, je ramen dicht en een lichtje aan. Doe alsof je thuis bent, ongeacht of je kort of lang weggaat. Laat koffiekopjes staan, zorg voor een bewoonde indruk door automatische verlichting. Denk ook aan het tuinhek en de schuur!

## Hoe voorkomt u dat u slachtoffer wordt?

Gelukkig kunt u daar zelf veel aan doen. Immers, de gelegenheid maakt de dief! Op de website [www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/woninginbraak](http://www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/woninginbraak) vindt u tips en filmpjes die u op weg helpen. Laat ook uw burens een oogje in het zeil houden en helpen om uw woning een bewoonde indruk te geven.

## Wat doet de politie?

De politie geeft voorlichting en waarschuwt wijkbewoners die hun ramen of deuren niet goed afsluiten. Maar vooral zet de politie krachtig in op het arresteren van inbrekers. Liefst op heterdaad. Daarvoor werkt zij veel samen met burgers en zet onder meer Burgernet in. Ook geeft de politie nazorg aan slachtoffers van woninginbraak. En uiteraard spoort de politie inbrekers op die niet op heterdaad worden gepakt.

## 112, daar vang je boeven mee!

112 is niet alleen voor gevallen van leven en dood, maar ook om boeven op heterdaad te arresteren. Ziet u iets verdachts in uw omgeving? Een vreemde auto, vreemde personen of een andere situatie die u niet vertrouwt? Noteer dan zoveel mogelijk details (kentekens en signaleringen) en bel direct de politie op 112. Dan komt de politie met grote spoed naar de plek des onheils en is de kans groter dat agenten de verdachte direct kunnen aanhouden.

## Pas op voor insluipers

In de zomer is het vaak warm. Open ramen en deuren zorgen dan voor verkoeling. Een inbreker weet dat ook. Hij ziet zijn kans, sluipert uw huis binnen en slaat toe. Pas daarvoor op!

*Bron: Burgernet  
Uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk*





## Huis-, tuin- en keukenmiddeltjes tegen bladluis

Staan eindelijk je plantjes mooi in bloei, zitten ze helemaal onder de zwarte en groene beestjes. Bladluizen. Van de een op de andere dag zitten ze overal op je planten, maar hoe kom je er weer vanaf? Bladluizen zijn vervelend voor je planten, ze eten alle nieuwe bladeren op. Extra vervelend is dat ze symbiotisch samenwerken met mieren. De mieren bieden de bladluizen bescherming terwijl ze mogen snoepen van het zoete honingdauw dat de bladluis afscheidt. Hierdoor heb je last van de luizen én mieren. Je kunt een aantal huis-, tuin- en keukenmiddeltjes gebruiken om de beestjes je tuin uit te jagen.

### Ui

Bladluizen zijn dol op verse nieuwe blaadjes, maar er zijn ook planten die ze liever overslaan. Planten die sterk ruiken vinden ze maar niets. Dit is waar de ui je kan helpen. Je kunt een ui op twee manieren gebruiken om de bladluizen te verjagen. Je kunt een stuk gesneden ui in je potgrond bij je plantje steken. Dit werkt alleen als het een kleiner plantje is dat laag bij de grond zit. Heb je last van bladluizen in grotere planten of zelfs bomen, dan kun je ook de ui een halve dag laten weken in water en dit daarna met een plantenspuit op je bladeren sproeien, aldus huisentuinliefde.nl.

### Knoflook

Ui is niet het enige sterk geurend middel waar bladluizen niet van houden. Je kunt ook knoflook op deze manier gebruiken. Steek het in de pot of spray het na het weken over je plant. Vind je dit te sterk voor in huis? Dan zou je ook salie of lavendel kunnen gebruiken om de beestjes te verjagen.

### Groene zeep

Het volgende middel dat je waarschijnlijk al in huis hebt, is groene zeep. Je kunt een eetlepel zeep mengen met een liter water en dit weer met een plantenspuit op je planten sprayen.

### Water

Bladluizen kunnen niet zo goed tegen water. Een paar regenbuien en je bent zo weer van de insecten af. Als je binnenplanten last hebben van de beestjes, kun je ook je planten een aantal dagen sproeien met de plantensproeier, of zo van de insecten af te komen, aldus RTLNieuws.

