

Ons Seniorennieuws

Uitgave: november 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

- ✓ **SAMEN BEWEGEN**
- ✓ **VOOR SENIOREN**
OOK MET EEN LICHAAMELIJKE BEPERKING
- ✓ **GEVARIEERD LESAANBOD**
- ✓ **GEDIPLOMEERDE DOCENTEN**
- ✓ **LEUK & GEZELLIG**
- ✓ **LAGE CONTRIBUTIE**
- ✓ **IN WAALWIJK WASPIK SPRANG-CAPELLE**
2 GRATIS PROEFLESSEN

www.galmwaalwijk.nl | sgwwaalwijk@ziggo.nl



DE STERGROEP BV

MERCEDES-SPECIALIST



Dongen

0162-310020 www.destergroep.nl



VAN DER HEIJDEN

TWEEWIELERS

VERKOOP • ONDERHOUD • REPARATIE

www.vanderheijdentweewielers.nl

Schoolstraat 9a Waspik 0416 - 314001

Kapsalon ANITA

Hoofdstraat 30

5161 PG Sprang Capelle

0416 - 312491

Voel je écht thuis bij De Statie!

meubelprogramma Napels



15%
korting

Dé specialist in wonen,
slapen en zitten.



kortingen
tot wel
20%

Alle relaxfauteuils in maatwerk,
leverbaar in vele kleuren leder en stof

* Vraag naar de mogelijkheden

* De Statie wonen

Stationslaan 2 • Waspik • 0416 311 229 • www.destatiewonen.nl

Ons Seniorennieuws november 2024

pag. 04	Activiteiten november, december 2024 en januari 2025
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed november 2024
pag. 07	Uitnodiging en aanmelding kerstviering 13 december 2024
pag. 08	Opbrengst Rabo ClubSupport 2024 en verslag babbeltrucs
pag. 09	Sjoelen
pag. 10-11	Oplossing puzzel oktober en nieuwe puzzel november
pag. 12	Sinterklaasbingo en informatie Senioren Expo
pag. 13	Brandveiligheid
pag. 14	Kun je slaap inhalen en nog 5 fabels over slapen
pag. 15	Taxivervoer Ouderen en Zieken
pag. 16	Hoe (on)hygiënisch is een (her)bruikbare drinkfles en hoe maak je hem schoon
pag. 17	Twee openbare toiletten in Brabantse bossen
pag. 18	Sporten onder begeleiding
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.
Redactieadres: 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: Drukkerij Waalwijk

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

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

Activiteiten november/december 2024 januari 2025



Sinterklaasbingo
29 november
in
Buurthuis 't Schooltje
Aanvang 13.30 uur

Kerstviering
13 december
in
S.C.C. Den Bolder
Aanvang 13.30 uur



Vrijwilligersmiddag
in
Buurthuis 't Schooltje
3 januari 2025

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)



@vivo-lekkernijen



@vivo-lekkernijen

Voorwoord

November, slachtmaand! Ja, vroeger werd er nog volop thuis geslacht en hingen de varkens aan de leer. Thuis slachten mag al lang niet meer. Tijden veranderen!
Eind oktober hebben we de klok een uur terug gezet en mochten we een uurtje langer slapen.

Bij november hoort natuurlijk ook een weerspreuk:

*November heeft maar dertig dagen,
maar dubbel zoveel wind en regenlagen.*



De tijd vliegt en voor u ligt al weer het op een na laatste nummer van Ons Seniorennieuws 2024. We kunnen een viertal nieuwe leden verwelkomen en we vragen u aandacht voor de verschillende activiteiten die door onze vereniging worden georganiseerd, hetzij wekelijks hetzij jaarlijks. Onze activiteitencommissie is al druk in de weer om de jaarlijkse sinterklaasbingo en de kerstviering te organiseren. Zie informatie over activiteiten op pagina 4.

Voor de kerstviering dient u zich tijdig aan te melden. Informatie met de twee aanmelddata staan in dit Seniorennieuws op pagina 7.

Daarnaast wil men het sjoelen 'nieuw leven' inblazen. Een aanmeldstrook is opgenomen bij het betreffende artikel op pagina 9.

Informatie over de Sinterklaasbingo vindt u op pagina 12.

De opbrengst van de Rabo Clubsupport actie was verrassend hoger dan vorig jaar. Twee van onze bestuursleden, die bij de uitreiking van de cheques aanwezig waren, werden verrast met een cheque van € 807,27. Een prachtig bedrag!

En dan is er natuurlijk de puzzel. Het is altijd leuk om mee te doen. Jammer genoeg is het aantal inzendingen minimaal voor een vereniging met meer dan 400 leden. Dus lezers, doe mee en maak kans op een waardebon naar keuze van € 15,00.

We wensen u veel leesplezier.

