

Ons Seniorennieuws

Uitgave: Kerstmis 2021/januari 2022

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



KBO-Brabant

Postbus 54, 51₁65 ZH Waspik

GALM

SGW SPORTVERENIGING GALM WAALWIJK

50+

Ineens merkt u het ...
Alles gaat niet meer zo gemakkelijk
als vroeger. **Wilt u fit blijven?**
Blijf dan zo lang mogelijk bewegen.
Kom naar **SGW Sportvereniging**
GALM Waalwijk.

Sportvereniging voor senioren.
Met **gediplomeerde docenten.**
De lessen zijn in Waalwijk & Waspik.
Contributie € 30,-
per kwartaal.

Interesse?

Kijk op www.galmwaalwijk.nl
of stuur een
e-mail naar sgwwaalwijk@ziggo.nl



Uw laatste zorg in goede handen...

Marjolein

Weggen-Francke /

Leemans

Uitvaartverzorging

06 - 14 91 09 15

Tel.: 0162 - 40 39 12 / 06 - 13 67 74 41

DE STERGROEP BV

MERCEDES-SPECIALIST



Dongen

0162-310020 www.destergroep.nl

VAN DER HEIJDEN

TWEEWIELERS

VERKOOP • ONDERHOUD • REPARATIE

www.vanderheijdentweewielers.nl

Schoolstraat 9a Waspik 0416 - 314001

Voor al uw dranken moet U bij
Slijterij **van Alphen** zijn

Kerkstraat 14

5165 CG Waspik

Tel. 0416 - 312736

* Écht thuis in wonen en slapen

Uitgebreide collectie boxsprings



Gratis
linnen
pakket

Puur nederlandse kwaliteit!
€1995,- vlak / €3275,- elektrisch

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 kerst 2021/januari 2022

pag. 04	Voorwoord met kerstactie “Kerst op de taart”
pag. 05 - 09	Kerstmis 2021 met kerstgedachten en kerstgedichten
pag. 10	Nieuwjaar
pag. 11	Driekoningen
pag. 12	Lief en leed
pag. 13	Uitnodiging van Vakantiegroep Midden-Langstraat
pag. 14	Meisjesclub
pag. 15	Oplossing kruiswoordpuzzel december en winnaar
pag. 16	Kruiswoordpuzzel januari 2022
pag. 17	Senioren Expo verplaatst naar mei 2022
pag. 18	Contributie 2022
pag. 19	Waar vind ik een openbare wc
pag. 20 - 21	Symptomen vitamine B12 tekort
pag. 22	Overvloed
pag. 23	Gemeentepolis Zorgverzekering
pag. 24	Acceptgiro verdwijnt in 2023
pag. 25 - 29	Digitale wereld: bestanden ordenen in Windows 10
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 Hooijmaijers. Lay-Out: Franca Hooijmaijers. Redactie adres:
Vrouwkensvaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik,
Tel. 0416-313312, e-mail svwfhooijmaijers@ziggo.nl

De contributie voor het lidmaatschap bedraagt € 30,00 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 17 januari 2022 aanleveren.**

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

COLOFON



Voorwoord

Zo jammer, dat onze jaarlijkse traditionele kerstviering niet doorging. Velen van ons waren echt teleurgesteld: geen gezellige sfeervolle kerstmiddag met kerstgedachten, muziek en een lekker diner. Ook als bestuur betreuren wij dit zeer; ook wij hadden ons er echt op verheugd.

Daarom besteden wij in dit nummer van Ons Seniorennieuws op de eerste plaats veel aandacht aan het kerstfeest; een feest dat voor iedereen weer anders is. U vindt in dit nummer de kerstgedachte, 'uitgesproken' door onze voorzitter, de heer Bert de Graauw.

De diaken Anton van Diessen, die overigens sinds kort in Waspik woont, greep terug op het aloude kerstverhaal. Ook dominee de heer H. van Kapel heeft een bijdrage geleverd.

De activiteitencommissie zocht een kerstwens uit de vele kerstgedichten en –gedachten die overal op internet te vinden zijn.

Wij hopen van harte, dat u hierdoor toch een beetje in de kerstsfeer komt. En wij hopen van harte dat we in de loop van het nieuwe jaar iets anders kunnen organiseren om elkaar weer te kunnen zien en spreken.

Tot slot wensen we u allen een mooi kerstfeest en natuurlijk alle goeds voor het Nieuwe Jaar.

Bestuur,
Senioren Vereniging Waspik

Actie "Kerst op de taart"

Op zaterdag 18 december 2021 wordt u verrast door de inwoners van Waspik met een kerstattentie, in het kader van "**Kerst op de taart**". Houdt daarom zaterdag 18 december uw voordeur in de gaten.

Mocht u de bezorger hebben gemist, kijk dan zaterdag toch altijd nog even bij de voordeur.





Kerstgedachte 2021

Wat zou ik het fijn hebben gevonden als ik deze kerstgedachte uit had kunnen spreken voor een volle zaal in Den Bolder. Maar helaas de maatregelen in verband met corona blijven ons achtervolgen. Soms in mindere mate maar meestal wat heviger.

Meer dan voorheen hebben wij in de voorbije maanden ervaren dat lichamelijke nabijheid, elkaar de hand kunnen geven, een arm om de schouder slaan, elkaar knuffelen, heel wezenlijk zijn voor ons allemaal. Nu al ruim anderhalf jaar hebben wij dit maar beperkt kunnen meemaken. En in die anderhalf jaar hebben we ervaren hoe onmisbaar de persoon voor de ander, de sociale context en de samenleving zijn voor de ontwikkeling en het welzijn van eenieder van ons, jong en oud.

Dat gemis aan nabijheid heeft pijn gedaan en heeft op velen, met name de ouderen grote impact gehad. Hoeveel van onze ouderen hebben in verpleeg- of verzorgingshuizen niet te maken gekregen met het coronavirus, waardoor, direct of indirect, elk contact met kinderen, kleinkinderen naaste familie en vrienden onmogelijk werd. Een groeiende vereenzaming en eenzaamheid werden voor velen een nieuwe intense en pijnlijke ervaring.



De lockdowns en de beperkingen waarmee wij te maken kregen, riepen vragen op die door onze drukke werkzaamheden of bezigheden tot dan toe minder sterk naar voren kwamen of aandacht kregen. Vragen met een diepere dimensie zoals:

Wat is echt de moeite waard om je voor in te zetten?

Wat moeten prioriteiten voor mij zijn?

Wat is de zin van mijn leven?

Waar doe ik het allemaal voor?

Gaan we een tijd tegemoet waarin veel anders zal zijn dan wat ons vertrouwd is? Loslaten wat ons zo vertrouwd was, omarmen wat onbekend is?

Dat vraagt nogal wat van ons: angst en vrees voor het onbekende tegenover de hoop en het verlangen naar het nieuwe.