### Onderdompelen

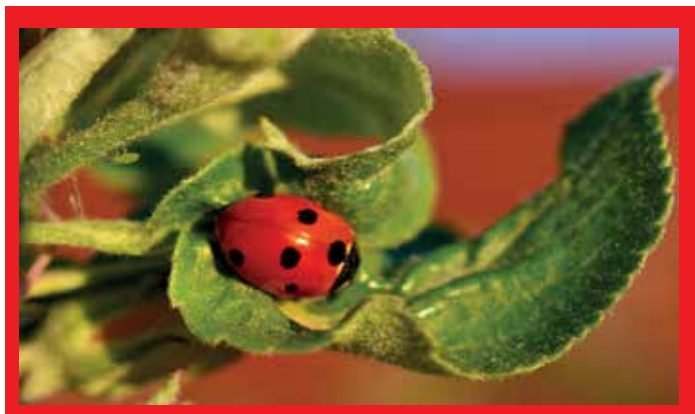
Als je geen zin hebt om je binnenplanten te blijven sproeien, kun je ze ook onderdompelen. Laat de plant een paar uur onder water staan en je bent zo van je luizen af.

### Lieveheersbeestjes

Als het verjagen toch niet zo werkt als gehoopt of verwacht, kun je ook lieveheersbeestjes als laatste redmiddel gebruiken. Je hebt ze misschien niet in huis, maar je kunt ze kopen of bestellen om van je bladluizen af te komen. Dit is alleen aan te raden als je een grotere plant of boom hebt. Bijvoorbeeld als heel je appelboom vol luizen zit. Kies het aanbevolen aantal lieveheersbeestjes en hang het zakje met de insecten in de plant. De beestjes zullen zelf hun weg naar de luizen vinden en deze oppeuzelen.

*Bron: Margriet.nl*

*Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle*





## Waarom je deze 9 insecten juist wél in je tuin wilt

De meeste mensen zijn geen groot fan van insecten en zijn er soms zelfs bang voor. En we begrijpen dat het vervelend is als je buiten zit en ineens een wesp in je buurt komt. Maar toch zijn ook wespen nuttiger dan je in eerste instantie denkt. En dat geldt voor meer insecten.

Van vlinders tot wespen, de volgende nuttige insecten wil jij voortaan misschien wél in je tuin hebben.

### 1. Vlinders

De meeste mensen zien graag vlinders in hun tuin, vanwege hun prachtig gekleurde vleugels. Maar wist je dat ze ook nog eens heel erg nuttig zijn? Zo helpen ze met de bestuiving van bloemen en planten. Als er veel vlinders op één plek zitten, geeft dat aan dat het goed gaat met dat stukje natuur. Daarnaast dienen vlinders en poppen als voedsel voor bijvoorbeeld vogels.

**2. Kevers** In de moestuin zijn kevers niet bepaald gewenst. Het zijn echte planteneters die ook graag aan je fruit en groenten knabbelen. Maar toch zijn er ook nuttigere exemplaren, zoals de roofkever. Dit beestje eet bijvoorbeeld blad- en wolluizen, maar ook rupsen en zelfs naaktslakken.

**3. Wespen** Van de meeste soorten wespen word je niet bepaald blij als ze in je buurt vliegen. Maar er zijn ook wespen die juist heel nuttig zijn, zoals de sluipwesp. Deze wespen eten rupsen, eikenprocessierupsen, mieren en luizen. De graafwesp is ook zo'n nuttig exemplaar. Deze eet naast luizen ook cicaden en bladkeverlarven.

**4. Bijen Hommels, honingbijen en solitaire bijen** zijn ontzettend belangrijk voor de natuur. Deze insecten zorgen voor de bestuiving van veel bloemen en planten, maar ook voor de bestuiving van de meeste gewassen. Zonder bijen is er een stuk minder voedselproductie. Zet daarom gerust een aantal bijenlokkende planten in je tuin.

**5. Gaasvliegen** Gaasvliegen zijn kleine groene vliegen die er onschuldig uitzien. Voor mensen zijn ze dan ook niet gevaarlijk. Maar de larven van deze vliegen zijn echte rovers. Zo eten ze bladluizen, schildluizen, bladluizen en vele insecten eieren. Ze worden dan ook vaak als natuurlijk bestrijdingsmiddel ingezet bij insectenplagen.

**6. Lieveheersbeestjes** Deze insecten zien er door hun kleurrijke schild al erg leuk uit. Door het krachtige schild dat ze hebben behoren ze tot de kevers. Lieveheersbeestjes voeden zich met insecten die wij als een plaag zien, zoals bladluizen, wolluizen, mijten en tripsen.

**7. Zweefvliegen** Als je niet beter zou weten, denk je dat het een wesp is. Daar lijkt de zweefvlieg namelijk sprekend op. Toch gedragen ze zich als bijen en hommels en zijn ze dan ook erg nuttig voor je tuin. Zo zorgen ze voor de bestuiving van veel bloemen en planten. Hun larven eten bladluizen. Daarom worden ze ook als natuurlijk bestrijding ingezet.

