

Ons Seniorennieuws

uitgave: november 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



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 november 2021

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Verslag busreis 1 oktober 2021
pag. 08	Nationale Ouderendag
pag. 08	Bridgen
pag. 09	Algemene ledenvergadering en afscheid bestuursleden
pag. 15	Corona-Check-app
pag. 12	Praktische informatie o.a. consultkaart
pag. 15	Foto's Algemene Ledenvergadering
pag. 16	Uitnodiging Sint Nicolaas Bingo
pag. 17	Familie Langermans
pag. 18	Uitnodiging Kerstviering
pag. 19	Oplossing puzzel en puzzel november
pag. 21	Moppentrommel
pag. 22	Cursussen via KBO Brabant
pag. 23	Herinnering Ingaan Wintertijd
pag. 24	Brood bruin of wit
pag. 25	Zo gezond is een appel
pag. 27	Dringende oproep
pag. 28	Hoekom ik aan een coronapas
pag. 29	Werving leden voor Sociale Advies Raad Waalwijk (SAR)
pag. 30	Tot uw dienst in Waspik
pag. 31	Onze organisatie
pag. 32	Belangrijke telefoonnummers

Ons Seniorennieuws is een uitgave van Seniorenvereniging Waspik en verschijnt 10 X jaar. Oplage ca. 500. Het Seniorennieuws wordt gratis bezorgd bij de leden en relaties van de afdeling.

Redactie: Franca Hoomaijers. Lay-Out: Franca Hooijmaijsers. Redactie adres:
Vrouwkensvaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik,
Tel. 0416-313312, e-mail svwfhooijmaijsers@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 15 november aanleveren.**

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

Voorwoord

November- de herfst heeft al aardig zijn intrede gedaan: vroeger donker, dus langere avonden; bladeren aan de bomen verkleuren en met een flinke herfststorm worden de bomen weer kaal.

Ook voor vele senioren van onze vereniging betekent de herfst vaak een wat somber seizoen, zeker omdat de dagen steeds korter worden. Maar wij als bestuur proberen er iets aan te doen om die donkere dagen wat lichter te maken. U kunt nu weer volop meedoen aan onze wekelijkse activiteiten; kijk achteraan in Ons Seniorennieuws voor meer informatie.

In dit nummer van Ons Seniorennieuws blikken we terug op de dagtocht die we maakten; we hebben de algemene ledenvergadering gehad waarin we 'afscheid' namen van Jeanne van Riel en Kees Bink als bestuursleden. Ook hebben we 'afscheid' genomen van Christina Boudewijns als leidster van de groep Country dansen.

De foto's in dit nummer van Ons Seniorennieuws werden gemaakt door Kees Koster, Jan Verschure en Paul Bink.

Laat onderstaand gedichtje u inspireren voor mooie najaarsdagen.

November 2021

Bestuur Senioren Vereniging Waspik

Herfst

De zonnebloemen in mijn tuin zijn alle uitgebloeid.
Hun kopjes hangen naar benee alsof niets hen meer boeit.
De herfstastertjes bloeien tegen de ligusterhaag.
Veel rijpe vruchten vallen en het gras groeit al wat traag.
Veel bladeren in boom en struik veranderen van kleur
naar geel, oranje, rood of bruin en dat is prachtig heur!
De dagen zijn al korter en de nachten al wat fris.
Zo laat Moeder Natuur ons zien dat het weer herfst is.



Uit Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle oktober 2021

Bron: onbekend



Op 1 oktober jl. is overleden
mevrouw Nel Kuijsters-Verschure.

We wensen nabestaande veel sterkte toe.
Moge Nel rusten in vrede.



We feliciteren onze jarigen van 80 jaar en ouder:



Mevrouw M.J.C. van Mook-Weij	03-11
Mevrouw C.L. Kemmeren-Kuypers	03-11
Mevrouw J.C. Schellekens-Smits	07-11
Mevrouw J.A. van Hooren-Nuijten	08-11
De heer J.G.A. de Zeeuw	09-11
De heer .H.J. Langermans	12-11
Mevrouw C. de Hond-Vermeeren	14-11
Mevrouw D. van Meel-Smits	17-11
De heer J.C. van Dongen	17-11
Mevrouw M. van Delft	18-11
Mevrouw M. Vermeer	19-11
De heer J.C. van Oosterhout	20-11
De heer P. Verdijk	22-11
De heer P. de Graauw	22-11
De heer A.A. Kemmeren	23-11
Mevrouw J.M. Wagemakers-van Dongen	24-11
Mevrouw G.A. Verschuren-Vermeulen	25-11
Mevrouw G.H. Rekkers-de Bont	30-11

BUSREIS 1 OKTOBER 2021

Na de coronatijd is het weer het eerste uitstapje dat we kunnen organiseren . We vertrekken om 8.45uur/9.00 uur met 45 personen voor onze jaarlijkse busreis en het belooft een mooie dag te worden de weergoden zijn ons gunstig gestemd.

We rijden naar Ridderkerk waar we hartelijk worden ontvangen bij chocolatier Frits Noppen met koffie / thee en een heerlijk chocolade gebakje Via een groot videoscherm komen we alles te weten over de cacaobonen van groei tot verwerking in chocolade , dit was heel interessant . Op een heel ludieke wijze demonstreerde Frits van Noppen het maken van bonbons en holle chocolade figuren .



We lachen heel wat af en hij verrast ons met leuke opdrachten en toespelingen . Het is duidelijk voor ons: dit is een duurzaam bedrijf die op een eerlijke manier in Tanzania inkoopt en het mede mogelijk maakt dat de leefomstandigheden van de cacaoboeren en hun familie verbeteren . Ze ondersteunen o.a. in goed onderwijs op scholen en in de praktijk.

Na afloop kunnen we van alles kopen op chocolade gebied.



Met vier volle dozen
vertrekken we richting
Kinderdijk naar restaurant
"De Klok" voor een heerlijk-
ke Koffietafel met Kroket!
We werden muzikaal
verwelkomd!



We genieten van het uitzicht en de vele mooie Molens in Kinderdijk als we na de lunch weer vertrekken richting Rotterdam . Het weer gaat onderweg veranderen het wordt bewolkt en regenachtig . Als we ons inschepen voor de rondvaart is het weer ronduit slecht. De uitleg op de rondvaartboot bracht ons op de hoogte over het wel en wee van de verschillende insteekhavens .



Na een uurtje varen vertrekken we weer naar de bus en kletsnat gaan we naar onze laatste stop in Terheijden voor een driegangen diner bij "De Gouden Leeuw". We zijn al dicht bij huis en op de terugweg bedanken we de chauffeur voor het veilige vervoer , en nemen afscheid van elkaar . We zijn het allemaal eens , het was weer een heel gezellige geslaagde dag .

De Nationale Ouderendag

De dag van de ouderen is een jaarlijks terugkerend evenement ,en in Nederland is dat de eerste vrijdag van de maand oktober dit jaar was dat 1 oktober.

Door de maatregelen omtrent corona is het niet mogelijk geweest om op tijd met de voorbereidingen te beginnen voor de organisatie van deze ouderendag.

Ook de afsluiting van de week `` Doe mee in Waspik`` ,georganiseerd door Sociaal Contact is hierdoor in het water gevallen; we hebben enkel kunnen trakteren bij Den Bolder op een worstenbroodje .

We zijn onze jaarlijkse gasten niet vergeten en willen nog even aandacht voor deze dag met dit verhaaltje.

De oude grootvader en zijn kleinzoon.

Er was eens een stokoude man zijn ogen waren troebel geworden, zijn oren doof ,en zijn knieën knikten .