Bestuur



We betuigen onze oprechte deelneming met het heengaan van mevrouw M.C. Vermeulen-van Leijssen en mevrouw D.B. Kuijten-Verduijn



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

Mevrouw A. Verwijmeren-Schalken	01-11
Mevrouw C.L. Kemmeren-Kuijpers	03-11
Mevrouw J.A. van Hooren-Nuijten	08-11
Dhr. J.G.A. de Zeeuw	09-11
Dhr. P. Schellekens	10-11
Dhr. T. van Haastert	12-11
Dhr. H.J. Langermans	12-11
Mevrouw C. de Hond-Vermeeren	14-11
Mevrouw P.J. Breemen-van Vuuren	14-11
Mevrouw D. van Meel-Smits	17-11
Dhr. J.C. van Dongen	17-11
Dhr. J.Smits	21-11
Dhr. P. de Graauw	22-11
Mevrouw J.M. Wagemakers-van Dongen	24-11



We verwelkomen de volgende nieuwe leden:

de heer en mevrouw C. Stroop
de heer en mevrouw J. Huijting





Het bestuur van de Senioren Vereniging Waspik nodigt alle leden uit voor de Kerstviering, welke gehouden wordt op vrijdag 13 december 2024 in S.C.C. Den Bolder, Waspik.

Het volledige programma verschijnt in het december-nummer van Ons Seniorennieuws.
U kunt zich aanmelden voor deze mooie en gezellige kerstviering op
**de woensdagen 13 en 20 november van 10.00 uur tot 12.00 uur in
Den Bolder**, door onderstaande strook volledig ingevuld in te leveren.

Niet-leden kunnen zich ook aanmelden; zij worden op een wachtlijst geplaatst en worden
uitgenodigd indien er nog plaatsen vrij zijn.

Eigen bijdrage leden: € 25,00
Niet-leden € 30,00

Heeft u geen vervoer voor deze middag, geef uw naam, adres en telefoonnummer op bij de
kaartverkoop in Den Bolder.

.....
(hier langs afknippen)

Eenmalige machtiging.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan de Senioren Vereniging
Waspik om eenmalig een incasso opdracht te sturen naar uw bank om eenmalig een bedrag
af te schrijven wegens **deelname kerstviering op vrijdag 13 december 2024**
overeenkomstig de opdracht van de Senioren Vereniging Waspik.

Naam.....

Adres.....Tel. Nr.

Postcode..... Woonplaats

IBAN Rekeningnummer.....

Bedrag €..... Nr. Ledenpas

Plaats en Datum.....

Handtekening.....

Opbrengst Rabo Clubsupport 2024

Woensdag 4 oktober waren wij, Lia en ik, aanwezig bij de bekendmaking van de opbrengst van de Rabo Clubsupportactie. Een heel gezellige avond in theater De Leest in Waalwijk.

Veel verenigingen en stichtingen waren aanwezig om de te horen hoeveel de actie voor hen had opgebracht.

De ontvangst was prima met koffie of thee met een heerlijke bonbon. Daarna naar de bioscoopzaal, waar de aanwezigen deel konden nemen aan een quiz, waarmee ook een geldprijs te winnen was. Helaas vielen we niet in de prijzen. Niettemin was het leuk om mee te doen.

Na afloop hebben we de lijst met opbrengsten er bij genomen en zagen we dat onze Senioren Vereniging Waspik het mooie bedrag van € 807,27 kreeg. We waren heel verrast; het was meer dan vorig jaar.

Na een filmpje te hebben gemaakt van ons met de cheque in ons hand gingen we tevreden terug naar Waspik. Het was een gezellige avond.

Franca Hooijmaijers



Voorstelling Babeltrucs, 4 oktober 2024 in 't Schooltje.

Het viertallige gezelschap "Trap er niet in" uit Waalwijk had een heuse woonkamer gemaakt op het podium, met voordeur.

Ze hielden ons op hilarische wijze een aantal situaties voor waarbij ze lieten zien hoe je voor de gek gehouden wordt én hoe je dat kunt voorkomen. We hebben er zeker van geleerd. Diverse sketches maakten ons duidelijk hoe gemakkelijk het fout kan gaan. Telkens werd de situatie een tweede keer gespeeld waarbij een duidelijk verschil te zien was en hoe je wel moet handelen.

Bijvoorbeeld, er wordt aangebeld, politie, ze willen je geld en waardevolle spullen meenemen omdat er een inbreker is gesignaleerd. Geef niets mee, dat doet de politie niet. En om identificatie vragen. Alleen een politiepasje bijvoorbeeld is niet genoeg, ook een identiteitsbewijs vragen. Als ze dat niet kunnen overleggen klopt er iets niet.

Een ander voorbeeld: Er wordt aangebeld, twee zorgmedewerkers willen een aantal vragen stellen, een wil er naar het toilet. Maar die gaat op zoek naar waardevolle spullen en geld, nemen dat mee en komen niet meer terug.

Laat niemand binnen die je niet kent en ook niet verwacht. Laat je bij de pinautomaat niet afleiden en berg je bankpas goed op.

Zo waren er meerdere voorbeelden van babeltrucs. TRAP ER NIET IN!

