

Ons Seniorennieuws

uitgave: september 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
- ✓ **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

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

Ons Seniorennieuws september 2023

pag. 04	Activiteiten september en oktober 2023
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed
pag. 07	HIGH TEA 12 september 2023
pag. 08	Kaarten in 't Schooltje
pag. 09	Optreden Wim Daniëls 6 oktober
pag. 10-11	Oplossing puzzel augustus en nieuwe puzzel september
pag. 12	Rabo Clubsupport Actie
pag. 13	Herfstconcert
pag. 14	Informatiemarkt in Den Bolder 21 oktober
pag. 15-17	Senioren Vereniging Waspik zoekt WmO-cliëntenondersteuners
pag. 18	De 50-plus beurs in Utrecht
pag. 19-20	Hooikoorts en voedselallergie
pag. 21	Helpt een banaan om beter te slapen
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

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 15 september 2023 aanleveren**

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

Activiteiten september en oktober 2023

Kaarten in
't Schooltje
vanaf woensdag
6 september



HIGH TEA
in
Brasserie Bij 8
12 september

Optreden van
Wim Daniëls in
Den Bolder
vrijdag
6 oktober



Zaterdag
21 oktober
2023



Informatiemarkt:
'Langer Zelfstandig
Thuis Blijven Wonen'

Locatie Den Bolder, Schoolstraat 19 Waspik
Programma 13.00 - 16.30 uur

DEN BOLDER
SOCIAAL CULTUREEL CENTRUM

Senioren Vereniging Waspik
WASPEN EN DE WEG

FFCF
caribou.nl

Informatiemarkt
"Langer zelfstandig
thuis blijven wonen"
Den Bolder
21 oktober 2023
13.00- 16.30 uur

Voorwoord

Als u dit leest dan is het bijna september en zien we langzaam de dagen korter worden.

Een mooie weerspreuk voor september:

Komen de pluimen aan het riet, bedenk het is nazomer en geniet.



Als Senioren Vereniging kunnen we terug kijken op mooie activiteiten ter gelegenheid van ons jubileumjaar: met o.a. een feestelijke algemene ledenvergadering, met het treintje naar het klompenmuseum, een bezoek aan het schoenenmuseum, een muzikale middag in De Stroming en onze jaarlijkse dagtocht met een extra feestelijk tintje. In het kader van "Er op uit in Waspik" hebben wij als Senioren Vereniging Waspik een filmmiddag aangeboden in Den Bolder op vrijdag 18 augustus.

Op woensdag 6 september wordt weer gestart met rikken en jokeren in 't Schooltje. De data vindt u in dit nummer.

Dan vragen we u aandacht voor onze

High Tea op 12 september a.s. in "Brasserie BIJ 8" op het Dorpsplein in Waspik. Meld u aan, kom en geniet!!! Lees de informatie verderop in dit nummer.

In oktober zullen we het jubileumjaar afsluiten. We verwijzen u nogmaals graag naar het artikel over het **optreden van Wim Daniëls op vrijdag 6 oktober.**

We berichtten u hier ook al over in Ons Seniorennieuws van augustus jl.

Aanmelden in Den Bolder op woensdag 6 en 13 september van 10.00-12.00 uur.

Op **21 oktober is er onze Informatiemarkt "Langer Zelfstandig Thuis Blijven Wonen"** die we organiseren in samenwerking met Den Bolder en Contour De Twern van 13.00 – 16.30 uur. We ontmoeten u graag die middag.

En we hebben natuurlijk een nieuwe puzzel, dit keer een doorloper. Doe mee en maak kans op een cadeaubon naar keuze.

We wensen u veel leesplezier en graag tot ziens.

Bestuur

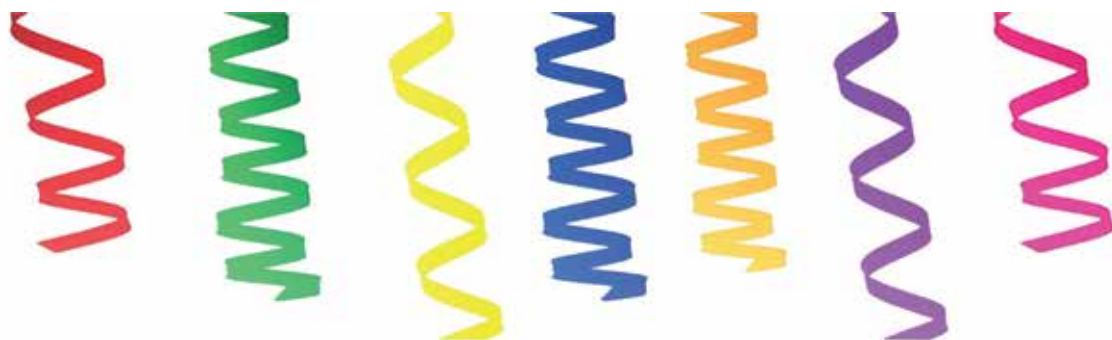


In september feliciteren we de volgende jarigen van 80 jaar en ouder:

Mevrouw C. Gennesen-Segers,	05-09
De heer L. Rekkers,	17-09
Mevrouw Th.M.M. Verschure-Behr,	21-09
Mevrouw J.P.H. Smits-Vissers,	21-09
De heer L. Reuvers,	23-09
Mevrouw T. Verschure-Meijs,	24-09
Mevrouw M.A. de Goeij-van Gool,	24-09
Mevrouw C.A. Damen-'t Hoen,	26-09
Mevrouw C. Montens,	26-09
Mevrouw A. van den Hoof,	27-09
De heer Th. Broekmans,	27-09
Mevrouw L. Wagenberg-van Gorp,	29-09



Ook alle andere jarigen van harte proficiat!



