

Ons Seniorennieuws

uitgave: juni/juli 2021

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



KBO-Brabant

Postbus 54, 51₁65 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 mei 2021

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Reacties op Actie Lentetasjes
pag. 07	Criminelen sturen phishing per post
pag. 08	De plannen voor de Windows-10 updates
pag. 09	De strijd rond de Turfvaart
pag. 11	Geluk zit in kleine dingen
pag. 12	Papieren zakdoekje mee gewassen?
pag. 13	Dagelijkse wandeling
pag. 14	Pijn op de prikplek verminderen
pag. 15	Inlogfunctie Digid op ID-kaarten veroorzaakt storing
pag. 16	Uitslag puzzel mei 2021
pag. 17	Kruiswoordpuzzel juni/juli
pag. 18	Twee handen
pag. 19	Snelladen, wat is het
pag. 20	Vergeetachtigheid is nog geen dementie
pag. 21	Zo gezond is avocado
pag. 22	Moppentrommel
pag. 23	Zomerweide
pag. 24	Tot uw dienst in Waspik
pag. 25	Onze organisatie
pag. 26	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, redactieadres en layout: Fr. Hooijmaijers
Vrouwkensvaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik,
Tel. 0416-313312, e-mail svwfhooijmaijers@ziggo.nl

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

Lid worden kan vanaf de leeftijd van 50 jaar via een aanmeldingsformulier te verkrijgen bij het secretariaat. Opzeggingen van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk voor 1 december voorafgaande aan het nieuwe verenigingsjaar dat op 1 januari begint. Ook verhuizingen en overlijden schriftelijk mede te delen aan het secretariaat.

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

Druk: Copy&Co Waalwijk

**Kopij voor de volgende uitgave van Nieuws
graag uiterlijk 19 juli aanleveren.**

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

COLOFON

Beste leden,

De zomermaanden breken aan, een tijd waar we wellicht kunnen genieten van wat mooier en warmer weer. En misschien ook wat meer bewegingsvrijheid.

Dit nummer van Ons Seniorennieuws is voor de maanden juni en juli. Pas eind juli/begin augustus verschijnt het volgende nummer.

Velen van ons waren blij met het lentetasje dat onze bezorgers bij iedereen persoonlijk hebben afgeleverd. Heeft u het zakje bloemzaad voor een Japans Bloemengazon al gezaaid? We zijn benieuwd naar het uiteindelijke resultaat. Maak deze zomer een foto van het bloemengazon en stuur die **uiterlijk 15 augustus** naar **svwfhooijmaijers@ziggo.nl** met vermelding van uw naam en adres. Onder de inzenders verloten we graag een attentie. In Ons Seniorennieuws van september laten we u weten die de winnaar is.

Verder maken we u er op attent dat voor belangstellenden

een special over het Koningshuis te krijgen is via onze seniorenvereniging. U kunt een exemplaar aanvragen bij onze secretaris Harrie van Zon; neem contact met hem op via

telefoonnummer 06-53937206 of stuur hem een

e-mailbericht **harrie.vanzon@ziggo.nl**

Zodra de coronamaatregelen het toelaten gaan we vele, zo niet alle activiteiten weer opstarten.

Tot slot wensen we u allen een mooie zomer en voor wie op vakantie gaat, natuurlijk een fijne vakantie.

Blijf allen gezond en kom weer veilig thuis.

Het bestuur

Senioren Vereniging Waspik

Waspik, juni/juli 2021





Lief & Leed

Op 5 mei overleed op 89-jarige leeftijd mevrouw A. Boons-Kemmeren.

Moge zij rusten in vrede.



In de maand juni feliciteren wij onze jarigen van 80 jaar en ouder:

De heer M. Verschure	01-06
Mevrouw A. van Gils-Damen	02-06
De heer A. van Haastert	02-06
De heer J.H. Hendriks	06-06
Mevrouw M.J.W. van Dongen-Kuijpers	07-06
De heer A.G.J. Vissers	15-06
Mevrouw C. Smits -Kuijsters	16-06
Mevrouw C. de Zeeuw-Heesters	20-06
Mevrouw F. Oerlemans-van Turnhout	24-06
De heer R.A. van Dongen	29-06
Mevrouw H. van Buren- Visser	30-06

In juli vieren onderstaande leden van 80 jaar en ouder hun verjaardag:

Mevrouw M.C. Vermeulen-van Leijssen	02-07
De heer J.P. van Beek	06-07
De heer J.H. Frensen	07-07
De heer M.M.J. Vissers	08-07
Mevrouw J.P.M. van Riel-Simons	10-07
De heer J.A. Verschuren	11-07
De heer M.I. van den Broek	13-07
Mevrouw F.S. Pluijm-vd Velden	13-07
Mevrouw J. Dijkstra-van Laar	18-07
De heer C.A. van Hooren	22-07
Mevrouw A.C. Kamp-de Graauw	24-07
Mevrouw M.C. Joosen- v.d. Molen	24-07
Mevrouw H.W. de Vries	24-07
De heer C. Metzke	26-07
Mevrouw A.C.A. van Weesenbeek-Timmers	27-07
Mevrouw A. van den Broek	31-07
Mevrouw L.H.S. Snijders- van Dongen	31-07





We ontvingen ontzettend veel leuke reacties op onze Lentetasjes.

*"Geacht bestuur van de Seniorenvereniging Waspik
Bij deze willen wij u hartelijk bedanken voor de leuke en gezellige attentie die wij van u mochten ontvangen. Heel attent. Wij wensen u succes met bestuurszaken en hopen met u op een mooie zomer."*

*"Beste Activiteitencommissie
Hartelijk dank voor het mooie lente tasje, heel leuk.
Groetjes en hopen tot gauw weer"*

*"Bert,
Heel veel dank aan het bestuur voor de feestelijke lente verrassing die ik vandaag in ontvangst mocht nemen. Een mooi gebaar!
De wetenschap dat er aan je gedacht blijft worden geeft een goed en warm gevoel. Ik hoop dat op niet al te lange termijn er weer wat meer mogelijk zal zijn voor de vereniging. Maar tot dan, goede moed en allen een goede gezondheid."*

*"Goedemiddag Harrie
Nogmaals hartelijk bedankt voor de attentie van seniorenvereniging Waspik. Is heel leuk!!"*

"WIJ WILLEN HET BESTUUR EN VRIJWILLIGERS VAN DE SENIOREN VERENIGING WASPIK BEDANKEN VOOR DE PRACHTIGE ATTENTIE DIE WIJ HEBBEN ONTVANGEN. HEEL HARTELIJK DANK DAARVOOR."

