

Ons Seniorennieuws

Uitgave: september 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



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



Dé specialist in wonen,
slapen en zitten.



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 september 2024

pag. 04	Activiteiten september/oktober
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed september 2024
pag. 07-08	Omzien naar elkaar is van levensbelang
pag. 09	Informatiemiddag: “In gesprek over het levenseinde”
pag. 10	Nieuws van de fietsclub
pag. 11	De Nationale Voorleeslunch (aanmelden verplicht ivm beperkt aantal plaatsen)
pag. 12-13	Puzzel: Oplossing puzzel juli/augustus en nieuwe puzzel
pag. 14	Van Valpreventie naar Meer Bewegen
pag. 15	Oproep Felicitatiedienst
pag. 16	RABO ClubSupport 2024
pag. 17	50+ Beurs Utrecht
pag. 18	Herinnert u zich Swiebertje nog?
pag. 19	Hortensia
pag. 20	7 gezonde voordelen van de zon
pag. 21	Feiten en fabels over muggen
pag. 22	We willen bij een bemande kassa afrekenen
pag. 23	Tot uw dienst
pag. 24	Onze organisatie

Ons Seniorennieuws is een uitgave van Seniorenvereniging Waspik en verschijnt 10 x jaar. Oplage ca. 350. Het Seniorennieuws wordt gratis bezorgd bij de leden en relaties van de afdeling.

Redactie: Franca Hooijmaijers. Lay-Out: Franca Hooijmaijers. Redactie adres:
Vrouwkенсаvaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik,
Tel. 0416-313312, e-mail svwfhooijmaijers@ziggo.nl

De contributie voor het lidmaatschap bedraagt € 32,00 per jaar, waarbij voor degene die automatisch betalen een korting wordt verleend van € 1,50. Rekeningnummer Rabobank: NL55RABO 0156521466. De bijdrage wordt in januari afgeschreven.

Lid worden kan vanaf de leeftijd van 50 jaar via een aanmeldingsformulier te verkrijgen bij het secretariaat. Opzeggingen van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk voor 1 december voorafgaande aan het nieuwe verenigingsjaar dat op 1 januari begint. Ook verhuizingen en overlijden schriftelijk mede te delen aan het secretariaat.

Secretariaat: adres: Hazelaarstraat 8, 5165 AW Waspik.
Telefoon: 0416-314311

Druk: Copy&Co Waalwijk

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

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

COLOFON

Activiteiten september/oktober 2024



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

De middag wordt gehouden in SCC "Den Bolder" en begint om 14.00 uur.

Inloop vanaf 13.30 uur.

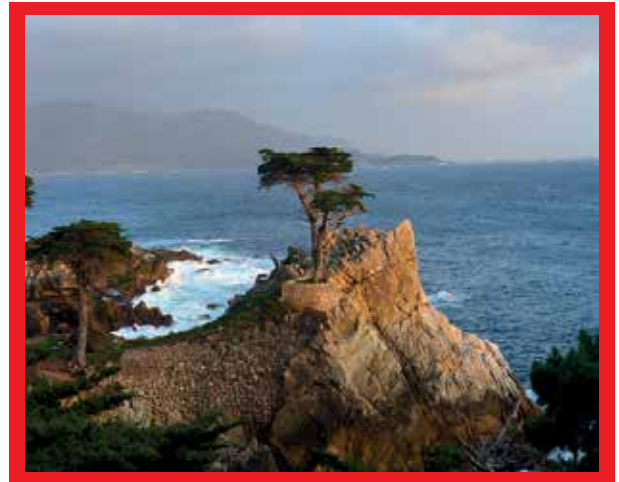
Zie informatie in dit Seniorennieuws bij "In gesprek over het levenseinde" op pagina 9.

Vrijdag 4 oktober is de sluitingsdag van de Week van de Ontmoeting. De dag vindt plaats in 't Schooltje. Noteer deze datum alvast.

Informatie over de Nationale Voorleeslunch vindt u in dit nummer op pagina 11.

In het Seniorennieuws van oktober, dat eind september verschijnt, volgt nadere informatie over het middagprogramma.

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 (zie ook voor openingstijden)



@vivolekkernijen



@vivo-lekkernijen

Voorwoord

Beste leden,

Ook zo genoten van de warme zomerse dagen? Of juist veel binnen gebleven omdat het misschien voor sommigen van u te warm was? Dat kan natuurlijk ook. Niettemin kunnen we terug kijken op een mooie zomer, met soms wat regen en onweer.

Nu zitten we al weer in september en halverwege deze maand kondigt zich de herfst aan. Een weerspreuk die bij de herfstmaand hoort:

Schijnt de herfstzon met zomerkracht, maakt veelal de winter zacht.



Voor u ligt het septembernummer van Ons Seniorennieuws met allerlei informatie. Met o.a. een oproep van de felicitatiedienst, een gezellig verslag van de fietsclub, informatie over Rabo Club-support, de 50+ Beurs in Utrecht en tips en weetjes over gezondheid enz. Ook maken we u attent op de **informatiemiddag over Palliatieve Zorg op 13 september a.s. in Den Bolder**.

Enbent u ook geïnspireerd door zoveel sportactiviteiten tijdens de Olympische Spelen? Lees dan ook ons artikelen over bewegen en over onze wekelijkse activiteit **Meer Bewegen**, met leuke actiefoto's. U hoeft natuurlijk geen medaille te winnen, maar in beweging zijn en blijven is voor ons allen heel goed.

