

Ons Seniorennieuws

uitgave: april 2021

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

VAN DER HEIJDEN

TWEEWIELERS

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

~~€1299,-~~
€650,-



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 april 2021

pag. 04	Begin van de zomertijd
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Goed wonen als u ouder wordt
pag. 08	Hulp bij opname in verpleeghuis
pag. 09	Vaccinatie voor thuiswonende ouderen
pag. 10	De OV-chipkaart
pag. 12	Alles wat u moet weten over phishing
pag. 13	Pas op voor nep-klantenservice
pag. 14	Veilig internetbankieren
pag. 16	Nieuwe oplichtingstruc: bank-aan-huis-oplichting
pag. 17	Whatsapp-bericht sturen aan jezelf
pag. 18	Eten en drinken waar je vaak van moet plassen
pag. 19	Last van te droge lucht in de winter
pag. 20	Luisterlijn: nieuw telefoonnummer
pag. 21	ONS Zomerfair
pag. 22	Uitslag woordzoeker maart 2021
pag. 23	Puzzel april 2021
pag. 24	Zeven (wandel)tips voor een ommetje in de buurt
pag. 25	Teken: laat je niet beetnemen
pag. 27	Moppentrommel
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 Hoomaijers. Lay-Out: Franca Hooijmaijs. Redactie adres:
Vrouwkensvaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik,
Tel. 0416-313312, e-mail svwfhooijmaijs@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 decem- ber voorafgaande aan het nieuwe verenigingsjaar dat op 1 januari begint. Ook verhuizingen en overlijden schriftelijk mede te delen aan het secretariaat.

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

Druk: Copy&Co Waalwijk

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

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

April - Grasmaand

Een oude weerspreuk: "April doet wat hij wil"

De maand april is meestal een grillige maand, omdat het ook nog makkelijk kan vriezen. Maar laten we hopen dat de lente doorzet en alles buiten groener wordt. Iedereen wordt daar ook vroijker van; en vrolijkheid hebben we nodig in deze moeilijke coronatijd. Vrolijkheid beurt de mensen op !

Zeker is, dat we eind maart overschakelen naar de zomertijd, zodat het in april weer langer licht blijft. Voor hen die dit kunnen, een goede gelegenheid om misschien in de vroege avond nog een wandeling te maken. Tips voor een wandeling vindt u in dit nummer van Seniorennieuws. Veel leesplezier.

Begin van de zomertijd.

Ja, we gaan ook weer een beetje denken aan de zomer!
Wat zal die ons brengen?

In ieder geval gaat **in de nacht van zaterdag 27 op zondag 28 maart** de klok 1 uur vooruit.



Tot slot wensen we u mooie paasdagen.



Onlangs zijn van ons heen gegaan

Mevrouw E.M. van Riel - Snoeren
De heer J. Jansen
Mevrouw A.J. Pals-Adriaansen

Veel sterkte toegewenst om dit verlies te dragen.



We feliciteren onze jarigen vanaf 80 jaar en ouder.



De heer T. Dalmayer	02-04
Mevrouw P. Verschuren	05-04
Mevrouw E.A. van Kuijk-Snijders	10-04
Mevrouw A. Bertens-Peeters	17-04
Mevrouw J.A. Smits-van Oirschot	21-04
Mevrouw E.C.M. van Mierlo-Maas	22-04
De heer W. Sars	22-04
Mevrouw A.C. van de Hoven-Vissers	24-04
De heer A. van Ginkel	25-04
Mevrouw C.J. de Jong-van Strien	29-04
Mevrouw P.A. Eisinga- Verhoeven	29-04

Goed wonen als u ouder wordt

Van nieuwe woonvormen tot beter buurtcontact

Wat betekent goed wonen voor u als u ouder wordt? Voor inspiratie, met vragen, goede ideeën, of gewoon voor een klein duwtje in de goede richting kunnen (kader)leden van KBO-Brabant vanaf nu terecht bij de projectgroep Ons Wonen.

Seniorenwoningen in een oud kloosterkwartier in Veghel. Wonen op de plek waar vroeger stallen stonden, op een boerenterrein in Zundert. Een appartementencomplex voor zowel jongeren als senioren in Langenboom. Op veel verschillende plaatsen in Noord-Brabant wordt er gewerkt aan bijzondere vormen van wonen, met en zonder zorg. Woonvormen die geschikt zijn voor senioren en eraan bijdragen dat we met z'n allen goed thuis kunnen blijven wonen.

Eigen regie

Dat is maar goed ook, want er is in onze provincie, net als in de rest van Nederland, een groot tekort aan woningen waar senioren de rest van hun leven passend kunnen blijven wonen. We weten uit onderzoek – en misschien herkent u dat wel – dat de meesten van ons het nadenken over onze woon- en zorgtoekomst graag zo lang mogelijk uitstellen en KBO-Brabant stelde eerder al vast dat ook woningcorporaties en gemeenten nog niet zoveel doen als ze zouden moeten doen. 'De initiatieven die er zijn, laten zien dat senioren zelf veel invloed kunnen uitoefenen op hun woon- en mogelijke zorgtoekomst, maar vaak hebben ze daarbij wel wat ondersteuning nodig', zegt Els van Daal, die vanuit KBO-Brabant de nieuwe projectgroep Ons Wonen coördineert. 'Met onze projectgroep willen we kennis over dit soort initiatieven ophalen en delen. We willen bewustwording over dit onderwerp aanwakkeren. En we willen Afdelingen en Kringen op weg helpen en de samenwerking op gang brengen: door onze kennis te delen, door ze in contact te brengen met elkaar of met andere partijen in hun dorp of wijk. Onze belangrijkste doelen zijn dat senioren zelf gaan nadenken over hun toekomstige woonwensen én zelf ook de regie nemen bij projecten hiervoor.'

Van klein tot groot

Afdelingen en Kringen die burenpromen willen starten kunnen ook bij de projectgroep terecht. Want soms gaat goed wonen over heel basale dingen, zegt Eva Geelen, projectconsulent West-Brabant. 'Werken aan een goede en passende woontoeekomst begint niet bij nadenken over verhuizen. Goed contact met je burens en andere mensen in de straat hoort ook bij een goede woontoeekomst. Investeer daarin. En begin daar vandaag mee. Misschien kunt u bijvoorbeeld wel met uw burens afspreken dat u elkaar belt als u hulp nodig heeft. Uiteindelijk hopen we dat burens ook op hun pantoffels bij elkaar durven aankloppen om hulp. Dat soort nabije connecties zorgen voor een gevoel van veiligheid. En tegelijkertijd is het ook fijn iets voor een ander te kunnen doen en te weten dat die ander dat ook voor jou zal doen.'

lees verder op volgende pagina >>>



De projectgroep denkt ook mee over grotere projecten en kan kaderleden daarvoor met de juiste mensen in contact brengen. De ervaring bij andere initiatieven leert namelijk dat die best complex kunnen zijn. 'Je hebt te maken met financiën, met vergunningen, met belangen van verschillende partijen', zegt Frank van Rooy, projectconsulent Midden-Brabant. 'Niet iedereen heeft daar al veel ervaring mee. Wij kunnen je in contact brengen met de juiste personen of wijzen op vergelijkbare initiatieven.'

Expertise en ervaring

Daarnaast roepen de leden van de projectgroep (kader)leden op zich te melden als zij al veel expertise en ervaring hebben met projecten rondom goed wonen. 'We weten dat er enorm veel kennis zit bij onze leden en dat mensen die kennis graag delen', zegt Edith Mostert, projectconsulent Zuidoost-Brabant. 'Hoe meer wij van hen horen over alle projecten binnen en buiten de provincie, over wat wel en niet te doen, hoe beter wij andere leden kunnen adviseren en zo nodig begeleiden.' De projectgroep richt zich nadrukkelijk op een brede doelgroep. Mostert: 'Niet alleen 75-plussers, maar ook 50-plussers doen er goed aan nu al na te denken over hoe zij in de toekomst goed kunnen wonen. Dan weet je zeker dat je de regie hebt over je woontoekomst.'

Gedeelde logeerkamer

'Er is veel meer mogelijk dan mensen nu weten', zegt projectcoördinator Van Daal. 'Kleiner wonen hoeft niet per se te betekenen dat je kleinkind niet meer kan logeren. Er zijn bijvoorbeeld ook initiatieven waar de bewoners een logeerkamer delen.' Een ander goed voorbeeld van wat de projectgroep wil bereiken is wat er nu al in het Land van Cuijk gebeurt. Daar praten ouderen met de woningcorporatie, de gemeente en zorg- en welzijnsorganisaties over wat er nodig is om goed te wonen als je ouder wordt. Van Daal is daar voorzitter van de projectgroep. 'Je merkt dat dit voor de deelnemende organisaties nog wennen is: dat niet zij beslissen vóór de mensen, maar dat de mensen zelf de leiding hebben. Ook hier blijkt dat mensen heel goed weten wat ze willen, als ze er zelf maar bewust over gaan nadenken. Vanuit KBO-Brabant moedigen we ze aan de ruimte te pakken en in actie te komen.'