“HIGH TEA”

We hebben in september een mooie activiteit voor u in petto.

Op dinsdag 12 september gaan we een gezellige ‘high tea’ organiseren op de locatie “BIJ 8” in de Raadhuisstraat in Waspik. We ontvangen u graag om 12.30 uur om gezellig met elkaar te babbelen en heel veel lekkers te eten .
De kosten voor deze activiteit zijn € 20,00 per persoon; alles inclusief.



Het strookje met de gepaste bijdrage dient u in te leveren **vóór 8 september** bij
* **Elly Span Schoolstraat 2A** of bij
* **Will Hooijmaijers Chopinlaan2**

We hopen u te ontmoeten op 12 september !

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoonnummer :

komt/komen graag naar de High Tea op dinsdag 12 september 2023.



KAARTEN IN 'T SCHOOLTJE

In het najaar wordt weer gestart met de kaartmiddagen.

Plaats: 't Schooltje in Waspik-Boven

Tijdstip aanwezig: 13.30 uur

Inleg: € 3,50

Woensdag 6 september
Woensdag 20 september
Woensdag 4 oktober
Woensdag 18 oktober
Woensdag 1 november
Woensdag 15 november
Woensdag 29 november
Woensdag 13 december

1ste kop koffie/thee gratis.

De 5 beste tellen mee.

Info: Theo Rekkers tel. 0416-312630 of 06-10697340





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 uur.

Aanvang 14.00 tot ongeveer 16.30 uur

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.



De oplossing van de Sudoku puzzel uit het augustus-nummer is

19348

Uit de 19 goede oplossingen trokken we als winnaar de heer Piet de Graauw.

Hij koos voor een waardebon van Bloembinderij "Irene", waar hij erg blij mee is.



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

Omschrijving Doorloper

Horizontaal: 1 helpen; treuzelaar; leesteken - 2 verheven; uitholling door stromend water; op die plaats - 3 opstootje; vies; slepende ruzie; muisarm - 4 larve v.d. langpootmug; beroemdheid; dopheide - 5 Eskimowoning; grootmoeder; oprolbaar meetlint - 6 lidwoord; behoeftig mens; vlijt; uitstraling - 7 loofboom; Spaans eiland; Amerikaanse munteenheid - 8 Nieuwe Testament; water in Friesland; adellijk persoon; Russisch heerser - 9 communicatiemiddel; tafelgast; aanwijzend vnw; grote papegaai - 10 knop op het toetsenbord; familielid; slordig - 11 graanafval; persoonlijkheid; fraai; noordnoordoost - 12 één en ander; muze v.h. minnedicht; rookgerei.

Verticaal: 1 gereedmaken; stadium - 2 levenslucht; gedaante - 3 ver (in samenst.); stuk doek; bijkomend - 4 oude lengtemaat; hulde; Australische struisvogel - 5 nieuw (in samenst.); praalgraf; klus - 6 bloeiwijze; jonge vrouw; echtgenote - 7 slagader; metaal; pluk - 8 lectori salutem; aftakeling; proefopname - 9 Chinese deegwaren; gordijnrail; Griekse liefdesgod - 10 kookgerei; troep - 11 riv. in Duitsland; zacht en sappig; uniek - 12 moeder van Jezus; ruiterslansier; achter - 13 make-up; kampplaats - 14 deel v.e. opera; gewichtsaf trek; insect.

Breng de letters in de roze vakjes over naar de roze balk.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1										f				
2		b												
3					h									i
4														
5	e							c						
6														
7												j		
8														
9					k					g				
10														a
11		d												
12														

©www.puzzelpro.nl

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Stuur uw oplossing **uiterlijk 15 september** naar Mw. W. Hooijmaijers, Chopinlaan 2, 5165 CM Waspik
E-mailadres: willennol@gmail.com

*Wij doen mee aan
Rabo ClubSupport
Stem op ons!*

Ontdek hoe op rabobank.nl/clubsupport



Informatie over Rabo Club Support actie in september

Rabo ClubSupport

Iedereen verdient een club. Een plek waar je elkaar ontmoet, elkaar sterker maakt en helemaal jezelf kunt zijn. Daarom investeren wij graag in clubs en verenigingen. Als Rabo-lid kun je ieder jaar stemmen op jouw drie favoriete clubs.

Dit jaar kan dat van 4 t/m 26 september.

Evenals voorgaande jaren heeft ook Seniorenvereniging Waspik zich ingeschreven voor deelname aan de actie Rabo ClubSupport.

Hoe werkt het?