*"Geacht bestuur,
Hartelijk dank voor de vrolijke, lekkere verrassing in een mooi lente tasje!
Een heel fijne, gewaardeerde attentie."*

*"Harrie wil je het bestuur nog bedanken voor de leuke lente tasjes. Dat moet ik bijna van iedereen doorgeven, allemaal positieve reacties."
"Ik denk dat ik namens (mijn) leden jullie hartelijk kan bedanken voor het leuke lentepakketje. De reacties waren: oh leuk, dat ze dat allemaal doen, en gezellig etc. dus bij deze; bedankt voor jullie vele werk."*

Anekdote: Een van onze leden dacht dat hij lekkere bonbons kreeg; hij proefde er van en kwam er achter dat het om een lekker geurend zeepje ging!!!!

Dank voor alle reacties. Heel veel dank aan degenen die de tasjes bij onze leden hebben bezorgd.

Bestuur Senioren Vereniging Waspik

CRIMINELN STUREN PHISHING PER POST UIT NAAM ING

Wees ook bij fysieke post alert op nepberichten van criminelen. Op het moment zijn er brieven uit naam van ING in de omloop. De criminelen vragen in de brief om de bankpas op te sturen.

Criminelen gebruiken meestal e-mail of sms om mensen op te lichten. Ze sturen dan een bericht uit naam van bijvoorbeeld een bank en proberen zo achter de (bank)gegevens van het slachtoffer te komen. Hierdoor zijn veel mensen alert bij berichten in hun mailbox. Helaas moet dat ook bij de fysieke brievenbus. Criminelen sturen op het moment namelijk brieven namens ING.

Verzoek bankpas

Door het gebruik van fysieke brieven lijkt het phishingbericht echter. Mensen verwachten niet dat oplichters ook gebruikmaken van de post. Daarnaast zien de brieven er ook geloofwaardig uit. Het zijn nette brieven en ze zijn opge maakt in de huisstijl van ING. De oplichters vragen de ontvanger om de bankpas op te sturen. Ook zit er bij de brief een invulformulier. Hierop vragen ze naar persoonsgegevens, inloggegevens van internetbankieren en de pincode van de bankpas.

Geef nooit codes

Het is belangrijk om te weten dat een bank nooit vraagt om een bankpas op te sturen. De bank vraagt ook niet naar inloggegevens van internetbankieren of de pincode van een betaalpas. Deel deze gegevens nooit met iemand anders. Dus ontvangt u een brief van de bank waarin ze naar deze gegevens vragen? Gooi de brief dan weg. Twijfelt u? Neem dan contact op met de bank.

Nieuwsbrief SeniorWeb 8 april 2021/ Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



De plannen voor de Windows 10-updates in 2021

De voorjaarsupdate is normaal gesproken een kleine optimalisatiebeurt, maar dit najaar plant Microsoft een grote opfrisbeurt voor Windows 10.



Sinds de lancering van Windows 10 in 2015 brengt Microsoft jaarlijks twee grotere updates uit. Een in de lente en een in de herfst. Dat staat ook voor 2021 op het program. Maar normaal gesproken is de eerste update de grootste. Dit jaar gooit Microsoft het over een andere boeg.

De voorjaarsupdate (versie 21H1) bevat geen spannende vernieuwingen. Die bewaart Microsoft dit keer voor het najaar. Versie 21H2, verwacht in oktober, wordt de knaller van het jaar.

De vormgeving van Windows gaat op de schop. Microsoft werkt aan een nieuw ontwerp voor het Startmenu, het Actiecentrum en de Verkenner.

Maar eerst verschijnt de voorjaarsupdate. Die heeft als het goed is in mei plaats gevonden en is meer een optimalisatieslag.

Nieuwsbrief SeniorWeb 25 maart 2021/ nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

De strijd rond de turfvaart



Een sage uit Loon op Zand over gemeentegrenzen

In het Nationaal Park de Loonse en Drunense Duinen vinden we het landgoed Plantloon. In het centrale punt van het landgoed bevindt zich nog een historische curiositeit met een boeiende geschiedenis, die teruggrijpt tot in de veertiende eeuw. Direct achter de boerderij en het houten landhuisje van Plantloon loopt - onder de schaduw van zware bomen - een brede sloot met stilstaand water, die zich aan de overkant van een bospad voortzet. De 'Bossche sloot' wordt hij genoemd.

. In werkelijkheid vinden we hier de restanten van de roemruchte turfvaart, waaraan nu nog het Loonse Vaartkwartier zijn naam ontleent. Pauwels van Haestrecht, de heer van Loon op Zand (Venloon) begon de vaart in 1397 - met toestemming van de hertogin van Brabant - te graven voor turftransport naar Den Bosch, Holland en Gelderland.

De vaart liep van 's Gravenmoer langs Capelle, Loon op Zand, Sprang, Baardwijk en Drunen naar Den Bosch. Het graven met primitieve hulpmiddelen nam lange tijd in beslag, zodat de initiatiefnemer de voltooiing ervan niet meer heeft mogen beleven. Zijn opvolger, zijn zoon Dirk van Haestrecht (1412-1440) plukte er de eerste vruchten van.