De ontwikkelingen in de samenleving en dus ook in de kerk, die maken immers onderdeel uit van de samenleving, zijn razend snel gegaan in de tijd die achter ons ligt. 75, 80 jaar geleden stond de kerk midden in de samenleving, dominant aanwezig in onze provincie, in ons dorp. Het kerkelijk gezag was allesbepalend voor het doen en laten van katholieken en protestanten.

lees verder op volgende pagina >>>



Het voert te ver om daar uitvoerig op in te gaan, maar het is goed ons te realiseren hoe die vroegere situatie onze oudste senioren gevoed en gevormd heeft op een wijze die jongere senioren niet of nauwelijks meer hebben meegemaakt en ook niet hebben kunnen en willen accepteren. Eigen verantwoordelijkheid, eigen geweten op de eerste plaats!!

Ondertussen zijn wij allemaal, jongeren en ouderen, onderdeel geworden van een diep ingrijpende evolutie. Je kunt misschien zelfs zeggen: we leven niet in een tijdperk van verandering, maar in een verandering van een tijdperk. Dat vraagt nog al wat van ons: loslaten wat zo vertrouwd was, omarmen wat onbekend is en de chaos waarin wij leven, accepteren.

Veel mensen voelen zich niet meer thuis in de huidige samenleving die draait om geld, rendement en efficiëntie. Ze missen gehoord te worden, warmte, saamhorigheid en vertrouwen. Zij zijn op zoek naar nieuwe kernwaarden: vertrouwen, verbondenheid, waardering, samenredzaamheid. Deze waarden zijn in de voorbije coronatijd voelbaar naar boven gekomen. Wat betekent dat voor de nieuwe situatie die wij wereldwijd tegemoet gaan? Of gaan we terug naar het oude normaal? Wat betekent dat voor onze persoonlijke levensweg, voor onze samenleving etc. etc.? Vragen voor u ter overweging met Kerst 2021.

Ik wens u, ondanks deze nare coronatijd waarin wij leven, een vrolijk en gezegend Kerstfeest 2021. Dat de echte waarden van het leven boven mogen komen drijven.

Ik wil afsluiten met een kort maar voor mijn gevoel passend kerstgedicht:

Gezellig Kerstfeest

*Nog even en het zal weer Kerstmis zijn,
Ja, voor iedereen groot en klein,
denk dan ook eens aan zieke en oudere mensen,
ook al hadden zij misschien geen wensen.*

*Want juist in deze dagen en uren
zitten zij soms voor zich uit te turen
Probeer daarom juist in deze tijden
eens zo iemand te verrassen, te verblijden.*

*Immers, ieder mens vindt het fijn
te weten dat zij niet vergeten zijn
Want een vriendelijk woord,
een klein gebaar,
brengt mensen dichterbij elkaar.*

Bert de Graauw
Voorzitter Senioren Vereniging Waspik



Kerstmis

Het aloude verhaal:

Menselijker kan het niet, twee mensen op weg. Vanwege een volkstelling. Vanuit Nazareth naar Bethlehem. Want de man is uit de stam van David. Een man en een vrouw in verwachting en onderweg gebeurt het. Wat weet een ongeboren kind er ook van of het gelegen komt of niet. Het is volgroeid en het komt. Welkom of niet.



Je kunt wel zeggen een ongelegen moment, onderweg.

Maar de ouders vinden er iets op het wordt gewikkeld in doeken en in een kribbe gelegd, een voederbak. Een lieve vader en moeder meer heeft het kind ook niet nodig.

Een engel op hun tocht behoed hen en gaat op zoek naar herders en opzoek naar dieren die Jozef en Maria en het kindje in de stal zullen delen.

Totdat de engel de os en de ezel ontmoette.

Die zeiden: wij hebben helemaal niks te bieden, we kunnen hooguit met onze staart de vliegen weggagen bij het kind. Wij zijn maar sukkelaars, we kunnen alleen wat warmte geven.

'En toch zijn jullie', zei de engel, 'juist jullie net als alle andere sukkelaars heel welkom bij het kindje in de stal!'. In de stal dus, want in de herberg was er voor hen geen plaats.

Maria en Jozef, twee mensen ver van huis, twee asielzoekers, zochten een dak boven hun hoofd, een bed, een beetje begrip, gastvrijheid, warmte. Maar de deuren van de huizen en harten van de mensen bleven (toen dus ook al) dicht.

'Wat komen die lui hier zoeken, hadden ze maar thuis moeten blijven'. En dus was er voor die sukkelaars geen plaats in de herberg. Zodoende werd Hij, God-met-ons, geboren in een tochtige stal tussen de os en de ezel. Twee sukkelaars, maar wel twee die warmte gaven.

Er waren ook herders in de omgeving. Gewone mensen. Een soort zigeuners. Niet zo erg aangepast aan de geldende beschaving. Wat onbeschaafd, om het eerlijk te zeggen. Slordig in de kleren. Niet zo welriekend. Rondzwervend. Wat ruwe mensen. Harde handen. En geen beste reputatie.

Herders verkondigen.

Lucas, de evangelist van het kerstevangelie, doet net of zelfs Maria het niet weet.

Want - zegt hij - allen stonden verwonderd - dus ook Maria - over wat de herders vertelden. Zij zijn degenen die vertellen dat het kind in de kribbe, in doeken gewikkeld, dat, dat de heiland is.

Het verhaal van Kerstmis vraagt aan alle mensen van goede wil warmte te geven aan wie in de kou zijn gezet, om de deur van ons hart open te houden voor sukkelaars.

Alle mensen van goede wil wordt gevraagd vandaag en alle dagen open oor te hebben voor Gods mensgeworden woord.

Het kind van Betlehem vraagt ons, die van goede wil en in goede doen zijn, goed te doen aan wie het slecht hebben.

Zo komt er vrede op aarde en brengen we eer aan God.

Zo wens ik u allen mooie dagen en vrede toe met een zalig Kerstmis.

Diaken Anton van Diessen

Ik wens je wat licht.

Ik wens je wat licht in momenten van zorgen
Ik wens je wat hoop en wat uitzicht op morgen
Ik wens je wat warmte in kil grijze dagen
Ik wens je een antwoord bij twijfels en vragen
Ik wens je wat zachtheid als woorden te hard zijn
Wat vreugde, wat vrede als gedachten te zwart zijn
Ik wens je wat rust te midden van werk
Ik wens je wat stilte, het make je sterk
Ik wens je een hand, die je verder geleidt
Een stralende glimlach, die ieder verblijdt
Ik wens je een plaats om bij regen te schuilen
Ik wens je een mens, die niet schrikt van je huilen
Ik wens je een bloem om je dagen te kleuren
En een vriendelijk gebaar om bij op te fleuren





Kerst in een vreemde wereld

Opnieuw een jaar zonder kerstviering van Senioren Vereniging Waspik. Het is slechts één uit vele dingen die anders zijn en die anders gaan. En allemaal vragen we ons af wat het nieuwe jaar gaat brengen. We zijn vreemdelingen in onze eigen wereld. Weet u waar ik stil van word? De Heer wilde in onze wereld geboren worden. Hij is geen vreemde in deze wereld en in onze levens. Ik denk aan corona en aan nog meer. Het voorbije jaar maakten ook nieuwsbeelden van vluchtelingen over al op de wereld indruk. Het was na de verdrinkingsdood van 27 vluchtelingen voor de kust van Calais. Een man wilde het toch ook gaan proberen. Uitvaren naar de overkant. Op zoek naar een echt leven. Hij zei: "Kom ik om, dan kom ik om. Er zal niemand zijn die aan mij denkt."