Een Rabo-lid kan stemmen op drie clubs via de Rabo App of Rabo Online Bankieren. Hiervoor is geen stemcode nodig. De lijst met deelnemers staat onder de knop Rabo ClubSupport. Als u inlogt, vindt u deze knop via 'Service'. In de app te vinden rechtsonder en in Internetbankieren rechtsboven. Scroll nu helemaal naar beneden naar 'Lidmaatschap' en klik hierop. Kies 'Rabo ClubSupport' en vervolgens kunt u uw stemmen uitbrengen op drie deelnemende clubs naar keuze.

Bent u wel klant, maar nog geen lid van Rabobank? Lid worden is gratis en heel makkelijk. Ga om lid te worden in de Rabo App of via Internetbankieren volgens bovenstaande werkwijze naar 'Lidmaatschap'.

Mensen die niet digitaal actief zijn, kunnen bellen naar de klantenservice en hun stemcode opvragen. Stemmen moet vervolgens wel via de website gedaan worden, bijvoorbeeld met hulp van familie óf van de deelnemende KBO-Afdeling!

De klantenservice van de Rabobank is bereikbaar op telefoonnummer 088-722 66 00 op werkdagen van 08.00 tot 18.00 uur en op zaterdag van 09.00 tot 17.30 uur. De stemcode wordt telefonisch aan het Rabo-lid doorgegeven, maar kan ook per post verzonden worden als men hierom vraagt.

Vorig jaar heeft deze actie onze vereniging € 591,38 opgeleverd. Dus zeer de moeite waard om ons er met z'n allen sterk voor te maken.

Herfstconcert Den Bolder

Op **dinsdag 10 oktober 2023** presenteert de werkgroep Blaasconcerten weer het traditionele Herfstconcert in Sociaal Cultureel Centrum "Den Bolder" te Waspik. Hierbij zal een optreden worden verzorgd door twee orkesten: het 50+ Regio Orkest Made onder leiding van Jan Schoemaker en Entre-Nous Teteringen onder leiding van Ad de Klijn. Gerenommeerde orkesten die al meerdere keren in Den Bolder met succes een gevarieerd programma hebben verzorgd. Een programma met vele muzikale stijlen, niet alleen de traditionele goed in het gehoor liggende melodieën maar ook de iets minder bekende stukken zullen worden uitgevoerd. Ook tijdens dit Herfstconcert zullen de muzikanten door hun enthousiasme het publiek weer weten te boeien.

Het concert begint om 14.00 uur, met inloop vanaf 13.30 uur, en de entree is gratis.

Een sfeervol concert waarbij een ieder van harte welkom is om te genieten van een prachtige muzikale middag.

Vriendelijke groeten,
Wergroep Blaasconcerten



Informatiemarkt “Langer zelfstandig thuis blijven wonen”

Senioren van nu blijven het liefst zo lang mogelijk in hun eigen omgeving wonen, in hun eigen huis. Er zijn vele mogelijkheden om dat inderdaad te doen; met bijvoorbeeld aanpassingen in de woning, zelfstandig goed functioneren c.q. bewegen, veilige omgeving, zorg aan huis enz.

Daarom organiseert Senioren Vereniging Waspik samen met Sociaal Cultureel Centrum “Den Bolder” en Contour De Twern een informatiemarkt met als thema “Langer zelfstandig thuis blijven wonen”.

Zaterdag 21 oktober bent u van 13.00 – 16.30 uur van harte welkom in Sociaal Cultureel Centrum “Den Bolder” in Waspik. De toegang is gratis en u wordt verwelkomd met een gratis kopje koffie of thee.

Veel instanties hebben hun medewerking toegezegd;
SCC Den Bolder: informatie over sociale activiteiten, zoals wandelgroep, soepgroep Samen Eten, biljartclub;
Bibliotheek Midden Langstraat met informatie over computercursussen, informatiepunt Digitale Overheid en de bezorgdienst van boeken aan huis;
Sociaal Contact Waspik met informatie over vervoersdienst, koffiegroep, vrijwilligersbezoek;
Casade met informatie over aanpassingen in huis;
Brandweer Waalwijk, die tips geeft over veiligheid in en om het huis;
het Energieloket met tips over het gebruik van energie,
het Geheugenpaviljoen over dementie en mantelzorg
Vitaal in de Wijk met o.a. demonstratie valpreventie
Huisartsenpraktijk Waspik: de veranderingen in de zorgverlening
't Schooltje: met informatie over sociale activiteiten zoals kaartmiddagen, bingomiddagen, jeu de boules, kookclub, koersbal;
Thebe Extra met informatie over de zorg aan huis
en natuurlijk medewerkers van Contour De Twern en onze eigen Senioren Vereniging Waspik.

Er is die middag ook entertainment, zoals een optreden van het seniorenkoor “Zang en Vriendschap” en de werkgroep “Bewegen voor ouderen” geeft een demonstratie waaraan u kunt deelnemen.

Enkele sprekers zijn uitgenodigd, o.a. onze wethouder mevrouw Sheila Schuiffel, mevrouw Els van Daal van KBO-Brabant die algemene informatie geeft over het langer zelfstandig thuis blijven wonen, mevrouw Petra Peters van Mijzo vertelt over de zorg in de wijk, de heer Guido Koster over energieverbruik, isolatie mogelijkheden e.d. en mevrouw Amanda Schiltmans over de mogelijkheden van Duo wonen.