Nog een onderwerp dat uw aandacht verdient: **de Nationale Voorleeslunch op vrijdag 4 oktober in Buurthuis 't Schooltje**. **Hiervoor dient u zich wel aan te melden.**

Tot slot is er natuurlijk een puzzel; dit keer een niet al te moeilijke Sudoku. Doe mee en maak kans op een waardebon van € 15,00 te besteden naar keuze.

Al met al, genoeg te lezen. We wensen u dan ook veel lees- en puzzelplezier.

Hartelijke groeten,



Onlangs gingen enkele leden van ons heen:

de heer J. Kemmeren,
de heer L. Reuvers,
mevrouw J. Broeders-Fijneman
de heer A. Berkelmans.



Moge zij allen rusten in vrede.

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

Mevrouw A.J.C Roovers,	03-09
Mevrouw C. Gennesen-Segers,	05-09
De heer L. Rekkers,	17-09
Mevrouw Th.M.M. Verschure-Behr,	21-09
Mevrouw J.P.H. Smits-Vissers,	21-09
Mevrouw M.A. de Goeij-van Gool,	24-09
Mevrouw T. Verschure-Meijs,	24-09
Mevrouw A.J. van den Hoof-Segers,	27-09
De heer Th. Broekmans,	27-09
Mevrouw C. Montens,	26-09
Mevrouw L. van Wagenberg-van Gorp,	29-09



Ook alle andere jarigen van harte gefeliciteerd. Allemaal een gezellige dag toegewenst.



Als nieuw lid van Senioren Vereniging Waspik verwelkomen we mevrouw A.A. van Hoof-Smits.

'Omzien naar elkaar is van levensbelang'

"De kennis en levenservaring van oudere werknemers zijn goud waard", zei Karien van Gennip, demissionair minister van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, op het jubileumcongres van KBO-Brabant. De bewindsvrouw vindt dat we moeten vertrouwen op de waarden die Brabant én KBO groot hebben gemaakt: gemeenschapszin, een sterke samenleving, ondernemerschap en omzien naar elkaar!



Op 1 juni werd in het Provinciehuis van 's-Hertogenbosch de 75ste verjaardag van KBO gevierd tijdens een drukbezocht jubileumcongres. In ONS Magazine van juli/augustus staat een uitgebreid verslag van het congres. Diverse gastsprekers, onder wie Nationale ombudsman Reinier van Zutphen en Commissaris van de Koning in Noord-Brabant Ina Adema, vonden er een geïnteresseerd publiek. Demissionair minister van Sociale Zaken en Werkgelegenheid Karien van Gennip haalde jeugdherinneringen op aan de tijd die ze doorbracht op de boerderij van haar opa Simon en oma Frieda in Nuenen. De bewindsvrouw dook ook in de geschiedenis van de Brabantse coöperatieve traditie.

Samenleven doe je niet alleen

"Mijn grootouders stonden in een rijke katholiek-sociale traditie", vertelde Karien van Gennip op het congres. "Die niet de overheid of de markt centraal stelt, maar de samenleving. We hebben veel te danken aan deze traditie: boerenleenbanken, woningbouwverenigingen en innovatieve ondernemers met hart voor hun gemeenschap. Dankzij hen veranderde Brabant. En hoe! Honderd jaar geleden nog een straatarme boerenstreek, nu één van rijkste regio's ter wereld." De bewindsvrouw blikte niet alleen terug, maar ook vooruit: "Zijn we nog dat land van 'omzien naar elkaar'? Van eerlijk delen en saamhorigheid. Ja, daar ben ik van overtuigd! Zeker hier in Brabant zie ik dat. Als je ouder wordt zijn solidariteit en omzien naar elkaar van levensbelang. Samenleven doe je niet alleen. Ouder worden doe je mét elkaar. En KBO biedt precies dat. Dat is heel waardevol, nu en later."

Vergroten van samenredzaamheid

In de toekomst zullen we met nog meer ouderen zijn, en met relatief minder jongeren, stelde Karien van Gennip vast. "Dat we langer leven en langer gezond blijven is iets om dankbaar voor te zijn. Het betekent wel dat onze samenleving verandert. De arbeidsmarkt blijft krap. Meer mensen worden mantelzorgers, juist veel senioren zijn zelf mantelzorger. We willen dat ouderen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Het is fijn als je dan een beroep kan doen op mantelzorg.

Maar waar haal je meer mantelzorgers vandaan als er ook meer arbeidskrachten nodig zijn? Dat zijn vaak dezelfde mensen. Hoe gaan we daarmee om? Een ingewikkelde discussie. Maar wel eentje die we moeten voeren. Met u, met ouderen, met de KBO. Het is mooi om te zien dat u daar al mee bezig bent. Met het vergroten van die samenredzaamheid van senioren. En dus van de hele samenleving. Ik denk dan aan de duizend bijeenkomsten die KBO met gemeenten, zorgaanbieders en corporaties gaat organiseren. Senioren praten daar over hun toekomst. Over hoe je elkaar kan helpen. Over goede huisvesting en zorg. Op een manier die bij jou past. Zodat je zo lang mogelijk regie houdt over je leven."

>>>>>

Realistischer beeld

Van Gennip vindt dat het beeld dat de samenleving heeft van ouderen hopeloos achterhaald is. "Steeds meer ouderen staan steeds langer volop in het leven", zei zij op het KBO-congres. "Als vrijwilliger, als mantelzorgster of als werknemer. Soms tot ver na hun 67ste. Omdat ze er de energie voor hebben, maar vooral: omdat ze het zelf graag willen! Helaas werkt de arbeidsmarkt niet altijd mee. 55-plussers worden niet vaker werkloos dan hun jongere collega's. Maar als het eenmaal gebeurt, zie dan nog maar werk te vinden. Te veel werkgevers hebben vooroordelen over oudere werknemers, zoals u en ik. Zijn ze nog wel fit? Zijn ze bij de tijd? Zijn ze digitaal handig? Onzin! De kennis en levenservaring van oudere werknemers, uw motivatie en drive, zijn juist goud waard! Daar draait ook mijn Senioren Kansen Visie om: een realistischer beeld scheppen onder werkgevers over ouderen. Zodat ouderen de waardering krijgen die ze verdienen. Ook op de arbeidsmarkt."

