

# Ons Seniorennieuws

Uitgave: oktober 2024

*magazine voor senioren*

**Een maandelijkse uitgave van**



# Senioren Vereniging Waspik

**Aangesloten bij**



# 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](http://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](http://www.galmwaalwijk.nl) | [sgwwaalwijk@ziggo.nl](mailto:sgwwaalwijk@ziggo.nl)



## DE STERGROEP BV

MERCEDES-SPECIALIST



Dongen

0162-310020 [www.destergroep.nl](http://www.destergroep.nl)



# VAN DER HEIJDEN

## TWEEWIELERS

VERKOOP • ONDERHOUD • REPARATIE

[www.vanderheijdentweewielers.nl](http://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](http://www.destatiewonen.nl)

# Ons Seniorennieuws oktober 2024

pag. 04	Activiteit oktober
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed oktober 2024
pag. 07	Word Wmo-cliëntenondersteuner
pag. 08	<b>Babeltrucs</b>
pag. 09-10	Puzzel: oplossing september en nieuwe puzzel
pag. 11	Nieuwe naam voor KBO-Brabant
pag. 12	Hebben vrouwen minder beweging nodig dan mannen?
pag. 13	7 redenen om vaker roggebrood te eten
pag. 14	ING introduceert "Check het gesprek" om fraude tegen te gaan
pag. 15	Leeftijdskorting voor OV nu ook op betaalpas - Vriendenloterij
pag. 16	Klaproos of papaver en korenbloem
pag. 17	Let op: nepagenten actief!
pag. 18	Voorkom vallen - houd uw lichaam soepel
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](mailto: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: Drukkerij Waalwijk

**Kopij voor de volgende uitgave van Nieuws  
graag uiterlijk 15 oktober 2024 aanleveren**

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

COLOFON

# Activiteit oktober 2024

**Vrijdag 4 oktober is de sluitingsdag van de Week van de Ontmoeting. De dag vindt plaats in 't Schooltje.**

**Middagprogramma:  
Babeltrucs door Waalwijks kwartet "Trap er niet in".  
Bestemd voor leden en niet-leden.  
Uitgebreide informatie in dit blad op pagina 8.**

**Ook komt de informatie in Weekblad Waalwijk te staan.**



**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](http://www.vivo-lekkernijen.nl) (zie ook voor openingstijden)



@vivolekkernijen



@vivo-lekkernijen



## Voorwoord

Ja, oktober is er al weer. Wat vliegt de tijd.

Een weerspreuk die bij oktober hoort, luidt:

*Oktober brengt ons wijn en zonnige dagen , maar ook jicht en andere plagen,  
maar is oktober nat en koel , dan is een zachte winter een voor gevoel.*



Voor u ligt Ons Seniorennieuws voor de maand oktober. De voorpagina is enigszins veranderd, omdat KBO Brabant een nieuwe naam heeft gekregen. En daar hoort ook een nieuw logo bij.

In dit Seniorennieuws vragen we u speciaal aandacht voor de **Dag van de Ouderen op vrijdag 4 oktober**. Het belooft een bijzondere dag te worden. Voor de middag is er in Buurthuis 't Schooltje de Nationale Voorleeslunch. Hiervoor kon en moest u zich aanmelden, vanwege het beperkte aantal plaatsen.

**Maar..... 's middags heeft onze activiteitencommissie een gezellige middag georganiseerd. Het kwartet "Trap er niet in" uit Waalwijk verzorgt met heel veel humor een live-voorstelling over babbeltucs. Zeker de moeite waard om naar 't Schooltje te komen. Bijzonderheden vindt u verderop in dit blad. Ook niet-leden zijn van harte welkom. Kent u iemand die geen lid is van onze vereniging en wel interesse zou kunnen hebben in deze middag, neem hem of haar dan mee naar deze middag.**

We hebben informatie over diverse onderwerpen, die leuk en interessant zijn om te lezen. **Speciaal vragen we uw aandacht voor het artikel over Wmo-cliëntondersteuner.**

En natuurlijk ook de maandelijks puzzel, dit keer een doorloper.

We wensen u veel lees- en puzzelplezier.

Bestuur

 **Senioren Vereniging Waspik**  
aanpak van de Senioren Brabant-Zeeland





Onlangs ging van ons heen:

Mevrouw L. van Drunen-Paans

Moge zij rusten in vrede.