Méér dan twee eeuwen heeft de vaart gediend voor het turftransport. Langs deze vaart verrezen geleidelijk de simpele hutten van de turfstekers, die later het kerkdorp Kaatsheuvel zouden uitmaken. Zowel Loon op Zand als Kaatsheuvel hebben eigenlijk hun eerste opkomst aan deze turfvaart te danken. De tol voor het turftransport legde de heer van Venloon geen windeieren. Deze incasseerde twee stuivers per schuit, wat vaak neerkwam op jaarlijkse inkomsten van duizend gulden. Dit melkkoetje werd oorzaak tot grote herrie, want het wekte de jaloezie op van de heer van Waalwijk, Foyken Foykenszoon, die ook wel een stuk van de turfkoek wilde consumeren. Foyken Foykenszoon zon op een middel om deel te nemen in de lucratieve turfvaart. Hij meende dit te vinden in het betwisten van de grens tussen Venloon en Waalwijk. Dat leek niet zo moeilijk, omdat in die tijden de duidelijkheid van de grenzen vaak veel te wensen overliet, waardoor voortdurend strubbelingen ontstonden. Als de heer van Waalwijk het nu zó ver kon schoppen, dat zijn gebied aan de turfvaart grensde, kon hij aanspraken laten gelden. Dus begon hij dat te beweren door het eigendomsrecht van het terrein van de vaart te betwisten. Al was Dirk van Haestrecht niet zo krijgshaftig als zijn vader, hij nam toch direct een fors middel te baat om zijn slechte buurman diens lust tot land- en vaarthonger te ontnemen. Teneinde te laten zien wie de baas was, liet hij in het omstreden Loons Hoekske, tussen de vaart en de Meerdijk, bij het Loenermeer een galg oprichten en daar een misdadiger terechtstellen. In die executie lag het bewijs, want een heer kon geen rechtsgeldige executie laten uitvoeren buiten zijn rechtsgebied. De opzet blijkt duidelijk als men weet, dat het galgenveld van Venloon eigenlijk heel ergens anders lag, nl. nabij het Leikeven in de Loonse Plakken aan de grens van Tilburg. Nu nog kent men daar het Galgeneind en de Galgenbaan. Foyken Foykenszoon snapte de betekenis van die gelegenheidsexecutie heel goed. In plaats van er zich iets van aan te trekken liet hij de nieuwe galg eenvoudig omhakken en de vaart ter plaatse gedeeltelijk dichtgooien. Daarmee beging hij strafbare feiten. Op een klacht daarover van Dirk van Haestrecht bij de hertog van Brabant zag de heer van Waalwijk zich natuurlijk in het ongelijk gesteld. Hij lapte dat echter allemaal aan zijn laars en ging gewoon met zijn vernielingen verder. Daarop zond de hertog van Brabant de drossaert met een strafexpeditie naar Waalwijk, dat belegerd en ingenomen werd. Daar Waalwijk in Brabant lag, stelde de drossaert - namens de hertog - in Waalwijk nieuwe schout en schepenen aan, waarmee de vrede, zij het dan ook een gewapende, voorlopig getekend was.

Lees verder op volgende pagina >>>

Foyken schijnt tijdig de benen te hebben genomen. Zijn onroerende goederen werden naar Den Bosch getransporteerd. Voor alle zekerheid liet de heer van Venloon nu tussen de vaart en de Meerdijk een nieuw gericht zetten. Ditmaal een met twee raderen, waarop hij twee misdadigers radbraakte. Dit nieuwe gericht plaatste hij echter veel dichterbij de Meerdijk dan het vorige om de uitspraak van de hertog nog eens duidelijk te accentueren tegenover een toekomstige Waalwijkse pretentie. De twee raderen bleven ook na de terechtstelling staan totdat zij langzaam verrotten om ten slotte uit elkaar te vallen.

Bron: Beleven.org/ Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle mei 2021



Kleine dingen

Geluk zit in kleine dingen.

Geef wat minder om je plannen,
leef wat meer in het moment.
Want de toekomst, die komt zeker,
ook als je er niet aan denkt.
Wees niet bang voor wat gaat komen,
Het is angst, die zorgen schept.
“Later” is en blijft onzeker,
Wees maar blij met wat je hebt.
De zon staat altijd aan de hemel,
Ook als je haar niet ziet staan.
In jezelf ligt steeds de keuze,
voor de weg die jij wilt gaan.
Word maar niet verliefd op morgen.
Zie de schoonheid van vandaag.
Want het zijn de kleine dingen,
Die je altijd bij je draagt.

Jildou Bakker

Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle mei 2021



PAPIEREN ZAKDOEKJE MEEGEWASSEN? ZO KRIJGT U UW KLEDING WEER PLUISVRIJ



Stopt u een broek of jas in de was, maar zit er per ongeluk nog een papieren zakdoekje in de zak? Dan komt uw kleding niet bepaald schoon uit de wasmachine. Gelukkig bestaat er een makkelijke manier om al die witte pluïesjes die papier op de kleding achterlaat weer snel te verwijderen.

Aspirine mee wassen

De oplossing vindt u in het medicijnkastje, namelijk aspirines. Door één of meerdere aspirines toe te voegen aan de aangetaste was verdwijnen alle papierrestjes als sneeuw voor de zon. Dit kan zowel bij een (warme) handwas als in de wasmachine. U gaat als volgt te werk: stop uw was opnieuw in de wasmachine, maar voeg deze keer 4 aspirines toe. Wanneer u de kleding na het wassen vervolgens weer uit de machine haalt zullen alle papierpluïesjes weg zijn. Wilt u liever met de hand wassen? Ook dan kunt u dit trucje toepassen. Dit doet u door één aspirine of paracetamol in een emmer met heet water op te lossen en het kledingstuk daar een paar uur in te laten weken.

In de droger

Het klinkt misschien een beetje raar om aspirine aan uw was toe te voegen, maar het is niet schadelijk voor uw kleding en de wasmachine, wat het volledig veilig maakt. Durft u het toch niet helemaal aan, dan bestaan er gelukkig ook andere trucjes om alle pluïesjes uit uw kleding te krijgen. Zo kunt u uw kleding na het wassen simpelweg in de droger stoppen. Zorg er dan wel voor dat u het kledingstuk eerst goed uitklopt, zodat alle losse stukjes papier er niet meer in zitten. Wel is het goed om te weten dat niet elk kledingstuk geschikt is om in de droger te gaan. Voor de meeste spijkerbroeken geldt bijvoorbeeld dat dit wordt afgeraden en kunt u beter de aspirine tip gebruiken of met een pluïezenroller aan de slag gaan. Zo'n roller zorgt er namelijk net zoals een droger voor dat (bijna) alle pluïesjes van een kledingstuk worden verwijderd. Wel duurt het wat langer, aangezien u dan alles met de hand moet verwijderen.

Bron: Maxvandaag/Nieuwsbrief PCOB Waalwijk

ZO MAAKT U UW DAGELIJKSE WANDELING NOG LEUKER

Voor veel mensen is wandelen tijdens corona een vast onderdeel geworden van de dag. Wandelen naar de bakker, tijdens de lunchpauze of langere wandelingen om ondanks het thuiszitten aan genoeg beweging te komen. Maar na een jaar pandemie begint het standaard blokje om misschien te vervelen. Met deze tips houdt u het leuk!

