

Ons Seniorennieuws

uitgave: oktober 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 oktober 2021

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Afscheid Piet van Dongen Tafeltje-Dek-Je
pag. 07	Kaarten in 't Schooltje
pag. 08	Bridgen
pag. 09	Sociaal Concert "Grijs gedraaid"
pag. 10	Corona-Check-app
pag. 12	Praktische informatie o.a. consultkaart
pag. 15	Gedicht Pimpelmees
pag. 16	Fotowedstrijd Japans Bloemengazon
pag. 18	Digitale wereld o.a. Pas op voor Phishing
pag. 22	Wijziging Hulpverlening Thebe Wijkverpleging
pag. 23	Rabo ClubSupport
pag. 24	Oplossing puzzel en Puzzel oktober
pag. 26	Moderne opa en oma
pag. 27	Wetenswaardigheden over eten, drinken enz.
pag. 32	Moppentrommel
pag. 33	Gedicht Om adem
pag. 34	Tot uw dienst in Waspik
pag. 35	Onze organisatie
pag. 36	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 oktober aanleveren.**

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

Oktober 2021

Beste lezers,

Oktober: De herfst heeft inmiddels z'n intrede gedaan. Als u er nog op uit gaat, hetzij fietsen of wandelen, probeer te genieten van de vele kleuren in de natuur die de herfst met zich mee brengt.

Onze Senioren Vereniging kan gelukkig weer diverse activiteiten opstarten, zoals het kaarten in 't Schooltje. Meer informatie vindt u in dit Seniorennieuws. Tevens is ons koor Zang en Vriendschap weer voorzichtig opgestart op maandag 27 september jl.

Verder gaan we op vrijdag 1 oktober weer op reis. Ook staat de algemene ledenvergadering voor de deur; zien we u op 8 oktober a.s.?

Daarnaast maken we u attent op de sociale concerten "Grijs gedraaid". Lees de uitgebreide informatie in Ons Seniorennieuws.

Tot slot: er komt weer een einde aan de zomertijd. Op zondag 31 oktober wordt de klok een uur terug gedraaid.

We wensen u veel leesplezier.

Bestuur Senioren Vereniging Waspik





Onlangs hebben we afscheid moeten nemen van

Mevrouw M.C. Joosen- van de Molen
Mevrouw D. Kamp-Savelkouls
De heer C. Brands
De heer J. Verschuren

Moge deze dierbaren rusten in vrede



We feliciteren deze maand onze jarigen van 80 jaar en ouder

De heer H.H.F. Kessels	03-10
Mevrouw C.J.M. de Wit-Claasse	05-10
Mevrouw M. Vissers-Damen	06-10
De heer P.G. van Dongen	06-10
De heer C. van Dongen	08-10
Mevrouw A. Jonker – Vermetten	09-10
Mevrouw A. de Jongh-Smits	09-10
Mevrouw A.M. Kuijpers-Ooijen	13-10
Mevrouw H.C. van Vugt-van Daalen	14-10
De heer J.C.T. van Hooren	15-10
Mevrouw M. Schellekens	17-10
Mevrouw W.J. Dank-Broekhoven	19-10
De heer H. Emmers	20-10
De heer N.J. van Hoof	25-10
De heer L. Schoenmakers	26-10
De heer A.W. Heezen	28-10
Mevrouw T. Sperber-Smits	29-10
Mevrouw J.M.T. Roos-Kuijten	30-10
Mevrouw T. Akkermans-van Oers	30-10

Ook onze hartelijke gelukwensen voor alle andere jarigen in de maand oktober.

We wensen iedereen een heel fijne dag.



AFSCHEID VAN DE HEER PIET VAN DONGEN, ALS TAFELTJE-DEK-JE BEZORGER.

Piet heeft aangegeven, dat hij na 8 jaar wilde stoppen met het bezorgen van maaltijden van Tafeltje Dek Je.

We zijn hem zeer erkentelijk en nemen afscheid van een trouwe, altijd op tijd zijnde bezorger.

Piet van harte bedankt voor je inzet voor de Waspikse gemeenschap.

Het ga je goed!



OPROEP NIEUWE BEZORGER

Dus zijn we op zoek naar een nieuwe bezorger.

Voor de donderdagochtend zijn we op zoek naar een vrijwilliger, die 1 uurtje in de 14 dagen het eten wil rondbrengen. Men moet wel over een auto beschikken.

We zien graag uw reactie tegemoet.

Inlichtingen bij Antoinette de Bont. Telefoon 0416 311860



**Weer rikken en jokersen
in 't Schooltje !!!**

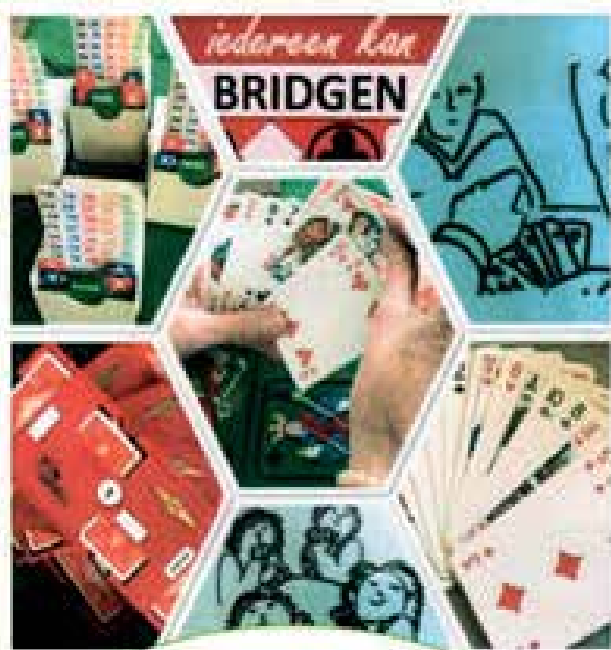
**In het najaar kunnen we gelukkig weer starten met
rikken en jokersen.**

**Plaats: 't Schooltje, Waspik – Boven
Tijdstip: aanwezig zijn 13.30 uur.
Inleg € 3.-**

**Woensdag 29 September
Woensdag 13 Oktober
Woensdag 27 Oktober
Woensdag 10 November
Woensdag 17 November
Woensdag 8 December**

1ste kop koffie / thee is gratis . De 5 beste tellen mee.

Vaccinatiebewijs meebrengen.



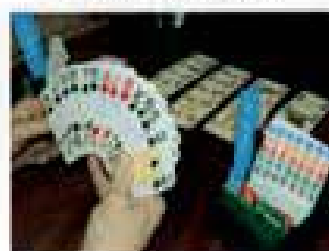
*Zo moeilijk is
bridge
nu ook weer niet*

Bridge

Wat bieden we

**VOOR JONG EN OUD
IEDEREEN KAN HET
LEREN !**

*De basisregels zijn simpel en
daarna
kun je het zo ingewikkeld maken
als je zelf maar wilt*



Bridgecursus voor beginners

Bridgeclub **Waspik Troef** organiseert
met ingang van dinsdag 16 november as
12 bridge-lessen van 19.30 tot 22.00 uur.
Kosten slechts € 80,00 pp, incl. cursus materiaal
en tijdens de les een lekker kopje koffie of thee.
Locatie: Den Bolder, Schoolstraat 19 Waspik

Zo kun je leren bridgen en daarna indien je zou willen
tevens kennis maken met onze gezellige bridgeclub.
Mis deze unieke gelegenheid niet !

