

Ons Seniorennieuws

uitgave: juni / juli 2020

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



KBO-Brabant

Postbus 54, 5165 ZH Waspik

GALM

SGW SPORTVERENIGING GALM WAALWIJK

50+

Ineens merkt u het ...
Alles gaat niet meer zo gemakkelijk
als vroeger. **Wilt u fit blijven?**
Blijf dan zo lang mogelijk bewegen.
Kom naar **SGW Sportvereniging**
GALM Waalwijk.

Sportvereniging voor senioren.
Met **gediplomeerde docenten.**
De lessen zijn in Waalwijk & Waspik.
Contributie € 30,-
per kwartaal.

Interesse?

Kijk op www.galmwaalwijk.nl
of stuur een
e-mail naar 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



VERKOOP • ONDERHOUD • REPARATIE
www.vanderheijdentweewielers.nl
Schoolstraat 9a Waspik 0416 - 314001

Voor al uw dranken moet U bij
Slijterij **van Alphen** zijn

Kerkstraat 14
5165 CG Waspik
Tel. 0416 - 312736

Écht thuis in wonen en slapen

2e matras
GRATIS

Pocket
home
collectie

~~€1098,-~~
€599,-



Dé specialist in wonen,
slapen en zitten.

*** De Statie wonen**

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

Ons Seniorennieuws juni/ juli 2020

pag. 03	Colofon
pag. 04	De zomer tegemoet
pag. 05	Wekelijks fietsen weer van start
pag. 06	Videobellen via WhatsApp
pag. 07	Meer en beter bewegen vanuit huis
pag. 08	Erop uit in Waspik
pag. 08	Ook online naar de bieb
pag. 09	Tips voorkom brand in uw woning
pag. 10	Gratis ondersteuning digitale vaardigheden
pag. 11	Digitaal nalaten
pag. 12	Digitalisering
pag. 14	Waar zit de meeste vitamine in
pag. 15	Radio KRAS
pag. 16	Puzzelen in Ons Senioren Nieuws
pag. 17	Kruiswoordpuzzel
pag. 18	Woordzoeker
pag. 19	Bizarre weetjes
pag. 20	Moppentrommel door Chris
pag. 22	Tot uw dienst in Waspik
pag. 23	Onze organisatie
pag. 24	Belangrijke telefoonnummers



Ons Seniorennieuws is een uitgave van Seniorenvereniging Waspik en verschijnt 10 X jaar. Oplage ca. 500. Het Seniorennieuws wordt gratis bezorgd bij de leden en relaties van de afdeling.

Redactie: Franca Hooijmaijers. Foto's: C. Koster. Lay-Out: Marcel Donks. Redactie adres: Vrouwkensvaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik, Tel. 0416-313312, e-mail svwfhooijmaijers@ziggo.nl

De contributie voor het lidmaatschap bedraagt € 29,00 per jaar, waarbij voor degene die automatisch betalen een korting wordt verleend van € 1,50. Rekeningnummer Rabobank: NL55RABO 0156521466

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: Postbus 54, 5165 ZH Waspik of Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik. Telefoon 06-53937206

Druk: Copy&Co Waalwijk

**Kopij voor de volgende uitgave van Nieuws
graag uiterlijk 18 juli aanleveren.**

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

COLOFON

De zomer tegemoet.

Beste leden van Senioren Vereniging Waspik,

Voor u ligt het laatste nummer van Ons Seniorennieuws voordat de zomer aanbreekt. En wat voor een zomer gaan we tegemoet? Niemand die het ons kan zeggen: wordt het mooi weer, krijgen we te maken met extreme droogte, komt er een voorzichtig einde aan de coronacrisis of er komt een nieuwe golf van besmettingen, kunnen we op vakantie naar het buitenland of blijven we in ons eigen land? Heel veel vragen, die veelal nog onbeantwoord blijven voor iedereen.

Zeker is wel dat Ons Seniorennieuws eind juli weer verschijnt. De verschijningsdata van Ons Seniorennieuws worden namelijk gewijzigd omdat ook de redactie van het ONS magazine van KBO Brabant heeft besloten voortaan het maanblad vóór het begin van de maand te verspreiden. Dat betekent dat u het eerstvolgende nummer van Ons Seniorennieuws eind juli al in de bus krijgt, wel natuurlijk tegelijk met het ONS magazine.

Al onze activiteiten zijn plotseling, als gevolg van de maatregelen in verband met het corona virus, stil komen te liggen. Zowel Den Bolder als 't Schooltje proberen voorzichtig met ingang van dinsdag 2 juni weer te starten. Slechts maximaal 30 personen mogen tegelijkertijd, en allemaal op 1.5 meter afstand per locatie aanwezig zijn. Dit betekent nog niet dat wij met al onze activiteiten die daar plaatsvinden ook weer kunnen beginnen. Alle sport gerelateerde activiteiten bijvoorbeeld zoals Countrydansen en Meer bewegen voor ouderen zullen waarschijnlijk pas vanaf 1 juli weer mogelijk zijn. Wij, als bestuur, zullen eind juni, sinds maanden weer een bestuursvergadering beleggen. Daarin zullen we bespreken wat we gaan doen met al onze activiteiten die al gepland waren en geen doorgang meer konden vinden. Ook gaan we bekijken wat we gaan doen met de projecten waar we voor het coronatijdperk zo intensief mee bezig waren. Wij hebben o.a. aandacht voor ons jaarlijkse uitstapje, dit jaar gepland naar Urk, onze Algemene Ledenvergadering, het beleidsplan en de ledenwerving etc. etc. In ons Seniorennieuws van eind juli zullen wij u hierover nader berichten.

Wat de financiën betreft, hebt u gemerkt dat er voor de activiteiten, vanaf het tweede kwartaal niets is ingehouden voor de bijdragen hiervan. Nadat alle activiteiten weer zijn opgestart wordt door de penningmeester het verschil berekend en wordt dit t.z.t van uw bankrekening afgeschreven.

Rest ons nog u allen toch een mooie zomer en eventueel een fijne vakantie toe te wensen. Geniet van alles om u heen, zorg goed voor uzelf en voor elkaar en blijf vooral gezond.

Het bestuur van
Senioren Vereniging Waspik.

Waspik, 29 mei 2020



Nieuws van Senioren Vereniging Waspik.

Wekelijks fietsen.

