

Ons Seniorennieuws

uitgave: november 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,-



Diverse
relaxfauteuils
kortingen tot
20%

Dé specialist in wonen,
slapen en zitten.

* De Statie **wonen**

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

Ons Seniorennieuws november 2020

pag. 04	Welke social media zijn er?
pag. 06	Pas op voor neptelefoontjes Rabobank
pag. 07	Zo herkent u vals geld
pag. 09	Nep RDW-websites houden mensen voor de gek
pag. 10	Veilig blijven in het verkeer
pag. 11	Koffie ondersteunt je spijsvertering
pag. 13	Tekens van rijkdom
pag. 14	Seizoenen
pag. 15	Oplossing puzzel van oktober 2020
pag. 16	Kruiswoordpuzzel november 2020
pag. 17	Vertrouwen
pag. 18	Wist u dat?
pag. 19	Moppentrommel
pag. 21	Tot uw dienst in Waspik
pag. 22	Onze organisatie
pag. 23	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 16 november aanleveren.**

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

Welke sociale media zijn er?

Wat is sociale media?

Een sociaal medium is een platform waar mensen dingen met elkaar kunnen delen. Het woord 'sociaal' geeft het al aan: contact met anderen staat centraal. Dat contact kan zo uitgebreid of beperkt zijn als iemand zelf wil. Sociale media gebruiken vaak meerdere internet-toepassingen zoals apps en websites. Andere veelgebruikte termen voor sociale media zijn bijvoorbeeld sociaal netwerk of het Engelse social media.

Een definitie van sociale media is zoiets: online platformen waarmee mensen informatie met elkaar kunnen delen, met minimale tussenkomst van een redactie. De gebruikers verzorgen zelf de dialoog en interactie met elkaar.

Welke sociale media zijn er?

Er zijn allerlei verschillende sociale media. Denk aan Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, LinkedIn, YouTube of Snapchat. Ook WhatsApp wordt door velen een sociaal netwerk genoemd, ook al is dat eigenlijk toch net iets anders.

Veel sociale media lijken op elkaar, maar ze steken toch allemaal net iets anders in elkaar. In alle gevallen is het mogelijk om een persoonlijk profiel aan te maken, zelf berichten te plaatsen en te reageren op berichten van anderen. Maar ieder medium heeft weer net zijn eigen insteek. Zo staan op Twitter vaak korte berichtjes, is Instagram vooral voor mooie foto's en kunt u op Facebook makkelijk oude bekenden terugvinden. We zetten een aantal veelgebruikte sociale media op een rij.

Facebook

Facebook is het sociale medium met de meeste gebruikers. Wereldwijd gebruiken 2,5 miljard mensen het. Berichten kunnen over alles en nog wat gaan. Onderwerpen binnen de privésfeer zijn populair, zoals verjaardagen, grappige gebeurtenissen of hobby's. Op Facebook heeft iedereen een eigen profielpagina. Gebruikers kunnen mensen toevoegen als vriend. Ze kunnen dan van elkaar zien welke berichten, foto's en video's ze delen (afhankelijk van de privacy-instellingen van iemand).



Ook veel bedrijven en 19 bekende artiesten zijn op Facebook te vinden. Volg bijvoorbeeld NU.nl, uw favoriete koekjesmerk of lees de berichten van een bekende zanger, politicus of schrijfster. Op berichten kunnen mensen ook reageren. Dat kan simpelweg met een 'like' (in het Nederlands 'vind-ik-leuk') of met een reactie.

Twitter

Op Twitter staan korte berichtjes centraal. Een berichtje op Twitter heet een 'tweet' (spreek uit als twiet) en mag maximaal 280 tekens bevatten. Op Twitter kunnen de meningen scherp zijn, mensen laten graag horen wat ze van iets vinden. Op dit sociale netwerk kunnen mensen in principe volgen wie ze willen: familie en vrienden, maar ook onbekenden of bedrijven. Een andere mogelijkheid is om een hashtag (#-teken, spreek uit als hesj-tek) te volgen. Volg bijvoorbeeld berichten met #voetbal #tuinieren of #tourdefrance om populaire tweets over dat onderwerp te lezen.

Instagram

Wie graag veel mooie foto's ziet, zit op Instagram goed. Op dit sociale medium bestaan alle berichten uit een afbeelding of video, met daarbij een begeleidende tekst. Gebruikers kiezen een foto, bewerken deze eventueel met een mooi effect en delen het plaatje met hun volgers. Reisfoto's, natuurfoto's, mooie gerechten en huisdieren doen het altijd goed op Instagram. Vinden mensen een foto mooi? Dan laten ze dat weten door de foto een hartje te geven. Een reactie bij iemand achterlaten kan ook.

