

Ons Seniorennieuws

Uitgave: december 2024/januari 2025

magazine voor senioren

Een maandelijks 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
- ✓ **GEVARIERED LESAANBOD**
- ✓ **GEDIPLOMEERDE DOCENTEN**
- ✓ **LEUK & GEZELLIG**
- ✓ **LAGE CONTRIBUTIE**
- ✓ **IN WAALWIJK EN WASPIK**
- ✓ **2 GRATIS PROEFLESSEN**

www.galmwaalwijk.nl | sgwwaalwijk@ziggo.nl

Uw laatste zorg in goede handen...



Marjolein Weggen-Francke / Leemans
Uitvaartverzorging
06 - 14 91 09 15

Tel.: 0162 - 40 39 12 / 06 - 13 67 74 41

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 decmeber 2024/januari 2025

pag. 04	Activiteiten november, december 2024 en januari 2025
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed december 2024 en januari 2025
pag. 07	Proramma kerstviering 13 december 2024
pag. 08	Wat is een zorggeschikte woning
pag. 09	Financiële regelingen wonen voor senioren
pag. 10	Wat Alz....
pag. 11	Paracetamol slikken...Ken deze 6 feiten
pag. 12-13	Oplossing puzzel november en nieuwe puzzel
pag. 14	Herhaalde oproep voor sjelen en sporten onder begeleiding
pag. 15	We prater niet graag over geld
pag. 16-17	Betrouwbare mail uit spambox halen
pag. 18-19	Dagtocht SAIL AMSTERDAM 22 augustus 2025 Inschrijving
pag. 20	Tot uw dienst
pag. 21	Onze organisatie per november 2024

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 20 januari 2025 aanleveren**

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

COLOFON

Activiteiten



**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



VIVO-Lekkernijen

't Lekkerste van Brabant!

Ook voor uw eindejaars- en relatiepakketten!

Telefoon: 0416-537540 of Mob.06-53326768

E-mail: info@vivo-lekkernijen.nl

Raadhuisstraat 45a, 5161 BD Sprang-Capelle

Voorwoord

Ons Seniorennieuws voor de maanden december en januari ligt hier voor u.

Twee maanden met tegenstellingen: december waarin de dagen tot 21 december steeds korter worden en januari waarin de dagen weer gaan lengen.

Natuurlijk horen bij die maanden ook weerspreuken. In de maand december blijven we in de kerstfeer:

Kerstnacht helder en klaar, geeft een gezegend jaar.



Maar voor januari hebben we de volgende spreuk gevonden:

Januari zonder regen, is de boer zijn zegen.



In dit Seniorennieuws vindt u op de eerste plaats ons programma voor de kerstviering op 13 december a.s. We hopen dat we velen van u kunnen verwelkomen op deze bijzonder sfeervolle middag. Onze activiteitencommissie heeft al de nodige voorbereidingen gedaan.

Dan nogmaals een oproep om u aan te melden voor een gezellige sjoelmiddag op maandag in Sunny Home. Ook kunt u zich nog steeds aanmelden om op vrijdagochtend te komen sporten onder begeleiding.

Dan hebben we nog een 'huishoudelijke' mededeling. Er wordt in december geen Ons Seniorennieuws bezorgd.

Wel ontvangt u naast het ONS Magazine het kortingsboekje met uw kortingspasje.

Op het kortingspasje staat géén persoonlijk nummer meer vermeld dat overeenkomt met het fotopasje.

Om organisatorische redenen is dit weggelaten.

Tot slot wensen we u alvast heel mooie feestdagen en natuurlijk het allerbeste voor het Nieuwe Jaar.

Bestuur



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 koopt 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

Maaltijd Thuis - Smits ☎ 013 - 82 00 954 🌐 maaltijdthuis.nl



In **december 2024** feliciteren we de volgende jarigen van 80 jaar en ouder:

Dhr. A.C.J. van Gerwen	09-12
Dhr. W.B. Dubois	10-12
Mevr. M. Lodewijks – Verschuren	11-12
Mevr. J. Stigter – de Rooij	13-12
Dhr. J. Van Dijk	14-12
Mevr. H. Ph. M. Bink – Muskens	15-12
Dhr. J.H.P. Brouwers	15-12
Mevr. J.C.M. Heezen – Donks	15-12
Mevr. D. Nagtzaam – de Jong	19-12
Mevr. .P.H.M. Smits	22-12
Mevr. A.M. Vissers – Broeders	24-12
Mevr. A.D. van Ginkel – Oudshoorn	25-12
Mevr. J.C. van Leeuwen – de Jong	25-12
Mevr. G.van Dongen – Ligthart	26-12
Mevr. D.M.T. in 't Groen – Kamp	26-12
Mevr. A.H. Kuijten	27-12
Mevr. J. Sprangers – v.d. Pol	31-12

In **januari 2025** feliciteren we de volgende jarigen van 80 jaar en ouder:

Mevr. M.A. van Overveld – Lukassen	06-01
Mevr. J.M. Verschuren – Smits	08-01
Dhr. T. van Dongen	08-01
Mevr. C. Smits – de Graauw	09-01
Mevr. M. Broekmans – v.d. Riet	09-01
Mevr. H.J. Schellekens – Broeken	10-01
Dhr. C.P.A. Hinten	13-01
Dhr. R. Ottenvanger	13-01
Mevr. A.J. Metzke – van Diemen	15-01
Dhr. R.C. Vernaeve	16-01
Mevr. A.J. van Irsel – Pruyssers	17-01
Mevr. J. Rijken – Brok	17-01
Mevr. A. van Helvert – Verhoeven	18-01
Mevr. C. Zwaans	19-01
Dhr. P.N.J. Akkermans	22-01
Mevr. M.C. van Dongen	29-01
Dhr. P.A. van Dongen	30-01

Allemaal van harte gefeliciteerd! We wensen u allen een mooie dag.



PROGRAMMA KERSTVIERING

vrijdag 13 december 2024

- 13.00 uur Inloop
- 13.30 uur Welkom door de voorzitter van de Senioren Vereniging Waspik, de heer Bert de Grauw
- 13.40-14.10 uur Kerstliederen gezongen door ons eigen koor "Zang en Vriendschap"
- 14.10-14.30 uur Koffie/thee met een worstenbroodje
- 14.30-14.45 uur Kerstverhaal met projectie op een scherm door Will Hooijmaijers en Netty Revet
- 14.45-15.00 uur Nogmaals kopje koffie/thee met een bonbon
- 15.00-15.15 uur Kerstgedachte door Pastor A. van Diessen
Collecte voor een goed doel
- 15.15 uur Optreden van Peter van Berkel met muziek "Voor elk wat wils"
- 16.15 uur **Pauze** met consumptie
- 16.30-17.45 uur Vervolg optreden Peter van Berkel
- 17.15 uur Kerstdiner en nog een consumptie
- 18.30 uur Afsluiting met verloting van de kerststukjes

We wensen u een gezellige en sfeervolle middag.

De kerstviering wordt mede mogelijk gemaakt door:



Wat is een zorggeschikte woning?

Op de bewustwordingsbijeenkomsten die 'Senioren zelf aan zet' organiseert wordt regelmatig de vraag gesteld wat zorggeschikte woningen nu precies zijn.

"Zorggeschikte woningen zijn zelfstandige, rolstoelgeschikte nul-treden-woningen die onderdeel zijn van een geclusterde woonvorm", legt Peter Weda uit.

Peter Weda is procesbegeleider van het project in de provincie Overijssel. "Senioren met een verminderde mobiliteit hebben naast een rollator en vaak ook een rolstoel vaak andere hulpmiddelen nodig om zelfstandig te kunnen blijven wonen. Denk daarbij aan toiletbeugels of steunen."

Veranderingen

"Het ouder worden gaat gepaard met een vermindering van de kwaliteit van de zintuigen, een vermindering van de vitaliteit en een vermindering van de mobiliteit", vervolgt Weda. "De zorggeschikte woning voor senioren houdt rekening met deze veranderingen en daagt de senior uit. Dat kan door zintuigen te prikkelen, zoals het zien, ruiken, horen, voelen en proeven. Dat kan ook door de mogelijkheid te bieden om door sociaal contact met anderen de zin in het leven te beleven. En de faciliteiten in de zorggeschikte woning stimuleren het bewegen."