Als hij aan tafel zat en zijn lepel nauwelijks kon vasthouden morste hij de soep op het tafellaken en hij liet soms wat uit zijn mond lopen.

Zijn zoon en diens vrouw gruwden daarvan en daarom moest de oude grootvader tenslotte in een hoek achter de kachel gaan zitten en ze gaven het eten in een aarden schotel en bovendien niet eens genoeg .

Dan keek hij bedroefd naar de tafel en zijn ogen werden vochtig.

Tenslotte konden zijn bevende handen het schoteltje niet meer vasthouden ,het viel op de grond en brak.

De jonge vrouw werd boos maar ze zei niets en zuchtte alleen maar .

Toen kocht ze voor hem een houten bakje en daar moest hij uit eten.

Terwijl ze zo bij elkaar zitten , zien ze dat het kleinzootje van vier jaar kleine plankjes bij elkaar raapt ``

Wat doe je daar?`` vraagt de vader`` Ik ga een bakje maken`` antwoordde het kind ``

Daar kunnen vader en moeder uit eten als ik groot ben``

Man en vrouw keken elkaar aan en begonnen te huilen .

Meteen haalden ze de oude grootvader weer aan tafel en zeiden er niets meer van als hij een beetje morste.

Respect voor de ouderen dat is waar we voor staan. In het verhaal is dat duidelijk de uitkomst. Het volgende jaar 2022 valt de ouderen dag op 7 oktober en hebben we er vertrouwen in dat we onze traditie weer kunnen voortzetten met een gezellige middag.

De Activiteitencommissie.



Algemene Ledenvergadering 8 oktober 2021.

Korte inleiding.

Na ruim anderhalf jaar konden we op 8 oktober weer een algemene ledenvergadering houden. De voorzitter opende de vergadering en heette iedereen van harte welkom.

Na het officiële gedeelte, waarin o.a. de financiële zaken aan de orde kwamen, volgde een korte pauze.

Daarna werden de terugtrekkende bestuursleden Jeanne van Riel en Kees Bink in het zonnetje gezet. Ook namen we afscheid van onze leidster country dansen Christina Boudewijns.

Het entertainment werd op een gezellige manier verzorgd door onze bekende Waspikkers

Josée Verschure en Kees Timmermans. Rineke uit Geertruidenberg zong speciaal voor Kees Bink o.m. het lied van Wim Sonneveld "Ons Dorp".

Al met al een heel gezellige middag. Lees verder op de volgende pagina's.

Opening door de voorzitter.

Goede middag, Hartelijk welkom u allen op onze Algemene Ledenvergadering 2021

Statutair zijn wij verplicht om jaarlijks, voor eind april, onze Algemene leden Vergadering te houden. Maar zoals u ook op het grote scherm, volgens de agenda van vandaag kunt lezen, is onze laatste ALV geweest 12 april 2019. Vorig jaar, 2020, hebben wij zelfs tot wel 2 keer toe, begin april maar ook in september/oktober geprobeerd fysiek te vergaderen maar ons is dat niet gelukt als gevolg van alle corona maatregelen. We hadden wel kunnen kiezen voor een online vergadering maar zouden dan te weinig leden hebben kunnen bereiken. Vandaar dat we er toch voor gekozen hebben om de ALV door te schuiven naar 2021. Ook in dit voorjaar zaten we nog gevangen in allerlei beperkende maatregelen in verband met corona, covid 19. Blij dat jullie, samen met ons bestuur, er nu eindelijk toch bij kunnen zijn. En dat nog wel in zo'n grote getale. Nogmaals welkom u allen. We proberen er een hele aangename, ontspannen middag van te maken. Voor de pauze het officiële, plichtmatige gedeelte. Maar na de pauze proberen we op een gezellige wijze afscheid te nemen van een drietal kanjers, 2 bestuursleden en de instructrice van de Country Line dancegroep.

In 2019 hebben wij, als bestuur, een aantal zwaarwichtige onderwerpen aangepakt, zoals het opzetten en/actualiseren van een beleidsplan met een op de toekomstgerichte visie, het aanpakken van het project ledenwerving en het oppakken van alles wat te maken heeft met belangenbehartiging. Helaas hebben wij die onderwerpen, door de komst van corona, niet verder kunnen ontwikkelen. Pas nu zijn we weer in de gelegenheid daar een vervolg aan te geven. Belangenbehartiging is een moeilijk begrip maar staat voor het hulp bieden aan onze senioren in zijn algemeenheid en individuele leden in het bijzonder.



Denk daarbij aan het invullen van belastingformulieren, maar ook zaken die te maken hebben met de WMO, de wet maatschappelijke ondersteuning. Binnen die wet heb je bijvoorbeeld te maken met het regelen van huishoudelijke hulp als je door omstandigheden huishoudelijke taken niet zelf meer geheel zou kunnen uitvoeren. Ook de min of meer verplichting om langer thuis te blijven wonen leidt vaak tot extra vragen en problemen. Ook daar kunnen onze cliëntenondersteuners u mee helpen. Kortom bij allerlei zaken waar u tegen aan loopt die met de plaatselijke of centrale overheid te maken hebben, kunnen wij u helpen.

Een van de problemen die kunnen ontstaan i.v.m. het langer thuis blijven wonen, daarbij nog versterkt door allerlei corona maatregelen, is het gevaar dat mensen zich alleen, zich eenzaam gaan voelen. Gelukkig hebben wij hier in Waspik Sociaal Contact Waspik onder leiding van Marian van de Berg en ondertussen Boukje Buster die van alles en nog wat organiseren om mensen uit die eenzaamheid te halen. Wij hebben met Sociaal Contact Waspik een heel goede samenwerking. Schroom niet om bij SCW-aan te kloppen als u zich alleen of eenzaam voelt.

In mijn openingswoordje van de ALV 2019 sprak ik over een Senioren Raad. Het is weliswaar geen seniorenraad geworden maar we zijn binnen de gemeente Waalwijk wel tot een overlegorgaan gekomen waarin alle oudere organisaties binnen de gemeente Waalwijk zijn vertegenwoordigd. We hebben deze samenwerkingsvorm de naam gegeven "Platform overleg Senioren Waalwijk". De gemeente Waalwijk, met name de verantwoordelijke wethouder Daandels, wil namelijk niet met elke organisatie apart aan tafel zitten. Helaas is ook weer door corona van daadwerkelijk overleg niet veel terecht gekomen de afgelopen 1,5 jaar.

Zoals al eerder gememoreerd is een van de actiepunten die opgestart zijn in 2019 is het project ledenwerving. We ervaren dat ons ledenaantal gestaag terugloopt, door het overlijden van onze leden, ook door het feit dat men niet meer deel kan nemen aan onze activiteiten haakt men af en door verhuizing naar elders. Dit laatste wordt vaak veroorzaakt door het feit dat er voor senioren geen of weinig passende woningen beschikbaar zijn in Waspik.

En helaas van onderuit komen er geen of heel weinig nieuwe leden meer bij. Via de Rabobank mochten wij deelnemen aan een masterclassledenwerving. Vanuit deze cursus is naar voren gekomen dat wij met een aantal jonge senioren, zo'n beetje vanaf 60 jaar, liefst nog geen lid zijnde, in contact zouden moeten treden om te zien wat voor die leeftijdscategorie interessant en leuk is. Afgelopen maandag hebben wij met een zestal jonge senioren hierover een gesprek gevoerd. De vraag die voorlag was: "Wat zouden we moeten doen om jonge senioren aan onze vereniging te kunnen binden". Heel enthousiaste ideeën zijn hierbij naar voren gekomen. We gaan al die ideeën en plannen uitwerken. U hoort daar ongetwijfeld nog van. Hierbij is ons ook wel duidelijk geworden dat we meer aan PR, vooral buiten onze vereniging, moeten gaan doen. Mensen weten vaak niet wat wij als Senioren Vereniging Waspik allemaal doen.

