

Ons Seniorennieuws

uitgave: oktober 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

- ✓ **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 oktober 2023

pag. 04	Activiteiten september en oktober 2023
pag. 05	Voorwoord met mededelingen
pag. 06	Lief en leed
pag. 07	Herfstconcert 10 oktober 2023
pag. 08	Informatiemarkt in Den Bolder 21 oktober
pag. 09	Impressie: Gezellige High Tea
pag. 10	Puzzel oktober: Zweedse puzzel
pag. 11	Oproep SVW-aangelegenheden
pag. 12 -13	Vitaliteitsdagen: aandacht voor gezondvoedingspatroon en agenda
pag. 14-15	7 voedingsmiddelen die je huid beschermen tegen de zon
pag. 16-17	12 signalen dat je teveel zout binnen krijgt
pag. 18	Extra kosten voor wegwerpplastic vanaf juli 2023
pag. 19	De duistere realiteit van drop
pag. 20	Vermoeddt u huiselijk geweld?
pag. 21-22	Geldzaken: contant geld en waarom je geen contant in huis moet bewaren
pag. 23	Hondsdraf - onopvallend plantje
pag. 24	Informatie over medicijnen op Apotheek.nl
pag. 25	Seniorenwinkel Schijndel
pag. 26	Moppentrommel
pag. 27	Tot uw dienst
pag. 28	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 13 oktober 2023 aanleveren**

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

COLOFON

Activiteiten oktober 2023

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
SOCIAL CULTUREL CENTRE

Senioren Vereniging Waspik
Inclusieve Senioren Wonen



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

Voorwoord

Oktober.... de herfst heeft inmiddels zijn intrede gedaan. Dit seizoen heeft natuurlijk zijn charmes met prachtig gekleurde bladeren aan bomen en planten. Geniet daar nu van. Bij de eerste de beste herfststorm zijn ze zo verdwenen.



Een van de vele weerspreuken voor oktober:

***Oktober brengt ons wijn en zonnige dagen,
maar ook jicht en andere plagen.***

In dit nummer van Ons Seniorennieuws maken we u nogmaals attent op de informatiemarkt "Langer zelfstandig thuis blijven wonen". Deze informatiemarkt vindt plaats op 21 oktober. Zie de verdere berichtgeving.

Werkgroep Blaasconcerten herinnert ons aan het Herfstconcert op dinsdag 10 oktober. Kom genieten van gezellige muziek.

Als bestuur hebben we een paar verzoeken geplaatst in Ons Seniorennieuws, t.w. over de kalender voor 2024, over de huwelijksjubilea en e-mailadressen. Uw reactie daar op zien we graag tegemoet.

Let op: Het spreekuur van de Wijkdienst Waspik is gewijzigd. Vanaf 1 mei alleen op afspraak. Tel. 0416 - 760 160. Zie informatie bij Onze Organisatie.

Tot slot: bij de puzzel van september, een doorloper, die we altijd van KBO Brabant ontvangen, stonden de verkeerde omschrijvingen. Daardoor was de oplossing een 'onmogelijk' woord. We hebben besloten dit keer geen prijswinnaar aan te wijzen. Onze verontschuldigen hiervoor.

We hebben uiteraard wel weer een puzzel; dit keer een Zweedse puzzel. Doe mee en maak kans op een cadeaubon naar keuze.

We wensen u veel leesplezier en we hopen u te mogen verwelkomen op onze Informatiemarkt.

Vriendelijke groeten,



Onlangs zijn overleden:
mevrouw M.J. Bayers-van Dongen
de heer L. Schoenmakers

Moge zij rusten in vrede.



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

De heer H.H.F. Kessels,	03-10
Mevrouw M. Vissers-Damen,	06-10
De heer P.G. van Dongen,	06-10
Mevrouw A. de Jongh-Smits,	09-10
Mevrouw A. Jonker-Vermetten,	09-10
De heer G.J. Cornelisse,	09-10
De heer L.S. Veenman,	12-10
Mevrouw A.M. Kuijpers-Ooijen,	13-10
De heer J.C.T. van Hooren,	15-10
Mevrouw M. Schellekens,	17-10
Mevrouw W.J. Dank-Broekhoven,	19-10
De heer H. Emmers,	20-10
De heer N.J. van Hoof,	25-10
Mevrouw H. Kamp-Kamp,	26-10
De heer A.W. Heezen,	28-10
Mevrouw T. Akkermans-van Oers,	30-10

Ook alle andere jarigen van harte proficiat!!
Allemaal een mooie dag toegewenst.



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, 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 Mary van Zon van Mijzo vertelt over de zorg in de wijk, de heer Guido Koster over energieverbruik, isolatie mogelijkheden e.d. mevrouw Amanda Schiltmans over de mogelijkheden van Duo wonen en de heer Frans van de Gouw van Zorg om Zorg Waalwijk met informatie over het Tweesteden Ziekenhuis Waalwijk.

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
Senioren Vereniging Waspik
Contour de Twern

High Tea in Brasserie "BIJ 8"

Een 'schot in de roos' zo bleek de High Tea van 12 september jl. bij Brasserie "BIJ 8". Wat zag het er fantastische uit; bovenal was het allemaal heel erg lekker.

We begonnen met een kop soep; heerlijk !! Daarna volop thee natuurlijk en heerlijke hartige broodjes, gevolgd door super lekkere zoete dingen. Op de koop toe was er lekker ijs. Iedereen heeft er van genoten.

Het is zeker voor herhaling vatbaar vonden de meeste aanwezigen.

Activiteitencommissie
Senioren Vereniging Waspik



Zweedse puzzel - oktober 2023

Breng de letters in de vakjes met cijfers over naar de balk onder aan de puzzel.

gehucht	▼	aan- spraak	▼	wilde- beest	▼	keeper	▼	inkeer	▼ 7
tekort- schieten		mager						riv. in Schotland	
4	▶					lofied	▶		
godin v.d. aarde	▶			schande	▶			2	
degelijk				tafel					
	▶		9	▼		pausen- naam	▶		
						voorbij			
vrucht		mijns inziens	▶			vrolijk	▶		bijna
		cijfer							
	▶		stuur- boord	▶		als het ware	▶		
			water in Utrecht			eik- schiller			
boos- aardig		water in Friesland zeer aan- dachtig	▶		riv. in Rusland				graveren
					pret				
1	▶							assistent- econoom	▶
								Engelse titel	▼
schaak- stuk	▶					droog- vloer	▶		6
kleine ruimte									
	▶			foto- grafische term (afk.)	8	soldaten- voedsel	▶		
						graan- soort			
witte vlek op paarden- hoofd		at- mosfeer	▶					koppel- riem	
		moment							pl. in Amerika
	▶				iedereen	▶			
					hoogste punt				
toe- juicing	▶								
straf- werktuig								radon	3
	▶			mytho- logische figuur	▶				Sovjet- Unie
vogel	▶	5				een beetje zelig	▶		

© www.puzzelpro.nl

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

Stuur uw oplossing **uiterlijk 13 oktober** naar
Mw. W. Hooijmaijers, Chopinlaan 2, 5165 CM Waspik
E-mailadres: willennol@gmail.com

E-mailadressen

Krijgt u als lid van Senioren Vereniging Waspik nooit een e-mail van ons toege-
stuurd? Dan is uw e-mailadres niet bekend bij ons of hebben we een oud
e-mailadres in het ledenbestand staan. Daarom het vriendelijke verzoek aan
alle leden die dit aangaat, per omgaande hun e-mailadres door te geven aan de
secretaris (nellekevdd@gmail.com) zodat ook u voortaan via deze weg op de
hoogte gebracht kan worden van zaken die van belang zijn.
Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!

