

Ons Seniorennieuws

Uitgave: april 2024

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 WASPIK SPRANG-CAPELLE**
2 GRATIS PROEFLESSEN

www.galmwaalwijk.nl | sgwwaalwijk@ziggo.nl



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 april 2024

pag. 04	Activiteiten april, mei 2024
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed april 2024
pag. 07	Impressie Lunch bij Roos Borrel & Keuken
pag. 08-09	Oplossing puzzel maart en nieuwe puzzel
pag. 10-11	Dagtocht 10 mei 2024 en aanmeldingsformulier
pag. 12	Wij gaan weer fietsen (herhaalde mededeling).
pag. 13	Binnenlopen bij het notariële spreekuur
pag. 14	Is woningaanpassing een gebruikelijke algemene voorziening?
pag. 15	Mijn beste vriend!
pag. 16	Koor "Zang en Vriendschap"
pag. 17-18	Nationaal Dementie Congres
pag. 19	Is eenzaamheid een risicofactor voor dementie
pag. 20-21	Hoe (on)gezond is chocolade
pag. 22	Overweging LATER
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 € 32,00 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 april 2024 aanleveren**

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

Activiteiten april en mei 2024

Donderdag 25 april

Algemene
Ledenvergadering

SCC "Den Bolder"



Vrijdag 10 mei

Jaarlijks uitstapje

Informatie over de algemene ledenvergadering en het jaarlijkse uitstapje vindt u in dit nummer april 2024.

VIVO
LEKKERNIJEN

't Lekkerste van Brabant

- Dagverse zuivel van 'De Kern' • Kaas vers van 't mes
- Dagvers brood en banket van bakker van Beijnen
 - Specialiteiten van Van Roessel
 - Speciaalbieren, Wijnen & Likeuren
- En nog veel meer Brabantse lekkernijen!

Ook voor relatiegeschenken, particulier en zakelijk.

Raadhuisstraat 45a • 5161 BD Sprang-Capelle
www.vivo-lekkernijen.nl (zie ook voor openingstijden)



@vivolekkernijen



@vivo-lekkernijen

Voorwoord

Voor u ligt Ons Seniorennieuws voor de maand april met als bijlage de informatie over onze algemene ledenvergadering op 25 april a.s.

Maar natuurlijk eerst een weerspreuk voor april, de grasmaand.

Als het in april regenen wil, blijven de boeren niet stil.



Algemene Ledenvergadering.

In dit nummer vragen we u speciaal aandacht voor onze Algemene Ledenvergadering, die op donderdag 25 april wordt gehouden. Tijdens die vergadering nemen we officieel afscheid van twee bestuursleden, t.w. mevrouw Cissy de Bruijn en mevrouw Will Hooijmaijers. Onze voorzitter, de heer Bert de Graauw is volgens het rooster ook aftredend, maar hij stelt zich nog verkiesbaar. Als nieuw bestuurslid heeft zich mevrouw Netty Revet aangemeld. Beide laatst genoemden zullen in de algemene ledenvergadering resp. worden herkozen en gekozen. Als entertainment hebben we het voor velen bekende trio TRIPLE X uitgenodigd.

Jaarlijkse busreis.

We willen u daarnaast ook attenderen op onze jaarlijkse busreis, met als thema "Alles op de Veluwe...." Op 10 mei gaan we naar Garderen waar we o.a. zandsculpturen kunnen bezichtigen en er wordt een rondrit gehouden door het mooie natuurgebied "De Veluwe" onder leiding van een heuse Veluwe-ranger Job. Uitgebreide informatie staat in dit nummer van Ons Seniorennieuws. Meld u tijdig aan voor deze interessante maar ook beslist gezellige dagtocht.

Nog een keer Douwe Egbertspunten.

Verder ontvingen we van een van onze leden een bericht naar aanleiding van ons artikeltje in Ons Seniorennieuws van februari jl. over het inleveren van Douwe Egbertspunten. Zij maakt ons er op attent, dat in SCC "Den Bolder" ook een innamebox van voedselbank "De Rijglaars" staat. Daar kunnen de spaarpunten van Douwe Egberts ook in worden gedaan. U hoeft dan niet persé naar Waalwijk. Ook andere producten die men niet gebruikt, mogen in de innamebox worden gedoneerd, mits natuurlijk nog goed bruikbaar.

We hopen van harte dat u het Seniorennieuws met belangstelling zult lezen.

Vriendelijke groeten,

Bestuur



Eind vorig jaar is overleden de heer N. van Hoof. In maart werd afscheid genomen van mevrouw N. Mathlener en de heer J. Smits.



Moge zij allen rusten in vrede.