Mag ik ook nog uw aandacht vragen voor onze zoektocht naar een nieuwe penningmeester, zoals we ook in 2019 al hebben gedaan. Tot op heden hebben wij Kees Koster bereid gevonden de volledige taak als penningmeester in te vullen. Maar Kees heeft enkele maanden geleden nadrukkelijk aangegeven zijn functie als penningmeester neer te willen leggen aan het einde van dit jaar. En een opvolger hadden en hebben we helaas nog niet gevonden. Uit nood hebben we moeten besluiten een deel, want helemaal gaat dat niet, uit te besteden aan financieel adviesbureau Rob van der Plas.

Zoals u in de jaarverslagen 2019 en 2020 hebt kunnen lezen zijn ons in 2019 37 leden ontvallen, 17 door overlijden, 16 door opzeggingen en 4 door verhuizingen; in 2020 waren er dat in totaal nog eens 32, 20 leden door overlijden, door opzeggingen 9 en door verhuizingen nog eens 3 leden.

lees verder op volgende pagina >>>>

In totaal zijn er in 2019 plus 2020 37 leden van onze vereniging overleden. Bij deze wil ik u vragen in minuut stilte in acht te nemen voor deze overleden leden.

Dat zij mogen ruste in vrede. En dat de nabestaanden de kracht moge krijgen het verlies te verwerken en de draad van hun eigen leven weer op pakken.

Verder gaan zachtjes aan onze activiteiten weer van start, maar laten wel hopen dat Corona daar weer geen roet in het eten gaat gooien.

Vorige week vrijdag hadden we onze jaarlijkse, heel gezellige busreis. Dit keer naar Ridderkerk, naar chocoladefabrikant Van Noppen en een rondvaart met de Spido in de havens van Rotterdam. Als afsluiting overheerlijk gegeten in Terheijden.

Ook is ondertussen het kaarten in 't Schooltje weer opgestart en is onze zangvereniging voorzichtig weer begonnen. Ook de fitness bij Hofman in de Couwenbergstraat begint weer. Als corona ons niet in de weg gaat zitten zullen ook de andere normale activiteiten snel volgen.

Afsluitend vol frisse moed gaan we vanaf nu al onze projecten weer oppikken. Wij hopen daarbij op meer betrokkenheid van onze leden. Op velerlei plekken kunnen wij uw hulp heel goed gebruiken. En samen met jullie, als onze ambassadeurs, kunnen we van onze Senioren Vereniging een boeiende en interessante club maken

Als allerlaatste, een wel gemeend dank je wel aan al onze vrijwilligers voor alles wat jullie voor onze vereniging hebben gedaan, ook al was de inzet door corona noodgedwongen wat minder.

Ik dank jullie wel.



Kort woordje door de voorzitter ter gelegenheid van het afscheid van Jeanne van Riel-Simons als bestuurslid.

In de katholieke kerk kennen of kenden wij misschien wel ondertussen, een zogenaamde noveen. Negen dagen van voorbereiding op een belangrijke (kerkelijke) gebeurtenis.

Jeanne dit moet voor jou wel een heel bijzonder afscheid worden want de voorbereiding op jouw afscheid van ons bestuur heeft geen 9 dagen maar ongeveer 2 x negen maanden in beslag genomen. Wij wilden al in onze Algemene Leden Vergadering van april 2020 afscheid van je nemen als bestuurslid. In september/oktober van het vorig jaar bleek dat de corona maatregelen nog zodanig waren dat het toen ook nog niet door kon gaan. Dus nu, ongeveer 18 maanden later, gaat het dan toch eindelijk gebeuren. En dat moet dan natuurlijk wel een heel groots afscheid worden, 18 maanden voorbereiding i.p.v. 9 dagen. S amen met Herman zijn jullie, heb ik gezien, vanaf 1 april 2001 lid van onze vereniging.

En zolang ik jullie voorzitter mag zijn, vanaf april 2016, was jij minstens al lid van ons bestuur. Niet alleen lid van ons bestuur maar ook lid van onze activiteiten commissie. Bovendien was jij lid van de werkgroep felicitatiedienst en zorgde jij daarnaast voor alles wat met lief en leed te maken had. Jij zorgde ervoor dat ieder die dat op dat moment nodig had, een attentie kreeg in welke vorm dan ook, een telefoontje, een felicitatie of een condoleance of een bloemetje of andere attentie. Jij hebt al die werkzaamheden met heel veel inzet en vooral de nodige zorgvuldigheid gedaan. Daarbij mag ik wel opmerken dat jij vooral een doener en in mindere mate een bestuurder was.



Maar ook daarvan, van doeners, komen we veel mensen te kort. Ik zou jou willen vragen om toch in de toekomst nog als een soort ambassadeur voor onze vereniging op te willen treden. Want de oogst is groot maar werklieden zijn er weinig. We komen niet alleen bestuurders te korten maar ook veel vrijwilligers, doeners, die bij al onze activiteiten kunnen helpen. Jeanne wij vonden dat er best een klein feestelijk tintje aan jouw afscheid mag zitten, niet om dat we blij zijn met jouw vertrek uit ons bestuur, maar als waardering voor alles wat je binnen ons bestuur hebt gedaan en betekent. Daarom zijn hier voor jou jouw dochter Miranda, je schoonzoon Cees en je kleindochter. Cees hebben we er natuurlijk niet voor niets bijgehaald. Als onze Waspikse André Hazes, zo noem ik hem tenminste altijd, wil hij graag een muzikale hulde aan jou brengen en dat samen met zijn zus Josée en Rieneke uit Geertruidenberg.

Maar eerst nog even dit. Voor alles wat jij voor onze vereniging gedaan hebt, heeft het bestuur het behaagd, zoals men dat zo plechtig zegt, jou te onderscheiden met de zilveren speld van verdienste van KBO Brabant voor dat vele werk wat je voor onze Senioren Vereniging Waspik en ook daarbuiten hebt gedaan.



Ik zou jouw dochter Miranda willen vragen om jou de versierse-len, de zilveren speld van verdienste, op te willen spelden. Miranda ga je gang.

Jeanne ik heb nog wel een brandende vraag aan jou. Als voorbereiding op dit afscheidswoordje van mij heb ik jouw dochter gevraagd of zij nog iets wist wat belangrijk of leuk kon zijn wat niet mocht vergeten te vertellen. Ze vertelde mij dat jouw grote hobby breien was en dan vooral het maken, het breien van tussenjasjes. Kun jij mij in 's hemelsnaam vertellen wat tussenjasjes zijn? Zou ik die ook eentje voor mij bij jou kunnen bestellen? Jeanne, alle gekheid op een stokje, nogmaals ontzettend bedankt voor alles wat voor ons, voor iedereen binnen onze vereniging en voor iedereen daarbuiten hebt gedaan

Blijf gezond en geniet van het leven, het is vaak de moeite waard. Ik dank je wel

Kort woordje door de voorzitter ter gelegenheid van het afscheid van Kees Bink als bestuurslid.

De uitdrukkelijke wens van Kees was: "Maak het niet te bont en zeker niet te emotioneel, mijn afscheid als bestuurslid van de Senioren Vereniging Waspik".

Kees ik doe mijn best. Meer beloven kan ik niets.