LinkedIn

LinkedIn is een zakelijk sociaal medium. Mensen leggen contact met mensen die zij via werk kennen. Zo ontstaat er een netwerk van werk-contacten. Op LinkedIn maken gebruikers een profiel aan waarop hun werkervaring zichtbaar is. Voeg iemand toe als connectie om te zien wat zijn/haar werkgeschiedenis is. Gebruikers kunnen ook berichten delen. Dit gaat vaak over werk-gerelateerde onderwerpen. Ook kunnen mensen elkaar feliciteren, bijvoorbeeld bij een werkjubileum, promotie of baanwissel.

Pinterest

Pinterest is een soort digitaal plakboek. Gebruikers kunnen eigen foto's, maar ook foto's van anderen verzamelen op een 'bord'. Dit is een soort digitaal prikbord. Maak bijvoorbeeld een bord aan met inspiratie voor de 20 nieuwe keukens of verzamel lekker zomergerechten op een bord. Zoek op een onderwerp en sla berichten op. Dit opslaan heet 'pinnen'.

YouTube

Ook YouTube is een sociaal medium. Gebruikers kunnen video's maken en delen. Iedereen mag een video plaatsen, hoewel een groot deel van de gebruikers alleen kijkt naar de video's van anderen. De video's kunnen over van alles gaan. Zo zijn er video's over hobby's, huisdierenfilmpjes, video's met tips en instructies, interviews, muziekclips. Onderwerpen gaan van heel serieus tot kort en lollig.

Bron: Nieuwsbrief SeniorWeb september 2020

Pas op voor neptelefoontjes Rabobank

oktober 2020.

De bankmedewerker die belt om samen met u de bankrekening te beveiligen tegen criminelen, is zelf niet pluis.



Criminelen doen zich voor als bankmedewerker. Het telefoongesprek begint vriendelijk. De bank heeft voorkomen dat een groot bedrag van de rekening van de klant wordt geschreven. Daarna gaat het gesprek verder. De rekening vormt een doelwit voor fraudeurs. De medewerker wil dit oplossen. Wanneer de klant inlogt op Rabo internetbankieren kan de medewerker ervoor zorgen dat de rekening wordt veiliggesteld.

Phishingtelefoontje

In werkelijkheid wordt de klant gebeld door een crimineel die erop uit is de rekening te plunderen. Om te 'bewijzen' dat de hij echt bij de bank werkt noemt de crimineel postcode en laatste drie cijfers van de bankrekening.

Krijgt u zo'n telefoontje, zoals een SeniorWeb-lid overkwam, trap er dan niet in. Beëindig het gesprek! De bank zal u nooit op deze manier uitnodigen uw eigen rekening te beveiligen.

Bron: Seniorweb

Zo herkent u vals geld

Het zal u maar gebeuren. Een winkelier weigert uw geld omdat het vals is. Hoe had u dat kunnen ontdekken? En wie draait er voor op?

Routineus haalt de caissière in de supermarkt ieder bankbiljet van twintig en vijftig euro door de detector naast haar. Zoals bijna altijd licht het lampje groen op. Het biljet is echt. Logisch, want verreweg de meeste van de 10 miljard eurobiljetten die in omloop zijn, zijn echt. Toch blijft het oppassen voor vervalsingen: jaarlijks worden er in Nederland tienduizenden valse biljetten onderschept.

Met goede kleurenprinters en kleurenkopieerapparaten kunnen valsemunters bankbiljetten maken die bij vluchtig kijken net echt lijken. Om zulke vervalsingen te ontmaskeren, heeft de Europese Centrale Bank alle biljetten voorzien van verschillende 'echtheidskenmerken', die niet zo gemakkelijk na te maken zijn. Valse biljetten kunt u hieraan herkennen. Sommige kenmerken zijn met het blote oog te zien, andere kunt u voelen, en weer andere zijn alleen zichtbaar met hulpmiddelen.

Voelbare kenmerken

Voor bankbiljetten wordt speciaal papier gebruikt, gemaakt van katoen. Daardoor voelen echte bankbiljetten stevig aan. Ze zijn niet slap of vettig. Bovendien knispert dit papier als u het biljet beetpakt.

Tweede echtheidskenmerk dat u met de vingers ontdekt, is de voelbare inkt die op enkele plaatsen is gebruikt, zoals in de afkortingen van de Europese Centrale Bank. Het voelbare rijtje 'BCE, ECB, EZB, EKT, EKP' staat aan de bovenkant van ieder biljet.



Zichtbare kenmerken

Het bekendste echtheidskenmerk van bankbiljetten ontbreekt natuurlijk niet: het watermerk. Het watermerk ziet u door het biljet tegen het licht te houden. Let op: bij een echt watermerk lopen licht en donker van de afbeelding geleidelijk in elkaar over. U kunt het watermerk ook zien door het biljet op een donkere ondergrond te leggen. De lichte delen worden dan donker. Dit valt vooral op bij het waardecijfer.

Daarnaast zijn er twee andere zichtbare kenmerken: de veiligheidsdraad en het doorzichtcijfer. De veiligheidsdraad is de donkere streep in het midden. In kleine lettertjes op deze streep is de waarde van het biljet te lezen.