Voor meer informatie en/of aanmelden kun je terecht bij José Klein Douwel
josekleindouwel@hotmail.com Tel:06-46286612

Sociaal concert Grijs gedraaid! – Luister, beweeg en ontmoet –

In de maand december vinden negen sociale concerten plaats verspreid over Brabant. Strijkorkest Kamerata Zuid, KBO-Brabant en stichting Vier het Leven hebben de handen ineengeslagen en bieden onder de naam Grijs gedraaid! een uniek programma waarbij muziek, beweging, creatie en ontmoeting centraal staan. Bent u of kent u een oudere voor wie de donkere decembermaand vaak extra eenzaam is, dan wijzen we u van harte op het sociale concert op

12 december 2021	Theaters Tilburg, 14.30 uur, ticketprijs € 24,50
14 december 2021	De Leest Waalwijk, 15.00 uur, ticketprijs € 24,50
18 december 2021	Theater aan de Parade (Brabanthallen), 's-Hertogenbosch, 15.00 uur, ticketprijs € 24,50
20 december 2021	Chassé Theater Breda, 11.00 uur, ticketprijs € 25,00

Leeftijd of eventuele fysieke beperkingen vormen geen belemmering voor deelname: iedereen kan meedoen!

Programma Grijs gedraaid!

Eerst gaan we luisteren naar liedjes van onze Brabantse zanger **Gerard van Maasakkers** onder begeleiding van **strijkorkest Kamerata Zuid**, om daarna – zittend in onze comfortabele theaterstoelen – in beweging te komen met **danser Andrew Greenwood**. Ter afsluiting is er gelegenheid om samen iets te drinken en/of deel te nemen aan een creatieve activiteit begeleid door kunstenaars van de stichting Stoute Schoenen. Niks moet, alles mag! Concertuitvoering en nazit duren ongeveer twee uur.

Kaarten bestellen in de voorverkoop

Tot medio oktober kunt u kaarten bestellen via de website van KBO-Brabant:

www.kbo-brabant.nl/grijsgedraaid of door te bellen naar **KBO-Brabant: (073) 64 440 66**.

Daarna start de vrije verkoop en kunt u kaarten rechtstreeks bij de theaters bestellen.

Op het inschrijfformulier van KBO-Brabant kunt u aangeven of u met een rollator of rolstoel komt, of u begeleiding in het theater nodig hebt, en of vervoer van huis naar theater en terug een probleem voor u vormt.

Oproep vrijwilligers

Wij zoeken voor elke uitvoering nog tien vrijwilligers per concert om te helpen bij de ontvangst, de coronacheck, zo nodig de begeleiding van minder mobiele deelnemers naar hun plaatsen en naar de creatieve activiteit in het theater na afloop van het concert.

Bij interesse, meld u dan bij Jacqueliën Cuppers via jcuppers@kbo-brabant.nl of (073) 64 440 66.





App CoronaCheck gebruiken

CoronaCheck downloaden

De app CoronaCheck werkt op Android-apparaten met Android 6 en hoger. Voor iPhones geldt dat hij werkt op apparaten met iOS 12 en hoger. Download de app in de **Google Play Store** (Android) of **App Store** (iOS). Het apparaat waarop de app is gedownload, moet worden meegenomen naar het evenement of de gelegenheid waar u naartoe wilt.

Coronabewijs maken

Met de CoronaCheck-app kan de gebruiker een coronabewijs maken. Dit is een QR-code op basis van een test, herstel of vaccinatie. De gebruiker krijgt twee QR-codes: een Nederlandse QR-code en een internationale QR-code. Maak zo een coronabewijs:

Open de app.

Bij het eerste gebruik van de app verschijnt algemene info over de app. Tik steeds op **Volgende**.

Uiteindelijk verschijnt het scherm 'Zo gebruikt de app jouw gegevens'. De app meldt dat privacygevoelige gegevens niet worden opgeslagen. Tik op **Ik heb de privacyverklaring gelezen en begrijp hoe de app met mijn gegevens omgaat**.

Tik op **Volgende**.

Tik op **Bewijs toevoegen**.

Lees de tekst en tik op **Volgende**.

Tik op de optie die u wilt toevoegen: een testbewijs, herstelbewijs of vaccinatiebewijs.

Tik op **Login met DigiD**.

Log in via een sms-code of via de DigiD-app.

De test-, herstel- of vaccinatiegegevens worden vanzelf geladen in de app.

Tik op **Maak QR-code**.

Het bewijs verschijnt in de app.

Coronabewijs gebruiken

Gaat u ergens heen waar u het coronabewijs moet laten zien?

Open de app.

Tik op **Bekijk QR**.

Een QR-code wordt zichtbaar. Laat de code scannen voor toegang.

Mocht u problemen hebben met het maken van de QR-code Corona-Check dan kunt u contact opnemen met Seniorweb.

- Bel telefoonnummer 0900 - 20 23 000 (€ 0,20 per minuut) als u uw hulpvraag telefonisch wilt stellen. De hulpdienst is op werkdagen van 9.00 - 12.00 uur en van 13.00 - 16.00 uur bereikbaar.

U kunt ook de volgende link gebruiken: **[App CoronaCheck gebruiken | SeniorWeb](#)**

lees verder op volgende pagina >>>>

vervolg CoronaCheck-app

Komt u er via de hulp van Seniorweb nog niet uit, ook niet met b.v. het aanmaken van een **DigiD account**, dan kunt u contact opnemen met een van onze bestuursleden:

Mw. Cissy de Bruyn

tel.nr. 313078

Mw. Ineke Ruygt

tel.nr. 312000

Dhr. Bert de Graauw

tel.nr. 312494

Een papieren corona-toegangsbewijs.

Heeft u geen smartphone? Of wilt u uw coronabewijs liever op papier? Of gaat u zonder app naar een activiteit met mensen? Dan kunt u het coronatoegangsbewijs uitprinten via de website **CoronaCheck.nl**.



Samen beslissen met behulp van Consultkaarten

Patiënten en artsen willen graag 'samen beslissen'. Het gebeurt steeds meer, maar kan nog beter.

Een Consultkaart helpt bij het gesprek in de spreekkamer. Een Consultkaart is een beknopte keuzehulp voor patiënten en artsen om samen te gebruiken.

De voordelen:

- Patiënt staat sterker
- Helpt de patiënt om mee te praten over zijn of haar zorg
- Begrijpelijke informatie
- I nformatie is overzichtelijk weergegeven en makkelijk leesbaar
- Wetenschappelijk onderbouwd
- Gebaseerd op actuele evidence-based richtlijnen
- Betrouwbaar
- Geen tegenstrijdige belangen en goedgekeurd door de beroepsgroepen
- Sluit aan bij behoeften
- Mede-ontwikkeld door patiënten en afgestemd op hun behoeften
- Makkelijk te gebruiken
- Printen, lezen en bespreken. Met een pen kunnen ook aantekeningen worden gemaakt.
- Enkele Consultkaarten zijn doorontwikkeld naar Consultkaarten in beeld. Met begrijpelijke teksten en ondersteunende afbeeldingen is de Consultkaart in beeld.

© 2021 Consultkaart, een initiatief van Patiëntenfederatie Nederland en de Federatie Medisch Specialisten. Consultkaarten worden ontwikkeld door de betrokken wetenschappelijke vereniging en de betrokken patiëntenvereniging waarbij zij ondersteuning kunnen inschakelen van het Kennisinstituut van de Federatie Medisch Specialisten.

Bron: KBO Nieuwsbrief week 24



Campagne Mooi levenseinde

Een campagne over het bespreekbaar maken van wensen voor een waardig afscheid. KBO-Brabant heeft bijgedragen aan de campagne 'Mooi levenseinde' in samenwerking met Mediaplanet/Planetlifestyle.

Deze campagne werd op 30 juni gelanceerd met een papieren bijlage bij de Telegraaf. U kunt alle artikelen ook online lezen op Planetlifestyle.

Voorbeelden van artikelen: "Verdriet mag er zijn maar je moet er niet in verdrinken" en "Jong en oud over het levenseinde: Ik wil geen spijt hebben". Ook is er praktische informatie over schenken en erven.

Overigens kunt u op deze website ook veel nuttige informatie vinden: **www.notaris.nl**

KBO-Brabant is bovendien bezig met het opzetten van een document met informatie over wat er allemaal geregeld moet worden rondom overlijden. Binnenkort hebben we meer informatie daarover.