Goede balans

De zorggeschikte woning heeft een goede balans op het gebied van:

- De locatie met op loopafstand basisvoorzieningen zoals het OV, winkels en horeca;
- De schaalgrootte, het aantal woningen in het gebouw, wordt mede bepaald door de locatie en de lokale behoefte, groot genoeg voor collectieve activiteiten en klein genoeg om elkaar te kennen. Schaalgroottes zijn dan 20, 40, 60 of 80 woningen;
- Het gebouw heeft voor ontmoeting minimaal een centrale tuin en een koffieplek;
- De individuele woning is ontworpen om in contact te komen met de ander. Het is ook een plek om in privacy terug te kunnen trekken.

Vrij van drempels

"De toegankelijkheid van de woning begint buiten bij de overgang van de openbare ruimte naar het privéterrein", vertelt Peter Weda. "Er is ook parkeergelegenheid voor de aangepaste auto of de scootmobiel. De breedte die iemand in een rolstoel nodig heeft om rechtdoor te kunnen rollen is minimaal 90 centimeter. Natuurlijk is de zorggeschikte woning vrij van drempels. Deze maat bepaalt de minimale breedte van de toegang en bijvoorbeeld de gang."

Kostbare verbouwing

Het Nederlands Instituut voor Toegankelijkheid zegt over de zorggeschikte woning het volgende: "Hoewel er in het bouwbesluit het nodige over bepaald is en er door 'Woonkeur' aanvullende eisen zijn geformuleerd, blijkt in de praktijk de woning toch vaak niet rolstoeltoegankelijk te zijn. Met naderhand kostbare verbouwing, een vertraging in de oplevering ten gevolge en natuurlijk veel teleurstelling bij de (rolstoel) bewoners."

Daarom de volgende adviezen:

- Maak de voordeur in de ontwerpfase extra breed (minimaal 98 centimeter). Dat maakt het manoeuvreren gemakkelijker en voorkomt later hoge kosten.
- Betrek bij het ontwerp van de entree alle aspecten van het rolstoelgebruik in dat gebied. Bij het binnenkomen in de woning, ook het zelf kunnen sluiten van de deur, en dat ook bij het verlaten van de woning.
- De vrije ruimte bij de entree dient ook echt vrij te zijn om met de rolstoel te kunnen manoeuvreren: 1,50 bij 1,50 meter.
- Gebruik voor de maatvoering van binnendeuren een breedte van minimaal 93 centimeter.

Draaicirkels van rolstoelen

In de plattegronden van de woning hebben de ruimten zoals de woonkamer en de wel of niet gecombineerde keuken in het algemeen voldoende oppervlakte voor draaicirkels voor rolstoelen en daardoor voor het label zorggeschikt. De slaapkamer en de bij voorkeur slaapkamer-gebonden badkamer vraagt extra aandacht. De maatvoering van de slaapkamer wordt bepaald door de maten van het tweepersoonsbed en de mogelijkheid om met de rolstoel naast het bed te kunnen overstappen. De breedte van de slaapkamer wordt dan bepaald door het bed - 2 meter - en de vrije ruimte naast het bed van 2 meter bij 80 centimeter, dat is totaal minimaal 3,60 meter breed.

Maatvoering

De lengte van de slaapkamer is dan minimaal de lengte inclusief de opbouw van het bed, dat is 2,50 meter. Daarnaast de achterdoor-rijdbaarheid van circa 1 meter. Dat maakt de lengte minimaal 3,50 meter. Het is dan wel de vraag waar de ruimte voor de kledingkasten wordt bepaald. Voor de maatvoering van de badkamer kan de minimale maatvoering uit de bouwtekeningen van verpleeghuizen worden gebruikt: 3,20 bij 2,30 meter.

Financiële regelingen wonen voor senioren



Er zijn diverse subsidiemogelijkheden en gunstige leenvoorwaarden voor collectieve wooninitiatieven of woningaanpassingen voor senioren. Wij geven u een overzicht.

Sinds 14 oktober kunnen burgerinitiatieven, woningbouwcorporaties, zorginstellingen, collectief particulier opdrachtgeverschap (cpo's) en marktpartijen een subsidieaanvraag voor de bouw van ontmoetingsruimten in ouderenhuisvesting indienen. Senioren Brabant-Zeeland is blij met deze regeling, want steeds meer 55-plussers vinden het fijn om in een woonvorm te wonen waar het gemakkelijk is anderen te ontmoeten en elkaar te ondersteunen. de mogelijkheid een subsidie aan te vragen.