Contact

Bent u een (kader)lid en heeft u een vraag voor de projectgroep Ons Wonen? Of kunnen we gebruikmaken van uw ervaring en expertise op dit vlak? Of heeft uw Afdeling of Kring een goed idee, maar weet u niet hoe u moet beginnen? Stuur een mail naar info@kbo-brabant.nl of bel ons tijdens kantooruren: (073) 644 40 66.

KBO-Brabant formeert Wlz-team

Vrijwillige Wlz-adviseurs van KBO-Brabant bieden nu hulp bij opname in verpleeghuis.

De Wet langdurige zorg (Wlz) is bedoeld voor mensen die continue zorg nodig hebben, thuis of in een Wlz-instelling zoals een verpleeghuis, woonvorm voor mensen met een handicap of een ggz-instelling. Opname in een Wlz-instelling heeft veel voeten in de aarde. Er moet van alles geregeld worden, onder meer op financieel gebied, en dat kan ontzettend complex zijn. Een verkeerde keuze kan schrijnende gevolgen hebben. Signalen van ouderen vormden voor KBO-Brabant – seniorenvereniging met 125.000 leden – de aanleiding om een team van vrijwillige Wlz-adviseurs te vormen.

Wie in een verpleeghuis terechtkomt, moet een eigen bijdrage betalen. De hoogte daarvan is afhankelijk van inkomen en vermogen. Voor alleenstaanden is de situatie helder, maar bij stellen ontbreekt die duidelijkheid. Als een van de partners naar een verpleeghuis gaat, krijgt het stel na een maand een formulier van de Sociale Verzekeringsbank op de deurmat. Daarop kunnen ze aangeven of ze vanaf de opname in de Wlz-instelling, kiezen voor een gehuwden- of een alleenstaande AOW. De alleenstaande AOW is bruto zo'n 5.000 euro per persoon per jaar hoger dan de gehuwden-AOW. Het lijkt gunstig om dan te kiezen voor de alleenstaande AOW, maar dat is zeker niet altijd het geval. Een eenmaal gemaakte keuze is bovendien onherroepelijk; niet zelden zijn schrijnende situaties het gevolg ervan

KBO-Brabant heeft de afgelopen maanden een groep vrijwilligers opgeleid: Wlz-adviseurs staan klaar om mensen te helpen goede financiële keuzes te maken wanneer ze te maken krijgen met de Wlz. Theo van Hamond is de (op-)leider van dit team. Als ouderenadviseur bij KBO-Afdeling Boxtel ziet Van Hamond al jaren dat er op het gebied van financiën veel fout gaat wanneer mensen worden opgenomen in een Wlz-instelling. Hij wil senioren graag helpen met overzicht en advies op maat: 'In de loop der tijd heb ik me gespecialiseerd in de Wlz. Ik geef er al jaren lezingen over en als ouderenadviseur heb ik al veel mensen geholpen. Voor het Wlz-team heb ik afgelopen maanden de opleiding verzorgd. Nu is ons team klaar om het veld in te gaan!'

KBO-Brabant heeft bovendien de nodige juridische en medische kennis en kunde in huis als men bijvoorbeeld bezwaar wil maken tegen een indicatiestelling.

Elke situatie is persoonlijk en individueel en dus steeds weer anders. Met hun ervaring en opleiding kunnen de Wlz-adviseurs senioren optimaal ondersteunen. KBO-Brabant is te bereiken op telefoonnummer (073) 644 40 66 of via e-mail: info@kbo-brabant.nl



Vaccinatie thuiswonende ouderen

Hoe werkt de coronavaccinatie voor 65-minners?

Huisartsen in Brabant starten medio februari met vaccinatie met het AstraZeneca-vaccin voor mensen geboren in 1956 en 1957 en enkele medische risicogroepen.

Hoe werkt de coronavaccinatie voor (thuiswonende) 65-plussers?

Alle personen geboren vóór 1956, worden gevaccineerd door de GGD. De thuiswonende 90+'ers zijn als eerste opgeroepen en momenteel worden de 80+'ers gevaccineerd. Deze week worden de 75+'ers uitgenodigd. Dit gaat door tot en met de 65-jarigen. Het is belangrijk dat u gebruik maakt van de uitnodiging van het RIVM om naar een GGD-vaccinatielocatie te gaan.

Aard van het vaccin

Het kan vreemd overkomen dat de oudsten naar een GGD-locatie moeten gaan en de 64-jarigen naar de huisarts kunnen. Dat komt door de aard van het vaccin. De Gezondheidsraad heeft geadviseerd mensen van 65 jaar en ouder zo veel mogelijk te vaccineren met het BioNTech-Pfizer-vaccin of het Moderna-vaccin, omdat deze vaccins een hoge bescherming geven bij ouderen. Het vaccin van BioNTech/Pfizer kan echter alleen op een centrale vaccinatielocatie toegediend worden, omdat het in grote hoeveelheden is verpakt en slechts vijf dagen in een geschikte koelkast bewaard kan worden. De bedlegerige patiënten zullen vanuit de huisartsenpraktijk gevaccineerd worden, maar voor deze aan huis te vaccineren ouderen is nog geen vaccin beschikbaar.

Meld eventuele problemen aan ons!

Dit laat onverlet dat het voor ouderen bij de GGD-locaties goed geregeld moet zijn en dat ze goed moeten worden opgevangen. Heeft u hiermee problemen, dan horen wij het graag via een mail aan info@kbo-brabant.nl o.v.v. 'vaccinatie'.

Bellen kan ook: (073) 644 40 66

De klacht dat het soms erg lang duurt voordat u een medewerker van de GGD aan de telefoon krijgt, hebben wij aan het ministerie van VWS doorgegeven zodat zij verbeteringen kunnen doorvoeren.

Heeft u vervoer nodig naar de vaccinatiestraat?

Doorloop dan de volgende stappen:

Stap 1: Wacht totdat u een vaccinatiebrief krijgt

Als u in aanmerking komt voor een coronavaccinatie, dan krijgt u hierover een brief van het RIVM. Wacht met actie ondernemen tot u deze brief krijgt.

Stap 2: Bel de GGD voor een vaccinatie-afspraak

Heeft u de brief ontvangen? Dan kunt u een afspraak maken voor uw vaccinatie. Doe dat ook zo snel mogelijk! Het telefoonnummer van de GGD treft u aan in de brief. Als u samen met uw echtgenoot geprikt wilt worden en één van beiden heeft nog geen oproep gekregen, geef dan door dat u graag samen wilt komen om gevaccineerd te worden. In sommige gevallen kan de GGD u nog samen inplannen.

Houd er rekening mee dat de wachttijden soms lang kunnen zijn. Wij krijgen van leden de tip om direct 's morgens om 08.00 uur of aan het eind van de dag te bellen.

Stap 3: Geef aan dat u behoefte heeft aan vervoer

Tijdens het telefoongesprek met de GGD kunt u aangeven dat u vervoer naar de vaccinatiestraat nodig hebt. De GGD zal u dan doorverwijzen naar het publieksinformatienummer coronavirus van de Rijksoverheid.

Stap 4: Bel het publieksinformatienummer van de Rijksoverheid

Bel het publieksinformatienummer van de Rijksoverheid via 0800-1351. Een medewerker van deze hulplijn gaat samen met u op zoek naar een manier om bij de priklocatie te komen. Vaak zijn er allerlei mensen en dienstverleners die u kunnen helpen. Is er geen goede oplossing in uw **eigen omgeving**? Dan verbindt de medewerker van de Rijksoverheid u door met het ANWB-AutoMaatje of met het Rode Kruis.

Bron: KBO Brabant week 8



De OV-chipkaart



Met de OV-chipkaart reist u met de trein, tram, bus en metro door heel Nederland. De pas is een alternatief voor losse vervoersbewijzen. Hoe werkt zo'n OV-kaart precies?

Wat is een OV-chipkaart?

De OV-chipkaart bestaat sinds 2002 en is inmiddels de meest gangbare vorm van betalen in het openbaar vervoer. Het is een pas met daarin een NFC-chip. Met de pas kan bij verschillende vervoerders worden ingecheckt en uitgecheckt. Dit doet u door de pas tegen een chipkaartlezer te houden aan het begin en einde van uw reis. Op de pas laadt u een saldo. Hiervan wordt het bedrag van die reis afgeschreven.