Kees, ik heb gezien dat je sinds 1 januari 2001 lid bent van onze vereniging en zolang ik weet ben je ook lid van ons bestuur. Binnen ons bestuur was je, voor mij althans zeer zeker, een verademing met je nuchtere kijk op bestuurszaken. Jij was een bestuurslid van niet lullen maar aanpakken. Als al die bestuurders die zoveel lullen die tijd nou eens zouden gebruiken om zaken te regelen en zaken te doen, dan zou er veel meer van de grond komen is jouw opvatting. Samengevat: jij bent er ene van "Geen woorden maar daden". Ik, wij, zullen je in ons bestuur ontzettend gaan missen.

Kees ook al zolang ik weet ben jij ook lid van onze activiteitencommissie. Ik en met mij iedereen kon bij jou aankloppen voor wat voor klusje dan ook, je was nooit te beroerd om wat te doen, je wist van aanpakken.



Goed te horen dat je wel lid blijft van onze activiteitencommissie. We zouden ervoor moeten zorgen dat er in onze activiteitencommissie meer niet-bestuursleden zitting zouden gaan nemen. Op de eerste plaats om de betrokkenheid daarmee van onze leden te verbeteren en anderzijds om onze bestuursleden te ontlasten. Kees wij vonden dat er best een klein feestelijk tintje aan jouw afscheid zou mogen zitten, niet omdat we blij zijn met jouw vertrek uit ons bestuur, maar als waardering voor alles wat je binnen ons bestuur hebt gedaan en betekend. Daarom zijn hier voor jou jouw vrouw Lenie, ze is er dan toch bij, jouw zonen Noud en Paul en kleinkinderen.

En bovendien hebben wij enkele Waspikse zangers bereid gevonden om voor jou een speciale aubade te brengen. Een wel heel passend lied voor jou, althans volgens mij, is het Dorp van Wim Zonneveld. Ik heb begrepen dat dat lied door Rieneke voor jou ten gehore zal worden gebracht. Geniet ervan!

Maar eerst nog even dit. Voor alles wat jij, Kees, voor onze vereniging maar ook daar buiten hebt gedaan, heeft het bestuur, buiten jouw medeweten om en dat was al moeilijk zat, het behaagt, zoals men dat zo plechtig zegt te onderscheiden met de zilveren speld van verdiensten van KBO Brabant wegens jouw bijzondere werkzaamheden en bijzondere inzet voor onze Senioren Vereniging Waspik.

Mag ik jouw vrouw Lenie vragen die zilverenspeld bij jou op te spelden. Lenie, lukt dat, anders een van de dochters of schoondochters.

Kees nogmaals bedankt voor alles wat voor ons, voor iedereen binnen onze vereniging en ook daarbuiten hebt gedaan
Blijf gezond en geniet van het leven, het is vaak de moeite waard.
Ik dank je wel



Afscheid Christina

Dankwoord door Will Hooijmaijers, activiteitencommissie.

Vandaag, 8 oktober moeten we ook afscheid nemen van Christina de docente countrydansen.

Zoals we hoorden Christina, ben je een bijzondere docente, meervoudig wereldkampioen countrydansen, en je was jury op vele wedstrijden ook wereldwijd. Dus je bent een vakvrouw op jouw gebied, wij boften maar met jou!

Van je cursisten vernamen we veel positiviteit, je had een engelengeduld met ze, je zocht steeds naar alternatieven of aanpassingen voor ouderen.

Het waren gezellige lessen waar hard gewerkt moest worden.

Na bijna 20 jaar bij ons les gegeven te hebben moet je er in Waspik om persoonlijke reden mee stoppen. Maar een klein lichtpuntje voor de echte liefhebbers is er in Geertruidenberg, waar je ook les geeft, plaats om deel te nemen bij de countrydansen.

We willen je hartelijk bedanken voor de bijna 20 jaar lesgeven, voor het dansen met je groep in Veldhoven op de beurs en om de administratie die je ook een tijdje voortreffelijk voor ons hebt bijgehouden.

We wensen je heel veel sterkte en geluk in je persoonlijke leven, en veel succes in je carrière als danser en docente.

BEDANKT voor de mooie tijd.







Vrijdag 26 november a.s. houden we weer een grote
Sint Nicolaas- bingo.

In Buurthuis 't Schooltje.

Aanvang 13:30 uur.

Er zijn weer mooie prijzen te winnen.

De prijs van een hele kaart is € 3,--

Iedereen is van harte welkom op deze middag.

Koffie/thee met wat lekkers bij aanvang gratis.



Familie Langermans

Deze grote familie van 14 kinderen was in 2014 tezamen **1000 jaar**.

Nu is het 7 jaar later en zijn ze allemaal nog in leven.

Als op 24 oktober Wim jarig wordt, zijn ze , bij elkaar opgeteld, **1100 jaar**.

Enkele leden van deze familie zijn nu wel in minder goede gezondheid, zowel lichamelijk als geestelijk. In dit gezin was en is een saamenhorig en eensgezindheid heel gewoon . Klaar staan voor elkaar dat doe je gewoon .

Dit motto geldt ook als er bij een van de familieleden een klusje of kleine verbouwing stond te gebeuren, de handen werden ineen geslagen. De eigen vaklieden stonden paraat om hun handen uit te mouwen te steken, de resultaten na inspraak en saamenwerkend uitstekend.

Het totaal opgeteld aantal jaren is werkelijk een unicum, eveneens een gezin met 14 kinderen . Het mooiste is dat alle kinderen er nog zijn en de eensgezindheid blijvend is.



Foto van links naar rechts op de bovenste rij
Drik, Piet, Wim, Jos, Jan.

Middelste rij van links naar rechts:
Corrie, Dina, Ria, Joke, Tonnie, Jeanne,

Zittend: Ellie, Theresia, Annie.



Het bestuur van de Senioren Vereniging Waspik nodigt alle leden uit voor de Kerstviering, welke gehouden wordt op vrijdag 10 december a.s. om 13.30 uur in Ontmoetingscentrum "Den Bolder" in Waspik.

Niet-leden kunnen zich ook aanmelden; zij worden op een wachtlijst geplaatst en zullen worden uitgenodigd indien er nog plaatsen vrij zijn. Aanmelden kan op tel.nr. 06 53937206.

Het programma voor deze middag ziet er als volgt uit:

13.30 uur ontvangst van de deelnemers met koffie / thee met kerstbrood.

13.45 uur Welkom door de voorzitter van de Senioren Vereniging Waspik, dhr. B. de Graauw.

13.50 uur Kerstliederen gezongen door ons eigen koor "Zang en Vriendschap".

14.20 uur Kerstgedachte door de pastoor.

14.35 uur Actueel kerstverhaal, door Will Hooijmaijers'.

14.45 uur Pauze. Tijdens de pauze koffie/thee met een bonbon. Ook zal gecollecteerd worden voor een goed doel.

15.15 uur. Het muzikale gedeelte blijft nog een verrassing.

Tijdens de muziek zal rondgegaan worden met een consumptie.

16.45. uur. Ook nu weer de welbekende gezellige maaltijd, waarbij volop gepraat kan worden.

U kunt zich aanmelden voor deze mooie en gezellige Kerstviering op de **woensdagen 17 en 24 november van 10.00 uur tot 12.00 uur in Den Bolder**, door onderstaande strook volledig ingevuld en met bijpassend bedrag in te leveren.

De kosten bedragen € 15,00 per persoon. Niet-leden betalen € 25,00.

Heeft u geen vervoer voor deze middag, geef dan uw naam, adres en telefoonnummer op bij de kaartverkoop in Den Bolder.

Het bestuur wenst U een gezellige middag toe.

Ondergetekende meldt zich aan voor de Kerstviering op vrijdag 10 December 2021.

Naam.....

Adres.....

