

Ons Seniorennieuws

Uitgave: juli/augustus 2024

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



KBO-Brabant

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 juli/augustus 2024

pag. 04	Activiteiten
pag. 05	Voorwoord
pag. 06-07	Lief en leed juli en augustus 2024
pag. 08	Verslag Bezoek aan De Kersenhof
pag. 09	Waarom je regelmatig kersen moet eten
pag. 10	Fietsdriedaagse Waspik augustus
pag. 11	Gemeentenuws & Fietsmaatjes
pag. 12	De pioenroos en OPROEP MEDICIJNEN BEZORGEN
pag. 13	Jeu de boulesclub
pag. 14	Schilderen bij Senioren Vereniging Waspik
pag. 15-16	Oplossing puzzel juni en nieuwe puzzel
pag. 17	Hoe herken je dat het tijd is te stoppen met autorijden
pag. 18	Overweging LUISTEREN
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 15 augustus 2024 aanleveren**

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

Activiteit september 2024



Vooraankondiging.

Op vrijdag 13 september organiseert de seniorenvereniging een informatiemiddag over palliatieve zorg.

De middag wordt gehouden in Den Bolder en begint om 14.00 uur. Meer informatie volgt in Ons Seniorennieuws van september.

In de maanden juli en augustus worden er door
Er op uit in Waspik
meerdere activiteiten georganiseerd.
Het programma stond in Ons Seniorennieuws van juni 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

Zou het er dan toch nog van komen dat we een beetje zomer krijgen?! Laten we hopen van wel, want momenteel, als ik dit schrijf is de toestand van het weer het gesprek van de dag. Iedereen is het langzamerhand wel helemaal beu. Maar ik vond een leuke tegelspreuk die wel bij de zomer past.



Voor u ligt Ons Seniorennieuws voor de maanden juli en augustus. In deze maanden worden er door de activiteitencommissie geen activiteiten georganiseerd. Er op uit in Waspik heeft voor de genoemde maanden een gevarieerd programma samengesteld. Dat stond in Ons Seniorennieuws van juni.

Maar ik maak u graag alvast attent op een activiteit op 13 september a.s.: een informatiemiddag over palliatieve zorg. Hierover is contact met Zorgnetwerk Midden Brabant. Uitgebreide informatie komt in Ons Seniorennieuws van september.

Een ander aandachtspunt in dit Seniorennieuws is de oproep van Apotheek Waesbeeck voor een bezorger van medicijnen. Denk er over na en als het u iets lijkt neem dan met hen contact op. Telefoonnummer of e-mailadres staan vermeld in de oproep.

Verder wordt de oproep voor leden voor de jeu de boules-club nog een keer gepubliceerd. Ook kunt u zich aanmelden voor het wekelijks schilderen. Een artikel vindt u in dit nummer. Tot slot een kort verslag met foto's van ons gezellige en geslaagde bezoek aan de Kersenhof in Raamsdonk.

En natuurlijk een puzzel voor de liefhebbers. Doe mee en win een cadeaubon naar keuze.

We wensen iedereen een mooie zomer met natuurlijk wat zonneshijn.

bestuur

Senioren Vereniging Waspik
aangesloten bij KBO Brabant





In mei zijn overleden mevrouw M.C.J. van Mook-Weij en mevrouw C.A. Damen-'t Hoen.
We wensen nabestaanden veel sterkte.

Moge zij rusten in vrede.



In de maand juli feliciteren wij de volgende jarigen van 80 jaar en ouder:



Mevrouw M.C. Vermeulen-van Leijsen,	02-07
Mevrouw J. de Glas-Zijlmans,	03-07
De heer J.P. van Beek,	06-07
De heer J.H. Frensen,	07-07
De heer M.M.J. Vissers,	08-07
Mevrouw J.P.M. van Hooren-Simons,	10-07
De heer J.A. Verschure,	11-07
Mevrouw P.C.J. van der Plas-van Strien,	12-07
Mevrouw C.M. Schellekens-van Oorschot,	12-07
Mevrouw F.S. van de Pluijm-v.d. Velden,	13-07
De heer A.I. Schellekens,	15-07
De heer R.F.M. Corver,	15-07
Mevrouw J. Dijkstra-van Laar,	18-07
De heer C.A. van Hooren,	22-07
De heer A.J. Kievits,	22-07
De heer C. Metzke,	26-07
Mevrouw A.C.A van Weesenbeek-Timmers,	27-07
Mevrouw D. Smits-Heesters,	28-07
Mevrouw R.M. Wierdsma-Visser,	29-07
De heer F.P.M. Broeders,	30-07
Mevrouw A. van den Broek-Waarts,	31-07
De heer G. Snels,	31-07