Voordelen van de OV-chipkaart zijn:

- Snelheid en gemak. Inchecken kost minder tijd dan een kaartje kopen.
- U betaalt precies voor het traject dat u reist.
- Eén kaart voor (bijna) alle grote vervoerders in Nederland.
- Minder contant geld in omloop bij bestuurders, waardoor zij een minder interessant doelwit zijn voor overvallen.
- Abonnementen en daarbij behorende kortingen kunnen worden gekoppeld aan de OV-kaart.

Persoonlijke kaart of anonieme kaart

Er zijn twee soorten OV-chipkaarten, namelijk een persoonlijke kaart en een anonieme kaart.

Een persoonlijke kaart bevat uw naam en pasfoto en alleen u mag ermee reizen. Deze kaart kan gebruikt worden in combinatie met abonnementen. En bijvoorbeeld ook met kortingen voor 65-plussers. Online is gemakkelijk de reisgeschiedenis in te zien. Daarnaast is het handig dat u de kaart kunt koppelen aan uw bankrekening en kunt kiezen voor automatisch opladen. Zo weet u zeker dat er altijd voldoende tegoed op de OV-chipkaart staat.

Een anonieme kaart staat niet op naam en is los te koop. Meerdere mensen kunnen er dus gebruik van maken. Let wel op: twee mensen kunnen niet tegelijkertijd op één kaart reizen. Gemaakte reizen worden niet opgeslagen, fijn als u uw privacy belangrijk vindt.

Beide passen hebben zo hun voordelen. Wie regelmatig met het openbaar vervoer reist, heeft waarschijnlijk het meeste gemak van een persoonlijke OV-chipkaart. Wie maar heel af en toe reist, kan een anonieme kaart overwegen.

Anonieme kaart kopen en activeren

De anonieme chipkaart kost 7,50 euro en is onder meer te koop bij de kaartjesautomaten op NS-stations, maar ook bij tabaksspeciaalzaken en supermarkten. Het dichtstbijzijnde verkooppunt is te vinden op de website van de OV-chipkaart. Online een anonieme kaart bestellen kan ook, via ovshop.nl.

Wie een kaartautomaat op het station gebruikt, doet dat als volgt:

Kies op het aanraakscherm 'OV-chipkaart' en geef aan er eentje te willen kopen.

Na betaling valt de kaart uit de automaat.

Vervolgens moet u de kaart activeren. Dat kan ook bij de automaat.

Houd de kaart voor de roze 'lezer' rechtsvoor op de automaat.

Er verschijnt dan een keuzemenu. Kies voor 'activeren OV-chipkaart' voor in de treinen (ook wel reizen op saldo genoemd).

Geef aan of u eerste- of tweede klas wilt reizen om het activeren te voltooien.

[lees verder op volgende pagina>>>](#)

Zet eventueel extra reisgeld op de kaart en check in bij de vervoerder als u meteen wilt gaan reizen.

Persoonlijke chipkaart aanvragen en activeren

Het aanvragen van een persoonlijke kaart gaat via de website van de OV-chipkaart. Daarvoor hebt u onder meer een digitale pasfoto van uzelf en internetbankieren nodig. Ook deze kaart kost 7,50 euro en moet geactiveerd worden. Bestellen gaat onder andere via de pagina 'Persoonlijke OV-chipkaart aanvragen'. Vul alle gevraagde persoonlijke gegevens in en upload een goedgeijkende digitale foto (zonder snapchat-filter) in jpg van maximaal 5 MB. De optie 'Automatisch opladen' kunt u direct activeren, maar dit is niet verplicht. Na enkele dagen ontvangt u de OV-chipkaart per post.

Opwaarderen van de OV-chipkaart

Met voldoende saldo of een geactiveerd abonnement op de kaart kunt u meteen reizen met het openbaar vervoer. Onvoldoende saldo? Opladen kan bij een oplaadpunt stations en in winkelcentra, maar ook online. Wie een persoonlijke OV-chipkaart heeft, kan ervoor kiezen zijn saldo automatisch op te laden via zijn bankrekening. Zodra het reistegoed op de kaart onder het instaptarief komt, wordt het saldo automatisch aangevuld met een bedrag van tien, twintig of vijftig euro. Dit is natuurlijk niet verplicht, maar wel handig als u veel reist met het openbaar vervoer. Zo voorkomt u extra bezoeken aan een oplaadpunt.

Meer over opwaarderen leest u in het artikel 'OV-chipkaart: opwaarderen'.

Reizen met een OV-chipkaart

Reizen gaat heel makkelijk. Bij het instappen in de bus of tram houdt u de OV-chipkaart tegen de paslezer. Het kan per vervoerder verschillen, maar vaak volgt er een bevestigend geluidje en/of een groen lampje. Bij trein en metro is er op het station een incheckpoortje. Ook daar houdt u de pas tegen de paslezer. Het deurtje gaat daarna open. Aan het einde van de rit, checkt u weer uit door de pas tegen de lezer te houden.

Goed om te weten: bij de NS en bij de metro hoeft u bij een overstap niet tussendoor uit- en in te checken. In alle andere gevallen wel, bijvoorbeeld bij een overstap van bus naar bus of bus naar trein.

Informatie via de website 'Mijn OV-chip'

Met een account op de site van de OV-chipkaart, kunt u uw reisgegevens opzoeken of een declaratieoverzicht voor de belasting of werkgever samenstellen. 'Mijn OV-chipkaart' is beschikbaar voor mensen met een persoonlijke en anonieme OV-chipkaart.

Maak zo een eigen OV-chipkaartaccount aan:

Surf naar de site van de OV-chipkaart.

Klik op Maak een account aan.

Vul een gebruikersnaam, mailadres en een wachtwoord in en klik op Account aanmaken.

Er volgt een bevestiging en binnen enkele minuten krijgt u activatiemailtje. Deze brengt u opnieuw naar de site van de OV-chipkaart.

Klik op de link in de mail.

Vul uw gebruikersnaam in en klik op Activeer account.

Ga nu naar de pagina Mijn OV-chip.

Klik op Koppel kaart om uw kaart te verbinden.

Verschillende mogelijkheden worden nu zichtbaar zoals reisgegevens.

Lees meer over 'Mijn OV-chipkaart' in het artikel 'Mijn OV-chipkaart'.

Bron: Nieuwsbrief Seniorweb week 3

Alles wat u moet weten over phishing

Phishing: het is een van de meest vervelende internetkwaden. Oplichters 'hengelen' naar uw persoonlijke gegevens. Lees hoe u phishing herkent, voorkomt en bestrijdt.

Wat is phishing?

Phishing is een vorm van online fraude. Het woord komt van het Engelse fishing, ofwel 'hengelen'. Dat is namelijk wat de criminelen doen: hengelen naar uw gegevens. Zij sturen een bericht namens een bank, de overheid of een webwinkel. Meestal gaat het om een dringend verzoek. U moet zogenaamd snel betalen of een prijs in ontvangst nemen. Door de mail zo echt mogelijk laten te lijken, proberen ze het vertrouwen van de lezer te winnen. Het slachtoffer klikt nietsvermoedend door, vult een aantal gegevens in en... beet! De criminelen krijgen wat ze zochten: inloggegevens en persoonlijke informatie.

Verschillende vormen

Phishing per mail komt dan misschien het vaakst voor, het is zeker niet de enige vorm. Criminelen proberen steeds weer iets nieuws uit. Denk maar aan een nepbericht via sms of WhatsApp. Vaak wordt phishing uit naam van een bank, overheidsinstantie of particulier gedaan. Dat gebeurt in verschillende vormen:

- Via de mail

- Via sms

- Via een WhatsApp-bericht

- Via de telefoon

Een bijzondere vorm van phishing die extra aandacht verdient is whaling. Bij deze vorm wordt u benaderd door een zogenaamd bekende. Die neemt contact met u op, omdat hij of zij in nood zit en niet meer bij zijn geld kan.

Bron: Nieuwsbrief Seniorweb week 7



Pas op voor een nep-klantenservice



Zorg dat u de juiste klantenservice aan de telefoon hebt, want er liggen oplichters op de loer.

Klantenservicefraude

Is er een probleem met uw computer, smartphone of software, dan is het een logische stap om de klantenservice in te schakelen. Maar, let op: er zijn mensen die hier misbruik van maken. Grofweg is te spreken over twee soorten oplichting:

U wordt gebeld door iemand die claimt van een klantenservice te zijn. Er zou zogenoemd een probleem zijn met uw account of apparaat. De oplichter vraagt vervolgens om inloggegevens of persoonlijke gegevens. Voor meer informatie, zie de tip 'Microsoft belt nooit!'