Kalender 2024

**Vele jaren gaf Senioren Vereniging Waspik een
zogenaamde keukenkalender uit. Het is elk jaar een
behoorlijke kostenpost in onze begroting. Wegens
bezuinigingen heeft het bestuur een keus gemaakt en
besloten geen kalender meer uit te geven.
Het bestuur heeft gekozen voor voortzetting van het
uitgeven van Ons Seniorennieuws in kleur.
Wij hopen op uw begrip voor dit besluit.**

Huwelijksjubilea.

In de toekomst wil het bestuur van Senioren Vereni-
ging Waspik aandacht besteden aan de datum van
huwelijksjubilea en andere samenlevingsvormen. Als
we weten op welke datum mensen getrouwd zijn of
een samenlevingscontract hebben afgesloten,
kunnen we dat opnemen in onze ledenadministratie.
We kunnen dan een attentie of een kaartje sturen
naar de betreffende mensen.



U kunt uw reactie per e-mail sturen naar
nellekevdd@gmail.com of haar bellen tel.
0416-314311.
Bij voorbaat dank voor uw reactie.

Bestuur

Vitaliteitsdagen: Meer aandacht voor gezond voedingspatroon

De metingen tijdens de Vitaliteitsdagen van KBO-Brabant worden uitgebreid met een buikomtrekmeting. Zo kan bepaald worden of er overgewicht is en zo ja, waar het overtollige vet zit. Vervolgens geeft een diëtiste tips voor een gezond(er) voedingspatroon.

Tijdens de Vitaliteitsdagen van KBO-Brabant worden allerlei metingen verricht en gesprekken gevoerd over vitaal ouder worden. Zo meten opgeleide vrijwilligers de lengte en het gewicht van deelnemers om vervolgens de Body Mass Index (BMI) te berekenen. De BMI geeft een indicatie over gezond gewicht bij senioren. Ook gaan deelnemers met een diëtiste in gesprek over een gezond voedingspatroon. Bij het ouder worden is een goede voeding in combinatie met beweging belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie. Dit helpt om zelfstandig en mobiel te blijven.

Buikomtrek

De BMI-meting wordt vanaf september uitgebreid met een buikomtrekmeting. Alleen de BMI-score zegt weinig over de gezondheid van een persoon. Vooral bij overgewicht is het belangrijk te weten waar het vet zich bevindt. Veel vet in de buikholtte verhoogt onder meer het risico op hart- en vaatziekten en maakt dat mensen gevoeliger zijn voor ontstekingen. Terwijl veel vet rond de heupen of billen hier niet of nauwelijks invloed op heeft.

Teveel gewichtsverlies

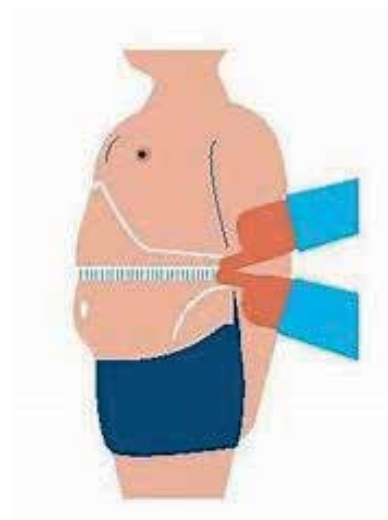
Ook wordt gevraagd of deelnemers de laatste zes maanden meer dan zes kilogram afgevallen zijn. Het lichaamsgewicht kan altijd wat schommelen, maar als senioren onbedoeld zes kilo of meer afvallen in een periode van zes maanden, of meer dan drie kilo in drie maanden (ook bij overgewicht), moeten zij aan de bel trekken. Het advies is dan om even bij de huisarts langs te gaan. Ook als de kleding te ruim gaat zitten of als het horlogebandje ineens erg los om de pols zit. Dit wijst op teveel gewichtsverlies.

Betere kwaliteit van leven

Zowel overgewicht als ondergewicht krijgt aandacht tijdens onze Vitaliteitsdagen. De vrijwilligers 'Vitaal ouder worden' van KBO-Brabant zijn in juli jongstleden op dit thema getraind door Ria van Dijk, diëtiste 'Voeding leeft'. Wat KBO-Brabant betreft moet de omslag van zorg en ziekte naar gezondheid en gedrag een centraal thema in de verkiezingsprogramma's van politieke partijen zijn. Structurele aandacht voor en investeren in preventie zijn noodzakelijk. Zet in op vroegsignalering, want dat verbetert de kwaliteit van leven.

Lagere btw op groenten en fruit

KBO-Brabant vindt ook dat de in de huidige coalitie afgesproken btw-verlaging op groente en fruit met ingang van 1 januari 2024 ingevoerd moet zijn (van 9 naar 0% BTW). Hierover is lang genoeg getreuzeld. KBO-Brabant zal verder gaan met de Vitaliteitsdagen met inzet van vrijwilligers zoals oud-audiciens, oud-fysiotherapeuten, oud-huisartsen en tandarts-geriatrie.



Agenda Vitaliteitsdagen najaar



Dit najaar vinden er verspreid in de provincie weer Vitaliteitsdagen plaats. Wie meedoet krijgt een goed inzicht in de eigen gezondheid. Ontdek uw fysieke aspecten zoals knijpkracht, reactievermogen, conditie en balans. Er is ook aandacht voor mentale aspecten.

Bij vitaliteit gaat het om levenskracht. Bij de Vitaliteitsdagen krijgen deelnemers inzicht in hun gezondheid. Er is aandacht voor fysieke aspecten zoals knijpkracht, reactievermogen, conditie, balans, maar ook voor mentale aspecten. Vragen als 'hoe ziet uw netwerk eruit?', 'welk cijfer geeft u uw leven?', 'waar bent u dankbaar voor?' komen aan de orde. KBO-Brabant baseert zich hierbij op de kennis van de Blauwe zones en het concept Positieve gezondheid. Vrijwilligers van KBO-Brabant, (oud-)zorgverleners en mbo-studenten verrichten metingen en gaan met deelnemers in gesprek. KBO-Afdelingen organiseren de Vitaliteitsdagen met medewerking van (oud-)fysiotherapeuten, huisartsen, buurtsportcoaches, opticiens en Van Bortel Hoorwinkels. Ook is Peter de Goede, tandarts-geriatrie, aanwezig voor het gesprek over mondgezondheid, want de mond wordt vaak vergeten.

Binnenkort vinden hier Vitaliteitsdagen plaats:

- 29 en 30 september Odiliapeel
- 2 oktober 's-Hertogenbosch
- 11 en 12 oktober Bladel
- 17 oktober Den Dungen
- 23 oktober Mariaheide
- 28 oktober Veghel
- 7 november Steensel

Wat kunnen deelnemers verwachten?

