

Ons Seniorennieuws

uitgave: februari 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 februari 2022

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Wie kwam er vroeger bij u aan de deur?
pag. 07	Onder voorbehoud: CARNAVALSBINGO
pag. 08	Resultaten enquête mantelzorgwoningen
pag. 09 - 10	Samen op pad ... zo gaat mantelzorger gratis mee
pag. 11	Gedicht "Mens"
pag. 12 -13	10 tips voor het plaatsen van een rookmelder
pag. 14 - 15	Digitale tips
pag. 16	Oplossing puzzel januari en winnaar
pag. 17	Kruiswoordpuzzel februari
pag. 18	Is skyr echt gezonder dan yoghurt?
pag. 19	Waar zit meer suiker in
pag. 20	Met dit schoeisel verkleint u de kans op vallen
pag. 21	Dringend beroep van KBO Brabant op kabinet
pag. 22	Tot uw dienst in Waspik
pag. 23	Onze organisatie
pag. 24	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:
Vrouwkensevaartsestraat 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 14 februari 2022 aanleveren.**

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

COLOFON

Voorwoord

Februari 2022



De kop is er af; het is al weer de tweede maand van het Nieuwe Jaar. De tijd vliegt maar we blijven geconfronteerd met corona. Het betekent voor veel mensen beperkt familiebezoek of bezoek aan vrienden en kennissen. Worden als vaccineren, zelftesten, quarantaine worden bijna vertrouwd in ons dagelijks leven.

Gelukkig kunnen we weer met gym en fitness iets meer aan onze conditie doen. En voor wie dit mogelijk is natuurlijk een fietstochtje of een wandeling maken.

Bij februari hoort het spreekwoord: Als de dagen lengen, gaat de winter strengen. We weten niet wat de maand februari ons gaat brengen. Fijn is, dat de dagen langer worden, dat het langer licht blijft. We kijken uit naar de eerste tekenen van de lente, zoals sneeuwkllokjes die boven de grond komen. En misschien ook krokussen. Knoppen in de bomen schieten voorzichtig uit.

Voor nu wensen we u allen wat lees- en puzzelplezier in dit nummer van Ons Seniorennieuws.

Tot de volgende keer.

Bestuur
Senioren Vereniging Waspik.





Op 5 januari 2022 overleed op 85-jarige leeftijd mevrouw J. Roos-Kuijten.

Moge zij rusten in vrede.



In februari feliciteren wij alle jarigen; onderstaand de jarigen van 80 jaar en ouder.

De heer J. van Meel 12-02

Mevrouw P.H. Verhoeven 13-02

Mevrouw J. Broeders-Fijneman 15-02

Mevrouw M.C. van Dongen-Jansen 21-02

Mevrouw J. Verschuren 25-02



WIE KWAM ER VROEGER BIJ U AAN DE DEUR?



Kunt u het zich nog herinneren? Vroeger kwam voor bijna alle benodigdheden wel iemand langs. De deurbel klingelde de hele week door. Wie kwamen er vroeger allemaal aan de deur?

De voddendoer

Vroeger kwam de voddendoer langs om je van je oude textiel af te helpen. Hij berekende de prijs per kilo en woog de stoffen in een jute zak aan een weeghaak. De herbruikbare kledingstukken verkocht hij door op straat en de onverkoopbare stoffen verkocht hij voor de fabricage van papier en poetsdoeken. Het werk leverde steeds minder op, waardoor de voddendoer in de jaren zeventig uit het straatbeeld verdween.

De meteropnemer

Hing er bij u vroeger thuis ook nog een muntmeter? Daar moest je voor elektriciteit speciale muntjes in gooien. Deze elektriciteitspenningen haalde je bij de kruidenier. Je moest wel op tijd een nieuw muntje inwerpen, anders moest je 's avonds op de tast naar de meterkast. De meteropnemer kwam elke maand de muntjes incasseren. Sommige mensen gooiden valse muntjes in de meter om geld te besparen. Wie door de meteropnemer werd betrapt, moest bijbetalen.