In augustus feliciteren we onze leden van 80 jaar en ouder

Mevrouw B. van Burik-Vos,	01-08
De heer A. Smits,	03-08
De heer J.H.A. Oome,	06-08
De heer B.J.D. van Haarlem,	06-08
De heer B.P. Smits,	07-08
Mevrouw E. Schellekens-Joore,	07-08
Mevrouw A.A. de Jong-Vos,	12-08
De heer J.D. van Heijst,	12-08
Mevrouw W.A. Smits-Balemans,	13-08
De heer J. Jonker,	14-08
De heer H. Smits,	18-08
De heer H.L. van Mierlo,	19-08
De heer C.P.M. Bink,	22-08
De heer A.J. Berkelmans,	25-08
Mevrouw A.J. van Tiggelen-Verhagen,	28-08
De heer J.A. Langermans,	31-08



Verder voor al onze andere leden, die in juli en augustus jarig zijn: van harte proficiat.

We wensen iedereen een heel gezellige dag toe.



Bezoek aan Kersenhof Raamsdonk vrijdag 14 juni 2014.

Met 22 personen zijn we vrijdag 14 juni of op de fiets of met de auto naar de Kersenhof gegaan. Daar werden we ontvangen in het nieuwe overdekte buitenterras tussen de kersenvoemen waar de rijpe kersen werden geplukt. We genoten van koffie of thee met een heerlijk kersenhofke. Daarna kregen we van Antoon Verschuren middels een fotopresentatie in de schuur uitleg over de geschiedenis en het reilen en zeilen op en de kersenboerderij.



Diverse soorten kersen zorgen voor een lang en lekker kersenseizoen. Daarnaast groeien er ook druiven waar wijn van gemaakt wordt en pruimen. Hierna een rondrit, met een puntzak kersen om onderweg op te snoepen, over een deel van het grote terrein vol kersenvoemen met nog meer informatie. We hebben er wat van opgestoken en genoten. Uiteraard mocht een bezoek aan de gezellige winkel vol heerlijkheden en leuke hebbedingetjes niet ontbreken. Hierna gingen we met diverse kersen aankopen terug naar Waspik en naar huis.

Groeten Netty





Waarom je regelmatig kersen moet eten

Verantwoord tussendoortje

Ben jij dol kersen? Goed nieuws, ze zijn niet alleen lekker maar ook nog eens gezond. Er zijn genoeg goede redenen om kersen te eten.

Kersen bevatten veel vitamine A en C en het mineraal kalium. Dit mineraal werkt bloeddrukverlagend en beschermt tegen hartritme-stoornissen. Ook zorgt kalium er - samen met natrium - voor dat zenuwprikkels goed geleid worden en spieren zich samentrekken. Daarnaast zit er ook bètacaroteen in kersen. Bètacaroteen is een provitamine A en wordt door het lichaam omgezet in vitamine A. Hierdoor is het belangrijk voor de weerstand en het gezichtsvermogen, maar draagt het ook bij aan gezonde botten, tanden en huid en de groei.

Weinig calorieën

Ook mensen die op dieet zijn, kunnen met een gerust hart een schaalpje kersen eten. Vaak wordt gedacht dat je dik wordt van fruit, maar kersen bevatten weinig calorieën. Een bakje met 200 gram kersen bevat zo'n 108 kilocalorieën. Verantwoord als tussendoortje dus!

Kopen en bewaren

Kersen zijn een zomerfruit. Vaak zijn ze al in juni verkrijgbaar, maar in juli en augustus zijn ze op hun lekkerst. Voor de smaak kun je ze het beste onafgedekt bewaren op een koele plaats. Ze zijn dan zo'n één tot twee dagen houdbaar. In de koelkast kun je ze wat langer bewaren, ongeveer drie tot vijf dagen.

Wassen

Was kersen altijd goed onder stromend water voordat je ze eet. Net als op al het fruit kunnen er schadelijke bacteriën of virussen op kersen voorkomen.