Een leerzame en ook leuke middag in het gezellige buurthuis 't Schooltje.

Bedankt Ad, Marja, Dinie en Marlies van "Gezond en Welzijn Waalwijk".

Netty.





Sjoelen

Nu het winterseizoen weer voor de deur staat, is het misschien een goed idee om iets leuks te doen met anderen.

We willen een sjoelclub opstarten. Goed voor de beweging en leuk voor de contacten.

In de mooie ruimte bij Sunny Home (tegenover bloemenzaak Irene) is er gelegenheid. Maandagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur.

We starten op maandag 4 november. Voorlopig is het helemaal GRATIS.

Koffie/ thee is wel voor eigen rekening: € 1,00 per consumptie.

Aanmeldstrook inleveren

bij Elly Span Schoolstraat 2A. Tel. 0416- 311355

óf

bij Will Hooijmaijers, Chopinlaan 2. Tel. 06-12916937

Graag zo spoedig mogelijk, uiterlijk 2 november, aanmelden met onderstaande strook.

Activiteitencommissie



.....

Naam :

Adres:

Tel.nr.:

komt graag vanaf 4 november sjoelen bij Sunny Home

Handtekening:

Datum:

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

KOGELDISTEL

Uit de 9 inzendingen, waarvan 8 goede, trokken we als winnaar
mevrouw M.B.Th. van Gerwen-van Gulik
Zij koos voor een cadeaubon van Slagerij Snels.
Geniet er van!



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

Onderstaand een Zweedse puzzel.
 Breng de letters uit de omcirkelde vakjes over naar de
 corresponderende vakjes.

zitting		bijbelse verrader		woedend		tooi	7	boomscheut	
deel van Gelder- land		brand- gang						Euro- peaan	
			3			kippen- ziekte			
Duitse omroep				licht- straal					
guitig				her- kauwer					
9						onbe- schoft			
						schip- brug			
olm		school- onderzoek			zuur- graad			vogel	4
		jury			schrande				
			zelfzuch- tig mens						
			onheils- godin						
dag- dromer	ad acta			schrijf- vloeistof					reuk- water
	op- winding			tegen					
1							en om- streken		
							eens		
niet een						plek		6	
wens									
			waterdier	10	interval				
					riv. in Noord- Brabant				
land in Afrika		langs				uniek		pl. in Gel- derland	
		overdaad							
					lengte- maat				2
					bevel				
voor- zetsel									
mengsel							Europese Unie		toets alleen
			droevig						
echt- genoot						holle beitel			8

© www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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

SINTERKLAASBINGO

De activiteitencommissie van onze Senioren Vereniging Waspik nodigt u van harte uit voor de jaarlijkse Sinterklaasbingo op vrijdag 29 november a.s. in Buurthuis 't Schooltje. Aanvang 13.30 uur. Twee maal thee of koffie gratis. Overige consumpties voor eigen rekening.

Het belooft weer een gezellige middag te worden, waar mooie en heerlijke prijzen te winnen zijn.

We verwelkomen u heel graag die middag. Ook niet-leden zijn welkom. Dus als u iemand kent die ook graag een bingomidag wil meemaken, neem haar/hem dan mee.



SeniorenExpo ^{21e} editie

Het leukste dagje uit van het jaar!

Dinsdag 14 t/m zondag 19 januari 2023
10.00 - 17.00 uur

NH Conference Centre Koningshof Veldhoven

www.seniorenexpo.nl

Tip! Bekijk onze gratis busactie op de website of bel (0165) 39 30 01

Senioren Expo wordt mede mogelijk gemaakt door:
Senioren Brabant-Zeeland

SeniorenExpo ^{21e} editie

Het leukste dagje uit van het jaar!

Podiumprogramma
NH Conference Centre Koningshof Veldhoven

Dinsdag 14 januari

- De Heerenmuzikanten
- Liekeut Scharlippenskaer
- Rocheziele Harmonie orkest
- Barnesbur Timers van toen

Woensdag 15 januari

- Pro Musica
- Musiekgroep de Hannekante
- Ting in de Tied
- IGOT

Donderdag 16 januari

- Senioren Harmonie Dungen
- Blasorkest Biebert
- De Klezanders
- De Witte Arabians

Vrijdag 17 januari

- Unity Muziekspel
- Mala Kapella
- Sinterleppende uit Velle Horst
- De Vrijhe Jantjes

Zaterdag 18 januari

- Quat bruin en Jong belangen
- Die Grotfronde
- Siete Weg
- De Duur Mai

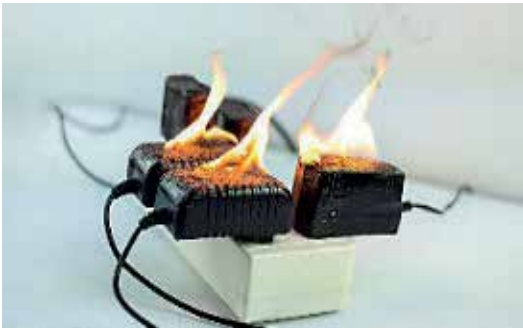
Zondag 19 januari

- De Noorder Dreef
- Binkende
- De Gerwenes Dorpsmuzikanten

www.seniorenexpo.nl

Senioren Expo wordt mede mogelijk gemaakt door:
Senioren Brabant-Zeeland

Kaarten voor de SeniorenExpo zijn gratis af te halen bij onze secretaris, Nelleke van Etten, Hazelaarstraat 8 in Waspik.