Onze jarigen van 80 jaar en ouder die we in oktober van harte feliciteren:



De heer H.H.F. Kessels, 03-10

De heer P.G. van Dongen, 06-10

Mevrouw M. Vissers-Damen, 06-10

Mevrouw J.H.W. Bronk-Oosterhout, 07-10

Mevrouw A. de Jongh-Smits, 09-10

Mevrouw A. Jonker-Vermetten, 09-10

De heer G.J. Cornelisse, 09-10

De heer L.S. Veenman, 12-10

Mevrouw A.M. Kuijpers-Ooijen, 13-10

Mevrouw M. Schellekens, 17-10

De heer N. Smits, 18-10

Mevrouw W.J. Dank-Broekhoven, 19-10

De heer J.W.J. Buijks, 20-10

De heer H. Emmers, 20-10

Mevrouw H.R.F. Kamp-Kamp, 26-10

De heer A.W. Heezen, 28-10

Mevrouw T. Akkermans-van Oers, 30-10



Als nieuw lid heten we de heer H.P.C. Heeren van harte welkom.



## Vrijwilligersvacature: Word Wmo-cliëntondersteuner en maak het verschil!

Senioren Brabant-Zeeland (voorheen KBO) is de grootste seniorenvereniging van ons land met 124.000 leden in 300 lokale afdelingen die weer samenwerken in (gemeentelijke) kringen. Heb jij een luisterend oor, een warm hart voor ouderen en wil je mensen in jouw omgeving helpen hun weg te vinden in de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)? Dan zoeken wij jou!

**Senioren Vereniging Waspik is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die zich willen inzetten als Wmo-cliëntondersteuner.**

### Wat ga je doen?

Als cliëntondersteuner bied je mensen hulp en advies bij het aanvragen van ondersteuning vanuit de Wmo. Denk hierbij aan hulp bij huishoudelijke zorg, vervoer, woningaanpassingen en meer. Jij staat klaar om samen met hen te kijken naar de mogelijkheden en ze door het proces te begeleiden.

### Wat bieden wij?

- Een cursus van Senioren Brabant-Zeeland waarin je alles leert wat je nodig hebt om goed beslagen ten ijs te komen. De cursus gaat in april/mei 2025 van start en bestaat uit vier dagdelen met veel huiswerk opdrachten.
- Een uitgebreide cursusmap met alle informatie die je nodig hebt om succesvol aan de slag te gaan.
- Een kans om je vaardigheden te ontwikkelen en waardevol vrijwilligerswerk te doen.
- De mogelijkheid om een verschil te maken in het leven van ouderen in jouw omgeving.
- Je kunt gebruik maken van de Juridische Helpdesk van Senioren Brabant-Zeeland. Een oud-bestuurs rechter biedt juridische ondersteuning.
- Eén jaarlijkse Terugkomdag in Gilze Rijen.

### Wie zoeken wij?

- Je hebt affiniteit met ouderen en bent bereid om je in te zetten voor hun welzijn.
- Je bent communicatief vaardig en kunt goed luisteren.
- Je hebt tijd om je vrijwillig in te zetten en bent beschikbaar voor het volgen van de cursus.
- Ervaring met de Wmo is een pre, maar zeker geen vereiste!
- De deelnemers zijn verplicht om allereerst de introductiemodule over onder andere gespreksvaardigheden te volgen. Het meedoen aan deze module is niet nodig als cursisten de cursus Vrijwillige Oude renadvisering gevolgd hebben. Uiteraard kan hiervan afgeweken worden in overleg met ons.

### Interesse?

Wil jij bijdragen aan een betere samenleving en ouderen helpen om de zorg te krijgen die ze nodig hebben? Meld je dan aan als vrijwilliger bij een van de kringen of afdelingen van Senioren Brabant-Zeeland en start jouw avontuur als Wmo-cliëntondersteuner!

**Stuur een mail naar [bertdegraauw46@gmail.com](mailto:bertdegraauw46@gmail.com)** of neem telefonisch contact op via **0416-312494** voor meer informatie. We kijken uit naar jouw reactie!

Samen zorgen we voor een sociale en sterke gemeenschap!



foto: Senioren Brabant-Zeeland

## DAG VAN DE OUDEREN VRIJDAG 4 OKTOBER

Sluitingsdag van de Week van de Ontmoeting.

### BABELTRUCS

In Ons Seniorennieuws van september kon u zich aanmelden voor de Nationale Voorleeslunch. Deze activiteit vindt plaats in de ochtend.

**Maar de Dag van de Ouderen, in het kader van de Week van de Ontmoeting, heeft ook nog een middagprogramma. We organiseren op deze mooie dag voor onze leden en ook voor niet-leden een zinvolle middag over **babbeltrucs**. Een Waalwijks viertal brengt met hun optreden humor en ernst samen.**

Het aantal oplichters die door middel van babbeltrucs mensen geld en waardevolle spullen afhandig maken neemt sterk toe. Daarom geeft het viertal vrijwilligers onder de naam 'Trap er niet in' een live voorstelling om op een komische manier duidelijk te maken waar de valkuilen liggen. De twee uur durende live voorstelling die het viertal brengt is ondanks de ernst van de zaak alles behalve saai!