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

De heer T. Dalmayer,	02-04
Mevrouw W.A.C.M. Mureau-de Graauw,	03-04
Mevrouw P. Verschuren,	05-04
Mevrouw E.A. van Kuijk-Snijders,	10-04
Mevrouw A. Bertens-Peeters,	17-04
Mevrouw E.C.M. van Mierlo-Maas,	22-04
De heer A. van Ginkel	25-04
Mevrouw E. Damen-van Beek,	28-04
Mevrouw C. de Jong-van Strien,	29-04
De heer A.T.C. Kuis,	29-04



We konden enkele nieuwe leden verwelkomen:

mevr. Ruitenberg
de heer Ruitenberg
mevr. Van Heerwaarden



Gezellige lunch bij Roos Borrel & Keuken.....

15 maart 2024

Elly heet de gasten van harte welkom. Het is een flink gezelschap, 42 personen. Een 'goede mix' van mannen en vrouwen. Er waren 60 aanmeldingen; dus we hebben wel wat mensen moeten teleurstellen!

Jammer, vol was vol!

Eerst maar een bakske thee of koffie in afwachting van de lunch. Er wordt volop en druk gepraat, alsof we elkaar in tijden niet meer hebben gezien.



We werden door Roos verrast met een heerlijke lunch: lekkere warme tomatensoep, een flinke snee brood met huzarensalade en een oerhollandse bruine snee brood met een goeie kroket. Mosterd kon je naar eigen believen er bij doen.

Toen iedereen 'de honger' had gestild werd er nog een kop koffie of thee geschonken en kwam Roos rond met een flinke krentenbol. Die ging er bij de meesten ook nog wel in.

Al met al, was het de moeite waard om een keertje bij Roos te lunchen.

Activiteitencommissie, heel veel dank voor de organisatie. Roos, bedankt voor de goede zorgen.

Wellicht tot een volgende keer!



De oplossing van de Sudoku uit Ons Seniorennieuws van maart is

81593

Uit de 13 goede inzendingen trokken we als winnaar mevrouw Mariette Boom.
Als prijs koos zij voor een tegoedbon van Slagerij Snels.
Ze gaat er zeker van genieten.

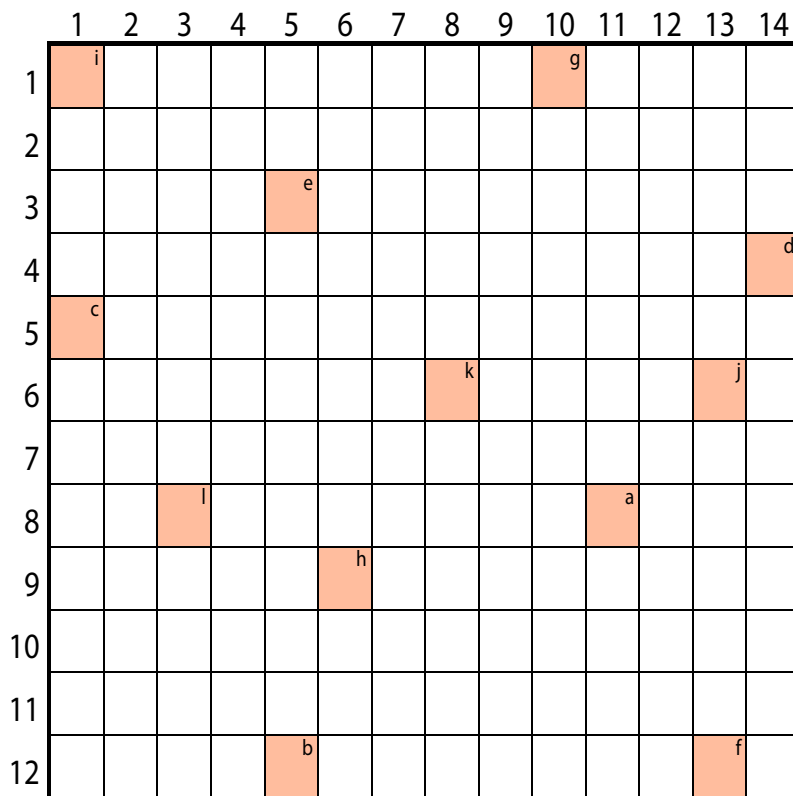


**Een nieuwe puzzel vindt u op de volgende bladzijde;
dit keer een doorloper.**

Doorloper: Omschrijving

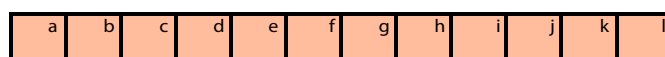
Horizontaal: 1 goed gedaan!; speelgoed; jurk - 2 motto; pl. in Rusland; fijn weefsel - 3 voordat; Zuid-Amerikaans lastdier; drietal; serie - 4 deel v.e. wiel; Indiaas gewaad; slijtproces - 5 voorgerecht; gehoororgaan; binnenkomst - 6 United Nations; graanafval; deel v.h. bestek; op alle plaatsen - 7 gauw; verdovend middel; verovering - 8 en andere; Militaire Politie; dun staafje; armholte - 9 brandgang; tweegevecht; bezoedeling; Balt - 10 gravin van Holland; Jamaicaanse muziek; Europese vrouw - 11 unie; sprookjesfiguur; benarde situatie; breinaald - 12 Gemeentelijke Geneeskundige Dienst; toonbank; dringend

