

Ons Seniorennieuws

uitgave: mei 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 mei 2021

pag. 04	Geurt naar nieuw leven
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Actie Oma vertel eens... opa vertel eens..
pag. 07	5 redenen om vaker uien te eten
pag. 09	Moeite met het onthouden van namen?
pag. 10	Tulpen, zo gaan ze langer mee
pag. 11	Mug, vlieg of wesp: door wie ben je gestoken?
pag. 13	Neptelefoontjes over coronavaccinaties
pag. 14	Weet u het nog?
pag. 15	Zo rekent u af met groene aanslag
pag. 16	Houd moed
pag. 17	Ook dit jaar weer geen vakantiereis
pag. 18	Gekke plekjes en vlekjes
pag. 20	Uitslag kruiswoordpuzzel
pag. 21	Kruiswoordpuzzel mei 2021
pag. 22	Moppentrommel
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: Fr. Hooijmaijers. Foto's: C. Koster. Lay-Out: Fr. Hooijmaijers. Redactie adres: Vrouwkensvaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik, Tel. 0416-313312, e-mail svwfhooijmaijers@ziggo.nl

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

Lid worden kan vanaf de leeftijd van 50 jaar via een aanmeldingsformulier te verkrijgen bij het secretariaat. Opzeggingen van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk voor 1 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 mei aanleveren.**

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

COLOFON



Geurt naar nieuw leven

het eerste hemelsblauw
gevat in voorjaarsgroen
ontwortelt zich uit wit

tussen vlokken die
nog ingehaakt de laatste zijn
van het winterse festijn

verlangend spreidt
de bloem haar bladeren
naar de al warme zon

de zachte lentewind
geurt naar nieuw leven
voorbij de glimlach van een kind

wil melker





Onlangs namen we afscheid van

mevrouw L. van de Hoven-Vissers
de heer G. van Dongen
de heer K. van Veen
mevrouw Sj. van Dongen-Kemmeren

Moge zij rusten in vrede.

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

De heer J.L.M. Kuijpers	01-05
De heer A.P.M. Smits	01-05
Mevrouw D. Verschure-de Groot	05-05
Mevrouw C.T.M. van Gerwen	06-05
Mevrouw H.P. van Hooren-Kuijsters	08-05
Mevrouw N. Berkelmans	09-05
Mevrouw M.J. Verschure	15-05
Mevrouw A. Verdijk	22-05
De heer J.W. Hooren	23-05
Mevrouw A.M. van den Houdt-Slaats	23-05
De heer G.J.P. Akkermans	23-05
Mevrouw E.G.I. van Rossum	26-05

Van harte proficiat!



Oma, vertel eens.... opa, vertel eens.....

Beste leden,

Enkele weken geleden heeft u in de dorpskrant kunnen lezen, dat de organisaties 'Samen ouder worden' en 'Eén tegen eenzaamheid' de boekjes 'Oma, vertel eens/Opa vertel eens' onder andere aan senioren in Waspik ter beschikking hadden gesteld. Het is een initiatief van Gemeente Waalwijk.

Via Sociaal Contact Waspik en Senioren Vereniging Waspik hebben we de boekjes uitgedeeld.

Gemeente Waalwijk wil er nu een vervolg aan geven; het is de bedoeling dat er in leegstaande etalages oude foto's worden opgehangen of dat een verhaal uit het verleden wordt opgenomen en eventueel gefilmd en vertoond. In samenwerking met de jongeren van Tavenu Waalwijk, die ook graag de verhalen van ouderen willen horen, wil men dan een wandeltocht door Waalwijk organiseren. Indien nodig duwen jongeren de rolstoel van ouderen.

Het idee is om dit ook in Waspik te organiseren. Senioren Vereniging Waspik wil dit samen met Sociaal Contact Waspik doen tijdens de vakantieperiode. Door Sociaal Contact Waspik worden dan meestal activiteiten georganiseerd met als motto "EROPUIT". Tavenu is bereid ons in Waspik te helpen met het plaatsen van de foto's.

U begrijpt dat we bij dit evenement hulp nodig hebben. Laten we met z'n allen onze schouders er onder zetten om er iets bijzonders van te maken, ook hier in Waspik. In deze periode, waar velen van ons veelal aan huis gekluisterd zijn, is dit een mooie gelegenheid om er even uit te zijn.

Onze vragen:

Wilt u uw verhaal delen of oude foto's ter beschikking stellen en eventueel een filmpje laten opnemen bij u thuis?

Wie wil te zijner tijd naar Waalwijk rijden?

Meldt u aan bij

mevrouw Ineke Ruygt, telefoon 0416-312000 of

Mevrouw Cissy de Bruyn, telefoon 0416-313078.





5 redenen om vaker uien te eten

Waarom uien goed zijn voor je gezondheid.

Heb jij ook altijd uien in huis? Bijna alles wordt immers lekkerder met ui. Maar wist je dat deze alleskunnens in de keuken ook nog eens heel goed zijn voor je gezondheid?

Bijna ieder recept begint wel met 'pel en snipper een ui'. Niet voor niets, want een gefruit uitje geeft je maaltijd meteen wat meer smaak en pit. Daarnaast zijn ze makkelijk om op voorraad te hebben, ze zijn niet duur, je kunt ze zowel rauw, gebakken, gefruit en gefrituurd eten, ze kunnen de hoofdrol hebben (in bijvoorbeeld uiensoep of een gekarameliseerde uienquiche) maar doen het ook heel goed in een bijrol.

Topper

Het zal je dus vast niet verbazen dat uien op plek 1 staan in de top 10 van meest gegeten groenten. We eten er dus gemiddeld meer van dan van andere toppers als bloemkool en tomaat. De ui behoort samen met prei, bieslook en knoflook tot de uienfamilie, tot het geslacht allium.