De schillenboer

Tegenwoordig neemt de vuilniswagen onze groente- en fruitafval mee, maar vroeger was het de schillenboer die dat met een kar kwam halen. Soms gebruikte hij een ratel waardoor je hem al van ver kon horen aankomen. Hij was zelf vaak een veehoudende boer die de opgehaalde 'schillen' aan zijn dieren voerde. Ook verkocht hij de schillen door aan andere boeren. Mede door de introductie van de gft-bak werd de schillenboer eind twintigste eeuw verleden tijd.

De scharenslijper

Eeuwenlang liep de scharenslijper met een kar langs de deuren om mensen hun messen, scharen of schaatsen te slijpen. Hij gebruikte daarvoor een slijpsteen die op de kar bevestigd zat. Scharenslijpers waren vaak woonwagenbewoners die van dorp naar dorp trokken om hun diensten aan te bieden. Door de introductie van onderhoudsvrije en roestvrijstalen messen en scharen werd de scharenslijper overbodig en verdween hij in de jaren tachtig uit onze straten.

De melkboer

Tot in de jaren zestig kwam de melkboer regelmatig met verse zuivel langs de deur. Eerst met paard en wagen of een bakfiets met bussen melk erop, later met een elektrische melkkar. De melkboer werd eerst vervangen door supermarktbusjes van de SRV en verdween uiteindelijk door concurrentie van supermarkten uit het straatbeeld. Sommige melkmannen pasten zich aan de modernisering aan.

Zo opende melkman Dirk van den Broek in 1953 de eerste supermarkt van Nederland.

Bron: Plus Online

Onder voorbehoud !!!!

Carnavalsbingo op vrijdag 25 februari in 't Schooltje



Onder voorbehoud houden wij op **vrijdag 25 februari** een grote carnavalsbingo in buurthuis 't Schooltje. De middag begint om **13.30 uur**. Er zijn mooie prijzen te winnen voor hen die een gokje durven te wagen. Iedereen is van harte welkom op deze middag. De eerste kop koffie of thee is gratis. Tijdens de pauze ontvangt u 1 consumptie gratis.

Deelname bedraagt € 2,00 per ronde voor een hele kaart.

Tot vrijdagmiddag 25 februari in 't Schooltje!

**Carnavalsbingo in
't Schooltje vrijdag
25 februari!**



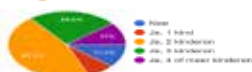


538 respondententen

- Gemiddelde leeftijd: 74 jaar
- Bekend met mantelzorgwoning concept: 79%
- Samenwonend met partner: 72%
- Woont nu in mantelzorgwoning: 3%
- Is nu hulpbehoevend: 6%
- Doelgroep: KBO & PCOB verenigingen van Nederland



Heeft kinderen?



Woonplaats

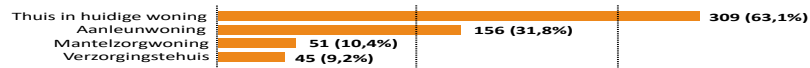


Respondenten

Top 3 grootste zorgen voor de toekomst

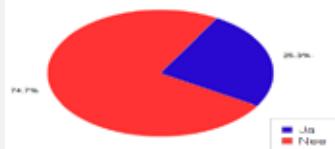


Waar ziet u zichzelf wonen als u hulpbehoevend wordt? (meerdere antwoorden mogelijk)

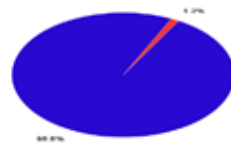


Toekomstvisie

Zou u een mantelzorgwoning overwegen?



