

Ons Seniorennieuws

uitgave: december 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 december 2020

pag. 04	Voorwoord van uw voorzitter
pag. 05	Sinterklaas en corona
pag. 06	Kalender 2021
pag. 07	Nieuwe rubriek in Ons Seniorennieuws
pag. 08	Eindelijk de thuisadministratie weer op orde
pag. 09	Opbrengst Rabo ClubSupport
pag. 10	Afgelasting Algemene Leden Vergadering
pag. 11	VGZ verhoogt collectiviteitskorting KBO-leden
pag. 13	Gemeentepolis zorgverzekering 2021
pag. 14	Heeft u recht op zorgtoeslag?
pag. 15	Samen eten in Den Bolder
pag. 16	Corona-app downloaden
pag. 17	Eenhandig dienblad
pag. 18	Is het griep, verkoudheid of corona?
pag. 19	Zo draagt u uw mondkapje het best
pag. 20	9 tips voor gezonde ogen
pag. 21	Een lach en een traan
pag. 23	Moppentrommel
pag. 25	Uitslag puzzel november 2020
pag. 26	Puzzel december 2020
pag. 27	Bewaarbijlage zingeving bij decembernummer Ons
pag. 28	Tot uw dienst in Waspik
pag. 29	Onze organisatie
pag. 30	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: Vrouwkentsvaartsestraat 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 14 december aanleveren.**

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

COLOFON

Voorwoord van uw voorzitter

December 2020

Beste leden,

Voor u ligt het laatste nummer van Ons Seniorennieuws 2020. Wat een bewogen jaar was het. En dat alles door het coronavirus. Wie had kunnen denken dat het een jaar zou worden waarin alle activiteiten van onze vereniging geen doorgang konden vinden: fitness, meer bewegen voor ouderen, sjoelen, countrydansen, de kaartmiddagen, en ga zo maar door. Alles ging 'op slot'. Onze geplande algemene ledenvergadering van april moest worden geannuleerd.

In de zomer werden de regels wat versoepeld; we konden weer beperkt bij elkaar komen. Dus planden we vol goede moed ook onze algemene ledenvergadering voor vrijdag 23 oktober. Alles was geregeld. Helaas, het mocht niet zo zijn; de horeca ging sluiten. En wat zijn nu de sociale/maatschappelijke activiteiten zonder dat daar een bakske koffie of thee of iets anders bij gedronken kon worden. Nee, de sfeer zou er daardoor niet beter op worden. Dus besloot het bestuur alsnog ook deze algemene ledenvergadering te schrappen.

Jammer genoeg blijven in de maand december ook de jaarlijks terugkerende activiteiten achterwege. Hierbij denk ik aan de St. Nicolaasbingo en de kerstviering. Als bestuur zullen we proberen in de maand december toch in ieder geval aandacht te besteden aan het kerstfeest.

Onze activiteitencommissie is in oktober al begonnen om iets te bedenken. U zult het zeker merken.

In het nieuwe jaar zullen we trachten de algemene vergadering te organiseren. Een en ander hangt natuurlijk af van alle ontwikkelingen rondom corona. We houden u graag via Ons Seniorennieuws op de hoogte.

Rest mij om u allen het allerbeste te wensen. We hopen dat u van de decembermaand toch iets moois kunt maken.

Voor iedereen mooie kerstdagen en alle goeds voor 2021. Blijf allen gezond.

Senioren Vereniging Waspik
Bert de Graauw

Sinterklaas en corona

Beste leden van Senioren Vereniging Waspik,

Tsjonge , wie had dat nou gedacht
Dat ongeveer alle activiteiten niet doorgingen, die we hadden verwacht.
Kaarten, bingo, sporten enzovoort
Alles werd door corona verstoord.

Ik had mijn Piet nog wel er op uit gestuurd
En die heeft hier en daar wat rond gegluurd
Tot zijn grote vreugde bleef het bestuur aan jullie denken
En kon het een paar vrolijke attenties bedenken
In de vorm van een kaartje dat jullie in de bus hebben gehad
En laatst nog een wens in het ledenblad.

De dagtrip naar Urk ging wel door, met een boottocht met
'De Zuiderzee'
Met heel veel plezier gingen bijna 30 mensen mee.
De dag was zonovergoten,
waardoor iedereen van die reis heeft genoten.

Ook voor mijn verjaardag kunnen we niet samen komen
Dus blijft het voorlopig alleen nog maar dromen
Dat we volgend jaar wel het sinterklaasfeest kunnen vieren
En in 't Schooltje de boel met een bingo kunnen 'versieren'.

Ik wens u allen toe: blijf gezond en zorg goed voor elkaar
En dan zien elkaar zeker een volgend jaar.

Sinterklaas en zijn Piet.



KALENDER 2021

Zoals u gewend bent ontvangt u elk jaar onze kalender. Ook dit jaar is de kalender besteld en nu bij dit Seniorennieuws gevoegd. We hopen dat u er het komende jaar gebruik van maakt.

We maken u er op attent dat de vaste jaarlijkse activiteiten niet zijn opgenomen in de kalender. Het bestuur heeft hier bewust voor gekozen. Er kan nl. niet worden gegarandeerd dat de vaste activiteiten van onze vereniging door kunnen gaan.

In de loop van het volgende jaar kunt u steeds in Ons Seniorennieuws lezen wat er doorgaat. Dus houd de mededelingen in ons ledenblad goed in de gaten.

Bestuur
Seniorenvereniging Waspik



Nieuwe rubriek in Ons Seniorennieuws.

Beste leden,

In nieuwsbrieven van andere ouderenorganisaties kom ik vaak een rubriek tegen waarin o.a. verjaardagen, jubilea en overlijdensberichten worden vermeld. Als bestuur vinden wij dit ook wel een goed idee voor Ons Seniorennieuws. We willen dan o.a. de verjaardagen vermelden van leden vanaf 80 jaar.

Weliswaar hebben we onze felicitatiedienst, waarbij de jarigen altijd worden gebeld en worden gefeliciteerd. Het is fijn dat door de mensen van de felicitatiedienst aan jouw verjaardag wordt gedacht.

Maar vermelding in Ons Seniorennieuws van genoemde gebeurtenissen lijkt ons ook wel wat. Echter, in verband met de huidige wet op de privacy, kunnen we dit niet zo maar doen.

Daarom een verzoek aan iedereen: mocht u bezwaar hebben tegen vermelding van b.v. uw verjaardag in ons verenigingsblad, laat het me dan weten. U kunt dit telefonisch doen, telefoon 0416-313312 of per e-mail [**svwfhooijmaijers@ziggo.nl**](mailto:svwfhooijmaijers@ziggo.nl)

Bij voorbaat dank voor uw aandacht en ik zie uw reactie graag tegemoet.