Het belooft een gezellige en informatieve middag te worden.
We hopen u op 21 oktober te kunnen begroeten.

Senioren Vereniging Waspik,
Sociaal Cultureel Centrum “Den Bolder”
Contour De Twern



Zaterdag
21 oktober
2023

**Informatiemarkt:
'Langer Zelfstandig
Thuis Blijven Wonen'**

Locatie Den Bolder, Schoolstraat 19 Waspik
Programma 13.00 - 16.30 uur

DEN BOLDER
SOCIAAL CULTUREEL CENTRUM

Senioren Vereniging Waspik

Contour de Twern

Senioren Vereniging Waspik zoekt Wmo-cliëntondersteuners

Senioren Vereniging Waspik is dringend op zoek naar Wmo-cliëntondersteuners. Daarom treft u onderstaand informatie aan uit de Nieuwsbrief van KBO Brabant wat het betekent om cliëntondersteuner te zijn/te worden. Ook treft u, als mogelijke gebruiker van Wmo-voorzieningen, een aantal voorbeelden aan met daarbij vragen en problemen waar u tegen aan kunt lopen. Cliëntondersteuners van Senioren Vereniging Waspik kunnen u bij al uw Wmo-vragen helpen.

Op 3 juli 2023 zijn vijftien nieuwe Wmo-cliëntondersteuners gecertificeerd door KBO-Brabant. Juristen Bert van 't Laar en Fleur van der Meer van de juridische helpdesk hebben de opleiding verzorgd. Gastdocenten waren Hans van Dijk, Wmo-cliëntondersteuner in Gemert-Bakel en Annemarie Hector, kwaliteitsmedewerker Wmo in Etten-Leur.

De kersverse Wmo-cliëntondersteuners kregen een intensieve training. Zij volgden vier trainingsmiddagen en maakten veel huiswerkopdrachten. Zij zijn hierdoor goed op de hoogte van de actuele ontwikkelingen.

De Wmo-cliëntondersteuning van KBO-Brabant is onafhankelijk. De Wmo-cliëntondersteuner staat naast de cliënt, denkt mee over zorg en ondersteuning en kan senioren helpen met informatie, advies en voorlichting en verheldert de hulpvraag. Het ontlast de cliënt omdat er iemand meekijkt die weet welke wetten en regels er gelden, zeker bij complexe vragen. Het doel van Wmo-cliëntondersteuning is de zelfredzaamheid en participatie van mensen te versterken. De cliëntondersteuners werken nauw samen met de beleidsambtenaren Sociaal Domein van de gemeente en hebben overleg met de wethouders over de uitvoering van de Wmo. Naast het ondersteunen van cliënten op het gebied van aanvraag van Wmo-zorg, hulpmiddelen en ondersteuning signaleren zij zaken. Zo merkten zij dat veel ouderen zich veiliger voelen als zij "met een druk op de knop" hulp kunnen inschakelen. Het blijkt echter dat er veel aanbieders zijn op dit gebied, waardoor vergelijking haast ondoenlijk is. Het is een oerwoud van persoonsalarmering.

Ook signaleren zij dat mensen het moeilijk vinden om de contributie van de KBO te kunnen blijven betalen. De gemeente Waalwijk wil graag dat senioren mee blijven doen en heeft daarom een regeling getroffen, de zgn. Meedoenregeling. De cliëntondersteuners helpen senioren om deze aanvraag aan te vragen bij de gemeente.



Veel gestelde vragen

Welke woningaanpassingen zijn algemeen gebruikelijke voorzieningen?

De aanpassing van de badkamer (bijvoorbeeld vervanging van een bad door een inloopdouche), het aanpassen van de keuken aan het gebruik van een rolstoel, het creëren van een slaap- en badgelegenheid op de begane grond) zijn niet algemeen gebruikelijk en worden veroorzaakt door de toegenomen beperkingen.

>>>

vervolg Senioren Vereniging Waspik zoekt cliëntondersteuners.

Er is in de meeste gemeenten in de Beleidsregels wel een lijst met algemeen gebruikelijke voorzieningen in de woning opgenomen. Hieronder vallen bijvoorbeeld: beugels en handgrepen in de badkamer en toilet, eenvoudige drempelhulpen die in de bouwmarkt verkrijgbaar zijn etc.

In een uitspraak van 20 november 2019 zegt de Centrale Raad van Beroep hierover:

- een dienst, hulpmiddel, woningaanpassing of andere maatregel kan als algemeen gebruikelijk worden aangemerkt als deze niet specifiek bedoeld is voor personen met een beperking,
- daadwerkelijk beschikbaar is,
- een passende bijdrage levert aan het realiseren van een situatie waarin de cliënt tot zelfredzaamheid of participatie in staat is
- en deze financieel gedragen kan worden met een inkomen op minimumniveau.

Gekeken wordt dus niet naar het inkomen van betreffende cliënt, maar naar het inkomen van iemand op minimumniveau (bijstandsniveau). Als het gaat om een eenmalige uitgaaf, bijvoorbeeld voor een driewielerfiets, dan bekijken sommige gemeenten of de aanschaf kan worden gedekt uit een lening die in 36 maanden kan worden afgelost. Is de aflossingscapaciteit met een minimuminkomen aanwezig, dan wordt de voorziening niet toegekend. Of deze vorm van het berekenen van de financiële draagkracht aanvaardbaar is, is nog niet door de CRvB beoordeeld. Wees dus voorzichtig om hiermee in te stemmen en vraag advies.