Soorten uien

Van alle uisoorten is de gele ui het meest bekend. De schil is bruin tot goudkleurig en de ui is van binnen wit. Vooral rauw heeft de ui een scherpe smaak, maar eenmaal gebakken is die scherpste minder. Als je niet van de scherpste houdt, kun je ook voor de zoete ui kiezen. Deze lijkt op de gele ui, maar is wat zoeter en minder scherp. Doordat de ui-lagen wat dikker zijn, is deze ui perfect om in ringen te snijden voor op een hamburger. De rode ui heeft mooie paars-rode lagen en geeft meteen kleur aan je salades. Ook deze ui is lichtzoet en heeft een scherpe smaak. De sjalot heeft qua smaak nog wel het meest weg van de rode ui. Eigenlijk is het meer familie van de knoflook dan van de ui; ze groeien net als knoflook in meerdere trosjes bij elkaar. Lente-ui lijkt met de groene stengels en witte onderkant weer wat meer op prei. Als ze in bosjes worden verkocht, noemen we ze vaak bosui. Dan is er ook nog de witte ui. In Nederland kom je deze ui niet heel vaak tegen. Witte uien zijn groot en hebben een scherpe smaak.

Tranende ogen

Heb je vaak last van tranende ogen als je uien snijdt? Dat komt doordat je de cellen in een ui kapot maakt en zo stoffen in die cellen de mogelijkheid geeft om te reageren met zuurstof. Hierbij ontstaat het stofje synpropaanthial-S-oxide. Dit is een gasvormige stof die in aanraking met (oog)vocht een zwavelzuurverbinding vormt. Deze verbinding irriteert je ogen. Het gevolg: je ogen proberen met tranen dit weg te spoelen. Geen zin in traanogen als je uien snijdt? Leg ze van te voren een paar uur in de koelkast, houd ze tijdens het snijden onder water en gebruik een scherp mes.

lees verder op volgende pagina >>>

5 redenen om vaker uien te eten

1. Uien tellen mee om je 250 gram groenten te halen. Veel mensen vinden het lastig om iedere dag de aanbevolen hoeveelheid groenten van 250 gram per dag te eten. Begrijpelijk als je die groenten alleen bij je avondmaaltijd eet en daar kiest voor 1 soort. Maar uien kunnen je maaltijd juist oppeppen zonder als 'groenten' aan te voelen: een gesnipperd uitje in de jus of saus, bosuitjes door een salade of gesnipperd in een soep, een gefruit uitje in de omelet bij de lunch.

2. Uien bevatten veel vitamines en mineralen. Uien bevatten veel verschillende voedingsstoffen. Zo bevatten ze vitamine B2, B6, B11, C en de mineralen kalium, calcium, fosfor, ijzer, magnesium, koper en zink.

3. Uien bevatten quercetine. Uit onderzoek blijkt dat mensen die volop uien eten, een lager risico op sterfte door hart- en vaatzieken hebben dan mensen die geen uien eten. Dit komt waarschijnlijk door het hoge gehalte aan quercetine, een antioxidant die ook veel voorkomt in thee, appels, druiven, broccoli en rode wijn. Laboratoriumonderzoek bij TNO2 heeft laten zien dat quercetine ontsteking in bloedvaten vermindert en daardoor helpt slagaderverkalking te voorkomen.

4. Uien bevatten vezels. Vezels zijn belangrijk voor de werking van je darmen. Ze vormen een voedingsbodem voor gunstige bacteriën die in je darmen leven (zie reden 5) en ze houden je ontlasting soepel. Met een vezelrijke voeding heb je minder kans op verstopping. Daarnaast geven vezels een gevuld gevoel, waardoor je minder snel zin hebt in ongezonde tussendoortjes.

5. Uien bevatten inuline. In uien zit extra veel van de voedingsvezel inuline. Het is een vorm van 'prebiotica': voedsel voor darmbacteriën. Vooral 'goede' bacteriën smullen ervan en het dringt de ziekmakende bacterie Clostridium juist terug. Het is een vezel die onze darmen niet kunnen afbreken omdat we het benodigde enzym missen, maar onze bacteriën kunnen dat wel. Als je de goede bacteriën in je darmen voedt, ondersteun je je weerstand. Inuline stimuleert ook nog eens de opname van calcium in de darmen – dat zorgt weer voor gezondere botten.

Bron: PlusOnline 4 maart 2021



MOEITE MET HET ONTHOUDEN VAN NAMEN?

Deze trucjes helpen u wellicht

Jong en oud, iedereen kan er last van hebben; iemand heeft zich zojuist voorgesteld maar u bent de naam direct alweer vergeten.

Wat kunt u doen om die namen wel te onthouden?

Zenuwen

Namen worden vaak vergeten tijdens een eerste ontmoeting met een nieuw persoon. Op dat soort momenten kunnen zenuwen ervoor zorgen dat u wat meer met uw eigen voorkomen bezig bent, dan met echt luisteren. Daardoor neemt u de nieuwe naam niet in u op. Dit kunt u echter oplossen door bewuster te gaan luisteren, ook in nieuwe, soms spannende situaties.

Naam herhalen

Wanneer u de naam eenmaal hebt gehoord is het zaak om deze te onthouden. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door de naam simpelweg te herhalen. Door de nieuwe naam zelf ook enkele keren uit te spreken zal het brein de naam sneller onthouden. Probeer het echter niet te forceren door een persoon te vaak bij zijn of haar naam te noemen, dat kan onnatuurlijk overkomen.

Gebruik al uw zintuigen

Een ander trucje is het gebruiken van meer zintuigen dan enkel uw oren. Hoe meer zintuigen u gebruikt bij een nieuwe ontmoeting, hoe groter de kans dat u zich de volgende keer herinnert hoe de persoon in kwestie heet. Kijk uw gesprekspartner bijvoorbeeld aan in de ogen en let op de uiterlijke kenmerken en het gedrag van de persoon. Deze kenmerken worden in uw hoofd vervolgens aan elkaar en ook aan de naam gekoppeld, waardoor het onthouden in veel gevallen makkelijker zal gaan. Werkt dat niet echt? Dan kunt u ook associaties maken door in uw hoofd een plaatje te bedenken dat bij de nieuwe naam past of door ezelsbruggetjes te verzinnen als u meerdere mensen kent met dezelfde naam.

Daarnaast is het natuurlijk nog altijd geen groot probleem als u een naam niet direct bij de eerste ontmoeting onthoudt, dat overkomt iedereen weleens. Maar handig is het wel, om namen snel te kunnen onthouden.