- Meer inzicht in de eigen gezondheid
- Bewustwording van het eigen netwerk
- Gezelligheid en contact met andere deelnemers en vrijwilligers
- Kennismaking met het aanbod van beweegactiviteiten van de KBO-Afdeling
- Mogelijkheid om vragen te stellen aan experts op diverse stands
- Bruikbare tips die kunnen leiden tot gedragsverandering

Voor meer informatie: bel of mail Marian van Balen of Ellen Willemsen van KBO-Brabant: (073) 644 40 66, info@kbo-brabant.nl

7 voedingsmiddelen die je huid beschermen tegen de zon

Gezonde voeding helpt bij zonbescherming

Wist je dat je fruitschaal en koelkast vol liggen met hulpjes tegen schadelijke effecten van de zon? Bescherm je huid door slim te eten! Bijvoorbeeld met deze zeven gezonde voedingsmiddelen.

Natuurlijk smeer je je goed in als je de zon in gaat. Toch kan je huid ook schade oplopen als je een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor gebruikt. Als je niet dik of vaak genoeg smeert bijvoorbeeld. Gelukkig kun je je huid op een natuurlijke manier een handje helpen.



Tomaten Dé groente in de strijd tegen uv-stralen zijn tomaten. Ze zitten boordevol lycopene. Dit stofje helpt het lichaam om vrije radicalen, die vrijkomen door ultraviolette straling, op te ruimen. Zo kan de huid zich beter herstellen na schade door de zon. Vooral bewerkte of verhitte tomaten bevatten veel lycopene. Drink als je een terrasje pikt dus eens een tomatensapje en eet wat vaker gazpacho.

Bessen Lekker, goed voor de lijn en vol flavonoiden: bosbessen of blauwe bessen. Flavonoiden zijn sterke antioxidanten die roodheid van de huid verminderen en ook preventief beschermen tegen schade door de zon. Een fijne verrassing: deze antioxidanten zitten ook in donkere chocolade. Maar ja, dit bevat natuurlijk ook veel suiker en vet...



Amandelen Amandelen zijn echte vitamine E bommetjes. Mensen die genoeg vitamine E binnenkrijgen, hebben minder snel last van verbranding door de zon. Twintig amandelen per dag zijn voldoende om het beschermende effect te bereiken. Overigens is ook pindakaas rijk aan Vitamine E

Watermeloen In watermeloen zit behalve lycopene ook bètacaroteen. Bètacaroteen (provitamine A) is een antioxidant: het beschermt de cellen in het lichaam tegen vrije radicalen en helpt de huid ook om cellen die beschadigd zijn door de zon te herstellen. Bètacaroteen wordt in het lichaam omgezet in vitamine A, dat zorgt voor een gezonde opbouw van de huid en ook nog goed is voor je haar en je ogen. Houd je niet van watermeloen? Wortelen en mango's zijn ook rijk aan caroteen.





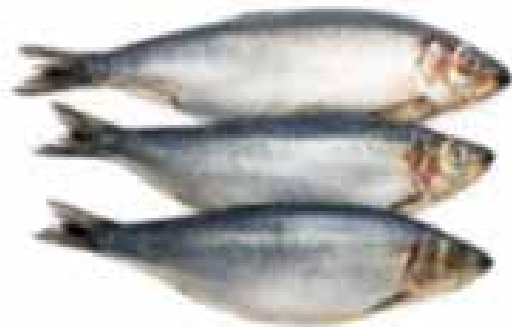
Groene thee. Ook groene thee is een wondermiddel tegen de zon. In de thee zitten krachtige antioxidanten, die een ontstekings-remmende werking hebben. Twee tot zes koppen per dag kunnen helpen het ontstaan van huidkanker tegen te gaan. Drink de thee wel zo heet mogelijk; hoe kouder, hoe minder antioxidanten erin zitten. Wist je trouwens dat groene thee ook helpt om water en vetten af te drijven? Wel zo prettig als je met gladde en strakke benen de zon in wilt!



Sinaasappelen

Sinaasappelschillen zijn misschien niet het eerste waar je aan denkt als het om eten gaat. Maar ze helpen prima je huid te beschermen: in de schil zit namelijk d-limoneen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die elke week een theelepel sinaasappelschil of -rasp eten 30 procent minder kans hebben op huidkanker. Sinaasappelrasp is erg lekker over een salade of in sauzen bij vlees of vis. Je kunt de rasp ook in een cake verwerken voor een heerlijk frisse smaak.

Vis is een must. Tonijn is rijk aan selenium. Dit mineraal (ook wel seleen genoemd) is een antioxidant en beschermt rode bloedlichaampjes en cellen tegen beschadiging. Bovendien stimuleert selenium de aanmaak van elastine in de huid, waardoor de huid strak en glad blijft. Bestel op een terrasje dus gerust een lekkere tonijnsandwich! Behalve tonijn zorgen ook makreel en haring ervoor dat je langer in de zon kunt blijven zonder te verbranden. Je bouwt er een natuurlijke bescherming mee op, die gelijk staat aan factor 2 of 3. Wel altijd blijven smeren dus.



Bron: PlusOnline

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

12 signalen dat je teveel zout binnenkrijgt

Je ziet er pafferig uit en slaapt slechter

Ongeveer 85 procent van de Nederlanders krijgt dagelijks meer zout binnen dan het aanbevolen maximum van 6 gram. Kaas, vleeswaren, bewerkt vlees, soepen en sauzen, chips... kant-en-klare producten bevatten bijna allemaal meer zout dan goed is voor je nieren. Twaalf signalen dat je teveel zout binnenkrijgt.

Je lichaam heeft zout nodig om de hoeveelheid vocht in je lichaam te regelen. Maar teveel zout is slecht voor je nieren. En op jaarbasis eten Nederlanders per persoon gemiddeld een kilo zout teveel. Het komt in vrijwel alle voedingsmiddelen van nature voor, maar ruim 80 procent van het zout dat we binnenkrijgen, zit in bewerkte voeding. Inmiddels heeft al 1 op de 10 mensen in Nederland chronische nierschade; dat zijn zo'n 1.7 miljoen mensen! Minder zoutgebruik kan nierschade helpen voorkomen. Maar hoe merk je dat je teveel zout binnenkrijgt?

1. Je hebt een opgeblazen gevoel Als je te zoute maaltijden eet, kan dat leiden tot een opgezet buik en opgeblazen gevoel. Dit komt waarschijnlijk omdat je meer vocht vasthoudt bij een overmatige zoutconsumptie. Een opgeblazen gevoel is vaak ook het resultaat van overtollig gas wat zich in de darmen bevindt. Dit gas ontstaat doordat darmbacteriën vezelrijke voedingsmiddelen afbreken. Een studie door de Johns Hopkins universiteit suggereert dat zout dit mogelijk stimuleert. De onderzoekers veronderstellen dat de inname van natrium het darmmicrobioom verandert op een manier dat de productie van sulfide verhoogt wordt.

2. Je ziet er pafferig uit Teveel zout heeft ook uiterlijke gevolgen: je vingers, tenen, enkels en gezicht kunnen erdoor opzwellen, waardoor je er pafferig uitziet.