Strijd tegen leeftijdsdiscriminatie

Veel ouderen leveren een grote en waardevolle bijdrage aan onze samenleving, zei de bewindsvrouw. Ze haalde als voorbeeld haar moeder Trees aan. "Mijn moeder moest op haar 65ste verplicht stoppen als adviseur ouderenbeleid bij de gemeente IJsselmonde. Dat vond ze zó oneerlijk. Maar ze gaf niet op: ze richtte samen met gelijkgestemden de Levensloopacademie op. Reisde door het land om werkgevers te laten zien wat mensen in hun derde levensfase nog te bieden hebben. Die strijd tegen leeftijdsdiscriminatie is ook vandaag nog hard nodig! Het tegengaan van arbeidsmarktdiscriminatie is een gezamenlijke verantwoordelijkheid. Objectieve werving en selectie kan het verschil maken. Daarom ben ik heel blij met de Verklaring Gelijke Kansen die onlangs door meer dan vijftig bedrijven is ondertekend. Een belangrijke stap!"

Een fatsoenlijk land

Karien van Gennip sloot af met de boodschap dat het belangrijk is te vertrouwen op die waarden die Brabant én KBO groot hebben gemaakt. "Waarden die ik meekreeg van mijn oma Frieda en opa Simon, en die ik doorgeef aan mijn dochters. Gemeenschapszin, een sterke samenleving, ondernemerschap en omzien naar elkaar. Zodat we samen de focus verleggen van 'ik' naar 'wij'. Naar een fatsoenlijk land. Dat moet en dat kan. En als iemand over 75 jaar dan vraagt: 'Hoe komt het dat Nederland er zo sterk voor staat?', dan hoop ik dat het antwoord luidt: 'Het begon in Brabant...!'"

Beeld: Arnold Reyneveld

Auteur:



Adri van Esch Uit ONS magazine



In gesprek over het levenseinde.

Leden van onze seniorenvereniging en ook niet-leden, nodigen wij allen uit voor een bijeenkomst **op vrijdag 13 september om 14.00 uur in Sociaal Cultureel Centrum "Den Bolder" in Waspik.**

Inloop vanaf 13.30 uur.

Tijdens deze bijeenkomst wordt stil gestaan bij verschillende aspecten van het levenseinde. Hoewel we allemaal ooit overlijden, vinden veel mensen het lastig om hierover te praten. Tijdens deze bijeenkomst komen vele onderwerpen aan de orde:

- * **De medische zorg**
- * **Palliatieve sedatie**
- * **Euthanasie en hulp bij zelfdoding**
- * **Het gesprek met partner en naasten**
- * **Belangrijke beslissingen nemen**
- * **Wat moet er geregeld worden.**

De lezing wordt verzorgd door een speciaal opgeleide vrijwilliger.

We hopen u deze middag te ontmoeten.

Activiteitencommissie

Senioren Vereniging Waspik
aangesloten bij KBO Brabant



Nieuws van de fietsclub.

Dinsdag 16 juli hebben we ons jaarlijkse fietstochtje weer gereden!

De 7 dames stonden vol goede moed, ondanks de donkere wolken, om 10 uur paraat bij Den Bolder.



We sjeesden richting de Keizersveersebrug om aldaar de weg te vervolgen.....helemaal over de Buitendijk van Hank naar Bakkerskil Nieuwendijk. Daar hadden we ons eerste bakske koffie, dat zo lekker erin ging, dat de zon zelfs ging schijnen. Het was natuurlijk 'gin droog bakkie', want met wat geld in de pot kon er ook nog 'n stuk appeltaart met slagroom van af!

Dat gaf weer energie om de weg te vervolgen naar Fort Altena. Daar was het tijd voor ons eigen lunchpakketje. Na een uur bijkleppen en de bammetjes op eten, ging de tocht door Uppel naar Dussen. Maar daar barstten de buien los; met z'n allen onder een grote boom, 't ketelpak aan....



Na nog 2 keer schuilen, fietsten we Dussen binnen met hoop op een bakske koffie ergens. Maar.... alles dicht! Dus dan maar tussen de druppels door 't pontje over en zo 'karden' we door 't Overdiep naar huis op aan!

Ondanks een flinke plens water hebben we weer heel wat afgelachen en was 't een reuze geslaagde tocht.

Groetjes, fietsclub "Nat, maar praat zat"



De Nationale Voorleeslunch in Buurthuis 't Schooltje Waspik

Op vrijdag 4 oktober, Nationale Ouderendag en in de week van de Ontmoeting, vindt voor de twaalfde keer de Nationale Voorleeslunch plaats. De Seniorenvereniging Waspik en de Bibliotheek Midden-Brabant doen van harte mee aan dit nationale evenement. Onder het genot van een heerlijke lunch, kunt u luisteren naar een mooi verhaal voorgelezen door de wethouder. Het Nationale Voorleeslunchverhaal is dit jaar geschreven door Wim Daniëls.

Programma

11.45 uur Ontvangst

12.00 uur Start voorlezen door de burgemeester of wethouder

13.30 uur Einde Voorleeslunch

Locatie: Buurthuis 't Schooltje, Carmelietenstraat 56, Waspik

Lunch:

soep, ruim belegde broodjes, kroket, koffie/thee, melk en fruit

Toegangs prijs: gratis,
Aanmelden verplicht .