(Bron: Santé.nl, Effectiviteit.nl)

Bron: Nieuwbrieven KBO-PCOB Waalwijk



TULPEN: ZO GAAN ZE LANGER MEE EN VOORKOMT U DAT TULPEN GAAN HANGEN

Tulpen brengen lente én kleur in huis. Helaas worden ze soms al na een paar dagen lelijk of gaan ze flink hangen. Terwijl ze minstens een week en soms wel 10 dagen mooi kunnen blijven. Er zijn verschillende manieren om hangen te voorkomen en om ze langer goed te houden.

Laat ze wennen

Heeft u tulpen gekocht of gekregen, zet ze dan eerst voor u de verpakking verwijdert en de bloemstelen afsnijdt een uur in het papier of folie in de vaas. Ze trekken hierdoor meestal goed recht. Zet ze niet in de buurt van de verwarming, want hoe warmer de tulpen staan, des te sneller zijn ze uitgebloeid. Wilt u er vooral overdag in de warme woonkamer van genieten, zet de bos dan zo mogelijk 's nachts in een koele ruimte. Dan gaan ze toch nog langer mee.

Kies de juiste vaas

Kies de vaas hoog genoeg uit, want tulpen groeien meestal nog een stuk door en dan gaan ze vanzelf hangen. De vaas na enkele dagen aanpassen voor een hoger exemplaar kan natuurlijk ook.

Prik een gaatje

Door met een speld ongeveer 1 cm onder de bloemknop voorzichtig een gaatje dwars door de stengel te prikken voorkomt u hangen ook. Het zorgt er namelijk voor dat de tulp stopt met groeien. Heeft u dat niet in 1e instantie gedaan en zijn de tulpen al gaan hangen, dan kunt u het alsnog doen. Wikkel de bos vervolgens in een krant en laat die zo een nacht in de vaas met water staan. Meestal zorgt dit ervoor dat de bloemen recht trekken en dat vervolgens ook blijven.

Combineren met andere bolsoorten? Let dan op

Narcissen en hyacinten scheiden een slijm af waar andere bloemen niet tegen kunnen en in dezelfde vaas zullen ze er zelfs door verwelken. Wilt u ze toch mengen, zet ze dan eerst een dag alleen in een vaas en vervolgens met de andere bloemen. Het slijm kan na die tijd geen kwaad meer. Zelfs niet als u de bloemen opnieuw schuin afsnijdt bij de volgende keer verversen van het water.

Inkorten tijdens water verversen

Bloemen in het algemeen en ook tulpen blijven langer goed als u elke 3 dagen het water ververst. Tijdens dit klusje kunt u de stelen desgewenst ook meteen weer wat inkorten. Zorg dat de vaas waarin u ze terug zet brandschoon is en voeg wat bloemenvoedsel of een drup bleekwater toe. Veel bloemen prefereren lauwwarm water, de tulp niet. Gebruik in het geval van tulpen daarom koel water.

Niet te veel water

In plaats van de vaas geheel met water te vullen kunt u hem beter voor maximaal een derde vullen. Op die manier blijven de tulpen langer goed. Aangezien ze wel veel drinken doet u er goed aan om regelmatig te controleren of ze niet droog komen te staan.

Verse tulpen

Bij het uitkiezen van een bos kunt u het beste kiezen voor bloemen die nog in de knop zitten. Des te verder de tulpen al open staan, des te korter gaan ze mee.

Bron: Nieuwsbrief april KBO-PCOB Waalwijk



Mug, vlieg of wesp: door wie ben je gestoken?

De symptomen van een insectenbeet

Een rode vlek, jeuk of een zwelling: een beet van een insect herken je vaak wel. Toch is het niet altijd duidelijk welk beest je te pakken heeft gehad, terwijl er wel degelijk onderscheid zit in de beten van een mug of steekvlieg. Zo herken je de verschillen.

Insecten steken uit zelfverdediging of omdat ze zich voeden met menselijk bloed. Tijdens het steken, brengen ze een giftige stof in de huid. De prik zelf kan pijnlijk zijn, maar het gif - of eigenlijk de reactie van je lichaam op het gif - veroorzaakt de rode vlekken, jeuk, pijn of zwelling.

Bijen

De steek van een bij voel je meteen: de prik geeft een stekende, brandende pijn. Direct daarna ontstaan irritatieverschijnselen: de huid wordt dik en rood. Soms zie je eerst een witte bult. Bij de meeste mensen is een bijensteek onschuldig en verdwijnen de verschijnselen snel. Bij een allergie kunnen echter wel ernstige symptomen optreden en is snel handelen nodig.

In Nederland komen veel bijen voor, maar ze steken alleen wanneer ze zich bedreigd voelen. Ze steken niet snel, daarna gaan ze namelijk dood. De angel blijft in de huid achter, die moet je zo snel mogelijk verwijderen omdat die anders gif in je huid blijft pompen.

Hommel

De kans op een hommelsteek is zeer klein, ook zij steken pas wanneer ze in het nauw gedreven worden en geen andere uitweg meer zien. Na het steken blijft de angel over het algemeen niet achter in de huid. Er treedt wel een korte pijnreactie met veelal zwelling en roodheid op die enkele uren kan aanhouden.

Mieren

Een mierenbeet is niet gevaarlijk, maar kan wel erg vervelend zijn. Op het moment van de beet voel je bij een normale mier niets. Pas later ontstaan rode vlekjes die erg kunnen jeuken. Deze plekjes doen bij de meeste mensen geen pijn en worden niet groter. Bij een allergie kan - vanzelfsprekend - wel een extremere reactie ontstaan.

Dit geldt eveneens voor de beet van een rode mier. Die zijn namelijk een stuk agressiever en spuiten bij het steken gif in de huid. Het gif zorgt voor een stekende of brandende pijn. De gebeten plek wordt meestal rood en zwelt op. Soms wordt de steekplek wit. De rode mier leeft voornamelijk in dennenbossen en lichte loofbossen.