Wachttijden gemeenten

De wachttijden bij verzoeken om hulp lopen op bij tal van gemeenten. Wat kunt u hieraan doen?

- Altijd schriftelijk (e-mail) de melding doen of het telefoongesprek bevestigen, dan ligt de datum vast;
- De gemeente heeft zes weken de tijd om onderzoek te doen naar de melding.
- Als de melding niet tijdig wordt opgepakt, kun je na zes weken een aanvraag doen.
- Een aanvraag moet altijd schriftelijk worden gedaan en ondertekend door de cliënt of gemachtigde. Het door de cliënt getekende gespreksverslag wordt ook als aanvraag gezien. Aan het einde staat meestal de vraag vermeld: 'Wilt u een aanvraag doen?'

>>>>

vervolg Senioren Vereniging Waspik zoekt cliëntondersteuners

- Het komt regelmatig voor de gemeenten na een melding antwoorden dat het langer duurt om het onderzoek te doen. Soms wordt de wachttijd voor het onderzoek aangegeven bijvoorbeeld 8-12 weken. Soms schrijft de gemeente in een reactie dat de onderzoekstermijn van 6 weken voor de melding wordt verlengd. Dat laatste is in strijd met de wet. De onderzoekstermijn kan niet worden verlengd, de termijn van twee weken om op de aanvraag te beslissen kan wel worden verlengd.
- De gemeente moet de verlenging van de beslistermijn schriftelijk bevestigen voordat de termijn van twee weken is verstreken.
- Ook moet de gemeente aangeven op welke termijn het besluit op de aanvraag zal worden genomen. Als de gemeente na het verstrijken van de termijn van twee weken om op de aanvraag te beslissen tot de conclusie komt dat meer tijd nodig is en pas dan besluit om de termijn te verlengen, dan is de gemeente hiermee te laat. Het is vaste jurisprudentie dat aan een verlenging van de termijn pas na afloop van de beslistermijn geen betekenis wordt toegekend.
- Als na het verstrijken van de beslistermijn van twee weken nog geen besluit is genomen, kan de gemeente in gebreke gesteld worden. Een ingebrekestelling kan niet worden verstuurd als er nog slechts een melding is gedaan zonder dat die gevolgd is door een aanvraag.
- De termijnen en de formulering van de ingebrekestelling luisteren nauw. Het verdient aanbeveling om met Bert van 't Laar en Fleur van de Meer van de Juridische Helpdesk van KBO-Brabant te overleggen.



Spoedprocedure

Nu de wachttijden zo oplopen, komt de spoedprocedure steeds vaker in beeld. De wet zegt: 'In spoedeisende gevallen (...) beslist het College na een melding als bedoeld in artikel 2.3.2, eerste lid, onverwijld tot verstrekking van een tijdelijke maatwerkvoorziening in afwachting van de uitkomst van het onderzoek'. De rechtspraak heeft de term 'onverwijld' ingevuld in die zin dat de gemeente binnen veertien dagen moet beslissen. Bij de melding moet een goede motivering worden gevoegd waarom toekenning van een tijdelijke voorziening nodig is. Denk bijvoorbeeld aan een alleenstaande die na terugkeer uit het ziekenhuis, geen beroep kan doen op het netwerk en huishoudelijk hulp (of een traplift, een vervoersmiddel) hard nodig heeft.

Let erop dat de voorziening niet slechts tijdelijk nodig is. De gemeente hoeft alleen bij langdurige beperking (langer dan een half jaar) een voorziening toe te kennen. Gemeenten onderkennen soms niet dat een spoedvoorziening wordt aangevraagd en reageren dan met de gebruikelijke brief en de gebruikelijke termijnen. Motiveer de melding goed, verwijs naar artikel 2.3.3. van de Wmo, bel hierover na met de gemeente en laat je niet afschepen met de mededeling dat ieder op zijn beurt moet wachten.

Als de gemeente niet reageert, schakel dan Bert van 't Laar van KBO Brabant in.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de heer Bert de Grauw, voorzitter Senioren Vereniging Waspik, telefoon 0416-312494.



De 50PlusBeurs is van 12 tot en met 16 september 2023 in De Jaarbeurs Utrecht, open van 10.00 - 17.00 uur.

De 50PlusBeurs is al 29 jaar 's werelds grootste evenement voor actieve plussers met honderden stands boordevol informatie, entertainment en aanbiedingen. Thematisch ingedeeld met workshops, presentaties en vele optredens op podia met muziek, modeshow en theater. Niemand verlaat de 50PlusBeurs met lege handen.

Ogen en oren tekort

De 50PlusBeurs brengt vele stands met thema's als Vakantie, Wonen, Vrije Tijd, Mode & Beauty en Gezondheid. Ontdek en test diverse elektrische fietsen op het grote fietsplein, doe mee met creatieve workshops op het creatief plein of krijg advies over beleggen en schenken. Ontmoet artsen, deskundigen en auteurs op het Plus Podium over de nieuwste ontwikkelingen op hun vakgebied of bekijk de dagelijkse modeshows met de nieuwste najaarscollectie. Maak het mee!