Na een periode van een "lockdown" in het wekelijks fietsen vanwege de coronacrisis gaat deze activiteit van onze Senioren Vereniging weer van start.

Vanaf dinsdag 9 juni vertrekken we om 13.30 uur vanaf Den Bolder voor een gezellige fietstocht.

Tot ziens allemaal.

Joke Smits,

Tel. 0416-312184



VIDEOBELLEN MET WHATSAPP

Videobellen met WhatsApp is niet moeilijk. Bij ieder contact in WhatsApp staat een icoontje van een videocamera waarmee het bellen start. Maximaal vier personen kunnen met elkaar praten en elkaar zien. Voor het videobellen hebt u altijd een werkende internetverbinding nodig. Bel het liefst via wifi, anders gebruikt WhatsApp de databundel.

Videobellen op de iPhone:

Open WhatsApp

1. Tik op het tabblad "Chats" op een gesprek
2. Tik in het gesprek rechtsboven op het icoon van de videocamera
3. De bel oproep start en de ander accepteert de oproep door op de groene knop te tikken
4. Jullie kunnen gezellig met elkaar praten
5. Tik op de rode knop om te beëindigen, is de knop niet in beeld, tik dan even kort op het scherm.

Videobellen op een Android-smartphone

Open WhatsApp

1. Tik op het tabblad "Chats" op een gesprek
2. Tik in het gesprek rechtsboven op het icoon van de videocamera
3. De bel oproep start en de ander accepteert de oproep door op de groene knop te tikken.
4. Jullie kunnen elkaar zien en horen
5. Tik op de rode knop om het video bellen te beëindigen, is de knop niet in beeld, tik dan even kort op het scherm.

Probeer het maar eens. Wel zo leuk om iemand waar je niet in levende lijve bij kunt zijn, te zien en bij te kletsen.

Bron: SeniorWeb.



Beter én meer bewegen vanuit huis

Het is thuis lastiger om goed te blijven bewegen. Terwijl dit juist heel belangrijk is om u overdag goed te voelen. VGZ helpt u beter te bewegen. Samen met de beweeg-app Fitavie biedt de zorgverzekeraar een gratis beweegprogramma aan op de website. Ook als u niet bij VGZ verzekerd bent! Met vijf eenvoudige, effectieve beweegoefeningen bent u weer op de goede weg om fysiek gezond te blijven.

VGZ en KBO-Brabant geven 100 gratis abonnementen van drie maanden weg. Wees er dus snel bij! Is het niet gelukt? Volg dan het gratis beweegprogramma! Vraag een van de 100 gratis abonnementen van Fitavie aan.



Vijf oefeningen om fit te blijven.

Squat met steun

Maandag

Ga achter een tafel, aanrecht of stoel staan. Leg beide handen hierop. Ga in spreidstand staan met de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Buig beide benen alsof u op een stoel gaat zitten. Ga rustig naar beneden. De knieën mogen niet over de tenen komen. Kom weer rustig omhoog, maar strek de benen niet helemaal. Doe dit 10x en herhaal dit 3x.

Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld

Knieheffen vanuit zit

Dinsdag

Ga met uw been omhoog en naar beneden zonder de grond te raken. Doe dit eerst 10x met uw ene been en dan 10x met uw andere been. Herhaal deze oefening 3x.

Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld

Knieheffen vanuit stand

Woensdag

Leg uw handen op de rugleuning van een stoel. Ga rechtop staan en doe uw been omhoog en naar beneden waarbij u zachtjes met uw voet de grond raakt. Doe dit 10x met uw ene been en dan 10x met uw andere been. Herhaal dit 3x.

Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld

Fietsen vanuit rug

Donderdag

Ga op de grond liggen of doe deze oefening vanuit uw bed. Trek uw benen op en leg uw handen onder uw billen. Fiets met uw benen in de lucht. Doe dit 20x.

Herhaal deze oefening 3x.

Moeilijkheidsgraad: Licht

Balletje gooien en vangen

Vrijdag

Voor deze oefening heeft u een kleine bal nodig. Gooi deze met uw ene hand omhoog en vang deze op met uw andere hand. Gooi 10x heen en weer en herhaal deze oefening 3x.

Moeilijkheidsgraad: Gemiddeld.

Erop Uit In Waspik

Helaas hebben wij het moeilijke besluit moeten nemen dat dit jaar de activiteiten van Erop uit in Waspik tijdens de zomervakantie niet door kunnen gaan.

Vanwege ons 5-jarig bestaan hadden we een extra mooi programma gemaakt.

Maar ook wij volgen de richtlijnen van het RIVM en tot 1 september mogen we geen evenementen organiseren. En aan onze activiteiten doen altijd veel mensen met een groot enthousiasme mee, dus helaas, tijdens de zomervakantie dit jaar geen groot evenement van ons!

Maar als de komende tijd blijkt dat we in kleine groepjes wel iets mogen organiseren gaan we dat zeker doen.

Dan hoort u van ons!

Namens alle organisatoren en vrijwilligers wensen wij u veel gezondheid en toch een goede zomer met de mogelijkheden die we hebben!

Mocht u ons nodig hebben, via Sociaal Contact Waspik zijn wij altijd te bereiken en kunnen we met u kijken wat we voor u kunnen doen in deze moeilijke tijd.

Met vriendelijke groet, namens Erop uit in Waspik,
Marian van den Berg 0618435995
Willemien Smits 0638572896

OOK ONLINE NAAR DE BIEB

Bent u een trouwe bezoeker van de bibliotheek? Ook al kunt u nu niet zelf naar uw bibliotheek, wist u dat de bibliotheken hebben geregeld dat u online naar de bieb kunt? Voor zowel leden als niet-leden zijn er nu diverse manieren om gratis e-books te lezen of naar luisterboeken te luisteren. Dat kan via online bibliotheek, de LuisterBieb-app én de ThuisBieb-app.

Een andere leuke informatieve website voor lezers is de website www.delpher.nl. Deze website biedt ruim 100 miljoen pagina's uit Nederlandse kranten, boeken en tijdschriften.

Bron: Nieuwsbrief KBO-PCOB. Waalwijk



TIPS: VOORKOM BRAND IN UW WONING

Brand, waterschade of een inbraak. U moet er natuurlijk niet aan denken. Toch is het van belang om erbij stil te staan. Nu we veel thuiszitten is dit misschien wel het moment om na te denken over het vergroten van uw woongenot en het vergroten van de veiligheid van uw woning. Heeft u bijvoorbeeld de nodige maatregelen getroffen om de kans op brand tot een minimum te beperken?