3. Je hebt een hoge bloeddruk Te veel zout zorgt dat je lichaam meer vocht vasthoudt. Hierdoor zit er meer vocht in de bloedvaten, staat er meer druk op de bloedvaten en moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen. Minder zout eten verlaagt je bloeddruk. Een vermindering van 4,5 gram zout (1,8 gram natrium per dag), verlaagt de bovendruk met 2 mmHg. Dit positieve effect is ongeveer 2,5 keer groter bij mensen met een verhoogde bloeddruk. Een te hoge bloeddruk is schadelijk voor je organen (hersenen, hart en nieren) en verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

4. Je hebt hoofdpijn Te veel zout kan ervoor zorgen dat bloedvaten in de hersenen uitzetten, wat kan leiden tot hoofdpijn. Onderzoek bevestigt dit: van de volwassenen die 3,5 gram zout per dag aten, had bijna een derde meer hoofdpijn dan degenen die slechts 1,5 gram zout per dag binnenkregen.

5. Je hebt een droge mond en dorst Als je last hebt van een droge mond en veel dorst hebt, kan dat aan je zoutinname liggen. Het teveel aan zout verstoort namelijk je zout-water balans. Als gevolg hiervan sturen je hersenen dorstsignalen om ervoor te zorgen dat je meteen begint te drinken.

6. Je bent zwaarder Zout is van zichzelf geen dikmaker, want het bevat geen calorieën. Wel kun je door het eten van te veel zout vocht vasthouden. Dit kan ervoor zorgen dat je wel 1 tot 2 kilo zwaarder bent. Deze gewichtstoename is gelukkig tijdelijk. Door minder zout te eten neemt je gewicht weer af.

7. Je moet vaak plassen Zout maakt dorstig, waardoor je meer drinkt en dus ook meer moet plassen. Daar komt bij dat je nieren heel hard moeten werken om het overschot aan zout uit je voeding weg te werken; ook hierdoor moet je vaker naar het toilet dan normaal.

8. Je slaapt slechter Het klinkt gek, maar een teveel aan zout tast ook je slaap aan. Onderzoekers van de universiteit van Nagasaki ontdekten dat mensen die veel zout eten, 's nachts tot twee keer vaker naar de wc moeten dan mensen die minder zout consumeren. Afgezien van onderbreking van je slaap, is het voor sommige mensen ook lastig om daarna weer in slaap te vallen.



9. Je kunt niet helder denken Als je (veel) teveel zout eet, is de kans op uitdroging aanwezig. En dat kan je vermogen om helder te denken negatief beïnvloeden, waardoor je warrig bent. Bovendien voel je je er slapjes door. Door die uitdroging kun je ook misselijk zijn, maagkramp hebben en zelfs diarree.

10. Je hebt spierkrampen Teveel zout zorgt voor spanning op je spieren, waardoor je eerder last van spierkramp na het sporten kunt krijgen.

11. Je hebt behoefte aan ongezond eten Mensen die gewend zijn aan veel zout, vinden gezonde voeding vaak te flauw smaken en ontwikkelen een voorkeur voor bewerkte voeding. Bovendien blijf je van die ongezonde voeding ook vaak dooreten. Uit onderzoek van de Australische Deakin universiteit blijkt dat mensen van maaltijden die een hoog vet- en zoutgehalte hebben, maar liefst 11 procent meer eten.

12. Je hebt (beginnende) botontkalking Eet je te veel zout, dan plas je het teveel aan natrium samen met het calcium uit. Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en gebit. Zolang je voldoende calcium met de voeding binnenkrijgt zorgt een normale hoeveelheid zout niet voor problemen met je botten en gebit. Maar eet je teveel zout, dan kan dit gevolgen hebben voor je botten.

Bron: PlusOnline

Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

Extra kosten voor wegwerpplastic vanaf 1 juli 2023: wat betaalt u voor uw koffiebeker en frietbakje?

Plastic maaltijdverpakkingen en drinkbekers voor koffie en frisdrank, ze kosten vanaf 1 juli 2023 extra geld. Op die manier wil het kabinet de grote hoeveelheid wegwerpplastic in Nederland terugdringen. Wat is er precies veranderd?

Welke maatregelen tegen wegwerpplastic zijn er al? De grootte van de afvalberg en de plastic soep, het zijn al jarenlang heikele onderwerpen. Per dag gooien we in Nederland zo'n 19 miljoen plastic bekertjes en voedselverpakkingen weg, zonder ze opnieuw te gebruiken. "Daar moeten we toekomstige generaties niet mee blijven opzadelen. Er is een ommezwaai nodig van wegwerp naar hergebruik", laat staatssecretaris Vivianne Heijnen (Infrastructuur & Waterstaat) in maart 2022 al weten. Zo is er in de loop van 2023 statiegeld op blikjes en plastic flesjes gekomen. Bovendien maken plastic borden, vorken, messen en lepels steeds vaker plaats voor kartonnen varianten.

Wat is er veranderd vanaf 1 juli 2023? Vanaf 1 juli 2023 komen er dus extra regels bij. U betaalt, naast het eten en/of drinken zelf, een extra bedrag voor de maaltijdverpakking of de plastic beker. Als u bijvoorbeeld op het station koffie bestelt, dient u extra te betalen voor de beker. Deze lijkt van papier, maar er zit ook een laagje plastic in. Als u friet (of is het patat?) bestelt, bent u een extra bedrag kwijt aan het plastic bakje. Ook pizza's, maaltijdsalades en voorverpakte broodjes gaan meer geld kosten, vanwege het plastic dat in de verpakking zit. Dit geldt voor zowel afhaal- als bezorgmaaltijden.

Wat betaalt u extra voor een beker of een maaltijdverpakking? Het gratis aanbieden van een wegwerpverpakking of een plastic beker is vanaf 1 juli 2023 verboden voor ondernemers. Maar hoeveel duurder een afhaal- of bezorgmaaltijd of een beker koffie wordt, hangt af van de aanbieder. Rijksoverheid laat ondernemers namelijk zelf bepalen hoeveel ze rekenen voor de wegwerpverpakking. Al adviseert men wel om 50 cent extra te vragen voor een maaltijdverpakking en 25 cent voor een beker.

Hoe kunt u geld besparen? Het is de bedoeling dat er duurzame, herbruikbare alternatieven komen voor het wegwerpplastic. Zo heeft McDonald's inmiddels statiegeldbekers geïntroduceerd, naast de bestaande wegwerpbekers. Op de meeste treinstations is het al langer mogelijk om koffie af te halen met uw eigen meeneembeker, waarmee u dus geld bespaart. In de snackbar kunt u vragen om een papieren puntzak. Of zelf een bord of bakje meenemen, al is dat iets minder praktisch als u eten afhaalt voor thuis... In sommige gevallen komt u er dus niet onderuit, om iets meer te betalen voor uw maaltijd of drinken. Of deze nieuwe maatregelen inderdaad beter zijn voor het milieu, moet in 2024 duidelijk worden.