Verticaal: 1 verwonding; dierlijk vet - 2 stuk chocolade; onvriendelijk - 3 uitstraling; loofboom; sterrenbeeld - 4 Verenigde Staten; schootcomputer; koffiedik - 5 grootmoeder; legereenheid; Europese voetbalbond - 6 van tijd tot tijd; één keer; insecteneter - 7 Russisch heerser; smerig; scheepstouw - 8 Europees Kampioenschap; zege; Japanse rijstwijn - 9 harde duw; toegangsweg; keuzelijst - 10 correct; prutser - 11 koraaleiland; slank en sierlijk; nazaat - 12 moes; lichtstraal; par exemple - 13 stom; houtsoort - 14 vogelverblijf; muggenlarve; boomscheut.



©www.puzzelpro.nl

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



Stuur uw oplossing **uiterlijk 15 april** naar
mevrouw Will Hooijmaijers,
Chopinlaan 2, 5165 CM Waspik.
E-mailadres: willennol@gmail.com

SENIOREN VERENIGING WASPIK

organiseert in samenwerking met EMA reizen de volgende dagtocht:

VRIJDAG 10 mei

ALLES OP DE VELUWE.....

08.30 uur : Vertrek Theresiakerk- Carmelietenstraat te Waspik

08.45 uur: Vertrek aan de Bolder, Schoolstraat 19 te Waspik



Vandaag brengen we een dagje op de Veluwe door, de Veluwe blijft ons verrassen! In dit enorme beschermde natuurgebied heeft de natuur vrij spel. De Nederlandse big five, zoals edelherten, vossen en wilde zwijnen, krijgen hier alle ruimte en wie weet zien we ze vandaag wel.

De Veluwe bestaat overwegend uit droge bossen, droge en natte heide, vennen en stuifzanden. Tot 1900 was de Noord-Veluwe één uitgestrekt stuifzandgebied. Tegenwoordig is er in totaal nog 1400 hectare stuifzand op de Veluwe. Bij Kootwijk is één van de grootste actieve stuifzandgebieden van Europa.

Onze dag begint in **Garderen**, dit dorp is gelegen in een agrarische enclave op de westflank van de Veluwe. Ondanks dat het al een langere tijd een toeristische functie heeft is het toch een behoudend en kerkelijk dorp gebleven. Garderen ligt in een prachtige groene omgeving.

Vanaf uw opstapplaats rijden wij rechtstreeks naar Garderen. Bij de Zandsculpturen worden wij gastvrij ontvangen voor een kopje koffie met appelgebak. Ondertussen is ook Job, de Veluweranger gearriveerd, samen met Job gaan wij op ontdekking op de Veluwe. Tijdens deze rondrit van 1,5 uur maakt u kennis met dit prachtige gebied. Job zal u vertellen over de Veluwe met een lach, op een ludieke manier maar ook serieus zijn. De tijd vliegt want inmiddels zijn we alweer retour bij de Zandsculpturen en staat de lunch voor u klaar. De lunch bestaat uit een kopje soep, broodje ham en kaas, huzarensalade, broodje kroket, koffie, thee, melk of karnemelk. Aansluitend kunt u een bezoek gaan brengen aan de Beeldentuin en de Zandsculpturen tentoonstelling. **In 2024 is het thema BOEKEN, verhalen komen tot leven in ZAND.**



U gaat op eigen tempo de Zandsculpturen bekijken: de meest krachtige verhalen van onder andere kinderboeken, literatuur en sprookjes ziet u uitgebeeld. Deze tentoonstelling heeft voor iedere bezoeker wel wat bijzonders in petto. Maar ook beelden van hout, beton en brons kunt u hier bewonderen of wat dacht u van een bezoekje aan de woonaccessoires winkel, maar ook een kijkje nemen bij Eddy's vogelhuisjesfabriek behoort tot de mogelijkheden. Op een afgesproken tijd wordt u weer bij de touringcar verwacht en gaan we de Veluwe verlaten, onderweg naar huis maken we nog een stop voor een drie gangen diner en waarna wij u retour brengen naar uw opstapplaats.

20.15 – 20.30 uur: Thuis

Kort samengevat:

08.30 uur Vertrek bij 't Schooltje Carmelietenstraat
08.45 uur Vertrek bij Den Bolder

Koffie en lunch in Garderen. Rondrit over de Veluwe onder leiding van Veluweranger Job.
Onderweg naar huis 3-gangen diner.