Aanmelden

Meld je aan via de mail cissydebruyn@icloud.com
of telefonisch via 06-20632983.

Geef bij het aanmelden ook eventuele dieetwensen door.

Let op: Er is plaats voor 30 personen, dus reageer snel.



**De oplossing van de Zweedse puzzel uit
Ons Seniorennieuws van juli/augustus is**

ZONKRACHT

Uit de maar liefst 21 goede inzendingen trokken we als
winnaar
de heer Theo Fens.

Als prijs koos hij voor een tegoedbon van Slagerij Snels.
Daar gaat hij lekker van genieten, aldus Theo.

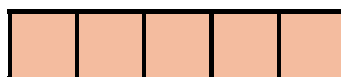


**Een nieuwe puzzel vindt u op de volgende
bladzijde;
dit keer een Sudoku**

Los onderstaande Sudoku op en breng de cijfers in de roze vakjes over in de onderstaande roze balk.

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

©www.puzzelpro.nl



Stuur uw oplossing **uiterlijk 16 september met vermelding van uw telefoonnummer**,
naar mevrouw Will Hooijmaijers,
Chopinlaan 2, 5165 CM Waspik.
E-mailadres: willennol@gmail.com

VAN VALPREVENTIE NAAR.....MEER BEWEGEN

Zoals u kunt lezen is ondergetekende eerst naar de valpreventie cursus geweest en heb daar veel opgestoken.

Toen was er daarna de vraag wat gaan we verder doen, een sportschool zag ik niet zitten omdat ik een beperking aan mijn voeten heb en aangezien er een activiteit is in Den Bolder die Meer Bewegen heet, vroeg Christel Laros me of ik eens wilde komen kijken.

Nou dat heb ik dus gedaan en zag daar het aantal leden een warming up krijgen, waarbij alle spieren aan de orde kwamen. Voor diegenen die dit staand niet vol konden houden was de mogelijkheid aanwezig dit zittend te doen. Daarna wordt de tijd gevuld met iedere keer verschillende dingen.

Ik moet eerlijk zeggen dat ik na zo'n eerste bijeenkomst, waar ik dus ook aan mee mocht doen, behoorlijk pittig was. In die zin dat ik wel met een voldaan gevoel naar huis ging. Zo ook de tweede keer dat ik mee mocht draaien.



Ik heb me daarna opgegeven en ga nu dus iedere donderdagochtend om 9.15 uur naar Den Bolder, om daar drie kwartier wat aan beweging te doen onder leiding van Christel Laros.

Om 10.00 uur drinken we daarna nog gezellig een bakske koffie of thee, wel voor eigen geld. Maar dit sociaal contact is altijd heel gezellig.

Ik wil met mijn verhaal graag nieuwe leden binnen halen, die ook iets zoeken om meer in beweging te zijn.

Bijgaand zijn er wat foto's geplaatst, die laten zien wat we doen tijdens zo'n les en ook nog op gezellige muziek.

Op een foto is niet altijd waarneembaar hoe alles in zijn werk gaat, dus wil ik de leden van de Senioren Vereniging Waspik, die nog niet meedoen en wel zoekende zijn, uitnodigen om eens langs te komen.

U mag 2 keer gratis meedoen; als het u bevalt kunt u lid worden en betaalt u per kwartaal een vast bedrag van € 30,00. Dit komt neer op € 120,00 per jaar, wat in de zaalhuur wordt gestoken en de betaling aan Christel die de lessen verzorgt.

Bij een sportschool betaalt u zeker meer en houdt men geen rekening met beperkingen.

Wij zien u graag langskomen.

Lia Willekens

Lid van Meer Bewegen en tevens

Penningmeester van de Senioren Vereniging Waspik

Oproep van onze felicitatiedienst!!

In elk nummer van Ons Seniorennieuws vermelden we speciaal onze jarigen van 80 jaar en ouder. Maar óók elke maand worden door de mensen van de felicitatiedienst al onze andere jarigen gebeld om hen te feliciteren.

De laatste tijd gebeurt het nogal eens dat men een jarige belt en dat men dan een melding krijgt dat het nummer buiten gebruik is. Het gaat dan vaak om een vast telefoonnummer, omdat iemand alleen nog maar zijn/haar 06-nummer gebruikt.



Hebt u onlangs uw vaste nummer opgezegd, wilt u dan uw 06-nummer doorgeven aan onze secretaris, mevrouw Nelleke van Etten tel. 0416-314311 of aan onze coördinator van de felicitatiedienst, mevrouw Elly Span, tel. 0416-311355.

Graag ontvangen wij ook uw eventuele e-mailadres.

Bij voorbaat dank voor de te nemen moeite.

Bent u nog nooit gebeld ter gelegenheid van uw verjaardag?

Geef het door aan een van de bovengenoemde personen. Zij zorgen er voor dat u op uw verjaardag een telefonische felicitatie krijgt.

Wij willen heel graag onze jarigen blijven feliciteren!



*Wij doen mee aan
Rabo ClubSupport
Stem op ons!*

Ontdek hoe op rabobank.nl/clubsupport



Informatie over Rabo Club Support actie in september

Rabo ClubSupport

Iedereen verdient een club. Een plek waar je elkaar ontmoet, elkaar sterker maakt en helemaal jezelf kunt zijn. Daarom investeren wij graag in clubs en verenigingen. Als Rabo-lid kun je ieder jaar stemmen op jouw drie favoriete clubs.

Dit jaar kan dat van 2 tot en met 24 september.