Muggen

Niet alle soorten muggen stekken. Alleen vrouwelijke steekmuggen bezorgen je bulten op het moment dat ze bevrucht zijn. Voor de ontwikkeling van hun eitjes hebben ze voedingsstoffen nodig die ze uit ons bloed halen. Met speciale monddelen prikt een mug gaatjes in de huid waardoor ze bloed op kunnen zuigen.

Het speeksel van de mug zorgt ervoor dat je bloed niet meteen stolt, maar als reactie daarop komt er histamine vrij wat zorgt voor een allergische reactie die gepaard gaat met jeuk, roodheid en zwelling. Op het moment van steken zelf, voel je vaak weinig.

Een muggenbeet is meestal onschuldig. In Nederland komen van nature ruim dertig soorten steekmuggen voor, deze brengen geen ziektes over op mensen. Een aantal buitenlandse muggensoorten doet dat wel, bijvoorbeeld de malariamug.



Wespen

Net als bijen steken wespen als ze zich bedreigd voelen, maar ze steken wel sneller dan een bij. Je merkt meestal meteen dat je gestoken bent: het kan flink pijn doen. De verschijnselen zijn vergelijkbaar met een bij, maar de angel van de wesp blijft niet achter. Pijn en jeuk verdwijnen meestal binnen enkele uren, maar sommige mensen zijn gevoeliger voor een wespensteek dan anderen.



Steekvlieg

De steekvlieg, ook wel daas of paardenvlieg genoemd, kan gemeen bijten. De snuit van de steekvlieg bestaat namelijk uit kleine mesjes, die zelfs door dunne kleding heen kunnen bijten. De vrouwtjes strijken snel neer, bijten vrijwel onmiddellijk en zuigen bloed. Dit bloed hebben ze nodig voor hun eitjes. Het speeksel van de steekvlieg zorgt voor de reactie. Meestal ontstaat jeuk en een opgezwollen schijf op de huid.

Over het algemeen is de zwelling klein en van korte duur, maar sommige mensen reageren behoorlijk heftig en kunnen te maken krijgen met grote zwellingen. Houd de beet ook goed in de gaten. Je kunt door een steekvliegbeet namelijk een bacteriële infectie oplopen. Ontsmet de beet dus goed en neem zodra er een infectie ontstaat contact op met je huisarts.

Steekvliegen komen vooral voor in landelijke gebieden, met name in bossen, weidevelden en vochtige gebieden.

Teken

Ook een tekenbeet is pijnloos en merk je meestal niet op. Een teek blijft echter meestal wel op de bijtplek zitten. Je moet hem dan zo snel mogelijk verwijderen, omdat hij ziekten over kan brengen. De bekendste is de ziekte van Lyme.

De meeste mensen krijgen helemaal geen klachten na een tekenbeet. Ook als er een klein rood plekje ontstaat is er geen reden voor paniek. Maar als na een tekenbeet een rode cirkel ontstaat rond de plaats van de beet of wanneer er andere gezondheidsklachten, zoals griepachtige verschijnselen, heftige pijn aan een arm of been, pijnlijke, gezwollen gewrichten of de neiging tot flauwvallen ontstaan, dan moet je direct contact opnemen met de huisarts.

Vlooien

Bij een beet van een vlo reageert je huid op het speeksel van de vlo dat achterblijft. Meestal zie je een rood, rond vlekje met in het midden een klein bultje of puntje. De aangedane huid jeukt, maar zet meestal niet op. Wel kan er huidirritatie in de vorm van bultjes of plekjes ontstaan. Dit verdwijnt meestal vanzelf. Op het moment van de beet zelf merk je meestal niets.

In het buitenland kun je via vlooiënbeten ziekten oplopen. Het is dan ook belangrijk dat een beet niet wordt opengekrabd, want dan kan een ontsteking ontstaan.

Bron: PlusOnline 9 maart 2021

NEPTELEFOONTJES OVER CORONAVACCINATIES

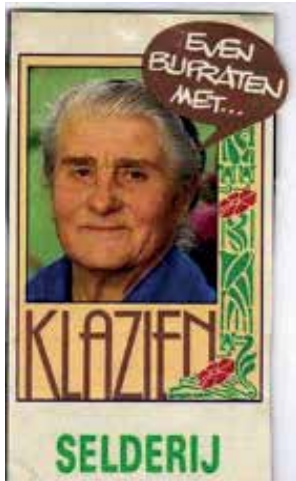
De Fraudehelpdesk krijgt veel meldingen over neptelefoontjes.

Oplichters doen zich voor als een medewerker van de GGD of 'team thuiszorg'. En delen u dan mee dat u in aanmerking komt voor een versnelde vaccinatie en geven u ook een datum door. Maar de coronavaccinatie geschiedt alleen na betaling van een Tikkie via WhatsApp.

De GGD benadrukt dat er nooit geld wordt gevraagd voor vaccinaties of testen. Daarnaast komt de uitnodiging voor een vaccinatie altijd per post.

Bron: Seniorweb.





WEET U HET NOG?

De leuke bijnaam van selderij is jonkvrouwmerk, en alle drie soorten selderij - bleekselderij, bladselderij en knolselderij – hebben grote waarde als verjongingsmiddel.

Bleekselderijstengels gebruikt men in salades en bij feestelijke hapjes, en om soep te maken.

De bladselderij dient als kruid in soep, en de knolselderij maakt erwtensoep lichter verteerbaar. Ook kan knolselderij dienen als groente, dan voor het koken een uurtje in water met wat azijn zetten en de knol blijft mooi wit.



Selderij is een oud middel tegen suikerziekte, want het is bloedzuiverend en komt daardoor voor van alles van pas. Het is eetlustopwekkend, helpt tegen maagzuur en bij nierklachten en blaasstoornissen. Vanwege de zuiverende werking op de nieren helpt selderij ook tegen jicht, reuma, spierverslapping, ischias, zenuwpijn en alle leverziekten, waaronder geelzucht.

Tegen tandpijn helpt selderij, tot klein propje fijn gedrukt, in het oor gestopt. Het onderdrukt dan, net als peterselie, tijdelijk de pijn. Selderij niet planten in de buurt van wortelen, want het trekt de wortelvlieg aan. Maar bij kool houdt selderij de koolwitjes weg, vanwege haar sterke geur. Selderij bevat veel vitamine E en vermindert daardoor ouderdomsklachten. Het is natuurlijk geen toverplant, maar waarom zou u er geen gebruik van maken? Heel lekker is knolselderij als groente – bijna gaar koken en dan even bakken.