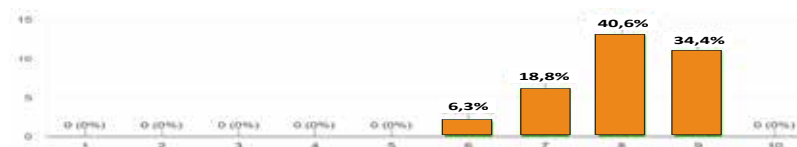
Woont u op dit moment nog zelfstandig?



Wat is op dit moment uw woonsituatie?



Hoe tevreden bent u met uw huidige woonsituatie (cijfer 0 – 10)?



Wat waardeert u het meest aan uw huidige woonsituatie? (meest voorkomende antwoorden)



Wat waardeert u het minst aan uw huidige woonsituatie?



Waarom wel of geen mantelzorgwoning?



Waar zou een mantelzorgwoning aan moeten voldoen?



Woning

Samen op pad? Zo gaat de mantelzorger gratis mee.

Gaat u als mantelzorger wel eens mee naar het ziekenhuis? Of doet u samen boodschappen met de persoon voor wie u zorgt of onderneemt u samen weleens iets leuks? Dan hoeft u de reis- of parkeerkosten niet altijd zelf te betalen. Dit zijn de mogelijkheden.

OV-begeleiderskaart

Als de persoon voor wie u zorgt niet zonder persoonlijke begeleiding met het openbaar vervoer kan reizen, kunt u een OV-begeleiderskaart aanvragen. Dat kan bijvoorbeeld als iemand slecht ziet, in een rolstoel zit of door een psychische aandoening niet zelf kan reizen. Met de OV-begeleiderskaart reist u gratis mee in de trein, de bus, de metro, de tram of de deeltaxi.

Op de website **Argonaut.nl** vindt u informatie en een aanvraagformulier.

Regiotaxi of deeltaxi

Heeft de persoon met wie u reist een Wmo-vervoerspasje? Dan kunt u samen gebruik maken van de Regiotaxi of deeltaxi. Soms reist u als mantelzorger gratis mee, soms betaalt u een bedrag per kilometer. U kunt gratis meereizen als de persoon voor wie u zorgt een Wmo-vervoerspasje heeft met gratis 'medische begeleiding'. De gemeente bepaalt of iemand daarvoor in aanmerking komt. Zonder zo'n pas kunt u in de meeste gevallen ook mee, maar dan betaalt u een klein bedrag, meestal hetzelfde lage Wmo-tarief als de houder van de Wmo-vervoerspasje.

Valys

De Regiotaxi is bedoeld voor ritten korter dan 25 kilometer. Voor langere ritten is er Valys, taxivervoer voor de langere afstand. Iemand die reist met Valys mag één begeleider gratis meenemen.





Gratis parkeervergunning

Woont de persoon voor wie u zorgt in een buurt met betaald parkeren? In veel gemeenten kunt u als mantelzorger een gratis parkeervergunning krijgen. Daarmee kunt u op een vastgesteld aantal dagen per jaar parkeren in de buurt van het adres waar u hulp geeft. Zo kunt u op bezoek gaan en even een ommetje maken of samen boodschappen doen, zonder dat het u parkeergeld kost. U vraagt de vergunning aan op naam van de persoon voor wie u zorgt. Meestal geldt als voorwaarde dat de persoon voor wie u zorgt hulp vanuit de Wlz of de Wmo krijgt. Vraag dit na bij de gemeente.

Gehandicaptenparkeerkaart

Met een gehandicaptenparkeerkaart kunt u op speciale plaatsen parkeren, zodat u minder ver hoeft te lopen naar bijvoorbeeld de winkel of de ingang van het ziekenhuis. Als iemand vanwege een handicap zelf niet kan rijden, kan hij of zij een Passagierskaart aanvragen. U kunt dan als mantelzorger op een gehandicaptenparkeerplaats gaan staan als deze persoon in uw auto meereist. De persoon voor wie u zorgt kan de Passagierskaart aanvragen bij de gemeente.