U belt zelf een nummer dat helemaal niet van het daadwerkelijke bedrijf blijkt te zijn. Dit komt omdat deze bedrijven adverteren via bijvoorbeeld Google en eerder verschijnen in de zoekresultaten dan het bedrijf dat u eigenlijk zoekt. Soms vragen zij een bedrag voor een dienst die eigenlijk gratis is.

Oplichting voorkomen

Let op de volgende zaken om de kans op oplichting te verkleinen:

Bel altijd zelf.

Ga naar de website van het bedrijf dat u wilt bereiken en kijk daar op de contactpagina na.

Vermijd websites die speciaal gericht zijn op opzeggen of afsluiten. Hier wordt vaak een betaling gevraagd voor een gratis dienst.

Geef nooit een wachtwoord of pincode.

Sommige grote bedrijven als Google en Microsoft hebben helemaal geen klantenservice. Bij computerproblemen kunt u bijvoorbeeld ook SeniorWeb inschakelen voor hulp.

Maak nooit zomaar geld over.

Wees alert als de persoon aan de telefoon alleen Engels spreekt.

Als u het niet vertrouwt, hang op, en controleer of u de juiste contactgegevens hebt.

Bron: Nieuwsbrief Seniorweb week nr. 5

Veilig internetbankieren: richtlijnen van de banken



Beveiligingscodes beschermen, apparaten beveiligen en alleen zelf uw bankpas gebruiken. Welke veiligheidsregels verlangt de bank en wat doet u zelf om veilig te kunnen internetbankieren?

Vijf principes voor veilig internetbankieren

De Nederlandse banken houden zich aan vijf principes voor veilig internetbankieren. Deze principes zijn begin 2014 opgesteld door de Nederlandse Vereniging van Banken (NVB) in overleg met de Consumentenbond. In 2019 zijn ze aangepast in verband met de Europese betaalwet PSD2.

De vijf principes die de NVB heeft opgesteld luiden:

Houd uw beveiligingscodes geheim

- Gebruik beveiligingscodes alleen zelf en schrijf ze niet op.
- Kies een beveiligingscode die niet eenvoudig te raden is.
- Geef beveiligingscodes nooit per telefoon, e-mail of andere wijze door. Banken en andere dienstverleners vragen nooit om deze codes.

Zorg ervoor dat uw bankpas nooit door een ander wordt gebruikt

- Klanten moeten zich tijdens het gebruik van de bankpas niet laten afleiden.
- Berg de bankpas altijd op een veilige plaats op. Controleer regelmatig of u de bankpas nog in uw bezit hebt.

Zorg voor een goede beveiliging van de apparatuur die u gebruikt voor bankzaken

- Voorzie de geïnstalleerde software en het besturingssysteem op de computer, tablet en/of smartphone van de laatste mogelijke (beveiligings-)updates.
- Installeer geen illegale programma's.
- Beveilig de toegang tot de apparaten met een wachtwoord, pincode of anderszins.

Zorg ervoor dat niemand anders op uw apparaten kan internetbankieren.

- Log altijd uit bij internetbankieren.

Controleer uw bankrekening

- Controleer minimaal elke twee weken uw digitale rekeninginformatie. Wie nog papieren afschriften ontvangt moet die het liefst binnen twee weken na ontvangst controleren.

Meld incidenten direct aan de bank en volg aanwijzingen van de bank op

- Denk daarbij aan:
 - Uw bankpas is gestolen of kwijt.
 - U weet of vermoedt dat anderen uw beveiligde gegevens hebben gebruikt.
 - In het rekeningoverzicht staan transacties waarvoor u geen toestemming hebt gegeven.
 - Uw mobiele apparaat met daarop een banktoepassing is gestolen of kwijt.

Mocht u toch slachtoffer worden van fraudeurs, dan hebt u grotere kans op schadevergoeding door de bank als u zich aan deze principes houdt.

lees verder op volgende pagina >>>

Hoe strikt zijn die vijf principes?

De vijf principes van banken zijn in feite richtlijnen die de klanten van de bank helpen op een veilige manier digitaal te bankieren. Maar zoals ze zelf zeggen: 'De banken zijn zich ervan bewust dat de gemiddelde consument zich niet 100 procent tegen internetcriminelen kan beveiligen. Daar houden de banken rekening mee in hun beoordeling of klanten recht hebben op vergoeding van de schade.'

Wat betekent dat? Ook mensen die zich niet houden aan de vijf principes kunnen, wanneer zij fraudeslachtoffer zijn, een schadevergoeding krijgen. Per geval onderzoekt de bank of er sprake is van grove nalatigheid. Pas als dat wordt aangetoond, vervalt het recht op een schadevergoeding.

Veilig bankieren met de pc, tablet en smartphone

Wat moet u nu precies doen om veilig te kunnen internetbankieren? Het spreekt voor zich dat u de eigen computer goed beveiligt. Zo'n beveiliging is niet alleen nodig bij internetbankieren. U wilt sowieso geen indringers op uw pc. Op de website van Seniorweb vindt u onder het thema Veiligheid tal van artikelen die u helpen uw apparaten goed te beveiligen.

Hieronder sommen we op waar u op moet letten, wilt u veilig kunnen bankieren én internetten.

Windows Update

Zorg dat u altijd de laatste updates van uw besturingssysteem hebt geïnstalleerd als u een Windows-computer hebt.

Antivirusprogramma

Installeer eventueel een antivirusprogramma en zorg dat u altijd de laatste updates hebt. Voer elke maand een scan van uw systeem uit.

Software

Ook andere programma's die u op de pc hebt gezet, kunnen veiligheidslekken bevatten. Installeer daarom altijd de laatste updates van software.

Draadloos thuisnetwerk

Zorg dat uw draadloze netwerk (wifi) is beveiligd met een sterk wachtwoord.

Wifi-netwerk

Maak alleen verbinding met vertrouwde wifi-netwerken. Bij openbare en onbeveiligde wifi-netwerken kunnen anderen mogelijk zien wat u op internet doet en welke gegevens u verstuurt.

Verdachte e-mails en bestanden

Open geen e-mails die u niet vertrouwt. Klik niet op onbekende bijlages in e-mails. En krijgt u een e-mail waarin u wordt verzocht met uw (bank)gegevens in te loggen op een systeem, ga er niet op in. Officiële instanties vragen nooit om uw gegevens. Vertrouwt u het niet, neem dan contact op met uw bank.

Webadres

Banken maken gebruik van beveiligde adressen. Controleer dit: ziet u in de adresbalk 'https:///' en een slotje? Dan hebt u te maken met een beveiligd adres.

Bron: Nieuwsbrief Seniorweb week 4



Nieuwe oplichtingstruc: bank-aan-huis-oplichting

Er komt een nep-bankmedewerker bij u aan huis om zogenaamd samen met u uw bankrekening te beveiligen of om uw betaalpas of inlogapparaatje en uw pincode op te halen. Uw bank vraagt nooit om uw pincode, betaalpas of inlogapparaat en zal deze nooit bij u ophalen!

Wat gebeurt er?

Een oplichter belt en doet zich voor als iemand van uw bank. Het telefoonnummer waarmee de oplichter belt, kan het echte nummer van de bank zijn, maar is het niet. Dat is het spoofing-gedeelte. De nep-bankmedewerker maakt de persoon aan de andere kant van de lijn eerst bang met een smoes, door bijvoorbeeld te zeggen dat er een verdachte grote betaling vanaf diens bankrekening is gedaan, dat diens computer niet meer veilig is of dat een betaalpas of inlogapparaatje vervangen moet worden. Daarna maakt de nep-bankmedewerker het slachtoffer wijs dat er iemand van de bank langs moet komen ('tja, corona, u kunt niet naar het kantoor komen, dus we komen naar u') om de problemen op te lossen of om een pas of inlogapparaat op te halen. Sommige boeven zijn zo brutaal dat ze zich een weg naar binnen weten te banen om even te helpen met de computer.

Goed om regelmatig op de website Veilig Bankieren te kijken voor het laatste nieuws over oplichting!

Bron KBO Brabant, week 8



Handig trucje: stuur berichten naar jezelf in WhatsApp

Een whatsappje naar jezelf sturen. Het klinkt wat gek, maar is eigenlijk heel handig. In een whatsappchat met jezelf deel je bijvoorbeeld notities of dingen die je niet moet vergeten. Digitaal redacteur Maartje Bressers legt uit hoe het trucje werkt.