(Bron: MAX Meldpunt, Rijksoverheid, Het Parool, NOS, RTL Nieuws, Milieu Centraal. Foto: Shutterstock) Juni 2023

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



De duistere realiteit van drop: hoe schadelijk is het echt?

Drop is hét Nederlandse snoepgoed. Van geen enkel ander snoep consumeren we jaarlijks zoveel als van dropjes – van zoet tot zout; van hard tot zacht. We eten gemiddeld zo'n twee kilo drop per persoon per jaar. Een populair goedje, dus. Maar het eten van drop kan schadelijker voor je zijn dan je misschien denkt.

Zoethout

Het hoofdbestanddeel van drop is zoethout. Maar om van zoethout – of het extract hiervan – drop te maken, moet het gebonden worden met zetmeel of gelatine. Vervolgens worden er suiker, zout en eventuele andere voedingsstoffen aan toegevoegd. Het eindproduct: de welbekende zwarte zoete of zoute snoepjes waar de meesten van ons mee opgegroeid zijn.

Andere kleuren en landen

Hoewel we drop voornamelijk als zwarte snoepjes kennen, is het ook in andere kleuren te verkrijgen. Bijvoorbeeld bruin – denk aan salmiakmunten – en rood, dat in het buitenland gegeten wordt. Over het buitenland gesproken: drop is niet exclusief Nederlands. In vele Scandinavische landen, waaronder Noorwegen, Zweden, Finland en Denemarken, wordt het ook volop gegeten.

Schadelijk voor gezondheid

Noord-Europeanen zijn dol op drop. Sommigen zelfs iets te veel... Volgens het Britse gezondheidszorgstelsel NHS (National HealthService) kan het eten van ongeveer tien dropjes per dag namelijk de gezondheid al beschadigen.

Een gemiddeld dropje weegt ongeveer vier gram. Als je twee weken lang 57 gram drop per dag binnenkrijgt, ontwikkel je een flink verhoogd risico op een hartritmestoornis. Ook zorgt het zwarte snoepgoed voor een verhoogde bloeddruk. Hiermee wordt de kans op een hartaanval verhoogd. Dit komt omdat drop het stofje glycyrrhizine bevat. Door dit stofje gaat het natriumgehalte van het lichaam omhoog en het kaliumgehalte omlaag. Kalium is een mineraal dat een belangrijke rol speelt bij het regelen van het vochtgehalte en de bloeddruk in het lichaam. Het eten van die geliefde dropjes kunnen dus een zorgelijk gezondheidsrisico vormen. Maar zit dit stofje dan alleen in drop?

Het stofje glycyrrhizine is amper terug te vinden in ander snoepgoed. Waar het wel in zit is likeuren, tabak en producten met dropsmaak, zoals bijvoorbeeld keelpastilles. Mensen die al een hoge bloeddruk, hartproblemen of een nierziekte hebben, worden daarom afgeraden om drop te eten. Kleine hoeveelheden van het zwarte snoepje kunnen voor deze groep namelijk een onnodig gezondheidsrisico vormen.

Tien dropjes per dag

Kortom: al ben je een dropfanaat zonder enige fysieke kwalen, het wordt het niet geadviseerd om dagelijks een zak drop naar binnen te werken. Zo'n tien dropjes per dag op kunnen namelijk al schadelijk zijn voor je lichaam bij langdurige consumptie. Net als bij vele andere producten geldt: geniet met mate. Het eten van een paar dropjes per week zal – net als met elk ander snoepgoed – echt geen kwaad kunnen.

*Bron: KRO-NCRV – Keuringsdienst van waarde
Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB-Sprang-Capelle*



Vermoedt u huiselijk geweld? Ga het gesprek aan



Huiselijk geweld komt in alle lagen van de bevolking voor. Ouderenmishandeling is één van de vormen van huiselijk geweld. De overheids campagne 'Een onveilige thuissituatie doorbreken, begint met je zorgen bespreken' stimuleert omstanders om het gesprek aan te gaan met een vermoedelijk slachtoffer als zij zich zorgen maken.

In Nederland hebben jaarlijks ruim anderhalf miljoen mensen van zestien jaar en ouder te maken met huiselijk geweld. Ruim 850.000 mensen maken het zelfs structureel mee: (bijna) dagelijks, wekelijks of maandelijks. Om mensen die te maken hebben met huiselijk geweld te helpen, roepen staatssecretaris Maarten van Ooijen (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) en minister Franc Weerwind voor Rechtsbescherming (Justitie en Veiligheid) omstanders op in actie te komen: "Let op elkaar. Want een onveilige thuissituatie doorbreken, begint met je zorgen bespreken."

Ouderenmishandeling

Een helaas veel voorkomende vorm van huiselijk geweld is ouderenmishandeling. Lichamelijke mishandeling is het meest bekend, zoals slaan en schoppen. Maar ook geestelijke mishandeling, zoals schelden of dreigen met geweld, en seksuele mishandeling komen voor. Bij verwaarlozing wordt de oudere niet goed verzorgd of krijgt te weinig eten. En wanneer anderen zonder toestemming geld of spullen gebruiken van de oudere, noemen we dat financieel misbruik. Ook dat zijn vormen van ouderenmishandeling. Financieel misbruik komt het vaakst voor.

Strafbaar

Meestal is de oudere afhankelijk van de persoon die hen slecht behandelt. Ouderenmishandeling kan gebeuren in huiselijke kring, zoals door de partner, familieleden of vrienden. Maar ook in de zorg komt ouderenmishandeling voor. Alle huiselijk geweld is strafbaar!

Ingrijpen

Jammer genoeg zoeken slachtoffers en plegers vaak geen of te laat hulp. Om de cyclus van huiselijk geweld te doorbreken, is het belangrijk om eerder in te grijpen. De rol van omstanders is hierbij essentieel. Daarom roepen staatssecretaris Van Ooijen en minister Weerwind mensen op in actie te komen als zij een onveilige thuissituatie vermoeden. "Huiselijk geweld kan ook in uw omgeving voorkomen", zeggen de twee bewindslieden. "Maakt u zich zorgen om iemand? Blijf er niet mee rondlopen. En zoek contact met de persoon van wie u vermoedt dat ze slachtoffer zijn van huiselijk geweld."

Niet pluis

KBO-Brabant ondersteunt de campagne 'Een onveilige thuissituatie doorbreken, begint met je zorgen bespreken' van harte en draagt ook daadwerkelijk bij aan het terugdringen van alle vormen van ouderenmishandeling. Voor de zomervakantie organiseerde KBO-Brabant vier Terugkomdagen voor alle vrijwilligers, zoals belastinginvulhulpverleners, Wmo-cliëntondersteuners en vrijwillige ouderenadviseurs (VOA's) over het niet-pluis-gevoel. Tijdens de bijeenkomsten kwamen situaties als verwardheid, overbelaste mantelzorg, financieel misbruik en ouderenmishandeling aan de orde. Op deze manier geeft KBO-Brabant alle vrijwilligers handvatten om situaties waarover zij zich zorgen maken te herkennen om vervolgens het gesprek aan te gaan, hulp in te roepen en/of de situatie te melden.