Kersenpit

Eet de kersen op zonder pit. In de pitten van kersen kan blauwzuur voorkomen. Dat is een ander woord voor cyanide. Deze giftige stof komt vrij als je een pit fijnkauwt of vermaalt. Het advies is dan ook om geen pitten van kersen door te slikken. Maar mocht het een keer per ongeluk gebeuren, dan kan dat niet gelijk kwaad. Voor het maken van jam, compote of gebak moet je ook eerst de kersen ontpitten.

Kersen staan in de Schijf van Vijf. Voor volwassenen geldt het advies om minimaal 2 porties fruit per dag te eten. Dat komt neer op 200 gram fruit of meer. Als je steeds andere fruitsoorten kiest, krijg je alle voedingsstoffen uit fruit binnen die je nodig hebt. Bij het telen van kersen worden pesticiden gebruikt, daarvan kunnen resten achterblijven. De kans dat zo'n rest een gevaar voor de gezondheid vormt is erg klein. Bij biologisch fruit worden minder bestrijdingsmiddelen gebruikt. De middelen die gebruikt worden zijn van natuurlijke oorsprong. Ze zijn beter voor het milieu.

*Bron: PlusOnline april 2024, Voedingscentrum
Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle*



Waspik doet het weer: Fiets-3-daagse 2024 !

Ook dit jaar mogen we weer van start met de fiets-3-daagse en wel op **Dinsdag 6 augustus, Woensdag 7 augustus en Donderdag 8 augustus 2024.**

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

De Fiets-3-daagse Waspik is toegankelijk voor zowel ouderen als jongeren, gezinnen of alleenstaanden. Ook mensen vanuit de regio verwelkomen wij graag.

Mensen die van ver komen kunnen de fiets(en) gratis in Den Bolder (start- en eindpunt) laten staan, zodat zij deze niet elke avond achterop de auto mee naar huis hoeven te nemen.

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

De routes worden aangeboden op papier met een duidelijke routebeschrijving.

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

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

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

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

voor de 45 km van 9.30 uur tot 11.30 uur en

voor de 30 km van 10.30 uur tot 12.30 uur.

Wij zouden het fijn vinden als je van te voren inschrijft, dat scheelt een hele hoop drukte op de dag zelf; de kosten zijn € 8,- . U kunt inschrijven via de website van Den Bolder; uw inschrijfkart ligt dan op dinsdag klaar. Ook is het mogelijk om 1 of 2 dagen te fietsen, de kosten zijn dan € 4,50 per dag.

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

Meer info: www.denbolder.nl



GEMEENTENIEUWS UIT WAALWIJK

Mantelzorgtest

De gemeente Waalwijk trekt samen met de gemeente Heusden en Loon op Zand op om regionaal en lokaal de mantelzorgtest te ontwikkelen. De Mantelzorgtest is een toegankelijk online instrument dat met een aantal vragen aan de mantelzorger in beeld brengt welke rollen deze vervult. Het geeft inzicht in hoe belastend de mantelzorg ervaren wordt en geeft een gevoel over hoe lang dit nog vol te houden is. Door het tonen van een passend aanbod bij die rollen kan de mantelzorger zelf concreet aan de slag met hulp en ondersteuning. Omdat het een instrument voor de mantelzorger is, zijn wij op zoek naar een paar mantelzorgers die de mantelzorgtest willen uitproberen en dus online willen invullen en de ervaringen op dat moment willen delen. Dit is mogelijk op dinsdagavond 11 juni om 19.30 uur in buurthuis bloemenoord in Waalwijk. U kunt zich hiervoor aanmelden bij de mantelzorgcoach Erwin Fransen via mantelzorgcoach@waalwijk.nl

Enquête over de PasWijzer

Met de PasWijzer van de gemeente Waalwijk kunnen inwoners met een inkomen op of net boven het bijstandsniveau deelnemen aan sport, cultuur, onderwijs en recreatie. Diezelfde inwoners kunnen ook gebruik maken van het Jeugdfonds Sport en Cultuur (kinderen tot 17 jaar) en het Volwassenfonds (vanaf 18 jaar) om deel te nemen aan sportieve en culturele activiteiten. Deze regelingen kun je aanvragen bij Team WijZ van de gemeente Waalwijk via [0416-683456](tel:0416-683456). Dat kan van maandag tot en met donderdag tussen 08.30 - 12.30 uur. De gemeente Waalwijk wil graag jouw mening weten. Door middel van deze vragenlijst wil de gemeente Waalwijk graag te weten komen of je de PasWijzer / Jeugdfonds Sport en Cultuur en het Volwassenfonds kent. Wat je er van vindt. Of je tevreden bent met deze regelingen of dat je vindt dat verbeteringen mogelijk zijn. De reacties op de vragenlijsten worden gebruikt om de dienstverlening en het aanbod van de PasWijzer te verbeteren.