Brandveiligheid

Voorkom woningbrand: zo gebruik je elektrische apparaten veilig.

Wist je dat veel branden ontstaan door onzorgvuldig gebruik van elektrische apparatuur in huis? Verzekeraars geven aan dat maar liefst de helft van de woningbranden wordt veroorzaakt door elektrische apparaten. De wasdroger staat met stip op nummer één. Wil je woningbrand voorkomen? Raadpleeg dan deze negen tips.

1. Reinig filters van elektrische apparaten en maak ze stofvrij. De rommel die achterblijft in filters kan brandgevaarlijk zijn. Met name het niet goed reinigen van het filter van de afzuigkap en wasdroger zijn veelvoorkomende oorzaken van woningbranden.

Maak daarom één keer in de drie maanden het vetfilter in de afzuigkap goed schoon of vervang deze. Het pluizenfilter van de wasdroger moet zelfs na iedere droogbeurt worden gereinigd. De luchtafvoerslang van wasdrogers moet ook minstens één keer per jaar stofvrij worden gemaakt. Ook andere apparaten moeten stofvrij worden gehouden om brand te voorkomen. Maak de ruimte rondom inbouwapparaten minstens één keer per jaar goed schoon met een stofzuiger. Ook bij apparaten met een ventilator is het belangrijk om deze stofvrij te houden.

2. Zorg ervoor dat apparaten hun warmte kwijt kunnen. De warmte die apparaten afgeven, moet weg kunnen. Met name bij inbouwapparatuur is het belangrijk om over ventilatie na te denken. Maar ook apparaten die een ventilator hebben om oververhitting te voorkomen, hebben ruimte nodig. Zorg er dus voor dat deze ventilator niet geblokkeerd wordt. Voorbeelden hiervan zijn wasdrogers, magnetrons, elektrische ovens, computers en haarföhns. Het is ook verstandig om mobiele telefoons niet onder je kussen op te laden en niet met je laptop in bed te duiken. Ook moet je je telefoon of laptop niet in de volle zon leggen. De batterij kan dan niet goed de warmte kwijt en dit kan voor brandgevaarlijke situaties zorgen.

3. Gebruik originele opladers, geen goedkope namaak

Bij veel branden die ontstaan door elektrische apparaten is de oorzaak te vinden in een verkeerde oplader. Om de brandveiligheid in je huis te vergroten, is het verstandig om de oplader te gebruiken die bij de aankoop van het elektrische apparaat is meegegeven. Als deze kapot of kwijt is, is het aan te raden om een nieuwe originele lader te kopen. Deze zijn veiliger dan de goedkope merkloze opladers, omdat ze meestal automatisch stoppen als het apparaat volledig is opgeladen. Hierdoor wordt oververhitting voorkomen.

4. Zet apparaten uit, NIET op stand-by

Je zult het vast zelf weleens hebben gemerkt bij je laptop of televisie. Als een elektrisch apparaat aan staat, worden onderdelen van het apparaat warm. Bij een apparaat in de stand-by stand blijven deze onderdelen warm. De warmte kan in combinatie met stof binnenin het toestel brand veroorzaken. Het risico is minder groot bij moderne televisies, maar voorkomen is beter dan genezen. Zet apparaten daarom helemaal uit. Dit bespaart ook nog eens energie!

Je kunt apparaten die automatisch in Stand-by gaan aansluiten op een stekkerdoos met een aan-uit schakelaar. Je hoeft dan niet de stekker uit het stopcontact te trekken om het apparaat uit te schakelen.

5. Sluit je elektrische apparaten verstandig aan

Ook als je het elektrische apparaat volgens de gebruiksaanwijzing gebruikt, kan het nog fout gaan. Het is belangrijk om erop te letten hoe je een apparaat aansluit op de stroom. Als je voor het aansluiten een kabelhaspel gebruikt, moet je die helemaal uitrollen. Wanneer je dat niet doet, kan het opgerolde snoer in de haspel warm worden. Hierdoor kan het isolatiemateriaal smelten en kan er kortsluiting ontstaan.

Daarnaast is het niet aan te raden om stekkerdozen op elkaar aan te sluiten. Deze hebben namelijk een maximaal vermogen. Als je deze op elkaar gaat aansluiten is de kans groot op overbelasting. Grote stroomverbruikers zoals elektrische frituurpannen, vaatwassers, wasmachines of wasdrogers kun je beter rechtstreeks op een stopcontact aansluiten.