**Dit alles vindt plaats in  
Buurthuis 't Schooltje op  
4 oktober.**

**inloop vanaf 13.30 uur  
onder genot van een  
kopje koffie of thee.**

**Aanvang 14.00 uur**

We hopen velen van u op 4 oktober te ontmoeten!





**De oplossing van de Sudoku uit  
Ons Seniorennieuws van september is**

**54921**

Uit de 16 goede inzendingen trokken we als winnaar  
de heer Cor Schoenmakers.

Hij koos voor een cadeaubon van Slagerij Snels.  
Geniet er van!



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

**Horizontaal:** 1 tropische hagedis; Antilliaans eiland; landelijk - 2 Arabische titel; editie; afvoerbus - 3 telefoonbericht; grauw; overgeleverd verhaal; Amerika (afk.) - 4 straks; desondanks; hemels wezen - 5 wachthuisje; stuk grond; telwoord - 6 symbool voor chroom; koude lekkernij; Europeaan; zinken emmer - 7 vleesgerecht; firmament; na die tijd - 8 ter zake; vanaf; graafwerktuig; Zweedse munt - 9 aanwijzend vnv; bekendheid; moment; griezelig - 10 wier; pl. in Overijssel; contra - 11 insect; dierentuin; kwaad; afslagplaats bij golf - 12 breinaald; seinalfabet; kolfglas.

**Verticaal:** 1 generatie; vochtige lucht - 2 koningin-regentes; land in Zuid-Amerika - 3 houten bak; eenvoudig gedicht; poetsen - 4 kroon; Japanse dienstster; Amerikaanse boerderij - 5 gehoororgaan; parlamentsvakantie; op die wijze - 6 berouw; deel v.h. lichaam; liefdesgod - 7 quasi; ploeg; godin v.d. dageraad - 8 British Airways; debet; riv. in Duitsland - 9 Turks bevelhebber; hindernis; pro - 10 steekwapen; tropische vogel - 11 eruitzien; op die plaats; vogelverblijf - 12 make-up; café; tegenover - 13 model staan; schande - 14 dierenverblijf; sterk verlangen; zo-even.

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

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

© [www.puzzelpro.nl](http://www.puzzelpro.nl)

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

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

**KBO-Brabant – de grootste seniorenvereniging van Nederland – heeft een nieuwe naam. Vanaf nu heet de belangenorganisatie die onlangs haar 75-jarig bestaan vierde, Senioren Brabant-Zeeland. De nieuwe naam is inclusiever en geeft duidelijker aan om welke doelgroep het gaat.**

Aan de naamsverandering gingen uitvoerige gesprekken vooraf met de leden en de 272 lokale afdelingen. “Bijna één op de vijf afdelingen koos al voor een nieuwe naam waarin de K van katholiek niet meer voorkomt”, vertelt voorzitter Leo Bisschops. “We hebben lang en zorgvuldig met elkaar gesproken over een nieuwe naam voor onze overkoepelende vereniging: moeten we onze vertrouwde en bekende naam KBO-Brabant houden of niet? Uit alle debatten met onze achterban kwam naar voren dat de leden in grote meerderheid kozen voor een nieuwe naam die onze vereniging inclusiever maakt, die duidelijker aangeeft om welke doelgroep het gaat en in welk gebied we actief zijn.”

### **Grootste vereniging**

De eerste Katholieke Bond van Ouderen (KBO) werd ruim 75 jaar geleden in Brabant opgericht. Al snel kreeg deze navolging in de andere provincies van Nederland. In de loop der jaren groeide KBO-Brabant uit tot een vereniging met 272 afdelingen in dorpen, wijken en steden in heel Brabant en ruim 120.000 leden, waarmee het de grootste vereniging van Brabant is en de grootste seniorenvereniging van Nederland. Binnenkort sluit KBO Zeeland met 29 lokale afdelingen en 5.000 leden zich aan bij KBO-Brabant, die onder Senioren Brabant-Zeeland de toekomst in gaat. De nieuwe naam zal stapsgewijs doorgevoerd worden.

### **Erfgoed**

De K van katholiek is weliswaar verdwenen uit de naam, maar het katholieke verdwijnt niet zomaar uit het erfgoed van onze driekwart eeuw oude vereniging, zegt voorzitter Leo Bisschops. “Omzien naar elkaar en zingeving blijven belangrijk, zeker ook in deze tijd.” De Brabantse en Zeeuwse afdelingen mogen onafhankelijk van koepelorganisatie Senioren Brabant-Zeeland hun naam kiezen. “Een deel van de afdelingen heeft in de loop der jaren al voor een andere naam gekozen. Er zijn ook afdelingen die KBO blijven heten en weer andere sluiten zich aan bij onze nieuwe naam”, aldus voorzitter Bisschops.