50PlusBeurs Tickets

De 50PlusBeurs is geopend van 10.00 tot 17.00 uur.

Beursticket

Voorverkoop t/m 11 september 2023: € 17,50

Verkoop online + kassa tijdens evenement: € 22,50

Bestel je ticket(s) via www.50plusbeurs.nl/tickets-bestellen/beurs/

Beursticket + Trein

Combi-prijs: € 36,-

Bestel deze combideal via de Spoordeelwinkel van NS www.ns.nl/spoordeelwinkel/uitjes/50-plus-beurs.html

Vanaf elk station in Nederland.

Hooikoorts en voedselallergie. Zo voorkom je een kruisreactie

Hooikoorts en voedselallergie: tips van een diëtist

Wist je dat je bij hooikoorts last kunt krijgen van bepaalde voeding? Je lichaam ziet bijvoorbeeld de eiwitten in een rauwe appel aan voor die van de berkenboom. Dit heet een kruisreactie. Wat helpt, is deze voeding mijden. Óf verhitten. De allergiediëtist legt uit hoe dat zit.

Heeft hooikoorts iets met hooi te maken?

Allergiediëtist Debbie Smiet: "Nee, allergie voor pollen wordt in de volksmond hooikoorts genoemd. 15 tot 20 procent van de Nederlanders heeft er last van, vooral van februari tot augustus als bomen en grassen in bloei staan en hun stuifmeel, ook pollen genoemd, verspreiden. Als je allergisch bent en de pollen inademt, raken de slijmvliezen van je neus en mond geïrriteerd. Daarom wordt hooikoorts ook wel een inhalatieallergie genoemd. Je afweersysteem reageert op de indringer en gaat antistoffen aanmaken tegen de lichaamsvreemde stof. Bij de afweerreactie komt histamine vrij. Dit zorgt voor de typische allergische symptomen: een loopneus, opgezwollen slijmvliezen, jeuk aan de neus en onbedwingbare niesbuien." In België gaan de cijfers dezelfde richting uit.

Het lijkt alsof hooikoortsklachten de laatste jaren toenemen

"Door de verandering van het klimaat staan er tegenwoordig bijna het hele jaar door planten in bloei. Mensen met een pollenallergie kunnen hier last van hebben omdat er gedurende een lange periode pollen door de lucht zweven."

Kun je ook van voeding hooikoorts krijgen?

"Mensen die allergisch zijn voor pollen, krijgen soms ook allergische klachten als ze een bepaalde voedingsstof binnenkrijgen. Dit komt doordat de allergenen in sommige voeding en pollen op elkaar lijken. Dit noemen we een kruisreactie. Het bekendste voorbeeld is de allergische reactie bij het eten van een rauwe appel. De eiwitten in de appel lijken zo op die van de berkenboom dat je lichaam denkt dat de berkenpollen binnendringen. Hierdoor ontstaan allergische klachten, zoals jeuk in de mond. Vaak denken mensen vervolgens dat ze een voedselallergie hebben, maar dat is niet zo. Ze hebben alleen last van een kruisreactie. Maar als je last hebt van hooikoorts, is het natuurlijk heel vervelend als de klachten van een kruisreactie daar nog eens bovenop komen."

Hoe weet je of je last hebt van een kruisreactie?

"Dat merk je meteen. Je mond begint te tintelen als je een bepaald voedingsmiddel eet en je krijgt jeuk in je mond of keel. Het beste wat je dan kunt doen, is water drinken en je mond spoelen. Als je je afvraagt of je toch allergisch bent voor iets wat je eet, bijvoorbeeld omdat je zowel bij de rauwe als de verwarmde variant last hebt, kun je dit laten onderzoeken door een allergoloog. Die kan vaststellen of het een voedselallergie is. Zo voorkom je dat je onnodig voedingsmiddelen mijdt."

Wat zijn bekende kruisreacties?

"Hazelnot, peer en appel geven kruisreacties als je een berkenboomallergie hebt, deze komt relatief veel voor. Ook zijn er veel kruisreacties tussen graspollen, bijvoetpollen, huisstofmijt en bepaalde voedingsmiddelen. Mensen die allergisch zijn voor graspollen reageren vaak allergisch bij het eten van ananas, kiwi en peulvruchten. Als kinderen allergisch zijn voor graspollen, kan immunotherapie goed werken. Door dagelijks een heel kleine dosis in te nemen van de stof waarvoor je allergisch bent, leert je afweersysteem hiermee om te gaan. Hoe jonger je begint, hoe beter."

>>>>

Wat kun je het beste doen bij een kruisreactie?

“Eigenlijk zijn er maar twee opties: je kunt het voedingsmiddel helemaal vermijden of het product verhitten. Dan verandert de structuur van het eiwit en verwart je lichaam het niet meer met stuifmeel. Er ontstaan dan geen allergische klachten en je kunt het voedingsmiddel gewoon eten. Reageer je allergisch op een appel, dan kun je dus wel appelmoes of appeltaart eten.”

Blijf je er altijd last van houden?

