

Ons Seniorennieuws

Uitgave: mei 2024

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 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 mei 2024

pag. 04	Activiteiten mei, juni 2024
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed mei 2024
pag. 07	In Memoriam Jan van Hooren
pag. 08	Waspik in Kleur, uniek boekwerk
pag. 09-10	Oplossing puzzel april 2024 en nieuwe puzzel
pag. 11	Jeu de Boules-club Waspik
pag. 12-13	Eet je longen gezond met deze voedingsmiddelen
pag. 14	Waarschuwing voor oplichters
pag. 15	Bang voor vrachtwagens (inhalen)
pag. 16	Spreekwoorden
pag. 17-18	Hooikoorts en allergie
pag. 19	Tot uw dienst
pag. 20	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 18 mei 2024 aanleveren**

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

COLOFON

Activiteiten mei en juni 2024



Vrijdag 10 mei

Dagtocht

“Alles op de Veluwe”

Juni

Bezoek aan

“de Kersenhof”

Raamsdonk



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

De meimaand is een maand waarin wat het weer betreft nog van alles kan gebeuren. Dus natuurlijk openen we dit voorwoord met een paar weerspreuken die bij de maand mei horen:



*Als de eikels in mei gaan
bloeien, zal alles volop gaan
groeien.*

*Kamillegeur in mei,
brengt de zomer dichterbij.*



Als het Meinummer van Ons Seniorennieuws bij u in de bus valt, is het nog april en zult u waarschijnlijk de algemene ledenvergadering nog kunnen bijwonen. Maar het verslag van die algemene vergadering verschijnt pas in het Seniorennieuws van juni. We hopen dat we dan kunnen terug kijken op een gezellige vergadering.

In het Seniorennieuws dat nu voor u ligt vindt u een speciaal In Memoriam over Jan van Hooren, die in maart is overleden. Jan heeft ontzettend veel betekend voor onze vereniging. We zijn hem daar heel dankbaar voor.

Op de activiteitenpagina vermelden we nogmaals de busreis op 10 mei a.s. naar de Veluwe. Het belooft een heel mooie dag te worden met natuurlijk de goede verzorging van de 'inwendige' mens.

We kondigen vast ons bezoek aan De Kersenhof in Raamsdonk aan in de maand juni; de activiteitencommissie kon nog geen exacte datum doorgeven. Dus voor meer informatie moet u nog wachten tot het nummer van juni verschijnt.

Graag maken we u attent op het artikel over **het boekje "Waspik in kleur"**. Het is een mooi boekje met mooie en leuke illustraties, gedichten en foto's. Hoe u het boekje kunt bestellen, leest u in het betreffende artikel. Voor mensen in Waspik wordt het boekje eventueel gratis thuis bezorgd!

Tot slot is er natuurlijk de puzzel. Wederom hebben we gekozen voor een niet al te moeilijke Sudoku.

We wensen u veel lees- en puzzelplezier.

Bestuur



Onlangs zijn van ons heen
gegaan
de heer J. van Hooren en de
heer J. Langermans.

Moge zij rusten in vrede.

“Elk afscheid is de geboorte
van een herinnering”.



In de maand mei feliciteren we speciaal onze jarigen van
80 jaar en ouder.

De heer J.L.M. Kuijpers,	01-05
De heer A.P.M. Smits,	01-05
Mevrouw D. Verschure-de Groot,	05-05
Mevrouw A. Verschure-Nouwens,	05-05
Mevrouw C.T.M. van Gerwen,	06-05
Mevrouw M. van Seters-Kuijste,	07-05
Mevrouw H.P. van Hooren-Kuijsters,	08-05
De heer J.H. van Houwelingen,	08-05
Mevrouw P.C.M. Berkelmans,	09-05
Mevrouw M.J.C. Verschure,	15-05
Mevrouw D. Dalmayer,	17-05
Mevrouw G.J.M. Oome-Smits,	18-05
De heer J.W. van Hooren,	23-05
Mevrouw A.L.M. van den Houdt-Slaats,	23-05
Mevrouw P.A.M. Brouwers-de Zeeuw,	24-05
Mevrouw E.G.I. van Rossum,	26-05
Mevrouw M. Kemmeren-de Jong,	31-05

We wensen natuurlijk alle jarigen in
mei een heel gezellige dag toe.