Tips als u huiselijk geweld vermoedt

- * Maakt u zich zorgen om iemand? Blijf er niet mee rondlopen. En gebruik deze drie gesprekstips om in actie te komen.
- * Benoem wat u opmerkt. Bijvoorbeeld: Ik hoor vaak geschreeuw, hoe gaat het met u?
- * Neem een open houding aan en wees niet veroordelend.
- * Laat weten dat u er voor diegene bent. Bijvoorbeeld door praktische hulp aan te bieden. Zoals boodschappen doen of een keer helpen bij huishoudelijke klusjes.

Meer hulp

Komt u er niet uit of twijfelt u of u het wel goed ziet? Kijk voor meer informatie op

ikvermoedhuiselijkgeweld.nl. Wilt u advies van een professional of vindt u het fijn als er iemand met u meedenkt? Bel of chat dan met een professional van Veilig Thuis.

CONTANT GELD

Het gebruik van contant geld neemt al jaren af. Toch moet cashgeld voor iedereen betaalbaar en bereikbaar blijven. Dat is vastgelegd in het nieuwe Convenant Contant Geld. De afspraken in deze overeenkomst moeten ervoor zorgen dat contant geld goed blijft functioneren in het Nederlandse betalingsverkeer, ook als we steeds meer elektronisch gaan betalen. De nieuwe afspraken zijn ondertekend door 23 organisaties, waaronder de grote **Nederlandse banken**, Betaalvereniging Nederland, winkeliers, consumentenorganisaties en De Nederlandsche Bank (DNB). Het Convenant Contant Geld is ingegaan op 7 april 2022 en geldt voor de komende 5 jaar.

Waarom zijn nieuwe afspraken nodig? Omdat het gebruik van cash afneemt, nemen de kosten per transactie toe. Door deze extra kosten staat de toegang tot contant geld onder druk. Want banken nemen maatregelen om deze kosten te compenseren. Zo rekenen een aantal banken **kosten voor het pinnen en storten van contant geld**. En neemt **het aantal geldautomaten** steeds verder af.

Vooraf ondernemers ondervinden de problemen van deze maatregelen. Vaak kunnen zij geen geschikte geldautomaat vinden voor het afstorten van contant geld, waardoor zij stad en land afreizen of met een zak vol geld midden in een winkel staan. Bovendien rekenen sommige banken extra kosten voor het afstorten van biljetten van 200 of 500 euro.

Het doel van het Convenant Contant Geld is om contant geld goed beschikbaar en bruikbaar te houden. Dat is hard nodig, zegt onder andere MKB-Nederland. De kosten van contant geld nemen maar toe, waardoor een contante betaling aan de kassa veel duurder is dan een pinbetaling. En ondernemers mogen deze kosten niet tot nauwelijks doorrekenen.

Dit staat er in het Convenant Contant Geld In het Convenant Contant Geld staan allerlei afspraken, die ervoor moeten zorgen dat contant geld voor iedereen toegankelijk blijft. Diverse onderwerpen komen aan bod, zoals het aantal geldautomaten, terugvalopties voor pinnen, inclusief betalingsverkeer en anti-witwasmaatregelen.

De afspraken in het convenant moeten er onder andere voor zorgen dat de kosten eerlijker verdeeld worden. Zo hebben banken toegezegd de tarieven voor contant geld tot in ieder geval medio volgend jaar niet te verhogen.

Voor consumenten betekent dit dat zij de komende jaren niet hoeven te betalen voor normaal gebruik van contant geld. Dit leidt er onder meer toe dat ABN Amro geen cashboete rekent aan klanten die meer dan €12.000 cash per jaar opnemen, de limiet is verhoogd naar €17.500.

Contant geld blijft belangrijk Het gebruik van de pinpas, en met name contactloos pinnen, neemt toe. Bijna 70% van alle betalingen aan de kassa werd contactloos afgerekend. Zo blijkt uit cijfers van DNB. Ondanks dat we steeds vaker pinnen, werd 20% van de betalingen contant betaald. Mensen maken dus wel degelijk gebruik van contant geld.

Het helemaal laten verdwijnen van cash levert geen ideale situatie op. Niet alleen omdat sommige mensen afhankelijk zijn van contant geld, ook is contant geld een cruciale terugvaloptie. Bijvoorbeeld wanneer zich een pinstoring voordoet.

Cash is een wettig betaalmiddel. Iedereen, die dat wil, moet goed gebruik en goede toegang hebben tot dit publiek goed. Het Convenant Contant Geld waarborgt dat. Ook zijn deze nieuwe afspraken het begin van een onderzoek naar de toekomst van contant geld.

Bron: Bank.nl (Overgenomen van KBO Waalwijk)
Overgenomen van PCOB Sprang-Capelle



Waarom het niet verstandig is om je geld thuis te bewaren

Geld thuis bewaren klinkt misschien als een goed idee, maar zo handig en veilig is het niet. Als u thuis veel geld of waardepapieren bewaart, is het verstandig om de polis van de inboedelverzekering eens te controleren. Bij brand of diefstal is de kans groot dat u het geld grotendeels kwijt bent.

Het Inboedelverzekering Informatie Centrum (ICC) deed onderzoek naar de dekkingen en vergoedingen van contant geld. Uit het onderzoek blijkt dat bij 31 verzekeraars in hun polisvoorwaarden onderscheid zit in wat zij zien als 'contant geld'. Daarnaast verschillen de maximale vergoedingen behoorlijk.

In de meeste gevallen worden waardepapieren, zoals obligaties en aandelen ook gezien als 'contant geld'. In sommige polisvoorwaarden worden zelfs paspoorten, identiteitsbewijzen, chipknippen, bankpassen, waardecheques en waardebonden gezien als 'contant geld'. De maximale vergoeding bij beschadigd of gestolen geld verschilt sterk per inboedelverzekeraar. Volgens het onderzoek keren elf verzekeraars maximaal 1.250 euro uit. In het gunstigste geval wordt er tot 1.500 euro vergoed, in het minst gunstige geval vergoedt een verzekeraar slechts 250 euro.

Lage spaarrente

Momenteel is de spaarrente historisch laag, negatieve spaarrente bestaat al op staats- en bedrijfsleningen. Zodoende wordt er gespeculeerd over wat mensen gaan doen als de spaarrente op de bank negatief wordt. Zes van de tien ouderen halen hun geld van de bank als de spaarrente negatief wordt, meldt ANBO, belangenorganisatie van senioren. Minister Wopke Hoekstra gaat in gesprek met de banken. Dat de rente straks echt negatief wordt is onwaarschijnlijk. "Bovendien vraag ik me af wat mensen ermee op denken te schieten", aldus Rianne Veerman, verzekeringsspecialist van vergelijkingssite Independer. "Stel dat die rente 0,02 procent is. Bij een spaarbedrag van 5.000 euro betaal je 1 euro per jaar aan de bank. Wil je daarvoor het risico nemen dat je veruit het grootste deel van dat bedrag kwijt bent bij diefstal?"