Bron: Ons Actueel KBO Brabant juli 2021

DE BOEDELBESCHRIJVING



PlusOnline / Mr. Nicole Goud, fiscalist en jurist:

"We hebben contact met de notaris die het testament van mijn onlangs overleden moeder heeft opgesteld. Bij zijn uitleg over wat we als erfgenamen nu allemaal moeten doen, sprak hij over het belang van de boedelbeschrijving. Houdt dit in dat we alles uit de woning van onze moeder moeten op gaan schrijven?

Nee, de boedelbeschrijving bevat niet alle theelepeltjes, koektrommels, stoelen en tafels. Wel bevat de boedelbeschrijving alle verschillende vermogensbestanddelen uit de nalatenschap. Denk daarbij dus aan (de waarde van) de woning, de inboedel, de auto, verzamelingen, sieraden, banksaldi, de waarde van beleggingen en bijvoorbeeld vorderingen die de overledene op personen of bedrijven had. Schulden horen eveneens bij de boedelbeschrijving, zoals de hypotheek, kredieten bij postorder, een schuld aan een particulier of bedrijf. Ook legaten zijn schulden in de nalatenschap. Denk bovendien niet in de laatste plaats aan de niet-opeisbare vorderingen van de erfgenamen van de eerder overleden partner (in uw geval uw vader). Deze worden maar al te vaak vergeten; dat is zonde want deze kunnen zorgen voor een besparing van erfbelasting.

Vaak zal niet bekend zijn wat een bepaald kunstvoorwerp, antiek meubelstuk of sieraad waard is. Om problemen te voorkomen, kunt u deze dan het beste laten taxeren. Dat kost misschien wel iets, maar u krijgt er later geen "gezeur" over.

Een boedelbeschrijving is dus eigenlijk gewoon de balans opmaken van waaruit de nalatenschap van de overledene bestaat. Door alle bezittingen en schulden onder elkaar te zetten en vervolgens de kosten voor de afwikkeling en uitvaart in mindering te brengen op de nalatenschap is bekend wat de waarde van de nalatenschap is (en wat de erfdelen zijn).

N.B. Bedenk wel dat er eigenlijk twee boedelbeschrijvingen moeten komen: een voor de erfbelasting en een naar de waarde economisch verkeer."

Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

Pimpelmees

Een pimpelmees uit de Beukenlaan
Is vriendje van een hitse haan.
Verenigd in een snaakse kout,
De haan sprak: "Geef mij kippenbout."
"Vind jij een hapje te geriever"
Sprak toen de mees: "Ik pimpel liever."

Piet van Rijsbergen.

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



Fotowedstrijd Japans Bloemengazon



Weet u het nog? Enkele maanden geleden ontvingen al onze leden een verrassingspakket. Daarin zat o.a. een zakje zaad Japans Bloemengazon. Een foto van het uiteindelijke resultaat kon u insturen naar de redactie van Ons Seniorennieuws. We ontvingen enkele leuke foto's.

Na een grondige beoordeling is de keuze voor de eerste 'prijs' gevallen op de foto, die werd gemaakt door Will Hooijmaijers. Zij ontving een bloemen-cadeaubon.

Will, van harte gefeliciteerd met de prijs.



De overige ingezonden foto's



PAS OP VOOR PHISHING VIA QR-CODES



Scan niet zomaar een QR-code in mails die afkomstig lijken van de bank. Oplichters gebruiken ze om toegang te krijgen tot bankrekeningen van mensen.

Er gaan verschillende nepmails rond met daarin een QR-code. De meeste mails lijken afkomstig van een bank. De bankpas van de ontvanger zou verlopen zijn. Om een nieuwe pas aan te vragen moet de ontvanger een QR-code scannen. De code leidt naar een nepwebsite; oplichters proberen daar de inloggegevens van de ontvanger te achterhalen. Daarmee kunnen zij vervolgens de bankrekening leeghalen.

QR-code

QR-codes bestaan al jaren. Het zijn vierkanten opgebouwd uit zwarte en witte blokjes. De camera van een smartphone of tablet kan de code scannen, en het apparaat opent dan bijbehorende website. De laatste tijd gebruiken steeds meer mensen een QR-code voor een betaalverzoek. Via de QR-code kan men dan betalen met de bankier-app.

Gevaar

Bij zo'n plaatje van zwarte en witte blokjes is niet zichtbaar welke website erachter zit. Dat is pas duidelijk als iemand de website opent. Controleer daarom altijd wie het verzoek voor het scannen van de QR-code doet. Bekijk of er een alternatief is voor de QR-code. Besluit u om de QR-code te gebruiken? Controleer dan de url van de geopende website. Meestal ziet het webadres bij phishing er gek uit.

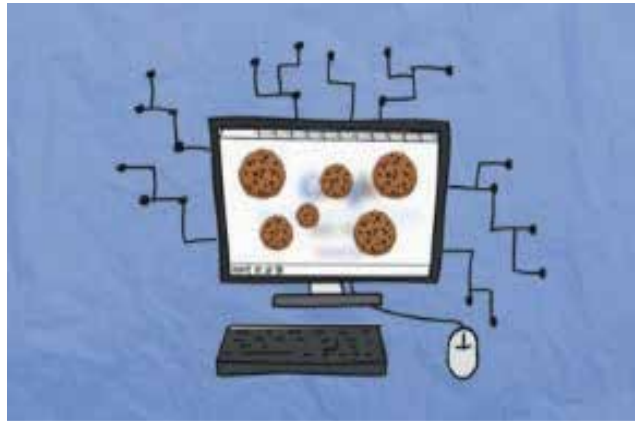
Controleer phishing

Ontvangt u een e-mail met een QR-code en twijfelt u over de echtheid? Leden van SeniorWeb kunnen dit soort berichten mailen naar de Phishingchecker. U hoort uiterlijk de volgende werkdag of het een phishingmail is.

Bron: SeniorWeb, 11 mei 2021

Ovegenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

DIT MOET JE WETEN OVER COOKIES



Als je een website bezoekt, krijg je bijna altijd te maken met cookies. Maar wat zijn cookies precies? Waarvoor zijn ze nodig en waar moet je goed op letten?

Wat zijn cookies? Cookies -koekjes- zijn kleine tekstbestanden die op je computer, tablet of smartphone worden gezet als je een website bezoekt. Dit gebeurt niet altijd maar bij commerciële websites is het standaard. In een cookie wordt onder andere informatie bijgehouden over je bezoek aan de website.

Cookies worden via de internetbrowser waarmee je op een website komt in een aparte map op je computer, tablet of smartphone gezet. Als je later met een andere internetbrowser naar dezelfde website gaat, worden opnieuw cookies geplaatst, maar dan via die browser in een andere map.

Er worden vaak verschillende soorten cookies genoemd. Welke soorten zijn er allemaal?

Basis- of functionele cookies zijn belangrijk voor goed navigeren op een website. Ze houden onder andere bij op welke pagina's je al eerder bent geweest, zodat je bijvoorbeeld niet steeds hetzelfde welkomstvenster te zien krijgt. Of ze houden bij een winkel bij of je al producten in je winkelwagentje hebt geplaatst. Deze cookies zijn nuttig en onschuldig. En zonder deze cookies werkt een website vaak niet goed meer.

Statistische cookies houden gegevens over bezoekersaantallen en belangstelling voor producten en diensten bij.

Dit gebeurt soms anoniem maar niet altijd. Tot slot zijn er tracking cookies (volg cookies). Tracking cookies houden bij welke websites je allemaal bezoekt. Die informatie wordt doorgegeven aan het bedrijf achter de cookie. Tracking cookies worden niet alleen geplaatst voor het bedrijf van de website waar je op dat moment bent. Er worden ook vaak tracking cookies van andere bedrijven op je computer, tablet of smartphone gezet. Na een paar weken surfen over internet heb je zo al snel honderden tracking cookies die je volgen. Tracking cookies worden gebruikt om een persoonlijk profiel van je op te stellen voor onder andere gerichte reclame als je websites bezoekt.