Tips om brand te voorkomen

- Installeer een rookmelder. Deze waarschuwt op tijd bij brand in een woning.
- Haal de stekker uit het stopcontact als de batterij/accu van uw apparaat vol is. Laad liever niet op terwijl u slaapt.
- Trek ook bij onweer de stekker uit uw tv, computer en audioapparatuur.
- Teveel apparaten aansluiten op één stekkerdoos kan tevens zorgen voor brand door kortsluiting.
- Laat nooit apparaten op stand-by staan. Zet apparatuur altijd uit als u gaat slapen of het huis verlaat. Zo kunnen ze niet doorbranden, en bovendien bespaart u energie.
- Oude, kapotte apparaten die nog wel op stroom aangesloten zijn kunnen kortsluiting veroorzaken. Trek altijd de stekker eruit als u een apparaat niet meer gebruikt.
- Steek geen sigaret op als u in bed ligt. Mocht u onbedoeld in slaap vallen, dan kan een smeulende sigaret hele nare gevolgen hebben.
- Zorg voor tweejaarlijks onderhoud van uw cv-ketel. Zonder cv-ketel onderhoud kan uw cv-ketel minder goed werken. Zo kan er schadelijk koolmonoxide vrijkomen zonder dat u dit merkt.
- Schoonmaken met spiritus en wasbenzine? Wees voorzichtig, deze zijn licht ontvlambaar! Zorg er altijd voor dat er voldoende frisse lucht is. En rook niet tijdens het gebruik van snel ontvlambare middelen.
- Plaats kaarsen of wierookstokjes nooit in de buurt van brandbaar materiaal. Denk aan gordijnen of tafelkleden.
- Blijf in de keuken als u kookt. Gaat u toch weg en brandt het gas nog, plaats dan een kookwekker.
- Vlam in de pan? Niet blussen met water! Sluit hem af met een deksel of gooi er een blusdeken overheen. Draai het gas of de kookplaat direct uit.
- Reinig het filter van uw afzuigkap regelmatig. Zo blijven er geen brandbare vetresten in plakken.

Uit: Geld en Recht (Plus Online) Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

EERST CHECKEN, DAN KLIKKEN

Internetcriminelen werken tijdens de Coronapandemie ook gewoon thuis!

Let op: eerst checken, dan klikken! Doet u ook veel meer online vanuit huis deze dagen? Internetcriminelen ook! Let goed op als u e-mails of andere berichten krijgt. Wordt u gevraagd haast te maken, gaat het om geld of persoonsgegevens en gaat het over het Corona-virus? Eerst checken, dan klikken! De campagne 'Eerst checken, dan klikken' is een initiatief van het Ministerie van Justitie en Veiligheid. Samen met de convenantpartners wil het Ministerie van Justitie en Veiligheid alle Nederlanders attenderen op het gevaar van phishing. Onlangs heeft KBO-PCOB zich aangesloten als convenantpartner.

Bron: Nieuwsbrief KBO-PCOB.





Gratis ondersteuning digitale vaardigheid

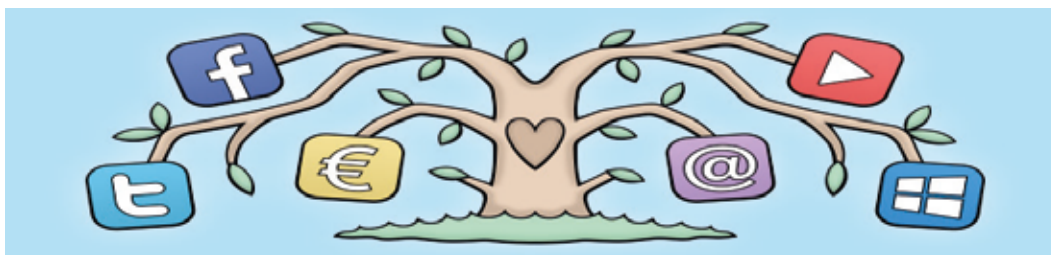
Gratis helpdesk, gratis lesprogramma en gratis apparatuur!

Vanwege het coronavirus start het Ouderenfonds samen met VodafoneZiggo en Samsung de gratis Helpdesk Welkom Online. U kunt bellen met al uw online en digitale vragen. Ook is er een gratis lesprogramma voor mensen die er meer over willen leren en bovendien zijn er mogelijkheden om gratis apparatuur aan te vragen via platform Allemaal Digitaal.

Op onze website wordt het verder uitgelegd.

<https://www.kbo-brabant.nl/nieuws/gratis-helpdesk-digitale-vragen/>

Bron: KBO- Brabant Ons Actueel mei 2020



DIGITAAL NALATEN

Ons leven is de afgelopen twintig jaar steeds digitaler geworden. We zijn zelf op tal van vlakken online actief. Daarnaast regelen instanties en overheden hun zaken steeds vaker digitaal. Iedereen zorgt natuurlijk dat al zijn of haar online gegevens goed zijn beveiligd. Met wachtwoorden die lastig te raden of kraken zijn, en die niemand kent. Maar als iemand komt te overlijden zijn die goed beveiligde accounts voor niemand toegankelijk.

Weinig mensen staan hierbij stil, zo blijkt uit onderzoek van SeniorWeb en het straatfilmpje dat we hierover maakten.

Digitale nalatenschap

De dienst Digitaal Nalaten van SeniorWeb geeft informatie over de digitale nalatenschap en is gratis voor SeniorWeb-leden.

De informatie is verdeeld over twee richtingen:

Zelf regelen

Onder deze knop vindt u informatie die u helpt uw digitale nalatenschap goed over te dragen aan uw nabestaanden. Wat moet er gebeuren met de toegang tot uw pc, tablet of smartphone en wat met uw belangrijke accounts van bijvoorbeeld Microsoft of Google? Welke profielen hebt u op sociale media, en welke digitale abonnementen? Wat moet daarmee gebeuren na uw overlijden? Hoe regelt u dit vooraf?

Nabestaanden

Veel mensen bekommeren zich niet om hun digitale nalatenschap. Wat doe je als nabestaande met de apparaten, accounts, sociale mediaprofielen en abonnementen van de overledene wanneer deze niets heeft overgedragen? Wat is er mogelijk, wat niet en hoe regelt u het allemaal?