### **Knipoog**

In het nieuwe logo van Senioren Brabant-Zeeland bevindt zich een knipoog naar het rijke verleden van KBO. In de drie geometrische vormen kan men nog de letters KBO herkennen. De vormen staan voor belangenbehartiging (driehoek), samen sterker (twee halve cirkels) en midden in de samenleving (cirkel), de drie pijlers van Senioren Brabant-Zeeland.



## Hebben vrouwen minder beweging nodig dan mannen?

### Vrouwen hebben minder beweging nodig dan mannen

Regelmatig sporten is goed voor hart en bloedvaten. Maar uit recent onderzoek blijkt dat vrouwen maar tweeënhalve uur hoeven te bewegen en mannen vijf voor hetzelfde effect. Hoe zit dat? "Vrouwen hebben altijd minder zwaar gesport dan mannen," zegt Martha Gulati, onderzoeker cardiologie van het Amerikaanse Smidt Hartinstituut. Gulati is een van de onderzoekers naar het effect van sport op de gezondheid van hart en bloedvaten. Tijdens het onderzoek werd vooral gekeken naar de verschillen tussen mannen en vrouwen, en die waren opvallend.

### Sport is goed voor hart en bloedvaten

De onderzoekers van het hartinstituut bestudeerden ruim twintig jaar zo'n vierhonderdduizend sportende Amerikanen, waarvan 55 procent vrouw. Tijdens dat onderzoek hielden de deelnemers hun sportieve activiteiten bij. Hoe vaak ze aan sport deden, hoe lang, hoe intensief en wat ze precies deden. De uitkomst was in eerste instantie niet zo verrassend. Wie regelmatig een wandeling maakt, wat vaker de trap neemt en af en toe naar de sportschool gaat of iets vergelijkbaars, is gezonder en heeft significant minder kans op hart- en vaatziekten.

### Vrouwen hebben minder beweging nodig dan mannen

Het verrassende aan dit onderzoek was iets dat de onderzoekers niet direct hadden verwacht. Regelmatig bewegen verkleinde de kans op vroegtijdig overlijden, maar bij vrouwen was dat risico met maar liefst 24 procent verlaagd, en bij mannen slechts met vijftien procent. Vrouwen hebben dus minder beweging nodig om hetzelfde gezondheidseffect te hebben als mannen. Het onderzoeksteam richtte zich vervolgens op matige tot intensieve aerobe activiteiten, zoals stevig wandelen of fietsen. Nu bleek dat mannen hun maximale gezondheidsvoordeel haalden door ongeveer vijf uur per week op dit niveau te trainen. Vrouwen daarentegen, hadden voldoende aan net iets minder dan 2,5 uur per week.

### Mannen moeten vaker naar de sportschool

Mannen zouden drie keer per week naar de sportschool moeten. Bij spierversterkende activiteiten, zoals gewichtheffen of fitness in de sportschool, bleek een vergelijkbaar patroon. Mannen haalden het meeste voordeel uit drie sessies per week, terwijl vrouwen hetzelfde voordeel al bereikten met ongeveer één sessie per week. De onderzoekers concluderen dat vrouwen meer profijt hebben van fysieke activiteiten. Of in ieder geval minder tijd kwijt zijn aan sporten. Al staat het iedereen vrij om meer te sporten natuurlijk. Vrouwen hebben extra profijt van lichamelijke beweging, dus ook als ze dat vaker doen. Al houdt het gezondheidsvoordeel voor hart en bloedvaten bij vijf uur wel op.

### Klein hartje

De vraag is natuurlijk waar dit grote verschil tussen mannen en vrouwen vandaan komt. Volgens de onderzoekers hebben mannen gemiddeld achtentwintig procent meer spiermassa dan vrouwen. Ook hebben ze over het algemeen meer longcapaciteit en een groter hart. Vrouwen hebben dus relatief een klein hartje. En dat heb je sneller getraind dan een groot hart. Onderzoeker Gulati is tevreden: "Het mooie van dit onderzoek is dat we leren dat vrouwen meer uit elke minuut van matige tot intensieve activiteit kunnen halen dan mannen. Het is een motiverend idee, waarvan we hopen dat vrouwen het ter harte zullen nemen."

### Meer bewegen is altijd goed

Wie bij het lezen hiervan direct op de bank gaat liggen: niet doen. Het onderzoek richtte zich namelijk vooral op hart en bloedvaten. Voor een gezond hart hoef je als vrouw niet zo hard te rennen als mannen, maar regelmatig sporten heeft nog veel meer gezondheidsvoordelen. Maar je schuldig voelen als je een keer niet naar de yogales gaat of het zwembad gaat hoeft dus niet. Als vrouw dan.