In Memoriam

Jan van Hooren

Op 28 maart jl. overleed Jan van Hooren, onze gewaardeerde oud-secretaris.

Jan vervulde zijn functie met verve en zeer overtuigend in de tijd van onze oud-voorzitter Ad Smits.

Jan was op velerlei wijze actief bij de toenmalige KBO afdeling Waspik. Hij was lid van de activiteitencommissie en had speciale aandacht voor de kerstviering, de jaarlijkse busreis en voor het organiseren van destijds het 40-jarig bestaan van onze organisatie in 2013.

Jan was medeoprichter van het koersbal. Tot voor kort speelde hij elke week nog mee. Ook kwam Jan heel lang elke week naar de fitness, waar hij zo veel als het mogelijk was, de oefeningen mee deed.

Vele jaren was hij elke maand trouwe bezorger van het afdelingsnieuws, waarvan hij ook de kopij verzorgde. Jan was namens de KBO actief als chauffeur, bracht tafeltje dekje vele jaren bij mensen thuis en bracht bewoners van De Stroming lange tijd naar hun tijdelijk onderkomen in Kaatsheuvel. Bij onze activiteiten konden leden altijd op Jan rekenen voor vervoer van en naar huis.

Als Seniorenvereniging hebben wij diep respect voor de inzet en wijsheid door Jan aan onze vereniging gegeven.

We wensen Bertha veel sterkte in haar verdere leven zonder Jan.



Uniek boekwerk: "Waspik in kleur"

In het afgelopen jaar heeft een groepje Waspickers gewerkt aan het boek "Waspik in kleur", waarin foto's van het oude en het huidige Waspik worden getoond. Van de gebouwen zijn bovendien kleurplaten gemaakt. Bij die kleurplaten zijn gedichtjes geschreven en je kunt citaten lezen van jong en oud, waarin zij de getoonde plekken van commentaar voorzien. Kortom, een fijn boekje om te hebben, om te kleuren, om met elkaar over te praten en om cadeau te geven.

Op donderdag 28 maart werd in de molen van Ans en Wim Kools, het eerste exemplaar uitgereikt aan burgemeester Sacha Ausems.

De prijs van één exemplaar van Waspik in kleur bedraagt €7,50.

Het boek is nu te bestellen via de website www.waspikinkleur.nl en af te halen bij "De Stroming" of thuis te laten bezorgen.

Hiervoor dient het totale bedrag overgemaakt te worden op rekeningnummer **NL 22 RABO 0184 384439 t.n.v. Platform Waspik** onder vermelding van het bestelnummer (deze ontvangt u in de bevestigingsmail). Wij bezorgen de boeken alleen aan huis in Waspik. Wij zullen uw bestelling bevestigen na ontvangst van het totaalbedrag. Let op: Dit kan enkele werkdagen duren.



De oplossing van de doorloper uit Ons Seniorennieuws van april is

KASTANJEBOOM

Uit de 10 goede inzendingen trokken we als winnaar
de heer B. van Haarlem.
Als prijs koos hij voor een tegoedbon van Slagerij Snels.
Hij is daar erg blij mee.

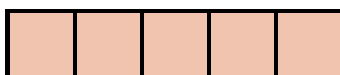


**Een nieuwe puzzel vindt u op de volgende bladzijde;
wederom een niet te moeilijke Sudoku**

Dit keer kunt u weer een Sudoku invullen. We hebben het u niet te moeilijk gemaakt. Dus ga aan de slag en maak kans op een tegoedbon naar keuze: van Slagerij Snels, of Bloembinderij Irene of Bakkerij Verschuren.

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

© www.puzzelpro.nl



Stuur uw oplossing
uiterlijk 17 mei, met vermelding van uw telefoonnummer ,
naar mevrouw Will Hooijmaijers,
Chopinlaan 2, 5165 CM Waspik.
E-mailadres: willennol@gmail.com

JEU DE BOULES CLUB “LAAT ZE ROLLEN” WASPIK

We zijn op zoek naar nieuwe leden



Wij zijn een gezellig Jeu de Boules club “Laat ze Rollen” in Waspik en zijn op zoek naar nieuwe leden.