Vriendelijke groeten,

Franca Hooijmaijers,
redactie Ons Seniorennieuws



Senioren Vereniging Waspik kan hulp bieden bij uw thuisadministratie

Eindelijk de thuisadministratie weer op orde. Heeft u ook een helpende hand nodig?

U bent niet de enige. Heeft u moeite met het bijhouden van uw administratie? Wilt u hulp bij het ordenen van uw post of met budgetteren? Dan kunt u een vrijwillige thuisadministrateur aanvragen via Senioren Vereniging Waspik. De thuisadministrateurs worden centraal opgeleid door KBO-Brabant, zodat zij u zorgvuldig en discreet kunnen helpen met het weer op orde brengen en houden van uw administratie.

Bij Thuisadministratie kan het bijvoorbeeld gaan om uw persoonlijke financiële en administratieve situatie. Denk bijvoorbeeld aan het ordenen van rekeningen, het doen van betalingen, het controleren en bijhouden van (automatische) af- en bijschrijvingen, het indienen van declaraties bij de zorgverzekering, het overstappen naar een andere zorgverzekering of energie-, televisie-, telefonie- en internetleverancier.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Senioren Vereniging Waspik.

U kunt contact opnemen met

mevr. Cissy de Bruijn, tel. nr. 06-20632983 of
email: bruyn026@planet.nl

of

dhr. Bert de Graauw, tel.nr. 0416-312494 of
email: bertdegraauw46@gmail.com.

Opbrengst Rabo ClubSupport

Senioren Vereniging Waspik stond ook op de lijst van deelnemers voor wie gestemd kon worden in het kade van de actie Rabo ClubSupport.

Velen hebben een stem uitgebracht op onze vereniging. Daardoor mochten we het prachtige bedrag van **€ 805,85** ontvangen.

Hartelijk dank aan allen die onze vereniging een warm hart toedragen en gestemd hebben op onze vereniging.

Bestuur

Seniorenvereniging Waspik



Afgelasting Algemene Leden Vergadering 2019.

Nog nooit in de geschiedenis van onze vereniging is het gebeurd dat er veel activiteiten geen doorgang konden vinden. En ik weet zeker dat dit het geval is bij heel veel verenigingen. En dat alles door de wereldwijde pandemie die CORONA heet.

Als bestuur vinden wij het vreselijk jammer dat we zo veel plannen moesten afblazen. Daarbij denk ik alleen al aan alle wekelijkse activiteiten, die door onze vereniging mogelijk worden gemaakt in o.a. Buurthuis 't Schooltje en in Den Bolder.

Zo ook onze Algemene Leden Vergadering; tot twee keer toe een datum vastgesteld en alle zaken rondom de vergadering geregeld, zoals entertainment enz. De agenda en bijbehorende stukken werden al in een eerder stadium aan iedereen via Ons Seniorennieuws verstuurd.

Na het uitstellen van de geplande Algemene Leden Vergadering van oktober heeft het bestuur in de vergadering van 20 november alsnog de gehele A.L.V. 2019 afgeblazen. Wij hadden als mogelijke alternatieve oplossingen of onze ALV 2019 via internet te houden of geheel schriftelijk te organiseren. Aan beide mogelijke oplossingen kleven echter heel veel praktische bezwaren.

Daarom heeft het bestuur in haar vergadering van 20 november 2020 besloten de gehele ALV 2019 af te blazen. Daarbij gesteund door artikel 28 van onze statuten dat luidt: "In alle gevallen waarin noch door statuten, noch door reglementen is voorzien of wanneer bepalingen daarvan voor meer dan één uitleg vatbaar zijn of anderszins onduidelijk, beslist het bestuur". Maatregelen als gevolg van de corona pandemie zijn niet te voorzien, vandaar deze zeer uitzonderlijke beslissing door het bestuur.

Ondertussen heeft al wel de goedkeuring door financiële controlecommissie plaatsgevonden van de jaarrekening en verantwoording van de penningmeester. Daarnaast zullen de verkiezing van een mogelijk nieuw bestuurslid en de herverkiezingen van twee zittende bestuursleden doorgeschoven worden naar de eerstvolgende fysieke Algemene Ledenvergadering.

Wij hopen dan ook dat de Algemene Ledenvergadering (voorjaar) 2021 wel in fysieke vorm doorgang kan vinden. Daarin zullen wij dan zowel het jaar 2019 als 2020 behandelen.

Wij vertrouwen erop dat u kunt instemmen met deze beslissing.

Bestuur Senioren Vereniging Waspik.



VGZ verhoogt collectiviteitskorting voor KBO-leden in 2021

De collectiviteitskorting voor de leden van KBO-Brabant met een aanvullende zorgverzekering bij VGZ voor 2021 zijn verhoogd:

- 15% Aanvullende verzekering VGZ Zorgt Goed, Beter en Best (was 10%)

Leden met een aanvullende verzekering VGZ zorg profiteren van de volgende voordelen:

- Tot 32 behandelingen fysiotherapie.
- Tot 25 dagen vervangende mantelzorg en tot € 1000 voor een mantelzorgmakelaar.
- Tot € 700 voor cursussen om gezond en vitaal te blijven (bijvoorbeeld valtraining of slaaptherapie).
- Vergoeding lidmaatschap tot maximaal 25 euro per verzekerde.

Leden die een aanvullende tandartsverzekering afsluiten krijgen 5% collectiviteitskorting (was 0%).

Uw KBO-contributie 2021 retour via zorgverzekeraar VGZ

Als u een aanvullende zorgverzekering heeft van VGZ onder het collectief van KBO-Brabant, dan kunt u ook in 2021 uw KBO-contributie tot maximaal 25 euro retour ontvangen. Het indienen van uw declaratie gaat in 2021 heel eenvoudig.

- Vul hiervoor op de website van KBO-Brabant het formulier voor terugvordering contributie 2021 volledig in. U vindt het formulier op <https://www.kbo-brabant.nl/contributie-retour/>
- Direct na invulling ontvangt u van ons per e-mail een bewijs van lidmaatschap. Dit bewijs van lidmaatschap dient u zelf bij VGZ als declaratie in. Op het bewijs van lidmaatschap staat hier over een uitleg.

Bent u niet digitaal actief?

- Dan kunt u bellen naar het secretariaat van KBO-Brabant op (073) 644 40 66. Houd uw KBO-lidmaatschapsnummer en VGZ-klantnummer bij de hand. Wij vullen het formulier dan voor u in en sturen het per gewone post mét een declaratieformulier naar u toe.
- U dient uw declaratie mét het bewijs van lidmaatschap vervolgens zelf per gewone post in bij VGZ.