(Bron: Journal of the American College of Cardiology, Science Daily, BBC) Margriet.nl





# 7 redenen om vaker roggebrood te eten



Eet jij roggebrood alleen bij een kom erwtensoep? Dan wordt het tijd eens wat vaker een pakje te kopen. Want er zijn heel veel redenen waarom je roggebrood zou eten. We zetten er 7 voor je op een rij.

## 1. Het is lekker

Roggebrood smaakt echt compleet anders dan tarwebrood. Het is namelijk gemaakt van overwegend roggemeel. Het compacte brood smaakt vaak wat zoet. Het zoete komt door de lange baktijd van roggebrood. Roggebrood bakken duurt veel langer dan tarwebrood bakken. Het zetmeel dat in de roggekorrels zit, wordt omgezet in de zoetere suikers en die karamelliseren weer tijdens het bakken. Dat zorgt voor de zoete smaak en ook voor de donkerdere kleur van het brood. Er zijn overigens verschillende soorten roggebrood: het hele donkere Friese roggebrood is van hele roggekorrels gemaakt. Het smaakt het zoetste en is wat vochtig in het midden. Het Brabantse, Limburgse en Gelderse roggebrood bestaat uit gemalen rogge gecombineerd met tarwemeel. Het is lichter van kleur en vaster van structuur en wat minder zoet. Het zuidelijk roggebrood heeft een hardere korst.

Vaak gebruikt men zuurdesem als rijsmiddel, net zoals in Duitsland. Daardoor kan bijvoorbeeld Limburgs roggebrood wat rins (iets zurig) van smaak zijn.

## 2. Perfecte basisvoorraad

Omdat roggebrood zo lang gebakken wordt, is het veel langer houdbaar dan tarwebrood. Het gaat niet zo snel schimmelen. Handig dus als je altijd iets van brood op voorraad wilt hebben. Is een pakje roggebrood eenmaal aangebroken dan kun je het wel het beste in de koelkast bewaren. Een open verpakking blijft dan nog 7 dagen goed.

## 3. Goed voor de variatie

Gezond eten is in de eerste plaats gevarieerd eten. Variëren betekent bij graanproducten niet alleen maar kiezen voor producten die van tarwe gemaakt zijn. En dat is best lastig want brood, beschuit, toast en pasta zijn voor het merendeel van tarwe gemaakt. Roggebrood biedt je een perfecte mogelijkheid tot variëren. Andere producten waarin roggemeel verwerkt is, zijn dun gezaaid, alleen in ontbijtkoek, knäckebröd en echte pepernoten zit roggemeel.

## 4. Volledig volkoren

Vooraf Fries roggebrood is 100% volkoren. Het wordt namelijk gemaakt van de hele roggekorrel. Bij de lichtere soorten roggebrood zit er dus (vaak ook volkoren) tarwemeel bij. Kijk op de verpakking voor de precieze samenstelling. Al met al is roggebrood een goede bron van vezels. En vezels zijn belangrijk voor de werking van je darmen. Juist de vezels in rogge zijn bijzonder. Rogge bevat namelijk pentosanen, een speciaal soort vezels die heel veel vocht kunnen opnemen. Die vocht opneembare vezels helpen mee aan een soepele ontlasting.

## 5. Sneller een vol gevoel

Door het hoge gehalte aan vezels zorgt roggebrood ook snel voor een gevoel van verzadiging. Na een maaltijd met roggebrood heb je minder snel honger dan na een gewoon brood. Het duurt wat langer voor je maag het brood verwerkt heeft en er dus weer ruimte komt voor iets anders. Doe je aan de lijn, dan is een sneetje roggebrood in plaats van gewoon brood dus een prima optie.

## 6. Geen snelle stijging bloedsuiker

Omdat roggebrood zo lang je maag zoet houdt, worden de voedingsstoffen ook maar beetje bij beetje afgegeven aan je darmen. Dat betekent dat de suikers uit het brood niet heel snel worden opgenomen. Men noemt dit wel een lage glycemische index, het zorgt niet voor een snelle stijging van de bloedsuikers.

## 7. Mineralen

Volkoren granen leveren altijd veel mineralen. Ook roggebrood bevat onder andere kalium, magnesium, zink en selenium. Vooral het gehalte aan ijzer is hoog: 1 plakje Fries roggebrood levert je al 10 procent van wat je op een dag aan ijzer nodig hebt.

Bron: Plus online

Overgenomen uit nieuwsbrief KBO Waalwijk



## **ING INTRODUCEERT 'CHECK HET GESPREK' OM FRAUDE TEGEN TE GAAN**

Banken zijn voortdurend op zoek naar manieren waarop fraude en oplichting zoveel mogelijk kan worden voorkomen. Om die reden introduceert ING een methode onder de noemer 'Check het Gesprek' om fraude te herkennen en voorkomen.