6. Haal elektrische apparaten uit de oplader als ze volledig zijn opgeladen

Veel mensen laden hun telefoon of tablet op als zij gaan slapen. Het elektrische apparaat zit hierdoor urenlang aan de oplader, terwijl deze vaak binnen een paar uur al is opgeladen. Als de oplader in het stopcontact zit, wordt deze warm en dit kan zorgen voor kortsluiting. Laat je apparaten dus niet onnodig lang aan de oplader liggen en trek de oplader uit het stopcontact.

7. Gebruik elektrische apparaten NIET als je afwezig bent

Sommige apparaten zijn zo brandgevaarlijk dat het niet aan te raden is om ze te gebruiken als je niet thuis bent. Doordat hete lucht en stof een 'ideale' combinatie zijn voor brand, zorgen met name wasdrogers voor gevaar. Zet de wasdroger dan ook alleen aan als je thuis bent en wakker bent. Ook het opladen van de accu van de elektrische fiets kun je beter overdag doen en als je thuis bent.

8. Let op wat je in de wasdroger stopt

De wasdroger staat op nummer één als het gaat om brandgevaarlijke elektrische apparaten en moet daarom, zoals eerder genoemd, goed stofvrij worden gehouden. Daarnaast is het belangrijk om te letten op de kleding die je in de droger stopt. Kleding met verf-, olieresten en wasverzachter kunnen de droger aantasten. Er blijft dan een vetlaagje achter in de droger, waardoor het apparaat niet kan meten of de was al droog is. De droger gaat hierdoor onnodig lang door en dit kan voor oververhitting zorgen.

9. Elektrische dekens en halogeenlampen extra gevaarlijk

Alle elektrische apparaten kunnen een brand veroorzaken als ze niet goed worden gebruikt. Toch zijn er een aantal die extra brandgevaarlijk zijn. Naast de wasdroger zijn ook elektrische dekens slijt erg snel en dat kan voor kortsluiting zorgen.

Een elektrische deken moet je oprollen en niet opvouwen als je hem opbergt. Ook moet je hem na ongeveer zeven jaar vervangen. Halogeenlampjes kunnen heel snel schroeiplekken veroorzaken. Hieruit kan een brand ontstaan. Zorg er dan ook voor dat halogeenlampen niet te dicht bij gordijnen en andere meubels worden geplaatst.

Bronnen: Brandweer, checkdebrandveiligheid.nl, AD, Nationale Nederlanden

Kun je slaap inhalen? (En 5 andere slaapmythes ontrafeld)

Is alcohol een geschikt slaapmutsje?

Heeft een powernap nut? Kun je slaap inhalen? Ga je van 's avonds alcohol drinken slechter slapen? Er bestaan nogal wat mythes over slapen. Zes mythes ontrafeld.

1. Slaap kun je inhalen

Volgende nachtrust is belangrijk voor je gezondheid. Verschillende studies hebben immers laten zien dat een chronisch slaapttekort tot ziektes kan leiden. Wanneer je na een avond uit een keer weinig hebt geslapen, kun je dit prima bijslapen door de nacht erna weer op tijd naar bed te gaan. Als je echter last hebt van een chronisch slaapttekort, is langdurig eerder naar bed gaan de oplossing. Je lichaam haalt een slaapttekort namelijk niet in door langer te slapen, maar door dieper te slapen. Als je korte nachten maakt, zijn de periodes van diepe slaap ook korter. De fase van diepe slaap zorgt voor fysiek herstel. Deze duurt ongeveer 15 tot 18 minuten en maakt bij een nacht met vijf slaapcycli 15 tot 20 procent van de totale slaap uit. Een te korte diepe slaap kan leiden tot een chronisch slaapttekort. Door 's morgens langer te blijven liggen los je een chronisch slaapttekort niet op, omdat de periodes van diepe slaap 's ochtends korter zijn. Door eerder naar bed te gaan, is de kans groter de fase van diepe slaap te bereiken. Heb je een chronisch slaapttekort? Dan is het belangrijk om te onderzoeken waar dit door komt en of er eventueel een slaapstoornis op de loer ligt. Raadpleeg in geval van twijfel een huisarts.

2. Een powernap is nutteloos

Te weinig slaap is slecht voor je concentratie en geheugen. Dit is natuurlijk ook van invloed op je werk. Onderzoek heeft aangetoond dat een middagdutje tijdens kantooruren heel nuttig kan zijn. Een korte powernap maakt mensen productiever en creatiever. Belangrijk is wel dat een powernap niet te lang duurt. Dan kun je er juist extra slaperig van worden.

3. Blauw licht verstoort de slaap

Je smartphone, tablet, e-reader en telefoon geven allemaal blauw licht. Dit licht verstoort de aanmaak van het slaaphormoon melatonine en je biologische klok. Vooral voor het slapen en in de slaapkamer moeten deze apparaten vermeden worden. Het is belangrijk om in een donkere kamer te slapen. Zelfs een klein beetje licht heeft al effect op het lichaam.