Let op! Indien u en uw partner allebei lid zijn van KBO-Brabant én aanvullend verzekerd bij VGZ, dan kunt u beiden uw KBO-lidmaatschapskosten declareren. U dient dan wel ieder apart een formulier voor terugvordering contributie in te vullen op onze website of telefonisch via het secretariaat van KBO-Brabant.

Controleert u nog even of u uw contributie 2020 al wel heeft gedeclareerd bij VGZ (op de oude manier)?

Collectiviteitskorting Centraal Beheer voor leden van KBO-Brabant

De Koepel Gepensioneerden heeft voor de aangesloten ledenverenigingen aantrekkelijke afspraken gemaakt met Centraal Beheer voor collectiviteitskorting op verzekeringen. Hoe groter de ledenvereniging, hoe hoger de korting. KBO-Brabant is de grootste ledenvereniging van de Koepel Gepensioneerden en voor onze leden liggen de kortingen daarom op het hoogste niveau. Deze gelden ook voor uw bestaande verzekeringen bij Centraal Beheer.

De kortingen voor leden van KBO-Brabant bedragen:

Vervoer

- Auto 10% korting
- Motor 10% korting
- Camper 5% korting
- Caravan 5% korting

Wonen

- Opstal 8% korting
- Inboedel 8% korting
- Kostbaarheden buitenshuis 8% korting
- Aansprakelijkheid 8% korting
- Ongevallen 8% korting

Diverse

- Rechtsbijstand 5% korting
- Doorlopende Reisverzekering 5% korting
- Bootverzekering (pleziervaartuig) 5% korting

Momenteel wordt op de website van Centraal Beheer een speciale kortingspagina gemaakt voor leden van KBO-Brabant. Deze zal naar verwachting medio december 2020 gereed zijn.

Houd daarom deze rubriek en/of de website van KBO-Brabant **www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel** in de gaten voor de link naar de speciale website van Centraal Beheer en het nummer van KBO-Brabant dat u nodig hebt om de korting te verkrijgen.

Let op! Centraal Beheer spreekt niet van collectiviteitsnummer maar van werkgeversnummer.



GEMEENTEPOLIS ZORGVERZEKERING 2021

Voor mensen met een laag inkomen (tot 120% van het sociaal minimum) bestaat de mogelijkheid met een mooie bijdrage van de Gemeente Waalwijk een zorgverzekering te sluiten bij CZ of VGZ.

VGZ biedt daarbij de mogelijkheid om de verzekering af te sluiten zonder eigen risico (standaard € 385 per jaar).

Met name als u veel zorgkosten heeft en het eigen risico doorgaans opgebruikt aan behandelingen en medicijnen levert dit alleen al een voordeel op van € 385 per persoon of € 770 voor een echtpaar.

Andere voordelen van dit pakket zijn onder meer de vergoedingen voor :

- Beweegzorg (bijv. 20 behandelingen fysiotherapie);
- Ergotherapie tot 7 uur per jaar;
- Eigen bijdrage (max. € 300) voor een hoortoestel en 36 batterijen per jaar;
- Brillenvergoeding 1 bril per 3 jaar bij leverancier met contract;
- € 100 per dag, maximaal € 2.000 per jaar voor verblijf in een herstellingsoord/zorghotel;
- Vergoeding van max. € 375 per jaar voor de eigen bijdrage Wmo.

Daarvan wordt dan de eigen bijdrage vergoed, die u bijv. voor huishoudelijke hulp, de regiotaxi of scootmobiel betaalt aan het CAK ;

- Tandartszorg tot € 500 per jaar;
- Orthodontie tot € 2.400 per jaar;

De maandpremie voor deze verzekering **zonder eigen risico** bedraagt bij **VGZ € 161,30**.

Kiest u bij **VGZ** voor een verzekering met € 385 eigen risico, dan bedraagt de **maandpremie € 152,90**.

CZ biedt een vergelijkbare verzekering, maar dan **met € 385 eigen risico voor € 160,94 per maand**.

Om voor deze Gemeentepolis Zorgverzekering in aanmerking te komen gelden de volgende inkomensgrenzen:

Voor alleenstaanden:

Netto per maand: € 1.350,06 zonder vakantietoeslag;

Voor gehuwden/ongehuwd samenwonenden:

Netto per maand: € 1.831,84 zonder vakantietoeslag;

Uw vermogen speelt geen rol bij de toekenning van de aanvraag.

Deze verzekering kan aangevraagd worden via www.gezondverzekerd.nl.

De plaatselijke ouderenbonden zetten zich in voor senioren en helpen AOW- gerechtigden, die aan deze voorwaarden voldoen zo nodig bij het aanvragen van deze zorgverzekering.

HEEFT U RECHT OP ZORGTOESLAG ?

Waarom vragen zoveel mensen geen zorgtoeslag aan? In veel gevallen heeft dat te maken met een misverstand. We noemen er een aantal:

- Ik heb geen laag inkomen

Zorgtoeslag is bedoeld voor alleenstaanden met een inkomen tot € 30.481 en voor partners met een inkomen tot € 38.945. Dat zijn dus niet alleen de allerlaagste inkomens. Vermogen telt ook mee (uw eigen huis hoort daar niet bij), maar pas als u meer heeft dan € 116.613 (alleenstaande) of € 147.459 voor een echtpaar of samenwonenden.

- Ik kreeg vorig jaar geen zorgtoeslag, dus dit jaar ook niet. Ieder jaar kan de situatie anders zijn. Daardoor kan het gebeuren dat u vorig jaar nog boven de grens uitkwam, maar er nu onder zakt.

- Mijn zorgkosten zijn niet zo hoog, dus de zorgtoeslag is niet voor mij. Zorgtoeslag is niet bedoeld voor doktersrekeningen, maar voor de premie van de zorgverzekering.

- Ik ben bang dat ik het geld volgend jaar weer moet terugbetalen. Wanneer uw inkomen of vermogen achteraf hoger blijkt te zijn dan u bij de aanvraag opgeeft kan dat inderdaad gebeuren. U kunt dat voorkomen door de zorgtoeslag pas aan te vragen zodra uw inkomen over 2020 vaststaat (het mag tot 1 september 2021). U ontvangt de toeslag dan met terugwerkende kracht.

Twijfelt u of u in aanmerking komt voor zorgtoeslag of heeft u hulp nodig bij het aanvragen daarvan? Belt u dan met een van onze belastinginvullers.



SAMEN ETEN in Den Bolder.