Als wij Kerst vieren. Anders dan anders. Misschien is er een aantal dingen toch hetzelfde. Hebben we een versierde kerstboom, richten we een kerststal in, branden we kaarsen. Maken we in de kerk of thuis een viering mee. We vieren tóch de geboorte van de Heer. Misschien komt zo het Kind in de stal ons wel dichterbij dan ooit. Omdat Hij geboren wilde worden in onze vreemde wereld. Omdat Hij ons hier niet vergeet.

Ik stel mij voor, mensen in vluchtelingenkampen gaan ook proberen Kerst te vieren. Overal branden lichtjes. Wij mensen zien elkaar in de ogen in het licht van het Kerstkind. Wat dat voor ons mag betekenen heeft priester Kees Pannekoek eens verwoord in het volgende gedicht:

Goed voornemen op nieuwjaarsmorgen

Kon ik een zee zijn
om werelddelen met
elkaar te verbinden,
ik zou een zee willen zijn.

Kan ik geen zee zijn,
ik zou een rivier
willen zijn
om de boten
te dragen.

Kan ik geen rivier zijn,
ik wil
een glas water zijn
om de dorst
van een mens
te lessen. *

Ik wens u goede Kerstdagen
en een goed nieuwjaar.

Ds. Henk van Kapel



*Kees Pannekoek, *Het gaat om wat stroomt. Gedichten, gebeden, overwegingen, liederen, columns, blz. 29)*

*En dan is daar het
Nieuwe Jaar.....*



Gelukkig Nieuwjaar



DRIE KONINGEN

Het vieren van drie koningen is het oudste feest van alle jaarfeesten. Met de zesde januari is echter iets bijzonders aan de hand, het is namelijk een dubbele herdenkingsdag. In het oosten werd in de eerste eeuw van onze jaartelling op deze dag de geboortedag van Jezus uit - het Lucasevangelie op de zesde januari door Johannes de Doper gedoopt in de Jordaan. Door deze doop werd de mens Jezus tot Christus, dat wil zeggen, toen daalde Christus neer in het lichaam van Jezus. Johannes was bij deze doop getuige van de eigenlijke geboorte van Christus. Want 'De hemel ging open en Johannes zag de Geest van God als een duif op hem neerkomen. En uit de hemel klonk een stem: "Hij is mijn enige zoon, de man naar mijn hart". De neerdalende duif is het beeld dat gebruikt wordt voor deze gebeurtenis. Driekoningen is het feest dat herinnert aan de reis van de wijze mannen uit het oosten. Zij hadden volgens de Bijbel een ster zien opgaan, die zij volgden, en die hen leidde naar de plek waar het kindje Jezus was. Driekoningen is de traditionele benaming voor de wijzen uit het oosten. Mattheüs noemt hen 'magiërs'; wij zouden zeggen: 'astrologen'. Zij bestudeerden de stand van de sterren en de loop van de planeten. Uit de stand van die hemellichamen meenden zij aanwijzingen op het spoor te kunnen komen met betrekking tot de toekomst van mens en wereld. In die zin waren de wijzen uit het oosten ook geleerden, wetenschap. Volgens het verhaal brachten de drie wijzen geschenken mee: goud, wierook en mirre. Op Driekoningendag placht men met gewijd krijt het nieuwe jaar te schrijven op de deuren, met daaronder 3 grote letters. Dat was de afkorting van een Latijnse zegenspreuk: Christus Mansionem Benedicat' ofwel 'Christus zegene deze woning'. In de loop van de achttiende eeuw zijn daaruit in de volksmond de namen van de drie koningen ontstaan; Caspar, Melchior en Balthasar.

In nog later tijden worden de wijzen waarschijnlijk onder invloed van bepaalde teksten uit het Oude Testament – koningen genoemd. Balthasar is de oudste koning met de blauwe mantel. Hij schenkt het kindje wierook, symbool voor het zuivere voelen, ten teken dat Jezus zou worden geëerd. Melchior is de middelste koning met de rode mantel. Hij schenkt het kindje rood goud, het symbool voor het zuivere denken, ten teken dat hij de Koning der Koningen zou zijn. Kaspar is de jongste koning met de donkere huid en de groene mantel. Hij schenkt het kindje mirre, symbool voor het zuivere willen, een parfum dat wordt gebruikt bij het balsemen van de doden en daarmee vooruitwijst naar Jezus' kruisdood.





Wij feliciteren in januari onze jarigen van 80 jaar en ouder.

Een fijne verjaardag toegewenst.

Mevrouw M. van Overveld-Lukassen	06-01
Mevrouw J.M. Verschure-Smits	08-01
Mevrouw M. Broekmans-v.d. Riet	09-01
Mevrouw H.J. Schellekens-Broeken	10-01
De heer C.P.A. Hinten	13-01
Mevrouw S.J. Jansen	14-01
Mevrouw A.M.Heijkant-van Bragt	15-01
Mevrouw A.J. Metzke-van Diemen	15-01
Mevrouw J. Rijken-Brok	17-01
Mevrouw A. van Helvert-Verhoeven	18-01
De heer P.N.J. Akkermans	22-01
Mevrouw M.C. van Dongen	29-01
De heer P.A. van Dongen	30-01
Mevrouw D.C.R. Fitters-Langermans	31-01



Vakantiegroep Midden Langstraat met Bolderman Reizen .NL
Contactadres: P.G. van Dongen, Schubertlaan 3, 5165 CN Waspik
Telefoon: 0416 – 31 17 56 E-mail: pgvandongen@kpnmail.nl

Aan alle belangstellenden voor een leuke Bus Vakantie op 2 mei 2022

Betreft: Uitnodiging vakantie naar het Friese plaatsje Rijs op 2 mei 2022.

Waspik, 1 december 2021

Geachte heer / mevrouw / vakantiegast,

Alle goede dingen in drieën wordt wel eens beweerd. Daar gaan we ook van uit met onze vakantieplannen voor 2022 welke wij na onze reünie van mei j.l. hebben uitgewerkt. Wij hebben samen met Bolderman een vijfdaagse vakantie uitgewerkt met als vertrekdatum 2 mei 2022 en met reisdoel het plaatsje Rijs in de provincie Friesland, vlak bij het IJsselmeer. Wij zijn daar dan te gast in het drie sterrenhotel Gaasterland en hebben daar 9 1-persoonskamers en 15 2-persoonskamers ter beschikking. Het verblijf in dit hotel is op basis van all Inclusive.

We vertrekken weer vanuit Waspik, Waalwijk en Drunen richting Friesland en zijn rond de middag in ons hotel Gaasterland voor de lunch en na de lunch maken we al een mooie rondvaart over het Sneekermeer. Ook de volgende dagen maken we mooie uitstapjes met de bus naar een mooie stad of de natuur. De tweede dag brengen we zelfs een bezoek aan het mooiste Waddeneiland, Ameland.

De deelname kosten hebben we op hetzelfde niveau kunnen houden als onze vorige aanbieding, n.l. een bedrag van € 469,00 per persoon voor een 2-persoonskamer als wij 35 of meer vakantiegasten kunnen noteren. Als er minder als 35 vakantiegasten meegaan komt er € 20,00 per persoon bij. Voor degene die gebruik wil maken van een 1-persoonskamer komt er € 34,00 bij.