We spelen op de Jeu de Boulesbanen bij het Schooltje in Waspik Boven.

Wij spelen Jeu de Boules elke donderdagmiddag vanaf 13.30 uur.

Iedereen is welkom op donderdagmiddag die vrijblijvend kennis wil maken met het gezellige spel Jeu de Boules.

Kom gerust eens kijken en de sfeer proeven van onze club en probeer eens heel vrijblijvend een balletje te gooien. U zult merken dat het een gezellige sport is die makkelijk aan te leren is.

Het spel is eenvoudig aan te leren en wordt duidelijk aan u uitgelegd.

Jeu de boules kan ook door iedereen recreatief of in competitie verband gespeeld worden met contacten in een amicale omgeving.

Je hebt vrije tijd en wilt deze gezond gebruiken en in beweging blijven, lekker gezond in de buitenlucht sporten?

Kom plezier beleven met deze bekende sport.

Neem gerust contact op met:

Eddy Verburgt telefoon 0615492904

Eet je longen gezond: 5 onmisbare voedingsmiddelen

Als je rookt, is stoppen het beste wat je vandaag nog kunt doen als het om je longen gaat. Zelfs als je tachtig bent. Maar ook voeding is onmisbaar om deze hardwerkende organen in topconditie te houden. Wat hoort er op je bord thuis voor ijzersterke longen?

Je zou het bijna vergeten, maar onze longen zijn van levensbelang. Logisch, want zonder ze kunnen we geen ademen. Wist je dat ons lichaam elke vier seconden van zuurstof wordt voorzien? Dat is volgens het Longfonds meer dan twintigduizend keer per dag, of acht miljoen keer per jaar. Een topprestatie dus. Deze belangrijke organen mogen daarom niet vergeten worden. Niet roken (of meteen stoppen) en vijf dagen per week een half uur bewegen zijn twee belangrijke dingen die je kunt doen. Maar hoe eet je je longen gezond? Deze vijf voedingsmiddelen horen op je bord thuis.

1. Eieren en peulvruchten

Eiwitten zijn onmisbaar voor gezonde longen. Mensen met COPD hebben zelfs meer eiwitten nodig dan normaal. Dat komt omdat eiwitten belangrijke bouwstoffen zijn voor ons lichaam en onze spieren in topvorm houden. Wanneer je te weinig noten, peulvruchten, ei, vis of kaas eet verlies je spieren en verslechtert je conditie. En dat maakt deze organen kwetsbaarder.



2. Water voor je longen

Onderschat nooit de kracht van een glas water. Wist je dat onze longen zelfs voor 85 procent uit water bestaan? We hebben daarom water nodig om te ademen. Voor het opnemen van zuurstof en het afvoeren van koolzuur moeten onze longen gehydrateerd blijven. Voldoende water drinken is daarom belangrijk. Daarnaast zijn droge longen vatbaarder voor irritaties en ontstekingen. Drink daarom elke dag minimaal zes tot acht glazen water.

3. Vette vis en olijfolie

Omega 3-vetzuren horen in elke gezonde maaltijd thuis. Ze zijn goed voor je hart- en bloedvaten, maar helpen ook je longen te reinigen. Deze zuren zouden de kans op longkanker en chronische aandoeningen zelfs kunnen verkleinen. Ook scheiden ze ontstekingsremmende stoffen uit die je longen een steuntje in de rug geven bij astma, griep of verkoudheid. Zet daarom regelmatig vette vis zoals zalm en makreel, noten en olijfolie op het menu.



>>>>

4. Vezels voor je longen

Goed nieuws voor mensen met astma: uit onderzoek blijkt dat het eten van veel vezels beschermt tegen deze chronische aandoening. Bacteriën in de darmen zetten de vezels om in moleculen die ontstekingen in de longen dempen. Het hangt wel af van het type vezel. Vooral pectine, dat veel in fruit en groenten voorkomt, zou een beschermende werking hebben. En hoe meer vezels, hoe groter dit effect. Vezelbommen als broccoli, pastinaak en doperwten mogen dus als het aan je longen ligt vaker op je bord belanden.