Voordelen van wandelen

Wandelen is gezond voor lichaam en geest. Met een uur flink wandelen (5 kilometer per uur) verbrandt u ongeveer 240 kilocalorieën. Regelmatig wandelen zorgt voor sterkere spieren en botten. Tijdens het wandelen kunt u uw gedachten ordenen en negatieve gedachten opzij zetten. Het lichaam maakt tijdens het wandelen hormonen aan die een positief gevoel geven.

Tips voor afwisseling tijdens uw blokje om

De Koninklijke Wandel Bond Nederland merkt dat veel mensen dagelijks een wandeling maken. Daarom een paar tips om ook een klein blokje om leuker te maken of anders te beleven.

1. Loop eens de andere kant op

Heeft u een vast dagelijks rondje? Loop deze dan eens in tegengestelde richting. Of sta tijdens uw wandeling even stil en kijk achterom. Gegarandeerd ziet u zo weer andere dingen.

2. Wandel op een ander tijdstip

Loopt u altijd tussen de middag? Of iedere avond na het eten? Wandel eens op een ander tijdstip of een andere dag. Vroeg in de ochtend hoort, ruikt en ziet u heel andere dingen. En doordeweeks komt u weer andere mensen tegen dan in het weekend.

3. Let eens heel bewust op uw omgeving

Als u uw zintuigen open zet dan beleeft u de wandeling heel anders. Let eens op wat u ruikt, hoort of ziet. Ruikt u voorjaarsbloeiers? Hoort u vogels fluiten? Of voelt u de wind langs uw gezicht strijken? Als u hier op let wordt wandelen een soort meditatieve oefening waardoor u weer kunt opladen.

4. Wandel met podcast, muziek, of juist niet

Om tijdens uw wandeling in een lekker loopritme te komen, kan het heel lekker zijn om naar muziek te luisteren. Of als u tijdens uw wandeling nieuwe dingen wilt leren of horen dan kunt u een podcast opzetten. Maar bent u al gewend om met muziek in uw oren te wandelen? Doe dat dan juist eens een keer niet! En ervaar hoe het is om de geluiden van uw omgeving te horen.

5. Wandel en maak een ander blij

Combineer uw wandeling eens met iets doen voor een ander. Schrijf bijvoorbeeld een kaartje en bezorg deze zelf bij iemand in de brievenbus. En heeft u al van happy stones gehoord? Tijdens de lockdown zijn overal mensen bezig steentjes te beschilderen met afbeeldingen, om ze vervolgens achter te laten in de stad en de natuur. Zo verrassen ze de mensen die ze vinden.

Alternatieve wandeltochten

Voor veel wandelevenementen die vanwege de coronamaatregelen zijn afgelast worden (digitale) alternatieven georganiseerd. Zo kunt u op een zelfgekozen dag en tijdstip toch meedoen aan wandelingen waarbij bijvoorbeeld leuke pauze-opdrachten worden georganiseerd, of waarbij u onderweg 'to go' horecapunten tegenkomt. Wilt u meer weten over alternatieve wandelevenementen of zoekt u een schema waarmee u het wandelen goed kunt opbouwen?

Kijk dan op Koninklijke Wandel Bond Nederland.

bron: Meldpunt/ Nieuwsbrief PCOB Waalwijk



Pijn op de prikplek verminderen na vaccinatie

Pijn op de prikplek verminderen na vaccinatie (tegen corona).

Een veelgehoorde bijwerking van een vaccinatie (tegen corona) is pijn op de prikplek. Dit is een normale reactie van het lichaam en betekent dat er een afweerreactie in gang gezet is. De klachten zijn meestal binnen 1 tot 3 dagen over, maar er zijn wel een aantal dingen die u tot die tijd kunt doen om de pijn te verminderen. Pijn op de prikplek Op de plek van de inenting kunt u 1 of enkele dagen na de vaccinatie tijdelijk wat stijfheid, pijn, warmte of een zwelling ervaren. Als de prikplek warm en gezwollen aanvoelt, kunt u dit verminderen door te koelen. Leg hiervoor een koud gemaakt washandje of theedoek op de gezwollen plek. Gebruik geen ijs, ice- of coldpacks. Dat kan bevriezing veroorzaken. Aan dokter Ted (van Essen) vragen we wat het beste tegen pijn op de prikplek gedaan kan worden. Dokter Ted: "Paracetamol is de beste bestrijding voor dat soort pijn. Voor volwassenen maximaal 4 maal daags 2 tabletten van 500 mg. Meestal duurt de pijn maar een dag of 2. Koelen van de plek kan soms ook wat verlichting geven. Een beetje rustig aan doen met de spieren is ook aan te raden.

Aanhoudende klachten

Houden de klachten na de prik langer aan dan 3 dagen? Of heeft u klachten die passen bij corona, zoals verkoudheid, hoesten of plotseling verlies van reuk of smaak, laat u dan testen op corona. Heeft u een andere klacht na de prik? Meld dit dan bij het bijwerkingencentrum Lareb, www.lareb.nl.

Verlopen uw klachten ernstig of kloppen ze voor uw gevoel niet, dan is het verstandig contact op te nemen met uw huisarts.

Bron: Max Vandaag/ Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



INLOGFUNCTIE DIGID OP NEDERLANDSE ID-KAARTEN VEROOorzaakt STORING IN CHIP

Het activeren van de functie 'Inloggen op DigiD' die de nieuwe Nederlandse identiteitskaart aanbiedt, maakt dat de chip op de kaart in storing komt. Gebruikers die de functie al hebben geactiveerd, dienen een nieuwe kaart aan te vragen.



De storing treft volgens de Rijksdienst voor Identiteitsgegevens Nederlandse identiteitskaarten Model 012, die de overheid tussen 4 januari 2021 en 17 maart 2021 heeft uitgegeven. Als gebruikers de inlogfunctie voor DigiD hebben geactiveerd, werkt de chip op de kaart niet meer goed en kunnen documentscanners deze niet meer correct uitlezen. De overheid heeft na het ontdekken van dit probleem het activeren van de functie voorlopig geblokkeerd.