Vergoeding via de verzekering

In sommige gevallen vergoedt de zorgverzekering reiskosten. Als de persoon voor wie u zorgt niet zonder begeleiding kan reizen, worden ook de reiskosten van de begeleider vergoed. In bijzondere gevallen kan de zorgverzekeraar de kosten van twee begeleiders vergoeden. Vraag ernaar bij de zorgverzekeraar van de persoon voor wie u zorgt.

Bijstand

Bent u mantelzorger en heeft u een bijstandsuitkering? En merkt u dat u sommige uitstapjes niet maakt, omdat de kosten van trein, bus of auto te hoog zijn? Vraag dan bij uw gemeente of u in aanmerking komt voor bijzondere bijstand. Dit is een uitkering waarmee u extra en bijzondere kosten kunt betalen.

Bron: Ons Actueel – KBO Brabant, week 2 januari 2022

Mens

© BRIEVENBUSGELUK

Soms ben ik de leukste thuis
Soms vind ik alles stom
Soms spring ik in het diepe
Soms keer ik liever om

Soms barst ik van vertrouwen
Soms ben ik voor het kleinste bang
Soms ben ik impulsief
Soms wacht ik veel te lang

Soms ben ik ontroostbaar
Soms dans ik van geluk
Soms wil ik m'n bed niet uit
Soms kan mijn dag niet stuk

Soms voel ik me sexy
Soms onaantrekkelijk en dik
Soms ben ik heel gezellig
Soms zeur en mopper ik

Soms ga ik naar een feestje
Soms ben ik graag alleen
Soms ben ik stoer en sterk
Soms wil ik armen om me heen

Misschien lijk ik inconsequent
Toch is dat echt niet waar
Altijd en overal ben ik mens
Ik ben echt
Ik ben niet raar



© BRIEVENBUSGELUK

10 TIPS VOOR HET PLAATSEN VAN ROOKMELDERS

In nieuwbouwhuizen is een rookmelder al vanaf 2003 verplicht.

In oudere huizen moet vanaf 1 juli 2022 ook verplicht op iedere verdieping een rookmelder hangen. Heeft u nog geen rookmelders in huis? Wacht dan niet te lang om deze op te hangen, want rookmelders heeft u voor uw eigen veiligheid. Dat zegt risico- en preventie-expert Sjak van Nieuwkuijk van Interpolis. We vroegen hem zijn belangrijkste tips met ons te delen.

Een rookmelder geeft een hard geluid als er rook is. Hierdoor wordt u op tijd gewaarschuwd als er brand is in huis. Een rookmelder is vooral belangrijk als u slaapt. Tijdens uw slaap ruikt u niets, dus u wordt niet wakker van de geur van rook. Uw gehoor werkt wel, dus van een hard geluid kunt u wel wakker worden. Zo kunt u zich op tijd in veiligheid brengen en de brandweer bellen. We geven u 10 tips voor het gebruik van rook- en koolmonoxidemelders.

1. Denk goed na in welke ruimtes een rookmelder moet komen

Hang in ieder geval een rookmelder in uw vluchtroute. Bijvoorbeeld in de hal en de overloop op de eerste verdieping. Voor extra veiligheid kunt u ook rookmelders hangen bij de wasdroger, in de slaapkamer en in de berging. Hang een rookmelder liever niet op een plaats waar vaak rook, damp of stof is, zoals in de keuken, de badkamer en de garage. De kans op vals alarm is daar groter. In deze ruimtes kunt u beter een hittemelder gebruiken.

2. Hang de rookmelder op de juiste plek op

De beste plaats voor een rookmelder is aan het plafond, omdat rook opstijgt. De rookmelder hangt het stevigst als u deze aan het plafond vastschroeft. Als het lastig is om te boren in het plafond, kunt u de rookmelder met speciaal dubbelzijdig plakband vastmaken. Vraag ernaar bij de winkel waar u de rookmelder koopt, zoals een bouwmarkt of elektronikawinkel. Maak voor het plakken de ondergrond goed schoon en schuur de plek waar het plakband moet komen. Kijk voor het bevestigen van de rookmelder ook in de handleiding.