Stap voor stap

De dienst Digitaal Nalaten legt stap voor stap uit:

- hoe u een account verwijdert;
- hoe u een Facebookprofiel omzet naar een herdenkingsaccount;
- hoe u een abonnement van de internetprovider overzet of beëindigt;
- welke gegevens nabestaanden nodig hebben om toegang tot een apparaat te krijgen;
- wat de inactiviteitsvoorkeuren zijn bij een Google-account;
- en natuurlijk nog veel meer.

Checklist

De onderdelen 'Zelf regelen' en 'Nabestaanden', worden afgesloten met een checklist. Deze vat alle onderdelen beknopt samen en biedt een lijst die u af kunt vinken zodat u overzicht houdt op die onderdelen die u nog moet regelen.

Kijk voor meer informatie op de website van Seniorweb.

Digitalisering

KBO-PCOB is van mening dat senioren te allen tijde moeten kunnen participeren in de digitale samenleving. We stimuleren ouderen tot deelname en pleiten ervoor dat digitale toepassingen van overheden en gezaghebbende organisaties geschikt gemaakt worden en zijn voor personen die minder digitaal vaardig zijn. En daarom pleiten we voor een blijvend vangnet voor wie digitaal niet vaardig (genoeg) is.

Senioren worden steeds handiger met internet. Vooral het gebruik van smartphone en tablet neemt toe. Online shoppen, bankieren of contact houden met familie en vrienden... digitalisering is leuk en opent een wereld aan mogelijkheden.

Daarnaast is het ook een goede manier om de contacten in je directe leefomgeving, zoals je buurt, aan te halen. Door bijvoorbeeld deel te nemen aan een buurt Whatsapp-groep zijn senioren van grote waarde voor de veiligheid in hun eigen buurt of wijk.

Tabletcoaches

KBO-PCOB heeft in de afgelopen jaren meer dan honderd tabletcoaches opgeleid met als doel om senioren digivaardiger te maken. Zij leren senioren de weg kennen op het wereldwijde web, van Facebook tot online bankzaken en belastingaangifte. Dit is nodig omdat de maatschappij steeds digitaal wordt ingericht.

Behoud vangnet

Nog steeds zijn er 1,2 miljoen senioren die nog geen gebruik maken van het internet. De helft hiervan zal dit ook nooit gaan doen. Daarom pleit KBO-PCOB er steeds voor om ook de traditionele communicatievormen in ere te houden. Het is van groot belang dat zaken zoals acceptgiro's en de blauwe envelop in stand gehouden worden. Het is belangrijk dat ook de groep mensen die niet mee willen of kunnen doen, toch bediend worden door de overheid. We zijn niet tegen digitalisering van belastingdiensten, maar we willen wel goede alternatieven voor mensen die niet of minder digitaal vaardig zijn. Niet alleen ouderen; denk aan mensen die om financiële redenen of door een ziekte niet met een computer kunnen werken.

Digivaardig

Senioren worden net als iedereen in toenemende mate afhankelijk van internet. Zo moeten zij steeds vaker hun zorg en ondersteuning online regelen. Digitale basisvaardigheden zijn hiervoor nodig.

In vergelijking met drie jaar geleden hebben senioren een inhaalslag gemaakt op het gebied van digitale vaardigheden. Dat blijkt uit een representatief onderzoek onder ruim 2000 ouderen dat KBO-PCOB liet uitvoeren. Tegelijkertijd geeft een grote groep online senioren aan dat zij basisvaardigheden missen om internet ten volle te benutten. Ruim een derde van de online senioren is bijvoorbeeld niet in staat om een gemaakte foto op te slaan op hun computer en vervolgens te uploaden. Een actie die bij veel aanvraagprocedures vereist is, bijvoorbeeld van een kortingskaart. Ook het herkennen van correcte internet- en e-mailadressen geeft regelmatig problemen.

Slechts twee van de tien online senioren verwachten dat ze in de toekomst alle internetontwikkelingen kunnen bijbenen. De helft denkt dat dit steeds moeilijker wordt, en bijna vier van de tien senioren gaan ervan uit dat er een moment komt waarop ze internet niet meer kunnen gebruiken. De senioren uit deze laatste groep verwachten dat ze gemiddeld op hun 85ste niet meer in staat zullen zijn om online te gaan. De politiek moet de internetpositie van senioren goed in ogenschouw nemen en zorgen dat iedereen zich aangesloten voelt, vindt KBO-PCOB. Zeker ook gezien het gegeven dat 1,2 miljoen senioren nog helemaal geen internetaansluiting hebben. Dat zorgt bij velen voor een onwenselijk gevoel van vervreemding en kennisachterstand. KBO-PCOB staat een samenleving voor, waarin digitaal en analoog elkaar niet uitsluiten maar hand in hand gaan. Een hele uitdaging voor ons allemaal.

Blauwe envelop

KBO-PCOB vindt het belangrijk dat ook mensen die niet op internet zitten met de Belastingdienst kunnen blijven communiceren.

Dat de Belastingdienst al zijn post op termijn alleen nog digitaal verstuurt, leidt dan ook tot veel onrust onder mensen die niet digitaal vaardig zijn. Duizenden meldingen die we ontvingen via het Meldpunt Dag blauwe envelop bevestigen dit beeld. Wat we tegenwoordig zien, is dat de Belastingdienst vooral inzet op ondersteuning voor het vinden van digitale hulp. Heel weinig burgers blijken hiermee te worden bereikt. Veel meer mensen melden zich juist aan voor de maatwerkoplossing op papier. Hieruit mogen we concluderen dat de (digitale) oplossingen die geboden worden niet aan de behoeften voldoen. KBO-PCOB vraagt de regering daarom de 'papieren maatwerk-oplossing', de blauwe envelop dus, in stand te houden en burgers hierover actief en goed te informeren!

Meldpunt Dag blauwe envelop

Vanwege de digitaliseringsplannen van de Belastingdienst lanceerde KBO-PCOB samen met een collega-ouderenorganisatie enkele jaren geleden het Meldpunt Dag blauwe envelop. Bij het meldpunt zijn ruim 3500 meldingen binnengekomen. Het groot aantal meldingen is volgens de ouderenbonden een duidelijk signaal van senioren aan de overheid dat niet te negeren valt. Zij zijn overdonderd en maken zich zorgen over de snelheid waarmee de digitalisering van belastingberichten wordt ingevoerd.