Moet ik al deze cookies zomaar toestaan? Nee, dat hoeft niet. Omdat het met cookies de spuigaten uitliep, hebben EU-landen daarvoor wetgeving ingevoerd. Dat zie je terug in de praktijk bij websites die cookies willen plaatsen: ze moeten daarvoor toestemming aan je vragen. Zo kun je zelf beslissen of je verder wilt gaan op de website en welke typen cookies je wilt accepteren. Er hoeft tegenwoordig alleen toestemming te worden gevraagd voor het plaatsen van niet-essentiële cookies. Essentiële cookies zijn basis- of functionele cookies. Ook cookies die anoniem bezoekersstatistiek bijhouden, mogen zonder toestemming worden geplaatst. Voor het plaatsen van andere soorten cookies moet wel toestemming worden gevraagd.

Waar moet ik op letten als mij om cookie toestemming wordt gevraagd? Er zijn verschillende manieren waarop websites om toestemming voor cookies vragen. Sommige sites doen dat heel duidelijk, bij andere zit de toestemming verborgen. Er zijn bijvoorbeeld websites die er automatisch van uitgaan dat je akkoord bent als je naar een volgende pagina gaat of op een link of knop klikt. Dit kun je dan lezen in een banner of een apart venstertje als je voor het eerst op de website komt. Wees hier dus voorzichtig, want je geeft anders automatisch toestemming voor alle soorten cookies. Andere websites vragen expliciet om je toestemming in een apart venster. Je kunt dan kiezen tussen Accepteer alles, Accepteer niets (deze optie verschijnt niet zo vaak) of Zelf instellen. Zelf instellen zit regelmatig verborgen achter een andere naam, zoals Details of Meer. Zet als het even kan alles uit wat je uit kunt zetten. Zo beperk je het. Bij sommige websites, bijvoorbeeld die van grote mediabedrijven en kranten, kun je alleen op OK klikken voor volledige toestemming. Dit wordt een cookiewall of -muur genoemd. Klik je op OK, dan krijg je ook meteen de cookies van alle andere aangesloten bedrijven, inclusief tracking cookies. De enige andere mogelijke optie is soms tegen betaling de website bezoeken. Hiervoor is er dan een aparte link.

Heb je hier geen behoefte aan? Ga dan gewoon weg van de website. Overigens zijn cookiewalls eigenlijk verboden volgens de wet, maar wordt dit niet echt gehandhaafd.

Bron : PlusOnline

Blijf oppassen voor fraude via de mail, WhatsApp en telefoon!

Wij krijgen toch met enige regelmaat - helaas - berichten van bestuurders dat zij zogenaamd mail ontvangen van een collega-bestuurder met meestal een verzoek om geld over te maken. Het e-mailadres van de afzender ziet er dan precies hetzelfde uit. Heel soms gaat dit verzoek ook via de WhatsApp. De manier van benaderen lijkt heel echt, omdat het informeel is. Met gewoon de voornaam als aanhef.

Waarschuwing 1

Maak **nooit** zomaar geld over, bel eerst met uw mede-bestuurder. Die kan u snel genoeg vertellen of het waar is. Spreek ook met elkaar af dat je elkaar **nooit** via de mail of WhatsApp om geld zult vragen. Of om gevoelige andere gegevens.

Waarschuwing 2

En houd altijd in de gaten van wie u mail krijgt. Als het een raar adres is, niet reageren en meteen weggooien, en de afzender aanmerken als SPAM. Dan wordt het de volgende keer geweerd. En leeg uw SPAM-mapje in de mail ook regelmatig.

Waarschuwing 3

En nu we het toch over fraude hebben: als u door Microsoft gebeld wordt met een verhaal over software die vernieuwd moet worden of met andere smoezen: dat is **altijd** fraude.

Microsoft belt nooit. Meteen ophangen. Als dat onbeleefd voelt kunt u nog zeggen: 'Ik heb geen interesse' en daarna meteen afbreken.

En pas ook op als banken bellen, dat doen ze namelijk ook bijna nooit. Geef over de telefoon zéker nooit gegevens. En als u op een of andere manier onder druk wordt gezet, hoe vriendelijk ook: dan is er vooral iets mis. Breek af door te zeggen dat u zelf wel contact zult opnemen met uw bank.



OEFENEN MET COMPUTER EN INTERNET

Op de website **www.oefenen.nl** kunt u oefenen met taal, rekenen, computervaardigheden en internet. Thuis oefenen op deze website is gratis. Ons favoriete thema is Klik & Tik. De basis. Binnen dit thema vindt u een serie uitlegvideo's die u stapsgewijs wegwijs maken op de computer en het internet. U begint bij het begin en kunt uw kennis gaandeweg verdiepen en verbreden. U dient zich wel even te registreren voor u de programma's kunt volgen. Dat doet u door op de homepage op de groene knop 'inloggen' te klikken.



Bron: Nieuwsbrief KBO-PCOB Waalwijk juli/augustus



Wijziging van hulp door Thebe Wijkverpleging.

Verandering Buurtteam Waspik

In de regio Sprang, Capelle en Waspik heeft Thebe 3 buurtteams: **Buurtteam Sprang, Buurtteam Capelle en Buurtteam Waspik.**

Buurtteam Waspik kampt al langere tijd met een te krappe personele bezetting wat betreft formatie en kwalificatieniveaus. Daarom heeft Thebe besloten om buurtteam Waspik op te splitsen binnen 3 nabijgelegen buurtteams. Dit betekent dat de zorg voor de cliënten van Buurtteam Waspik **vanaf 4 oktober a.s.** wordt verleend door een van de 3 buurtteams t.w. Capelle, Biezen-'s-Gravenmoer of Geertruidenberg.

Mocht het voor iemand niet duidelijk zijn welk buurtteam men moet benaderen voor een specifieke cliëntvraag, dan kan men bellen met de Zorgcentrale. Zij verwijzen u dan, aan de hand van een stratenoverzicht van Waspik, naar het juiste buurtteam.

Telefoonnummer Zorgcentrale: 0800-8122.

Dit is een gratis telefoonnummer.



Ook dit jaar doe wij weer mee met de mogelijkheid om inkomsten te verkrijgen via de actie van de Rabobank, om verenigingen financieel te ondersteunen.

Hoe meer stemmen we krijgen des te meer geld wij van de Rabobank ontvangen.

Deze actie is net als vorig jaar landelijk voor alle Rabobanken.

Rabobank is een coöperatie. Dat betekent onder andere dat we leden hebben én een deel van onze winst teruggeven aan de maatschappij. Als lid mag je meebeslissen welke maatschappelijke initiatieven we ondersteunen. Ben je nog geen lid van de Rabobank? Registreer je dan gratis via de Rabo app. Je hebt dan wel een bankrekening nodig bij de Rabobank.

Stemmen is mogelijk vanaf 5 tot 25 oktober

Het is iets anders als vorige jaren.

Elk lid van 12 jaar en ouder mag 3 stemmen uitbrengen op 3 verschillende clubs of verenigingen. Dit kan via de Rabo app op je smartphone of via de mogelijkheid via Internetbankieren, mits je bent ingelogd.

Leden die niet via internet bankieren, krijgen thuis een stemcode toegestuurd om ook mee te kunnen doen. Dat moet dan wel via Internet bankieren bij iemand anders.

De Rabobank heeft nog wel een aantal regels opgesteld voor deze actie.

Leden van de Rabobank Groep mogen alleen stemmen op verenigingen/stichtingen in hun eigen werkgebied.

Leuk als je ook meedoet! Onder 'Lidmaatschap' lees je wat het inhoudt én kun je je meteen aanmelden.

Lid worden kan heel eenvoudig via de Rabo app. Lid worden is gratis en het mooie is: daarna mag je meteen stemmen op je favoriete club.

Omdat u maar een stem mag uitbrengen op onze vereniging, **Senioren Vereniging Waspik**, vragen wij de tweede stem uit te brengen op onze kring waar wij ook deel van uit maken **KBO Kring gemeente Waalwijk**.

De derde stem kunt dan uitbrengen op een vereniging van uw voorkeur. U vindt die op de lijst van deelnemende clubs e.d.

Wij hopen op veel stemmen van onze leden en hun familie.

Bij voorbaat onze dank.

Voor eventuele vragen kunt u bij de bestuursleden terecht.