KLAAR VOOR DE LENTE: ZO REKENT U AF MET GROENE AANSLAG

Het is misschien wel een van de grootste ergernissen van het voorjaar: de tegels, vlonderdelen, meubels en zonneschermen die in de winter vies, glibberig en groen zijn geworden. Met deze tips heeft u de boel snel weer fris en schoon voor een heerlijk voorjaar!

Hoewel er nog genoeg mensen zijn die het terras met een hogedrukreiniger te lijf gaan, is dit bepaald niet de meest verstandige manier van schoonmaken. De harde waterstraal tast de poreusheid van steen en hout aan, waardoor algen en mossen alleen maar meer kans krijgen. Wij zochten uit hoe het dan wel moet, en zochten meteen even op hoe u uw tuinmeubilair en de parasol en het zonnescherf weer schoon krijgt.

Klinkers, tegels en beton

Het reinigen van klinkers, tegels en beton is heel eenvoudig. U heeft er slechts een harde bezem, schoonmaakazijn en vloeibare groene zeep voor nodig, plus een emmer warm water. Begin met het goed vegen van het terras en meng daarna warm water met een halve fles schoonmaakazijn of een flinke scheut vloeibare groene zeep. Giet of sproei (plantenspuit!) dit uit over het terras. Laat dit ongeveer een half uur intrekken. Ga er na dat half uur nog eens overheen met de harde bezem en spoel na met water.

Houten meubilair en vlonders

Ook voor het reinigen van houten meubilair en vlonders hoeft u helemaal geen gekke middeltjes in huis te halen. Maak een mengsel van vloeibare groene zeep, wat soda en warm water en zet daarmee meubels en vlonders een half uurtje in de week. Daarna schrobt u het hout met een half harde borstel en spoelt u het na met schoon water.

Kunststof meubilair

Kunststof meubilair maakt u schoon met een mengsel van warm water, soda en vloeibare groene zeep plus een borstel. Gebruik in elk geval geen schuurmiddel of schuurspons: plastic is relatief zacht en te harde schoonmaakmiddelen veroorzaken krassen. Is het meubilair echt heel erg vies, dan kunt u overwegen het te behandelen met zogeheten tuinmeubelvernieuwer, onder meer te koop bij tuincentra en bouwmarkten.

Stalen meubilair

Stalen meubilair reinigt u met een mengsel van warm water, schoonmaakazijn en vloeibare groene zeep. Voor extra bescherming wrijft u het meubilair daarna in met autowax.

Parasol en zonnescherf

Ook de parasol en het zonnescherf kunnen na verloop van tijd groenig of zelfs zwart uitslaan. De beste manier om die te reinigen, is schoonspuiten met de hogedrukreiniger. Doe dat wel voorzichtig en behandel de stof daarna met impregneermiddel.

*Bronnen: Tuin en Balkon, de Huishoudcoach.
Nieuwsbrief KBO-PCOB Waalwijk april*



Wat kan het leven soms lastig zijn

Dingen die je overkomen

Waarvan je niet goed weet

Hoe het verder zal gaan

Hond moed



Bron: PCOB Sprang-Capelle

Ook dit jaar weer geen vakantiereis.

Geen vakantie 2021 van de Vakantiegroep Midden Langstraat

Jaarlijks gaan onder andere leden van Senioren Vereniging Waspik mee op vakantie met Vakantiegroep Midden Langstraat. De reis wordt georganiseerd in samenwerking met Bolderman Reizen.

De vakantie van 2020, die niet doorging vanwege de coronapandemie werd omgeboekt naar 2021.

Helaas is de coronacisis nog niet voorbij en kan ook de vakantie dit jaar om dezelfde reden weer niet door gaan. Heel jammer natuurlijk!

De deelnemers hebben hierover bericht gekregen en zij krijgen vanwege de "Geld-Terug-Garantie" hun reeds betaalde reissom terug van Bolderman Reizen nl.

Dit ter informatie.

Met vriendelijke groet,
Piet van Dongen,
Schubertlaan 3,
5165 CN Waspik.
T 0416 – 311756 / 06 - 51799166



Gekke vlekjes en plekjes: hier moet je volgens een dermatoloog op letten

Eczeem, een droge huid, gekke vlekjes en plekjes en wratjes die er vroeger niet waren, huidkanker: de ouder wordende huid heeft het soms zwaar te verduren. Dermatoloog Laura Kienhorst bespreekt de meest voorkomende huidproblemen en geeft tips om ze, waar mogelijk, te voorkomen. Want voorkomen is altijd beter dan genezen.

Huidkanker

De cijfers liegen er niet om: een op de vijf mensen – vooral oudere – krijgt gedurende zijn of haar leven een vorm van huidkanker. Met name blootstelling aan de zon gedurende langere tijd is daar de grootste oorzaak van. En laat dat nu precies zijn waar de huidige generatie vijftigers en zestigers ‘in hun tijd’ niet zo veel voorlichting over kregen. Laat staan dat ze de zonnebrandcrèmes met hoge beschermingsfactor van tegenwoordig ter beschikking hadden. Zonneschade (actinische keratose) is in de meeste gevallen goed te behandelen met crème en stikstof, zegt Kienhorst. Bij huidkanker, zoals basaalcelcarcinoom, plaveiselcel-carcinoom en melanoom is een operatie nodig, maar ook daar zijn steeds betere behandelmethoden voorhanden. Zoals de Mohs-chirurgie voor bepaalde vormen van basaalcelcarcinoom: een microscopische vorm van chirurgie waarbij de tumor laagje voor laagje wordt weggehaald.