[Stimuleringsregeling ontmoetingsruimten in ouderenhuisvesting \(SOO\)](#)

Meer regelingen

Daarnaast worden door de Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (RVO), Provincie Noord-Brabant, banken en gemeenten subsidie en leningen verstrekt voor collectieve wooninitiatieven of woningaanpassingen. Hieronder een overzicht van regelingen op dit gebied.

Subsidie voor collectieve wooninitiatieven

Om de realisatie van woningbouw door collectieve wooninitiatieven van particulieren en sociale ondernemingen te stimuleren, kan er voor zowel de initiatieffase, de haalbaarheidsfase als de ontwikkelfase subsidie worden verstrekt.

[Wonen, bouwen en leefomgeving - Collectieve wooninitiatieven en sociale ondernemingen - Brabant](#) voor meer over dit initiatief van de Provincie Noord-Brabant.

Stimuleringslening Langer thuis

Sommige gemeenten voeren een stimuleringslening Langer Thuis van Stimuleringsfonds Volkshuisvesting (Svn). U kunt hiermee zo lang mogelijk wonen in uw eigen huis in de fijne wijk waar u iedereen kent. Soms is het nodig om uw woning daarvoor aan te passen. Met de Stimuleringslening Langer thuis of de Verzilverlening van Svn financiert u deze aanpassingen aan uw woning. Kijk op de [site van Svn](#) of uw gemeente een Langer Thuis Wonen-lening biedt.

Samen zelfbouwen

Wilt u met een groep mensen een woonproject realiseren? En van het begin tot het einde betrokken zijn bij de ontwikkeling ervan? Bent u van plan om samen met een groep een cpo-project te starten? Of bent u al bezig, maar heeft u vragen over Samen Zelfbouwen? Dan kan de Rabobank u wellicht verder helpen;

<https://www.rabobank.nl/particulieren/hypotheek/samen-zelfbouwen>

Subsidieregeling intergenerationeel wonen

De subsidieregeling Intergenerationeel wonen van de Rijksoverheid is bedoeld om jongeren te stimuleren te wonen in geclusterde woonvormen waar overwegend ouderen wonen. Dit bevordert de sociale cohesie en interactie. Dit kan een positief effect hebben op de kwaliteit van leven voor de ouderen en jongeren. De subsidie kan worden aangevraagd door verhuurders van woonruimten in een geclusterde woonvorm bestemd voor ouderen. Dit zijn bijvoorbeeld woningcorporaties, sociale ondernemers, verpleeghuizen en andere soortgelijke zorgaanbieders.

[Intergenerationeel wonen | Subsidie | Dienst Uitvoering Subsidies aan Instellingen](#) voor meer informatie.

“Wat Alz?”

Een lezing van Kasper Bormans



Gemeente  **Waalwijk**

Werk je met mensen met dementie? Of heeft iemand om je heen hiermee te maken? Vroeg of laat krijgen we allemaal te maken met ouderdom en dementie, direct of indirect. Maar hoe kun je het beste omgaan met dementie? Kasper Bormans heeft hier onderzoek naar gedaan. Zijn verrassende inzichten deelt hij tijdens de interactieve lezing “Wat Alz?”. Kasper is een bekende spreker. En heeft op verschillende plekken in de wereld zijn inzichten gedeeld.

Voor wie?

Iedereen die te maken heeft met dementie. Zoals zorgverleners, mantelzorgers en familieleden.

Wanneer en waar?

Datum: 17 december 2024

Tijd: 15.00 uur tot 16.30 uur

Locatie: Theater de Leest, Vredesplein 12, 5142 RA Waalwijk

Toegang is gratis

Toegangskarten

De gratis toegangskarten zijn te bestellen via www.deleest.nl/kasperbormans

Er zijn maar een beperkt aantal karten beschikbaar. Het is dus fijn als je ook daadwerkelijk aanwezig bent wanneer je deze karten hebt besteld.

Paracetamol slikken? Ken deze 6 feiten.

Eén op de vijf Nederlanders slikt dagelijks een paracetamol. Maar de bijsluiter? Die gooien we weg zonder er een blik op te werpen. Hierdoor nemen we deze pijnstiller op verkeerde momenten, slikken we hem te veel of raken verslaafd. Ken deze feiten en maak voortaan bewust de keuze om wel of geen paracetamol te slikken.