Belastingservice

Ieder jaar helpen gecertificeerde belastinginvullers leden van KBO en PCOB die hulp nodig hebben bij het invullen van hun belastingaangifte.

Bron: website KBO-PCOB



WAAR ZIT DE MEESTE VITAMINE IN

Vitamine C is de meest bekende weerstandsvitamine en is belangrijk voor voldoende energie, je zenuwstelsel, gezonde botten, tanden, huid en bloedvaten. Bovendien bevordert vitamine C de opname van ijzer uit voeding. Ze beschermen je tegen bijvoorbeeld griep en verkoudheid. Maar in welke voeding zit de meeste vitamine C? We hebben een aantal vitamine C-bommen voor je op een rij gezet!

Kiwi

Eén kiwi is echt een vitaminebom! Ze bevatten zelfs meer vitamine C dan een sinaasappel. Ook zijn ze rijk aan vezels en dus goed voor je spijsvertering. Een kiwi van 75 gram is goed voor zo'n 59 milligram vitamine C. Kiwi kun je beter niet in combinatie met melkproducten eten. Het bevat namelijk een eiwit afbrekend enzym: actinidine.

Spruitjes

Veel mensen houden er niet zo van, maar tegenwoordig smaken ze veel minder bitter dan vroeger. Dus geef ze nog eens een kans, want 100 gram spruitjes is goed voor wel 132 milligram vitamine C.

Boerenkool

Boerenkool levert veel antioxidanten, gezonde mineralen zoals mangaan, koper en calcium en de vitamines A, B2, B6, E en C. 100 gram boerenkool bevat zo'n 120 milligram vitamine C. Vaak wordt gewacht met het oogsten tot er nachtvorst overheen is gegaan. Door de kou wordt het zetmeel omgezet in suikers waardoor de boerenkool minder pittig van smaak wordt.

Rode paprika

Je hebt paprika's in de kleuren geel, groen, oranje en rood. De rode variant bevat de meeste vitamine C. De groene variant is eigenlijk de onrijpe vrucht. Paprika's behoren tot de vruchtgroenten, net als tomaten, aubergines en courgettes. Botanisch gezien is paprika een fruit, maar we eten hem als groente. 100 gram rode paprika bevat 150 milligram vitamine C.

Aardbeien

In deze schijnvrucht zit een grote hoeveelheid vitamine C. Een schaaltje gevuld met 100 gram van deze overheerlijke zomerkoninkjes bevat zo'n 60 milligram vitamine C. Aardbeien bevatten weinig calorieën: 100 gram zo'n 29 kilocalorieën.

Zwarte bes

De zwarte bes, het neefje van de rode bes, bevat veel vitamine C én vitamine E. Hij wordt ook wel de cassisbes genoemd. De wat doffe vruchtjes hebben een typische, enigszins kruidige smaak.

Sinaasappel

Tot slot: de sinaasappel. Deze citrusvrucht mag natuurlijk niet ontbreken in dit lijstje van vitamine C-bommetjes. Eén sinaasappel van zo'n 130 gram bevat ongeveer 66 milligram vitamine C. Daarnaast leveren sinaasappels foliumzuur en vezels. Foliumzuur heb je nodig voor de vorming van rode bloedcellen, een goed functionerend zenuwstelsel en immuunsysteem. Vezels dragen bij aan een soepele stoelgang en zorgen ervoor dat je lang verzadigd blijft na het eten.

Bron: Voedingscentrum





Radio Kras uitzendingen voor senioren

Wij kregen het volgende bericht binnen over een initiatief dat we graag met u delen.

'Radio Kras is een nieuw radioprogramma in Noord-Brabant, gemaakt vóór en mét aan huis gekluis-terde 'levensveteranen'. We halen de buitenlucht naar binnen, met persoonlijke verhalen en gepeper-de meningen van wakkere ouderen, met cultuur, natuur en natuurlijk goede muziek. Presentatoren: Michiel van de Weerthof en Jozien Wijkhuijs.'

Radio Kras is elke week te beluisteren op meerdere regionale radiozenders en overal als podcast (spotify e.d.), klik op de onderstreepte regels voor meer informatie:

- Den Bosch – elke dinsdag 12.00 – 13.00 op ORVA: Ziggo TV-kanaal 43
- Breda – elke zondag 9.00 – 10.00 – BredaNU: raadpleeg de website
- Oss, Uden, e.o. – elke zondag 11.00 – 12.00 – MFM: Frequentieoverzicht
- Eindhoven – vanaf 24 mei iedere zondag van 09.00 – 10.00 – Studio040:
<https://studio040.nl/radio-frequenties>

Iedere 70 plusser kan verzoeknummers aanvragen via 06-44429763 of mailen naar contact@radiokras.nl

Bron: KBO Brabant

Puzzelen in Ons Senioren Nieuws

In het Seniorennieuws van mei publiceerden wij een eerste kruiswoordpuzzel. We ontvingen 10 juiste oplossingen. De goede oplossing is: **PUZZELPLEZIER**.

Uit de goede oplossingen werd door het dagelijks bestuur een prijswinnaar getrokken.

De winnaar is geworden: de heer Nol van Haastert.

We bezorgden Nol en zijn vrouw Tiny een prachtig boeket bloemen op hun nieuwe adres, waar ze nog volop aan het klussen zijn. We wensen hen veel succes met de werkzaamheden.



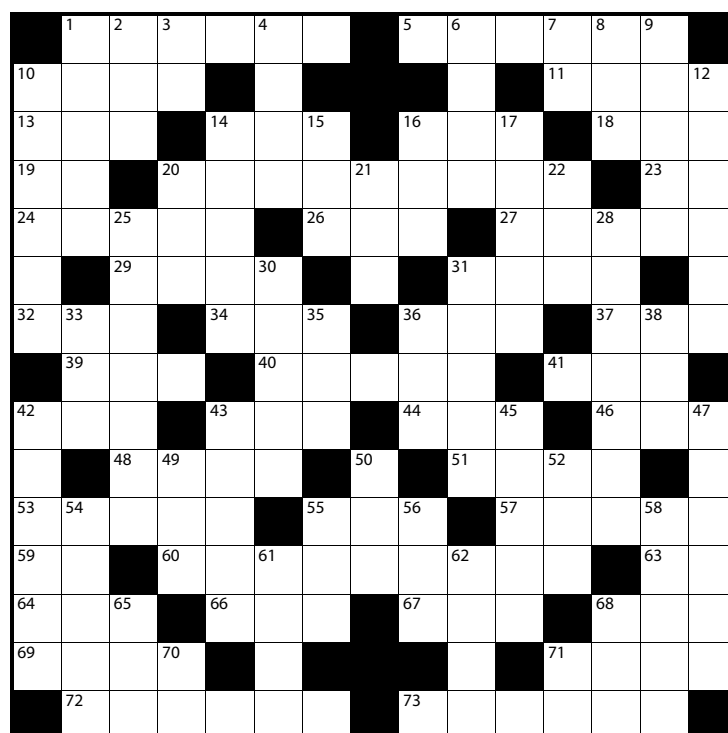
In het nummer dat voor u ligt, treft u wederom een kruiswoordpuzzel aan en een woordzoeker.