**8. Oorwurmen** Ze zien er dan wel een beetje griezelig uit, maar zijn dat zeker niet. Met hun haken kunnen ze niet bijten, alleen maar knijpen. Als ze jou al willen hebben, voel je het wel maar zal het geen pijn doen. Deze haken dienen meer om andere insecten af te schrikken. Oorwurmen eten bladluizen en mijten en zijn daarvoor een nuttig insect voor in de tuin.

**9. Spinnen** In huis ben je ze liever kwijt dan rijk, maar in de tuin zijn spinnen erg nuttige insecten. Met hun webben vangen ze een hoop vervelende insecten zoals muggen en vliegen. Daarnaast zijn hun webben vaak ook nog fascinerend om naar te kijken.

Bron | Libelle.be, Buitenlevengevoel – Margriet.nl  
Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

# Dit zijn de 7 gezonde voordelen van de zon

Je ontbijt elke ochtend, slaapt voldoende en gaat op de fiets naar je werk. Dat klinkt als een goed recept voor meer energie. Maar je vergeet toch echt één ding: de zon! Een gezond portie zonlicht geeft ons niet alleen een fijn gevoel, maar boost ook je lichaam en geest op een natuurlijke manier. Geniet daarom vaker van de zon (wel verstandig!) en ontdek deze zeven voordelen.

**1. Zweten en meer drinken** Het klinkt misschien niet zo fris, maar gezond is het zeker. Door de zon ga je sneller zweten en dat is goed voor je nieren. Afvalstoffen verlaten je lichaam via je huid, waardoor je nieren het rustiger hebben. De zon dwingt ons ook om meer te drinken, want door de hitte krijg je sneller dorst. En veel drinken zorgt voor meer energie. Dit geldt natuurlijk alleen voor het drinken van water; alcohol droogt je lichaam juist uit.

**2. Een goede bloeddruk** Wanneer we bloot worden gesteld aan zonlicht, worden kleine hoeveelheden stikstofmonoxide vanuit de huid naar de bloedcirculatie getransporteerd. De bloedvaten worden hierdoor minder stijf en de bloeddruk neemt af. Dit ontdekten onderzoekers van de Universiteit van Southampton en Edinburgh. Ook het risico om een hartaanval of beroerte te krijgen, neemt af. Als je bloeddruk normaal is en vooral niet te hoog, zit je beter in je vel en voel je je tegelijkertijd fitter.

**3. Uitgerust wakker door de zon** Voel je je moe? Ga de zon in! In de zomer is het langer licht, waardoor je actiever bent en minder snel moe wordt. Ook de kwaliteit van je slaap gaat erop vooruit. Uit onderzoeken blijkt dat zonlicht zorgt voor een diepere, ononderbroken slaap. En hoe vroeger je in de ochtend de eerste zonnestrallen meepikt, hoe makkelijker je 's avonds in slaapt valt en weer fluitend opstaat.

**4. Minder last van huidaandoeningen** Wie last heeft van psoriasis, acne of eczeem, heeft vaak baat bij zonlicht. Veel huidaandoeningen worden rustiger door de zon. Dat komt doordat je immuunsysteem het wat kalmer aandoet dankzij zonlicht, dus je huid wordt er beter van. Pluspunt: ook jij zult je beter voelen als je minder last hebt van deze klachten.

**5. Weg met stress** Niets is zo fijn als dat warme gevoel op je huid. Dankzij UV-straling voel je je meer ontspannen. Door zonlicht maak je stofjes aan waardoor je je gelukkiger en minder gestrest voelt. En stress is een behoorlijke energievreter. Ook daarom is het dus belangrijk om af en toe in de zon te zitten.

**6. Meer vitamine D** Wie te weinig vitamine D aanmaakt (en daar hebben we in Nederland bijna allemaal last van), kan last krijgen van krachtverlies in de spieren, breekbare botten en een tekort aan energie. De Gezondheidsraad adviseert het niet voor niets: probeer elke dag een kwartier tot een half uur buiten te zijn om de zonnestrallen mee te pakken.

**7. Minder trek** Leptine is een hormoon dat aangeeft wanneer je maag vol zit. Bij veel zon zal er meer leptine aangemaakt worden, waardoor je sneller vol zal zitten. Een verzadigd gevoel is weer goed voor je humeur (en voorkomt extra kilo's). Meer leptine graag!