Stel, u wordt gebeld door iemand die zegt van ING te zijn. En die vertelt dat er iets mis is met uw geld, uw rekening of uw betaalpas. Dan wilt u wel zeker weten dat u ING aan de lijn hebt en geen oplichter die uit is op uw geld. De ING-app biedt hier een mogelijke oplossing voor. Met de nieuwe functie 'Check het Gesprek' kunnen klanten direct checken of een beller die namens ING contact opneemt, ook daadwerkelijk een ING-medewerker is. Vanaf 16 april 2024 wordt de functie 'Check het gesprek' gefaseerd uitgerold onder alle klanten die gebruik maken van de ING-app.

### **Zo werkt Check het Gesprek**

Onderaan het inlogscherf van de ING-app komt de knop 'Check het Gesprek'. Wanneer een klant een telefoontje ontvangt van iemand die zegt van ING te zijn, kan de klant tijdens het telefoongesprek op deze knop drukken en zijn of haar telefoonnummer intypen. In het belsysteem van ING wordt vervolgens direct gecontroleerd of er écht een ING-medewerker naar het telefoonnummer van de klant belt. De klant ziet meteen op zijn of haar scherm of het klopt of niet en wat de klant dan moet doen.

Uiteraard waarderen wij het dat de banken alles in het werk stellen om fraude te voorkomen. Voor niet of minder digitale klanten adviseren wij het aloude credo: hang op en bel zelf uw bank op het bij u bekende nummer. Vraag na of uw bank u inderdaad gebeld heeft.

Gaat u wel met de app van ING werken? Dan zijn we benieuwd naar uw reacties, die kunnen we dan weer voorleggen aan ING om de dienst waar mogelijk te verbeteren. Uw reactie kan naar [contact@anbo.nl](mailto:contact@anbo.nl)

*Bron: ANBO*

*Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk*

\*\*\*\*\*

## Leeftijdskorting voor OV nu ook op de betaalpas



### **Vanaf nu kunnen 65-plussers in bus, tram of metro niet alleen met hun OV-chipkaart reizen met leeftijdskorting, maar ook met hun bankpasje of creditcard.**

Bent u 65 jaar of ouder? Dan hebt u recht op leeftijdskorting in de bus, tram of metro. Tot nu toe moest u dit koppelen aan uw OV-chipkaart. Vanaf nu kunt u dit ook koppelen aan uw bankbetaalpas of creditcard. Een geldige en opgeladen OV-chipkaart is dus niet meer nodig om met korting te reizen.

### **Betaalpas koppelen**

U kunt voortaan met 34 procent leeftijdskorting op de betaalpas reizen in de bus, tram of metro. Ben u 65-plusser? Voeg dan leeftijdskorting toe in de OVpay-app. U moet wel uw betaalpas koppelen; dat kan lastig zijn, maar op de site OVpay wordt alles duidelijk uitgelegd. Komt u er toch niet uit, bel dan gerust met de klantenservice van OVpay. Lukt het dan nog niet, geef dat dan door aan KBO-Brabant. We nemen uw opmerkingen mee in het overleg dat wij geregeld met de OV-bedrijven hebben.

### **Meer informatie en uitleg over hoe het werkt vindt u op [OVpay.nl](https://www.ovpay.nl)**

*Bron: KBO Brabant*

\*\*\*\*\*

## **Voor alle deelnemers aan de Vriendenloterij**

Beste leden,

Als u mee doet aan de Vriendenloterij, kunt u op een heel eenvoudige manier onze vereniging steunen.

### **Hoe werkt dat?**

Wij hebben ons als Senioren Vereniging Waspik aangemeld bij de Vriendenloterij als partner. Dat was gratis en eenvoudig.

Vervolgens kunt u ons bij de Vriendenloterij aanwijzen als "goed doel".

U doet dat door de Ledenservice van de Vriendenloterij te bellen:

**(gratis 088-020 1020)**. Via keuzeoptie 5 krijgt u een medewerker aan de lijn, aan wie u kunt aangeven dat u onze afdeling wil koppelen aan uw lot of loten. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

Als deze procedure is afgerond ontvangen wij voor elk lot dat u heeft gekocht 40% van de lot-prijs. Dus voor elk lot van € 15,-- krijgen wij € 6,--. Dat houdt in dat wij per lot van iemand per jaar 12 x € 6,-- ontvangen, dus € 72,--.

Een mooi bedrag, nietwaar?

Wij hopen dat vele Vriendenloterij-deelnemers hieraan mee willen doen en dat wij zodoende leuke bedragen mogen ontvangen.

*Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle september*

## **KLAPROOS OF PAPAVER EN KORENBLOEM**

Er komen in West-Europa verschillende soorten in het wild voor, die vooral door hun rode kroonbladeren bekend zijn. De klapproos wordt in sommige streken ook kollenbloem genoemd.