In ons dorp bestaan al verschillende projecten, waar mensen samen koken en eten. Hierbij denken we o.a. aan het samen eten in Buurthuis 't Schooltje; ook in Zorgcentrum De Strooming bestaat de mogelijkheid om daar te genieten van een heerlijke maaltijd. Voor een driegangen maaltijd met koffie of thee betaalt u € 11,75 euro. Elk restaurant van De Riethorst Stromenland hanteert een eigen menukaart.

Maar we maken u graag attent op een nieuw project van Den Bolder in samenwerking met Samen Top.

U kunt iedere week gezellig samen komen eten in Den Bolder. U bent van harte welkom bij ons.

Samen met de Toppers van Samen Top maken we een gezond drie-gangenmenu voor u.

U kunt zich aanmelden bij het loket van Den Bolder of telefonisch via 0416-311346.

Een e-mailbericht sturen naar info@denbolder.nl kan ook; vermeld daarin uw naam en telefoonnummer voor woensdag 17.00 uur.

Deelname slechts € 5,00 voor een voor- hoofd- en nagerecht!

Iedere donderdag van 17.15 tot 18.30 uur.



Echter door alle coronamaatregelen is overal het samen eten momenteel niet mogelijk. Zodra dit weer kan vermelden we dit graag in Ons Seniorennieuws of u kunt de website van Den Bolder raadplegen: www.denbolder.nl



CORONA-APP DOWNLOADEN

Vanaf 1 september is deze app te gebruiken en werken alle functies. Gebruikers kunnen hem dan installeren en bekijken.

Hoe werkt het?

CoronaMelder is een hulpmiddel om de verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Wie in contact is geweest met een besmette persoon krijgt daar een melding van. Contact houdt in dit geval in dat de twee personen minimaal 15 minuten bij elkaar in de buurt zijn geweest. Hun telefoons sturen bluetooth-codes naar elkaar. Dat gebeurt allemaal anoniem. Gebruikers zien dus niet wie de persoon was. Het gebruik van de app is vrijwillig. Wie een melding ontvangt over contact met een besmette persoon, krijgt via de app ook tips voor vervolgstappen. Bijvoorbeeld om de huisarts te bellen of een test. De app is te downloaden in de App Store (iOS) en Play Store (Google).

Bron: Seniorweb

EÉNHANDIG DIENBLAD (ONTWORPEN DOOR) ERGOTHERAPEUT MONIQUE GOOSENS

Monique Goosens van Ergo Den Bosch komt regelmatig bij cliënten thuis die om uiteenlopende redenen nog maar één hand of arm kunnen gebruiken. Veel handelingen zijn dan lastig uit te voeren of lukken zelfs helemaal niet meer.

Bv: meerdere spullen tegelijk dragen. Ergotherapeuten leren tijdens hun opleiding hoe mensen toch nog bepaalde handelingen kunnen blijven uitvoeren. Bv. met hulpmiddelen die bij voorkeur zo simpel en goedkoop mogelijk zijn.

Een daarvan is het éénhandig dienblad. U maakt het heel eenvoudig zelf.

Boor drie gaatjes op gelijke afstand van elkaar in de rand van een rond dienblad. Rijg daar drie draden van gelijke lengte door. Maak deze vast aan een voorwerp dat goed vast te houden is. Op de foto is het een jojo, maar u kunt ook een grote kraal nemen. Het is vooral belangrijk dat u goed grip hebt op dit voorwerp. Met het dienblad kunt u meerdere kopjes koffie en de suiker en melk meenemen, maar u kunt het natuurlijk ook gebruiken om andere voorwerpen tegelijk te verplaatsen. U kunt eventueel een antislipmatje op het dienblad leggen om schuiven tegen te gaan.

Bron: KBO Brabant/ONS





Is het griep, verkoudheid of corona?

Covid-19 begint meestal met koorts

Heb je een snotneus, dan vraag je je in tijden van corona waarschijnlijk meteen af: heb ik het? En hoe weet je of het griep, een verkoudheid of corona is? Recent onderzoek heeft uitgewezen dat er een vaste volgorde van de eerste covid-19-symptomen lijkt te bestaan.

Maar eerst: wat zijn de verschillen precies? Je kunt griep krijgen door een influenzavirus, dat jaarlijks kan veranderen. Een verkoudheid kan worden veroorzaakt door verschillende andere virussen zoals het rhinovirus, het RS-virus en ook het coronavirus. Het coronavirus veroorzaakt de longziekte Covid-19. Alle drie de ziekten vertonen in het algemeen (in eerste instantie) verkoudheidsverschijnselen, wat verwarrend kan zijn.

Griep of Covid-19?

Volgens onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zijn de meest voorkomende symptomen van Covid-19 (hoge) koorts en hoesten. Andere mogelijke symptomen zijn kortademigheid, vermoeidheid en slijm ophoesten.

Onderzoekers van de universiteit van Zuid-Californië (USC) analyseerden 57.024 dossiers van Chinese coronapatiënten om meer te weten te komen over de symptomen. Uit hun resultaten blijkt dat Covid-19 meestal begint met koorts, gevolgd door hoesten en spierpijn. Daarna komen symptomen als misselijkheid en overgeven, en als laatste diarree. Er waren maar weinig patiënten bij wie de ziekte begon met buikklachten.

De symptomen van griep en Covid-19 lijken veel op elkaar. Er is volgens de onderzoekers van de USC wel een verschil: bij griep begin je meestal eerst te hoesten en krijg je pas daarna de koorts. Dat kan een belangrijke aanwijzing zijn om griep al in het beginstadium van Covid-19 te onderscheiden.

Incubatietijd

Een andere aanwijzing is de incubatietijd. Als je griep hebt, kun je je al binnen één tot vier dagen snel ziek voelen. Covid-19 bouwt veel langzamer op. De incubatietijd van het coronavirus ligt tussen de twee en veertien dagen. Het duurt meestal vijf tot zes dagen voordat je klachten krijgt. Bij een verkoudheid ontstaan de symptomen binnen één tot drie dagen.

Verkoudheid

Hoest je alleen of heb je een snotneus en vertoon je verder geen symptomen, dan komt dat waarschijnlijk niet door het coronavirus. Dan ben je waarschijnlijk 'gewoon' verkouden. Andere symptomen van een verkoudheid zijn keelpijn, hoofdpijn en soms spierpijn. Volwassenen hebben bij een verkoudheid bijna nooit last van koorts, terwijl dat bij kinderen wel voor kan komen.

In de praktijk kan het lastig zijn om de (volgorde van) symptomen te herkennen. Daarom: heb je klachten? Laat je testen en blijf thuis (met je gezin) tot de uitslag bekend is. De uitslag bepaalt vervolgens of je weer naar buiten mag.