PasWijzer, Jeugdfonds Sport en Cultuur en Volwassenenfondsen Sport en Cultuur

Beschikbaar tot en met 01 juli 2024 De enquête is anoniem dus vul de enquête in.



Samen fietsen in de omgeving van Waalwijk of Waspik op een duofiets

Fietsmaatjes Waalwijk is een stichting die zich inzet voor mensen die door een beperking, tijdelijke blessure of leeftijd niet meer zelfstandig kunnen fietsen.

De stichting beschikt over twee duofietsen met elektrische trapondersteuning. Een in Waspik en een in Waalwijk. Een coördinator koppelt vrijwilligers aan gasten voor ontspannende fietstochten in de omgeving. We zorgen voor een goede match. Vaak wordt er even gestopt bij een terrasje voor een gezellig moment samen. Fietsmaatjes zorgt voor waardevolle ontmoetingen, genot van de buitenlucht en stimuleert een actieve levensstijl. Het doel is simpel: Fietsmaatjes maakt mensen blij.

Wilt u als mantelzorger even ontlast worden of wilt u juist graag samen fietsen, ook dat is mogelijk. Ga naar [aanmelding](http://www.fietsmaatjeswaalwijk.nl) op onze website www.fietsmaatjeswaalwijk.nl

Wilt u eerst nog meer informatie mail dan naar: info@fietsmaatjeswaalwijk.nl

We staan u graag te woord.

Met vriendelijke groet,

Roos van Boekel, vrijwilliger Fietsmaatjes Waalwijk Communicatie en PR

PIOENROOS (PAEONIA)

De pioenroos is een klassieke tuinplant die in boerentuinen en in de romantische tuin eigenlijk niet mag ontbreken. De grote, geurende en dik gevulde bloemen in sprankelende kleuren zijn gewoon onweerstaanbaar. Met pioenrozen haal je romantiek in de tuin.

De pioenroos is een van de eerste planten die vanwege de schoonheid van de bloemen werd gekweekt: zo'n 2.000 jaar geleden genoten de Chinezen al van de bijzondere bloemen. De bloei valt na de voorjaarsbloei en voor de zomerbloei, pioenrozen zijn dus perfect om een 'gat' in de bloeitijd op te vullen. In mei en juni zijn er weinig planten met zulke grote bloemen!

Onder het geslacht Paeonia vallen ruim dertig soorten, zowel vaste planten als heesters. Door het kruisen en veredelen van soorten zijn er duizenden verschillende rassen (cultivars) van Paeonia ontstaan, de een nog mooier dan de andere. De pioen is, ondanks zijn naam, geen familie van de roos, maar hoort bij de familie Paeoniaceae. Paeonia gaat terug op de antieke oudheid. Paëon was de god van de genezing in het oude Griekenland. Pioenrozen groeien oorspronkelijk in Azië, Europa en Noord-Amerika.

Bron: *Intratuin.nl*

Overgenomen uit *Nieuwsbrief PCOB Waalwijk*



OPROEP MEDICIJNEN BEZORGEN !!!!

**Service Apotheek Waesbeek is op zoek naar een bezorger van medicijnen op woensdag en de donderdag vanaf 16.00 tot 17.30 uur.
Dus kent u iemand of heeft u zelf interesse, u zou ons enorm helpen.**

**Voor meer informatie kun je ons bellen op [0416-313777](tel:0416-313777) of e-mailen naar info@serviceapothekwaesbeek.nl.
Natuurlijk kunt u ook altijd even langslopen.**



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



Schilderen bij Senioren Vereniging Waspik

Graag brengen wij de volgende activiteit van onze vereniging onder uw aandacht:

Elke dinsdagmiddag van 13.15 uur tot 15.45 uur is er in de hobbyruimte op de bovenverdieping van Den Bolder (ook bereikbaar met de lift) een enthousiast groepje leden op een creatieve, ontspannen manier bezig met het maken van mooie kunstwerken. Ieder op zijn eigen manier, met eigen vaardigheden, op elk niveau. Het gaat tenslotte om het plezier dat men heeft in deze mooie hobby.