Tel.nr..... Pasnr. KBO...342.....

=====

Ondergetekende meldt zich aan voor de Kerstviering op vrijdag 10 December 2021.

Naam.....

Adres.....

Tel.nr..... Pasnr. KBO...342.....

=====



Hierbij de oplossing van de puzzel oktober 2021

THUISWERKEN

De gelukkige winnaar is de heer N. Bossers. Hij was zeer verrast en nam met veel dank een prachtig boeket bloemen in ontvangst.

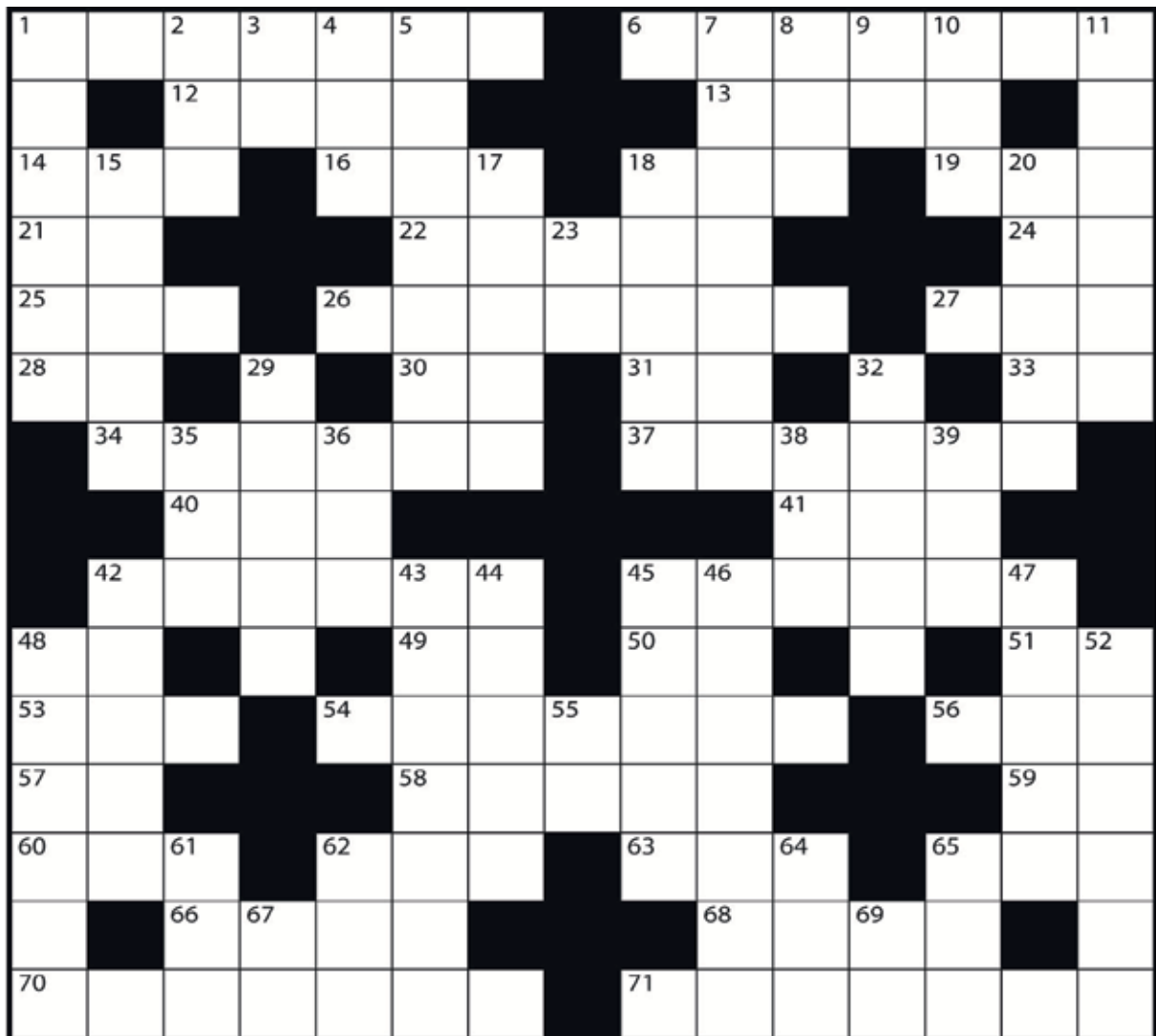


Een nieuwe puzzel staat weer klaar. Puzzel mee en win ook een leuke attentie naar keuze.

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

Horizontaal: 1 slang 6 klein kind 12 riv. in Italië 13 vette vloeistof 14 loofboom 16 pl. in Flevoland 18 scheepstouw 19 mislukking 21 luitenant 22 harde wind 24 per adres 25 in hoge mate 26 onderdanigheid 27 Europeaan 28 tot afscheid 30 namelijk 31 water in Friesland 33 kiem 34 catastrofaal 37 inwonend 40 mager 41 ik 42 doorn 45 dartel 48 sint 49 circa 50 Chinese munt 51 als onder 53 geweldig 54 gewoon 56 bergweide 57 muzieknoet 58 slingerplant 59 lidwoord 60 tijdperk 62 Chinees gerecht 63 metalen staafje 65 zangnoot 66 Scandinaviër 68 vleesstokje 70 hemellichaam 71 provinciehoofdstad.

Verticaal: 1 geraamte 2 snel 3 public relations 4 een zeker iemand 5 onzin 7 Europeaan 8 Bijbelse priester 9 bolgewas 10 snijwerktuig 11 jachtexpeditie 15 boetedoening 17 loopstok 18 toename 20 op elkaar 23 vanwege 29 innig samen 32 bloeiwijze 35 niet in werking 36 iedere persoon 38 afslagplaats bij golf 39 filmpersonage 42 flink en sterk 43 waterverf 44 onzin 45 nachtrust 46 pianospeler 47 tegoeed 48 lijn 52 eiergerecht 55 moeder 61 gravin van Holland 62 honingdrank 64 grappenmaker 65 droog (van wijn) 67 plus 69 overmatig.



©www.puzzelpro.nl

32	7	71	29	1	45	70	27	54
----	---	----	----	---	----	----	----	----

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



Krantenkoppen

Naaktloper op wad in kraag gegrepen

Burgemeester Kerkrade wordt geen vrouw

Wij proberen twee vliegen ineen te klappen

Campagne moet hoofdluis de kop indrukken

Daklozenkrant voert actie voor reparatie dak

Agent schiet man met nepgeweer dood

Beter zou dus zijn: "Man met nepgeweer gedood door agent" en dat is echt iets heel anders dan "Agent met nepgeweer schiet man dood"

(Je ziet zo ook hoe belangrijk de woordvolgorde in een zin is)

Advertenties en apothekersetiketten

McNuggets, 6 stuks, 1 halen 1 betalen

Gebruik: 3x daags 1 capsule bij het ontbijt

Stukjes uit krantenartikelen

"Volgens het werkgelegenheidsproject kunnen werklozen vaak eenvoudige werkzaamheden zoals schoonmaken en wassen van verpleegkundigen overnemen."

"Ook hield de politie al mobiele controles." "Maar al die controles zetten volgens de politiewoordvoerder niet voldoende soda aan de dijk."

"Ik gebruikte altijd mijn moeder om m'n vieze kleren weer schoon te krijgen."

"In Engeland willen ze het DNA-profiel hebben van iedereen die een keer is veroordeeld. Dus zelfs als je door rood licht bent gereden. Dat is met een olifant op een mug schieten."