60-40-regeling

Een van de uitzonderingen op de normale inboedelverzekeringen is contant geld. "Over het algemeen geldt de 60-40-regeling", aldus Veerman. "Stel dat je televisie wordt gestolen met een waarde van 1.000 euro en hij heeft nog een dagwaarde van meer dan 40 procent, dan krijg je het totale bedrag van een nieuwe televisie vergoed. Als die in de winkel goedkoper is geworden, bijvoorbeeld 800 euro, krijg je dát bedrag." Wanneer de televisie (of elk ander object in huis) afgewaardeerd is naar een prijs onder 40 procent van de nieuwwaarde, dan krijg je bij schade of diefstal het overgebleven percentage uitgekeerd. "Als er brand is geweest, komt er vaak een inspecteur langs om een indicatie van de schade op te nemen." Bij bijzondere objecten, zoals sieraden of waardevolle kunst ligt het vaak wat ingewikkelder. "Het is verstandig te checken of je hiervoor voldoende bent verzekerd. Zo niet, verhoog dan je verzekerde waarde. Ook kunnen verzekeraars aanvullende eisen stellen aan de beveiliging van je huis als je waardevolle spullen hebt, zoals een kluis of een goed slot."

Bankpas

In het geval van diefstal van een bankpas, waarbij (met een pincode) geld is opgenomen, geldt geen dekking vanuit de inboedelverzekering. Verzekeraars vergoeden wel bij diefstal en afpersing.

Contant geld op werk

Wanneer u als ondernemer en ZZP'er geld in een kluis bewaart op uw werk is het verstandig de voorwaarden eens goed door te lezen. De meeste inboedelverzekeraars vergoeden gestolen contant geld niet wanneer het om bedrijfseigendom gaat of wanneer het contant geld in een bijgebouw wordt bewaard.

Bron: PlusOnline
Overgenomen van PCOB Sprang-Capelle



HONSDRAF: ONOPVALLEND PLANTJE, MAAR WACHT TOT HIJ BLOEIT!

Hondsdrif is een kruipend plantje dat in vrijwel elke tuin te vinden is.



Meestal onopgemerkt tussen het gras, onder de heg of achter de grotere planten verstopt. Maar wacht tot hij bloeit. Dan richt hij zich op en verschijnen de prachtig paarsblauwe bloemetjes. De oplettende tuinier kan dan niet meer om het plantje heen. En het leuke nieuws is: hondsdrif is eetbaar. Als je de blaadjes tussen je vingers fijnwrijft komt er een intense kruidige geur vrij. De smaak is heerlijk kruidig en de jonge bloeiende toppen geven een bijzondere smaak aan soepen, salades en pesto's. En combineert ook nog eens goed met zeewier en chocolade. Ook kun je er een lekkere thee of limonade van maken. De kruidige smaak verrast menig tafelgenoot. Let wel, gebruik het als kruid, niet als groente. Dus met mate.

Aandachtspunten bij het wildplukken

Ook in jouw tuin kunnen giftige planten staan. Pluk op een schone plek, ver van industrie, bestrijdingsmiddelen en de populaire honden uitlaatplek van de buurt. Pluk alleen veel voorkomende eetbare planten. Zeldzame en beschermde planten laat je staan. Maak van je tuin een wilde tuin of laat een stukje verwilderen. De bijen, vlinders en andere dieren zullen je dankbaar zijn. Zo werkt het twee kanten op. Jij kunt je maaltijd aanvullen met eetbare wilde planten uit jouw tuin en de bijen en vlinders hebben ook meer te snoepen.

Voor meer informatie over opleidingen, activiteiten en cursussen kijk op: www.inhetwildeweg.nl

Bron: PCOB Waalwijk

Informatie over medicijnen op Apotheek.nl

Betrouwbare en begrijpelijke informatie over medicijnen staat op Apotheek.nl. Check de 'online bijsluiter' van medicatie of zoek een ziekte op Apotheek.nl

Stel: u vindt ergens een oud doosje met medicijnen en bent benieuwd waar dat ook alweer voor was. Of de bijsluiter is al weggegooid maar u wilt toch nog eens zien wat de bijwerkingen zijn. Zoek die informatie dan op Apotheek.nl. Dat is een website van de beroepsvereniging van apothekers. De informatie op de site is betrouwbaar en in begrijpelijke taal opgeschreven. Bekijk onder andere waar medicijnen voor zijn, hoe ze te gebruiken en wat de bijwerkingen zijn. En bovendien is het lettertype niet zo vreselijk klein als in de papieren bijsluiter. Ook geeft de site informatie over klachten en ziektes. Meer weten over een ziekte met een moeilijke naam? Zoek 'm op en bekijk nog eens rustig wat het nou eigenlijk betekent.



- * Ga naar apotheek.nl.
 - * Klik in de zoekbalk.
 - * Typ de naam van een medicijn of ziekte en druk op de Enter-toets.
 - * Een overzicht met zoekresultaten verschijnt. Filter eventueel aan de linkerkant op 'Medicijnen' of 'Klachten en ziektes'. Dat verfijnt de zoekresultaten. Klik bijvoorbeeld op Medicijnen en in de zoekresultaten staan alleen nog geneesmiddelen.

 - * Klik op het gewenste zoekresultaat.
 - * Klik eventueel rechts van de tekst op Vergroot om de tekst groter te maken.
- Het antwoord op de vraag niet gevonden? Stel dan een vraag aan de webapotheker. Die geeft binnen een paar dagen antwoord via e-mail.
- Zoek op klachten per lichaamsdeel
- Ergens last van en op zoek naar de oorzaak? Vul het lichaamsdeel in en bekijk wat het zou kunnen zijn.
- * Ga naar apotheek.nl.
 - * Klik bovenaan op Klachten en ziektes.
 - * Klik onder 'Of kies lichaamsdeel' op het uitklapmenu.
 - * Klik op het lichaamsdeel waarom het gaat.
 - * Er verschijnt een lijst met klachten en ziektes. Lees de beschrijvingen en kijk wat er bij de klachten past.
 - * Klik eventueel op een zoekresultaat voor meer informatie.
 - * Klik eventueel rechts van de tekst op Vergroot om de tekst groter te maken.
 - * Komt een ziekte overeen met de klachten? Lees de informatie bij onderdeel 'In welke gevallen kan ik beter naar de huisarts gaan?'. Daar staat of u snel moet handelen.

Bron: SeniorWeb

Overgenomen uit PCOB Sprang-Capelle



Mag ik me even voorstellen?

Na 30 jaar modebranche heb ik 2 jaar geleden Seniorenwinkel Schijndel overgenomen, een bedrijf dat al 22 jaar bestaat. In april 2023 hebben we ons 2e filiaal in Hilvarenbeek geopend.

Onze specialiteit: Sta-Op stoelen (zowel nieuw als jong gebruikt), Hoog-Laag Bedden, Rollators en Scootmobiels maar we hebben ook meer dan 2500 hulpmiddelen. Dit is allemaal op onze site te vinden met volledige informatie en prijzen www.seniorenwinkel.nl (home - menu – artikelgroep)

Waar we ons in onderscheiden van andere? Aandacht voor onze klanten! Zo komen we graag op afspraak bij u thuis, wordt elke stoel exact op maat opgemeten en zullen we daar waar mogelijk alle wensen van u vervullen, qua modellen, stoffen, kleuren, budget en levertijden.

Als ik iets voor u of voor uw gasten/cliënten/bewoners kan betekenen doe ik dat graag en kunt u me op onderstaand telefoonnummer bereiken.