Bron: GezondNu

Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle





## Tien geboden van het ouder worden

### **1. Bij het ouder worden moet je niet tegenstribbelen.**

Dat is gewoon dom. Ouder worden kun je niet tegenhouden. Dat moet je aanvaarden als iets dat bij het leven hoort.

### **2. Zorg ervoor dat je tevreden blijft.**

Kijk uit dat je geen zuurpruim wordt, die chagrijnig in een hoekje zit tot last van zichzelf en tot ergernis van anderen.

### **3. Pas op voor jaloezie.**

Blijf altijd de zon in het water zien schijnen. Ook al doet het zeer, anderen jong en gezond, mooi en aantrekkelijk te zien.

### **4. Wees niet iemand, die altijd klaagt over de ongemakken, die je hebt.**

### **5. Praat ook eens over iets anders dan over ziektes.**

### **6. Wordt bij het ouder worden niet veeleisend.**

Bijvoorbeeld ten aanzien van bezoek.

### **7. Misbruik de vele vrije tijd die je hebt niet met almaar te praten over anderen.**

### **8. Wees mild in je oordeel over 'de jeugd van tegenwoordig'.**

Zoals de ouden zongen piepen de jongen. Dat is allang niet meer zo. Jonge mensen hebben eigen opvattingen: een eigen levensstijl. Probeer daar begrip voor te hebben, terwijl je toch jezelf blijft.

### **9. Probeer altijd dankbaar te zijn voor het goede dat anderen voor je doen.**

### **10. Laat eenzaamheid niet je humeur vergiftigen.**

Zoek liever binnen je eigen mogelijkheden naar contact met de wereld buiten jezelf.

*Bron: onbekend.*

*Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle*



## ZEEUWSE BOLUSSEN - WAT WAREN ZE HEERLIJK, OOK EENS PROBEREN?

### Ingrediënten:

400 gr bloem  
8 gr zout  
7 gr gedroogde gist  
240 ml melk, lauwwarm  
15 ei, op kamertemperatuur  
15 gr suiker  
60 gr boter, op kamertemperatuur

### Bereidingswijze:

- Kneed alle ingrediënten voor het deeg – behalve de boter – tot een soepel brooddeeg. Kneed het deeg minimaal 10 minuten door. Dit kun je met de hand doen of met een mixer met deeghaak. Voeg tegen het einde van de kneedtijd de boter toe en kneed deze door het deeg. Doe het deeg in een kom, dek het af met plasticfolie en laat het 1 uur rijzen op een warme en tochtvrije plaats.
- Meng de basterdsuiker met de citroenrasp en het kaneelpoeder. Maak een theedoek licht vochtig, leg deze op het werkblad en verdeel het suikermengsel daarover. Verdeel het deeg in 12 gelijke bolletjes. Rol ze door het basterdsuikermengsel en laat ze 5 minuten rusten. Rol de deegbolletjes vervolgens in het suikermengsel uit tot strengen van ongeveer 40 centimeter. Zorg ervoor dat de deegstrengen goed bedekt raken met het basterdsuikermengsel. Maak de bolusvorm door in het midden te beginnen met oprollen en de sliert zo verder om zichzelf heen te draaien. Stop de uiteinden onder de bolussen en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Laat de bolussen 1 uur rijzen op een warme plaats.
- Bak de bolussen 7 tot 9 minuten. Let goed op dat de suiker die los ligt niet gaat karamelliseren: als dat gebeurt zijn de bolussen waarschijnlijk al gaar. Neem de bakplaat uit de oven en zorg ervoor dat je een tweede met bakpapier beklede plaat klaar hebt staan. Leg deze op de bolussen en keer de bakplaten snel om. Laat de Zeeuwse bolussen zo verder afkoelen.

*Bron: Rutger Bakt, foto: Saskia Lelieveld  
Uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk*





1. Is Bert Er-nie?
2. Kom op Jennifer, Lo-pep door
3. Vroeger was Marco Bakker en Annie Schilder
4. Heb je gezien hoe hard Viola Holt?
5. Daar komt Adriaan gelopen en ik denk ook dat ik Bas-sie
6. Kijk, daar rolt John van de Heuvel
7. Ik denk dat ik maar voor Alicia Keys en Rebec ca Loos
8. Zeg mam, die kroon van je, ik Willem
9. Is het goed als ik naar Decibel?
10. Wanneer had je voor het laatst seks? Dat was met de Kerst-man
11. Een wielrenner die doping ontkent, ik trapper niet
12. Ik denk dat ik vandaag met de Opel van mijn Omega
13. Weet je wat Doris Day? die Ray Charles aan
14. KOM MAAR DOOR
15. Ik slaap slecht, maar daar lig ik niet wakker van.
16. Kan 'stilstaan bij iets' ook zittend?
17. Dat de Rus gebelgd was maakte de Belg niet gerust
18. "Onze schoudervullingen zijn niet uitstekend, maar wel perfect" zei de kleermaker
19. De glazenwasser is ladderzat
20. Ik heb een bril nodig, zei de kapper geksche rend.
21. Leen nooit een boek aan een boekhouder.
22. Beginnende vergeetachtigheid op middelbare leeftijd: Memopauze.
23. De Sahara is zonder meer erg droog.