4. Alcohol is een geschikt slaapmutsje

Veel mensen nemen een borrel voor het slapen gaan. Maar heel verstandig is dit niet. Het helpt je namelijk wel sneller en dieper in slaap te vallen, maar het verstoort ook je REM-slaap blijkt uit onderzoek. Als je te vaak alcohol gebruikt om in slaap te vallen, kan het zelfs leiden tot slapeloosheid, vermoeidheid overdag en een slecht concentratievermogen. Er zijn overigens wel snacks die je helpen beter te slapen, o.a. ongezoeten amandelen, vijgen, bananen, pruimen, haver-mout en zuivel.

5. De uren voor middernacht tellen dubbel

Eén van de hardnekkigste mythes is dat het aantal uren die je slaapt voor middernacht dubbel zouden tellen. Het maakt veel uit wanneer je slaapt, maar op welke klokuren dit gebeurt, kan voor iedereen verschillend zijn. De nachtelijke slaap bestaat grofweg uit een vijftal slaafases, waarbij je van lichtere naar diepere slaap gaat, gevolgd door een periode van actievere REM-slaap. De eerste drie fases worden gedomineerd door diepere slaap. Juist deze fase van de slaap is belangrijk om fysiek en mentaal te herstellen. Het gaat er dus niet om wanneer je volgens de klok slaapt, de eerste vier uren van de slaap dienen voor herstel.

6. Een banaan helpt goed als slaapmiddel

Een banaan opeten voor het slapen kan helpen bij een goede nachtrust, aldus experts. Bananen bevatten tryptofaan aminozuur dat zorgt voor aanmaak van de chemische stof serotonine in de hersenen, wat een kalmerende en slaapbevorderende werking heeft. Daarnaast bevatten bananen ook kalium, magnesium en calcium. Mineralen die zorgen voor een rustige en herstellende slaap. Volgens Australische onderzoekers heeft het drinken van een bananensmoothie het beste effect.

Bron: Gezondheidsnet

Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



Taxivervoer voor ouderen en zieken

Als u niet mobiel bent, kunt u via contractvervoer reizen. Dit geldt alleen als u slecht ter been bent en reizen met het openbaar vervoer onmogelijk is. De gemeente beoordeelt of u hiervoor in aanmerking komt. U kunt een vervoerspas aanvragen bij het Wmo loket van de gemeente.

Valys

Valys is speciaal vervoer voor mensen die chronisch ziek of gehandicapt zijn. Hier mag u alleen gebruik van maken als u niet met het openbaar vervoer kunt reizen en aan een aantal voorwaarden voldoet.

Hoe kan ik reizen met Valys en dit aanvragen?

Om te reizen met Valys heeft u een Valyspas nodig.

Eén van de volgende documenten heeft u nodig om de Valyspas aan te kunnen vragen:

- Een bewijs van de gemeente waaruit blijkt dat u recht hebt op vervoer uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)
- Een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een rolstoel/scootmobiel uit de Wmo
- Een gemeentelijke gehandicaptenparkeerkaart
- Een OV-begeleiderskaart
- Een verklaring van, of namens, uw gemeente dat, ondanks dat u niet beschikt over bovenstaande documenten, er wel een noodzaak voor bovenregionaal vervoer bestaat.

Klantenservice telefoonnummer 0900 - 9630.

Regiotaxi

In gebieden waar het openbaar vervoer niet rijdt kunt u gebruik maken van de Regiotaxi. Iedereen mag deze taxi gebruiken. Vaak moet u minstens een uur van te voren een rit bestellen. In de taxi kunt u per rit betalen. De tarieven van de Regiotaxi zijn hoger dan de prijzen van het openbaar vervoer, maar lager dan de tarieven van een reguliere taxi. Per regio verschilt het hoe u een Regiotaxi kunt bestellen en wat de prijzen zijn. Regiotaxi's rijden in opdracht van een gemeente of regio.

Hoe vraag ik een Regiotaxi pas aan?

Reizigers zonder Wmo-indicatie, de zogenoemde OV-reizigers, betalen het standaardtarief. U vraagt een regiotaxipas aan bij de klantenservice van **Regiotaxi Tilburg. Bel 088 - 0761961.** www.bravo.info Reizigers met WMO indicatie vragen de Regiotaxi pas aan bij de gemeente.

Bravoflex Loon op Zand, Dongen en Waalwijk

Bravoflex is de extra vervoersdienst op afroep in de gemeenten Loon op Zand, Dongen en Waalwijk. Met Bravoflex kunt u vanaf een halte in uw buurt naar één van de zes OVerstaphaltes reizen, en weer terug. Zo'n overstaphalte is een bushalte of een treinstation met een goede aansluiting op het normale openbaar vervoer. Bravoflex rijdt overdag, maar óók in de avonden, in het weekend en op feestdagen. Bravoflex heeft géén vaste route en geen dienstregeling. **U reserveert via de handige app of bel 0900-0595** en bepaalt zelf hoe laat en bij welke halte U moet worden opgehaald..