Wie een dergelijke identiteitskaart in zijn of haar bezit heeft en de inlogfunctie ingeschakeld heeft met de verstrekte pincode, krijgt het advies een nieuwe kaart aan te vragen. Ondanks de storing is de identiteitskaart wel geldig en te gebruiken voor reizen in Europa, maar het kan zijn dat reizigers een foutmelding krijgen bij controle door de douane, als die gebruikmaakt van een documentscanner. Die moet dan overgaan op visuele controle. Ook banken en ziekenhuizen maken gebruik van documentscanners.

De Nederlandse overheid startte in januari met het verstrekken van nieuwe identiteitskaarten met een chip die via NFC verbinding kan maken met de DigiD-app op smartphones. Gebruikers krijgen daarbij een pincode voor inloggen. Inloggen met DigiD via de identiteitskaart geeft toegang tot het beveiligingsniveau 'hoog'. Wanneer de overheid het activeren van de inlogfunctie weer mogelijk maakt is niet bekend.

tweakers.net 26 maart 2021

Uitslag puzzel Ons Seniorennieuws mei 2021.

De oplossing van de puzzel van mei is:

VOGELNESTJE

Uit de 16 inzendingen trokken we natuurlijk weer een prijswinnaar.

Dit keer is de heer Sjaak Broekmans de gelukkige. Samen met zijn vrouw Rianne nam hij de cadeaubon van Slagerij Snels met plezier in ontvangst.

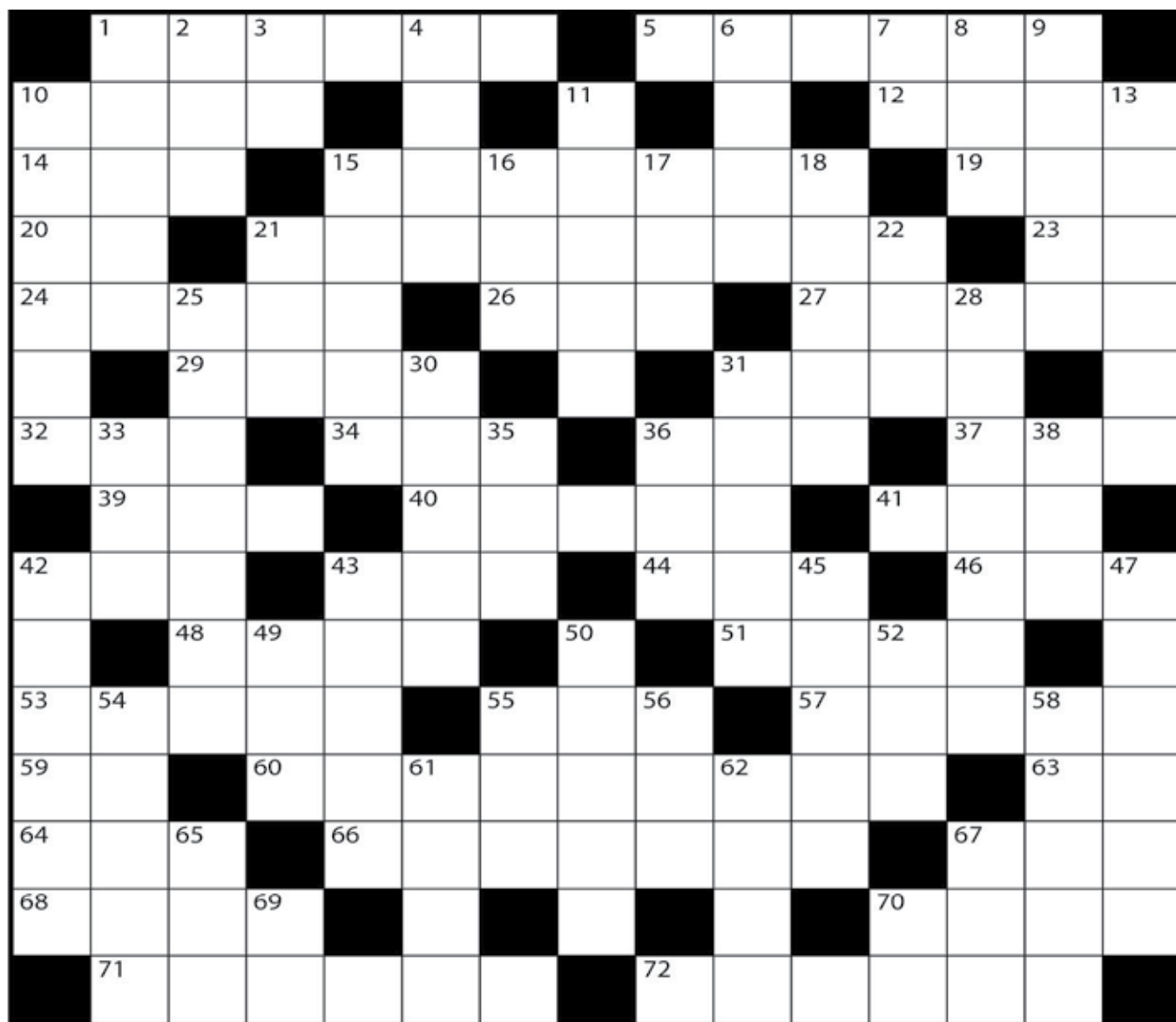


Een nieuwe puzzel staat weer klaar in ons blad. Doe mee en win ook een mooie attentie.

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

Horizontaal: 1 offertafel 5 familielid 10 vuile plek 12 onderhuids vet 14 iedere persoon 15 Europeaan 19 een zeker iemand 20 muzikant 21 afvaardiging 23 buislamp 24 comfort 26 schoolopgave 27 lompe vrouw 29 pl. in Duitsland 31 voorteken 32 vurig bewonderaar 34 gestremde melk 36 vlaktemaat 37 glorie 39 volledig dronken 40 macht 41 krap 42 deel v.d. week 43 snijwerktuig 44 vogeleigenschap 46 insect 48 huldigen 51 uitroep van vreugde 53 grasmaand 55 populaire groet 57 kort geleden 59 bazige vrouw 60 belang 63 heden 64 soort fee 66 irriteren 67 cachot 68 luizenei 70 hoofdstad van Zwitserland 71 bedehuis 72 provinciehoofdstad.