1. Paracetamol werkt pijnstillend, maar niet ontstekingsremmend

Paracetamol is een lichte, relatief veilige pijnstiller die pijnstillend en koortsverlagend werkt, maar niet ontstekingsremmend. Bij sommige klachten zal een andere (zwaardere) pijnstiller dus beter kunnen werken. De huisarts of drogist kan je adviseren welke pijnstilling bij jouw klacht en situatie geschikt is. Paracetamol wordt over het algemeen gebruikt bij rugpijn, hoofdpijn, kiespijn en nek- of schouderpijn.

2. Paracetamol is géén snoep

Pijnstillers doen wat ze moeten doen: pijn bestrijden. Maar helaas kunnen ze ook vervelende klachten geven en bij langdurig gebruik of een te hoge dosering schadelijk zijn. Ja, ook paracetamol. Zie het dus vooral niet als een snoepje en slik het niet te pas en te onpas. Zo gebruiken sommigen deze pijnstiller wanneer ze niet kunnen slapen, te diep in het glaasje hebben gekeken of een stuk gaan hardlopen. Hoewel paracetamol relatief veilig is, is hij niet bewezen werkzaam in dit soort situaties. Kun je niet slapen? Pak stress of piekergedachten aan. Heb je een hardloopwedstrijd? Pijn is een natuurlijk signaal; onderdrukken geeft alleen maar klachten op de lange termijn. Gebruik je dit pilletje als antikatermiddel? Voorkom eerder de kater of neem die voor lief: je hebt immers zelf de keuze gemaakt om (te) veel te drinken.

3. Neem maximaal 6 tabletten per etmaal

Tachtig procent van de Nederlanders denkt genoeg te weten over pijnstillers, maar de helft weet niet hoeveel je er dagelijks mag innemen. Het gevaar van overdosering ligt dan op de loer. Van paracetamol mag je maximaal zes tabletten van 500 milligram per etmaal slikken. Tussen de innamen moet minimaal vier uur zitten.

4. Je kunt allergisch zijn voor paracetamol

Lees altijd de bijsluiter; daar staat in wanneer je extra voorzichtig moet zijn met paracetamol. Zo kun je allergisch zijn voor één van de stoffen in deze pijnstiller. Bijvoorbeeld bij chronische ondervoeding, lever- of nierfunctiestoornissen of astma is het verstandig om met de huisarts te overleggen. Dat geldt ook als je andere geneesmiddelen gebruikt, zoals antidepressiva en slaapmiddelen.

5. Zo'n 300 duizend Nederlanders zijn verslaafd aan pijnstillers

Gebruik je paracetamol regelmatig? Of gebruik je 'm 14 dagen achter elkaar en blijven de klachten aanhouden? Ga dan naar de huisarts. In sommige gevallen blijven de klachten juist door het slikken van pijnstillers. Zo'n 300 duizend Nederlanders zijn verslaafd aan pijnstillers; de twee meest verslavende stoffen in pijnstillers zijn codeïne en coffeïne. Het meest bekend is medicijnafhankelijke hoofdpijn, die ontstaat bij mensen die dagelijks pijnstilling slikken tegen hoofdpijn.

6. Emoties kunnen pijn verminderen

Denk maar aan een kind die minder pijn voelt na een kusje van mama of papa op een geschaafde knie. Emoties kunnen een magische werking hebben op pijn. Probeer dus positief te denken en te ontspannen. Grappig: alleen al door te kijken naar een paracetamol, kan de pijn afnemen blijkt uit onderzoek. Datzelfde geldt voor afleiding en ontspanning.

Bron: GezondNu Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



**De oplossing van de Zweedse puzzel uit
Ons Seniorennieuws van november is**

FRUITOOGST

Uit de 13 goede inzendingen, trokken we als winnaar de heer Ton van Baest. Hij koos voor een cadeaubon van Slagerij Snels.

Geniet er van!



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

Onderstaand een Sudoku om op te lossen. Breng de cijfers in de roze vakjes over naar de roze balk onder de puzzel.