Evenals voorgaande jaren heeft ook Seniorenvereniging Waspik zich ingeschreven voor deelname aan de actie Rabo ClubSupport.

Hoe werkt het?

Een Rabo-lid kan stemmen op drie clubs via de Rabo App of Rabo Online Bankieren. Hiervoor is geen stemcode nodig. De lijst met deelnemers staat onder de knop Rabo ClubSupport. Als u inlogt, vindt u deze knop via 'Instellingen'. In de app te vinden rechtsonder en in Internetbankieren rechtsboven. Scroll nu helemaal naar beneden naar 'Lidmaatschap' en klik hierop. Kies 'Rabo ClubSupport' en vervolgens kunt u uw stemmen uitbrengen op drie deelnemende clubs naar keuze.

Bent u wel klant, maar nog geen lid van Rabobank? Lid worden is gratis en heel makkelijk. Ga om lid te worden in de Rabo App of via Internetbankieren volgens bovenstaande werkwijze naar 'Lidmaatschap'.

Mensen die niet digitaal actief zijn, kunnen bellen naar de klantenservice en hun stemcode opvragen. Stemmen moet vervolgens wel via de website gedaan worden, bijvoorbeeld met hulp van familie óf van de deelnemende KBO-Afdeling!

De klantenservice van de Rabobank is bereikbaar op telefoonnummer 088-722 66 00 op werkdagen van 08.00 tot 18.00 uur en op zaterdag van 09.00 tot 17.30 uur. De stemcode wordt telefonisch aan het Rabo-lid doorgegeven, maar kan ook per post verzonden worden als men hierom vraagt.

Vorig jaar heeft deze actie onze vereniging € 649,43 opgeleverd. Dus zeer de moeite waard om ons er met z'n allen sterk voor te maken.



50Plusbeurs wordt Be!eef met stevige korting voor KBO-leden!

10 t/m 14 september Utrecht

In september staat de Jaarbeurs in Utrecht weer in het teken van de 50-plussers. Dit keer met een nieuwe naam: Be!eef later is nu! Ook de KBO is van de partij met een stand. Bovendien mogen we dit jaar een aantal presentaties verzorgen. Dat gebeurt o.a. door Freya Pijnenborg, projectleider KBO Limburg van Senioren Zelf aan Zet.

Maar er is natuurlijk nog veel meer te beleven. Zo zullen er ook in de nieuwe opzet ruim 200 standhouders zijn, waaronder dus de KBO's vanuit het samenwerkingsverband Senioren Netwerk Nederland. Op het centrale podium treden elke dag artiesten op, zoals Karin Bloemen, George Baker en Edsilia Rombley. Er is ook een uitgebreid programma van presentaties



Hoge korting voor KBO-leden!

Dankzij de samenwerking van KBO met de beursorganisatie is het voor onze leden dit jaar extra aantrekkelijk om dit evenement te bezoeken. Niet alleen vanwege het grote aantal stands, presentaties en entertainment, maar ook vanwege de korting die Be!eef biedt voor KBO-leden.

Bij bestelling van uw tickets vóór 10 september betaalt u niet de reguliere prijs van €25,- en ook niet de prijs met korting van €22,50, maar slechts €15,- (excl. 1 euro administratiekosten)

Bestel uw tickets alvast op www.beleefevent.nl/tickets/ *

***Voeg na het invoeren van het aantal tickets meteen de kortingscode KBO30B toe. U ziet dan dat de prijs wordt aangepast. Deze actie is geldig voor maximaal 4 tickets.**

We ontmoeten u graag op Be!eef Later is Nu!

Uit ONS magazine juli 2024

Herinnert u zich Swiebertje nog?

Daar komt Swiebertje, rare Swiebertje, onze Swieber met zijn ingedeukte hoed. Daar komt Swiebertje, rare Swiebertje, onze Swieber die steeds malle dingen doet.

Misschien kunt u deze begintune wel woord voor woord meezingen. En kunt u volmondig 'ja!' zeggen op onze vraag: 'Herinnert u zich Swiebertje nog?'. Want welke vijftigplusser kent Swiebertje nu niet? Maar weet u ook nog hoe de huishoudster in de burgemeesterswoning heette? Of wat Swiebertje ging doen toen hij in 1975 definitief afscheid nam de Nederlandse televisie?



Het Swiebertje-effect

De personage Swiebertje werd al halverwege de jaren dertig bedacht door John uit den Boogaard. Hij bracht kinderboeken uit over de altijd optimistische zwerver. In 1955 maakte de NCRV twee proefuitzendingen met avonturen van Swiebertje, in zwart-wit natuurlijk. De afleveringen met Swiebertje werden pas echt populair vanaf 1961, toen heel Nederland aan de buis gekluisterd was om te zien welke problemen Swiebertje zich nu weer op de hals gehaald had. Veertien jaar lang kwam er telkens een nieuw seizoen van Swiebertje bij. De rol van de zwerver werd gespeeld door acteur Joop Doderer. Hij werd daarmee zo bekend dat er gesproken werd over het Swiebertje-effect. Wanneer een acteur een rol zo vaak heeft vertolkt dat hij automatisch wordt gekoppeld aan zijn personage wordt nog steeds van het Swiebertje-effect gesproken. Joop Doderer overleed in september 2005.

Lekker kopjen koffie

Nu onze eerste vraag: weet u nog hoe de huishoudster van de burgemeester van het fictieve dorpje Ouder-Angstel heette? Swiebertje kwam graag bij haar in de keuken op bezoek, vooral ook omdat daar altijd wel iets te smikkelen viel. Swieber zingt er ook over in de openingstune: "Ik hou van lekker eten, dus ga ik vaak naar Saar. Kom ik daar op visite, nou dan staat de taart al klaar". Inderdaad, de huishoudster heette Saartje, een rol van Riek Schagen. Swiebertje had een oogje op juffrouw Saartje en was een groot liefhebber van haar zelfgebakken koekjes. Die door de vriendelijke zwever overigens altijd 'koekjens' werden genoemd. Swiebertje voegde aan veel verkleinwoordjes een -n toe; een kopje koffie werd bij hem een 'lekker kopjen koffie'.