Verticaal: 1 brede laan met bomen 2 waterdoorlatend 3 te koop 4 cirkelvormig rif 6 eeltachtige uitwas 7 Gedeputeerde Staten 8 pl. in Gelderland 9 interest 10 dodelijk middel 11 landbewerking 13 ober 15 afkeer 16 troefkaart 17 lokspijs 18 afwisselende beweging 21 deel v.e. woning 22 lof 25 bedrijfsleider 28 vaccineren 30 telwoord 31 toetsinstrument 33 op de wijze van 35 vlezige vrucht 36 slangvormige vis 38 ik 42 ouderling 43 strijdgewoel 45 familie 47 tennisterm 49 gebogen been 50 speciale speelkaart 52 roodbruin roefdier 54 verfplank 55 tuinafscheiding 56 Europeaan 58 reusachtig 61 deel v.e. trap 62 omlaag 65 sprookjesfiguur 67 ontkenning 69 tot en met 70 bustehouder.



©www.puzzelpro.nl

40	72	5	31	67	25	53	1	28	66	18
----	----	---	----	----	----	----	---	----	----	----

De oplossing van de puzzel kunt u tot uiterlijk 15 juli 2021 sturen naar
 Harrie van Zon, Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik
 E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

TWEE HANDEN.....

Een oude vrouw komt bij de dokter en zegt:
Ik heb één hand vol klachten. Zal ik ze eens opnoemen?
Laat maar eens horen zegt de dokter.

*De eerste vinger zijn mijn overleden ouders.
De tweede zijn mijn lichamelijke klachten.
De derde vinger, dat ik zo weinig meer kan doen.
De vierde, dat ik me soms zo eenzaam voel.
De vijfde vinger, dat er om me heen zoveel bekenden weggeval-
len zijn.*



Dat is inderdaad een hele handvol, zegt de dokter.
Maar die andere hand dan? Vraagt hij nieuwsgierig.
Dat zijn mijn zegeningen, wilt u die ook horen? Vraagt ze. Graag, zegt de arts.

*De eerste vinger, dat ik elke dag voldoende te eten heb.
De tweede, dat mijn huisje in de winter lekker warm is.
De derde, dat er mensen om mij heen zijn die me helpen.
De vierde, dat ik de laatste tijd gespaard ben voor nog meer ziekten en pijn.
De vijfde vinger, dat ik voldoende geld heb om mijn rekeningen te betalen.*

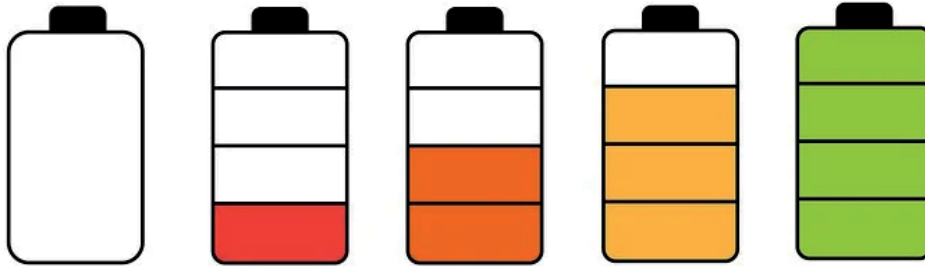
De dokter kijkt naar de beide handen.
De vrouw kijkt hem aan en zegt: Hier zijn twee handen die verdriet hebben gedragen, tranen hebben gedroogd en wel eens tot vuisten zijn gebald. Ook twee handen die weten wat leven is.
En weet u wat ik nu zo mooi vindt, wat er gebeurt, als ik mijn handen vouw tot een gebed?
"Neen", zegt de dokter.
Als ik bid gebeurt er iets met mijn handen. Dan gaat mijn hand met de zegeningen naar mijn hand met het verdriet. Dan vouw ik de vingers in elkaar en dan komen de moeilijke dingen tussen de zegeningen in. En de zegeningen houden die narigheid in mijn leven tegen. Biddend breng ik mijn verdriet bij God. Daarna tel ik de zegeningen.
Weet u, ik ben dankbaar dat ik twee handen heb, ze houden elkaar in evenwicht. Ze houden mij in evenwicht en zo is mijn leven ook minder zwaar.
De dokter kijkt instemmend, vouwt de vingers van de ene hand tussen de vingers van zijn andere hand en blijft verzonken in zijn eigen gedachten zitten.

Lies Booiman – de Vries

Overgenomen uit Nieuwsbrief KBO-PCOB Waalwijk april 2021



SNELLADEN WAT IS HET ?



Snelladers maken hun naam waar. Ze laden apparaten, zoals telefoons en tablets, razendsnel op. Maar hoe kan dat en is het veilig?

Snelladers

Een telefoon of tablet die leeg is. Het is de nachtmerrie voor velen. Het wachten tijdens het opladen kan daarom lang lijken te duren. Snelladers kunnen uitkomst bieden. De naam zegt het al: snelladers zijn opladers die in een kortere tijd een apparaat opladen. Dat doen ze door meer vermogen te leveren aan de batterij. Bij normale opladers is dat 5 watt. Bij snelladers is het meer dan 18 watt.

Snelle start

Snelladers laden alleen het eerste deel van het opladen op topsnelheid. Daarna gaan ze over naar de gebruikelijke laadsnelheid. Dus vanaf een lege batterij tot 50 à 80 procent gaat extra snel, en de volgende 30 tot 50 procent gaat op normale snelheid. Dit om te voorkomen dat de batterij oververhit raakt of dat de batterij overladen wordt.

Benodigheden

Snelladen kan alleen als zowel de opladers als het apparaat de functie ondersteunen. Als een van beide dat niet doet, wordt het apparaat op de normale snelheid opgeladen. Voordat u een speciale oplader koopt, is het dus verstandig om eerst te kijken of het apparaat geschikt is. Zo kan snelladen op een iPhone 8 of nieuwer en op een Samsung Galaxy S6 of nieuwer. Daarnaast is een oplader (inclusief kabel) nodig die kan snelladen.