De huisarts

Tussendoor worden die huidlaagjes onderzocht om te controleren of er nog huidkanker in aanwezig is, als dat het geval is wordt nog een huidlaagje weggehaald tot er niets meer te vinden is. Na afloop is de kanker geheel verwijderd én is zo veel mogelijk gezonde huid gespaard. Kienhorst: “Met name bij basaalcelcarcinoom in bepaalde delen van het gezicht (zoals de neusvleugel) kunnen we het resultaat met deze techniek zo mooi als mogelijk krijgen, want het gaat om millimeterwerk.” Nog een tip van de dermatoloog: ga bij twijfel of aanhoudende klachten als jeuk, pijn of bloedingen op plekjes op de huid altijd naar de huisarts. Want alhoewel er inmiddels apps bestaan waarmee via foto’s plekjes op de huid kunnen worden gefotografeerd om meteen door de app te worden beoordeeld, zitten daar nogal wat risico’s aan vast.

‘Een app is geen arts’

Kienhorst: “De onderlinge kwaliteit van die apps verschilt, en een app is geen arts. Wij kunnen soms direct zien wat er aan de hand is en zo nodig aanvullend onderzoek doen.” Bovendien voorkomt het onnodige paniek, want veel gekke vlekjes en plekjes blijken goedaardig te zijn. Gebruik van de zonnebank wordt overigens door alle dermatologen afgeraden. Kienhorst: “De zon helemaal vermijden hoeft niet, maar ga er niet tussen elf en drie in zitten of liggen, draag een hoed en gebruik een hoge beschermingsfactor. Mensen met een lichte huid lopen meer risico op verbranding en huidkanker. En van de zon verouderd de huid aantoonbaar. Wil je graag het schoonheidsideaal – een kleurtje – nastreven, gebruik dan een dagcrème met een tintje of neem een spraytan.” Dat laatste is uiteraard dan weer niet aan te raden bij een droge huid.

Droge huid

De ouder wordende huid wordt in de loop der jaren ook droger. En dat kan jeuk of eczeem veroorzaken. De belangrijkste oorzaken: elke dag lang en heet douchen, je dan lekker insoppen met douchegel en na afloop hard afdrogen met een handdoek. Maar voor de conditie van onze huid zou het beter zijn om die douche zo nu en dan eens een dagje over te slaan en ook de bodylotion te laten staan, zegt Kienhorst. “Gebruik in plaats daarvan een echt vette crème zoals crèmes met vaseline. Die trekt niet meteen in, en dat is ook precies de bedoeling. Misschien is dat niet zo prettig omdat het een vette laag op de huid geeft, maar het is wel de manier om een droge huid te voorkomen en te herstellen.”

Het cosmetische glimeffect

Tip: smeer ‘s avonds voor het slapengaan, dan krijgt de huid tijd om de crème op te nemen en is het cosmetische (glim)effect wellicht wat acceptabeler. Dit kan ook helpen bij mensen die last hebben van uitdrogingseczeem (asteatotisch eczeem), wat vaak voorkomt op oudere leeftijd. En behalve dat een jeukende en droge huid een onaangename sensatie is, is het ook vaak een chronische aandoening. Met name de (onder)benen zijn bij ouderen een veelvoorkomende plek. Ook hier geldt: ga altijd langs de huisarts, ga niet zelf dokteren of smeren.

Goedaardige plekjes en vlekjes

De meesten van ons kennen het na een zekere leeftijd: rimpeltjes, rode vlekjes, kleine of grote ouderdomswratjes, pigmentvlekken op met name zonbeschenen lichaamsdelen en gesprongen adertjes in het gezicht. En hoewel het een populaire gedachte is dat bij vrouwen de overgang daar ook een rol speelt, is dat voor dermatoloog Kienhorst geen topic. “Ook mannen krijgen hiermee te maken.” Goed nieuws heeft ze ook, want veel van dit soort goedaardige huidkwaaltjes of oneffenheden kunnen worden verholpen. Weliswaar wordt dat vaak niet vergoed door de verzekeraar, maar het taboe op huidverbeterende (gezichts)behandelingen is de laatste jaren flink verkleind. Althans, dat ziet Kienhorst in het esthetisch medisch centrum waar ze ook werkt. “Het is gewoner geworden om aandacht aan je uiterlijk te besteden, en behandelingen kunnen eraan bijdragen dat je mooi en fris ouder wordt.”

De weg naar de polikliniek

Daarbij is hardop toegeven dat je fillers in het gezicht hebt laten inbrengen voor velen nog een brug te ver, maar het gebruik van botuline toxine (ook bekend onder de roepnaam botox) of laserbehandelingen om rimpels of harde trekken wat te verminderen is wel steeds meer ingeburgerd. Sterker, juist oudere mensen met rimpels vinden de weg naar de polikliniek steeds vaker, al vragen zij wel vaak om het resultaat er niet te 'behandeld' uit te laten zien. Kienhorst: "Als we ouder worden ontstaat 'botresorptie'; daarbij lost een deel van de botten gedurende de tijd een beetje op. Samen met verminderd onderhuids vetweefsel, een slappere huid en de werking van de zwaartekracht gaat alles gewoon wat zakken en hangen. Met name in de lijntjes rond de mond en neus kan dat resulteren in een wat treurige aanblik, waardoor deze mensen de vraag krijgen of ze wel lekker in hun vel zitten."

Cosmetisch dermatoloog

En mocht je het willen, dan is daar is dus vrij eenvoudig iets aan te doen, maar let wel op: zoek altijd een cosmetisch dermatoloog op. Die kan beoordelen of er misschien toch een medische oorzaak speelt achter het plekje van ergernis én hij of zij gebruikt ook de juiste producten en behandelingen. Kienhorst: "Laat je dus niet verleiden om tegen lagere tarieven iets bij een kliniek om de hoek te doen, maar zoek een specialist die een goede inschatting kan maken."

Diabetes

Bij ongeveer dertig procent van mensen met de diabetes komen huidproblemen voor, veroorzaakt door bijvoorbeeld een slechtere doorbloeding, zenuw schade of gevoeligheid voor infecties. De meest voorkomende huidziekten zijn daarbij diabetische dermaphotie (ovale plekkjes die eerst rood en verdikt zijn en later bruin worden, ook wel 'suikerplekken' genoemd), lipodystrofie (ook wel 'spuitplekken':

aangetast vetweefsel van de huid vanwege het spuiten met insuline), scleroedema diabetorum (een verharding van de huid van de nek, rug, schouders en eventueel handen en vingers), necrobiosis lipoidica (een zeldzame aandoening bij met name vrouwen die begint met roodbruine bultjes die samenvloeien tot een grote plek met een harde rand), granuloma annulare (rode, verhoogde ringen op handen en armen) en acanthosis nigricans (donkere, fluweelachtige plekkjes die vooral bij patiënten met overgewicht voorkomen).