Andere grappen

*Jantje heeft twee vliegen gevangen en zegt tegen zijn moeder: "Volgens mij is het een mannetje en een vrouwtje." Zijn moeder kijkt verbaasd en vraagt: "Hoe kan je dat nou weten Jantje?"

Waarop Jantje antwoordt: "Het vrouwtje zat op het aanrecht en het mannetje zat op de bank."

2 gedichtjes(Levi Weemoedt)

Levensmoe

Ik hief mijn hoofdje uit de kinderwagen

en zag voor 't eerst de mensen om mij heen.

Ik stelde nog een paar gerichte vragen

en wist genoeg.

En was gelukkig weer alleen.

Cursussen via KBO Brabant

Beste leden,

Van KBO – Brabant ontvingen wij een aanbod voor cursussen voor vrijwilligers. Nu de coronamaatregelen versoepeld zijn is dat weer mogelijk.

Het gaat om de volgende cursussen:

Starterscursus belastinghulp - opleiding bestaat uit **één dag** – er is nog ruimte voor een aantal nieuwe aanmeldingen - er zijn 3 cursussen:

- Vrijdag 19 november 2021
- Dinsdag 23 november 2021
- Vrijdag 26 november 2021

Cursus Cliëntondersteuner – opleiding bestaat uit drie dagen:
de eerstvolgende cursus zal gegeven worden in het voorjaar van 2022

Cursus aanvullende Administratieve Ondersteuning voor VOA's – opleiding bestaat uit **één dag** – er is nog ruimte voor een aantal nieuwe aanmeldingen - de datum is:

- Donderdag 2 december 2021

Cursus Vrijwillige Ouderenadviseur – opleiding bestaat uit drie dagen:
de eerstvolgende cursus zal gegeven worden in het voorjaar van 2022

De docenten vinden het wel fijn om enige informatie van de kandidaten te hebben en daarom is het volgende bedacht:

- **Starterscursus belastinghulp:** verzoek om een korte vragenlijst, welke is toegevoegd bij het aanmeldingsformulier, in te vullen.
- **Cursus Cliëntondersteuner:** verzoek om een korte cv op te sturen naar KBO-Brabant, info@kbo-brabant.nl, waarin vermeld wordt:
 - Naam en adresgegevens
 - Opleidingen
 - Functies in werkzame leven
 - Vrijwilligerswerk
- **Cursus aanvullende Administratieve Ondersteuning voor VOA's:** verzoek om het intakeformulier Administratieve Ondersteuning in te vullen.
- **Cursus Vrijwillige Ouderenadviseur:** verzoek om een korte cv op te sturen naar KBO-Brabant, info@kbo-brabant.nl, waarin vermeld wordt:
 - Naam en adresgegevens
 - Opleidingen
 - Functies in werkzame leven
 - Vrijwilligerswerk

Mochten de docenten of beleidsmedewerkers nog vragen hebben, dan nemen zij telefonisch contact op met de kandidaat.

Hebt u belangstelling voor een van de cursussen, dan sturen we u graag via e-mail meer informatie toe over de cursus van uw keuze en een aanmeldingsformulier.

Laat het ons weten via: svwfhoijmaijers@ziggo.nl of tel. 0416-313312

Als u nog andere vragen heeft, dan graag contact opnemen met KBO-Brabant; telefoonnummer 073-6444066 of per e-mail info@kbo-brabant.nl.

Denkt u er aan!



**In de nacht van 30 op 31 oktober
gaat de wintertijd weer in!**



BROOD: BRUIN OF WIT

Vezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking en geven een vol gevoel. Welke broodsoort bevat de meeste vezels? Kunt u afgaan op de donkere kleur of zegt dat niets?

Graankorrels

Brood kan gemaakt worden van allerlei graansoorten, zoals tarwe. Graankorrels bevatten een kern en daaromheen zit een buitenlaag bestaand uit zemelen en kiemen. Het grootste deel van de vitamines, mineralen en vezels zit in het buitenste laagje. Hoeveel vezels er in brood zitten, hangt af van de hoeveelheid zemelen en kiemen die in het brood verwerkt zijn.

Volkoren

Volkorenbrood wordt gemaakt van hele graankorrels. De korrels worden inclusief de buitenste laag gemalen, met als resultaat volkorenmeel. In volkorenboterhammen ziet u vaak nog stukjes graankorrel zitten. Omdat in volkorenbrood de hele korrel wordt gebruikt, bevat deze broodsoort de meeste vitamines, mineralen en voedingsvezel.

Bruin en wit

Witbrood is gemaakt van bloem: het gemalen middelste deel van de tarwekorrel. De buitenste laag van de korrels wordt in witbrood juist niet gebruikt. In witbrood zitten daardoor wel dezelfde voedingsvezels, vitamines en mineralen als in volkorenbrood, maar in een kleinere hoeveelheid. Er is ook witbrood te koop waar extra vezels aan toegevoegd zijn. De hoeveelheid voedingsvezel in zulk verrijkt witbrood is vergelijkbaar met de hoeveelheid voedingsvezel in volkorenbrood. Er zitten wel andere vezels in dan in volkorenbrood, namelijk inuline, een vezel die ook voorkomt in wortels van planten. Verrijkt witbrood is handig als u niet van volkorenbrood houdt, maar het heeft niet exact dezelfde voedingswaarde en kan volkorenbrood dan ook niet helemaal vervangen.

Bruinbrood zit qua vezelgehalte tussen wit en volkoren in. Daarin wordt een groter deel van de graankorrels gebruikt dan bij witbrood, maar niet de hele korrel zoals bij volkorenbrood. Een gedeelte van de zemelen en kiemen zijn uit het meel gezeefd.

Meergranenbrood

Meergranenbrood wordt van meerdere soorten graan gemaakt en vaak zitten er zaden, vruchten, pitten, noten of korrels in. Het ziet er misschien extra gezond uit, maar hoeft dat niet per se te zijn. Van volkorenbrood is wettelijk vastgelegd dat het helemaal gemaakt moet zijn van volkorenmeel. Voor meergranenbrood geldt deze verplichting niet, dus dat kan ook van bloem (de basis van witbrood) gemaakt zijn.

Wat zegt de kleur?

De kleur van een brood zegt niks over de hoeveelheid vezels die het bevat. Met moutmeel of gekarameliseerde suiker kan brood donkerder gekleurd worden. Als aan witbrood extra kleurloze voedingsvezels toegevoegd zijn, is het nog steeds wit, maar bevat het toch net zoveel vezels bevat als bruin- of volkorenbrood.

Bron(nen): Plusonline, Voorlichtingsbureau Brood, Voedingscentrum

Zo gezond is de appel

Tien feiten over de heilzaamheid van deze vrucht

Jaarlijks eten we ruim tien kilo appels per persoon; een slordige 65 stuks. Tien feiten over de heilzaamheid van deze vrucht.

1. Appels zijn een gezond tussendoortje

Appels bevatten weinig calorieën, veel voedingsvezels die goed zijn voor je darmen, en kalium, dat betrokken is bij het regelen van de bloeddruk en vochtbalans in het lichaam. Een appel levert 3 gram vezels; dat is zo'n 10 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid, en ongeveer net zoveel als in twee opscheplepels broccoli. In een appel zit ook vitamine C, maar een stuk minder dan in bijvoorbeeld kiwi en sinaasappel (gemiddeld 6,8 mg versus 59 en 66 mg, aldus het NEVO, oftewel Nederlands Voedingsstoffenbestand). Met een appel heb je desondanks een gezond tussendoortje in handen. Volgens de Gezondheidsraad hangt het eten van fruit samen met een lager risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, darmkanker en longkanker. Eet minimaal twee stuks fruit per dag, en varieer, dan zit het met de fruitinname wel goed.