5. Tijn en gember

Een lekkere thee zetten van verse tijm of gember is altijd een goed idee. Ook voor je longen. Tijn is een natuurlijk medicijn tegen hoesten, benauwdheid en keelpijn. Uit onderzoek blijkt zelfs dat tijm beter helpt tegen de behandeling van bronchitis dan een placebo. Gember heeft een ontstekingsremmende werking en bevordert de gezondheid van je longen. Een kopje gemberthee zou zelfs bescherming bieden tegen DNA- en weefselschade in de longen.

*Bron: GezondNu / Lisa Vogel
Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle april 2024*

WAARSCHUWING VOOR OPLICHTERS

Ga je deze week op bezoek bij opa/en of oma, ouders of andere familieleden?

Waarschuw ze dan voor oplichters en laat ze niet het slachtoffer worden.

De laatste paar dagen worden veel mensen gebeld, waarbij criminelen zich voordoen als medewerker van de politie. Ze bellen een willekeurig slachtoffer op en proberen allerlei persoonlijke informatie afhandig te maken.

Hoe gaat de oplichter te werk?

De oplichter belt meestal anoniem of met een vals nummer. Door een truc kan het op het scherm lijken of de politie belt. Dat noemen we spoofing. Vervolgens vertelt de oplichter dat de politiemedewerker bezig is met een onderzoek bij u in de buurt en of u misschien ook veel contact geld, sieraden of goud in huis heeft liggen. De politie stelt deze vragen nooit! De oplichter probeert u er van te overtuigen om snel maatregelen te nemen en komt desnoods wel even langs.....

Een zogenaamde politiemedewerker komt langs om te 'helpen' met het veiligstellen van uw waardevolle bezittingen. Binnen een paar minuten bent u al uw geld, sieraden of goud kwijt.

Dus trap hier niet in!!

Krijgt u iemand aan de lijn met het verhaal dat er geld, sieraden of goud in uw buurt is gestolen en hij/zij wil weten of u dit ook in huis heeft?

Hang dan direct op!

En oja de bank haalt ook geen bankpassen bij u thuis op!!!

Bron Politie Waalwijk

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk april 2024



BANG VOOR VRACHTWAGENS (INHALEN) OP DE WEG?

Wie wat minder zeker is in de auto, kan bepaalde situaties in het verkeer spannend vinden. Zoals het rijden in het donker of door een tunnel. Maar ook vrachtwagens op de weg kunnen voor spanning zorgen. We geven tips hoe u het beste om kunt gaan met situaties waarbij u ze tegenkomt. Zoals wanneer u ze wilt inhalen.



Bang dat vrachtwagenchauffeurs u niet zien?

Het klopt dat het voor een vrachtwagenchauffeur wat lastiger is om het verkeer om zich heen te zien. Dat komt door hun dode hoeken. Als u weet welke dat zijn, kunt u daar beter rekening mee houden. Het geldt ten 1e voor wanneer u vlak voor of achter ze rijdt. Ook de zijkanten, nabij de wagen en laag op de weg zijn lastiger te zien. Tenslotte is het weggedeelte rechtsachter de wagen moeilijker te zien vanuit de chauffeursstoel, die links zit. Wees u ervan bewust dat het in landen waar links gereden wordt andersom is, aangezien de chauffeursstoel dan aan de rechterkant zit. Blijft u het erg spannend vinden of een vrachtwagenchauffeur u kan zien, weet dan dat wanneer u de chauffeur via de buitenspiegel kunt zien, hij of zij u ook kan zien. Met hun spiegels kunnen vrachtwagenchauffeurs u prima zien wanneer u wat verder bij ze weg bent. Ga daarom bij inhalen tijdig naar links en wacht niet tot u vlak achter de vrachtwagen rijdt.