Hierbij de oplossing van de puzzel september 2021

ZOMERHUISJE

De gelukkige winnaar is mevrouw Lia van Ginkel. Zij ontving een tegoedbon van slagerij Snels.

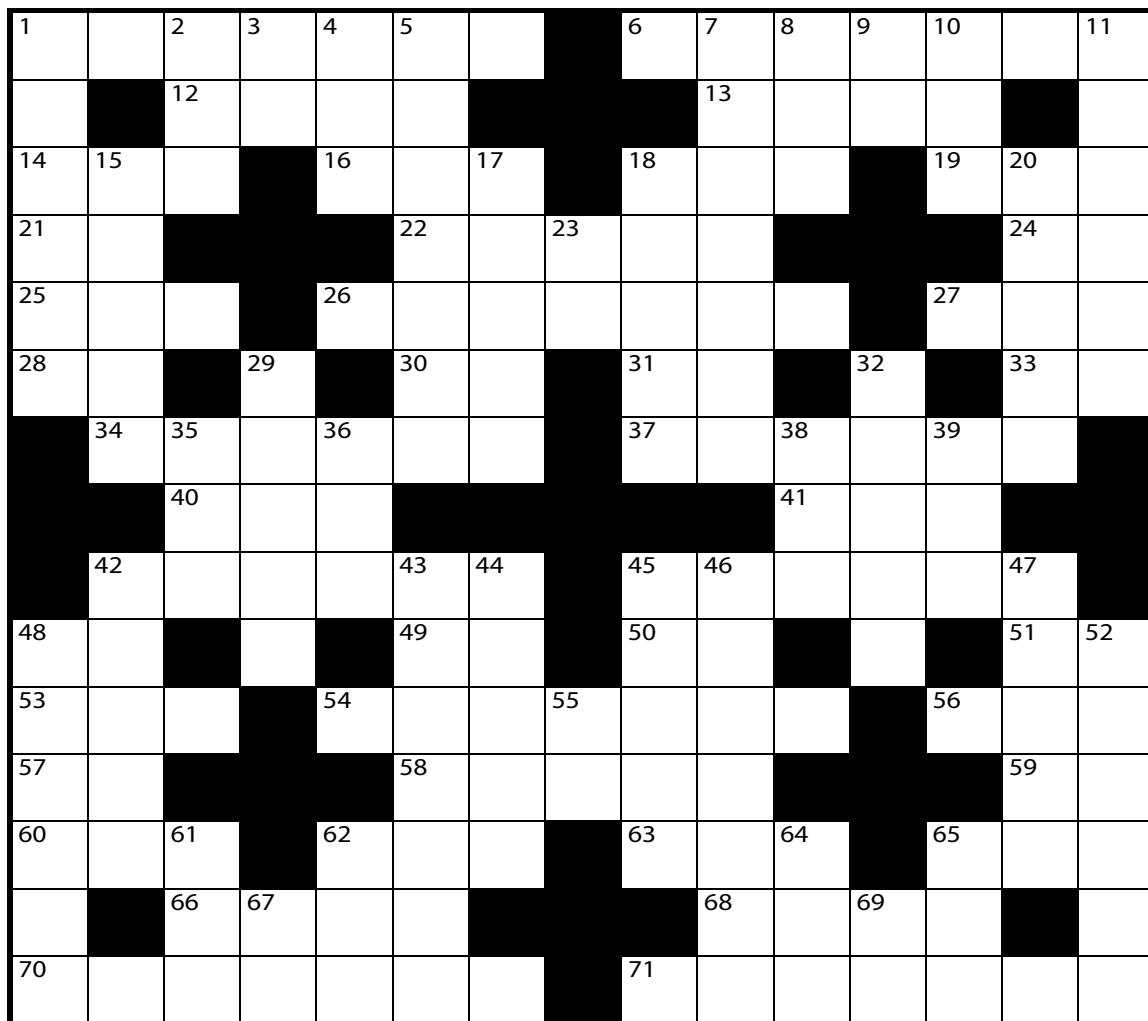


Een nieuwe puzzel staat weer klaar. Puzzel mee en win ook een leuke attentie naar keuze.

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

Horizontaal: 1 linie 6 pl. in Overijssel 12 dikke vloeistof 13 dierlijke uitwerpselen 14 gard 16 eindbedrag 18 kreet 19 sluis 21 boven 22 telwoord 24 luitenant 25 teer 26 loon 27 vragend vnw. 28 slee 30 eerste kwartier 31 populair 33 reeds 34 deel v.e. geschrift 37 aldoor 40 tijdperk 41 een zeker iemand 42 fakkel 45 zeemacht 48 senior 49 Oude Testament 50 vanwege 51 motorschip 53 kraan 54 verbond 56 kuil 57 rondhout 58 oxidatie 59 ingenieur 60 Turks bevelhebber 62 tochtje 63 eikenschors 65 op de wijze van 66 motto 68 melkklier 70 kracht 71 sieraad.

Verticaal: 1 werelddeel 2 pl. in Gelderland 3 nummer 4 lokspijs 5 vaste lezer 7 voortreffelijk 8 troefkaart 9 Gedeputeerde Staten 10 kopergravure 11 stijloefening 15 zangspel 17 bedevaartplaats 18 leemte 20 bijnaam 23 Japans bordspel 29 deel van Oostenrijk 32 land in Afrika 35 pausennaam 36 grappenmaker 38 glorie 39 naaldboom 42 laks 43 reiziger 44 deel v.d. keel 45 seinalfabet 46 hobbyist 47 tandglazuur 48 later 52 kuststrook 55 lidwoord 61 Engels bier 62 korte snelle beweging 64 einder 65 grote papegaai 67 daar 69 laagtij.



© www.puzzelpro.nl

42	6	68	26	70	27	1	58	32	47	22
----	---	----	----	----	----	---	----	----	----	----

De oplossing van de puzzel kunt u tot uiterlijk 15 oktober 2021 sturen naar

Harrie van Zon, Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik

E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

Moderne opa en oma

Goedendag, u luistert naar het antwoordapparaat van (.....). Wij zijn momenteel niet bereikbaar. Om u beter van dienst te zijn, kunt u gebruikmaken van een van de volgende opties.

- Ben je een van onze kinderen: toets 1.
- Als we op de kleinkinderen moeten passen: toets 2.
- Als jullie onze auto dringend nodig hebben: toets 3.
- Als we de was en de strijk moeten doen: toets 4.
- Als we bij jullie thuis moeten oppassen: toets 5.
- Als we de kinderen van school moeten halen: toets 6.
- Als er voor aanstaande zondag een taart gebakken moet worden: toets 7.
- Als jullie allemaal naar huis komen en willen mee-eten: toets 8.
- Als vader een klus moet komen doen: toets 9.
- Als u een van onze vrienden bent: toets 10 en spreek uw boodschap in na de pieptoon.

We bellen u terug zodra we tijd hebben.

Bron: Nieuwsbrief PCOB Oosterhout, juni 2021



KOFFIE DRINKEN OP DE LEGE MAAG, KAN DAT KWAAD?

Drinkt u weleens koffie op de lege maag? Om wakker te worden, of omdat het gewoon een lekker begin van de dag is. Kan dat dan kwaad of maakt het niet uit op welk moment van de dag u de 1e kop van de cafeïnerijke drank drinkt?

Is koffie sowieso gezond of ongezond?

Koffie zonder suiker staat in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Zwarte koffie bevat minder dan 1 kcal per 100 ml. Afhankelijk van het soort koffie is het advies er maximaal 1 tot 4 kopjes per dag van te drinken. Het gezondst is filterkoffie. Hoe beter de koffie namelijk is gefilterd, hoe minder van de stoffen cafestol en kahweol erin zit. Deze stoffen verhogen het LDL-cholesterol. Een teveel aan LDL-cholesterol in uw bloed blijft plakken aan de binnenkant van de bloedvaten. Dat vergroot de kans op bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte. Van koffie uit een cafetière wordt daarom aangeraden er slechts 1 kop per dag van te drinken. 2 tot 4 koppen filterkoffie per dag geeft daarentegen juist weer ongeveer een 10 procent lager risico op hartziekten en een beroerte.