“Vaak fluctueren de symptomen tijdens je leven, ook onder invloed van de hormoonhuishouding. Je ziet bijvoorbeeld dat klachten meer of minder worden tijdens de puberteit en rondom de zwangerschap. Bij een aanzienlijk deel van de mensen worden de klachten erger naarmate ze ouder worden. Dit komt doordat je antistoffen voor allergenen opbouwt. Hoe meer je in aanraking komt met een bepaalde stof waar je antistoffen tegen opbouwt, hoe allergischer je wordt. Toch geldt dit niet voor iedereen. Bij sommige mensen nemen de klachten juist af als ze ouder worden. Het verschilt echt per persoon.”

Kan een kruisreactie ook gevaarlijk zijn?

“Het is vooral vervelend. Hierin verschilt het met een allergie voor pinda's of noten, want mensen die daar last van hebben, kunnen ook last krijgen van benauwdheid. Bij een kruisreactie treden geen ademhalingsproblemen op, alleen irritatie van de ogen en de slijmvliezen van de keel en de neus.”

Kun je door je voedingspatroon aan te passen hooikoorts verminderen?

“In de alternatieve geneeswijze is veel informatie te vinden over voeding die de symptomen van hooikoorts zou kunnen verlichten. Maar hier is op dit moment geen wetenschappelijk bewijs voor.”

Heb je een gouden tip voor mensen met hooikoorts en kruisreacties?

“Voedsel verwarmen is eigenlijk het enige wat je kunt doen om een kruisreactie tegen te gaan als je klachten hebt. En als je op het platteland woont, adviseer ik om naar de stad te verhuizen. Ik besef dat dit voor veel mensen niet realistisch is, maar we merken vaak dat hooikoorts meer klachten oplevert als je van de stad naar het groen verhuist.”

En als verhuizen er niet in zit?

“Vaak kom je met anti-histaminetabletten van de drogist of huisarts een heel eind, zoals loratadine of cetirizine. Mochten de klachten heftig blijven, dan kan een allergoloog uitkomst bieden. Die kan de allergie in beeld brengen en je bij kruisreacties verwijzen naar een gespecialiseerde allergiediëtist, zodat je weet met welke voeding je op moet passen en hoe je met de klachten om kunt gaan.”

Bron: PlusGezond

Overgenomen uit PCOB Sprang-Capelle mei 2023

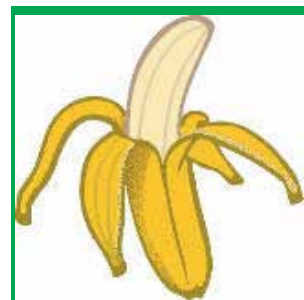


HELPT EEN BANAAN OM BETER TE SLAPEN?

Goede vraag!

Dat klopt! Bananen zijn echte slaapbommetjes. Dat komt door de combinatie van slaap bevorderende stoffen die erin zitten, met als belangrijkste stof tryptofaan. Dit aminozuur zorgt ervoor dat je slaperig wordt. Daarnaast bevatten bananen vitamine B6 die helpt tryptofaan om te zetten in serotonine en melatonine, neurotransmitters die je (onder andere) nodig hebt voor een goede nachtrust. Bovendien zorgen kalium en magnesium ervoor dat je spieren en zenuwen ontspannen en helpen ze je hartslag verlagen. Hierdoor wordt je rustiger en slaap je makkelijker in.

Kortom: heb je slaapproblemen? Eet eens een banaan voor het slapen, misschien helpt het. En anders zijn er nog meer snacks die je helpen slapen, zoals (ongezouten) amandelen en vijgen. Maar het zijn natuurlijk geen wondermiddelen. Blijf je slaapklaachten houden, dan is het verstandig langs je huisarts te gaan.



Bron: PlusOnline.

AUGURKENSAP OVER? DIT KUNT U ER ALLEMAAL MEE DOEN

Na het leeg eten van een pot augurken, blijft er vaak nog een heleboel vocht over. Wegspoelen, voor het glas naar de glasbak gaat, lijkt de voor de hand liggende oplossing. Maar dat is zonde, want van het augurkensap is nog veel lekkers te maken. En dat geldt ook voor het sap van zilveruitjes, Amsterdamse uien en kappertjes.

Augurken vocht als dressing over de salade

Augurkensap is wat zuur van smaak en kan dus heel goed gebruikt worden als dressing over de salade. Naast de zure smaak bevat het ook dille en mosterdzaad en dat geeft extra smaak aan de augurken of zilveruitjes nog niet helemaal leeg, dan kunt u ook in geval van nood wat van het vocht gebruiken. Maar als er nog augurken of uitjes inzitten, maak dan niet alles op. Want het vocht heeft natuurlijk ook een conserverende werking voor de houdbaarheid.

Inmaken van groenten

Voor het inmaken van groenten is augurkensap ook ideaal. Als u groenten inmaakt, conserveert u de groenten als het ware in vocht. Zo zijn de groenten buiten de koelkast soms wel tot een jaar houdbaar. Voor het inmaken moet het vocht van de augurken (of zilveruitjes) wel eerst gekookt worden. Doe hiervoor het vocht door een zeef in een steelpan en breng aan de kook. Giet het vocht vervolgens over de groenten in een uitgekookte schone glazen pot. Laat afkoelen en sluit vervolgens goed af in een glazen (weck)pot.