*En een aantal foute koppen en advertenties of artikeltjes :*

Jansen zegt, dat hij er nooit klachten over heeft gehad, tot hij in april een anonieme brief kreeg, waarin tegen het verbod werd geprotesteerd. "Toen heb ik een brief teruggeschreven waarin ik heb gezegd, dat ik niet gewend ben te reageren op anonieme brieven."

EK atletiek voor blinden en slechtzienden :  
Albert van der Mee grijpt net naast medailles

Olietankers met een enkelvoudige romp worden helemaal verboden. Om grote rampen te voorkomen mogen nieuwgebouwde schepen geen enkele wand meer hebben.

Zelfgestookte drank fataal voor 22 doden

Op de Utrechtse heuvelrug kunnen natuurliefhebbers vrij struinen door de bossen. Staatsbosbeheer heeft 4 routes opengesteld die afwijken van de geëikte paden.

Door de lage toelatingseisen is er heel wat kaf tot de uitvaartbranche toegenomen

Kom gezellig naar het Kampeercafé voor een lekker kopje koffie of een warme lunch. Het Kampeercafé is een uitstekende plek om de inlelijke mens ook eens te verwennen.

Verduisterde maan slecht zichtbaar

Voor vrijkomende bezorgwijken zoekt Bestelnet Serieuze Bezorgers van "alle" leeftijden (m/v) die wekelijks kranten kunnen bezorgen. Niet alleen studenten en scholieren komen hiervoor in aanmerking, maar ook senioren zoals ouderen, huisvrouwen enzovoort.

Studente zoekt met spoed nette kamer met eigen wastafel, warm+koud water en gebruik van alle voorzieningen in Leiden en omgeving.

Cursus bedplassen

Nu 25% korting op het hele vegetarische assortiment vleeswaren en vlees

Hennepveld opgerold

Tot besluit:

Een gordelcontrole vond plaats van 14.00 tot 17.00 uur op de Prinsessenlaan, waarbij van de 160 gecontroleerde auto's 23 bestuurders en/of inzittenden geen helm droegen.  
(Zo stond het toch echt in de "Persberichten stad Utrecht")

*Bijdrage van 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](http://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](http://www.dendoorn.nl)

*Goed voor elkaar*

## Onze organisatie

### Bestuur

Voorzitter Dhr. B. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494
Secretaris Mw. N.van Etten	Hazelaarstraat 8	tel. 314311
Penningmeester Mw. C. Willekens	Schoolstraat 2H	tel. 06-49611122
Leden: Mw. C. de Bruyn	De Roonlaan 23	tel. 06-20632983
Mw. F. Hooijmaijers	Vrouwkенсаvaartsestraat 12a	tel. 313312
Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 06-12916937
Mw. E. Span-Rombouts	Schoolstraat 2A	tel. 311355
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. 06-12916937 voorzitter
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
Maandagmiddag Koersbal in 't Schooltje	Informatie Dhr. J. Cornelisse	tel. 315360
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
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



**Van Iersel.**  
huidverzorging

Jouw vertrouwde salon  
voor huidverzorging,  
huidverbeteren en IPL  
ontharen

Maalsteen 19a, 4901 ZZ  
in Oosterhout  
0162 458919  
[info@vaniersel.nu](mailto:info@vaniersel.nu)  
[www.vaniersel.nu](http://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**  
4 maaltijden  
**24.00**  
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 afhaalbus en Service Apotheek-app 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](http://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](http://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](http://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
- écht Nederlands kwaliteitsproduct
- 10 jaar garantie waarborg



- 1 Zithoogte
- 2 Zitdiepte
- 3 Armleuninghoogte
- 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](http://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**  
Assurantiën en Hypotheken B.V.

Adviseur Andrew Theuns

Adres	Louis Pasteurstraat 15 5165 EM WASPIK	Telefoonnr.	0416 - 31 54 32
E-mail	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](http://www.brabantoor.nl)

medisch pedicure praktijk  
**Margó Theuns**

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