Onder controle krijgen van diabetes

Het is dan ook zaak dat de medische behandeling ervan zo snel mogelijk wordt gestart. Het onder controle krijgen van de diabetes is de belangrijkste factor bij het voorkomen van huidproblemen. Voeding, lichaamsbeweging en medicatie kunnen daarbij helpen.

Eelt

Het lijkt zo'n onschuldig kwaaltje, maar te veel eelt kan veel ongemak veroorzaken. De oorzaken ervan lopen uiteen van veel staan, overgewicht, geen goede voetenbalans, niet goed passende schoenen en ouderdom. Vooral op de voeten kan overtollig eelt pijnlijk zijn, zeker als er zogenaamde eeltkloven ontstaan: droge groeven rond de hiel. Ook kunnen er likdoorns ontstaan door een teveel aan eelt, net als een 'hallux valgus'; een pijnlijk dik stuk eelt dat op een gewricht van een naar binnen gegroeide grote teen is ontstaan. Een goede voetenhygiëne met een vijl, rasp, eeltcrème of zogenaamde eeltsokken is essentieel om dit te voorkomen. Let daarbij wel op dat je voorzichtig te werk gaat, want er bestaat ook zoiets als te veel eelt weghalen en dat kan pijnlijk zijn. Voor wie moeite heeft om dichtbij de eigen voeten te komen vanwege bijvoorbeeld (beperkte) immobiliteit is een medisch pedicure een goede optie.

Bron: Margriet.nl /Ledenblad PCOB Sprang-Capelle

Uitslag puzzel Ons Seniorennieuws april 2021.

De oplossing van de puzzel van april is:

LENTEKRIEBELS

Uit de 24 inzendingen trokken we natuurlijk weer een prijswinnaar.

Dit keer is mevrouw Adrie Kuijten de gelukkige. Zij ontving een cadeaubon ter besteding bij Slagerij Snels.

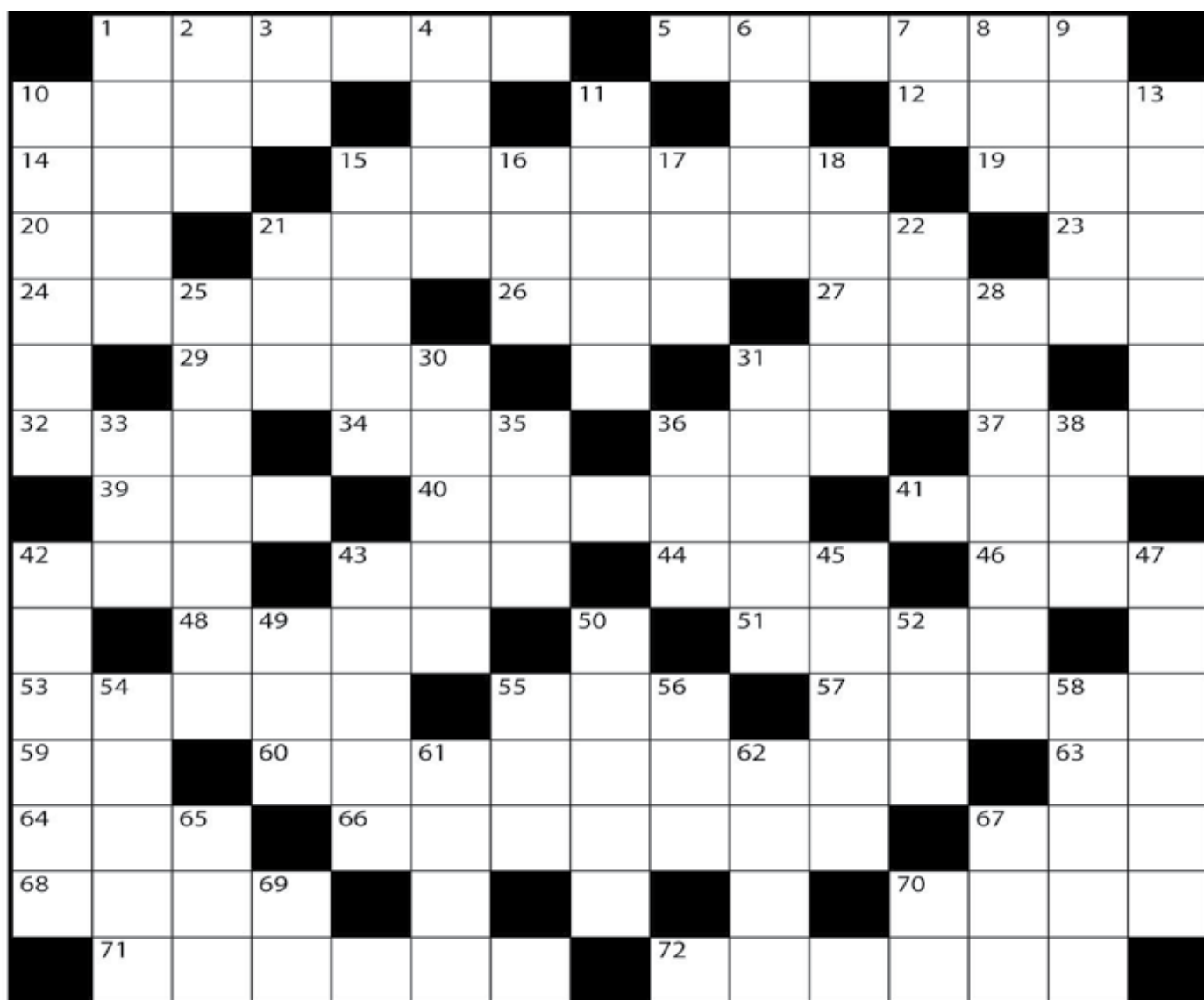


**Een nieuwe puzzel staat weer klaar in ons blad.
Doe mee en win ook een mooie attentie.**

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

Horizontaal: 1 roofdier 5 sterke drank 10 vuurwapen 12 platzak 14 grote bijl 15 aantekening 19 vlaktemaat 20 pers. vnw. 21 afvaardiging 23 Verenigde Naties 24 Europese hoofdstad 26 waterdoorlatend 27 zuigdrop 29 span 31 zemelaar 32 vlug 34 grappenmaker 36 snelle loop 37 vrucht 39 koordans 40 raamwerk 41 Engels bier 42 voertuig 43 hoofddekse 44 nachthemd 46 pl. in Gelderland 48 worp 51 zonderling 53 hoofddekse 55 opstootje 57 vaart 59 voorzetsel 60 proefwerk 63 bolgewas 64 roem 66 geneesmiddel 67 waterplant 68 herkauwer 70 overblijfsel 71 sleep 72 kaartje.