WhatsApp biedt de functie 'naar jezelf whatsappen' niet officieel aan, dus er is een kleine omweg nodig om een whatsapp-gesprek met jezelf aan te maken. Dat is gelukkig niet lastig. In dit artikel leggen we eerst uit hoe het op een iPhone werkt, daaronder op een Android-toestel. Uiteindelijk zal de notitiechat er zo uitzien:



Vastpinnen bovenaan

Extra handig is het om de aantekeningenchat bovenaan in WhatsApp vast te pinnen. Dat scheelt zoekwerk. Op een iPhone werkt het zo:

1. Open WhatsApp.
2. Druk met uw vinger op uw notitiechat en veeg tegelijk naar rechts.
3. Klik op Maak vast.

Android

1. Open WhatsApp.
 2. Tik op de drie puntjes rechtsboven op uw scherm.
 3. Tik op Nieuwe groep.
 4. Voeg een deelnemer toe, bijvoorbeeld uw partner, kind of een goede kennis.*
 5. Tik op de pijl om door te gaan.
 6. Typ een groepsonderwerp, bijvoorbeeld: Notities van ...
 7. Tik op het vinkje.
 8. De groep is nu aangemaakt en u komt automatisch in het groepsgeprek terecht.
 9. Tik op de naam van de groep bovenaan het scherm.
 10. Scrol naar beneden en klik op de naam van de persoon die u heeft toegevoegd aan de chat.
 11. Tik op Verwijder uit groep.
 12. De groep bestaat nu nog alleen uit uzelf.
- Alles wat u er vanaf nu inzet, is alleen voor u zichtbaar.

Het is handig om degene die u toevoegt aan de chat vooraf te informeren over uw plan. Degene die u heeft toegevoegd aan de chat, kan de chat later zelf verwijderen.

iPhone

1. Open WhatsApp.
2. Tik op Nieuwe groep.
3. Voeg een deelnemer toe, bijvoorbeeld uw partner, kind of een goede kennis.*
4. Tik op Volgende.
5. Typ een groepsnaam, bijvoorbeeld: Notities van ...
6. Tik op Maak.
7. De groep is nu aangemaakt en u komt automatisch in het groepsgeprek terecht.
8. Tik op de naam van de groep bovenaan het scherm.
9. Scrol naar beneden en tik op de naam van de persoon die u heeft toegevoegd aan de chat.
10. Tik op Verwijder uit groep.
11. De groep bestaat nu alleen nog uit uzelf. Alles wat u er vanaf nu inzet, is alleen voor u zichtbaar.

* Het is handig om degene die u toevoegt aan de chat vooraf te informeren over uw plan. Degene die u heeft toegevoegd aan de chat, kan de chat later zelf verwijderen.

Vastpinnen bovenaan

Extra handig is het om de aantekeningenchat bovenaan in WhatsApp vast te pinnen. Dat scheelt zoekwerk. Voor Android werkt het zo:

1. Open Whatsapp.
2. Houd de notitiechat ingedrukt.
3. Druk op het pinnetje bovenaan het scherm.

Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle/PlusOnline 5 februari 2021

Eten en drinken waar je vaak van moet plassen.

Vaker dan acht keer per dag plassen en soms last van ongewild urineverlies? Grote kans dat je een overactieve blaas hebt, ook wel aandrangincontinentie genoemd. Je voedingspatroon kan veel invloed hebben op de ernst van symptomen, want van sommige voeding en bepaalde dranken blijf je naar de wc gaan.

Alcohol Bier, wijn of sterke drank; alcohol heeft in elke vorm een uitdrogend effect door de hoeveelheid urine te vermeerderen. Dit betekent dat je nog vaker naar het toilet moet wanneer je alcoholische versnaperingen drinkt. Alcohol verstoort bovendien het signaal naar de hersenen wanneer de blaas gelegeerd moet worden. Bij aandrangincontinentie is het dus aan te raden om de alcoholconsumptie flink te minderen.

Cafeïne: koffie, thee, energiedrankjes, cola, chocolade Cafeïne kan de blaaswand irriteren en aanzetten tot overactiviteit. Cafeïne kan ook werken als diureticum ofwel een uitdrijver van vocht, maar dit effect is pas merkbaar bij het consumeren van grote hoeveelheden cafeïne in een korte tijd. Hoewel vooral bepaalde dranken bekend staan om de cafeïne (koffie, sommige theesoorten, energiedrankjes en cola) zit er ook in chocolade cafeïne. In pure chocolade meer dan in melkchocolade.

Citrusfruit en -sap Citrusfruit zoals ananas, sinaasappels, grapefruits, clementines, citroenen en limoenen bevat zuren die de blaas kunnen irriteren. Dit kan de plasaandrang vergroten. Het sap van deze vruchten heeft een soortgelijk effect. Tomaten bevatten zuren die incontinentiesymptomen kunnen verergeren. Ook verhogen producten waar tomaten in verwerkt zijn - spaghettisaus, chili, tomatensap, ketchup - de kans op 'lekkage'.

Cranberry's Deze gezonde vruchtjes dragen bij aan het voorkomen van een blaas-ontsteking en een infectie van de urinewegen. Ze bevatten echter ook zuren, wat betekent dat ze problemen kunnen veroorzaken voor mensen met aandrangincontinentie.

Koolzuurhoudende dranken Koolzuurhoudende dranken kunnen gevoelige blazen irriteren. Dus nuttig frisdrank, sodawater of andere bruisende dranken met mate of helemaal niet als je kampt met aandrangincontinentie. Champagne of mousserende wijnen zijn helemaal funest voor een overactieve blaas. Het koolzuur en de alcohol samen kunnen ervoor zorgen dat je de halve avond op het toilet doorbrengt.

Gekruid eten Hete salsa, wasabi of tabasco kunnen je mond in brand zetten en je ogen laten tranen. Het is dus niet raar dat je blaas hier ook het effect van voelt. Helemaal als je een gevoelige blaas hebt. Dit wil niet zeggen dat je voortaan smakeloos hoeft te eten. Probeer gewoon uit hoe pittig je het kunt maken zonder dat het je plasaandrang verergert.

Zoetstoffen Suiker, honing of kunstmatige zoetmakers kunnen de blaas irriteren. Probeer uit of een verminderde consumptie van zoetstoffen zorgt voor verbetering.

Specerijen Veel specerijen bevatten zuren of andere stoffen die de blaas kunnen irriteren. Consumeer ze dus met mate. Mosterd, sojasaus, azijn, ketchup en mayonaise kunnen de symptomen van aandrangincontinentie verergeren. Probeer daarom de maaltijd smaakvol te maken met mildere specerijen of knoflook.

Kwestie van uitproberen Bewerkte voeding, gerookte voeding, gepekeld en ingeblikt vlees of vis, uien, schimmelkaas en zure room; het is allemaal voeding waarvan patiënten met aandrangincontinentie zeggen dat het de symptomen verergert. Het is een kwestie van uitproberen welke voeding en drank jouw blaas irriteert. Dit kan namelijk per persoon verschillen. Desalniettemin is het onverstandig om de dag te beginnen met een grapefruit en koffie met suiker, een chocoladereep als tussendoortje te nuttigen en de avond af te sluiten met een pittige Thaise maaltijd met een glas mousserende wijn. Dat is vragen om plasproblemen.

Heb je last van ongewild urineverlies en kom je er niet zelf van af?

Zoek dan hulp bij een specialist, zoals een bekkenfysiotherapeut of uroloog.

Bron: Margriet.nl/ Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



Last van te droge lucht in de winter?

Droog, droger, droogst

Buiten waait een gure wind, of het vriest. Binnen is het dankzij de cv lekker warm. Gevolg: buiten én binnen is de lucht droog, en dat véél je aan je huid, je haar, lippen en ogen. Maar er zijn oplossingen.

Haar

's Winters heb je meer last van statisch haar omdat de luchtvochtigheid vaak lager is. Het dragen van mutsen en synthetische kleding maakt het erger.

Oplossing: antistatische maatregelen Gebruik een houten kam en een borstel van varkenshaar. Spuit wat haarlak op een borstel of kam – of in hoed of muts. Was het haar niet met een sterk ontvettende shampoo, gebruik wel een crèmespoeling, en föhn het haar niet.

Ogen

Als de luchtvochtigheid laag is, droogt de traanfilm (een beschermend vochtlaagje op de oogbol) sneller op. Het dragen van contactlenzen en lang 'computeren' verergeren de klachten, net als medicijnen tegen hoge bloeddruk, antidepressiva en plaspillen.

Oplossing: neptranen Het gebruik van kunsttranen in de vorm van druppels, gel of zalf geeft verlichting bij droge ogen. Sommige zijn ook zonder recept verkrijgbaar.

Luchtwegen

Droge lucht kan ook een droge mond en een kriebelkeel veroorzaken doordat de slijmvliezen 'uitdrogen'. Vrouwen hebben hier na de overgang eerder last van omdat de slijmvliezen dunner worden. De speekselproductie neemt met het ouder worden af – ook bij mannen. Zeker 25 procent van de 60-plussers heeft vaak een droge mond.