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

©www.puzzelpro.nl



Stuur de oplossing van de puzzel **uiterlijk 20 januari 2025 met vermelding van uw telefoonnummer** naar

Will Hooijmaijers
Chopinlaan 2, 5165 CM Waspik
E-mailadres: willennol@gmail.com



Sjoelen (herhaalde oproep)

We doen nogmaals een oproep! U kunt zich nog steeds aanmelden om op de maandagmiddag te komen sjoelen in Sunny Home van 14.00-16.00 uur.

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

U kunt zich telefonisch aanmelden

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

óf

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

Activiteitencommissie



Sporten onder begeleiding.

U kunt zich nog steeds aanmelden om onder begeleiding te sporten bij **Wesley/PT Sports in Carmelietenstraat 21 Waspik** op **vrijdag van 09.00-10.00 uur**.

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

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

Wilt u meer weten over Wesley/PT Sports kijk dan op zijn **website www.pt-sports.nl** of meld u aan via telefoonnummer 06 22870409.



We praten niet graag over geld

Senioren moeten zelf aan zet blijven, zelf de regie blijven houden over alle aspecten van hun leven. Een slimme senior bereidt zich daarom goed voor. Wij helpen ze daarbij met bijeenkomsten in het land waar we praten over morgen. We spreken met elkaar over later, over wonen, zorg en welzijn. Bij die nuttige gesprekken wordt echter duidelijk dat we over sommige zaken níet zo graag praten.

Toch is het goed om ook over die minder populaire thema's na te denken en te praten. Want als u er niet vooraf over nadent, en u komt ervoor te staan, wat dan...?

Eén van de onderwerpen waar niet altijd met plezier over gesproken en gedacht wordt is geld. Praten over de centen ligt best gevoelig. Mensen geven niet graag toe dat ze aan het einde van hun geld nog een stuk maand overhouden. Maar het gebeurt vaak wel, want de kosten blijven ieder jaar oplopen. Denk aan huur, aan zorgkosten, aan elektriciteit, de boodschappen en nog veel meer. De uitgavenkant van het huishoudboekje neemt jaarlijks fors toe, terwijl de inkomenskant van het huishoudboekje juist achterblijft. Immers, de pensioenen stijgen al jaren niet mee en de AOW houdt de inflatie amper bij. Kortom ieder jaar krijgt u minder te besteden. Het is geen fijne boodschap, maar ook hier moet u rekening mee houden! De grootste klap komt als een van de partners wegvalt en daarmee ook een deel van de inkomsten.

Daarnaast horen we ook vaak dat één van de partners niet zo handig is met financiën of het digitaal bankieren, en dat graag aan de ander overlaat. Maar wat als deze partner wegvalt? Heeft u daarover al nagedacht en er al een oplossing voor gevonden? Wie vertrouwt u uw financiën toe?

U bent zélf aan zet, denk hier in ieder geval over na en praat er dan over in uw vertrouwde omgeving!

Mocht u iemand zoeken die met u meedenkt over regionale of plaatselijke voorzieningen op dit gebied, informeer dan bij uw afdeling naar een vrijwillige ouderenadviseur. Heeft u moeite met het bijhouden van uw (financiële) administratie, dan kunt u via uw afdeling wellicht een thuisadministrateur inschakelen.

Bron: ONS Magazine november 2024

Foto Shutterstock – Klein pensioentje





Handig gidsje voor de 3e levensfase:
Titel van het boek: **Wie prettig oud wil worden, begint op tijd!**

(kleine reisgids voor de 3e levensfase)
Publicatie van JongeOuderen.nl & PrettigBlijvenLeven

ISBN: 978-90-9033254-3

NUR: 748

Betrouwbare mail uit spambox halen

Is een betrouwbare mail toch in de spammap beland? Vervelend! Want die map is bedoeld voor ongewenste mail. Hoe los je dit op?

Spam

Spamfilters zijn noodzakelijk en fijn. Zonder een goeie filter loopt de inbox vol met irritante of gevaarlijke mail. Soms denkt het mailprogramma alleen dat een betrouwbare mail ook spam is. Controleer daarom regelmatig de spammap van het mailprogramma. En verplaats betrouwbare mail naar de inbox.



Spamfilter Outlook

Verplaats zo betrouwbare mail van de spambox naar het Postvak IN:

- Open Outlook.
- Klik links in de mappenlijst op Ongewenste mail.
- Klik met de rechtermuisknop op de mail die u wilt verplaatsen naar de inbox.
- Klik op Ongewenste e-mail > Geen ongewenste e-mail.
- Outlook wil het bericht terugzetten in de map Postvak IN. Controleer of er een vinkje staat bij E-mail van [afzender] altijd vertrouwen.
- Klik op Ok.