Het doorzichtcijfer bestaat uit stukjes van het waardecijfer, linksboven aan de voorkant van het biljet. Op de achterkant, op precies dezelfde plaats, zitten ook stukjes cijfer. Wie een eurobiljet tegen het licht houdt, ziet dat voor- en achterkant samen precies een cijfer vormen. Let er vooral op dat de stukjes naadloos op elkaar aansluiten. Dat is bij vervalsingen vaak niet het geval.

Een opvallend echtheidskenmerk is het hologram. Biljetten van 5, 10 en 20 euro hebben een verticale zilverkleurige band. Kantel het biljet en u ziet kleuren oplichten en afwisselend ziet u het €-teken en de waarde. Op de achterkant van het biljet ziet u een licht glanzende band. Eurobiljetten van 50, 100 en 200 hebben een vierkant hologram, dat bij kantelen afwisselend de waarde en een raam of poort zichtbaar maakt. Op de achterkant zit geen glanzende band. Hiervoor in de plaats verandert het waardecijfer bij kantelen van kleur.

‘Onzichtbare’ kenmerken

Voor sommige kenmerken hebt u een hulpmiddel nodig, zoals een vergrootglas. Op ieder bankbiljet staan namelijk zeer kleine lettertjes, die met het blote oog streepjes lijken. Een voorbeeld is de letter ‘Omega’, de ‘O’ in de Griekse versie van het woord euro, linksonder op het biljet. Hier zijn de waardecijfers van het biljet gedrukt. Ook deze extreem kleine cijfertjes zijn scherp en niet vaag. Andere microtekst zijn de uitgespaarde letters en cijfers naast en in de rand van het hologram. Wie scherpe ogen heeft, kan dit nog net zien zonder vergrootglas. Daarnaast zijn er de echt onzichtbare kenmerken, die zichtbaar worden gemaakt met een UV-lamp. Dan lichten er deeltjes in het papier op die gevoelig zijn voor ultraviolet licht. Veel winkels gebruiken een UV-lamp om de echtheid te controleren.

Naar de politie

Wie een vals biljet in zijn portemonnee vindt, heeft pech. Een vals biljet is niets waard. U bent gelukkig niet strafbaar als u een vals eurobiljet bezit.

Dat wordt anders wanneer u het valse biljet uitgeeft. Dan bent u in principe wel strafbaar. Blijkt bij een controle dat een biljet vals is, dan zal de winkelier het niet accepteren en eventueel de politie erbij halen. U kunt ook zelf naar de politie gaan, die dan een aangifte opmaakt. Dat is zinvol als u weet hoe u aan het valse biljet gekomen bent.

Als alternatief kunt u naar de bank gaan en vragen het biljet naar De Nederlandsche Bank op te sturen. U krijgt dan een bewijs van afgifte en ontvangt later de waarde retour als het biljet na controle door DNB toch echt blijkt te zijn. Het is namelijk niet ondenkbaar dat een biljet ten onrechte voor vals wordt versleten in de winkel. Bankbiljetten die bijvoorbeeld per ongeluk zijn meegewassen in de wasmachine, kunnen hun echtheidskenmerk verliezen en zien er onder een UV-lamp uit als een vals biljet.

Valse munten kunt u inleveren bij de politie of desgewenst rechtstreeks bij het Nationaal Analyse Centrum voor Munten (NACM) gevestigd bij de Koninklijke Nederlandse Munt te Utrecht. Als de munt inderdaad vals is, wordt hij wel in beslag genomen en niet vergoed. Beschadigde munten daarentegen worden wel vergoed.

Altijd gecontroleerd

Banken, geldtransportbedrijven en wisselkantoren zijn verplicht om geld te controleren voordat ze het weer in circulatie brengen. Zo verdwijnen niet alleen versleten, gescheurde en bevuilde bankbiljetten uit de circulatie, het levert ook een goede bijdrage aan het verwijderen van vervalsingen en verdachte bankbiljetten. En het betekent dat de euro's uit de geldautomaat altijd gecontroleerd zijn.

Bron: PlusOnline september 2020

NEP-RDW WEBSITES HOUDEN MENSEN VOOR DE GEK

Enkele duizenden mensen zijn gedupeerd door phishing sites die lijken op de RDW, de site waar je een kentekenbewijs kunt aanvragen. De sites lijken wel erg op de site van de RDW, door de kleuren, en soms hebben ze ook hetzelfde lettertype. Gedupeerden betalen vijftig euro en krijgen vervolgens niks geleverd.

Na overboeking ontvangen slachtoffers echter geen kentekenbewijs, omdat de sites niets met de organisatie te maken hebben.

Dagelijks ontvangt de RDW honderden telefoontjes en e-mails van de gedupeerde mensen over de oplichting. Helaas kan de politie de sites nu nog niet offline halen: gedegen onderzoek is nodig. Omdat je als bemiddelaar kentekens kunt afsluiten, is er een kans dat er legale sites tussen zitten. Oplichters bedenken variaties op deze websites om potentiële slachtoffers te lokken. Het geld moet vaak worden overgemaakt naar een Duits rekeningnummer en de servers van de site staan in het buitenland.