20.15-20.30 uur Weer thuis

Prijs per persoon € 95,50

Eenmalige machtiging.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan de Senioren Vereniging Waspik om een incasso opdracht te sturen naar uw bank om eenmalig een bedrag af te schrijven wegens de busreis "Alles op de Veluwe" op vrijdag 10 mei 2024 overeenkomstig de opdracht van de Senioren Vereniging Waspik.

Inleveren uiterlijk 27 april a.s.

**bij Will Hooijmaijers, Chopinlaan 2, Waspik óf
bij Elly Span, Schoolstraat 2A, Waspik**

Naam.....

Adres.....Tel. Nr.

Postcode..... Woonplaats.....

IBAN Rekeningnummer.....

Bedrag €.....

Plaats en

Datum.....

Wij gaan weer fietsen!!!

Op dinsdag 2 april 2024 starten we weer met onze wekelijkse middag fietsen.

Zorg er voor dat je om 13.30 uur bij Den Bolder bent. Onderweg hebben we een koffiestop en we zijn rond 16.30 uur terug. We hopen weer op een mooi fietsseizoen.

Voor meer informatie bel dan Joke Smits, telefoon 0416-312184.



29 mrt | **Boekenbeurs** | DEN BOLDER
30 mrt | Opbrengst t.b.v. Den Bolder Interieur | SOCIAAL CULTUREEL CENTRUM
01 apr

BOEKENBEURS!

Pasen 2024 komt er weer een boekenbeurs aan!

Heb jij nog oude boeken, cd's, dvd's, lp's (bord)spellen of legpuzzels?

Dan kun je deze elke woensdag van 13:30 tot 15:30 inleveren bij Den Bolder

 DEN BOLDER
SOCIAAL CULTUREEL CENTRUM

Tickets en informatie
www.denbolder.nl

29 mrt | **Boekenbeurs** | DEN BOLDER
30 mrt | Opbrengst t.b.v. Den Bolder Interieur | SOCIAAL CULTUREEL CENTRUM
01 apr

BOLDER BOEKENBEURS

BOEKEN, LP'S, DVD'S,
CD'S, (BORD)SPELLEN EN PUZZELS.

29 mrt: 15:00-20:00 u
30 mrt: 10:00-16:00 u
01 apr: 10:00-16:00 u

Locatie: Den Bolder
Schoolstraat 19, Waspik

Entree: € 1,00

Tickets & informatie
www.denbolder.nl



Binnenlopen bij het notariële inloopspreekuur

KBO-Brabant heeft er een notarieel inloopspreekuur bij. Er was al een maandelijks inloopspreekuur van de oud-notarissen Dré Teeuwen (links op de foto) en Peter van Dongen (rechts). Dat vindt elke derde donderdag van de maand plaats van 10.00 tot 12.00 uur in buurthuis De Meerpaal, Schoenerstraat 10a in Eindhoven. Daar komt nu een tweede inloopspreekuur bij, op dezelfde tijd, met als locatie het kantoor van KBO-Brabant, Albert Luthulilaan 10 in 's-Hertogenbosch. Tijdens dat spreekuur helpt oud-notaris Maarten van den Oord (midden op de foto) leden met hun notariële vragen.

Naast het inloopspreekuur kunnen vragenstellers ook bellen: elke tweede en vierde dinsdag van de maand van 10.00 tot 12.00 uur houden de notarissen een (gratis) telefonisch spreekuur. Bellen kan naar (073) 303 64 46. Mailen kan ook: info@kbo-brabant.nl o.v.v. Juridische helpdesk.

Uit: ONS Actueel Magazine februari 2024



Is een woningaanpassing een algemeen gebruikelijke voorziening?

Deze vraag werd besproken tijdens de workshops van Bert van 't Laar op de Terugkomdagen. Verschillende gemeenten gaan er vanuit dat het levensloopbestendig maken van de woning beschouwd moet worden als een algemeen gebruikelijke voorziening. Grotere aanpassingen, zoals vervanging van een bad door een inloopdouche, het aanpassen van de keuken aan het gebruik van een rolstoel, de toegang van de woning geschikt maken voor een rolstoel, het creëren van een slaap- en badgelegenheid op de begane grond zijn echter niet algemeen gebruikelijk en worden veroorzaakt door de toegenomen beperkingen.

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

De grotere woningaanpassingen zijn niet algemeen gebruikelijk, zoals de CRvB in een uitspraak van 20 november 2019 heeft bepaald. De gemeente mag niet zeggen dat de cliënt een woningaanpassing kan betalen als hij een nieuwe hypotheek neemt. De gemeente mag ook niet zeggen dat de badkamer afgeschreven is en al eerder aan vervanging toe was. Sommige gemeenten hanteren een staffel voor de ouderdom van een badkamer of keuken (bijv. Waalwijk, Bergen op Zoom, Steenbergen, Woensdrecht). Het hanteren van een staffel is in strijd met de Wmo. De gemeente mag ook niet eisen dat de cliënt een extra hypotheek of een zogenaamde Blijverslening afsluit en hierdoor de kosten zelf betaalt.