Spamfilter Gmail

Verplaats betrouwbare mail zo van de spambox naar de inbox in Gmail:

- Surf naar Gmail.com.
- Klik links in de mappenlijst op Spam. Klik eerst op Meer als u de spammap niet direct ziet.
- Klik met de rechtermuisknop op de (betrouwbare) mail die u wilt verplaatsen naar de inbox.
- Klik op Geen spam.

Voeg de afzender eventueel toe aan de lijst met betrouwbare contacten:

- Open de mail.
- Klik boven het mailtje naast het mailadres van de afzender op de naam of profielafbeelding.
- Klik op het pictogram 'Toevoegen aan contacten'. Dat is een poppetje met een plusteken.

Spamfilter Gmail-app

Haal in de app van Gmail zo betrouwbare mail uit de spambox:

- Open Gmail.
- Tik op de drie liggende streepjes linksboven.
- Tik op Spam.
- Druk lang op de (betrouwbare) mail die u wilt verplaatsen naar de inbox.
- De mail is gemarkeerd. Tik op de drie puntjes
- Tik op Melden dat dit geen spam is.

Voeg de afzender eventueel toe aan betrouwbare contacten:

- Open het mailbericht.
- Tik op de profielafbeelding van de afzender.
- Tik op het pictogram Toevoegen aan contacten.
- Vul eventueel de gegevens aan.
- Tik op Opslaan.

>>>>

Spamfilter Mail (Mac)

Haal zo betrouwbare mail uit de spammap in Mail op de Mac:

- Open Mail.
- Klik links in de mappenlijst op Ongewenste reclame.
- Klik op de (betrouwbare) mail.
- Voeg als u wilt de afzender toe aan de lijst met betrouwbare contacten. Mails van die persoon komen dan nooit meer in de spammap.
- Beweeg de muisaanwijzer over het mailadres van de afzender. Klik op het pijltje dat erachter verschijnt.
- Klik op Zet in contacten.
- Vul een naam in voor het contact en klik op Gereed.

- De mail verplaatsen naar de inbox? Klik boven in beeld op Verplaats naar... Is dit niet zichtbaar? Klik dan op het pictogram van twee pijltjes dichtbij elkaar en klik op Verplaats.
- Klik op Alle inkomende.

Spamfilter iPhone en iPad

Haal in Mail op de iPhone/iPad zo berichten uit de spammap:

- Open Mail.
- Klik links in de mappenlijst op Ongewenste e-mail.
- Tik op Wijzig.
- Zet een vinkje voor de mail.
- Tik op Verplaats.
- Kies de gewenste mailbox: Inkomend.

Voeg de afzender eventueel toe aan betrouwbare contacten:

- Open de mail.
- Druk langere tijd boven het mailtje naast het mailadres van de afzender op de naam of profiel afbeelding.
- Tik op Maak nieuw contact.
- Vul de gegevens in en tik op Gereed.

Bron: SeniorWeb

SENIOREN VERENIGING WASPIK

organiseert in samenwerking met EMA reizen de volgende dagtocht:

SAIL 2025

VRIJDAG 22 AUGUSTUS 2025

09.15 uur: Vertrek Theresiakerk- Carmelietenstraat te Waspik

09.30 uur: Vertrek aan de Bolder, Schoolstraat 19 te Waspik

De hele wereld komt samen tijdens deze 10e jubileumeditie!

Wat een jubileumjaar is 2025! Voor de 10e keer Sail Amsterdam, het 50- jarige bestaan van Sail en het 750 jarig bestaan van Amsterdam. Uiteraard beleef je dit het beste vanaf het water in het decor van prestigieuze Tall Ships (grote schepen), het varende erfgoed en marineschepen. Eens in de vijf jaar varen de mooiste Tall Ships vanuit alle windhoeken naar Amsterdam. Een indrukwekkend decor, dat u niet wilt missen. Vijf dagen lang, van 20 t/m 24 augustus 2025, liggen tientallen indrukwekkende Tall Ships in de IJhaven aangemeerd, het nautische hart van de wereld. Ervaar het grootste evenement van Nederland. Waar kinderdromen tot leven komen en waar met alle (inter)nationale schepen een wereld in onderlinge verbondenheid getoond wordt. SAIL Amsterdam 2025 verbreedt u met schepen, bemanningen en bezoekers uit de hele wereld!