Los de puzzels op en stuur de oplossingen uiterlijk 18 juli naar Harrie van Zon, Leeuwerik 45, Waspik, E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl en maak ook kans op een leuke prijs.

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 wapen 5 publiek vermaak 10 knaagdier 11 voorwerp 13 voorzetsel 14 aanslibbing 16 wier 18 pausen-
naam 19 titel 20 nonsens 23 bijwoord 24 eetgerei 26 indien 27 windrichting 29 pl. in Duitsland 31 lof bewijzen 32
muurholte 34 rekenopgave 36 een zekere 37 haarsmeer 39 ratelpopulier 40 soort koek 41 opstootje 42 papegaai 43
afslagplaats bij golf 44 hevig 46 tongstreling 48 plezier 51 spijskaart 53 wapen 55 paling 57 boei 59 oude lengtemaat
60 houten schaats 63 mijns inziens 64 zelfkant 66 vernis 67 slaappleats 68 vrouwelijk dier 69 pl. in Gelderland 71
nakomeling 72 metaal 73 naaktloper.

Verticaal: 1 land in Afrika 2 vragend vnw. 3 spil 4 vreemd 6 ijshut 7 muziekschijfje 8 nachtvogel 9 gemene opmerking
10 wenen 12 riem 14 deel van Engeland 15 projectieplaatje 16 grote bijl 17 soort 20 waterdoorlatend 21 sprookjesfi-
guur 22 herkauwer 25 doorgang 28 ongeval 30 soort schaatsen 31 reusachtig 33 Europeaan 35 afgemat 36 pl. in
Gelderland 38 Bijbelse priester 42 afwezig 43 deel van Oostenrijk 45 bedde 47 monarch 49 plechtige gelofte 50 vallei
52 grappenmaker 54 open ruimte 55 woonschip 56 boogbal 58 muggenlarve 61 vruchtbare plaats 62 land in
Zuid-Amerika 65 scheepstouw 68 kledingstuk 70 maanstand 71 ter inzage.



©www.puzzelpro.nl

25	6	61	31	72	40	28	1	58	73
----	---	----	----	----	----	----	---	----	----

De oplossing van deze puzzel kunt u tot uiterlijk 18 juli sturen naar
Harrie van Zon,
Leeuwerik 45, Waspik.
E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

Onder de goede inzenders wordt weer een leuk prijsje verloot.

Oplossing puzzel in het nieuws van mei: PUZZELPLEZIER

WOORDZOEKER

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

BIEST
BONJE
BRONS
CYNICUS
DINER
EITJES
ENORM
ENTER
ESCADRILLE
GELUK
GENEREUS
GEVAARTE
GITARIST
ILIAS

IMPRESSIE
INZET
JACQUET
JAMBE
JANKEN
JAPON
KENBAAR
KIESKAUWER
LICHTBAKEN
MORBIDE
MYXOMATOSE
NAASTEN
NADRIJK
NARCIS
NOEMER
ONDANK
OORKONDE
OUDHEID
PEKELVLEES
PERCENT
POCHER
ROEIER
RUCHE
RUITJE
SKEELER
STEF STEF

Z	S	E	J	T	I	E	B	O	N	J	E
O	G	M	K	N	A	D	N	O	P	A	J
R	E	M	E	O	N	I	T	E	Z	N	I
S	L	E	Y	Z	M	B	E	R	Z	K	V
K	U	G	E	X	R	R	U	O	P	E	P
E	K	T	E	E	O	O	Q	O	R	N	E
E	E	N	I	N	N	M	C	H	N	E	K
L	S	E	O	G	E	H	A	W	B	U	E
E	O	U	E	U	E	R	J	T	R	L	L
R	T	O	C	R	D	V	E	D	O	E	V
A	S	E	R	I	E	H	A	U	N	S	L
A	I	E	N	K	N	N	E	A	S	L	E
B	R	G	J	T	O	Y	I	I	R	E	E
N	A	A	S	T	E	N	C	D	D	T	S
E	T	E	L	L	I	R	D	A	C	S	E
K	I	E	S	K	A	U	W	E	R	A	B
B	G	N	T	N	E	C	R	E	P	I	M
N	E	K	A	B	T	H	C	I	L	L	A
D	E	E	I	S	S	E	R	P	M	I	J

©www.puzzelpro.nl

-

WWII

Wetenswaardigheden

Bizarre weetjes:

- Wist je dat als je je rechteroog sluit nooit over je rechterschouder kunt kijken?
- Wist je dat net zoals de vingerafdruk ook de tongafdruk bij ieder mens uniek is?
- Wist je dat de sterkste spier van het menselijk lichaam de tong is?
- Wist je dat een blinde geen hoogtevrees kan hebben?
- Wist je dat er niet één normaal Nederlands woord rijmt op het woord twaalf?
- Wist je dat heet water sneller bevriest dan koud water?
- Wist je dat je niest met een lichtsnelheid van ruim 150 kilometer per uur?
- Wist je dat er op zijn minst 9 miljoen mensen jarig zijn op dezelfde dag als jij?
- Wist je dat het woord 'van' de meeste betekenissen heeft?
- Wist je dat je in de morgen langer bent dan in de avond?
- Wist je dat je niet je ellebogen kunt likken?
- Wist je dat je voet even groot is als de binnenkant van je onderarm?



Vakantie naar Spanje gaat niet door.
Klopt, Catalaan zien komen.