Veel gemeenten beoordelen meteen of een woning levensloopbestendig is als een gevraagde woonvoorziening wordt toegekend. Als een traplift wordt aangevraagd, dan kijkt de gemeente ook naar drempels/toegangsdeuren, een geschikte badkamer en eventueel een geschikte keuken. Met het toekennen van alleen een traplift zou de woning nog niet levensloopbestendig zijn. Dan wordt veelal het advies gegeven om te verhuizen naar een levensloopbestendige gelijkvloerse woning. De gemeente moet echter slechts beoordelen of een traplift noodzakelijk is.

Bron: KBO Brabant

Mijn beste vriend

De ouderdom komt ons allen tegemoet
En dat ontnemt je soms de moed
We willen nog zo graag
Doch alles gaat wat traag
Pijntjes en kwalen komen op ons af
Dat vind je soms wel eens een straf

Toch komen er weer prettige dingen in je leven
Waardoor je steun wordt gegeven
Zo heb ik door bemiddeling van iemand
Een goede vriend gekregen
In het begin voelde ik mij wat verlegen
Doch het viel al met al wel mee
We zijn gezellig met z'n twee
We moeten even aan elkaar wennen
En elkaar wat beter leren kennen

Samen naar buiten het was wel wat vreemd
Je weet hoe het gaat
Er wordt zo gauw gepraat
We gaan samen boodschappen doen
Of gezellig naar het plantsoen
Als ik moe ben ga ik even zitten
Hij blijft rustig en begint nooit te vitten
Hij heeft namelijk een eindeloos geduld
En blijft in stilzwijgen gehuld

We gaan samen overal naar toe
En door hem ben ik gelukkig niet meer zo moe
Het leven is voor mij weer de moeite waard
Want hij is altijd rustig en bedaard
Maar.... Hij gaat niet mee naar bed
's Nachts wordt hij buiten de deur gezet
Niet dat hij snurkt, oh nee, dat is wel oké

De volgende dag gaan we weer wat wandelen
Want ik weet nu hoe ik hem moet behandelen
Door hem neem ik weer deel aan het leven
En hij heeft mij al veel steun gegeven
Nu ben ik hem wel aan het roemen
Maar ik vergeet zijn naam te noemen
We zijn nog steeds samen zonder gemor
Het is namelijk mijn **ROLLATOR**



KOOR "Zang en Vriendschap"



WIST U DAT....

...er op maandagmiddag om 14.00 in de Oude Pastorie repetitie is van het koor "Zang en Vriendschap".

Er zijn nu 16 leden.

De dirigent is momenteel de heer Ad de Klijn en de begeleidend pianiste is mevrouw Carla Leenaarts.

Voorzitter de heer Peter Heijmans,
Secretaresse mevrouw Ada Metzke.

Het repertoire is zeer gevarieerd. Van kerkelijke liederen tot meezingers en gewoon gezellige liedjes. Het is een echt gezelligheidskoor. Men haalt elkaar op en steunt elkaar waar het nodig is. Kortom ze doen hun naam eer aan.
Zang EN Vriendschap.

Met Kerst zingt het koor bij de viering van de Senioren Vereniging Waspik. Ook in De Stroming worden regelmatig optredens gegeven. Op uitnodiging gaan ze graag op pad, want het is natuurlijk enorm leuk om te laten horen, wat er met de repetities allemaal is bereikt.

De leden van het koor hebben elk jaar een leuk uitje. Ook dat is bevorderlijk voor een groot gevoel van saamhorigheid. De leden betalen elk jaar € 40,- aan contributie. Tijdens de repetitie is er een pauze waarin gezellig koffie/thee wordt gedronken tegen de prijs van € 1,20. Mocht u nu denken na het lezen van dit artikel, dat lijkt me wel wat. Aarzel niet en kom geheel vrijblijvend een repetitie bijwonen. U zult zien dat het enorm leuk en gezellig is. En zingen... is ook nog eens goed voor de longinhoud en daardoor een betere conditie.



**Mocht u nog wat meer informatie willen of u aanmelden, dan kan dat bij;
Peter Heijmans tel. Nr. 311787 of e-mail
peterwas@home.nl
We hopen erop dat we u als nieuw koorlid welkom kunnen heten.**



Nationaal Dementie Congres 2024

dementie onder de loep 15 april 2024 NBC, Nieuwegein

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport nodigt u, de medewerkers van uw organisatie, uw relaties en/of achterban uit voor het Nationaal Dementie Congres 2024 'Dementie onder de loep - Van wetenschappelijk onderzoek naar praktijk' op maandag 15 april 2024 (13.00 – 17.00). Het congres wordt georganiseerd in samenwerking met ZonMw en Alzheimer Nederland.