De echte site: **<https://www.rdw.nl/>**

Een nieuwe tennaamstellingscode bij de RDW kost 1 euro en een vervangend kentekenbewijs kun je voor 31,50 euro bij de RDW aanvragen.

Er zijn ook bemiddelingssites die ook meer geld vragen van de consument dan de RDW, maar wél leveren. Onder andere tennaamstellingscode.info is zo'n site. "Natuurlijk vragen we hier geld voor", zegt de beheerder van de site desgevraagd. "Onze diensten kosten 17 euro. Of dat nou duur is of niet: ik doe alles naar eer en geweten. Waar de mensen voor betalen, dat krijgen ze."

PlusOnline september 2020



VEILIG BLIJVEN IN HET VERKEER

Lichamelijke gebreken, ziekte of medicijngebruik kunnen een veilige deelname aan het verkeer in de weg staan. Het zijn –helaas- factoren die onvermijdelijk mee gaan spelen als je op leeftijd raakt. Is de manier waarop we ons verplaatsen nog wel de veiligste? Je voelt je misschien nog een kwieke veertiger, maar de kans is groot dat je reactievermogen of lenigheid in de loop der jaren toch achteruit zijn gegaan. Het onder de loep nemen van onze verkeersgewoonten helpt ons veiliger mobiel te blijven.

Gewoonten in het verkeer

We doen heel veel op de automatische piloot: 90 procent van de beslissingen nemen we routinematig. Douchen, tanden poetsen, de was ophangen, het zijn allemaal vaste gedragspatronen. Niks aan te doen: zo zitten we in elkaar. Het brein neemt namelijk het liefst de kortste weg om tot een keuze te komen, want dat scheelt een hoop energie. Je hersenen houden dus van gemak en routine. Maar gewoonten maken je ook kwetsbaar. Zeker als je ze te lang aanhoudt. Ga maar na. Ooit gingen de volgende situaties in het verkeer zonder moeite, maar als je ouder wordt kan het nogal wat van je vragen:

- In het schemerdonker op de eigen rijstrook blijven rijden, zonder je tempo te verliezen;
- Op de snelweg invoegen tijdens de drukke ochtendspits;
- In één beweging op de fiets stappen en wegrijden;
- Even snel oversteken met twee zware boodschappentassen;
- Over de schouder kijken om het verkeer achter je in de gaten te houden.

Adviezen om veilig te blijven in het verkeer

Wil je je veilig blijven verplaatsen in het verkeer? Sta dan eens stil bij de volgende basisadviezen.

1. **Route:** Denk vooraf na over de route. Kies niet per se de kortste, maar de veiligste.
2. **Tijdstip:** Vermijd moeilijke tijdstippen (ochtendspits, start- en eindtijd van scholen) en neem voldoende tijd voor de rit.
3. **Fysieke beperkingen:** Kies hulpmiddelen, zoals een wandelstok of een extra spiegel op de fiets.
4. **Vervoersmiddel:** Laat je vervoersmiddel regelmatig controleren.
5. **Medicatie:** Rijd alcoholvrij en ben alert op bijwerkingen van medicijnen die je rijvaardigheid beïnvloeden.

Kortom: Een hogere leeftijd kan gepaard gaan met beperkingen. Dat heeft effect op de vervoerskeuzes die je maakt. Het is belangrijk om bewust te kiezen voor de auto, de fiets, het openbaar vervoer of de benenwagen. Bewuste keuzes bevorderen een veilige verplaatsing. Bespreek met je partner, vriend of familie in welke situaties jij het lastig vindt om deel te nemen aan het verkeer. Kun je iets aanpassen? Zoals de route, het vervoersmiddel of het tijdstip van vertrek. Doe dat eens en ervaar wat er gebeurt. Werkt het? Maak daar dan een nieuwe gewoonte van.



Koffie ondersteunt je spijsvertering

Bakkie troost helpt maag en darmen



Met drie tot vier kopjes per dag behoren we in Nederland tot de top koffiedrinkers in de wereld. Alleen in de Scandinavische landen drinkt men meer koffie. Al die koffie is minder slecht voor je dan je wellicht denkt. Koffie heeft bijvoorbeeld verrassend positieve effecten op je spijsvertering.

Koffie en je maag

Zodra er vocht of voedsel in je maag komt, worden er spijsverterings-sappen aangemaakt. Ook als dit koffie is. Uit onderzoek blijkt dat koffie de productie van gastrine stimuleert. Dit is een hormoon dat de productie van maagzuur verhoogt. Dat maagzuur is nodig om het voedsel in je maag beter te verteren. In die zin helpt koffie dus de vertering in je maag op gang te brengen. Maar hoe zit dat dan met klachten als brandend maagzuur? Dat is niet het directe gevolg van koffie. Zuurbranden treedt op als de zure maaginhoud wat terugvloeit naar de slokdarm door dat de afsluiting tussen de maag en slokdarm niet (meer) helemaal optimaal is. Het ontbreken van de goede afsluiting is de oorzaak. Heb je hier last van, dan kan koffie wel voor klachten zorgen. Net zoals pittig gekruid eten, bier, wijn en koolzuur-houdende dranken. Overgewicht kan zuurbranden ook in de hand werken.