Let op: check voor alle actuele informatie rondom het coronavirus de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).



ZO DRAAGT U UW MONDKAPJE HET BEST

Was uw handen met water en zeep voordat u het niet-medisch mondkapje opzet. Raak de binnenkant niet aan en gebruik de touwtjes of elastieken om het kapje op te zetten. Zorg dat het goed aansluit op het gezicht en de neus, mond en kin bedekt.

Tijdens het dragen belanden er allerlei deeltjes op het mondkapje. Het is daarom ook verstandig om de voorkant van het kapje voor de zekerheid niet meer aan te raken tijdens het dragen.

Gebruik ook bij het afzetten de touwtjes of elastieken. Raak het mondkapje zelf en uw gezicht (ogen, neus en mond) niet aan. Was uw handen met water en zeep nadat u het mondkapje heeft afgezet.

Aangezien het nog onduidelijk is hoe lang virusdeeltjes op kunststof of stof in leven blijven is het veiliger om het kapje na 1 draagbeurt weg te gooien of te wassen.

Gaat u wat langer op pad, neem dan meerdere exemplaren mee.

Gooi de wegwerpmondkapjes niet bij het plastic afval, maar bij het restafval.

In tegenstelling tot plastic afval wordt restafval niet gesorteerd door medewerkers, maar meteen verbrand. Daarmee is dit een veiligere optie.

Mondkapjes bewaren en wassen

Bij het bewaren van een niet-medisch mondkapje is er verschil tussen een wegwerpexemplaar en een herbruikbare. Een wegwerpexemplaar kunt u niet bewaren en moet u weggooien na gebruik. Een mondkapje dat u kunt wassen en hergebruiken bewaart u zo steriel mogelijk, bijvoorbeeld in een afgesloten zakje of bakje. Een mondkapje van textiel kan na elk gebruik gewassen worden op 60 graden, op een volledig wasprogramma. Was alleen met wasmiddel, voeg geen wasverzachter toe. Het is belangrijk om een schoon en gebruikt mondkapje apart van elkaar te bewaren. Stop ze daarom niet los in uw jaszak, broekzak of tas. Anders kunnen virussen zich makkelijk verspreiden.

Benauwdheid tegengaan

Voor mensen die het dragen van een mondkapje niet gewend zijn en voor degenen met een longziekte kan dit ongemak geven. Het Longfonds heeft tips om benauwdheid zoveel mogelijk tegen te gaan:

- Zorg voor een mondkapje van dicht geweven, maar dunne stof, of van ander niet te dik materiaal. Het is dan eenvoudiger hier doorheen te ademen, dan bij een mondkapje van een dikke stof het geval is.
- Oefen thuis alvast met het dragen van een mondkapje. Begin met het opzetten van een mondkapje als u rustig zit. Adem rustig in en uit. Loop vervolgens een stukje in huis en let erop dat u het tempo heel laag houdt. Probeer daarna een half uur het mondkapje op te houden terwijl u een boek leest.
- Zorg dat u niet gehaast bent als u op reis gaat, maar neem de tijd. Zorg dat u ruim van te voren op het perron of bushalte bent, zodat u op adem kunt komen en niet meer benauwd bent wanneer u instapt. Op dat moment – vlak vóór het instappen – moet u namelijk het mondkapje opzetten. U hoeft dan nog maar een klein stukje te lopen. Blijf steeds op 1,5 meter afstand van anderen. In het geval van vliegen moet u het kapje al op het vliegveld dragen.
- Heeft u van uw arts 'rescue medicatie' (een kort werkende luchtwegverwijder zoals salbutamol, terbutaline, ipratropium), dan kunt u voordat u het mondkapje gebruikt een extra puf nemen.

Beslagen brillenglazen voorkomen

Een mondkapje kan ervoor zorgen dat uw bril beslaat. Dit is gelukkig wel (enigszins) te voorkomen. Het helpt bijvoorbeeld om te kiezen voor een goed passend kapje. Is dat niet effectief genoeg, dan kunt u de glazen minder vatbaar maken voor condens. Zo kunt u de glazen behandelen met afwasmiddel, babyshampoo of een anti-condens spray.

9 tips voor gezonde ogen

Bescherm je kijkers

Uw ogen zijn een waardevol bezit. Goed kunnen zien is belangrijk. Lief zijn voor de ogen dus ook. Met deze tips verkleint u de kans op oogproblemen.

1. Neem een computerpauze De hele dag naar een computer – of ander digitaal scherm – staren, kan de ogen niet beschadigen, maar u maakt ze wel vermoeid en droog. Als we achter de computer zitten, knipperen we minder met onze ogen: dit kan soms wel de helft schelen.

Daarom is het belangrijk om regelmatig even weg te kijken: probeer hierbij de Amerikaanse 20/20/20-regel te volgen. Kijk iedere 20 minuten, gedurende 20 seconden minstens 6 meter (20 voet) in de verte. U kunt de ogen ook 20 seconden sluiten.

Daarnaast is het belangrijk dat je computerscherm 50 tot 70 centimeter van u afstaat, net onder ooghoogte. Zorg ook dat er geen glans of spiegeling op het scherm terecht komt. Het beeldscherm haaks ten opzichte van het raam is een goede positie.

2. Draag een zonnebril Uv-straling is net zo schadelijk voor uw ogen, als voor de huid. Het effect stapelt zich op en kan leiden tot allerlei problemen zoals staar, brandwonden op het hoornvlies en zelfs kanker op het ooglid. Daarom is het van belang om een zonnebril te dragen, zelfs op bewolkte dagen. Let erop dat u een goede zonnebril aanschaft die bescherming biedt tegen uv-a en uv-b straling.

3. Gebruik een veiligheidsbril Bijna de helft van de ongelukken aan de ogen gebeurt thuis en niet op het werk. Daarom is het van groot belang om een veiligheidsbril te dragen als de kans bestaat dat puin gaat rondvliegen of gevaarlijke chemische stoffen gaan spetteren. Ook bij sporten komen oogblessures veelvuldig voor. Vooral bij honkbal, basketbal en racketsporten is de kans op een ongeluk groot. Speciale sportbrillen kunnen dan uitkomst bieden.

4. Eet voor gezonde ogen Voedingsmiddelen die de bloedcirculatie bevorderen zijn goed voor het hart, de ogen en het zicht. Citrusvruchten, groene bladgroenten en volkoren producten bijvoorbeeld. Of voedingsmiddelen die rijk zijn aan zink (noten), vitamine A (wortelen), lycopene (tomaten), luteïne (spinazie) en zeaxanthine (maïs).