Wellicht wilt u meer weten over deze mooie vakantiereis, in dat geval kunt u een meer gedetailleerd vakantieplan opvragen met aanmeldingsformulier bij onze contactpersoon, Piet van Dongen in Waspik, telefoon 0416 – 311756.

Met belangstelling zien wij uw reactie tegemoet.

Vriendelijke groet en wij wensen u nu reeds fijne Kerstdagen en een voorspoedig nieuw vakantiejaar,

Het vakantieteam,
Rika Baars, Ria van der Aa en Piet van Dongen.



MEISJESCLUB



We hadden geen telefoon, televisie, auto of pickup, wel (ze noemden het) een distrubutieradio met twee zenders voor het nieuws en het weer en muziek of een hoorspel 's avonds. Maar in het dorp was wel een bloeiend verenigingsleven

Het was een leuke club die meisjesclub; we begonnen altijd met een stukje uit de Bijbel en zongen dan een paar liederen uit 'Wie zingt mee'. Soms moest je de opening verzorgen als je durfde en anders samen met iemand, want je moest het wel leren!! Daarna was er een spel of knutselen; ook werden er toneelstukjes opgevoerd. De benodigde attributen maakten we zelf, dus gingen we aan de slag met karton en verf, oude lakens en gordijnen, want bijbelverhalen vroegen om lange gewaden. Voor de bazaar werden ook dingen gemaakt die verkocht konden worden voor het goede doel: de kerk.

Maar één keer per jaar gingen we op kamp, de jongens naar een tentenkamp en de meisjes naar een kampeerboerderij.

Als dorpskinderen waren we niet veel gewend en dat was dan best spannend, van huis in den vreemde, je kon niet even naar huis.

Mijn eerste keer, ik denk dat ik zo'n jaar of 14 was, gingen we naar Chaam, in de 'middle of nowhere', naar een wat oudere boerderij; de koeien waren uit de stal en wij erin. De stal was schoongemaakt, er lag stro op de vloer en daar gingen onze dekens en lakens op. Ons moeder had een vooruitziende blik: ze had twee flanellen lakens aan elkaar gezet (slaapzakken waren er nog niet), deken eronder en deken er bovenop, m'n zusje en ik sliepen uitstekend.

Een stenen bak met wat kranen erboven was de badkamer; douches hadden we nog nooit van gehoord, maar die hadden we thuis ook niet, gewoon een zinken teil.

In een andere stal ernaast stonden lange tafels met banken, dat was de eet- en zithoek; wilde je luieren dan was er de hooiberg.

Een grote emmer in de hoek van de slaapzaal was voor de hoge nood 's nachts, maar waar was de wc ???

Dat was de grootste verrassing, buiten om de hoek !!!!! Achter de stal in een hoek hing een gordijn, daarachter was een put gegraven, met ervoor twee paaltjes met een lange lat erop; laat hier je hoop maar varen; emmertje zand om hem af te dekken.

Op ieder kaartje wat naar huis ging stond de bijzondere wc opgetekend en 's nachts zachtjes plassen viel ook niet mee.

We hebben wel een hele leuke week gehad, met lange wandelingen, spooktochten en puzzelgebeuren; en er zijn dingen, die vergeet je nooit.

Marry Molenaar

Uit ledenblad PCOB Sprang-Capelle november 2021

Hierbij de oplossing van de puzzel december 2021

VOGELTREK

De gelukkige winnaar is Mevr. M. Hooijmaijers – Rombouts. Met veel plezier nam zij de cadeaubon van Slagerij Snels in ontvangst.

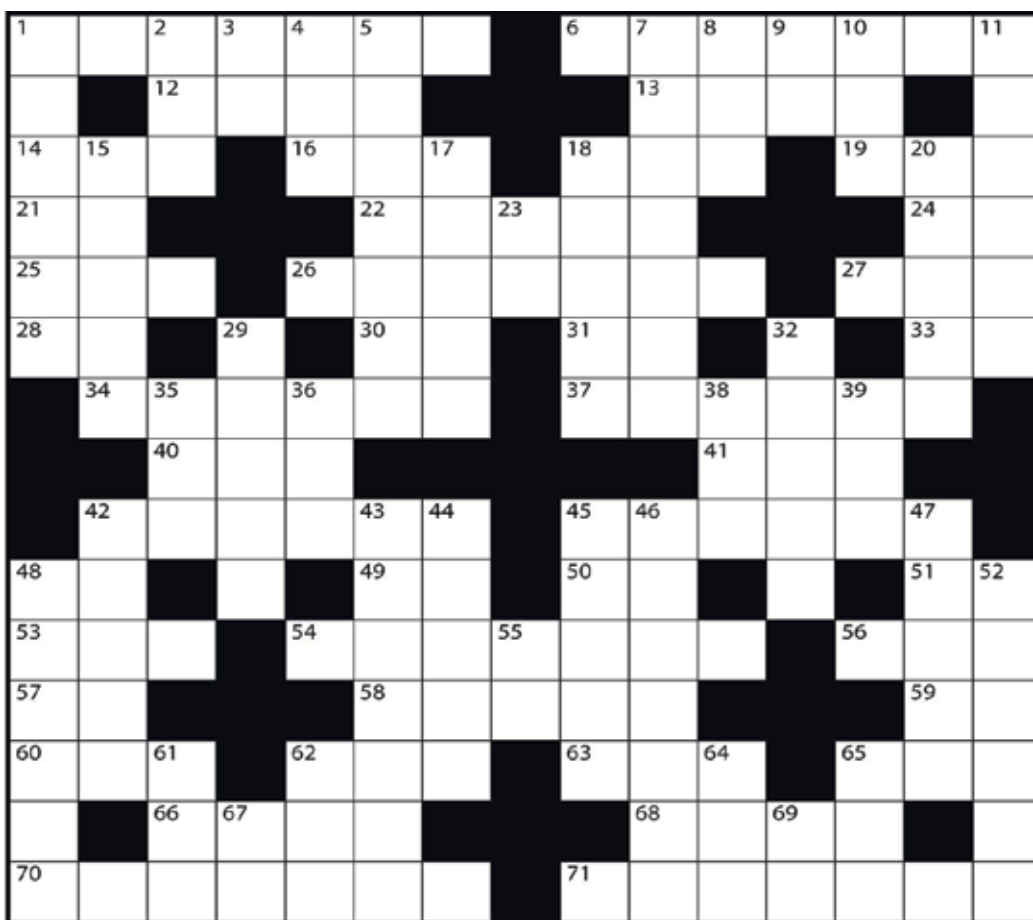


Een nieuwe puzzel staat weer klaar. Puzzel mee en win ook een leuke attentie naar keuze.

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

Horizontaal: 1 verdooving 6 keerzang 12 eens 13 dienstbode 14 borstbeen 16 knaagdier 18 aanwijzend vnw. 19 bouwland 21 plus 22 vorstenzetel 24 Europees Kampioenschap 25 duinpan 26 weggebruiker 27 lof 28 daar 30 voorbij 31 populair 33 buislamp 34 hoofdstad van Albanië 37 stiekem 40 etcetera 41 een zeker iemand 42 tuinhuis 45 treiteren 48 Japans bordspel 49 overdreven 50 tot en met 51 reeds 53 grote bijl 54 deel v.e. dynamo 56 Turks bevelhebber 57 muzikant 58 deel v.h. bestek 59 loofboom 60 100 vierkante meter 62 hevig 63 vochtig 65 knop op het toetsenbord 66 ongevuld 68 gevaar 70 smaldeel 71 roofvogel.