Koffie op de lege maag

Dat te veel koffie op een dag drinken negatieve effecten heeft is bij de meeste mensen wel bekend. Maar maakt het uit hoe vroeg er begonnen wordt met het drinken ervan? En kan koffie drinken op de lege maag kwaad? Radar heeft die vraag voorgelegd aan het Voedingscentrum. Vanwege de gunstige eigenschappen, zoals een verbeterde concentratie en het tegengaan van vermoeidheid is het volgens het Voedingscentrum een prima drankje om de dag mee te starten. Wel reageert iedereen anders op (de cafeïne in de) koffie. Bij wie snel last heeft van de maag, kan het klachten geven, maar wie nooit maagklachten heeft, kan gerust met koffie de dag beginnen.

Decafé koffie

Niet schadelijk voor het maagslijmvlies

In 2018 heeft het Algemeen Dagblad er ook onderzoek naar gedaan. Het eindoordeel is dan ook: koffie op de lege maag is niet schadelijk. Maag-darm-leverarts Paul Boekema heeft onderzocht wat de effecten van koffie op het maag- en darmstelsel zijn. Daarbij zijn vrijwel geen negatieve effecten ontdekt. Ook heeft hij geconstateerd dat koffie op de lege maag niet schadelijk is voor het maagslijmvlies. Het vlies is bestand tegen maagzuur en koffie kan het dan ook makkelijk hebben. Wel is aangetoond dat koffie in tegenstelling tot bijvoorbeeld water of thee de darmen licht kan stimuleren. Waar dat door komt is nog niet bekend, maar dat er specifiek door koffie klachten optreden is daarbij niet bewezen.

Wel of niet koffie op de lege maag drinken?

Of koffie voor u wel of niet een goede optie is om op de lege maag te drinken is vooral heel persoonlijk. Ondanks dat het niet bewezen is dat het klachten kan geven kan dat voor u wel gelden en dan kunt u beter naar een alternatief zoeken. Of pas een kop nemen als u wat gegeten heeft. Volgens gewichtsconsulente en afslank- en vitaliteitscoach Esther Hurioglu is het vanwege een andere reden verstandig om pas rond 10.00 uur de 1e kop te drinken. Tegenover Linda Magazine legt zij uit dat cafeïne de werking van cortisol kan verstoren.

Dit stresshormoon regelt onder andere het waak- en slaapritme en piekt tussen 8 en 9 uur 's ochtends, om u wakker te laten worden. "Als je de balans verstoort door meteen een kop koffie te drinken, reageert je lichaam op den duur minder op cortisol. Dan heb je uiteindelijk steeds meer cafeïne nodig om wakker te worden", aldus de consulente. Zij adviseert daarom om tot na die piek te wachten.

Bron: Radar, AD, Voedingscentrum, Linda Magazine, archief



7 VRAGEN OVER ZUURDESEMBROOD



Wat is het verschil tussen gewoon brood en zuurdesembrood?

Zuurdesembrood kende je misschien vooral van vakanties naar Duitsland. Maar tegenwoordig is het vaste, wat zuur smakende brood ook in Nederland aan een opmars bezig. Wat is het precies, waarom is het zo populair en is het gezond? 7 vragen en antwoorden over zuurdesembrood.

Waarom is zuurdesembrood zo populair?

Op websites en in kranten en tijdschriften gaat het de laatste tijd vaak over het zelf bakken van zuurdesembrood. Ook in supermarkten en bij de bakker zie je het steeds vaker liggen. Al die aandacht heeft een aantal redenen. Op de eerste plaats hebben veel mensen in deze periode van thuisblijven tijd over. Tijd die ze willen besteden aan een nieuwe hobby. Bijvoorbeeld aan het bakken van zuurdesembrood. Daarnaast heeft zuurdesembrood een supergezond imago. Al was het maar omdat het voorheen vooral in natuurvoedingswinkels te koop was.

Wat is het verschil tussen gewoon brood en zuurdesembrood?

De bestanddelen van de meeste broden zijn: meel of bloem, water, gist en zout. Maar in plaats van gist kun je ook een ander rijsmiddel gebruiken: desem. Desem is niets anders dan een beslag van meel en water, dat je een paar dagen laat rusten op kamertemperatuur. Het papje fermenteert en het gaat borrelen en neemt in omvang toe. Dit komt omdat er in het gefermenteerde papje melkzuurbacteriën, azijnzuurbacteriën en gisten ontstaan. Dat borrelende papje noemen we de desem oftewel de starter.

Met die desem kun je samen met bloem of meel, water en zout een brooddeeg maken. Het brood dat je daarvan bakt, noemen we zuurdesembrood. Behalve het rijsmiddel is er nog een groot verschil tussen gistbrood en zuurdesembrood: de rijstijd van het deeg. Een gistbrood rijst meestal een tot enkele uren. Een zuurdesembrood heeft vaak meer dan 24 uur nodig. Tot slot is het zuurdesembrood compacter dan gewoon brood en heeft een robuuste korst en een volle, wat zure, smaak. En nog een mooie bijkomstigheid, het zuurdesembrood is langer houdbaar.

Is zuurdesembrood gezonder dan gewoon brood?

Het hoofdbestanddeel van brood is een gemalen graan: meel of bloem. De soort graan bepaalt veel meer hoe gezond je brood is dan of het een gistbrood of een zuurdesembrood is. Zo is brood van volkorenmeel (de hele korrel dus) gezonder dan brood van witte bloem. In volkorenbrood zitten meer vezels en meer vitamines en mineralen dan in witbrood. Wat dat betreft is er geen verschil tussen gistbrood en zuurdesembrood. Ook de hoeveelheid koolhydraten en calorieën komt sterk overeen. Zuurdesembrood ontstaat met behulp van fermentatie. En gefermenteerde producten staan er wel om bekend een positieve bijdrage te leveren aan het microbioom (alle bacteriën) in je darmen. Maar dat doen de vezels uit volkorenbrood ook. Zuurdesembrood is dus niet per se gezonder.

Hoe zit het met fytinezuur in zuurdesembrood?

Fytinezuur zit in alle soorten volkorenbrood. Het remt de opname van met name calcium, ijzer en zink. Een deel van het fytinezuur in volkorenmeel wordt door gist en zuurdesem afgebroken tijdens het rijzen van het brood. Hoe langer de rijstijd hoe meer er wordt afgebroken. En daar zit dus een voordeel van zuurdesembrood. Het zuurdesembrood heeft een veel langere rijstijd, dus er is meer fytinezuur afgebroken. Er zijn ook wel aanwijzingen dat andere vitaminen en mineralen beter beschikbaar zijn uit zuurdesembrood. Maar dit lijkt erg af te hangen van de precieze bacteriesamenstelling in de desem die gebruikt is. En omdat desem geen standaard product is, is er nog weinig echt goed onderzoek naar gedaan.

Is zuurdesembrood beter verteerbaar?

Er zijn mensen die darmklachten krijgen van gewoon brood, maar niet van zuurdesembrood. Waar dat precies aan ligt, is nog niet goed onderzocht. Mogelijk speelt ook hier de langere rijstijd een rol. Er zijn verder aanwijzingen dat bepaalde desems gluten gedeeltelijk kunnen afbreken, wat bij mensen met een gluten-overgevoeligheid dus minder klachten zou kunnen verklaren. Er is meer onderzoek nodig om hier echt iets over te kunnen zeggen. Een kwestie van proberen dus als je klachten krijgt na het eten van gewoon brood.

Waar kun je een desem kopen om zelf zuurdesembrood te bakken?

Dat is lastig. Het is niet een ingrediënt dat je zo snel in de supermarkt aantreft. In Duitsland zijn overigens wel zakjes desem te koop. Een optie is een deel van een starter van iemand krijgen. Als je zoekt op Facebook of Marktplaats zijn er legio mensen die een zuurdesemstarter aanbieden. Een andere mogelijkheid is zelf een starter maken. Een deel daarvan gebruik je voor een brood, terwijl je het andere deel weer 'voedt' zodat je weer voldoende starter krijgt om een deel vanaf te halen voor een volgend brood. Heb je eenmaal een werkende starter dan kun je hier soms jaren mee doen. Daarmee bak je dagelijks of wekelijks een heerlijk brood en er zijn steeds meer zuurdesembakboeken voor allerlei variaties op zuurdesembrood.