Oplossing: vocht toevoegen Maar kleine slokjes drinken of kauwgom kauwen kan helpen. In ernstige gevallen schrijft de huisarts een recept voor kunstspeeksel uit.

Lippen

De dunne huid van de lippen bevat nauwelijks talgkliertjes, waardoor het talglaagje ontbreekt dat het vocht in de huid vasthoudt. In een droge omgeving wordt er extra veel vocht aan de lippen onttrokken, met barstjes, kloofjes en losse velletjes tot gevolg.

Oplossing: invetten Trek de velletjes er niet af en lik droge lippen ook niet vochtig, maar gebruik vaseline, cacaoboter of lippenbalsem. Dit legt een laagje op de lippen dat het vocht in de huid vasthoudt. Overdag zien vette lippen er niet zo fraai uit: smeer ze daarom extra goed in voor het slapen. Breng onder de make-up een beschermend vetlaagje aan, want (vooral longlasting) lippenstift droogt de lippen uit.

Huid

De huid van gezicht en handen kan 's winters trekkerig aanvoelen, wordt ruw, schraal en minder elastisch, waardoor er droogterimpeltjes kunnen ontstaan.

Oplossing: hydrateren Wie een heel droge huid heeft, kan beter niet dagelijks en niet te warm douchen. Kies een pH-neutrale zeep en smeer de huid na het douchen in met een hydraterend product. Het vocht wordt zo minder snel aan de huid onttrokken. Ook een hydraterend gezichtsmasker kan wonderen doen. En droge nagelriemen worden soepeler met een druppel olie of een rijke crème.

Bron: Gezondheidsnet / Plus Magazine/Nieuwsbrief PCOB-Sprang-Capelle

DE LUISTERLIJN NU BEREIKBAAR OP NIEUW TELEFOONNUMMER 088 0767 000

PERSBERICHT

26 FEBRUARI 2021

Vanaf nu is de Luisterlijn bereikbaar via het nieuwe telefoonnummer 088 0767 000. Dat meldt de organisatie, die alle inwoners van Nederland emotionele ondersteuning op afstand biedt. Het nummer is dag en nacht bereikbaar voor mensen die nergens met hun verhaal terechtkunnen of behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek.

Reden voor de overstap naar het nieuwe telefoonnummer zijn de hoge kosten van het 0900-nummer. Op dit moment betaalt de Luisterlijn per minuut en voor elk gesprek dat binnenkomt. "Hoe meer we worden gebeld, hoe hoger de kosten. Op deze manier voorkomen we deze kosten", zegt Leo Noordegraaf directeur-bestuurder bij de Luisterlijn. Een 088-nummer is nagenoeg kosteloos voor de Luisterlijn.

Lokaal tarief

Voor het bellen naar het nieuwe telefoonnummer 088 0767 000 betaalt de beller – net als bij het oude telefoonnummer – geen extra kosten, alleen het normale beltarief. Het telefoonnummer is 24 uur per dag bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een anoniem gesprek of een luisterend oor. Ook nu geldt dat het telefoonnummer niet zichtbaar is op de factuur van de beller.

'Even een stem te horen'

Hoewel de Luisterlijn ook bereikbaar is via chat en e-mail, pakt toch nog 9 op de 10 gesprekspartners de telefoon. In 2020 voerden vrijwilligers meer dan 320.000 telefoongesprekken. "De meeste mensen vinden het fijn om écht even van zich af te praten en een stem te horen. Het hardop uitspreken van gedachten en gevoelens lucht vaak op." Getrainde vrijwilligers bij de Luisterlijn bieden een luisterend oor en geven even dat steuntje in de rug.

Bron: KBO Ons Actueel maart 2021 week 10





In ons vorige nummer maakten we u al attent op de ONS Zomerfair. In de nieuwsbrief van KBO Brabant verscheen een herhaalde oproep. Die brengen we u graag onder de aandacht.

Ons Zomerfair 2021

Er weer lekker op uit, wat hebben we daar zin in! In de hoop dat we het coronavirus tegen die tijd onder controle hebben, wil KBO-Brabant een Ons Zomerfair organiseren. We hebben verrassend veel ambachtelijke talenten in onze achterban.

Doe ook mee!

Na zo'n lang isolement willen we er deze zomer een echt feestje van maken: op een mooie locatie met eten en drinken, muziek, gezelligheid, veel standhouders én bezoekers. Bent u lid van KBO-Brabant en wilt u uw werk voor een groter publiek exposeren en wellicht verkopen? Meld u dan aan.

Het verplicht tot niets, dit is een eerste inventarisatie. Bij voldoende aanmeldingen gaan wij aan de slag met het organiseren en nemen wij contact met u op.

Indien u wel creatief maar niet digitaal bent, bel dan naar Jacquélien Cuppers van KBO-Brabant: 073 – 644 40 66.

Uitslag puzzel Ons Seniorennieuws maart 2021.

De oplossing van de maart-puzzel is:

STROOIWAGEN

We ontvingen 33 goede inzendingen. De gelukkige is dit keer mevrouw Riek Schellekens.

We bezorgden haar een cadeaubon van Slagerij Snels.

Een nieuwe puzzel staat weer klaar in ons blad. Doe mee en win ook zo'n mooie attentie.

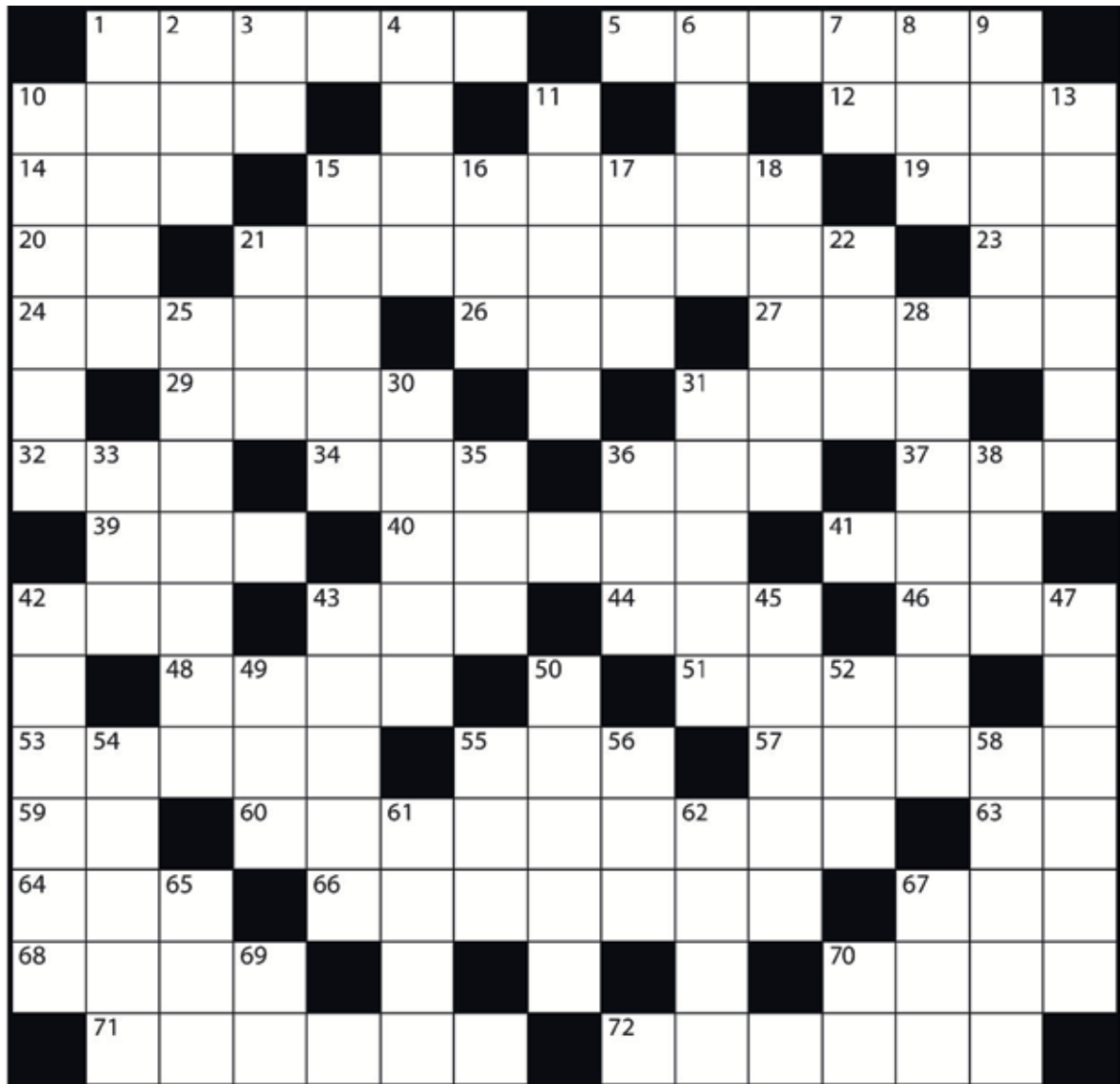


Proficiat, mevrouw Schellekens.
Veel plezier met de prijs.