3. Kies een rookmelder met een batterij die lang meegaat

Er zijn veel verschillende soorten rookmelders. De goedkoopste keuze is een eenvoudige rookmelder op batterijen (vanaf circa 12 euro). Deze werkt goed en geeft een geluidssignaal als de batterijen bijna leeg zijn. Er zijn ook rookmelders met een batterij die zeker tien jaar meegaat (vanaf circa 18 euro). Die zijn iets duurder om aan te schaffen, maar goedkoper in het gebruik omdat u tien jaar lang geen nieuwe batterijen nodig heeft. Daarmee voorkomt u ook dat u vergeet de batterij te vervangen en daardoor lange tijd geen werkende rookmelder heeft.

4. Koppel uw rookmelders, ook met de burens

Gekoppelde rookmelders gaan bij brand allemaal tegelijk af. Zo wordt u overal in huis gewaarschuwd. U kunt gekoppelde rookmelders ook samen met uw burens aanschaffen. Dan horen de burens het meteen als er brand bij u is, ook als u zelf niet thuis bent. En u hoort het als er brand is bij de burens. Test wel eerst of de rookmelder werkt in de verschillende huizen, want dat verschilt per situatie. Koppelbare rookmelders koopt u vaak in een pakket van twee of meer. De prijs per stuk begint bij ongeveer 25 euro.

5. Laat u bij brand waarschuwen door uw telefoon

Rookmelders met een internetverbinding geven bij brand een waarschuwing op uw mobiele telefoon. Sommige systemen kunnen ook een melding sturen aan burens of bekenden, zodat zij actie kunnen ondernemen of u kunnen helpen. Rookmelders met een internetverbinding zijn meestal onderdeel van een domotica systeem. De prijs hangt af van het systeem dat u gebruikt.

Lees verder op volgende pagina>>>

6. Hoort u minder goed? Neem dan een rookmelder voor doven en slechthorenden

Als u minder goed hoort, wordt u misschien niet wakker van een gewone rookmelder. Daarom zijn er speciale rookmelders voor doven en slechthorenden. Die kunt u koppelen aan een lamp die een lichtsignaal geeft of aan een trillend apparaatje voor in uw hoofdkussen.

7. Neem een losse koolmonoxidemelder

Koop liever geen gecombineerde rook- en koolmonoxidemelder. Voor een rookmelder is het plafond altijd de beste plaats, maar voor een koolmonoxidemelder is dit niet altijd het geval. Dat hangt van de ruimte af. Op de website van de brandweer vindt u hiervoor goede instructies. Een koolmonoxidemelder voor in huis is te koop vanaf €25. Er bestaan ook koolmonoxidemelders die u kunt meenemen op reis. Die kunt u bijvoorbeeld ook op vakantie in een hotelkamer, vakantiehuisje of in de camper gebruiken.

8. Zorg voor genoeg zuurstof

Te veel koolmonoxide in de lucht kan ontstaan bij open verbrandingstoestellen, zoals een geiser of een open haard. Bij een gesloten verbrandingstoestel, zoals een cv-ketel, is het risico kleiner. Het is daarom belangrijk dat u altijd goed ventileert. Zorg er bij een open haard ook voor dat uw afvoerkanaal goed werkt. Laat het afvoerkanaal ieder jaar vegen en gebruik geen geverfd of nat hout in uw open haard.

9. Test uw rook- en koolmonoxidemelders

Test uw rook- en koolmonoxidemelders één keer per maand. Doe dat bijvoorbeeld als de sirene gaat op de eerste maandag van de maand om 12 uur. Dan kunt u het nooit vergeten. Haal op die dag ook even de stofzuiger langs de rookmelders. Stof zorgt ervoor dat een rookmelder minder goed werkt. Als de batterijen aan vervanging toe zijn, doe dat dan meteen.