Verticaal: 1 epiloog 2 zeehond 3 compagnon 4 nageslacht 5 halteplaats 7 voortreffelijk 8 sprookjesfiguur 9 Romanum Imperium 10 pl. in Gelderland 11 metaal 15 traag 17 deelteken 18 afgemeten portie 20 bontsoort 23 Oude Testament 29 dierentuin in Amsterdam 32 stijl 35 Europeaan 36 tennisterm 38 roem 39 watering 42 kaartspel 43 uitstalruimte 44 strijdmacht 45 bouw materiaal 46 Waddeneiland 47 deel v.d. vinger 48 autowerkplaats 52 eerroof 55 niet parkeren 61 iedere persoon 62 ledikant 64 gesloten 65 gravin van Holland 67 en andere 69 oosterlengte.



©www.puzzelpro.nl

26	70	7	45	34	54	65	29	1	18
----	----	---	----	----	----	----	----	---	----

De oplossing van de puzzel kunt u tot uiterlijk 17 januari 2022 sturen naar
 Harrie van Zon, Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik
 E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl



Senioren Expo verplaatst naar mei 2022

De organisatie van de Senioren Expo heeft uit veiligheidsoverwegingen besloten de beurs te verplaatsen van januari 2022 naar mei 2022. Van dinsdag 10 tot en met zondag 15 mei zijn bezoekers van harte welkom! Afdelingen van KBO-Brabant die een bus hadden besteld zijn inmiddels op de hoogte gesteld en kunnen zich opnieuw aanmelden voor een bus in mei.

Vrijkaarten die waren uitgedeeld onder de Ons bezorgers blijven geldig voor mei.

Contributie 2022

Zoals al op de Algemene Ledenvergadering verteld, dat mogelijk KBO-Brabant meer gaat vragen voor de afdracht van contributie van de aangesloten verenigingen. Het is nu zeker dat dit volgend jaar gaat gebeuren.

Vandaar dat het bestuur besloten heeft de contributie voor 2022 met € 1,00 te verhogen.

De contributie wordt dan € 30,00 per jaar per lid.

Voor degenen die een automatische afschrijving hebben, krijgen zoals andere jaren € 1,50 korting. Dus dan wordt de contributie € 28,50 per lid per jaar.

De contributie wordt rond 24 januari 2022 van uw bankrekening afgeschreven.

De andere leden krijgen de contributienota thuis gestuurd.



WAAR VIND IK EEN OPENBARE WC?

Wie een dagje op pad gaat en hoge nood heeft, kan even snel naar binnen bij een café of restaurant. Maar die zijn niet altijd makkelijk te vinden. Belangenorganisaties van mensen met buik-, lever- en darmproblemen pleiten voor meer openbare toiletten op drukke plekken.

In veel steden en natuurgebieden is een tekort aan openbare toiletten en sinds de corona-uitbraak is het vinden van een toilet nog een stuk moeilijker geworden. Waar kan je naar de wc?

In de stad

Een bekende plek voor het toiletbezoek is de HEMA. Die zit in veel dorpen en steden, dus het is altijd een makkelijke optie als de nood hoog is. Daarnaast kan je ook bij de McDonald's naar het toilet, soms tegen betaling. Ook bij de bibliotheek mag je vaak naar het toilet, en sommige fietsenstallingen beschikken ook over die optie. Bij een groot aantal vestigingen van o.a. Albert Heijn, Jumbo en Plus kan je ook gebruikmaken van het toilet. Op deze kaart kan je zoeken of jouw Albert Heijn een klantentoilet heeft, en deze kaart is ook voor de Jumbo. Op de website van Plus staat helaas niets over de aanwezigheid van een toilet in de winkel.

In natuurgebieden en dorpen

Als we de stad uitgaan, wordt het al een stuk lastiger. Mensen zijn dan vaak genoodzaakt om in de bosjes te plassen, wat allereerst niet prettig is, maar het kan je ook nog eens 140 euro kosten.

In juni 2020 kwam de Toilettallantie, een samenwerkingsverband van dertien maatschappelijke organisaties die zich inzetten voor meer openbare toiletten, daarom al met een pamflet met daarop een oproep aan de overheid: zorg tijdens de coronacrisis voor meer toiletvoorzieningen.

HogeNood

Een toilet vinden kan nu dus heel lastig zijn. Maar in deze tijd zijn er ook veel toiletten open die dat normaal niet zijn, zoals in winkels en supermarkten. Om te checken waar je naar het toilet kan is de app 'HogeNood' voor Apple en Android te gebruiken of te raadplegen. Zodra je die app toestemming geeft om jouw locatie te gebruiken, kan je zien waar een toilet in de buurt is.

Bron: Plus online/ nieuwsbrief PCOB Waalwijk



Praktijkverhalen gezocht

Zoals u wellicht weet is KBO-Brabant partner van de Toilettallantie. Dit is het samenwerkingsverband van uiteenlopende maatschappelijke organisaties die zich inzetten voor meer openbare en opengestelde, toegankelijke toiletten. KBO-Brabant vindt meer geschikte toiletten belangrijk. Want veel mensen, jong en oud(er), ziek en gezond, blijven regelmatig toch maar liever thuis als er geen toiletten beschikbaar zijn onderweg naar hun bestemming.

Zoals u wellicht weet is KBO-Brabant partner van de Toilettallantie. Dit is het samenwerkingsverband van uiteenlopende maatschappelijke organisaties die zich inzetten voor meer openbare en opengestelde, toegankelijke toiletten. KBO-Brabant vindt meer geschikte toiletten belangrijk. Want veel mensen, jong en oud(er), ziek en gezond, blijven regelmatig toch maar liever thuis als er geen toiletten beschikbaar zijn onderweg naar hun bestemming.

Herkent u dit? Heeft u een ervaring uit de praktijk en wilt u hierover vertellen? De Toilettallantie wil zoveel mogelijk praktijkverhalen verzamelen om duidelijk te maken dat aanwezigheid van voldoende geschikte openbare toiletten voor iedereen belangrijk is. Als u erover wilt vertellen en het prima vindt dat uw verhaal wordt gepubliceerd, bijvoorbeeld op de website, dan kunt u contact opnemen met Suzanne Vrielink, projectleider Toilettallantie, e-mail:

suzannevrielink@mlds.nl. Voor telefonisch overleg kunt u Edith Mostert bellen, 073 – 644 40 66.

Doe mee! Want iedere wc telt!