2. Appels zijn goed voor je darmen

Vezels dragen bij aan een goede stoelgang en een evenwichtige samenstelling van de bacteriepopulaties in je darm. Het is daarom belangrijk voldoende vezels te eten. Zoals gezegd bevatten appels ook vezels, vooral in de schil. Eet ze dus bij voorkeur met schil en al. Wist je dat appelmoes qua hoeveelheid vezels nauwelijks onderdoet voor een intacte appel (1,9 versus 2 gram vezels per 100 gram, aldus het NEVO)? Het product bevat ook een klein beetje meer vitamine C (6 mg versus 5 mg per 100 gram). Fabrikanten voegen vaak wel veel suiker toe aan appelmoes. Kies bij voorkeur voor een variant zonder toegevoegde suikers.

3. Teveel appels eten is slecht voor je tanden

Je zou het niet zeggen als je in een lekker appeltje bijt, maar appels zijn bijna net zo zuur als cola. Dat proef je niet, omdat het zuur wordt gemaskeerd door de suikers die in het fruit zitten. Wie veel en vaak zure voedingsmiddelen eet, kan last krijgen van tanderosie. Daarbij lost het glazuur van je tanden en kiezen geleidelijk op en kun je last krijgen van gevoelige tanden. Je hebt hierdoor ook een grotere kans op gaatjes. Houd het bij maximaal zeven eetmomenten en eet hooguit een tot twee keer per dag zuur fruit, meldt het Ivoren Kruis op zijn website. Eet je appel in een keer op, zodat het zuur zo kort mogelijk in je mond blijft. Neem er eventueel melk of een stukje kaas bij om het zuur te neutraliseren of spoel je mond na met een glas water.

4. Appels bevatten nauwelijks ijzer

Appels bevatten met 0,1 mg per 100 gram juist nauwelijks ijzer. Dit in tegenstelling tot appelstroop, waarin ongeveer 13 mg per 100 gram zit. Een portie appelstroop op brood (20 gram) levert 2,5 mg ijzer. Dat ijzer is niet afkomstig van appels, maar van suikerbieten. Ijzer in een plantaardig product als appelstroop is echter minder goed opneembaar dan het ijzer in bijvoorbeeld vlees. Het moet namelijk eerst omgezet worden in de (beter opneembare) heemvorm voordat onze darmen er wat mee kunnen. Krijg je weinig ijzer binnen? Dan kan een boterham met appelstroop helpen je ijzerinname te verhogen. Nog beter is het om extra veel gezonde producten, zoals donkergroene groente, bonen en noten te eten. Die leveren niet alleen ijzer, maar ook veel andere goede voedingsstoffen. Eet er wel iets met vitamine C bij, een sinaasappel bijvoorbeeld. Daardoor neemt je lichaam het non-heemijzer beter op.

5. Troebel appelsap bevat meer vezels dan helder appelsap

Troebel appelsap is in tegenstelling tot helder appelsap nauwelijks gefiltreerd en bevat daardoor wat meer voedingsvezels. Qua vitamines en mineralen is er nauwelijks verschil, aldus Wageningen University & Research. Voor welke soort appelsap je ook kiest, voor je gezondheid kun je beter gewoon een appel eten. Daarmee krijg je een stuk meer vezels, vitamines en mineralen binnen, en minder (toegevoegde) suikers.

lees verder op volgende pagina >>>>

6. Je kunt een appel het beste bewaren in de koelkast

Bewaar appels op een koele, donkere plek. In de koelkast blijven ze twee tot vier weken goed, aldus het Voedingscentrum. Leg je ze op de fruitschaal in de woonkamer, dan raken ze door de hoge omgevingstemperatuur en de lage luchtvochtigheid snel overrijp en drogen ze uit. Helemaal als ze naast een tros bananen liggen, omdat deze het rijpingshormoon ethyleen afgeven. Buiten de koelkast kun je een appel hooguit drie tot zeven dagen bewaren.

7. Met schil is het beste

Er is in Nederland strenge wetgeving voor het gebruik van bestrijdingsmiddelen bij de teelt van groente en fruit. Ook zijn er strenge normen voor de resten die mogen achterblijven op het product. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit controleert steekproefsgewijs op overschrijding van deze 'maximale residu limieten' (MRL's). In de praktijk worden in ons land nauwelijks resten van bestrijdingsmiddelen op groente en fruit gevonden. Schillen gaat ten koste van de goede voedingsstoffen die in en net onder de schil zitten. Daarom hoeft je een appel volgens het Voedingscentrum niet per se te schillen. Wil je gegarandeerd geen chemische bestrijdingsmiddelen in je appel? Kies dan voor biologisch. Biologisch of niet, spoel een appel altijd goed af voordat je er je tanden in zet. Zo zitten er in ieder geval geen stof, eitjes van wormen en andere insecten en ander vuil meer op.

8. Sommige mensen zijn allergisch voor appels

Een jeukend gevoel in de mond of keel: tussen de 300.000 en 400.000 mensen in ons land hebben last van een appelallergie, aldus de Stichting Voedselallergie. Appelallergie komt vaak voor in combinatie met hooikoorts, bijvoorbeeld een allergie voor berkenbomen. Dit komt doordat je afweersysteem de verschillende allergeendeeltjes niet goed van elkaar kan onderscheiden; dit wordt ook wel een kruisreactie genoemd. Mensen met een appelallergie kunnen vaak wel tegen andere soorten fruit. De appelrassen Santana en Elise geven bij milde appelallergie meestal geen klachten; deze appels zijn vrij van het Mal d1-eiwit, de stof die verantwoordelijk is voor de allergische reactie. Ze zijn niet bedoeld voor mensen met ernstige appelallergie. Weet je niet zeker hoe het bij jou zit, overleg dan eerst met je huisarts. Op www.voedselallergie.nl staan tips over hoe je kunt omgaan met appelallergie.

9. Appels en granaatappels zijn géén familie

Ze lijken qua vorm op elkaar, maar daarmee houdt de gelijkenis wel zo'n beetje op. Granaatappels worden ook wel Chinese appels genoemd, maar zijn eigenlijk een bessensoort. Ze bevatten meer vitamine C en vezels dan appels (10 mg vitamine C en 5,1 gram vezels versus 4,6 mg vitamine C en 2,7 gram vezels), maar ook meer suiker (18 versus 15 gram per stuk).

10. Sommige appels bevatten meer voedingsstoffen dan andere

Jonagold en Golden Delicious bevatten wat meer quercetine, catechine, chlorogeenzuur en andere bioactieve stoffen dan Cox's Orange en Elstar, zo constateerden onderzoekers van Wageningen University & Research twintig jaar geleden. Dat wil niet zeggen dat die appels daadwerkelijk gezonder zijn dan andere. Appels bevatten net als andere soorten groenten en fruit duizenden verschillende bioactieve stoffen. Welke rol die stoffen afzonderlijk spelen voor onze gezondheid, en in hoeverre ze elkaars effect versterken of remmen, is nog onduidelijk. Eet dus gewoon de appels die je lekker vindt, bij voorkeur met schil.

Bron: Plus Magazine



Dringende oproep



Beste leden,

Tijdens de algemene ledenvergadering van 8 oktober jl. werden enkele bestuursleden herkozen. Maar er traden ook een paar bestuursleden af, die niet meer herkiesbaar waren.

Daarom hebben wij een dringend verzoek aan u: dat u als leden serieus na wilt denken om u aan te melden als bestuurslid voor een van de vacatures die binnen het bestuur zijn ontstaan of gaan ontstaan, zoals o.a. een penningmeester. Een deel van de taken van de penningmeester wordt vanaf 1 januari 2022 uitbesteed aan Administratiekantoor Rob van der Plas. Er blijven wat eenvoudige taken liggen voor een nieuwe penningmeester.