Brutale grappen

Swiebertje had het in elke aflevering aan de stok met Bromsnor, een rol van Lou Geels. De gezette veldwachter pakte de zwerver iedere keer opnieuw weer in de kraag en stopte hem vervolgens zonder pardon in 'het hok onder de toren'. Meestal berustte de arrestatie van Swieber op een misverstand, dat gedurende de aflevering werd opgelost. Als Bromsnor de populaire landloper weer eens meenam naar het gemeentehuis voor een of ander onduidelijk vergrijp, koos de burgemeester steevast de kant van Swiebertje. Tot genoegen van de jonge televisiekijkers. Televisierechter mr. Frank Visser noemde het te kakken zetten van lagere (politie)beambte 'het Bromsnor-complex'. Ook over de lastige verstandhouding tussen Swiebertje en Bromsnor wordt in het openingsliedje van de serie al gezongen: "Hij leidt een vrolijk leven, hij luistert nooit naar raad. Om zijn brutale grappen maakt Bromsnor zich vaak kwaad."

Malle Pietje

In 1968 werd de Swiebertje-reeks aangevuld met een nieuw personage: Malle Pietje, een pandjesbaas met een rommelwinkeltje in één van de pittoreske straatjes van Ouder-Angstel. De handelaar in tweedehands goederen had altijd wel wat bruikbare spulletjes 'ergens achter' in zijn wanordelijke magazijn liggen. Malle Pietje, altijd gekleed in een broek met bretels en gespeeld door Piet Ekel, werd in de laatste zeven jaar van de serie de beste vriend van Swieber. In 1975 kwam er een eind aan het mateloos populaire kinderprogramma: na bijna twintig jaar had Joop Doderer geen trek meer in zijn rol. Met de knapzak op zijn rug vertrok Nederlands bekendste zwerver naar Canada om daar zijn geluk te beproeven. Wie Swiebertje nog wil zien kan behalve op YouTube ook terecht in Oudewater. Omdat in dat plaatsje in de provincie Utrecht de buitenopnames van de serie werden gemaakt, werd Swiebertje er geëerd met een standbeeld. Het borstbeeld staat tegenover het voormalige historische stadhuis, waar Swieber in de kelder werd opgesloten als Bromsnor hem weer eens betrapte op kattenkwaad. Aan het eind van elke aflevering nam de vrolijke landloper met de vormloze hoed al zingend afscheid van de jonge kijkers: "Ja kindertjes, uit is de pret. Ik ga er weer vandoor. Vanavond allemaal zoet naar bed, en nu tot weerziens hoor". Op 25 april 1975 deed Swiebertje dat voor de allerlaatste keer.

Archieffoto: Harry Pot (Anefo), Nationaal Archief



HORTENSIA

Hortensia (*Hydrangea*) is een geslacht uit de hortensiafamilie (*Hydrangeaceae*). Het gaat vooral om groenblijvende en bladverliezende struiken en een enkele boom. Bij elkaar gaat het om bijna honderd soorten die groeien in Amerika en in China en Japan. Sommige soorten bloeien met een grote, piramidale pluim, andere met een afgeplat scherm of juist een meer bolvormige bloeiwijze met veel steriele, onvruchtbare randbloemen. Die hebben tot doel de insecten aan te trekken die zich vervolgens ontfermen over de nectar in de fertiele, vruchtbare bloemen in het midden van de bloeiwijze. De meest gekweekte hortensia is de grote hortensia (*Hydrangea macrophylla*). De vele cultivars hebben roze, witte, rode of zelfs (paars)blauwe bloeiwijzen. In opmars is *Hydrangea arborescens* 'Annabelle', een cultivar met enorme, bolvormig samengestelde bloeiwijzen, die ook wel sneeuwbal wordt genoemd.

Geschiedenis

Het geslacht is vernoemd naar een vrouw, maar het is niet met zekerheid bekend welke. Er wordt vaak verwezen naar Hortense de Beauharnais, de dochter van keizerin Joséphine de Beauharnais van Frankrijk, maar die was nog niet geboren toen het geslacht rond 1771 van deze naam werd voorzien door de botanicus Philibert Commerson. Het vermoeden bestaat dat de bedoelde Hortense in werkelijkheid Hortense van Nassau was, dochter van Karel Hendrik Nicolaus Otto, Prins van Nassau-Siegen, die zelf heeft deelgenomen aan een expeditie rond de wereld.

Populariteit

In de 20e eeuw werd de hortensia gaandeweg minder populair als gevolg van nieuwe inzichten van tuinarchitecten en plantenliefhebbers. Vooral de bolle bloeiwijzen van de grote hortensia werden bij nader inzien als te plomp beschouwd. Dat er in die tijd ook kunststof exemplaren op de markt verschenen, deed bij de ware tuinliefhebber nog verder afbreuk aan de reputatie.

De afgelopen decennia is er sprake van een kentering. De hortensia wordt weer vaker gekweekt, er worden nieuwe kruisingen gemaakt en de populariteit onder plantenliefhebbers neemt weer toe.