Bent u eenmaal aan het inhalen, blijf dan niet naast de vrachtwagen hangen, maar haal hem met een hogere snelheid vlot in en houd voldoende zijdelingse afstand. En buiten dat het niet is toegestaan, is het in het geval van een vrachtwagen vanwege het beperktere zicht dus nog minder aan te raden om hem rechts in te halen. Blijf wanneer u achter een vrachtwagen rijdt op minimaal 3 meter afstand en geef het tijdig aan wanneer u bijvoorbeeld wilt afslaan of remmen. Zo lang u zich voorspelbaar gedraagt, kan een vrachtwagenchauffeur daar rekening mee houden.

Houd zo zelf rekening met vrachtwagens

Vrachtwagens zijn vaak log en zwaar beladen. Ze zijn daarom niet zo snel en wendbaar als een auto. Dit is ook de reden dat ze in het geval van een krappe bocht de bocht ruim nemen en met een aangepaste snelheid rijden. Anders lopen ze het risico dat ze de bocht niet halen of kantelen. Geef ze in een bocht daarom de ruimte en rem niet plotseling hard af wanneer u vlak voor een vrachtwagen rijdt. Doordat de vrachtauto zo zwaar is, kan hij minder snel reageren. Tijdens drukte kan het voor vrachtwagens lastig zijn om in te voegen. Het helpt wanneer u ze de ruimte geeft om in te voegen of door hen voorrang te geven.

Wees extra voorzichtig op de fiets

Het aantal dodehoekongevallen is de afgelopen decennia afgenomen. Ondanks dat het verkeer veel drukker is geworden. Dat komt enerzijds door de verbeterde veiligheid in het verkeer en anderzijds door de verbeterde technische hulpmiddelen in vrachtwagens. De meeste dodehoekongevallen gebeuren met fietsers en dan vooral met ouderen en erg jonge kinderen. In de meeste gevallen gaat het daarbij om fietsers die rechtdoor willen, terwijl een vrachtauto rechtsaf slaat. De fietser heeft wettelijk gezien voorrang, maar is niet altijd zichtbaar voor de chauffeur. Neem daarom nooit voorrang zonder oogcontact met de chauffeur en blijf ver genoeg uit de buurt, om uit de dode hoeken te blijven.

Bron: archief, ANWB, WA.nl, AD, veiligverkeer.be. nieuwsbrief PCOB Waalwijk

SPREEKWOORDEN

Jammer dat je ze steeds minder hoort, alhoewel ik dat vroeger niet altijd dacht. Ons moeder die kon er wat van, ze slingerde er zo een om je oren, misschien was dat bij jullie ook wel zo. Had je gejoekt dan zei ze: "Al is de leugen nog zo snel, de waarheid achterhaalt hem wel" of nee, nee, er staat een L op je voorhoofd en als je dan ging poetsen, wist ze wel dat je gejoekt had. Maar als je ergens over piekerde of ongerust was zei ze: "Een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest en dat nooit op komt dagen...". De meeste keren stopte het hiermee, maar als het heel serieus was kwam er nog wat achteraan: "...zo krijgt hij meer te dragen dan God te dragen geeft." Mooi hè, er zat vaak een diepe betekenis achter die spreekwoorden.

Als je flink op zat te scheppen was het dan ook: 'Hoogmoed komt voor de val' en liep je te pronken en je beter voor te doen dan je was: 'Al draagt een aap een gouden ring, het is en blijft een lelijk ding.' Zo zijn er natuurlijk nog heel veel op te noemen. En een aantal spreekwoorden zit ook in onze taal verweven, van: nou 'hij zal wel op zwart zaad zitten!' Of 'elk vogeltje zingt zoals het gebekt is', als je spreektaal een ander dialect is. Iemand die overwerkt is heeft 'teveel hooi op z'n vork genomen', iemand die te laat thuis komt 'vindt de hond in de pot', 'het gras bij de burens is altijd groener' en 'wie de splinter in een andermans oog wel ziet, maar de balk in zijn eigen niet'.