Mannen worden veel zwaarder getroffen door de coronamaatregelen :
Geen voetbal, geen kroeg. Vrouwen kunnen nog steeds alles doen
Koken, wassen, schoonmaken

Overal 100 km per uur. Ik snap niet waar iedereen over klaagt. Ja oké, op de snelweg
Lever je wat in, maar in de bebouwde kom win je er veel op.

De ene krab tegen de andere: "Ga je mee zuipen?"
Antwoordt de andere krab: "Nee, ik zit krab"

Een goudvis tegen de andere in de vissenkomp: "AU ... HELP!! M'n arm is uit de kom!"

Bord bij de ingang van een café :
DUWEN. Als dat niet werkt: TREKKEN.
Als dat niet werkt zijn wij gesloten!

Een mooie dame had haar handtas erg dik gevuld met al haar damesdingetjes.
Op straat wordt ze toegeroepen: "OBESITAS!!

Een jongeman en een jonge vrouw zitten op een bankje. Zegt de jongeman:
"Het lijkt me echt beter als we elkaar voorlopig even niet zien."
Zegt het meisje: "Oké, zeg maar wanneer ik weer mag kijken."

Vrouwen met een heel dikke kont leven langer
Mannen die ze dat durven te vertellen trouwens niet.

Waar heeft ze precies pijn? Antwoord: in de woonkamer.
Is ze bij kennis? Antwoord: Nee, bij familie.

Vrouw tegen haar man: "Ik voel me zo dik, oud en lelijk. Geef me asjeblieft een
complimentje schat."
Man: "Je ogen zijn nog prima lieverd."

En waar werkt je vrouw dan Hendrik?
Op m'n zenuwen, Jan

Vrouw bij de dokter: "Ik worstel al enkele weken met 'n enorme rugpijn.
Wat kan ik doen?"
Dokter: "Stoppen met worstelen lijkt me een goeie eerste stap. Je kan beter een
iets rustigere sport gaan doen, schaken of zo."

Man met hevige pijn in de zijstreek gaat naar de dokter.
Vraag van de dokter: "Doe je aan extreme sporten?"
"Ja," zegt de man, "heel soms spreek ik m'n vrouw tegen."

Ik had in 1966 al een app: een Zündapp

Weet iemand hoe lang wc-papier meegaat als je het invriest?

Gezegdes in dialect

Hij krijgt un kruis vur zunne kop
(= Hij heeft gelogen)

Goade effe mee naor ut verreke kijke
(was 'n gezegde in 'n café in 't dranklokaal geen jenever geschonken mocht worden)

Hij is wieste pusjonkele
(= door in en uit de kerk te gaan een aflat verdienen; met Allerzielen)

Ge mot is kwikke
(= Je moet 's voelen hoe zwaar dat ding is)

Tis ammel gin botter lekken
(= 't Gaat in 't leven niet allemaal even makkelijk en vlot)

Mee heur ga de nie kuire
(= haar maak je niks wijs)

Da kan toch gin potjes gekregen ebbe
(= Dat kan toch niet zomaar kwijt zijn) (Het heeft toch geen pootjes gekregen)

Tot slot:

2 gedichtjes van Levi Weemoedt
uit: "Vanaf de dag dat ik mensen zag."
Verzamelde gedichten

Kogelstoot

Jeanette speelt Jeu de Boules
Zij werpt het slechtst van allen
Maar het hele dorp stroomt toe
En looft en prijst haar ballen

Tour de France, een nabeschouwing

De één klimt sneller dan de ander
De snelste krijgt een kwieke trui.
En wie het allersnelst kan dalen,
Die krijgt een kist en klokgelui.



Tot uw dienst in Waspik:

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
Willemien Smits: 06-38572896
Marian van den Berg: 06-18435995
Spreekuur elke woensdag
van 10.00-11.30 uur in Den Bolder

CASADE
tel. 0800 55 222 22



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.

Ook Senioren Vereniging Waspik is actief op Facebook. Zit u ook op Facebook? Volg ons!

Hoe kun je ons vinden? Zoek via Google naar Seniorenvereniging Waspik, dan kom je op onze site.

Onderaan vind je het Facebook icoontje; klik daarop en je bent op onze Facebook-pagina. Eemaal daar klik dan op 'like' en op 'volgen', en u blijft op de hoogte van al het nieuws. Je kunt ook via je eigen Facebook-pagina in de zoekbalk intypen seniorenvereniging waspik en dan kom je er ook. Of je gaat via je browser naar onderstaand adres

<https://www.facebook.com/kbowaspik>

Onze organisatie

Bestuur

Voorzitter Dhr. B. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494
Secretaris Dhr. H. van Zon	Leeuwerik 45	tel. 06-53937206
Penningmeester Dhr. K. Koster	Poolsestraat 55	tel. 315150
Leden: Mw. C. de Bruyn	de Roonlaan 23	tel. 06-20632983
Mw. J. van Riel	Burgm. Couwenbergstraat 18	tel. 311505
Dhr. C. Bink	van Duvenvoordestraat 25	tel. 312901
Mw. I. Ruygt	Chopinlaan 1	tel. 312000
Mw. F. Hooijmaijers	Vrouwkensvaartsestraat 12a	tel. 313312
Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 202002

Onze ouderenadviseurs

Mw. C. de Bruyn	06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl
Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: kbokoster01@home.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Mw. C de Bruyn	06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

Cliëntondersteuning WMO

Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: kbokoster01@home.nl
----------------	-------------	----------------------------

Onze activiteitencommissie

Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 202002	voorzitter
Mw. J. van Riel	Burg. Couwenbergstraat 18	tel. 311505	
Dhr. H. van Zon	Leeuwerik 45	tel. 06-53937206	secretaris harrie.vanzon@ziggo.nl
Dhr. C. Bink	Van Duvenvoordestraat 25	tel. 312901	
Mw. D. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494	

Wij(k)diensten Waspik

Tel. 06 - 538 77 623

Spreekuur iedere woensdag van 10.00 - 12.00 uur in Den Bolder
iedere donderdag van 13.00 - 14.00 uur in Den Bolder

Coördinatie felicitatiedienst

Erica Koster telefoon. 315150

Contact Casade

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

Coördinatie tafeltje dekje: Mw. A. De Bont tel. 0416-311860

Onze vaste activiteiten

Maandagmiddag Koor Zang en Vriendschap	Informatie Dhr. P. Heijmans	tel. 311787
Dinsdagmorgen Sjoelen in De Stroming	Informatie Mw. R. Lodewijks	tel. 312673
Dinsdagmorgen Fitness in Centrum Fysiotherapie	Informatie Dhr. C. Bink	tel. 312901
Dinsdagmiddag Schilderen in Den Bolder	Informatie Mw. Van Gils	tel. 06-39488592
Woensdagmorgen Countrydansen in Den Bolder	Informatie Mw. W. Hooijmaijers	tel. 06-12916937
Woensdagmiddag Koersbal in 't Schooltje	Informatie Mw. J. Verschure	tel. 311592
Donderdagmorgen Meer bewegen in Den Bolder	Informatie Mw. R. van Riel	tel. 311505
Donderdagmiddag Jeu de Boules	Informatie Dhr. H. van Zon	tel. 06-53937206
Rikken en jokersen	Informatie Theo Rekkers	tel. 312630 of 06-10697340
Fietsen Samen wekelijks fietsen	Informatie Mw. J. Smits	tel. 312184

Drie woonwinkels in één dorp!