5. Negeer oogproblemen niet Heeft u last van uw ogen? Doe daar dan wat aan. Jeukende of rode ogen kunt u kalmeren met een koud kompres, antihistamine of oogdruppels. Als u het gevoel hebt dat er zand in uw ogen zit, maak ze dan goed schoon met schoon water (gekookt en daarna afgekoeld) of een zoutoplossing.

Wanneer de klachten aanhouden of erger worden, kunt u beter even langsgaan bij een arts. Ook als u oogpijn hebt, last hebt van zwelling of prut of gevoelig bent voor licht is een doktersbezoek verstandig. Datzelfde geldt voor donkere vlekken en lichtflitsen voor de ogen of wazig zien.

6. Maak contactlenzen goed schoon Een goede hygiëne is voor dragers van contactlenzen erg belangrijk. Was uw handen voor u aan uw ogen of lenzen komt en gebruik alleen voor de lenzen geschikte reinigingsmiddelen. Probeer ook het lenzenbakje iedere keer na gebruik schoon en droog te maken en het regelmatig te vervangen. Draag de lenzen zelf niet langer dan de aanbevolen periode. Met uw lenzen in slapen, zwemmen of de ogen schoonmaken wordt ook afgeraden.

7. Gooi oude oogmake-up weg Vloeibare of crème-achtige oogmake-up zijn de ideale broedplaats voor bacteriën. Koop deze producten dan ook iedere drie maanden nieuw. Heeft u last van een ooginfectie? Gooi dan meteen al uw oogmake-up weg. Deel uw oogmake-up niet met anderen en gebruik ook geen proefverpakkingen in de winkel. Het gezicht schoonmaken is ook heel belangrijk: zowel voor als na het opmaken.

8. Laat uw ogen regelmatig onderzoeken Of u nu wel of geen bril of lenzen draagt: de ogen regelmatig laten onderzoeken is geen overbodige luxe. Veelvoorkomende oogaandoeningen als glaucoom geven geen vroege waarschuwingssignalen.

9. Stop met roken Roken verhoogt onder andere de kans op staar en maakt uw ogen oncomfortabel droog. Daarnaast bouwt u plaque op in de bloedvaten en verzwakt u ze. Dit verhoogt niet alleen de kans op hartaandoeningen, maar kan ook het netvlies beschadigen. Gelukkig kunt u door te stoppen met roken dit risico weer kleiner maken.

Bron: PlusOnline



Een lach en een traan

Nog een paar weken en het is weer Kerst. Of het een witte kerst wordt weten we niet. Kerst is sowieso een feest met vrede als hoofdthema. Bij de Kerst wordt er niet gesproken van de roe en de gard en worden termen als de hemel en de hel zoals in de Bijbel ook niet gebruikt. Kerst is een feest, dat al decennia lang ook door Christenen wordt gevierd.

Vanmiddag waren we jammer genoeg net te laat aangekomen in Nieuw Mellens waar onze moeder Elly en alle medebewoners van haar huiskamer de Stjelp luidkeels samen kerstliederen hadden gezongen. Wij waren dus te laat, maar Evelien, die dienst had en de nieuwe stagiaire Raymond vertelden in geuren en kleuren wat zij gedaan hadden en welke liederen er werden gezongen.

Ik zat naast ma, terwijl Klaske in ma's slaapkamer bezig was met het ophangen en inruimen van de door haar weer gewassen kleren. Opeens, zo uit het niets vroeg ma: 'Fifi is mijn zusje toch?'. Ik sloeg mijn arm om haar heen, snel een traantje wegpinkend en reageerde: 'Ja, ma zij is jouw jongste zusje!'. Ma weer, mijn hand vast pakkend: 'Erg toch, wat haar is overkomen?!' Ik weer: 'Ja, ma heel erg, maar zij is een sterke vrouw en het gaat naar omstandigheden goed met haar'. En ma weer tot slot: 'Ik weet niet precies meer hoe erg, maar wil je haar vooral de groetjes doen, wanneer je haar weer ziet of spreekt?'. Dat beloofde ik haar en dus bij deze alle dierbaren van onze lieve tante uit Geleen. De lieve groetjes van de ene zus voor de andere lieve zus!

Wisten jullie trouwens, dat Jozef en Maria destijds ook asielzoekers waren? Maria was hoogzwanger van Jezus, maar alle herbergen waren vol of ze werden er geweigerd. Uiteindelijk besloot God hen een boei toe te werpen, om een voor hen geschikt onderkomen te vinden. Die boei had de vorm van een oplichtende ster, omdat de Tomtom nog niet was uitgevonden. De ster volgend kwamen ze bij een stal op de rand van Bethlehem. Hier kon het stel in alle rust zich opmaken voor de geboorte van het kindje Jezus.



Ma woont nu al meer dan tien jaar in Nieuw Mellens. In al die jaren hebben we al van tig lieve mensen afscheid moeten nemen. Met de meesten bouw je toch al snel een sociale band op. Je gaat je hechten aan die mensen, maar in je achterhoofd speelt wel mee, dat het zo maar kan gebeuren, dat zij er bij jouw eerst volgende bezoek er niet meer zijn. Drie oud-collega's en chefs heb ik er al ontmoet. Twee van hen zijn al door het Universum opgeslokt. De laatste nog in leven - de loopt er nog rond. Hij was zo'n vriendelijke en aimabele man. Hij herkent je helemaal niet meer. Zijn woorden hebben meer van een snauwerige gegrom. Dementie, adoptiekind van Alzheimer is net als kanker voorgoed een rot ziekte!

En toch, wetende dat zij allemaal stuk voor stuk in afwachting zijn van de dag, dat zij verlost zullen worden van dit mensonwaardige bestaan, valt er vaak nog heel wat te lachen. Ik kom er graag, net als ik ook graag samen met Klaske haar moeder bezoek in Oenkerk. Al die wijze, warme mensen, die voor een groot deel onze toekomst hebben geplaveid. Mijn hart stroomt liefde voor hen uit, maar ook heel veel respect en dankbaarheid.

Hopelijk vindt iedereen zijn/haar eigen Bethlehem. Hopelijk heeft iedereen, die dit leest iets van een Barmhartige Samaritaan in zich en gaan we tijden tegemoet waarbij de gunfactor het wint van het egoïstische gegraai. Niet ieder voor zich, maar samen!

Een vredige Kerst voor iedereen!

Auteur: Th. Aronds

Bron: <https://www.kerstverhalen.com/een-lach-en-een-traan/>





Onderstaand de “vertaling” van het klinkerloze tekstje in de aflevering van november.