Wat ook nog wel eens gezegd werd als je je gelijk niet kreeg en je was het uitleggen zat: 'geef maar een kwartje, dan mag je gelijk hebben' en daarmee was de kous af. Zo zijn er nog wel een heleboel op te noemen, maar dan wordt het wel erg lang. Zijn er nog meerderen onder u die een bijzondere herinnering aan een spreekwoord of gezegde hebben? Ga dat eens opschrijven en met ons delen, hebben we een nieuwe rubriek erbij, ook gezellig toch?

Geschreven door Marry Molenaar: nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle, april 2024

Hooikoorts en voedselallergie. Zo voorkom je een kruisreactie

Daar het nu weer de tijd is van pollen van diverse bloesems publiceren we evenals vorig jaar een artikel over hooikoorts en allergieën.

Hooikoorts en voedselallergie: tips van een diëtist

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

Heeft hooikoorts iets met hooi te maken?

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

Het lijkt alsof hooikoortsklachten de laatste jaren toenemen

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

Kun je ook van voeding hooikoorts krijgen?

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

Hoe weet je of je last hebt van een kruisreactie?

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

Wat zijn bekende kruisreacties?

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

>>>>>

Wat kun je het beste doen bij een kruisreactie?

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

Blijf je er altijd last van houden?

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

Kan een kruisreactie ook gevaarlijk zijn?

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

Kun je door je voedingspatroon aan te passen hooikoorts verminderen?

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

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

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

En als verhuizen er niet in zit?

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

Bron: PlusGezond

Overgenomen uit PCOB Sprang-Capelle mei 2023



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. N.Revet	Kerkstraat 11a	tel. 312921
Mw. F. Hooijmaijers	Vrouwkенсаartsestraat 12a	tel. 313312
Mw. E. Span	Schoolstraat 2Aa	tel. 311355
Mw. M. van de Berg	Benedenkerkstraat 87	tel. 06-18435995

Onze ouderenadviseurs

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

Onze belastingpapieren invullers

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

Onze thuisadministrateurs

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

Clïëntondersteuning WMO

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

Onze activiteitencommissie

Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 06-12916937 voorzitter
Mw. D. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494
Mw. E. Span	Schoolstraat 2a	tel. 311355
Mw. N. Revet	Kerkstraat 11a	tel. 312921

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 jokeren	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. Lekker gezonde gerechten zoals u zelf ook op tafel zou zetten. De maaltijden worden door een vaste bezorger persoonlijk bij u gebracht. Hoe makkelijk dat is, kunt u nu heel voordelig ontdekken.



Maaltijd 
thuis

**Service Apotheek
Waesbeek**

Hoe wij u kunnen verzorgen:

Ook kunt u bij ons terecht voor:

- Drogisterij artikelen
- Homeopatische en
- Fytotherapeutische middelen
- Braces

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

Openingstijden

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

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

Klop Optiek
Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle



www.kloptiek.nl

Gangbeemd 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



JOHN VAN PAS

WAAR IS DAT FEESTJE?
BIJ JOHN VAN PAS NATUURLIJK!

ONTDEK DE ONBEGRENSEDE MOGELIJKHEDEN OP ONZE LOCATIE VAN 25.000 M² IN HET HART VAN BRABANT

Maak van jouw evenement een onvergetelijke belevenis:

- Groepsarrangementen
- Voor particulieren én bedrijven
- Ruimtes voor 50 tot 1.000 personen
- Vaste prijs per persoon
- Indoor & outdoor

Wilt je brainstormen over jouw feest of groepsbijeenkomst? Neem dan contact met ons op. We denken graag met je mee.

John van Pas
Zuidhollandsedijk 185
5171 TM Kaatsheuvel

06 - 26 76 40 26
info@johnvanpas.nl
www.johnvanpas.nl

UITGAANSCENTRUM
DE EENDRAGT



LEEMANS
UITVAARTVERZORGING

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

BELEEFD LANGERKENNEN

DAGEN NACHT BEGRAGEN

- VOOR VERZORGING VAN BEGRAFENISSEN EN CREMATIES, STILVOL EN PERSOONLIJK NAAR UW WENSEN.
- VERBOD MET ALLE GELOFSVERTUGINGEN EN RITUELEN.
- VOORAF REGELING / WENSENBOEKJE
- 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-URES 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