Maar ook is het nodig dat het bestuur met gewone leden wordt aangevuld.

De Senioren Vereniging Waspik is een bloeiende vereniging met veel betrokken leden en vrijwilligers. Het moet toch mogelijk zijn om in de loop van komend jaar enkele vacatures in te vullen. We rekenen op ieders betrokkenheid en positieve reacties.

Weet u of andere leden een bestuursfunctie ambiëren, dan wil het bestuur daar graag van op de hoogte gebracht worden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze voorzitter, de heer Bert de Graauw, telefoon 0416-312494.

Senioren Vereniging Waspik

HOE KOM IK AAN EEN CORONAPAS – OOK ZONDER SMARTPHONE?

Vanaf 25 september is een coronapas verplicht om binnen te komen in de horeca en bij concerten, bioscopen, theaters, evenementen, festivals, feesten, beurzen en voetbalstadions. Met de coronapas kunt u bewijzen dat u bent gevaccineerd of dat u recent bent genezen van corona. Anders moet u een negatieve testuitslag van maximaal 24 uur oud hebben.

KBO-PCOB maakt zich er sterk voor dat het krijgen van een coronapas voor mensen die geen smartphone of internet hebben, waaronder veel senioren, makkelijker wordt gemaakt. Maar vooralsnog zijn dit de mogelijkheden.

U heeft een smartphone

Download de CoronaCheck-app in de PlayStore of AppStore. U kunt het bewijs dat u gevaccineerd, genezen of getest bent toevoegen door in de app op het plusje te klikken. Gevaccineerd of genezen: log op de app in met uw DigiD. De app zoekt naar uw vaccinatiegegevens. Bij testen voegt u een negatieve uitslag toe. Deze is 24 uur geldig. Testen kan gratis bij www.testenvoortogang.org. De app maakt een QR-code als bewijs. Deze laat u zien bij binnenkomst.

Print zelf een papieren bewijs

Heeft u geen smartphone, maar wel een computer, printer en DigiD?

Ga dan naar:

www.coronacheck.nl om een papieren bewijs te maken.

U geeft aan of u gevaccineerd, genezen of getest bent en logt in met uw DigiD. U krijgt dan een QR-code die u kunt uitprinten en tonen als daarom gevraagd wordt.

Lukt dit ook niet?

Dan kunt u een coronabewijs op papier thuisgestuurd krijgen. Heeft u eerder doorgegeven dat uw gegevens met het RIVM gedeeld mogen worden? Of bent u door de GGD gevaccineerd?

Dan kunt u bellen naar telefoonnummer **0800-1351**. Houd uw BSN-nummer en postcode bij de hand.

Het papieren coronabewijs wordt per post verstuurd. Houd er rekening mee dat dit tot 5 dagen kan duren. Heeft u eerder aangegeven dat uw gegevens niet met het RIVM mogen worden gedeeld? Of bent u geprikt door iemand anders dan van de GGD? Neem dan contact op met de zorgverlener die de prik heeft gezet. Deze kan een papieren coronabewijs printen.





info@socialeadviesraadwaalwijk.nl

www.socialeadviesraadwaalwijk.nl

Wil jij bijdragen aan een beter sociaal beleid in Waalwijk?

Wil jij het verschil maken als het gaat om de verbetering van het beleid in het sociaal domein in Waalwijk, Waspik en Sprang-Capelle? Meld je dan aan voor de Sociale Adviesraad!

De Sociale Adviesraad Waalwijk adviseert het college van burgemeester en wethouders van de gemeente gevraagd en ongevraagd over het beleid op het gebied van zorg voor ouderen en mensen met een (psychische) beperking en voor zorg voor jeugdigen die onder de verantwoordelijkheid van de gemeenten valt. Ook adviseert de Adviesraad over onderwerpen die voor mensen in de bijstand, de werkvoorziening en voor statushouders van belang zijn.

Wij zoeken twee nieuwe leden!

Wij zoeken twee nieuwe leden die maatschappelijk betrokken zijn op een of meerdere gebieden van het sociaal domein.

Alle kennis en ervaring is van nut. Kennis van en of ervaring met de zorg voor ouderen thuis of in een voorziening is een extra aanbeveling. Gezien de samenstelling van de huidige Adviesraad zijn we in het bijzonder op zoek naar vrouwelijke kandidaten.

De Sociale Adviesraad bestaat uit maximaal acht leden en een voorzitter. De raad komt zes keer per jaar bij elkaar.

Meer informatie over de Sociale Adviesraad en haar adviezen kunt u vinden op www.socialeadviesraadwaalwijk.nl.

Meer informatie kun je ook krijgen bij Lucas Middelhoff (voorzitter, 06-43366555).

Je reactie kun je uiterlijk 29 oktober 2021 sturen aan secretariaat@socialeadviesraadwaalwijk.nl

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
Mw. I. Ruygt	Chopinlaan 1	tel. 312000
Mw. F. Hooijmaijers	Vrouwensvaartsestraat 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
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 Fitness in Centrum Fysiotherapie	Informatie Dhr. C. Bink	tel. 312901
Dinsdagmiddag Sjoelen in De Stroming	Informatie Mw. R. Lodewijks	tel. 312673
Dinsdagmiddag Schilderen in Den Bolder	Informatie Mw. Van Gils	tel. 313498
Dinsdag 1 x per 2 weken Kookclub 't Schooltje	Informatie Mw. A. Kouwenberg	tel. 311071
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 Theo Rekkers	tel. 312630 of 06-10697340
Fietsen Samen wekelijks fietsen	Informatie Mw. J. Smits	tel. 312184

Drie woonwinkels in één dorp!

Kwaliteitsmeubels tegen de scherpste prijs!

GROOTSTE COLLECTIE RELAXSTOELEN



MAATWERK- STOELEN

Maten s - m - l
keuze uit
40 kleuren.
Van 1450,-
Nu voor...

595,-



**TAXI
SERVICE**
Heeft u geen vervoer?
Bel ons gerust:
0416 - 311945



PRIJS GARANTIE:
Wij leveren alle merken
stoelen altijd goedkoper!
Vraag gerust bij
ons een offerte...



Alle stoelen
zijn op maat
te proberen
in onze
showroom!



HORSTEN
Zit & Relax Comfort

**Kerkvaartsestraat 1,
Waspik**
Tel.: 0416-311945
(vanaf snelweg rotonde rechts,
2e straat rechts)

COMFORT BANKSTEL Flexv.a. **2495,-**



OP STA stoelen

zijn fauteuils die u helpen
met het rechtstandig omhoog
komen uit uw stoel, wij leveren
bijna alle stoelen als op sta.

Kwaliteit met een
'laagste-prijs-garantie'!

Nu v.a. **995,-**

MODERNE RELAXFAUTEUILS

• TWICE • PARIJS • CANNES
• MADERO • NICE

Nu met

25% KORTING



**K.B.O. korting
Vraag er naar!**

Belangrijke telefoonnummers:

Meldpunt gemeente
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



VAKGARAGE
Braat Auto's B.V.

Reedhuisstraat 11 - Spreng-Capelle
T. 0416-272753 - www.autobraat.nl

CHEVROLET
SPECIALIST

KIA SPECIALIST

**HET ADRES VOOR HET
TOTALE ONDERHOUD
VAN ALLE MERKEN**

**OOK NIEUWVERKOOP
VAN ALLE MERKEN!**

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**



Picokrie - Waspik



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

aanleg | onderhoud | service | verkoop

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



**bakkerij van der
WESTEN**