Voor wie?

Voor iedereen die te maken heeft met dementie (mensen met dementie zelf, naasten, mantelzorgers en zorgprofessionals) organiseert het ministerie van VWS het Nationaal Dementie Congres 2024. Het thema is **Dementie onder de loep - Van wetenschappelijk onderzoek naar praktijk**. Het congres wordt gehouden op maandag 15 april van 13.00 tot 17.00 uur in het NBC Congrescentrum in Nieuwegein. Het congres is zowel op locatie als online bij te wonen. Deelname is gratis.

Het congres is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met dementie: mensen met dementie zelf, naasten, mantelzorgers, zorgprofessionals, onderzoekers en beleidsmakers. U kunt naar het congres komen op locatie of het congres online volgen. Het programma op locatie duurt van 12.00 (inloop met lunch) tot 17.00 uur en vindt plaats in NBC Congrescentrum. Het online programma loopt van 13.00 uur tot 17.00 uur. Voor mensen met dementie en hun naasten zijn er extra voorzieningen aanwezig, zoals een rustruimte en extra begeleiding.

Zo spreken Jort Vijverberg (Amsterdam UMC) en Edo Richard (RadboudUMC) over de laatste ontwikkelingen op het terrein van geneesmiddelen en de betekenis ervan voor mensen met dementie. Sebastian Köhler (Alzheimer Centrum Limburg) deelt de laatste inzichten over risicoreductie van dementie, gedragsverandering en wat we zelf kunnen doen. Minister van VWS Conny Helder neemt ons mee in het belang van de Nationale Dementiestrategie om samen een brug te slaan tussen de wetenschap, het beleid, de zorgwereld en het dagelijks leven van mensen met dementie en hun naasten.

>>>>>

vervolg Nationaal Dementie Congres 2024

Praktische informatie

- Datum: maandag 15 april 2024
- Tijden congres op locatie: 12.00 (inloop met lunch) - 17.00 uur
- Locatie congres: NBC Congrescentrum Nieuwegein
- Tijden online congres: 13.00 - 17.00 uur
- Kosten: gratis

Aanmelden

Via onderstaande link kunt u zich registreren.

<https://nationaaldementiecongres2024.evenementenbureauvws.nl/registration/#/participantsRegistratie>

Het is belangrijk dat u aan ons doorgeeft of u fysiek aanwezig wilt zijn in het NBC Congrescentrum te Nieuwegein of het programma liever online volgt. Alleen dan rekenen wij op uw komst.

Let op: alleen het plenaire deel van het programma is voor fysiek en online hetzelfde. De deelsessies verschillen van elkaar.

Heeft u vragen of opmerkingen, dan kunt u die mailen naar evenementenbureauVWS@minvws.nl

Wij hopen u op 15 april fysiek of online te ontmoeten!

Bron: KBO Ons Actueel maart 2024



IS EENZAAMHEID EEN RISICOFACITOR VOOR DEMENTIE?



Bijna de helft van volwassen Nederlanders voelt zich namelijk wel eens eenzaam. Sociale contacten zijn niet alleen belangrijk om eenzaamheid te voorkomen, er lijkt ook een verband te bestaan tussen sociale contacten en dementie.

Uit bevolkingsonderzoek blijkt dat mensen die zichzelf omschrijven als eenzaam, later meer kans op dementie hebben.

Moet je je zorgen maken als je ziet dat jouw sociale kring steeds kleiner wordt?

Oorzaak of gevolg?

Het is moeilijk om met bevolkingsonderzoek te bepalen of eenzaamheid een oorzaak of gevolg is van dementie. We weten bijvoorbeeld dat mensen met dementie zich vaker terugtrekken uit sociale gebeurtenissen. Dat gebeurt al vroeg in de ziekte en mogelijk ook al daarvoor. Zien de bevolkingsonderzoeken niet gewoon een vroeg symptoom van de ziekte? Bevolkingsonderzoek waarbij mensen eens per zoveel jaar vragenlijsten invullen kan die vraag niet beantwoorden. En we kunnen natuurlijk niet aan 1000 vrijwilligers vragen om de komende twintig jaar veel sociale contacten op te bouwen en aan 1000 andere vrijwilligers om dit juist niet te doen. De vraag 'Wat is de rol van eenzaamheid bij dementie?' blijft dus moeilijk te beantwoorden.

Eenzaamheid tegengaan

Of eenzaamheid nu een risicofactor voor dementie is of niet, sociale contacten zijn voor iedereen belangrijk. Niet voor niets is er een week tegen de eenzaamheid gericht op ouderen en letten we bij schoolkinderen erop dat ze niet worden buitengesloten. Een sociaal netwerk opbouwen is echter makkelijker gezegd dan gedaan. Werk en schoolgaande kinderen kunnen vanzelf zorgen voor zo'n netwerk. Maar door pensioen, burens die verhuizen of vrienden die overlijden kan uw netwerk ook snel afbrokkelen.