Helaas loopt het aantal leden van deze groep terug en is men op zoek naar nieuwe enthousiaste deelnemers aan deze creatieve middagen. Het gevaar bestaat dat we anders deze activiteit niet lang meer door kunnen laten gaan.....

U neemt uw eigen materialen mee, men werkt met o.a. olieverf, potlood, acryl verf, aquarel, alles is mogelijk. Er is een opbergruimte aanwezig voor uw spullen zodat u niet elke week alles mee naar huis hoeft te nemen, kan natuurlijk wel, maar we bieden u deze mogelijkheid aan.

Vaardigheden worden gedeeld en tips gegeven, er is geen ervaring nodig, men helpt elkaar! Tussendoor is er een pauze en is er de mogelijkheid om een kopje koffie of thee te drinken, op eigen rekening.

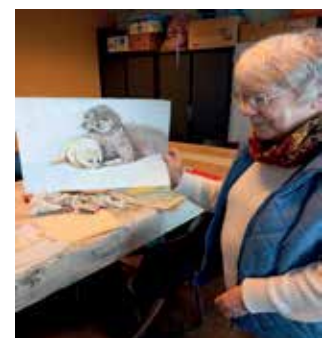
Dus, zoekt u een leuke hobby of bent u zelf al creatief bezig, sluit u aan bij deze schilder club! U krijgt inspiratie en technieken aangereikt om ontspannen bezig te zijn.

De kosten zijn € 40,50 per kwartaal.

Spreekt het u aan, heeft u zin om gezamenlijk creatief bezig te zijn, neem contact op met de een van de leden van de activiteiten commissie van onze vereniging.

Telefoonnummers achter in dit Seniorennieuws.

Graag tot ziens bij de schilderclub!



**De oplossing van de doorloper uit
Ons Seniorennieuws van juni is**

OPKWEKEN

Uit de goede inzendingen trokken we als winnaar mevrouw Nellie Geelen.
Zij was zeer verrast en koos voor een tegoedbon van Bloembinderij "Irene".
We wensen haar veel plezier met deze attentie.



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

Hebt u ook zo'n plezier in puzzelen? Dit keer hebben we voor u een Zweedse puzzel om op te lossen.

Doe mee en maak kans op een cadeaubon naar keuze.

leerkracht	▼	zuiver gewicht	▼3	knevel	▼	openbaar ambtenaar	▼	kring	▼7
helder en kalm		moerasvogel						ijzergrond	
▶		▼				vrouwelijk dier	▶	▼	
knaagdier	▶			viseter	▶				
hefgewicht				gravure	▼				
▶						woonschip	▶		5
boerengrond		deel v.d. bijbel	▶			public relations	▶		
		bedelmonnik	▼			strafwerktuig	▼		wondvocht
▶			senior	▶		mager	▶		
			lok-middel	▼		regelmaat	▼		
smaldeel	ad acta	▶		windrichting	▶	▼2			vleugel
	groente	▼		Spaans schilder	▼				
▶							televisie	▶	
							pennenhouder	▼	
pl. in Italië	▶			6		part	▶		
Engelse titel									
▶			pratende vogel	▼		naarling	▶		
						broeksluiting	▼		
soort gebak		jong dier	▶			vogelverblijf	▶		schildergerie
		weekdier	▼						
▶				enig	▶				
				loterijbriefje	▼				4
provinciehoofdstad	▶							tegenover	
langs									laatste kwartier
▶			taal-oefening	▶				▼	
pl. in de Betuwe	▶					vertaler	▶		9

© www.puzzelpro.nl

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

Breng de letters uit de omcirkelde vakjes over in de balk.

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

Hoe herken je dat het tijd is om te stoppen met autorijden?

Autorijden is voor veel mensen belangrijk voor hun zelfstandigheid. Het is dus logisch dat als je ouder wordt (en misschien wel fysiek achteruit gaat) deze vrijheid niet zomaar op wil geven. Toch is het belangrijk altijd veiligheid voorop te zetten en eraan toe te geven als je beter niet meer kunt autorijden. Zo voorkom je gevaarlijke situaties voor jezelf en anderen. Wil je weten hoe je herkent of het verstandig is om niet meer achter het stuur te kruipen? Lees dan verder.

1. Je raakt vaak de weg kwijt Er zijn mensen die van nature niet heel sterk zijn in navigeren, wat niet altijd direct een probleem hoeft op te leveren. Maar als het zorgt voor gevaarlijke situaties, is het niet verstandig om in de auto te stappen. Vooral als je ook bekende omgevingen minder snel herkent is dat een teken dat je beter niet meer kunt autorijden.