Toilettallantie in een nieuw jasje, want 'Iedere WC Telt'

De Toilettallantie gaat verder onder een nieuwe naam, mét een nieuwe website en een nieuwe huisstijl. Waarom? Omdat deze nieuwe naam precies de lading dekt waar de Toilettallantie voor staat. Meer openbare, opengestelde en toegankelijke toiletten. Iedere wc extra telt. Vandaar de nieuwe naam: Toilettallantie, Iedere WC Telt. Ook zijn we trots op onze ambassadeur Catherine Keyl. Samen met de alliantiepartners blijft de MLDS strijden voor onze missie: in 2023 zijn er voldoende openbare toiletten in Nederland. Vanaf 19 juli is de nieuwe website live. Neem snel een kijkje via www.iedere-wctelt.nl



Deze symptomen kunnen wijzen op een vitamine B12-tekort

Vitamine B12 is cruciaal voor de aanmaak van rode bloedcellen, een goede werking van je zenuwstelsel en hersenen én het vervoeren van verse zuurstof naar de organen. Niet zo gek dus dat een vitamine B12-tekort voor vervelende symptomen kan zorgen.



Zo'n drie tot vijf procent van de bevolking loopt rond met een vitamine B12-tekort, vaak zonder dat zij dat zelf weten. Ook artsen linken de symptomen niet altijd direct aan een vitaminedeficiëntie; dus is het handig als je ze zelf herkent.

Vitamine B12

Vitamine B12 is een belangrijke vitamine, die een grote rol speelt bij verschillende essentiële systemen in het lichaam. Voornamelijk voor de rode bloedcellen is vitamine B12 nodig. Zonder deze vitamine worden de rode bloedcellen niet op de juiste manier aangemaakt, waardoor zuurstof niet goed vervoerd wordt vanuit je longen naar de rest van het lichaam. Ook is B12 belangrijk voor een goede opbouw én werking van het zenuwstelsel. Het zenuwstelsel zorgt er bijvoorbeeld voor dat je spieren worden aangestuurd en dat je pijn en temperatuur kunt voelen. Vitamine B12 krijg je alleen binnen via dierlijke producten, zoals: melkproducten, vlees, vis en eieren. Veganisten die helemaal geen dierlijke producten eten, slikken daarom vaak vitamine B12-supplementen of eten en drinken producten waar de vitamine aan toegevoegd is. B12-tekort - Een tekort aan vitamine B12 komt niet enorm vaak voor, omdat het lichaam vitamine B12 kan opslaan en dus een voorraadje heeft. Maar wanneer je langere tijd te weinig vitamine B12 binnenkrijgt of opneemt, kunnen er wel klachten ontstaan. Vaak ontstaan de symptomen van een vitamine B12-tekort echter pas na langere tijd, omdat je lichaam eerst de voorraad opmaakt. Dat kan een aantal maanden tot soms wel een jaar duren.

Een vitamine B12-tekort komt vaker voor bij mensen die geen dierlijke producten eten, maar kan ook ontstaan door een andere aandoening.

Mensen met maag- of darmaandoeningen, zoals de ziekte van Crohn of coeliakie hebben bijvoorbeeld meer kans op de aandoening. Ook wanneer je te weinig maagzuur aanmaakt, of bij het slikken van bepaalde medicatie kan de kans op een vitamine B12-deficiëntie toenemen. Denk bijvoorbeeld aan maagzuurremmers of bepaalde medicatie ter behandeling van diabetes.

lees verder op volgende pagina >>>

Symptomen van vitamine B12-tekort

Omdat de vitamine op zoveel verschillende manieren invloed heeft op ons lichaam, uit een vitamine B12-tekort zich bij iedereen in net andere symptomen. De één kan bijvoorbeeld meer last hebben van neurologische symptomen, terwijl een ander juist klachten heeft door een beperkte zuurstoftoevoer naar de spieren.

Wel is er een aantal symptomen die veel voorkomen bij een vitamine B12-tekort; we zetten ze voor je op een rij:

1. Last van tintelingen Een vitamine B12-tekort kan je zenuwen verslechteren, wat kan zorgen voor een aantal vervelende symptomen. Denk bijvoorbeeld aan tintelingen in je handen of voeten, zenuwpijn of een brandend gevoel in je armen en benen.

2. Verstoord evenwicht of duizeligheid Ook duizeligheid komt regelmatig voor bij een B12-tekort. De zenuwen in het ruggenmerg kunnen door zo'n vitaminetekort verdoofd raken. In combinatie met het verlaagde zuurstofgehalte in het bloed (en dus in je hele lichaam), kan dat zorgen voor duizeligheid en een wankel gevoel. Als je regelmatig struikelt of moeilijk je evenwicht kunt bewaren, is het verstandig om een arts te raadplegen.

3. Een ontstoken tong Heb je last van een brandende, pijnlijke of prikkelende tong? Of is je tong juist ongewoon glad? Dan kan dat wijzen op glossitis, een ontsteking aan de tong die bij ongeveer de helft van de mensen met een B12-tekort voorkomt. Niet alleen is het heel pijnlijk, het kan uiteindelijk ook de smaakpapillen beïnvloeden. Het is dus slim om bij deze klacht snel aan de bel te trekken.

4. Vermoeidheid Ook vermoeidheid mag niet missen in dit rijtje met symptomen van een B12-tekort. Het is vaak de eerste klacht die mensen krijgen, maar dit wordt lang niet altijd gelinkt aan een tekort aan vitaminen en mineralen. Eigenlijk onterecht, want niet alleen bij een tekort aan vitamine B12, maar ook bij te weinig ijzer of vitamine D kun je ernstig vermoeid raken. Het is dus aan te raden om bij langdurige vermoeidheid een bloedtest te laten doen.

5. Slecht geheugen Een vitamine B12-tekort kan neurologische gevolgen hebben. Zo kun je soms verward of vergeetachtig zijn. Als je merkt dat je steeds vaker dingen vergeet of moeite hebt om dingen te volgen, is het belangrijk om contact op te nemen met je huisarts. Geheugen- en concentratie-stoornissen ontwikkelen zich vaak snel, maar zijn moeilijker op te lossen, dus het is belangrijk dat je er op tijd bij bent.

6. Je bent gestrest of huilt vaak Een tekort aan vitamine B12 kan invloed hebben op je geestelijke gezondheid. Zo kun je last krijgen van depressieve gevoelens, een angststoornis of verwardheid. In ernstige gevallen kunnen zelfs een psychose of hallucinaties ontstaan. Wees dus waakzaam als je vaker geïrriteerd of prikkelbaar bent dan anders.

Overige symptomen Deze symptomen komen vaak voor bij een vitamine B12-tekort, maar de symptomen zijn uiteenlopend. Je hoeft dus niet al deze klachten te hebben. Het kan ook zijn, dat je aanvullend hierop nog andere symptomen hebt. Denk bijvoorbeeld aan: uitblijvende menstruatie, haaruitval, darmklachten, kortademigheid en oorsuizen. Herken je deze symptomen? Dan is het verstandig om een afspraak te maken bij de huisarts. Naast een vitamine B12-tekort kunnen deze symptomen ook wijzen op een aantal andere aandoeningen; het is dus belangrijk dat dit onderzocht wordt.