Bron: KBO Waalwijk



Hoe (on)gezond is chocolade?

Goed voor hart en bloedvaten?

Er is weinig zo tongstrelend lekker en troostend als een reep chocolade of een bonbon. Probeer daar maar eens af te blijven. Is het héél erg als dat niet lukt?

Dat je de zaden uit de cacaovrucht kunt eten, wisten de Maya's en Azteken honderden jaren geleden al. Zij maakten xocolātl, een pittige, bittere mix van gemalen cacao bonen, chili en water. Ze noemden het een godendrank, misschien omdat je er een beetje van opkikkerde. Pas eind zestiende eeuw werd cacao op grootschalige wijze naar Europa vervoerd. De ontdekking dat je er behalve een drankje ook een tablet van kon maken, volgde een eeuw later.

Eenvoudig recept

Heel ingewikkeld is chocolade maken niet. Bonen (zaden) uit de vrucht van de cacao boom worden gefermenteerd, gedroogd, gebrand en gemalen. Zo ontstaat een dikke cacao massa waaruit cacao boter wordt geperst. De overgebleven koek wordt vermalen tot cacao poeder. Zo heb je al twee van de drie basisingrediënten: cacao boter en cacao poeder. Als je deze mixt en er suiker bij doet tegen de bitterheid, heb je chocolade. In melkchocolade gaat ook melkpoeder en wat extra suiker. Voor witte chocolade wordt het cacao poeder weggelaten.

Meer, meer, meer Nederlanders eten bijna vijf kilo chocola per persoon per jaar, dat zijn zo'n vijftig repen. Best veel, maar we halen het niet bij de Zwitsers. Met ruim elf kilo per persoon per jaar zijn zij de grootste chocolade-eters. Dat we er intens kunnen genieten en er vaak moeilijk af kunnen blijven, komt vooral doordat mensen nu eenmaal houden van zoet (de suiker) en vet (de cacao boter). Na elke hap maken je hersenen endorfine aan, het gelukshormoon, en daar word je blij van. Nog een stukje graag! Tel daarbij op het zoete smelten op je tong... Misschien helpen alle verhalen rondom chocola ook een handje, we dichten dit lekkers allerlei fantastische eigenschappen toe. Een populaire is dat chocolade lustopwekkend zou zijn. In 1624 veroordeelde een theoloog in een traktaat de consumptie van chocoladedrank in kloosters omdat 'de gemoederen en de lusten' van de monniken er verhit van zouden raken. Het verhaal gaat ook dat Madame de Pompadour, een van de maîtresses van Lodewijk XV, chocoladedrank dronk om 'haar bloed op te warmen' nadat Lodewijk in het openbaar had verkondigd dat ze frigide was. Sterke verhalen, maar ze zijn ergens op gebaseerd. Chocolade bevat fenylethylamine, een stof die je lichaam ook zelf aanmaakt als je verliefd bent. Verder zitten er cafeïne en theobromine in, die kunnen zorgen voor een oppepper. Maar voor alle drie geldt dat er te kleine -hoeveelheden in chocola zitten om er iets van te merken. Je zou kilo's pure chocolade moeten eten om het effect te voelen. Als opkikker kun je dus beter een kop koffie drinken.

Goed voor hart en bloedvaten?

Er wordt beweerd dat chocola goed is voor hart en bloedvaten. Klopt dat? Cacao, dus ook chocolade, bevat flavanolen, bekende antioxidanten. Antioxidanten kunnen beschadiging van cellen en weefsels tegengaan en daarmee mogelijk ziekten zoals kanker en hart- en vaatziekten voorkomen. Dat klinkt goed, maar ook hier geldt: daarvoor moet je héél veel cacao binnenkrijgen. Namelijk dagelijks meer dan 200 milligram flavanolen uit cacao, oftewel 10 gram pure chocolade met een hoog flavanolengehalte, of 2,5 gram cacao poeder met een hoog flavanolengehalte. Zoveel zit er sowieso niet in een blokje pure chocolade uit de winkel. Het gehalte flavanolen schommelt bovendien omdat het afhankelijk is van het soort cacao boon, de herkomst, de omstandigheden waarin de vrucht groeit en het moment van oogsten. Daarnaast gaat een deel van de flavanolen verloren tijdens het branden van de cacao bonen.

>>>>



Dat laatste is de reden waarom zogeheten raw chocolate een hoger gehalte aan flavanolen heeft. Bij het maken van raw chocolate worden de cacaobonen koud -geperst en niet gebrand om cacaomassa en cacaoboter te verkrijgen. Zo worden de natuurlijke voedingsstoffen en enzymen zoveel mogelijk behouden.