Vanaf uw opstapplaats rijden we richting Amsterdam, onderweg maken wij een stop voor een kopje koffie met een stukje gebak. Vanuit hier vervolgen wij onze weg naar Amsterdam. Wij stoppen met onze touringcar naast de steiger van waar de boot gaat vertrekken. We worden om 12.30 uur gastvrij ontvangen aan boord op een van de schepen van Rederij van Hulst. De trossen gaan los en we gaan een prachtige 2- uur durende boottocht maken.

De route voert ons ook door de IJhaven, het hoogtepunt van SAIL Amsterdam 2025. U ziet hier al deze prachtige schepen liggen, waaronder ook de indrukwekkende Tall ships, u zult u ogen uitkijken. Tijdens de boottocht ontvangt u ook een lunch van diverse gevulde wraps en 1 drankje naar keuze. Om ca. 14.30 uur meren we weer aan in de officiële SAIL Village, hier heeft u nog even de gelegenheid om vanaf de kade de schepen en hun bemanning te bewonderen. Op een afgesproken tijd staat de bus weer voor u gereed en rijden we richting het zuiden. Onderweg maken we nog een stop voor een goed verzorgd drie gangen diner waarna we u met een mooie herinnering retour brengen naar uw opstapplaats.

Mede dankzij een anonieme gift kan Senioren Vereniging Waspik u deze dagtocht aanbieden voor een sterk gereduceerde prijs van € 90,00 per persoon.

Inclusief: busreis- koffie met gebak- lunch (zoals omschreven)- 2 uur durende boottocht- bijdrage SAIL organisatie- het diner

20.15 – 20.30 uur: Thuis

Aanmeldingsformulier.

08.30 uur Vertrek bij 't Schooltje Carmelietenstraat

08.45 uur Vertrek bij Den Bolder

Het uitgereide programma staat op vorige pagina.

20.15-20.30 uur Weer thuis

Prijs per persoon € 90,00

Eenmalige machtiging.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan de Senioren Vereniging Waspik om een incasso opdracht te sturen naar uw bank om eenmalig een bedrag af te schrijven wegens de busreis **"Sail Amsterdam" op vrijdag 22 augustus 2025** overeenkomstig de opdracht van de Senioren Vereniging Waspik.

Inleveren uiterlijk 20 januari 2025

**bij Will Hooijmaijers, Chopinlaan 2, Waspik óf
bij Elly Span, Schoolstraat 2A, Waspik**

Naam.....

Adres.....Tel. Nr.

Postcode.....Woonplaats.....

IBAN Rekeningnummer.....

Bedrag €.....

Plaats en

Datum.....

Handtekening..... Nr. Ledenpas

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
Mw. N. van Etten	tel. 314311	email: nellekevdd@gmail.com

Clïëntondersteuning WMO

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

Onze activiteitencommissie

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

Wij(k)diensten Waspik

Wijkpunt spreekuur: **Vanaf 1 mei zijn wij alleen op afspraak aanwezig.**

U kunt bellen naar **tel. 0416 760 160** voor het maken van een afspraak op woensdag tussen 10.00-12.00 uur

Coördinatie felicitatiedienst

Mw. E. Span	tel. 311355
-------------	-------------

Contact Casade

Mw. W. Hooijmaijers: tel. 06-12916937 en Mw. C. de Bruyn: tel. 06-20632983

Coördinatie Social Catering: Mw. A. De Bont tel. 0416-311860

Onze vaste activiteiten

Maandagmiddag Koor Zang en Vriendschap	Informatie Dhr. P. Heijmans	tel. 311787
Maandagmiddag Koersbal in 't Schooltje	Informatie Dhr. J. Cornelisse	tel. 315360
Dinsdagmorgen/vrijdagmorgen Fitness	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 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

**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

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 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



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

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 BENT, MAAKT NIET UIT.
- OPBAREN THUIS, IN EEN DOOR U GEWENST MORTUARIUM IN UW WOONPLAATS OF REGIO OF IN DE STEEVOL INGERICHTE ROUWKAMERS EN 24-UURS 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