Inlichtingen: www.bravo.info

Bron: Nieuwsbrief ANBO-PCOB Waalwijk



Hoe (on)hygiënisch is een herbruikbare drinkfles en hoe maakt u hem goed schoon?

Een herbruikbare drinkfles is erg praktisch en bovendien een stuk milieuvriendelijker dan plastic wegwerpflesjes. Maar hoe hygiënisch is het om langdurig uit dezelfde fles te drinken? En hoe kunt u de fles goed schoonmaken?

Bacteriën op herbruikbare fles

Steeds meer Nederlanders drinken water uit een herbruikbare fles in plaats van uit wegwerpflesjes. Zo'n fles is er in veel verschillende vormen. Bidons, thermosflessen en doppers zijn hier enkele voorbeelden van. Ze zijn handig voor onderweg of tijdens het sporten en bovendien een milieuvriendelijk alternatief voor wegwerpflesjes en -bekers.

De flessen gaan vaak jaren mee, maar is het wel gezond om zo lang uit dezelfde fles te drinken? U raakt de drinkfles vanzelfsprekend met uw mond aan. Hierdoor komen er telkens bacteriën vanuit uw mond op de fles terecht. De bacteriën kunnen zich in de vochtige omgeving van de fles eenvoudig vermenigvuldigen. U kunt de bacteriën binnenkrijgen wanneer u een slok neemt. In theorie kunt u daar ziek van worden en bijvoorbeeld diarree van krijgen, maar in realiteit komt dit gelukkig nauwelijks voor. Het maagzuur is in een gezond lichaam prima in staat om de bacteriën onschadelijk te maken. Arts-microbioloog Edmée Bowles zegt tegenover Radar dat mensen die maagzuurremmers slikken wel uit moeten kijken. Als u die slikt, heeft u namelijk minder maagzuur dat de bacteriën kan doden.

Op tijd schoonmaken

Het is hoe dan ook verstandig om de waterfles regelmatig schoon te maken. Spoel de drinkfles idealiter na elk gebruik even om. Gooi de fles aan het einde van de dag leeg en was hem af met warm water en een druppeltje afwasmiddel. Kies voor ongeparfumeerd afwasmiddel om te voorkomen dat uw water de volgende dag naar zeep smaakt. Laat vervolgens de drinkfles en het deksel los van elkaar drogen en de fles is weer klaar voor gebruik. Om alle bacteriën en schimmels goed te verwijderen, is het verstandig om de drinkfles eens per week iets grondiger schoon te maken. Dit kan bijvoorbeeld door alle onderdelen los te maken en in een badje met schoonmaakazijn of baking soda te laten weken. Laat de onderdelen er ongeveer een uur in liggen en poets ze tot slot schoon. Beschikt u over een vaatwasser: de meeste herbruikbare drinkflessen kunnen gewoon mee in het vaatwasprogramma. Leg ze wel in de bovenste lade, daar wordt het minder heet en trekken kunststofbekers niet krom. Als u de drinkfles regelmatig goed schoonmaakt, kunt u hem probleemloos langdurig gebruiken.

*Bron: Radar, Telegraaf, RTL.
Uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk*



Twee openbare natuurtoiletten in Brabantse bossen

In de bossen bij Vught zijn begin juni twee openbare natuurtoiletten geopend. Deze voorziening zorgt ervoor dat de natuur toegankelijker wordt voor iedereen.

Maar liefst een kwart van de Nederlanders durft er niet op uit te trekken omdat ze afhankelijk zijn van een toiletvoorziening. Onder hen ook veel ouderen, want iedereen weet: naarmate de jaren vorderen neemt ook de druk op blaas en darmen toe. Openbare toiletten zijn daarom van groot belang en die zijn lang niet overal beschikbaar, zeker niet in de natuur. Daarom zet de Toiletalliantie zich sinds 2018 onder leiding van de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) in voor meer openbare en opengestelde toiletten. KBO-Brabant is ook deelnemer aan de Toiletalliantie.



Geen last van stank

Een nieuwe, goede stap vooruit in het beschikbaar stellen van openbare toiletten zijn natuurtoiletten. Een natuurtoilet is niet zomaar een toilet, maar een geavanceerde voorziening die geen water, elektriciteit of afvoer nodig heeft om haar schone werk te doen. Zon en wind zorgen ervoor dat vaste en vloeibare stoffen uit de ontlasting van elkaar worden gescheiden. Een continue luchtstroom bewerkstelligt verdroging van de vaste ontlasting en verdamping van urine. Daardoor is er geen last van stank. Het belangrijkste doel van het toilet is om de natuur toegankelijker te maken voor iedereen.

Primeur voor Brabant

Eind april werd het allereerste natuurtoilet geopend in het natuurgebied Waalenburg op Texel. Begin juni volgden er twee natuurtoiletten in de gemeente Vught, een primeur voor Brabant. De twee openbare toiletvoorzieningen staan in de natuurgebieden De IJzeren Man en Landgoed Sparrendaal. De composttoiletten zijn onderdeel van het project When Nature Calls, een gezamenlijk initiatief van de Maag Lever Darm Stichting en Natuurmonumenten, met steun van de Nationale Postcode Loterij. MLDS streeft naar twintig natuurtoiletten verspreid over heel Nederland.