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

Horizontaal: 1 vechtsport 5 pl. in Flevoland 10 Franse kaassoort 12 roofvogel 14 deel v.e. korenhalm 15 oefenmeester 19 aanwijzend vnw. 20 bevel 21 tijdwijzer 23 buislamp 24 voordat 26 hoge berg 27 zich verschaffen 29 tuinvak 31 honingbij 32 Bijbelse priester 34 Engels bier 36 boomscheut 37 voordat 39 soort fee 40 rangtelwoord 41 loofboom 42 ik 43 teer 44 stuk grond 46 afslagplaats bij golf 48 plek 51 fijn weefsel 53 toverkunst 55 deel v.e.schoen 57 rij 59 a priori 60 vernieuwing 63 namelijk 64 woonboot 66 tropische vogel 67 koordans 68 tekst op muziek 70 Scandinaviër 71 geraffineerd 72 na die tijd.

Verticaal: 1 Afrikaans dorp 2 hooghartige houding 3 muzieknoot 4 losse draad 6 vergrootglas 7 en volgende 8 wiel 9 bevoorrechte groep 10 reisgoed 11 luxe woonhuis 13 ober 15 gewichtsaf trek 16 gravin van Holland 17 wolvlkje 18 soort appel 21 groot water 22 deel v.e. fiets 25 slotwoord 28 leerkracht 30 vloermat 31 traag 33 vogeigenschap 35 iedere persoon 36 pl. in Gelderland 38 pl. in Gelderland 42 dag en nacht 43 kanselrede 45 samengaan 47 vrouwelijk dier 49 nageslacht 50 zitbad 52 watering 54 grasmaand 55 dierenverblijf 56 poes 58 in elkaar 61 Chinees gerecht 62 robe 65 uitbinker 67 soort hert 69 dominee 70 dit is.



©www.puzzelpro.nl

50	9	72	15	41	1	67	31	39	10	40	71	57
----	---	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----

De oplossing van de puzzel kunt u **tot uiterlijk 17 april 2021** sturen naar
 Harrie van Zon, Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik
 E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

Zeven (wandel)tips voor een ommetje in de buurt

Het weer nodigt misschien niet altijd uit om even lekker naar buiten te gaan. Maar toch zou je het eigenlijk elke dag moeten doen, want je knapt er enorm van op. We geven je zeven wandeltips om er toch lekker op uit te kunnen.

Je maakt je hoofd leeg en je voelt je daarna weer helemaal opgeladen. En je ziet meteen weer even wat anders dan je keukentafel, de zithoek of je provisorisch ingerichte kantoor. We geven je graag wat ideeën om er samen met je warme winterjas op uit te gaan. Van een inspirerende wandeling tot een frisse picknick.

1. Recht op je doel af

Ga je brood halen of een kaartje op de post doen? Kies er dan een keer voor om naar een andere bakker of brievenbus te gaan die iets verder weg is. Dan heb je een doel voor ogen en pak je meteen dat extra half uurtje wandelen mee. Trek wel je comfortabele wandelschoenen aan, zodat je onderweg niet zwicht om toch maar naar de dichtstbijzijnde locatie te gaan.

2 Winterse picknick

Wie zegt dat picknicken iets voor in de zomer is? In de winter kan het juist ook heel bijzonder zijn. Dus vul je rugzak met een dekentje, lekkere broodjes en een thermoskan vol thee of hot chocolate. Zo kun je op weg naar het park uitkijken naar je opwarmende lunchpauze. Bankje gevonden? Dan kan je winterse picknick beginnen.

3. Inspirerende wandeling

Vind je wandelen stiekem maar saai? Daar brengen we graag verandering in. Neem je telefoon en oordopjes mee op pad en zet een podcast of audiobook aan. Zo wandel je met de podcast Wandellust bijvoorbeeld samen met Twan Huys door het Nederlandse landschap. Of zoek een wandelgids bij jou in de buurt. Het maakt het wandelen extra leuk en onderweg heb je iets om naar te luisteren. Wel zo inspirerend!



4. Wandel jezelf gezond

Wil je de dag écht fris en fruitig van start gaan? Je wandelschoenen staan te springen om een stevige wandeling met je te maken. Maar het is niet alleen gezond, wandelen maakt je ook gelukkiger. Dus doe je dit in de ochtend, dan heb je daar nog de hele dag profijt van. Zeker wanneer je daarna nog moet werken, want een wandeling brengt je ook nog eens op nieuwe ideeën. En de extra weerstand die je ervan krijgt, is natuurlijk altijd mooi meegenomen.

5. Flink doorstappen

Houd je van tempo en mag het van jou allemaal wel ietsje sneller? Met powerwalking houd je de vaart er goed in. Met een snelheid tussen de 6 en 9 kilometer per uur gebruik je al je spieren in je lichaam. Heb je als een speer je buurt verkend en heb je die wel gezien? Gelukkig hebben we nog wat verrassende wandelroutes voor je in petto. Van powerwalking kun je het aardig warm krijgen, dus trek goed ventilerende kleding aan.

6. Welverdiende beloning

Met een beloning in zicht stap je nog net iets fijner met je winterlaarzen door de modder. Wat lekkers aan het einde van de wandeling of fietstocht werkt natuurlijk altijd, want dan heb je de hele weg iets om naar uit te kijken. Denk bijvoorbeeld aan een warme beker coffee to go. Kijk snel in dit overzicht met plekken waar je een goede bak koffie kunt oppikken.

7. Rondje fietsen in de buurt

Denk je: leuk al die wandeltips, maar ik stap liever op de fiets? Stippel dan eenvoudig je eigen route bij jou in de buurt uit met de fietsknooppuntenplanner. Zo kom je misschien wel langs plekken die je nooit eerder hebt gezien. Samen met je warme handschoenen, sjaal en windjack trotseer je wind en kou. Wil je meer van Nederland ontdekken op de fiets? Met een fietsendrager kun je voortaan alle routes in het land kiezen die je maar wilt.

Bron: Nieuwsbrief ANWB Eropuit 11-3-21

Teken: laat je niet beetnemen

Controleer jezelf na elke activiteit in het groen

Ben je een jogger, wandelaar, mountainbiker, kampeerder, golfer of tuinier of ben je om andere redenen vaak actief in het groen? Dan kun je teken oplopen: vervelende beestjes die je ziek kunnen maken. Lees alles wat je moet weten over teken, hoe je jezelf en anderen kunt controleren op teken en wat je moet doen na een tekenbeet. Zo kun je onbezorgd blijven genieten van het buitenleven.

Tekencijfers

In Nederland worden per jaar meer dan 1 miljoen mensen door een teek gebeten. Een kwart daarvan is kind. Ongeveer 2 op de 100 mensen krijgen na een tekenbeet de ziekte van Lyme. Dit zijn in Nederland ongeveer 27.000 mensen per jaar. Bronnen: Tekenradar en RIVM.

De teek

Teken zijn kleine, platte spinachtige beestjes (1 tot 3 mm). Ze hebben bloed nodig om zich te kunnen voortplanten. Daarom klimmen ze omhoog in grassprietten en struiken en grijpen zich vast aan nietsvermoedende dieren en mensen die voorbijkomen.

Je kunt een tekenbeet oplopen in bossen, duinen, heidevelden en weilanden, maar ook op de golfbaan of camping, in een park of plantsoen en zelfs in je tuin. Let op: ruim 1 op de 5 tekenbeten vindt plaats in stedelijk gebied. Teken zitten graag in hoog gras, in struiken, bij bomen en tussen dorre bladeren.

In ons land is de teek het hele jaar actief zodra het warmer is dan 7°C. Van maart tot en met oktober worden de meeste mensen door teken gebeten.

Tip: ga naar tekenradar.nl als je wilt weten hoe actief de teken bij jou in de buurt zijn.

De ziekte van Lyme

In Nederland is ongeveer 1 op de 5 teken besmet met een bacterie (*Borrelia burgdorferi*) die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Je kunt Lyme krijgen door een beet van een besmette teek. Symptomen zijn een huidverkleuring, griepachtige verschijnselen en op den duur gewrichtsklachten, huidklachten, zenuwklachten of hartklachten. Niet iedereen die met de bacterie is besmet, wordt ziek. De ziekte kan, zeker als deze tijdig wordt ontdekt, meestal goed worden behandeld met antibiotica.