Bron: Margriet.nl

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle december 2021



OVERVLOED

Heel veel mensen hebben een overvloed aan muziek,
maar ze zijn van binnen niet blij.
Heel veel mensen hebben een overvloed aan televisie,
maar ze zien elkaar nauwelijks.
Heel veel mensen hebben een overvloed aan zenders,
maar ze kunnen elkaar niet ontvangen.
Heel veel mensen hebben een overvloed aan geld,
maar ze zijn armer dan ze zelf weten.
Heel veel mensen hebben een overvloed aan kennissen,
maar ze kennen niemand echt.
Heel veel mensen hebben een overvloed aan goden,
maar de onbaatzuchtige God is hun onbekend.
Heel veel mensen zoeken naar echt contact
naar echte ontmoeting die niet te koop is,
maar die je ontvangt als je omziet naar elkaar,
als je aandachtig leeft met elkaar.

Marinus van den Berg

Uit Nieuwsbrief PCOB Waalwijk oktober 2021



GEMEENTEPOLIS ZORGVERZEKERING 2022

Alle inwoners van onze gemeente met een laag inkomen (tot 120% van het sociaal minimum) hebben ook het komende jaar de mogelijkheid met een mooie bijdrage van de Gemeente Waalwijk een zorgverzekering af te sluiten bij CZ of VGZ. Alleen VGZ biedt daarbij de mogelijkheid om de verzekering af te sluiten zonder eigen risico (standaard € 385 per jaar), wat voor mensen met veel zorgkosten, die normaal gesproken ieder jaar het eigen risico opgebruiken heel voordelig kan zijn. Een alleenstaande bespaart tenslotte ieder jaar € 385 en een echtpaar € 770. Andere voordelen van dit pakket zijn onder meer de vergoedingen voor :

- Fysiotherapie 20 behandelingen;
 - Eigen bijdrage voor een hoortoestel en € 250 voor batterijen per jaar;
 - Brillenvergoeding 1 bril per 3 jaar € 125 voor een bril op sterkte;
 - Tandartszorg tot € 500 per jaar;
 - Vergoeding van de eigen bijdrage voor voorzieningen vanuit de Wmo.
- Daarvan wordt dan de eigen bijdrage van –thans- € 19 per maand vergoed, die u bijv. voor huishoudelijke hulp, de regiotaxi, een scootmobiel of een traplift betaalt;

De maandpremie voor deze verzekering **zonder eigen risico** bedraagt voor 2022 bij VGZ **€ 172,22**.

Kiest u bij VGZ voor een verzekering **met € 385 eigen risico**, dan bedraagt de maandpremie **€ 163,82**.

CZ biedt een vergelijkbare verzekering **met € 385 eigen risico** voor **€ 165,67** per maand.

Om voor deze Gemeentepolis Zorgverzekering in aanmerking te komen gelden de volgende inkomensgrenzen: Voor alleenstaanden (AOW-leeftijd): Netto per maand: € 1.367,98 ; Voor gehuwden/ongehuwd samenwonenden (AOW-leeftijd): Netto per maand: € 1.854,87; Let op: Uw vermogen speelt geen rol bij de toekenning van de aanvraag!!

Deze verzekering kan aangevraagd worden via www.gezondverzekerd.nl.

Bron: Ledenblad PCOB Sprang-Capelle december 2021



Acceptgiro verdwijnt in juni 2023

Betalen met een acceptgiro is over ruim anderhalf jaar niet meer mogelijk. Het bekende gele papieren strookje verdwijnt.



Currence, het bedrijf achter de acceptgiro, stopt met de papieren betaalmethodes vanaf 1 juni 2023. Het gebruik van de acceptgiro loopt snel terug. Het bedrijf heeft daarom in overleg met de banken dit besluit genomen.

Andere betaalmethodes

Steeds meer organisaties maken gebruik van andere betaalmethodes, zoals automatische incasso's, betaallinks of betaal instructies op schrift. Consumenten maken al jaren veel gebruik van internetbankieren en mobiel bankieren.

Overschrijvingsformulier

De acceptgiro is het voorgedrukte papieren betaalformulier dat bedrijven en organisaties meesturen bij een factuur. Grotere banken hebben eigen overboekingsformulieren. Via deze formulieren kunnen klanten geld over blijven maken via papier. De formulieren zijn bij de bank aan te vragen.

Bron: Seniorweb, nieuwsbrief 2 november 2021

Bestanden ordenen in Windows 10



Zoekt u zich altijd een slag in de rondte naar het juiste bestand? Schep dan met een duidelijke mappenstructuur orde in uw mappen en bestanden.

Waarom mappen?

Wie bestanden opslaat op de computer, wil er op een ander moment weer bij kunnen. Dan is het fijn om ze makkelijk terug te vinden via de Verkenner. Daar staan allerlei mappen. Voor iedere gebruiker is er standaard een map 'Documenten' en 'Afbeeldingen'. Het is handig hier alle bestanden te bewaren. Maar niet zomaar op een rijtje of door elkaar. Maak zelf nieuwe mappen aan. Bedenk zelf hoeveel u er nodig hebt en wat duidelijke mapnamen zijn. Iemand die veel reist, wil misschien een hoofdmap 'Vakanties' met daarin voor alle tripjes een eigen submap. Iemand die veel vrijwilligerswerk doet, wil misschien voor elke organisatie een eigen map met daarin submapjes voor iets als notulen, takenlijsten en planningen.

Map aanmaken

Het vertrekpunt is de map 'Documenten'. Er zijn twee manieren om een nieuwe map te maken.

- Open de Verkenner.

- Klik links op Documenten.

- Klik met de rechtermuisknop op een leeg plekje in de rechterhelft van de Verkenner > Nieuw > Map.

- Klik met de linkermuisknop op een leeg plekje binnen de rechterhelft van de Verkenner. Klik op het tabblad Start > Nieuwe map.

- Typ een naam voor de nieuwe map.

- Druk op de Enter-toets.

De map is aangemaakt.

Wilt u een submap aanmaken binnen een map?

Dubbelklik op die map en maak op bovenstaande manier een nieuwe map aan.

Bestand verplaatsen

Verplaats bestanden die niet op de goede plek staan naar de map waarin ze thuishoren.

- Open de Verkenner.

- Klik op het bestand dat u wilt verplaatsen. Open het bestand niet.

- Klik eventueel op het tabblad Start.

- Klik op Verplaatsen naar.

- Een lijst met veelgebruikte mappen opent. Staat hier de map waarnaar u het bestand verplaatsen? Klik erop en u bent klaar. Staat de map er niet tussen? Klik dan onderaan op Locatie selecteren.

- Klik op de gewenste map.

- Klik op Verplaatsen.

lees verder op volgende pagina >>>>

Bestand of map een andere naam geven

Heeft een bestand of map een onduidelijke naam? Verander de naam dan:

Klik met de rechtermuisknop op het bestand dat of de map die u een andere naam wilt geven.

Klik op Naam wijzigen.

Haal de tekst weg met de Backspace-toets op het toetsenbord.

Typ een naam voor het bestand of de map.

Druk op de Enter-toets.

Map verwijderen

Verwijder alleen lege mappen. Staat er nog een bestand in, dan gaat dat mee de Prullenbak in bij het verwijderen. Verwijder zo een map:

Open de Verkenner.

Klik op de map die u wilt verwijderen.

Klik eventueel op het tabblad Start.

Klik op Verwijderen.