Is zuurdesembrood eigenlijk iets nieuws?

Nee, absoluut niet. Het verhaal gaat dat het ontdekt is door de Egyptenaren zo'n 3000-2000 voor Christus. Zij waren gewend platbrood te bakken van gemalen granen met water. Blijkbaar zijn ze een keer vergeten een restje van het beslag op te maken. Dat bleef staan, en daarin ontwikkelden zich de bacteriën en gisten. Door het restje toch op te maken voltrok zich voor hun ogen waarschijnlijk een wonder: het brood rees en kreeg een totaal andere smaak en structuur. Heel erg lang was zuurdesem de enige manier om een gerezen brood mee te maken. Tot men de gisten kon isoleren en apart toevoegen aan brood. Het brood rees hierdoor meer en sneller.

PlusOnline 19 april 2021

Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



Een schokje als u in slaap valt



Slaapstuip of hypnagoge schok

Net als u bijna wegzakt in een diepe slaap, schrikt u wakker van een schok die door uw benen of armen gaat. Of u slaapt bijna en valt ineens in een gapende diepte. Althans zo voelt het, want in werkelijkheid ligt u veilig in uw bed. Wat is dat voor vreemd fenomeen?

Zo'n schokje of vallend gevoel in de fase tussen wakker zijn en slapen heet een hypnagoge schok of een slaapstuip. De wetenschap is er niet uit wat dat gekke gevoel veroorzaakt, want er is nog geen uitgebreid onderzoek naar gedaan. Er zijn wel een paar theorieën.

Ontspannen spieren Als u slaapt, zijn uw spieren ontspannen. Tijdens de REM-slaap, de fase waarin u droomt, zijn de spieren van de ledematen zelfs tijdelijk verlamd. U valt niet in een keer in slaap en ook de spieren worden niet met een knopje in een klap uitgeschakeld. Hersendelen vallen achtereenvolgens in slaap.

Zo kan het gebeuren dat de hersengebieden die zorgen voor waarneming nog wakker zijn, terwijl het gedeelte van uw brein dat uw spieren aanstuurt al wel slaapt. Het wakkere hersengebied denkt daardoor dat u valt en spant in een reflex al uw spieren aan om u overeind te houden. Dit ervaart u als een schokje in ledematen.

Stress Sommige wetenschappers denken dat de stuiptrekkingen iets te maken hebben met stress, angst of een verstoorde nachtrust. Ze komen namelijk vaker voor als u heel moe bent of niet comfortabel ligt. Een andere hypothese is dat u tijdens het in slaap vallen mini-REM-slaapjes doormaakt waarin u begint te dromen en de spieren zich ontspannen. Deze REM-slaap tijdens het inslapen zou kunnen bijdragen aan het voorkomen van hypnagoge schokken.

Veel mensen hebben wel eens last van een schok voor ze in slaap vallen. Meestal voelt u het een of twee keer per nacht. Als u weer wakker schiet door die vreemde gewaarwording is dat misschien vervelend, maar het kan geen kwaad. De schokjes zijn ongevaarlijk, u laat hooguit uw bedgenoot schrikken.

Rusteloze benen Ervaart u telkens een schokkerige sensatie in de ledematen waardoor u slecht slaapt, dan is er misschien meer aan de hand. Bij terugkerende bewegende benen in bed, spreken we over periodic limb movement disorder (PLMD) of in het Nederlands: periodieke ledemaatbewegingsstoornis.

Bij deze slaapstoornis maken de benen en soms ook de armen ongecontroleerde schoppende en schokkende bewegingen terwijl u slaapt. Hoewel u al die activiteit 's nachts zelf misschien niet eens opmerkt, heeft u er overdag wel last van. Het bewegen zorgt ervoor dat u steeds uit uw diepe slaap ontwaakt, waardoor u niet genoeg uitrust.

PLMD gaat vaak samen met het restless legs syndrome (RLS), maar het is niet hetzelfde. Bij RLS heeft u een irriterend, brandend en kriebelend gevoel in de benen en soms ook in de voeten. De klachten verminderen tijdelijk als u beweegt. Ook wordt PLMD vaker gezien bij onder meer de ziekte van Parkinson, de ziekte van Huntington, sommige vormen van ADHD, narcolepsie en slaapapneu.

Handig: 11x dít kun je allemaal schoonmaken met tandpasta

Tandpasta is natuurlijk onmisbaar in elk badkamerkastje. Je kunt er naast je tanden nog een heleboel dingen mee schoonmaken. Wat dacht je bijvoorbeeld van het oppoetsen van je autolampen? En zo zijn er nog veel meer dingen die je kunt schoonmaken met tandpasta.

Een aantal tips op een rijtje:

Pianotoetsen wit maken. Vooral bij oudere piano's kunnen de toetsen na verloop van tijd geel worden. Dit is op te lossen door de toetsen te behandelen met tandpasta. Smeer de toetsen in met tandpasta. Veeg het vervolgens met een doek af. Je pianotoetsen zijn weer stralend wit. **Inktvlekken verwijderen.** Inktvlekken zijn hardnekkig en moeilijk uit te wassen. Ook hierbij biedt tandpasta een oplossing. Smeer de vlek in met tandpasta en laat het een tijdje drogen. Was het kledingstuk de volgende dag op een gewoon programma. De inktvlek is verdwenen en je kledingstuk is weer schoon. **Kauwgom uit je haar verwijderen.** We hebben het waarschijnlijk allemaal weleens meegeemaakt, bij onszelf of een (klein)kind: kauwgom in het haar. Het verwijderen is pijnlijk en je wordt er niet vrolijk van. Met tandpasta is dit zo gepiept. Smeer een beetje tandpasta op de kauwgom. Je zult merken dat de kauwgom nu gemakkelijk en pijnloos te verwijderen is. **Watervaste stift van whiteboard.** Heb jij per ongeluk met een watervaste stift op een whiteboard geschreven? Geen paniek. Met tandpasta is dit in no time weer van het whiteboard verwijderd. Doe een beetje tandpasta op een doek. Ga hiermee over de tekst en je zult zien dat het verdwijnt als sneeuw voor de zon. **Schoenen poetsen.** Witte schoenen koop je natuurlijk voor de witte kleur. Maar op den duur kunnen ze grijs van kleur worden, en krijg je vlekken en strepen op je schoenen. Met een beetje tandpasta en een poetsdoek krijgen je sneakers weer een mooie frisse witte kleur.

Autolichten oppoetsen. Schijnen je koplampen minder fel omdat ze dof zijn geworden? Ook dit probleem los je op met tandpasta. Smeer de lampen in met wat tandpasta. Veeg ze vervolgens met een doek weer schoon. Je koplampen zijn weer als nieuw.

Handen wassen. Soms zijn je handen zo vies dat water en zeep niet genoeg is om ze schoon te krijgen. Was je handen in zo'n geval eens met tandpasta. Dit heeft een schurende werking. Je handen worden niet alleen schoon, ze ruiken ook nog eens heerlijk fris.

Krassen op cd's en dvd's. Niets is zo vervelend als wanneer je een dvd wilt kijken en deze hapert doordat er een kras op zit. Met een beetje tandpasta kun je dit probleem oplossen. Je verwijdert de krassen op cd's en dvd's door ze voorzichtig met tandpasta en een doek op te poetsen. Zo kun jij weer van je favoriete film genieten.

Haarverfvlekken verwijderen. Tijdens het verven van je haar kan het gebeuren dat je verfvlekken in je kleding krijgt. Heel vervelend, maar dit los je gemakkelijk op met tandpasta. Smeer de vlek in en laat de tandpasta even inwerken. Was het kledingstuk de volgende dag op een gewoon programma. De haarverfvlek is verdwenen en je kledingstuk is weer schoon.