Voorkom tekenbeten

Je kunt nooit helemaal voorkomen dat je door een teek wordt gebeten, maar je kunt het risico als volgt verkleinen:

- Blijf op de paden en struin niet onnodig door hoog gras of struikgewas.
- Bedek je huid met kleding (lange mouwen, lange broekspijpen, dichte schoenen).

Tip: op lichte kleding is een teek gemakkelijker te zien.

- Smeer onbedekte huid in met DEET of een ander tekenwerend middel.

Controleer jezelf op teken

Controleer jezelf en anderen altijd op teken nadat je in het groen bent geweest!

Teken gaan op zoek naar warme plekjes en dunne huid om zich vast te bijten. Controleer je hele lichaam, maar besteed extra aandacht aan hoofd, nek, oksels, liezen, knieholtes, bilspleet en randen van ondergoed. Controleer ook je kleren op teken. Zitten er teken vast in je kleren, was je kleren dan minstens 30 minuten op 60 graden of stop ze in de droogtrommel op de hoogste stand om de teken te doden.

- Tip: gebruik een spiegelkje bij de tekencontrole als je in je eentje bent.
- Tip: gebruik een vergrootglas want teken zijn vaak piepklein en nauwelijks zichtbaar.
- Let op: zie je één teek, dan zijn er vaak meer.

lees verder op volgende pagina >>>

Verwijder een teek snel

Vind je een teek die zich heeft vastgebeten? Verwijder die dan zo snel mogelijk, want hoe sneller je de teek verwijdert, hoe kleiner de kans op besmetting met het Lymevirus.

Ga als volgt te werk:

1. Pak de teek met een puntig pincet zo dicht mogelijk bij de huid vast en trek hem er rustig uit. Je kunt ook een speciale teektang of tekenpas gebruiken (volg de gebruiksaanwijzing).
Let op: gebruik geen alcohol, zeep, boter, een brandende sigaret en dergelijke, want als reactie daarop kan de teek speeksel in het wondje spuiten, wat de kans op besmetting met het Lymevirus vergroot.
2. Ontsmet het wondje. Als er een stukje van de teek achterblijft in het wondje, is dat niet erg; behandel dit als een splinter.
3. Noteer in je agenda of telefoon de datum van de tekenbeet en de plaats op je lichaam waar de teek zich had vastgebeten.
Tip: gebruik de Tekenbeet-app, die je kunt downloaden via de Google Play Store of de App Store.
4. Controleer het plekje waar de teek zat, 1 of 2 keer per week gedurende minstens 3 maanden.
Tip: stel herinneringen in op je pc of telefoon.

Wanneer naar de huisarts?

Neem na een tekenbeet contact op met je huisarts in de volgende gevallen:

1. Als er rond het wondje een rode of roodblauwe vlek (erythema migrans) ontstaat die groter wordt.
Let op: een klein blijvend rood plekje op de plaats van de tekenbeet is normaal en gewoonlijk geen symptoom van Lyme.
2. Als je enkele dagen of maanden na een tekenbeet griepachtige verschijnselen krijgt, zoals koorts en spierpijn of last krijgt van gewrichtsklachten, uitstralende pijn of krachtsverlies.
3. Als het niet lukt om de teek te verwijderen.
4. Als een teek mogelijk langer dan 24 uur in je huid heeft vastgezeten.

Tekenencefalitis (TBE)

In het buitenland, bijvoorbeeld in Duitsland en Oostenrijk, kan een teek ook tekenencefalitis (TBE) overbrengen. Dit is een hersen(vlies)ontsteking die wordt veroorzaakt door het tekenencefalitis-virus. Ga naar de landeninformatie van de ANWB om na te gaan of tekenencefalitis in jouw vakantieland voorkomt. Op de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvisering lees je meer over tekenencefalitis.

Meer informatie

Meer informatie over teken en de ziekte van Lyme is te vinden op:

- rivm.nl (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) bij het onderwerp Tekenbeten
- tekenradar.nl
- centrumlyme.nl (Nederlands Lymeziekte-expertisecentrum)
- lymevereniging.nl
- thuisarts.nl

Bron: Nieuwsbrief ANWB Eropuit





Shampooreclame: "Haal elke dag het beste uit je haar"

Huishoudartikelenreclame: "Deze weegschaal is gemaakt van plastic en weegt daarom bijna niets"

Hoe verzekeringsmaatschappijen hun winst verhogen:

"Geachte mevrouw,

U bent recentelijk verjaard waardoor u conform de voorwaarden van uw verzekering in een hogere leeftijdscategorie valt. De premie is daardoor verhoogd, waardoor u deze suppletienota ontvangt."

Ja, ze kunnen het prachtig omschrijven met de mooiste Nederlandse woorden, maar je gaat echt meer betalen!

Reclame van een vloerenspecialist:

"Een vloer van Anton Ekker Parket is eens en dan nooit weer."

Als u het nog niet wist. In een tijdschrift voor geneeskunde staat het volgende:

"Tillen – en met name van patiënten – is een frequent voorkomende handeling in de gezondheidszorg."

Uit een dankwoord van 'n verenigingsbestuur: "Hierbij willen wij de heer Treur bedanken voor zijn lieve kerst- en nieuwjaarskaart. Wij hopen dat alle verwensingen werkelijkheid mogen worden en wij wensen u ook alle goeds voor volgend jaar."

Krantenkoppen:

"PvdA wil mes zetten in aantal generaals"

"Bisschoppen worstelen met gebruik condooms" (maar dat was 20 jaar geleden 'n groter probleem dan nu)

"Politiemensen niet meer alleen naar prostituees"

"Hart- en vaatziekten in de lift Dankzij preventiemaatregelen"

"Baas doodgeschoten hond razend op politie"

"Baas doodgeschoten; hond razend op politie"
(waar een leesteken al niet toe in staat is)

"Wolf bedreigt" is iets heel anders dan "Wolf bedreigd"

Van de eerste kop word je misschien bang en van de tweede verdrietig. Wat één letter voor verschil kan maken.

Pretparkwaarschuwing: "Meegebrachte etens- en drinkwaren mogen niet genuttigd worden met uitzondering van baby's"

Eisenpakket voor verpleegkundigen:

"De verpleegkundige ontbloot indien mogelijk tijdens de behandeling of verzorging niet meer dan één lichaamshelft tegelijk."

En tot besluit deze trieste mededeling :

"De Beatles zullen nooit live optreden zolang John Lennon dood is"

Nooit meer dus. Maar we hebben nog de Nederlandse Analogues, die de Beatles qua zang en muziek perfect kunnen kopiëren.

Bijdrage van Chris Matthijssen

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
Boukje Buster: 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. 313078	email: cissydebruyn@wxs.nl
Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: kbokoster01@home.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C de Bruyn	tel. 313078	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@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 jokeren	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
Meldpunt vrijwillige thuishulp
Zorgloket Waalwijk
Mozaïek Waalwijk

telefoon 0416-683456
telefoon 0416-333445
telefoon 0416-683456
telefoon 0416-333445

www.stichtingsenioren.nl

Rijbewijs keuren:

Arbo Raamsdonksveer, Oeverkruid 13, Raamsdonksveer, tel. 0162-677780
Kosten € 55,- geen kortingsregeling

Buurthuis Zanddonk, Willaertpark 2a, Waalwijk.

Voor afspraak: Regelzorg telefoon 088-2323300 Kosten € 50,- ..geen kortingsregeling.
Voor-Keur telefoon 085-0607065 Kosten € 50,- ..geen kortingsregeling

HIER UW ADVERTENTIE?

INFORMEER NAAR DE MOGELIJKHEDEN
ZIE PAGINA 3



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 Fax: 0416 - 31 63 62
5165 CJ Waspik Mobiel: 0628 - 41 13 73
Telefoon: 0416 - 31 66 93 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 - Spreng-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

Hier kan uw advertentie komen.

Informeer naar de mogelijkheden.
Zie pagina 3.



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
5165 EM Waspik

Tel 0416 - 31 54 32
Fax 0416 - 31 55 39
Mob 06 - 23 925 626

E-mail info@theuns-assurantien.nl
Website www.theuns-assurantien.nl



INSTALLATIEBEDRIJF ZWAANS
centrale verwarmingsinstallaties
gas en water
gasketels
zonne-energie
sanitair
ventilatie
dakbedekkingen
loodgieterswerkzaamheden

aanleg | onderhoud | service | verkoop

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



bakkerij van der WESTEN