Een bekende soort is de slaapbol, waaruit maanzaad en opium wordt gewonnen. Uit de *Papaver somniferum* wordt opium, morfine en heroïne gewonnen. Opium is het ingedroogde witte melksap van deze plant dat een aantal alkaloiden bevat waarvan vooral codeïne en morfine belangrijk zijn. De zaden van de klapproos worden vaak gebruikt in bepaalde, voornamelijk zoete gerechten zoals de traditionele Poolse Makowiec-cake. Het zaad van de slaapbol wordt onder de naam maanzaad op broodjes gebruikt. Het sap van de klapproos werd vroeger als heksenkruid gebruikt en om er Edammer kaas mee te kleuren. Het geslacht *Papaver* kent wereldwijd ongeveer zestig soorten.

De papaver die in Nederland groeit, komt vooral voor op droge zanderige grond die kort geleden omgewoeld is, zoals op spoordijken of op opgespoten zandvlaktes. De zaden van de klapproos behouden onder de grond erg lang hun kiemkracht en ontkiemen als ze, soms na jaren, weer aan de oppervlakte komen. De klapproos is dan ook een echte pioniersoort. Klapproos heeft geen nectarklieren, maar levert hoogwaardig stuifmeel voor bijvoorbeeld de honingbijen.

**De korenbloem**, is een 30–60 cm hoge, eenjarige plant. Hij dankt zijn naam aan de traditionele groeiplaats; op akkers tussen het graan. Doordat de plant slechts weinig ruimte nodig had, kon hij hier tussen het hoge graan overleven. Door de teelt met gezuiverd zaaigoed komt de plant in dit milieu vrijwel niet meer voor. In bermen van binnenwegen zijn de blauwe bloemen nog wel regelmatig aan te treffen. De soort neemt zelfs toe, waarschijnlijk doordat veel bermen minder vaak dan vroeger worden gemaaid. Wel moet hierbij worden vermeld dat een groot deel van deze planten verwilderd zijn vanuit tuinen. De trompetvormige straalbloemen met driehoekige slippen hebben een opvallende diepe kleur blauw, die aanleiding heeft gegeven tot de naam korenbloemenblauw. De natuurlijke bloeiperiode is van juni tot augustus. De botanische naam refereert aan de mythische centaur Cheiron. Nadat deze was geraakt met een gifpijl, stelde hij de wond met deze bloem. Toen hij eenmaal de helende kracht van de korenbloem had gemerkt, werd hij de ontdekker van de korenbloem genoemd. Een aftreksel van de bloemen en bladeren is wel gebruikt tegen bronchitis. Ook worden de bloemblaadjes sporadisch gebruikt in thee, zoals de 'Russian Earl Grey'. Door de platte vorm zijnde bloemen populair bij zweefvliegen. Ook vlinders en solitaire bijen gebruiken de plant als nectarbron.

*Uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk*







## LET OP: NEPAGENTEN ACTIEF

### Geef NOOIT uw pinpas of waardevolle mee aan onbekenden!

Politie Zeeland-West-Brabant: Word u gebeld door iemand die zegt van de politie of bijvoorbeeld de bank te zijn, hang dan direct op. Ook als de beller allerlei details zoals uw adres, rekeningnummer etcetera van u weet. Bel daarna zelf uw bank of de politie om te controleren of u gebeld bent door een echte politie- of bankmedewerker.

Doe de deur niet zomaar open voor onbekenden die zeggen van de politie of de bank te zijn. En geef zeker niet uw pinpas, geld, sieraden of andere waardevolle spullen mee aan iemand die u niet kent. De politie Zeeland-West-Brabant doet deze oproep opnieuw en met klem.

Heeft u ouders die op leeftijd zijn, bent u mantelzorger van een ouder iemand of heb jij een opa of oma waar je gek op bent, waarschuw ze dan voor de smerige praktijken van oplichters.

Nepagenten en nepbankmedewerkers slaan op dit moment steeds vaker toe. Vrijwel dagelijks doen oplichters zich voor als iemand van de politie, van een bank of bijvoorbeeld een fraude-afdeling. Ze hebben echter maar één doel: mensen beroven van hun geld, sieraden of andere waardevolle spullen!

Om te voorkomen dat ze meer slachtoffers maken, hebben we ieders hulp hard nodig.

### Wat te doen?

Politie, gemeenten, banken en andere instanties doen er alles aan om deze vorm van criminaliteit aan te pakken. Maar we kunnen het niet alleen. Het is belangrijk dat oudere mensen weten wat ze moeten doen als ze benaderd worden door bijvoorbeeld een nepagent:

- **Word u gebeld door iemand die zegt van de politie te zijn, hang dan direct op.**
- Noteer als dat lukt de naam van degene die u gebeld heeft en het telefoonnummer dat gebruikt werd.
- Bel de politie via 0900-8844 en controleer of u echt gebeld bent door een politiemedewerker.
- **Doe de deur niet zomaar open voor iemand die zegt van de politie te zijn.**

Vraag om het politiepersoneelsnummer van degene die voor de deur staat en bel de politie om te controleren of u met een echte politieagent te maken heeft. **Als iemand al voor uw deur staat, mag u daarvoor ook 112 bellen.** Een echte politieagent vindt het helemaal niet erg om te wachten terwijl u controleert of alles in orde is.