Kwaliteitsmeubels tegen de scherpste prijs!

GROOTSTE COLLECTIE RELAXSTOELEN



MAATWERK- STOELEN

Maten s - m - l
keuze uit
40 kleuren.
Van 1450,-
Nu voor...

595,-



**TAXI
SERVICE**
Heeft u geen vervoer?
Bel ons gerust:
0416 - 311945



PRIJS GARANTIE:
Wij leveren alle merken
stoelen altijd goedkoper!
Vraag gerust bij
ons een offerte...



Alle stoelen
zijn op maat
te proberen
in onze
showroom!



HORSTEN
Zit & Relax Comfort

Kerkvaartsestraat 1,
Waspik

Tel.: 0416-311945

(vanaf snelweg rotonde rechts,
2e straat rechts)

COMFORT BANKSTEL Flexv.a. **2495,-**



OP STA stoelen

zijn fauteuils die u helpen
met het rechtstandig omhoog
komen uit uw stoel, wij leveren
bijna alle stoelen als op sta.

Kwaliteit met een
'laagste-prijs-garantie'!

Nu v.a. **995,-**

MODERNE RELAXFAUTEUILS

• TWICE • PARIJS • CANNES
• MADERO • NICE

Nu met

25% KORTING



**K.B.O. korting
Vraag er naar!**

Belangrijke telefoonnummers:

Meldpunt gemeente

telefoon 0416-683456

Meldpunt vrijwillige huishulp

telefoon 0416-333445

Zorgloket Waalwijk

telefoon 0416-683456

Mozaïek Waalwijk

telefoon 0416-333445

www.stichtingsenioren.nl

Rijbewijs keuren:

Arbo R.veer, Oeverkruid 13, Raamsdonksveer, tel. 0162-677780

Kosten € 55,-
geen kortingsregeling

In buurthuis Zanddonk Willaertpark 2a in Waalwijk.

Voor datums bel: Tel. 088 2323300

Kosten € 40,-



JOHN VAN PAS

dranken • partyservice



Service Apotheek Waesbeeck

Wilhelminastraat 4

5165TJ Waspik

0416-313777

Bij Service Apotheek Waesbeeck kunt u terecht voor al uw:

- Medicijnen
 - Drogisterij artikelen
 - Homeopatische en Fytotherapeutische middelen
 - Braces
 - Hulpmiddelen voor Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (lepels, douche en toilethulpmiddelen, krukken en toebehoren, en nog veel meer)
- De apotheek is dagelijks geopend van 8.00 - 17.30 uur en zaterdag van 9.00 - 11.00 uur.

MODE

Bij ANNELOES

Kerkstraat 9 - 5165 CE WASPIK

Webshop: www.modebijanneloes.nl



Kerkstraat 8 te Waspik 0416-311353 www.snelsslagerij.nl



ROB VAN DER PLAS
FINANCIEEL ADVIES B.V.

* ADMINISTRatieve - EN FISCALE DIENSTVERLENING
* FINANCIËLE PLANNING

Dorpsplein 19

5165 CJ Waspik

Telefoon: 0416 - 31 66 93

Fax: 0416 - 31 63 62

Mobiel: 0628 - 41 13 73

E-mail: info@robvanderplas.nl

Bezoek onze website: www.robvanderplas.nl



Een gezellig dagje uit
voor jong en oud

**Bloemenboerderij
de Langendam**

Bloemen / Pluktuin / Zijde bloemen
Excursies / Arrangementen
Workshops / Bloemschikken / Bakken

Open: We t/m Vr 13.30 tot 17.30 uur
Zat van 10.00 tot 16.00 uur
Groepen ook buiten deze tijden op afspraak

't Vaartje 108, 5165ND Waspik 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.

Reedhuisstraat 11 - Sprong-Capelle
T. 0416-272753 - www.autobraat.nl

CHEVROLET
SPECIALIST

KIA SPECIALIST

Op onze website vindt u het nieuws van de afdeling.

Kijkt u daar eens. U vindt er veel foto's en illustraties in kleur.

www.seniorenverenigingwaspik.nl




• Klimaattechniek
• Sanitairtechniek
• Elektrotechniek
• Technisch beheer

Meijs Installatie Techniek B.V. 0416 - 312 597
Vrouwensvaaristraat 12d 0416 - 313 811
5165 NP Waspik info@meijs-install.nl
Postbus 100, 5165 ZJ Waspik www.meijs-install.nl




VOS CAPELLE

*Voor een gezonde groei van
bomen, planten en gras*



PLUS

Picokrie - Waspik



PLUS

Picokrie - Waspik

Voor al uw financiële- of verzekeringsvragen
kunt u contact opnemen met

THEUNS

Assurantiën en Hypotheken B.V.

Adviseur: Andrew Theuns

Adres Louis Pasteurstraat 15 Tel 0416 - 31 54 32 E-mail info@theuns-assurantien.nl
5165 EM Waspik Fax 0416 - 31 55 39 Website www.theuns-assurantien.nl
Mob 06 - 23 925 626



INSTALLATIEBEDRIJF ZWAANS



centrale verwarmingsinstallaties

- gas en water
- gasketels
- zonne-energie
- sanitair
- ventilatie
- dakbedekkingen
- loodgieterswerkzaamheden

NEFIT
Vaillant
UNETO VNI

aanleg | onderhoud | service | verkoop

Benedenkerkstraat 91 | Waspik | t. 0416 311012 | www.zwaansinstallatie.nl



bakkerij van der WESTEN