Met vriendelijke groet,
Edwin de Laat

www.seniorenwinkel.nl
0620412331
Seniorenwinkel Schijndel – Hilvarenbeek



Marc Rutte heeft meteen na zijn aftreden gesolliciteerd bij de MacDonaldis. Zo blijft ie toch macht houden over de burgers.

6 diepzinnige gedachten over het “met pensioen zijn” :

Het ergste van “met pensioen zijn” is, dat je koffie drinkt in je vrije tijd.
Sinds ik met pensioen ben, heb ik minder tijd dan vroeger.
Vanaf nu niet meer opgejut, maar lekker rustig in de vut.
Pensioen? Niks moet, niks mag.
Niks doen is echt heel moeilijk. Je weet nooit wanneer je klaar bent.
“Geen idee wat we zonder jou moeten,” zegt het afdelingshoofd tegen de man die vandaag met pensioen gaat, “maar we gaan het proberen.”

Ervaringen en levenswijsheden :

De kinderen moesten een zin schrijven met een bevel.
Een pientere leerling schreef: “Stop met afkijken. Je buurman schreef net dezelfde zin.”
Gisteren heb ik soep gemaakt met alfabetvermicelli. Vanmorgen op het toilet kwam er een persbericht uit.
Hoezo heb je een raket nodig om naar de maan te gaan? Bij mij gaat alles naar de maan, ook zonder raket.
Draag nooit je oordoppen met keiharde muziek tijdens het stofzuigen. Ik ben net ‘n uur bezig geweest met het stofzuigen van de kamer zonder de stekker in het stopcontact.
Mijn kinderen lachen, omdat ze denken dat ik gek ben. Ik lach omdat ze niet weten dat het erfelijk is.
De enige plaats waar succes eerder komt dan werk, is in het woordenboek.
Ik heb geen kapper nodig. Mijn kussen geeft mij elke ochtend een nieuw kapsel.

Als een man het portier van zijn auto opent voor een vrouw, heeft hij ófwel een nieuwe vrouw óf een nieuwe auto.

Als we onze leerlingen nou vertellen dat ons brein een app is, gaan ze het misschien wel gebruiken.

Metten is weten, gissen is missen en gokken is dokken.

Ik heb 2x per jaar 6 maanden vakantie nodig.

Als slapen zo belangrijk is, waarom begint de school dan zo vroeg?
Alcoholvrij bier is als een BH aan de waslijn, het beste is eruit.
Alcohol is slecht voor je gezondheid, vooral de volgende morgen.

Drinken halveert je leven, maar je ziet dubbel zoveel.

Een blaasorkest bij een alcoholcontrole zou best wel eens grappig kunnen zijn.

Man tegen zijn vrouw: “Als ik gemakker wil horen koop ik wel een geit.”

Als je als automobilist moet blazen, zet dan eerst je bril af. Dat scheelt 2 glazen.

Als je haar niet meer ziet zitten, is ze waarschijnlijk gaan staan.

Als je ooit bij me weggaat, mag ik dan met je mee? (Ik moet hierbij denken aan een lied van Henk Westbroek, maar ik weet de titel niet meer)

De cursus “lassers voor beginners” is afgelast.

Een halve film besteden aan het jezelf afvragen waar je ook alweer die acteurs van kent.

En tot besluit een gedachte van oprecht liefdesgeluk:

Een kus is een afdruk van een indruk die met nadruk vraagt om een herdruk.

Met vriendelijke groet,

Chris Mathijssen

Tot uw dienst:

E-bike Duo fiets centrale Waspik (EDW)
06-18 89 16 77
Bereikbaar van maandag t/m zaterdag van
09.00 uur tot 13.00 uur

Vervoer- en Boodschappendienst Waspik
06-18 22 56 14
Graag 24 uur van tevoren aanmelden

Sociaal Contact Waspik

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

CASADE
tel. 0800 55 222 22

Rijbewijskeuring:

Buurthuis Zanddonk, Willaertpark 2a, Waalwijk

Voor afspraak: Regelzorg tel. 088-2323300

Voor-Keur tel. 085-0607065

Kosten 50,- tot 55,-Euro
geen kortingsregeling

Kosten 50,- Euro geen kortingsregeling

Belangrijke telefoonnummers:

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

www.stichtingsenioren.nl

Senioren Vereniging Waspik op Facebook

Steeds meer senioren zitten op Facebook. Het is een leuke manier om contact te hebben met uw familie, vrienden en kennissen. Ook blijft u op de hoogte van allerlei leuke nieuwtjes. Uw seniorenvereniging is eveneens actief op Facebook. Dus volg ons! Hoe kunt u ons vinden? Ga naar de website van Senioren Vereniging Waspik. Klik op het Facebook-icoontje en u bent op onze Facebook-pagina. Klik op 'like' en op 'volgen'; u blijft op de hoogte van al het nieuws. U kunt ook via de eigen Facebook-pagina in de zoekbalk intypen: seniorenvereniging waspik. Of u gaat via uw browser naar

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



den Doorn
TOTAALINSTALLATEURS

www.dendoorn.nl

Goed voor elkaar

Onze organisatie

Bestuur

Voorzitter Dhr. B. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494
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	Vrouwkенсаartsestraat 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: 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

Cliëntondersteuning 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

Wijkpunt spreekuur: **Vanaf 1 mei zijn wij alleen op afspraak aanwezig.** U kunt bellen naar **tel. 0416 760 160** voor het maken van een afspraak op woensdag tussen 10.00-12.00 uur

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 jokersen	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.kloptiek.nl

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

ROB VAN DER PLAS
FINANCIËEL ADVIES B.V.

* ADMINISTRatieve - EN FISCALE DIENSTVERLENING
* FINANCIËLE PLANNING

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

Bezoek onze website: www.robvanderplas.nl

Bloemenboerderij
De Langendam

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

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

Een gezellig dagje uit
voor jong en oud

* Vaartje 108, 5165 ND Waspik tel. 0416-312568
www.delangendam.com

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

**OOK NIEUWERKOOP
VAN ALLE MERKEN!**

VAKGARAGE
Braat Auto's B.V.
Raadhuisstraat 11 - Sprang-Capelle
T. 0416-272753 - www.autobraat.nl

**CHEVROLET
SPECIALIST**

KIA SPECIALIST

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

0416 - 851 405 (dag & nacht)

Ron Colette Mieke Lowie Robin

VAN GORP
UITVAARTZORG
liefde verbindt ons

VAN GORP UITVAARTZORG | HOOFDSTRAAT 32 | 5171 DD KAATSHEUVEL

Ook als je bij Ardanta, Dela of elders verzekerd bent

MODE

Bij ♀

ANNELOES

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



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

Gun uzelf het genot van professioneel zitcomfort

Wilt u iedere dag heerlijk zitten en gemakkelijk opstaan?

Kies dan voor:

- 100% maatwerk
- zitten, relaxen, rusten en gemakkelijk opstaan
- unieke kantelverstelling
- individueel instelbare rugondersteuning
- gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek
- volledig ergonomisch verantwoord
- 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



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
Mobielnr. 06 - 23 925 626
Website www.theuns-assurantiën.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