Vroeger werd wel gedacht dat je van koffie een maagzweer kan krijgen. Ook niet waar, want maagzweren worden veroorzaakt door bacteriële infecties en niet door het drinken van koffie.

Wel kan het zo zijn dat koffie 11 niet goed bevalt als je een maagzweer hebt. Opvallend is trouwens een uitkomst van internationaal onderzoek dat de maagzuurproductie minder is na het drinken koffie van donkergebrande bonen; de zogeheten dark roasts (pittige koffie). Hierbij blijkt de gastrine-productie lager en wordt er dus minder tot de productie van maagzuur aangezet dan bij de minder gebrande koffiesoorten.

Koffie en je galblaas en alvleesklier

Je galblaas en alvleesklier spelen een belangrijke rol in de spijsvertering. Deze organen maken stoffen waaronder hormonen en enzymen die nodig zijn om het voedsel af te breken, zodat het kan worden opgenomen in je bloed. Uit onderzoek blijkt dat het drinken van koffie samenhangt met een lagere kans op het krijgen van problemen met de galblaas en een lagere kans op ontstekingen aan de alvleesklier. Hoe dat precies werkt, is nog niet duidelijk. Het lijkt te lopen via het hormoon cholecystokinine (CCK). De productie daarvan stijgt door het drinken van koffie. CCK wordt gemaakt in de twaalfvingerige darm en de dunne darm. CCK stimuleert de alvleesklier om enzymen af te scheiden die zorgen voor de vertering van eiwitten, vetten en koolhydraten. Ook werkt het in op de galblaas, die daardoor gal gaat produceren. Gal zorgt voor het emulgeren van vetten, zodat die gemakkelijker door het lichaam worden opgenomen. Koffie lijkt op zo'n manier dus de vertering te ondersteunen.

Koffie en de dikke darm

Het laatste deel van het spijsverteringskanaal in je lichaam is de dikke darm. Hier wordt vooral water opgenomen. Daardoor dikken de onverteerbare resten in, naarmate het langer in de darm zit. Zo ontstaat je ontlasting. Over het algemeen reageert de dikke darm met samentrekkingen zodra er voedsel in de maag komt. Door die samentrekkingen schuift de hele massa in de darm wat verder naar de uitgang toe. Dit heet de gastrocolische reflex. Het treedt meestal vrij snel na een maaltijd op en is een logische reactie van het lichaam: er moet plaats gemaakt worden. Dit is ook de reden dat veel mensen na het ontbijt naar het toilet moeten. Veel mensen vinden dat ze na het drinken van koffie ook snel naar het toilet kunnen. Koffie kan inderdaad ook zorgen voor die gastrocolische reflex, maar niet meer of minder dan ander 12 voedsel. De mate van reacties verschilt wel van persoon tot persoon. De een reageert sterker op koffie, de ander op voedsel.

Koffie en het darmmicrobioom

In het laatste deel van de je spijsverteringskanaal – je dikke darm- zitten veel bacteriën. Die spelen een belangrijke rol voor je gezondheid. Het zogeheten darmmicrobioom - alle bacteriën bij elkaar in je darm - helpt bij de vertering van de laatste restjes en het zorgt voor het opbouwen en instandhouden van een goede weerstand. Het is daarvoor wel belangrijk dat er vooral gunstige bacteriën aanwezig zijn in je darmmicrobioom. Er wordt de laatste tijd steeds meer bekend over wat de groei van die gunstige bacteriën kan ondersteunen. Zo lijkt ook koffie een rol te spelen. Stoffen in koffie zoals phenolen, zuren en vezels schijnen de groei van de gunstige bifidobacteriën te ondersteunen. Er komt vast nog meer onderzoek naar deze interessante aspecten van koffie. Hoeveel koffie is gezond?

Koffie kan dus je spijsvertering ondersteunen, maar hoeveel koffie is nu gezond? Volgens het Voedingscentrum past koffie in een gezond voedingspatroon, maar ze raden volwassenen aan niet meer dan vier kopjes filterkoffie per dag te gebruiken. Deze maximum hoeveelheid houden ze aan omdat koffie een bepaalde hoeveelheid cafestol en kahweol bevat. Deze stoffen uit de koffie (die overigens deels in de filter achterblijven) kunnen het LDL-cholesterol in het bloed verhogen. Bij een hogere consumptie van koffie met cafestol en kahweol stijgt daardoor het risico op een verhoogd LDL-cholesterol. En dat is nadelig voor de gezondheid van de bloedvaten. In filterkoffie zit het minste cafestol en kahweol. Bij kookkoffie of koffie uit een cafetière zit het meest. Drink hiervan maximaal 1 kopje per dag. Espresso of koffie van cups zit er een beetje tussenin. Het advies is hiervan maximaal twee tot drie per dag te drinken. Vanwege het gehalte aan de opwekkende stof cafeïne raadt het voedingscentrum aan kinderen onder 13 jaar geen koffie te geven en ook zwangere vrouwen krijgen daarom het advies maximaal 1 bakkie per dag te nemen.