Veiligheid

Opladers beschikken over een beveiligingssysteem. Ze stemmen af met het apparaat wat de oplaadsnelheid is. Als het aantal watt van de oplader en het apparaat verschillen, wordt er automatisch gebruik gemaakt van de laagste snelheid. Wel is het belangrijk om een goede oplader aan te schaffen. Dus van een betrouwbare fabrikant en gecertificeerd. Snelladen is ook niet slecht voor de batterij. Dat komt door de beveiliging die ervoor zorgt dat de batterij niet meer watt ontvangt dan hij aankan.

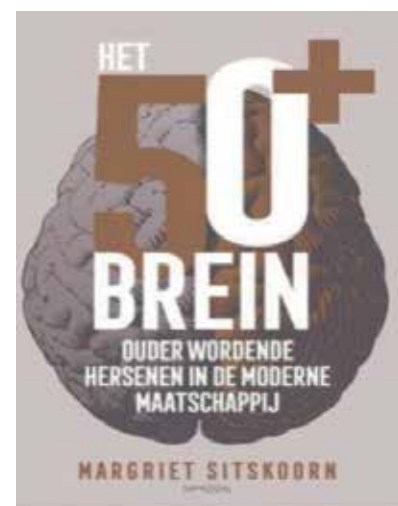
Bron: Seniorweb

Vergeetachtigheid is nog geen dementie

Hieronder acht wetenswaardigheden over het gezonde ouder-wordende brein uit het boek Het 50+ brein, geschreven door de hoogleraar klinische neuropsychologie Margriet Sitskoorn.

1. Takelen hersenen bij het ouder worden af? Onderzoeken tonen aan dat onze hersenen zich continu aanpassen. Dit is te danken aan de neuroplasticiteit van het brein: mensen maken voortdurend nieuwe verbindingen en cellen aan in de hersenen.
2. Gaan de hersenen niet achteruit? Sommige vaardigheden gaan achteruit. De meeste mensen merken rond hun vijftigste dat ze iets meer vergeten, net zoals ze dan wat strammer worden. Het kortetermijngeheugen wordt wat slechter. Maar van aftakeling is geen sprake. Sommige dingen gaan minder goed, andere beter.
3. Welke dingen gaan beter? Naarmate men ouder wordt heeft men meer meegemaakt en beschikt men over meer kennis. Dit zorgt ervoor dat ouderen dingen makkelijker in een context kunnen plaatsen en dat zij beter kunnen relativiseren. Ouderen lossen interpersoonlijke problemen sneller op, ze schatten informatie en situaties beter in en hebben meer overzicht dan jongeren.
4. Waarom scoren ouderen slechter bij tests? Dit komt onder meer doordat geheugentesten altijd gaan over het onthouden van rijtjes. Maar het ouder wordende brein is meer gericht op het nut van informatie. Het oudere geheugen is gerelateerd aan de doelen die men in het leven heeft en niet op willekeurige info zoals die arbitraire rijtjes.
5. Welke andere voordelen heeft het vijftigplusbrein? Ouderen kunnen beter met emoties omgaan. De amandelkern, een plek die betrokken is bij emotieregulatie, raakt minder geprikkeld bij negatieve informatie dan wanneer we jong zijn. Ouderen laten zich minder snel uit het veld slaan bij tegenslagen. Hoe ouder men wordt, des te beter men weet dat de soep niet zo heet gegeten wordt als hij wordt opgediend. Ook hebben ouderen meestal een positiever zelfbeeld.
6. Wat zijn belangrijke nieuwe inzichten op dit terrein? In het laatste decennium is er veel hersenonderzoek bij ouderen gedaan. De twee belangrijkste nieuwe inzichten zijn: 1) Het feit dat het brein met de jaren niet alleen achteruitgaat maar dat het bij bepaalde vaardigheden juist vooruitgaat. 2) Men zelf veel kan doen om de hersenen zo fit mogelijk te houden. Tot op late leeftijd.
7. Wat kunnen we zelf dan doen? Gezond leven en eten, veel bewegen, voldoende slapen, buiten zijn en tot op late leeftijd je hersenen blijven uitdagen. Uit onderzoek blijkt dat wie voortdurend leert ook na het vijftigste levensjaar, minder last heeft van cognitieve achteruitgang. Door nieuwe dingen te doen, ontstaan nieuwe uitlopers van hersencellen en nieuwe verbindingen tussen de hersencellen. Blijf dus je leven lang nieuwe uitdagingen aangaan: leer bijvoorbeeld een nieuwe taal of een instrument bespelen.
8. En technische vaardigheden? Ouderen zijn prima in staat om de werking van een apparaat onder de knie te krijgen of om bijvoorbeeld een computer te installeren. Ook als ze niet opgegroeid zijn met moderne technologie. Geloof dus niet dat je ooit te oud bent om te leren. Dat is een fabeltje. Sterker nog: uit onderzoek blijkt dat wie gelooft in de negatieve stereotypering van de aftakelende oudere, eerder last heeft van ouderdomsklachten. Deze vooroordelen zijn onjuist en richten schade aan.

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle mei 2021



Zo gezond is avocado

Vol vitaminen, mineralen en vezels

De avocado - ook wel advocaatpeer genoemd - is een groene vrucht die groeit aan de advocaatboom. De vrucht rijpt niet aan de boom, maar pas nadat hij geplukt is. Het is officieel dus geen groente, maar een vrucht. Een halve avocado weegt ongeveer 100 gram: de helft van uw dagelijkse portie fruit (of groente).



Vet

Een rijpe avocado is zo zacht als boter. Met een vetgehalte van soms wel 30 procent is het vruchtvlees dan ook zeer vet. De schil is hard en varieert van donkergroen tot zwart. In de avocado vindt u een grote pit; deze kunt u niet eten. Het vruchtvlees heeft een licht nootachtige smaak.

Veel mensen denken dat de avocado een dikmaker is: het is tenslotte een vette vrucht. Het klopt dat de avocado redelijk wat kilocalorieën bevat: zo'n 170 tot 180 per halve (100 gram), maar de vetten in de avocado zijn vooral gezond. Het betreft oliezuur, een enkelvoudig onverzadigd vet dat gunstig is voor het cholesterol. Daarbij krijgt u dankzij de avocado ook veel vezels binnen, wel zo'n 10 gram per vrucht.

Vitaminebom

Naast gezonde vetten en vezels zit de avocado ook vol met vitaminen en mineralen. Het is een goede bron van kalium en magnesium en vitamine A, B1, B2, B6, C, E en foliumzuur (B11). Vooral het mineralengehalte is erg hoog: bijna drie keer zoveel als in de meeste andere vruchten.