Mes snijdt aan twee kanten

“Een kwart van de Nederlanders durft regelmatig de natuur niet in vanwege een gebrek aan toiletten”, geeft MLDS-woordvoerder Ivo Thonon aan. “Een plasje of grote boodschap doen in de bosjes is slecht voor de al zwaar aangetaste natuur. Bovendien lukt dat oudere mensen ook minder goed. Zo snijdt het mes van de natuurtoiletten aan twee kanten: mensen die normaal al hun behoefte niet in de bosjes durfden te doen, kunnen weer van de natuur genieten. En mensen die dat al wel durfden verstoren de natuur een stuk minder door gebruik te maken van het natuurtoilet.”

Achterstand

De natuurtoiletten zijn ook geschikt voor gebruikers van een rolstoel. De projectgroep When Nature Calls hoopt dat meer gemeentes hun natuurgebieden gaan voorzien van natuurtoiletten. De toiletnorm voor natuur- en recreatiegebieden in Nederland is om de 25 kilometer een toilet langs fietspaden en om de vijf kilometer langs wandelpaden. In buurlanden zijn al veel meer natuurtoiletten beschikbaar. Met de ingebruikstelling van de drie openbare toiletten op Texel en bij Vught loopt Nederland de achterstand heel langzaam in. Dat is belangrijk, want het draagt bij aan meer bewegingsvrijheid voor ouderen die meer dan gemiddeld aangewezen zijn op deze voorzieningen.

Uit ONS magazine juni 2024

Sporten onder begeleiding.

Voor de liefhebbers onder u bestaat binnenkort de mogelijkheid om onder begeleiding te sporten. **Wesley/PT Sports in Carmelietenstraat 21 Waspik** wil begin november een nieuwe groep opstarten. Bij heel veel belangstelling zou er eventueel een tweede groep bij kunnen komen, die dan sport van 10.00 – 11.00 uur.

Tijdens het sporten kan/zal ook gebruik gemaakt worden van de diverse toestellen en apparaten.

Tijd: op vrijdagochtend van 09.00 – 10.00 uur.

Kosten: Wesley werkt met een zogenoemde 10-rittenkaart, voor € 65,00.

Wanneer u een keertje niet kunt, dan kunt u zich kosteloos afmelden.

Wilt u meer weten over Wesley/PT Sports kijk dan op zijn **website www.pt-sports.nl**

Hebt u zin en tijd om op vrijdagochtend sportief bezig te zijn, meld u dan zo spoedig mogelijk aan via onderstaande strook. Stop de aanmeldstrook in mijn brievenbus op Vrouwkennisvaartsestraat 12A, Waspik. U kunt zich ook via mijn e-mailadres aanmelden

svwfhoijmaijers@ziggo.nl

Hartelijke groeten,



Franca Hooijmaijers, SVW
svwfhoijmaijers@ziggo.nl
Tel. 06-10297580



Naam:

Adres:

Woonplaats:

Tel. nr.:

E-mailadres:

Handtekening: Datum:

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
woensdag spreekuur op afspraak
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: bertdegraauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: oco@koskeester.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

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. 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

Gangbeoord 2A,
4942 AD 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

*t Vaartje 108, 5165 ND Waspik tel. 0416-312568
www.delangendam.com

**HET ADRES VOOR HET
TOTALE ONDERHOUD
VAN ALLE MERKEN**

**OOK NIEUWVERKOOP
VAN ALLE MERKEN!**

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

**CHEVROLET
SPECIALIST**

KIA SPECIALIST

**Liefde
verbindt mensen**

0416 - 851 405 (dag & nacht)

VAN GORP
UITVAARTZORG

Ook als je verzekerd bent

SNAPHAAN

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

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

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



fitFORM
member of: HELLOR

Wij voldoen aan de Corona-eisen, bel voor een afspraak.

Gun uzelf het genot van professioneel zitcomfort

Wilt u iedere dag heerlijk zitten en gemakkelijk opstaan?

Kies dan voor:

- 100% maatwerk
- zitten, relaxen, rusten en gemakkelijk opstaan
- unieke kantelverstelling
- individueel instelbare rugondersteuning
- gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek
- volledig ergonomisch verantwoord
- echt Nederlands kwaliteitsproduct
- 10 jaar garantie waarborg



1 Zithoogte
2 Zitdiepte
3 Armleuninghoogte
4 Lendensteun
5 Zithoek

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

- VOOR VERZORGING VAN BEGRAFENISSEN EN CREMATIES, STILVOL EN PERSOONLIJK NAAR UW WENSEN.
- REIKEND MET ALLE GELOOFSVERTUGINGEN EN RITUELEN.
- VOORAF REGELING / WENSENBOEKJE
- WAAR EN OF U VERZEKERD BENT, MAAKT NIET UIT.

OPAREN 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