Bron: PlusOnline 3 september 2020



Tekens van rijkdom

Een vader van een welgestelde familie nam zijn zoon op een dag mee voor een reis over het platteland om zijn zoon te laten zien hoe rijk ze waren en hoe arm andere mensen kunnen zijn. De man en zijn zoon verbleven een paar dagen op een boerderij van een familie die met moeite rond kon komen.

Toen de vader en zoon na een paar dagen weer terugreden naar hun landgoed, vroeg de vader aan zijn zoon wat hij van de afgelopen dagen vond. "Ik vond het geweldig, vader", zei de zoon. "Heb je nu ontdekt hoe arm mensen kunnen zijn?" vroeg de vader. "Ja, ik heb veel geleerd", antwoordde de zoon. "Ik zag dat zij vier honden hebben, terwijl wij er maar een hebben. Ik zag dat zij een beekje hebben dat doorloopt tot het eind van de wereld, terwijl wij een vijver hebben die maar tot halverwege de oprit komt. Wij gebruiken lantaarns, terwijl zij iedere nacht naar de sterren kunnen kijken en ons landgoed loopt maar tot aan de weg, terwijl zij de wereld tot aan de horizon hebben. Wij hebben bedienden die voor ons zorgen, terwijl zij voor anderen zorgen. Wij hebben muren om ons landgoed staan om ons te beschermen, terwijl zij vrienden hebben om hen te beschermen."

De vader zweeg verbijsterd en toen sprak zijn zoon: "Dank u vader dat u mij hebt laten zien hoe arm we eigenlijk zijn."

Bron: internet (heinpragt.com)



Aboriginal art

SEIZOENEN

En toen het nieuwe licht kwam
kwam het nieuwe licht in mij
en toen het nieuwe groen kwam
kwam het nieuwe groen in mij
en toen de nieuwe zon kwam en lachte
lachte de nieuwe zon in mij.
Zo heeft het moeten zijn.
Het donker, de pijn, het verdriet,
de eenzaamheid, het lag achter me
toen het nieuwe licht kwam.
Je kunt het niet oproepen
of aansteken
het komt wanneer het komt.
Laat het zo
laat het over je heen komen
alles komt uit Zijn hand.

Toon Hermans

Uit: Alles komt uit Zijn hand.