Bron: wikipedia

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk

Dit zijn de 7 gezonde voordelen van de zon

Je ontbijt elke ochtend, slaapt voldoende en gaat op de fiets naar je werk. Dat klinkt als een goed recept voor meer energie. Maar je vergeet toch echt één ding: de zon! Een gezond portie zonlicht geeft ons niet alleen een fijn gevoel, maar boost ook je lichaam en geest op een natuurlijke manier. Geniet daarom vaker van de zon (wel verstandig!) en ontdek deze zeven voordelen.

1. Zweeten en meer drinken Het klinkt misschien niet zo fris, maar gezond is het zeker. Door de zon ga je sneller zweeten en dat is goed voor je nieren. Afvalstoffen verlaten je lichaam via je huid, waardoor je nieren het rustiger hebben. De zon dwingt ons ook om meer te drinken, want door de hitte krijg je sneller dorst. En veel drinken zorgt voor meer energie. Dit geldt natuurlijk alleen voor het drinken van water; alcohol droogt je lichaam juist uit.

2. Een goede bloeddruk Wanneer we bloot worden gesteld aan zonlicht, worden kleine hoeveelheden stikstofmonoxide vanuit de huid naar de bloedcirculatie getransporteerd. De bloedvaten worden hierdoor minder stijf en de bloeddruk neemt af. Dit ontdekten onderzoekers van de Universiteit van Southampton en Edinburgh. Ook het risico om een hartaanval of beroerte te krijgen, neemt af. Als je bloeddruk normaal is en vooral niet te hoog, zit je beter in je vel en voel je je tegelijkertijd fitter.

3. Uitgerust wakker door de zon Voel je je moe? Ga de zon in! In de zomer is het langer licht, waardoor je actiever bent en minder snel moe wordt. Ook de kwaliteit van je slaap gaat erop vooruit. Uit onderzoeken blijkt dat zonlicht zorgt voor een diepere, ononderbroken slaap. En hoe vroeger je in de ochtend de eerste zonnestrallen meepikt, hoe makkelijker je 's avonds in slaapt valt en weer fluitend opstaat.

4. Minder last van huidaandoeningen Wie last heeft van psoriasis, acne of eczeem, heeft vaak baat bij zonlicht. Veel huidaandoeningen worden rustiger door de zon. Dat komt doordat je immuunsysteem het wat kalmer aandoet dankzij zonlicht, dus je huid wordt er beter van. Pluspunt: ook jij zult je beter voelen als je minder last hebt van deze klachten.

5. Weg met stress Niets is zo fijn als dat warme gevoel op je huid. Dankzij UV-straling voel je je meer ontspannen. Door zonlicht maak je stofjes aan waardoor je je gelukkiger en minder gestrest voelt. En stress is een behoorlijke energievreter. Ook daarom is het dus belangrijk om af en toe in de zon te zitten.

6. Meer vitamine D Wie te weinig vitamine D aanmaakt (en daar hebben we in Nederland bijna allemaal last van), kan last krijgen van krachtverlies in de spieren, breekbare botten en een tekort aan energie. De Gezondheidsraad adviseert het niet voor niets: probeer elke dag een kwartier tot een half uur buiten te zijn om de zonnestrallen mee te pakken.

7. Minder trek Leptine is een hormoon dat aangeeft wanneer je maag vol zit. Bij veel zon zal er meer leptine aangemaakt worden, waardoor je sneller vol zal zitten. Een verzadigd gevoel is weer goed voor je humeur (en voorkomt extra kilo's). Meer leptine graag!

*Bron: GezondNu mei 2024 – Lisa Vogel
Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle*





Feiten & fabels over muggen

Zoemende muggen staan op nummer één als nachtrustverstoorders. Er gaan veel onjuistheden rond over deze vervelende insecten. Wat moet je nu wél en niet geloven? Wij zetten de feiten en fabels voor je op een rij.

Muggen komen op licht af Fabel. Deze fabel zal je misschien wel het meest verbazen. De lampen in je huis hoeven niet uit om aan muggen te ontkomen. Sterker nog: ze houden helemaal niet zo van licht, omdat ze zich in het licht minder goed kunnen oriënteren. Dat je de insecten 's avonds ziet rondvliegen in je slaapkamer, heeft simpelweg te maken met het feit dat je meer insecten ziet in het licht.

Muggenbeten jeuken altijd Fabel. De jeuk is afhankelijk van hoe het immuunsysteem reageert op de circa twintig lichaamsvreemde eiwitten die een mug op de huid achterlaat. Sommige mensen reageren daar hevig op, anderen helemaal niet. Als je krabt, beschadig je het weefsel in en onder de huid nog meer. Dit activeert de ontstekingsreactie die bij de beet hoort. De jeuk wordt intenser en zal langer aanhouden. Houd jezelf dus in. Hoe ontstaat die jeuk? Normaal stolt je bloed als je een wondje hebt. Om het bloed rustig op te kunnen slurpen, moet het even vloeibaar blijven. Daarom spuiten muggen tijdens het steken een beetje speeksel met een antistollingsmiddel in je huid. Als reactie op dit antistollingsmiddel komt er histamine vrij, wat zorgt voor een allergische reactie die gepaard kan gaan met jeuk, roodheid en zwelling.

Muggen hebben een voorkeur voor bepaald bloed Fabel. Het is een veelvoorkomende vergissing te denken dat we lekker bloed hebben en daarom veel worden gestoken. Niets is minder waar. Muggen hebben geen voorkeur voor een bepaalde bloedgroep of zoet bloed.