Bron: Nieuwsbrief Seniorweb oktober 2021

Windows 11 geeft problemen met printers

dinsdag 16 november 2021

Gebruikers van Windows 11 melden massaal printerproblemen. Het gaat om printers van Brother, OKI, Epson, HP en Canon die via een usb-aansluiting met de computer zijn verbonden. Dat meldt IT-website ct.nl. Daarnaast komen via onze PCHulp-diensten ook meldingen binnen over HP-printers die niet meer afdrukken na een Windows 10-update.

Brother

Het kan per model verschillen of er printerproblemen optreden. Brother heeft gemeld dat zo'n negentig van de eigen modellen dienst weigeren als ze zijn aangesloten op een computer met Windows 11. De computer herkent de printer dan simpelweg niet meer. Een echte oplossing is hiervoor nog niet gevonden. Brother raadt aan tijdelijk een andere verbindingsmethode te gebruiken. Bijvoorbeeld via wifi of een netwerkkabel.

HP

Printerproducent HP heeft een overzichtspagina gemaakt waarop staat vermeld welke modellen overweg kunnen met Windows 11. Staat uw printer-model er niet bij? Raadpleeg dan de klantenservice van HP. Voor problemen met HP-printers in combinatie met Windows 10, probeer dan de probleemoplosser.

Kinderziektes

Dit soort problemen komen wel vaker voor na updates. Het kan daarom slim zijn om updates of upgrades niet direct te installeren. Mocht u melding krijgen dat de update voor Windows 11 klaarstaat, wacht dan een paar weken met installeren. De meeste kinderziektes zijn dan opgelost.

Bron: SeniorWeb



NEP-MAIL van MijnOverheid.

Al van verschillende Afdelingen kregen wij melding van een Phishing mail, een nep-mail, die deze dagen is verzonden, met het bericht dat u zogenaamd van de Belastingdienst geld terugkrijgt. Pas op!!

Wat te doen?

Nergens op klikken, meteen weggooiden en de verzender als ongewenst aanmerken!!

Dat kan door met de rechtermuisknop op het bericht in uw mailbox te gaan staan en dan te kiezen voor 'Beveiligingsopties' en daarin voor 'Phishing'.

U kunt zelf ook checken en anderen waarschuwen

Overigens, als u zelf zoiets krijgt, dan kunt u op de website van de fraudehelpdesk een check doen of er al meldingen zijn van mensen die hetzelfde overkwam. U kunt daar ook aangifte doen met uw mail, om anderen te waarschuwen.

Link: <https://www.fraudehelpdesk.nl/actueel/valse-emails/>

De nep-mail-tekst luidt als volgt:

Geachte relatie,

Dit bericht bevat essentiële informatie die uitsluitend bestemd is voor Senioren Vereniging Waspik.

Op basis van de financiële effecten door de COVID-19 pandemie is er door de Overheid besloten u een extra toezegging te geven voor een bedrag van € 279,99 op uw belastingaangifte.

Ga naar: <https://mijnoverheid.nl/teruggave-2021> voor meer informatie over het aanvragen van de teruggave.

Wij hopen u voldoende geïnformeerd te hebben en wensen u nog een prettige dag verder.

Met vriendelijke groet,
Kees van Feringa
MijnOverheid



Two QR codes op één mobieltje

Handleiding hoe u de QR-code van het coronatoegangsbewijs op uw smartphone krijgt

Naast de persoonlijke corona-app kunt u ook de papieren QR-code downloaden op uw smartphone. Dit is niet als vervanging, maar als aanvulling, zodat u bijvoorbeeld voor uw partner ook de code beschikbaar heeft als deze geen smartphone (bij zich) heeft. Voor zowel het Nederlandse coronatoegangsbewijs als het internationale vaccinatiebewijs.

Niet nodig: - app Corona-check - printer

Wél nodig: - computer of laptop met internet - smartphone met e-mail

Werkwijze, stappen A en B:

A. QR-code downloaden op uw computer of laptop

Eerst gaan we op de website de QR-code downloaden naar uw computer of laptop.

1. Op uw computer of laptop gaat u naar www.coronacheck.nl/print
2. Aanvinken "Ik heb de privacyverklaring gelezen en begrijp hoe CoronaCheck mijn gegevens gebruikt"
3. Druk op de knop "Volgende"
4. Kies "Een vaccinatiebewijs"
5. Login met uw DigiD, met de app of sms-controle
6. U komt in het scherm met de data van de vaccinaties, druk op de knop "Maak Bewijs"
7. Kies "Open PDF"
8. Rechtsboven kiest u voor downloaden of voor de printer: Kiest u voor downloaden (is makkelijkst!), sla dan het document op, bijvoorbeeld als: "QR-code Piet". Sla bijvoorbeeld op in de map "Mijn documenten". Let op: als u de printer heeft gekozen, moet u niet de blauwe knop "Afdrukken" gebruiken. Eerst kiest u boven in de linker kolom bij "Bestemming of printer" in plaats van de optie met de naam van uw printer de optie "Opslaan als PDF". Als u dat heeft aangepast, drukt u daarna op de blauwe knop "Opslaan" en kunt u de locatie kiezen waar u het document wilt opslaan. U kunt voor het opslaan uw naam in de bestandsnaam erbij zetten. Zo kunt u bijvoorbeeld het bestand "QR-code Piet" noemen en deze opslaan in bijvoorbeeld de map "Mijn documenten".

B. QR-code mailen en ontvangen op uw smartphone

Nu gaan we een e-mail aan onszelf sturen zodat de QR-code beschikbaar is op de smartphone.

1. Maak op uw computer of laptop een e-mail bericht aan met uw eigen e-mail adres als ontvanger (het e-mail adres dus dat u op uw smartphone gebruikt)
2. Voeg als bijlage het opgeslagen bestand "QR-code Piet" toe, op te halen bij "Mijn documenten" (op uw computer/laptop)
3. Op uw smartphone kunt u de e-mail openen
4. Open of download de bijlage ("QR-code Piet"). Dit bestand wordt dan op uw smartphone opgeslagen op een plek die u zelf kunt kiezen, vaak bij "Mijn bestanden" en/of "Downloads"

Als u nu de QR-code moet laten zien, dan kunt u deze openen op uw smartphone door bij uw bestanden (bij "Mijn bestanden" en/of "Downloads") deze pdf te openen. Let dus vooraf goed op waar u deze documenten plaatst en hoe u deze kunt vinden.

Ook kunt u de QR-code altijd vinden via uw e-mail programma, zolang u uw e-mail bericht niet verwijdert. Gewoon het bericht openen en de pdf openen



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

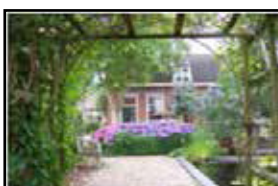


ROB VAN DER PLAS
FINANCIEEL ADVIES B.V.

* 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: 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.

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

**CHEVROLET
SPECIALIST**
KIA SPECIALIST

Op onze website vindt u het nieuws van de afdeling.

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

www.seniorenverenigingwaspik.nl



**TECHNIEK IS
ONZE TOEKOMST**



 **0416 - 312 597**

 **www.meijs-install.nl**



Vos Capelle

Voor een gezonde groei van
bomen, planten en gras



Picokrie - Waspik



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-assurantiën.nl
Website www.theuns-assurantiën.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