Vlees marineren of sudderen in augurkensap

Voor het sudderen van vlees is het aan te raden om een 'zuurtje' aan het vocht toe te voegen. De zuren hebben een 'ontspannen' werking op het vlees waardoor het malser wordt. U raadt het al, ook hier kunt u het augurkensap voor gebruiken. Dat geldt niet alleen voor suddervlees, maar ook voor het marineren van vlees. Het maakt het vlees niet alleen mals, het zorgt ook voor een vollere smaak. Let wel op dat u niet alleen azijn, maar ook water gebruikt, als u marineert met het vocht van de augurken (of zilveruitjes). De verhouding is de helft water, helft azijn of vocht van de augurken.

Door de pastasaus of bij de aardappelen

Niet alleen augurkensap, maar ook het vocht van zilveruitjes, Amsterdamse uitjes kan als vervanger van azijn worden gebruikt. Het vocht van kappertjes is bijvoorbeeld weer heel smakelijk door de pastasaus, als in het recept ook kappertjes worden opgegeven. We kwamen ook de tip tegen om het vocht van de augurken aan het kookwater van aardappels toe te voegen, voor extra smaak.

Bron: RTL Nieuws, Culy, Elle, Smulweb.PCOB Waalwijk





Vannacht droomde ik dat ik in Spanje was. Ik hoop dat ik er vannacht weer over droom, want ik heb m'n handdoek laten liggen.

Bloemen verwelken en schepen vergaan. Koop dus geen bloemen en vlieg voortaan.

Ik heb daarnet m'n BMI berekend: ik ben waarschijnlijk te klein.

Wat zijn calorieën?
Dat zijn beestjes die 's nachts je kleding kleiner maken.

Opscheppen is alleen leuk als je honger hebt.

Je scheenbeen is een apparaat, waar je in het donker je meubels mee kunt vinden.

Ik barst van de verborgen talenten, maar ze zijn zo goed opgeborgen dat ik ze nergens kan vinden.

Word niet boos als er een vogel op je hoofd poept, maar wees blij dat een koe niet kan vliegen.

Sommige mensen zijn als wolken: als ze verdwijnen wordt het een prachtige dag.

Advies voor het verwarmen van een diepgevroren pizza :
"De oven niet voorverwarmen. De folie van de diepgevroren pizza verwijderen en in het midden van de koude oven plaatsen. Eet smakelijk."

Over een doktersadvies:
Het advies is afgestemd op leeftijd, geslacht en eventuele andere aandoeningen van de patiënt.

Citroën heeft vierwielbesturing bedacht : bij lage snelheden en tijdens stadsgebruik draaien de achterwielen in tegengestelde richting van de voorwielen. Dat komt de handelbaarheid van de auto zeer ten goede.

U profiteert altijd van de laagste prijsgarantie van GolfStore, die u garandeert dat u nergens anders méér betaalt.

Helaas zijn er nog altijd mensen die het niet na kunnen laten van andermans eigendommen af te blijven.

Ledenwerving:
Het weren van nieuwe leden blijft een belangrijke zaak.

Bloemkooloor kan tot piercing leiden. Onder deze kop van een plaatselijke krant stond de volgende zin te lezen Volgens Britse oorartsen kan een piercing boven in de oorschelp leiden tot een "bloemkooloor", een merkwaardig vervormd oor.
..... en toen begrepen we het weer

Nog een vreemde kop: Aanpak jeugdcrimineel spant kar achter wagen

Met een evenwichtige vegetarische voeding krijg je alles binnen wat je nodig hebt, ook kinderen.

En dan die kop over een kermis. Uitkijken zou ik zeggen : Reuzenrat op Velpse kermis

KLM ziet daling van passagiers

"Er raakt veel weg, we stuiten aan de lopende band op voorwerpen die er niet meer zijn."

Het personeel werd kort na sluitingstijd bedreigd met een pistool en ging er vandoor met een groot geldbedrag.

Een oude kop: Blair stort 250 pond in ieder wiegje

Correctie :
In het openingsartikel van het Contact van vorige week werd abusievelijk gemeld dat voor de verlichting van het dorpskerkje in Groet 4 ton is gereserveerd. Dat moet 4 mille (veertigduizend gulden) zijn.
Onze excuses
(Volgens mij moet er volgende week weer gecorrigeerd worden)

Katholieke priesters huwen toch homo's.

Test :
Fietsen met draaibare sturen

Gratis : een scooter of twee fietsen bij aankoop van talloze bankstellen

Tot besluit een advertentie:
Door de Stichting Mensenrechten-Oorlogsslachtoffers wordt hulp geboden aan mensen die in mensontbeerlijke omstandigheden verkeren.

Chris, met warme groet

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
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	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: bertdegraauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: oco@koskeester.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@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	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	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. W. Hooijmaijers	tel. 06-12916937
Donderdagmiddag Jeu de Boules	Informatie Dhr. H. van Zon	tel. 06-53937206
Rikken en jokeren	Informatie Dhr. Th. 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
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 afspraakkeuken en Service Apotheek-ruimte zijn altijd open!

Klop Optiek
Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle

www.klopoptiek.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 Armleuningshoogte
- 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
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

medisch pedicure praktijk
Margó Theuns

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