Mr dt is gn grp.
 Ht s hl gmkklk m tkstn t lzn zndr klnkrs.
 D hrsnn mkn ht vrhl vnzlf ddk.
 f tch nt?
 N d ltst grp vlgt d vlldg tkst (ls k ht dn zlf ng lzn kn)

“Maar dit is geen grap. Het is heel gemakkelijk om teksten te lezen zonder klinkers. De hersenen maken het verhaal vanzelf duidelijk.
 Of toch niet?
 Na de laatste grap volgt de volledige tekst (als ik het dan zelf nog lezen kan).”

Uit het tijdschrift “Onze Taal” : Krantenkoppen (vaak met dubbele betekenis en daarom grappig)
 X Hebben biljartcafés nog keus (kop i.v.m. coronamaatregelen)
 X Het parasoldoek is vuil en waterafstotend (reclame tekst) (zo zie je maar hoe belangrijk een streepje meer of minder zijn kan: Het doek is vuil- en waterafstotend)
 X KBO-Brabant biedt hulp bij oplichting senioren
 X Wij berijden ons konijn in eigen keuken (reclamebord van een restaurant)
 X Kruidvat rekent af met hoge prijzen (uit een folder van het Kruidvat)
 X Het bestuur verzoekt de leden 10 dagen in thuisquarantaine te gaan, om zich bij vermoeden van klachten te laten testen en om eventuele besmettingen door te geven aan zowel het bestuur als aan de organisatoren van het feest (krant over quarantainefeestje in Delft)
 X Prikkamer 6 is in de centrale hal; de hostess kunt u de weg wijzen (mededeling in Amsterdams ziekenhuis)
 X Boerenjongensijs, ijs met alcoholistische rozijnen (bord voor een ijssalon)
 X De Bospub, gesloten buiten openingstijden (bord van restaurant De Bospub in Dwingeloo)

Gesprek tussen twee baby’s:
 Man, wat heb jij een kale kop. Hoe komt dat?
 Daar wil ik het liever niet over hebben....
 want ik ben te vroeg geboren. Ik kwam d’r al uit toen ze m’n ma nog aan het scheren waren.

Nooit gedacht dat ik dit zou zeggen, maar momenteel wil ik alleen omgaan met negatieve mensen.

Een groep toeristen bezocht een krokodillenkwekerij en er zaten er een aantal midden in het krokodillenmeer.
 De eigenaar van de boerderij riep: “Wie in het water springt en naar de kust zwemt krijgt 10 miljoen euro.”
 De stilte was oorverdovend.
 Plotseling sprong er een man in het water. Hij werd achtervolgd door krokodillen, maar met veel geluk kwam hij heelhuids het water uit. Dus de eigenaar maakte bekend: “We hebben een winnaar!!”
 Na ontvangst van de beloning keerden de man en vrouw terug naar hun hotelkamer.
 De man zegt tegen zijn vrouw: “Ik ben er niet zelf ingesprongen. Iemand duwde me.”
 Zijn vrouw glimlachte en zei: “Ik was het die je duwde!”

Moraal van het verhaal: Achter elke succesvolle man staat altijd een vrouw om hem een duwtje in de rug te geven.

Nieuwe woning voor Trump : Het iets kleinere witte huis, de iglo.

Trump is nog states geen winnaar.

Als het mondkapje werkt, waarom dan die anderhalve meter?

Als de anderhalve meter werkt , waarom dan die mondkapjes?

Als ze allebei werken, waarom dan die lock down?

Als de airbags werken, waarom dan de veiligheidsgordel?

Als de veiligheidsgordel werkt, waarom dan de airbags?

Als ze allebei werken, waarom dan de remmen?

Ik hoorde laatst dat als je je mondkapje 's nachts in de alcohol legt,
de dag erop veel leuker en meer ontspannen verloopt.

Let alsjeblief op bij het opbouwen van de kerststal:

Voor iedereen die dit jaar een kerststal wil opzetten, houd rekening met de momenteel geldende regels, te weten:

Jezus, Maria en Jozef vormen één huishouden, maar daarna wordt het krap.

Hoe te handelen met de herders (volgens de traditie tenminste 2) plus de 3 wijzen?

Als we aannemen dat de 2 herders geen familie van elkaar zijn en de 3 wijzen niet samenwonen in een gedeeld appartement, dan zijn er in totaal 8 mensen uit 6 huishoudens. Wat kun je doen?

Voeg de 3 wijzen pas op 6 januari toe en stuur de herders op 5 januari naar huis.

Laat een briefje invullen met naam, adres, aankomst- en vertrektijden, plaats desinfectiemiddeldispensers en ... heel belangrijk ... markeer duidelijk de afstanden voor de stal en de regels voor éénrichtingsverkeer met gekleurd plakband.

Vergeet niet om beveiliging voor de ingang te plaatsen.

In deze decembermaand sluit ik de reeks grappen van 2020 graag af met een klein gedichtje van Guido Gezelle

Ik wens u een jaar

Als een alfabet

Met alle letters van A tot Z

Van arbeid, blijheid en

Creativiteit

Tot zegen, zon en zaligheid

Guido Gezelle (1830-1899)

Ondanks de omstandigheden ook namens mij een mooie decembermaand.

Chris Mathijssen



Uitslag puzzel Ons Seniorennieuws november 2020.

De oplossing van de puzzel in het novembernummer van Ons Seniorennieuws is:

NAJAARSSTORM.

Uit de 21 goede inzendingen hebben we uiteraard een winnaar getrokken. Dit keer is het mevrouw Petra Schapers woonachtig in St. Jozefhof. Will Hooijmaijers heeft haar een mooi boeket bloemen bezorgd.