Dankzij snelle koolhydraten, eiwitten en mineralen zorgt de avocado voor een snel herstel na het sporten. U vindt de vrucht daarnaast vaak in huidverzorgingsproducten: het is erg goed voor de huid. Met een beetje yoghurt, honing en avocado maakt u zelf heel gemakkelijk een gezichtsmasker.

Kopen

Avocado's kunt u het hele jaar door kopen. Gedurende het jaar worden ze vanuit verschillende gebieden geïmporteerd: van mei tot december uit Afrika en Zuid-Amerika en van september tot mei uit Israël. Een rijpe avocado voelt rond de steelaanzet zacht aan als u er met een vinger licht op drukt. Het vruchtvlees is dan geel/groen romig.

Op een koele plaats kunt u een avocado een tot zes dagen bewaren. Bewaar ze vooral niet in de koelkast, dit verstoort de narijping van de vrucht. Wilt u juist dat de avocado sneller rijpt? Stop de vrucht dan in een plastic zak met een rijpe appel of peer.

Wanneer u een avocado wilt eten kunt u hem het beste in de lengte doormidden snijden. Met een scherp mes kunt u dan prima om de pit heen werken en draait u de twee helften zo uit elkaar. De pit wipt u er vervolgens zo uit. Zodra u een avocado van zijn schil ontdoet, wordt het vruchtvlees snel bruin. Door de pit bij het vruchtvlees te houden of een beetje citroensap toe te voegen gaat u dit tegen.

Bron: PlusOnline.nl/ Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



Gesprekje tussen een mondmasker en een wc-rol:

Mondmasker: "Ik ben dit leven hartstikke beu, zo hele dagen op de smoel van mensen met een slechte adem."

Wc-rol: "Zullen we ruilen?"

Man tegen z'n vrouw:

Man: "Kan ik de eieren ook in de diepvries leggen om ze wat langer te bewaren of vriezen ze dan kapot?"

Vrouw: "Nee, eieren kunnen niet bevroren, want er zit 'n dooier in."

De regering: "We zien versoepelingen aan de horizon."

Wikipedia: "Horizon is een denkbeeldige lijn in de verte. Trekt zich terug naarmate men dichterbij komt."

Gedachte na de volgende uitspraak van de premier: Rutte somber: "Mogelijk pas half mei versoepelingen."

Gedachte: "Gelukkig kan hij zich dat volgende week niet meer herinneren."

Taal met dubbele bodem (Ruggespraak, Onze Taal):

*Roep om actieve rol overheid bij kindermishandeling

*Club Caresse zoekt dringend charmante gastvrouwen (20 tot 35 jaar)

Inslaapmogelijkheid

*Jamon Iberico

De absolute top van de gedroogde hammen uit de wereld.

In het wild zijn de varkens gevoed door eikels, daarna 18 maanden gedroogd.

In smaak uniek.

*Zorgverzekering X

"Wij gaan maximale wachttijden garanderen."

*Hoe belangrijk kan het woordje "NIET" zijn

Op de verpakking van vuurwerk:

"In de hand houden en met gestrekte arm aansteken

of in de grond steken.

Buiten gebruiken."

*Wij leven mee met de familie K., die binnen zeer korte tijd voor de tweede keer naar het kerkhof moest gaan om hun geliefde vader te begraven.

*"Senioren nog niet uitgerooid." Dit was de kop in het krantje van een Dordtse roeivereniging.

*In een advertentie: "Voor deze afdeling zijn wij op zoek naar een handige jongeman.

Tevens zijn wij op zoek naar parttime-vrouwen die enkele dagen per week willen werken."

*Hoogspringer Wilbert Pennings: "Plafond is nog niet bereikt."

*Ontboezeming van slachter Frans Derksen: "Mijn hart ligt in de slachterij."

*"Zwijndrecht bepleit geluidsschermen in Tweede Kamer."

*In Het Parool: "Ze was 28 toen ze na rijp beraad besloot een kind te krijgen, en dat zonder een vader op te voeden."

Enkele slotgrappen over de voorbije avondklok:

Volgens het OMT heeft de avondklok een gunstig effect op het R-getal.

Maar eh er zit toch helemaal geen R in avondklok?!

Hier in huis heb ik de avondslok al ingesteld.

Opa met kleinzoon in gesprek:

Ja jongen, opa zat in 't verzet tijdens de coronacrisis.

O echt? Wat deed je dan opa?

Bij mij hebben veel feestgangers ondergedoken gezeten jongen.

Bij elkaar gezocht door Chris

De zomerweide

Het was zomer; meer bepaald hoogzomer,
het was warm, het geurde naar brem, en wilde bloemen, en iedereen werd lomer,

in het hoge gras wiegden de korenbloemen en de klaprozen,
als het ware een voorname pavane, zonder te verpinken of te blozen,

bijtjes in groten getale en andere nectarfourageurs met hun zacht gezoem,
werden opgemerkt door vingerhoedskruid, wilde akelei en menige veldbloem,

de leeuwenbekjes dansten op de zachte zoete tonen van de milde zomerbries,
een wals met wilde haver, terwijl de wind door de zegge een fluitje blies,

sleutelbloemen en duizendblad stonden aan de zoom van de weide op wacht,
minzaam uitziend op de lis en de gele plomp in de naastgelegen gracht,

niets kon dit vredige en idyllisch panorama verstoren,
zachte zomeravondwind paarde zich aan het toneel volkomen naar behoren,

slechts één merel waagde zich aan een droevige en treurige dissonant,
en peuzelde aan een pier, die zich bovengronds had gewaagd in dit weideland.



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: 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. 313078	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 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

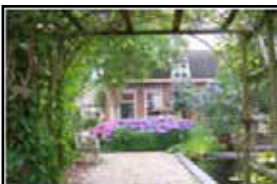


ROB VAN DER PLAS
FINANCIËEL ADVIES B.V.

* 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
Braat 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



**TECHNIEK IS
ONZE TOEKOMST**



 **0416 - 312 597**

 **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
5165 EM Waspik

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

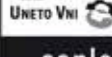
E-mail info@theuns-assurantien.nl
Website www.theuns-assurantien.nl



**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**