2. Je kan je minder goed concentreren Heb je moeite met concentreren? Misschien dat het komt door een slechte nacht slaap. Maar als het steeds vaker lastig wordt om je concentratie te behouden tijdens het rijden, loop je meer risico op bijvoorbeeld een botsing met een invoegende auto op de snelweg.

3. Je hebt een vertraagd reactievermogen Duurt het steeds langer voordat je reageert op een invoegende auto of een onverwachte voetganger? Dat kan in het verkeer erg gevaarlijk zijn. Als je reactievermogen niet meer zo snel is als vroeger, kan je dit nog proberen te trainen door middel van verschillende oefeningen. Helpt dit niet? Dan is het tijd voor een bezoekje aan de huisarts en een gesprek over of het nog wel handig is om achter het stuur te zitten.

Opfriscursus

Als senior is het waarschijnlijk een lange tijd geleden dat je een rijles hebt gehad. Als je merkt dat het verkeer steeds lastiger voor je wordt, kan je ook kijken of een opfriscursus helpt.

Er zijn misschien veel nieuwe soorten voertuigen en verkeersregels bij gekomen sinds je laatste rijles, dus een opfriscursus kan bijdragen aan betere kennis en controle op de weg. Ook een rijbewijskeuring door een arts is een goed idee als je twijfelt of je nog kunt blijven autorijden.

Verhoogde premie

Voor senioren geldt bij sommige verzekeraars dat zij een hogere premie moeten betalen voor hun autoverzekering dan mensen tussen de 24 en 65 jaar, omdat verzekeraars denken dat het risico op schade groter is. Niet elke verzekeraar hanteert deze toeslag, waardoor het kan lonen om uit te zoeken of dit wel of niet geldt voor jouw autoverzekering.

Kom je erachter dat je een hogere premie moet betalen, en wil je dit liever niet? Dan kan je op zoek gaan naar een verzekeraar die geen toeslag hanteert en eventueel een nieuwe autoverzekering afsluiten.

Veilig rijden

Het is belangrijk om op tijd aan de bel te trekken als je een (of meer) van de bovenstaande klachten hebt. Misschien dat je na een bezoekje aan de huisarts nog gewoon kan blijven autorijden! Zo niet, geen zorgen: er zijn nog steeds veel verschillende manieren van vervoer, zoals het OV, maar ook een seniorenbus of door te carpoolen met familieleden en vrienden.

Dit artikel kwam tot stand i.s.m. Centraal Beheer.

Bron: PlusOnline –Geld en recht

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



LUISTEREN



Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij adviezen te geven, dan doe je niet wat ik vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij te vertellen waarom ik iets niet zo moet voelen als ik het voel, dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij denkt dat je iets moet doen om mijn problemen op te lossen, dan laat je mij in de steek, hoe vreemd het dan ook mag lijken.

Misschien is dat de reden waarom voor sommige mensen bidden werkt, omdat God niets terugzegt en Hij geen adviezen geeft of probeert dingen voor je te regelen, Hij luistert alleen maar en vertrouwt er op dat je er zelf wel uitkomt.

Dus, alsjeblieft, luister alleen naar me en probeer me te begrijpen. En als je wilt praten, wacht dan even en Ik beloof je dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren.

*Overgenomen uit nieuwsbrief
PCOB Waalwijk*



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 huishulp	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	Vrouwkensvaartsestraat 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: 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

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
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. M. van den Berg	tel. 06-18435995
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. Verburgt	tel. 06-15492904
Rikken en jokersen	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
- 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 afhaalklus en Service Apotheek-voet zijn altijd open!

Klop Optiek
Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle



www.kloptiek.nl

Gangbeerd 2A,
4942 AE Raamsdonksveer
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

SNAPHAAN

- Orthopedische
- Schoenen
- Semi-orthopedische
schoenen
- Steunzolen
- Loopanalyse
- OVAC
- VLOS
- Huispantoffels
- Werkschoenen

**Kom één keer
bij ons langs,
dan loopt u
met ons weg**

Hertog Janstraat 2 | 5141 KJ Waalwijk
info@snaphaanschoenen.nl | 0416 65 12 03



fitFORM
member of HELLOR

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.uitvaartzondervermingsmade.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 GELOFSVERTUINGEN 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-UURSE 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