De oplossing van de puzzel van oktober 2020 was

HERFSTWANDELING

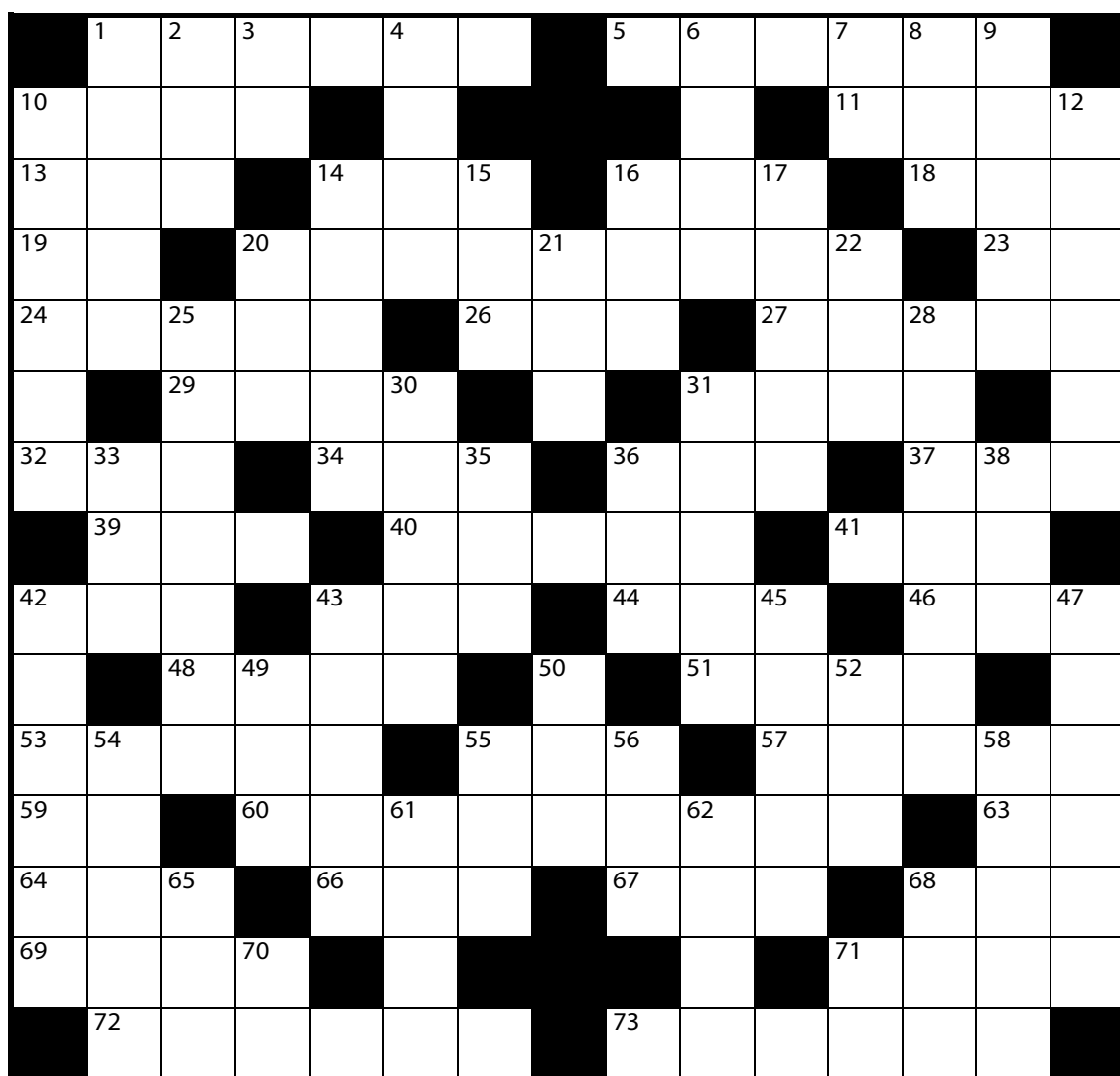
Uit de 19 goede inzendingen werd weer een winnaar getrokken. Dit keer ging het prachtige boeket bloemen naar Anton Smits. Hij was blij verrast dat hij de winnaar was en gaat samen met zijn vrouw genieten van de prijs. Proficiat Anton!



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

Horizontaal: 1 boomloze vlakte 5 fototoestel 10 deel v.e. boerderij 11 heldere ster 13 loofboom 14 Turks bevelhebber 16 bestuurbare slee 18 wurgslang 19 kippenproduct 20 grootse vertoning 23 de onbekende 24 nachtrust 26 kous 27 rangtelwoord 29 onderhuids vet 31 dierlijke uitwerpselen 32 hoge berg 34 pret 36 deel v.e. fiets 37 getal 39 plechtige gelofte 40 grote uil 41 in hoge mate 42 voertuig 43 woonboot 44 tropisch visje 46 varkenshok 48 ruilmiddel 51 vuisthandschoen 53 strijdperk 55 tijdperk 57 deel v.e. piano 59 overdreven 60 kaarsenhouder 63 spil 64 een zeker iemand 66 sprookjesfiguur 67 komisch nummer 68 vlaktemaat 69 strook 71 boterton 72 treurig 73 sportman.

Verticaal: 1 sterk oplopend 2 bierpomp 3 extra large 4 schildknaap 6 blinde woede 7 plus 8 zeehond 9 deel v.d. dag 10 middagslaapje 12 opeenvolgend 14 boomvrucht 15 grote bijl 16 mop 17 boender 20 vruchtennat 21 gaaf 22 onderricht 25 eetbare stengelplant 28 kracht 30 stuk touw 31 watervogel 33 bijbelse vrouw 35 Ned. rivier 36 platvis 38 ik 42 vulkaanmond 43 carnavalsgroet 45 friet 47 voorzetsel 49 akker 50 glorie 52 cachot 54 soort appel 55 pl. in Gelderland 56 op de wijze van 58 gewichtsaf trek 61 reukorgaan 62 krachtbron in een auto 65 voordat 68 vaartuig 70 circa 3,14 71 knock-out.



© www.puzzelpro.nl

61	6	73	12	25	54	1	28	58	40	69	31
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

De oplossing van bovenstaande puzzel kunt u tot uiterlijk 12 november sturen naar
 Harrie van Zon
 Leeuwerik 45,
 5165 KW Waspik
 E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

VERTROUWEN

Een bakker kreeg boter van een boer en de boer brood van de bakker.

Na een tijdje viel het de bakker op dat de stukken boter van de boer, die drie pond zouden moeten wegen, steeds lichter werden.

Zijn weegschaal gaf hem gelijk en hij klaagde zijn boterleverancier aan bij de rechter. "Uw stukken boter zouden niet het vereiste gewicht hebben", zei de rechter tegen de boer. "Dit stuk zou drie pond moeten wegen, het weegt echter veel minder".

"Dat is uitgesloten, meneer de rechter", zei de boer, "ik heb het elke keer nagewogen".