Vooraf lekker

Jammer maar helaas: chocolade is vooral erg lekker en niet zo gezond. Volgens het Voedingscentrum is er onvoldoende wetenschappelijk bewijs dat chocolade helpt om hart- en vaatziekten te voorkomen. Integendeel, chocolade bevat veel suiker en verzadigd vet, wat het LDL-cholesterol in het bloed verhoogt en daarmee juist het risico op hart- en vaatziekten vergroot. Het is bovendien een caloriebom. Dat geldt ook voor raw chocolate. Bij normale hoeveelheden zal je niet ziek worden van chocolade en je krijgt er ook geen migraine van, zoals weleens wordt beweerd. De stoffen die daarvoor verantwoordelijk zouden zijn (biogene aminen) zitten in heel kleine hoeveelheden in chocolade. Te weinig om een migraineaanval uit te lokken, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

Niet voor de hond

Ten slotte is het goed om te weten dat chocolade heel slecht is voor honden. De stof theobromine die in cacao zit, wordt in een hondenlijf veel langzamer afgebroken dan in een menselijke. Dit kan levensbedreigend zijn voor de hond.

Bron : Plus Gezond

Auteur : Rineke van Houten

Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

LATER

Ik bel je later.

Ik doe het later wel.

Ik zeg het later. Later verander ik.

Ik denk er later over na.

Laten we alles voor later overhouden, alsof later beter is.

MAAR WE BEGRIJPEN NIET DAT

Later de koffie koud is.

Later de prioriteit verandert.

Later de betovering is verbroken.

Later wordt vroeg laat.

Later is de melancholie voorbij.

Later veranderen de dingen.

Later zijn de kinderen volwassen geworden.

Later zijn de mensen ouder geworden.

Later zijn de beloften vergeten.

Later is de dag nacht geworden.

LATER IS HET LEVEN VOORBIJ.

Bron onbekend

Uit PCOB Spr.-Capelle dec 2023



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>



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: 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

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 Social Catering: 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 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. E. Verburt	tel. 06-15492904
Rikken en jokers	Informatie Dhr. Th. Rekkers	tel. 312630 of 06-10697340
Fietsen Samen wekelijks fietsen	Informatie Mw. J. Smits	tel. 312184

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
- Homeopathische en
- Fytotherapeutische middelen
- Braces

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

Openingstijden

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

TIP: Onze afhaalbus en Service Apotheek-waer zijn altijd open!

Klop Optiek
Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle



www.kloptiek.nl

Ganghoofd 2A,
4942 AE Raamsdonsveer
tel. 0163-571871

Kerkstraat 8
5165 CG Waspik
tel. 0416-311353

sinds 1932

snels *slagerij
traiteur
catering*

**De Zaak
vol Smaak**

TOPKWALITEIT DOOR AMBACHTELIJKHEID!

Voor al uw dranken moet u bij
Slijterij Van Alphen zijn
Kerkstraat 14
5165 CG WASPIK
Tel. 0416 -312736

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 NIEUWVERKOOP
VAN ALLE MERKEN!**

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

**CHEVROLET
SPECIALIST**

KIA SPECIALIST

**Liefde
verbindt mensen**

0416 - 851 405 (dag & nacht)

VAN·GORP
UITVAARTZORG

Ook als je verzekerd bent



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



Nieuw van Fitform fitMOTION

Een uniek gezond beweegstelsel, 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

Hier kan uw advertentie komen.

Voor informatie neem contact op,
telefoon : 06-20632983



LEEMANS
UITVAARTVERZORGING

TEL. 0162 - 403912 / 06-11877441
www.leemansuitvaartverzorging.nl
www.uitvaartzonderaemingmade.nl
Voor de hele regio en omstreken

BELEEFD LANGTAVEL **DAGEN NACHT BEGRAFEN**

- VOOR VERZORGING VAN BEGRAFENISSEN EN CREMATIES, STILVOL EN PERSOONLIJK NAAR UW WENSEN.
- VERBOD MET ALLE GELOOFSVERTOEGINGEN EN RITUELEN.
- VOORAF REGELING / WENSEBOEKJE
- WAAR EN OF U VERZEKERD BENT, MAAKT NIET UIT.
- OPBAREN THUIS, IN EEN DOOR U GEWENST MORTUARIUM IN UW WOONPLAATS OF REGIO OF IN DE STEEVOL INGERICHTE ROUWKAMERS EN 24-UURS FAMILIEROUWKAMERS BIJ LEEMANS.

UW LAATSTE ZORG IN GOEDE HANDEN

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

THEUNS
Assurantiën en Hypotheken B.V.

Adviseur: Andrew Theuns

Adres Dorpsplein 19
5165 CJ Waspik

Tel 0416 - 31 54 32
E-mail info@theuns-assurantiën.nl
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