Verticaal: 1 speelkaart 2 indien 3 gouden tientje (afk.) 4 koraaleiland 6 eens 7 notabene (afk.) 8 op de wijze van 9 gebo-
gen lijn 10 kampeerwagen 11 intiem 13 balsport 15 telwoord 16 seconde 17 deel v.e. boom 18 vorderen 21 aanwijzend
vnw. 22 pl. in Gelderland 25 eetbare stengelplant 28 logo 30 livreiknecht 31 zangstem 33 papegaai 35 bedorven 36
bevroren dauw 38 plechtige gelofte 42 kerkbewaarder 43 kaartspel 45 staat 47 zelfzuchtig mens 49 ijzerhoudende grond
50 rijgsnoer 52 soort hert 54 retour 55 vertrager 56 dekse 58 pukkel 61 niveau 62 indianentent 65 een zekere 67 watering
69 deo volente (afk.) 70 rooms-katholiek (afk.).



©www.puzzelpro.nl

50	6	71	18	67	34	11	29	72	1	47
----	---	----	----	----	----	----	----	----	---	----

De oplossing van de puzzel kunt u tot uiterlijk 14 mei 2021 sturen naar
Harrie van Zon, Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik
E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl



Deze keer wat Ruggespraak uit "Onze Taal" (prachtig tijdschrift in en over het Nederlands), wat woordgrappen en enkele gedichten om de schoonheid van het Nederlands te onderstrepen en 'n glimlach van lichte vrolijkheid of 'n traan van treurnis te ontlokken (De ruggespraak komt uit 2000)

Kroonprins bespreekt relatie met premier Kok

"Ter Apel" een 6-delige serie over uitgeproduceerde asielzoekers

Fleurop, voor al uw bloemwerk: "Alleen bij ons is telefonisch bellen mogelijk"

Werk: Voor 20 uur per week; het betreft een aanstelling voor onbetaalde tijd.

Uit een overlijdensbericht:

"Graag had hij nog een aantal jaren van het leven genoten. Een kort sterfbed werd hem noodlottig."

Uit een advertentie: "Elektrische fiets, 1500 euro of een goed bot"

Lijfwacht loopt leeg over z'n baas

"Vanaf half oktober tot eind december: Wild eten in de Achterhoek" (niet te wild, hoop ik)

"Hij is onder gunstig gesteente geboren"

"Chili geeft Peper lintje vanwege samenwerking" (en dit komt uit De Volkskrant)

Voor Gerard Reve

De dag doet mij de dampen aan,
maar 's avonds met de lampen aan
maakt Koning Alcohols bewind,
dat ik het niet zo erg meer vind.

Jan Boerstoel

Koning Alcohol

Ik drink me elke dag weer dood
en sta als Lazerus weer op
met nog een graflucht om mij heen
die als bij toverslag verdwijnt
wanneer Hij mij een kelk aanreikt
vol koel en helder vocht
dat dan nog jong en klaar mag heten
al zal je later op de dag weer weten
dat Oude Snik of Oude Vlek
--bestaan die merken nog?—
op elke fles zou moeten staan
die door de slijter wordt gesleten.

Jan Eijkelboom (uit: "Wat blijft komt nooit terug")

Even wat woordgrapjes die ikzelf wel leuk vind:

Ik krijg geen eten in het vliegtuig, omdat de cock-pit

Ik ben gestopt met biljarten, ik had geen keus
Het is goedkoop, maar ik sjouw wel met Al-di boodschappen
Als jij even op mijn Chevro-let, schiet ik de banden van die Cadil-lek
Drink jij je koffie verkeerd of doe je dat expres-zo?
Dat bankje in die Australische stad Sid-nie lekker
Een boze vrouw in Afrika zegt tegen haar zoontje: 'Ga naar je Kamer-oen!'
Kan ik voor vragen over de Domstad bij U-terecht?
De prijzen voor groenten zijn behoorlijk prei-zig
Ik denk dat Angelina Jolie vanavond bij Brad-pit
In Rusland eet ik geen gras, maar vind je het goed als ik op Mos-kou?
Iemand die niet met veel geld om kan gaan, noem ik nou rijk-dom
Jouw horloge repareren kost mij een uur-werk

Het Wiel

's Winters willen wij de lente
en in de lente liefst de zomer,
en als het wemelt in de heggen
zeggen wij: laat de winter komen.
En daarna is er niets meer goed:
het voorjaar komt er niet meer aan.
Wij weten niet dat in ons woedt
verlangen om maar dood te gaan.

William Yeats (Iers dichter ca. 1900)
(vertaald door J.Eijkelboom)

Dichterschap

De dood in het hart, het hart op de tong.
maar waar zijn de liefsten die je bezong?
Sommige stierven, en sommige trouwden,
en nooit ofte nimmer word je weer jong.

Jean Pierre Rawie (uit: "Kwade trouw")



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
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
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**



PLUS
Picokrie - Waspik



PLUS
Picokrie - Waspik




Vos Capelle
Voor een gezonde groei van
bomen, planten en gras

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

NEFIT
Vaillant
UNETO VNI

aanleg | onderhoud | service | verkoop
Benedenkerkstraat 91 | Waspik | t. 0416 311012 | www.zwaansinstallatie.nl



**bakkerij van der
WESTEN**