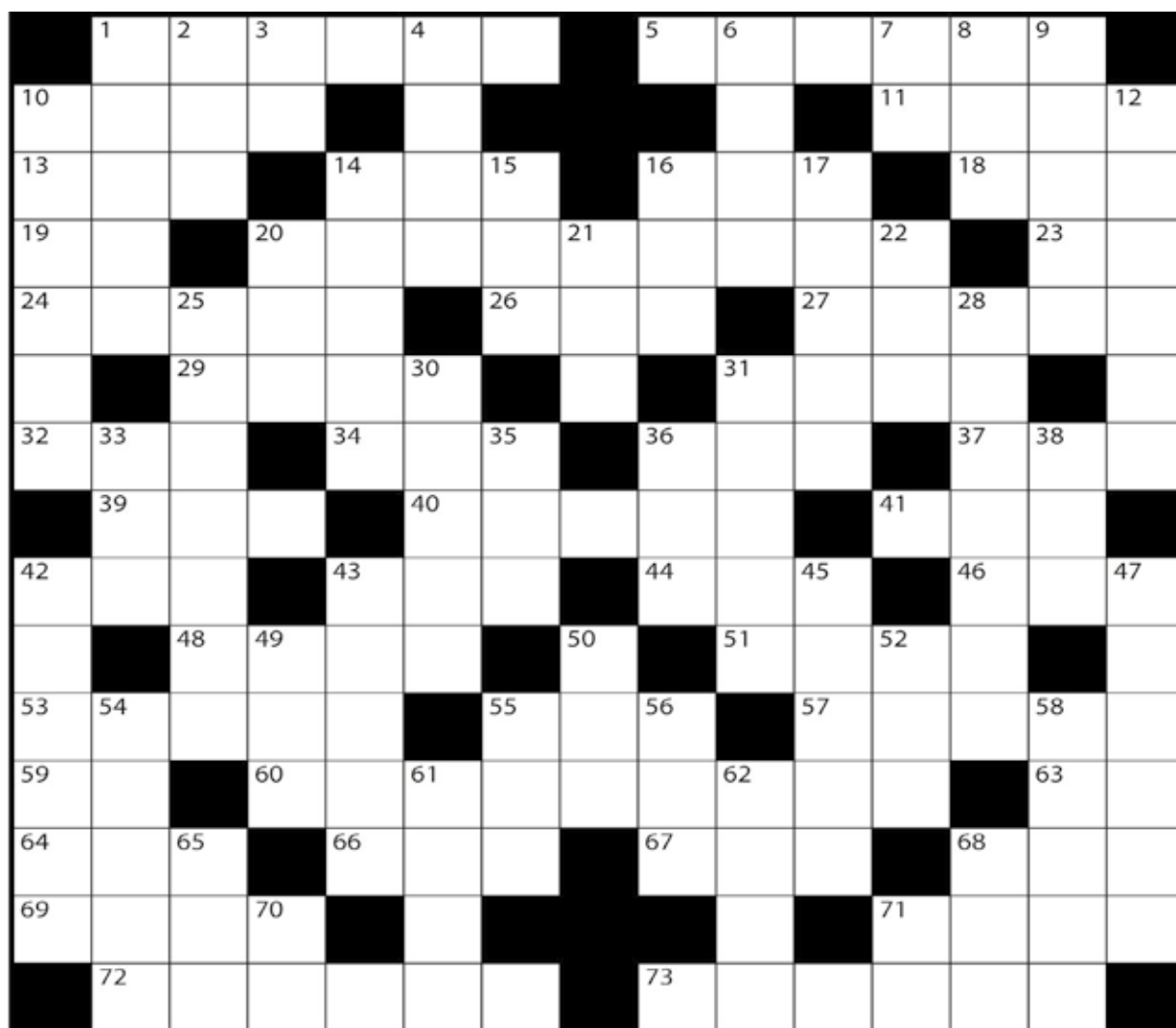
Elders in dit nummer vindt u een nieuwe puzzel. Puzzel mee en maak ook kans op zo'n prachtige verrassing.



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

Horizontaal: 1 pl. in Italië 5 deel v.e. klok 10 ondoordringbaar 11 injectie 13 pl. in Gelderland 14 sufferd 16 bergweide 18 een zeker iemand 19 Frans lidwoord 20 burger 23 modern 24 buit 26 bijbelse vrouw 27 soort schaatsen 29 inwendig orgaan 31 koningstitel 32 spinsel 34 poes 36 pl. in Gelderland 37 opstaande kraag 39 watering 40 brilslang 41 Bijbelse priester 42 kerker 43 hok met gaas 44 op de wijze van 46 grote papegaai 48 melkklier 51 in de knel 53 dekkleed 55 Turks bevelhebber 57 dier 59 extra large 60 brandstof 63 overdreven 64 lokspijs 66 rivierarm 67 visgerei 68 nachtjapon 69 vereniging 71 vaartuig 72 werktuig 73 doktersvoorschrift.

Verticaal: 1 dichterbij 2 vlaktemaat 3 per dag 4 hard klinkend 6 lichtpaars 7 per persoon 8 glorie 9 evenaar 10 assistent 12 dierenpension 14 alleen in zijn soort 15 deel v.h. oor 16 gravin van Holland 17 overdreven voorliefde 20 vrouwtjesschaap 21 soort hert 22 cachot 25 ongeval 28 propaganda 30 autocoureur 31 hechtlat 33 Engels bier 35 gewicht 36 tijdperk 38 nageslacht 42 geschenk 43 soort appel 45 verzamelband 47 oplettend 49 loofboom 50 ik 52 water in Utrecht 54 groot hert 55 woonboot 56 indien 58 flinke zet 61 plakband 62 Ierland 65 Engelse titel 68 ingesponnen rups 70 errore excepto 71 schapengeluid.



©www.puzzelpro.nl

51	6	41	14	73	54	1	68	28	47	42	10	61
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----

De oplossing van de puzzel kunt u tot **uiterlijk 13 december 2020** sturen naar

Harrie van Zon

Leeuwerik 45

5165 KW Waspik E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

Bewaarbijlage zingeving bij decembernummer Ons

In ledenmagazine **Ons** van december zit een bijzondere special over zingeving. Want december is altijd al een tijd om terug te blikken en vooruit te kijken. Nu misschien wel meer dan ooit. Bovendien staat zingeving volop in de aandacht: zingeving blijkt namelijk bij te dragen aan gezond ouder worden en aan welbevinden.

Zingeving gaat allang niet meer (alleen) over geloof of over de laatste levensfase. En doordat we met zijn allen langer thuis wonen, is er ook meer behoefte aan zingeving in de thuissituatie. Daarom heeft KBO-Brabant vrijwilligers opgeleid die met senioren (thuis) in gesprek gaan over levensvragen. Want een goed gesprek kan veel teweeg brengen.

Hoe dit allemaal precies zit, leest u in de bewaarbijlage. In de special leest u hoe u een beroep kunt doen op de vrijwilligers van Ons Gesprek.



Mis 'm niet, de special zingeving

Hebt u vragen over Ons Gesprek?

Neem dan contact op met projectleider Eva Geelen per e-mail: egeelen@kbo-brabant.nl of telefonisch via 073 6444066

Kijk op: <https://www.kbo-brabant.nl/onze-vrijwilligers-van-hulp-bij-levensvragen/>

U treft daar een overzicht van alle vrijwilligers met woonplaats

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. 313078
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	tel. 315078	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	tel. 315078	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Mw. C de Bruyn	tel. 313078	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
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. J. van Riel	tel. 311505
Donderdagmiddag Jeu de Boules	Informatie Dhr. H. van Zon	tel. 06-53937206
Rikken en jokersen	Informatie Dhr. Th. 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