Nagellak verwijderen. Nagellak is een sterk goedje en krijg je bijna niet van je nagels af. Je hoeft niet per se nagellakremover te gebruiken. Ook tandpasta verwijdert gemakkelijk de nagellak van je nagels. Wrijf de tandpasta op je nagels en laat het even inwerken. Haal het er met een wattenschijfje weer af.

Zilver oppoetsen. Zilver kan na verloop van tijd dof worden. Hier wordt je zilverwerk natuurlijk niet mooier op. Geen paniek: met een beetje tandpasta en een doek, glimt het weer als voorheen. Daarnaast ruikt het ook nog eens heerlijk fris. Dit kun je ook toepassen bij je strijkijzer.

Bron: Margriet .nl





Een man en een vrouw die elkaar niet kennen staan voor het treinloket. Allebei willen ze met de nachttrein naar Rome. De werknemer achter het loket vertelt dat er nog maar 1 tweepersoonsbed beschikbaar is en dat ze zelf maar moeten onderhandelen wie dat bed krijgt.

Zowel de man als de vrouw moeten toch echt de volgende dag in Rome zijn, dus besluiten ze na enig overleg het bed te delen. Ze kleden zich om en gaan ieder aan een kant van het bed liggen.

Na ongeveer een half uurtje vraagt de man: "Kan je wel in slaap komen?" waarop de vrouw antwoordt, dat ze het een beetje koud vindt. "Daar kunnen we maar 2 dingen aan doen," zegt de man. "Of ik ga voor jou een deken halen, of we doen alsof we gehuwd zijn."

"Nou," zegt de vrouw na enig tijd, "laten we dan maar doen alsof we gehuwd zijn."

Waarop de man zegt: "Oké, dan moet je zelf het dekentje gaan halen."

Reed ik gisteren van het werk naar huis, zie ik plots een groen mannetje huilend langs de weg staan. Ik stop, ga er naar toe en vraag wat er is en of ik hem misschien ergens mee kan helpen. "Ik kom van Venus en heb 'n vreselijke honger..."

"Oh," zeg ik verbaasd, "Ik heb nog een boterham die ik je wel kan geven, maar verder kan ik je helaas niet helpen." Ik gaf hem mijn laatste boterham en reed verder.

Even later zie ik een rood mannetje huilend langs de weg staan. Weer stop ik en vraag wat er is en of ik misschien kan helpen.

"Ik kom van Mars en heb 'n vreselijke dorst..." Ik geeft hem mijn blikje cola en zeg dat ik hem verder niet kan helpen.

300 meter verderop zie ik weer een kereltje langs de weg staan, deze keer was het een blauw mannetje. Enigszins geïrriteerd stop ik weer, ga naar het mannetje toe en schreeuw: "Zo blauw manneke, van welke kutplaneet kom jij eigenlijk en wat moet je van me hebben?" Waarop het blauwe mannetje antwoordt: "Uw rij- en kentekenbewijs graag..."

Flauw:

Vraag: Waarom ben je eigenlijk niet getrouwd?

Antwoord: M'n schoonouders hadden geen kinderen.

Een verzekeringsagent bezoekt een cliënte. Hij ziet een prachtige vaas op de schoorsteenmantel staan en vraagt of zij daar iets in bewaart. "Ja," antwoordt zij, "de as van mijn man."

"O, neemt u me asjeblief niet kwalijk! Ik wist niet dat uw man overleden was."

"Dat is hij ook niet. Hij is alleen te lui om een asbak te zoeken."

Vader boos tegen zijn zoon: "Kun jij nou helemaal niks anders dan vragen stellen en nog eens vragen stellen? Weet je wat er gebeurd zou zijn als ik als kind zoveel vragen had gesteld?" De zoon antwoordt: "Dan zou je nu misschien een paar van mijn vragen kunnen beantwoorden!"

Pietje: "M'n vader heeft vandaag gekookt."

Jantje: "En Wat heb je gekregen?"

Pietje: "Maagpijn."

Tot besluit nog een vijftal door het maandblad "Onze Taal" opgemerkte foute teksten

Advertentie in "Valkenswaards Weekblad" om goed over na te denken:

Lacoste vrijetijdsschoenen: ze hebben 'n perfecte pasvorm en 'n prijs die de waarde van de schoen ver overtreft.

Zo'n twintig jaar geleden was er sprake van een Leni Riefenstahl-revival in Duitsland. In "De Volkskrant" verscheen daarover een artikel met daarin o.a.:

"De 98-jarige fotografe en filmmaakster wordt bewonderd vanwege haar vernieuwende techniek en vergruisd (!) vanwege haar propaganda-films voor de nazi's."

Wat te denken van de volgende scherpe tekst in "De Volkskrant" over het EK 2000:

"Regelmatig blijven er tijdens Euro 2000 veel stoeltjes leeg in de EK-stadions.

Volgens directeur Smorenburg is dit het gevolg van het wegblijven van de bezoekers."

Beetje slordige tekst in de volgende Duitse wijnadvertentie:

"Riesling Kabinett, Spätlese. Fles 0,75 liter 6,75 euro of Auslese fles 0,75 liter 9,99 euro.

Lichtzoete en zoete witte wijnen uit de Moezel in Duitsland.

Doe mee en maak kans op een gratis verblijf in de Moezel.

Zie de actiehanger op de fles.

Alleen bij Super De Boer"

Nog één advertentie, maar die is wel errug fout!!

Een boek die Vaan Vurienden ken Aanbevelen!

Geconcentreerde complete grammatica normen.

Nederlands – Spaans: Spaans – Nederlands Woordenboek met C.A. 3000 woorden.

Gekozen verzameling van staande uitdrinkingen om zich

In het hotel, in het restaurant of in zanken en in andere omstandigheden ontwikkelen.

Laat niet toestaan dat de taalbarriere zich tussen voegd in Uw zaken,

Uw toerisme,

Uw vrienden,

Uw liefhebberijen,

Yale helpt uw.

Ik word liever niet door **Yale** geholpen.

Bijdrage: Chris

OM ADEM

Neem van mij mijn onrust,
het jagen door de tijd,
het piekeren, de zorgen,
de onmacht en de spijt.
Neem van mij mijn twijfel,
het rusteloze gaan,
het steeds weer zoveel moeten,
het nooit genoeg gedaan.
Geef mij van jouw ruimte,
het wijde van de lucht,
het verre vogelfluiten,
de ganzen in de vlucht.
Geef mij van jouw kleuren
het lichte tere groen,
het wit van de margrietten,
de klaproos, korenbloem.
Geef mij van jouw stilte,
de kalmte van een meer,
het regelmatig ritme,
de branding van de zee.

Margreet Spoelstra



Overgenomen uit Nieuwsbrief KBO-PCOB Waalwijk juli/augustus

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 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 (lepel, 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

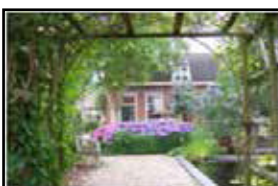


ROB VAN DER PLAS
FINANCIEEL ADVIES B.V.

* 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: Wo 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.
Raadhuisstraat 11 - Sprang-Capelle
T. 0416-272753 - www.autobraat.nl

**CHEVROLET
SPECIALIST**

KIA SPECIALIST

Op onze website vindt u het nieuws van de afdeling.

Kijkt u daar eens. U vindt er veel foto's en illustraties in kleur.

www.seniorenverenigingwaspik.nl



**TECHNIEK IS
ONZE TOEKOMST**



 **0416 - 312 597**

 **www.meijs-install.nl**



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

 **PLUS**

Picokrie - Waspik

 **PLUS**

Picokrie - Waspik

Voor al uw financiële- of verzekeringsvragen
kunt u contact opnemen met

THEUNS
Assurantiën en Hypotheken B.V.

Adviseur: Andrew Theuns

Adres Louis Pasteurstraat 15
5165 EM Waspik

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

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



**INSTALLATIEBEDRIJF
ZWAANS**

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

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



**bakkerij van der
WESTEN**