Muggen hebben een voorkeur voor koolstofdioxide, lichaamsgeur en warmte Feit. Muggen hebben een buitengewoon sterk reukorgaan. Ze worden aangetrokken door koolstofdioxide, lichaamsgeur en warmte. Koolstofdioxide komt van nature voor in de atmosfeer: we ademen het in en uit. Hoe meer je uitademt, hoe aantrekkelijker je voor een mug bent. Lange en grote mensen stoten meer koolstofdioxide uit dan kinderen en baby's en worden over het algemeen dus meer gestoken. Bij zwangeren is dit ook het geval. Ook sporters worden meer gestoken door muggen door de uitstoot van koolstofdioxide. Naast koolstofdioxide jagen muggen eerder op mensen die veel lichaamzuren produceren. Zoals bijvoorbeeld urinezuur of zweet. Deze stoffen kunnen muggen al van ver ruiken. Daarnaast ben je sneller het doelwit voor een mug als je een warme huid hebt.

De geur van lavendel is aantrekkelijk voor muggen Fabel. Muggen zijn helemaal niet dol op de geur van lavendel. Druppel bijvoorbeeld wat lavendelolie bij het raam om te voorkomen de beesten naar binnen vliegen. Huidproducten van lavendel zijn ook erg efficiënt. Ze verbergen je natuurlijke lichaamsgeur. Heftige geuren als knoflook, citroen, eucalyptus en pepermint houden de vervelende beesten eveneens op veilige afstand.

Een kruisje in je muggenbult helpt tegen jeuk Fabel. Als je een kruisje zet in een muggenbult, dan vervang je heel even de jeuk door pijn. Het werkt maar tijdelijk en helpt dus niet echt tegen de jeuk. Bij jonge kinderen kan het soms wel een klein beetje helpen voordat ze gaan slapen. Puur als afleiding van de jeuk om sneller in slaap te vallen. Door de jeuk kunnen ze wakker liggen.

Mannetjesmuggen prikken geen mensen Feit. Mannetjesmuggen zuigen alleen nectar uit bloemen om de suikers te eten. De vrouwtjes hebben de eiwitten uit het bloed van zoogdieren nodig om de grote hoeveelheid eieren te kunnen produceren.

Bron: PlusMagazine

Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle aug. /sept.



We willen bij een bemande kassa afrekenen!

Liefst negen op de tien lezers van ONS Magazine willen dat er in de supermarkt voldoende bemande kassa's voorhanden zijn om de boodschappen af te rekenen.

De zelfscankassa's bij supermarkten zijn al jaren een nieuwsonderwerp. De trend dat de grote supermarktketens steeds meer bemande kassa's sluiten en vervangen door zelfscankassa's houdt de gemoederen bezig. Het verdwijnen van bemande kassa's zorgde ervoor dat het menselijk contact bij het boodschappen doen tot een minimum beperkt wordt, merken vooral ouderen. Bij de kassa's met kassière die nog wel open zijn moet alles snel-snel-snel. Bij de zelfscankassa is er al helemaal geen contact met de medewerkers, behalve als zij de kassabon komen controleren, wat veel mensen eigenlijk behoorlijk gênant vinden.



Klets-kassa

Dat het intermenselijk contact verdwijnt vond supermarktketen Jumbo toch jammer. Daarom opende het concern in 2019 in zijn filiaal in het Brabantse Vlijmen een speciale 'klets-kassa'. Daar hoeft niet alles in een razendsnel tempo afgerekend te worden, maar is er ook tijd voor een kort praatje. Klanten kunnen daar even terloops iets kwijt, wat vereenzaming voorkomt. De reacties op de 'klets-kassa' waren zo positief dat Jumbo besloot ook in andere vestigingen een langzaam-aan-kassa aan te wijzen.

Sociaal contact

In ONS Mailmagazine van mei vroegen we uw mening over de opkomst van zelfscankassa's en het verdwijnen van bemande kassa's. Ruim 3.300 lezers lieten weten wat zij van deze ontwikkeling vinden. Maar liefst 44 procent van de deelnemers aan de peiling vond dat de bemande kassa's moeten blijven juist omdat ze zo'n belangrijke vorm van sociaal contact bieden. Een praatje hoort erbij, ook in de supermarkt, vinden deze lezers.

Behoud van bemande kassa's

Een nog grotere groep – liefst 46 procent – vindt dat het de verantwoordelijkheid van de supermarkt is om de boodschappen te scannen. Dat willen al deze lezers niet zelf doen, onder meer om fouten te voorkomen en om een ongemakkelijke kassaboncontrole te vermijden. In totaal zijn dus negen op de tien lezers van ONS Magazine voorstander van het behoud van voldoende bemande kassa's!

Kostenbesparend?

Tien procent van de deelnemers aan onze peiling is wel voorstander van zelfscankassa's. Bijna 9 procent vindt zelf de boodschappen scannen en afrekenen tijdbesparend. Dat bemande kassa's zorgen voor hogere personeelskosten is slechts voor 1 procent een reden om het aantal zelfscanners te verhogen. Begrijpelijk, want supermarktketen Jumbo had vorig jaar een schadepost van honderd miljoen euro door mensen die wel kwamen winkelen, maar hun koopwaar niet volledig scanden bij de zelfkassa's. Over kostenbesparing gesproken. Overigens bleek uit een onderzoek dat vooral jongeren hun producten soms niet scannen bij de zelfbedieningskassa. Ongeveer één op de vijf klanten onder de 35 jaar biechtte op weleens iets niet af te rekenen. Van de 55-plussers zegt slechts 4 procent wel eens een product zonder te betalen mee te nemen.

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

Clïentondersteuning 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. 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. 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

Openingsstijden

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 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 openingsstijden: raadpleeg onze website
Groepen ook welkom buiten openingsstijden; 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



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 GELOFSVERTUGINGEN EN RITUELEN.
- VOORAF REGELING / WENSEBOEKJE
- WAAR EN OF U VERZEKERD BINT, 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