"Misschien kloppen uw gewichten niet", meende de rechter. "Hoezo gewichten", vroeg de boer stomverwonderd, "ik heb helemaal geen gewichten, die gebruik ik nooit".

"Maar waar weegt u dan mee als u geen gewichten heeft", vroeg de rechter.

"Heel eenvoudig", zei de boer, "ik krijg mijn brood van de bakker en hij krijgt boter van mij. Een brood weegt drie pond, dus leg ik mijn boter links op de weegschaal en een brood rechts en zo weeg ik dat af".



WIST U DAT?

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

Bron: PCOB Sprang-Capelle



Wist je dat?



Eerst wat grappen die door de ether over en weer vliegen, van de ene mobiel naar de andere

Bericht van het Nederlands Verbond van Psychiaters:

Beste medeburgers,

Het is in deze tijd van quarantaine normaal als u tegen muren, planten of andere dingen praat.

U hoeft ons pas te bellen als u antwoord krijgt.

Ik heb mijn handen zo vaak gewassen, dat ik de antwoorden tegenkwam van mijn eindexamen 1967

Tijdens het weekend bezocht ik met mijn vrouw een disco.

Op de dansvloer gaf een man een geweldige breakdance, moonwalk en een achterwaartse flip ten beste.

Mijn vrouw zei tegen me: "Zie je die man daar?"

25 jaar geleden vroeg hij me ten huwelijk, maar ik liet hem vallen voor jou!"

Ik antwoordde: "Het ziet ernaar uit dat hij dat nog steeds aan 't vieren is."

Niets hebben klinkt arm, maar uit de mond van een arts is het de grootste rijkdom.

Er staat een grote paal met ooievaar op ooievaarsnest in de voortuin van een huis.

Daaronder is een bordje vastgemaakt met het woord MEES erop.

Domme mensen, dat ze niet weten dat dit een ooievaar is!!

Het ergste moet nog komen. De Jehovahgetuigen weten dat jullie allemaal thuis zijn.

De situatie wordt nu toch wel erg serieus!

Vanmorgen hebben de eerste Hollanders hun handdoek op een intensive-care-bed gelegd!

Kleinkinderen zijn de beloning voor het niet wurgen van je pubers

'n Oud vrouwtje werd door de politie aangehouden. U reed 170 mevrouw.
 Vrouw: O ja?! Politie: Mag ik uw rijbewijs zien?
 De vrouw: Heb ik niet meer. Is ingetrokken toen ik 'n keer dronken achter het stuur zat.
 Politie: Zo zo, geef dan maar even uw kentekenbewijs.
 Vrouw: Heb ik ook niet, want ik heb deze auto gejat.
 Politie: Gejat hè?!
 Vrouw: Jazeker, en ik heb hem de keel dichtgeknepen.
 Politie: Wat zeg je nou toch allemaal.
 Vrouw: En hij ligt in 20 stukken in de kattenbak.
 De politieman belt met het bureau. Binnen 5 minuten staan er 4 politiewagens met sirene en knip-
 perlicht.
 De commissaris loopt met getrokken pistool op de vrouw af en zegt met bevende stem:
 Kom de auto uit. Vrouw: Wat mot dat allemaal?!
 Commissaris: Ik heb gehoord dat u deze auto hebt gestolen en dat je de keel van de eigenaar hebt
 dichtgeknepen
 tot de dood erop volgde.
 Vrouw: Tot de dood?
 Commissaris: En nou gauw de kattenbak openmaken.
 De vrouw maakt de kofferbak open, maar daar ligt niks in.
 Commissaris: Is dit uw eigen auto?
 Vrouw: Zeker wel. Kijk maar, hier is mijn kentekenbewijs.
 De commissaris kijkt alsof hij water ziet branden. En uw rijbewijs dan?
 Vrouw: hier is m'n rijbewijs. Verder nog problemen?
 Commissaris: Dank u, maar ik had van m'n collega begrepen dat je deze auto gestolen had.
 En ook begreep ik dat je geen rijbewijs en geen kentekenbewijs had.
 En ook dat je de eigenaar van de auto hebt vermoord en in stukken in de kattenbak had gegoooid.
 Vrouw: Jaja, dat zal wel. Wat kan uw collega liegen zeg!
 En ik ben bang dat de lelijkerd u ook nog heeft wijsgemaakt dat ik te hard gereden heb.

Mr dt is gn grp.

Ht s hl gmkklk m tkstn t lzn zndr klnkrs.

D hrsnn mkn ht vrhl vnzlf ddlk.

f tch nt?

N d ltst grp vlgt d vlldg tkst (ls k ht dn zlf ng lzn kn)



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.

Kosten € 40,-

Voor datums bel: Tel. 088 2323300



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
Baat Auto's B.V.

Reedhuisstraat 11 - Sprong-Capelle
T. 0416-272753 - www.autobaat.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

**Ook iets interessants te melden voor in
Ons Senioren Nieuws?**

**Laat het ons weten! Zie pagina 3 voor de
mogelijkheden!**




• 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