- Een echte politieagent kan zich altijd legitimeren met een politielegitimatiebewijs. Dat is een kaart met daarop de naam, het personeelsnummer en een pasfoto. Een politiemedewerker in 'burgerkleding' moet altijd uit eigen beweging het politielegitimatiebewijs laten zien.

### Uw hulp

Heeft u oudere ouders, een lieve opa en oma, bent u mantelzorger of zorgverlener van een ouder iemand?

Praat dan met degene waar u voor zorgt over dit soort criminaliteit. Op [ww.politie.nl/informatie/-wat-istelefonische-oplichting.html](http://ww.politie.nl/informatie/-wat-istelefonische-oplichting.html) staat allerlei informatie die u daarbij kan helpen.

*Uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk*

## **Voorkom vallen: hou uw lichaam soepel en sterk**

**Wist u dat er elke vier minuten een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp belandt door een valongeval? Elke vier minuten! En dat is nog maar tien procent van het totale aantal valongelukken met senioren. Vallen is een groot probleem, dat veel meer aandacht vergt. Van de overheid, maar ook van de ouderen zelf!**

Valongevallen bij ouderen kosten de gemeenschap meer dan een miljard euro per jaar. En wat nog erger is: een lelijke val veroorzaakt onnoemlijk veel persoonlijk leed. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid, op het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven. KBO-Brabant roept daarom gemeenten op méér te doen aan valpreventie van haar inwoners. "Gemeenten: toon lef en voldoe aan de verplichtingen", zegt voorzitter Leo Bisschops. "Er moet een resultaatverplichting gelden in plaats van een inspanningsverplichting. Help ouderen bij het opkrabbelen na een val, maar vooral: zorg voor adequate valpreventie!"



### **Spierkracht neemt af**

Senioren kunnen vanzelfsprekend ook zelf veel doen om een gemene val te voorkomen. Zorgverzekeraar VGZ besteedt volop aandacht aan het verkleinen van de kans op vallen. Belangrijk, want de spierkracht wordt al minder vanaf vijftig jaar. Door te bewegen maakt u de kans op vallen een stuk kleiner. Om die reden steken VGZ en 'beweegambassadrice' Olga Commandeur senioren een helpend handje toe. Met handige tips, oefeningen en cursussen om soepel en sterk te blijven.

### **Sterker worden**

Olga Commandeur deelt haar jarenlange ervaring en passie voor bewegen graag met heel Nederland. "Mensen die ouder worden en zeggen: 'dat moet ik niet meer doen of willen', weten honderd procent zeker dat ze bepaalde vaardigheden kwijtraken", zei Olga in de mei-uitgave van ONS Magazine. "U moet echt blijven bewegen om uw lichaam te onderhouden en celopbouw te stimuleren. Ook als u ouder bent kunt u uw lichaam prikkelen om sterker te worden." Olga heeft verschillende video's opgenomen waarin ze uitleg geeft over het belang van bewegen en spierkracht om de kans op vallen te verkleinen.

### **Beweegprogramma's**

In de gratis VGZ Soepel en Sterk Coach staan leuke beweegprogramma's, gemaakt door Olga samen met fysiotherapeuten. Ze doet alle oefeningen in een video voor en geeft veel handige tips. Beweging is de beste valpreventie en Olga helpt daarbij met haar video's. Een training of cursus valpreventie kan nog wat extra zekerheid geven. Wie de aanvullende verzekering VGZ Zorgt heeft, heeft een extra ruim gezondheidsbudget voor cursussen en trainingen: het preventiebudget. VGZ vergoedt dan vier valpreventiecurcussen.

*Uit ONS magazine juni 2024*

## 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](http://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. 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. C. Willekens	tel. 06-49611122
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

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](http://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](http://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](http://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](http://www.leemansuitvaartverzorging.nl)  
[www.uitvaartzondervermingsmade.nl](http://www.uitvaartzondervermingsmade.nl)  
Voor de hele regio en omstreken

**BELEEFD LANGERKENNEN**

**DAGEN NACHT BEGRÆVEN**

- VOOR VERZORGING VAN BEGRÆFENISSEN EN CREMATIES, STILVOL EN PERSOONLIJK NAAR UW WENSEN.
- VERBOD MET ALLE GELOFSVERTOEGINGEN 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-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](http://www.brabantoor.nl)



medisch pedicure praktijk  
**Margó Theuns**

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