10. Kijk naar uw woonverzekering

Met een goede beveiliging van uw huis, kunt u soms korting krijgen op uw woonverzekering. Vraag dat na bij uw verzekeraar.

Bron: IkWoonLeefZorg

Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Waalwijk januari 2022



Graden- en plusminusteken typen in Windows



Allerlei speciale tekens, zoals graden en plusminus, staan niet op het toetsenbord. Hoe typt u deze op een Windows-computer?

Speciale tekens

Soms heeft u in Windows een teken nodig dat niet op het toetsenbord staat, zoals de symbolen voor graden of plusminus. Deze tekens kunnen op meerdere manieren worden ingevoegd: via het Lint in programma zoals Word en Excel, via de app 'Speciale tekens' of via een toetscombinatie.

Teken invoegen via Startmenu

Speciale tekens invoegen via de app Speciale tekens.

In Windows 10:

- Klik op Starten.

- Klik op Accessoires > Speciale tekens.

- Een venster opent met daarin een overzicht van allerlei tekens. Klik op het gewenste teken.

- Klik op Selecteren.

- Klik op Kopiëren.

- Plak het teken nu met de sneltoets Ctrl+V op een willekeurig plek. Ga dus naar de plek waar het teken moet komen, druk op de Ctrl-toets, houd deze ingedrukt en druk op de letter V.

Bron: Seniorweb januari 2022

Grootte venster aanpassen in Windows

Windows-gebruikers passen de venstergrootte van programma's naar eigen wens aan. Gebruik het volledige scherm of slechts een deel. Bepaal zelf hoe het venster eruitziet.

Niveau:

Waardering:

Venster aanpassen

Programma's openen op een Windows-computer altijd in een nieuw venster. Meestal neemt de app automatisch het volledige scherm in beslag. Het programmavenster is in dat geval gemaximaliseerd. Het is ook mogelijk om een venster kleiner weer te geven. Zo ontstaat er voldoende ruimte om bijvoorbeeld twee programma's naast elkaar te openen. Tot slot kunt u een venster ook verbergen.

Knoppen in een venster

Wijzig eenvoudig de venstergrootte van een programma. Elk venster in Windows bevat hiervoor rechtsboven een aantal knoppen.

Minimaliseren

Minimaliseer het venster met de knop 'Minimaliseren'. Het venster verdwijnt helemaal uit beeld, maar het programma staat nog wel open. Dit ziet u aan de blauwe markering onder het pictogram in de Taakbalk. Haal het venster weer tevoorschijn door op het pictogram te klikken.

Verkleinen

Verklein het venster met de knop 'Verkleinen'. Het venster vult nu slechts een deel van het scherm. Pas het formaat van dit verkleinde venster desgewenst aan. Dat werkt zo:

Zweef met de muisaanwijzer boven de rechterrand van het venster, totdat de muisaanwijzer verandert in een dubbele pijl.

Klik en houd de muisknop ingedrukt, terwijl u de muis beweegt.

Laat de muisknop los zodra het venster de juiste grootte heeft.

Doe hetzelfde voor de onderkant van het venster.

Verander tegelijkertijd de zij- en onderkant door met de muisaanwijzer links- of rechtsonder in de hoek te klikken. Beweeg vervolgens de muis totdat het juiste vensterformaat is bereikt.

Maximaliseren

Maak het venster beeldvullend met de knop 'Maximaliseren'. Er is nu geen ruimte voor andere vensters, want het programma neemt het volledige scherm in beslag.

Sluiten

Sluit het venster (en meestal ook meteen het programma) via de knop 'Sluiten'. Het pictogram van het programma verdwijnt daarmee van de Taakbalk.

Sneltoetsen

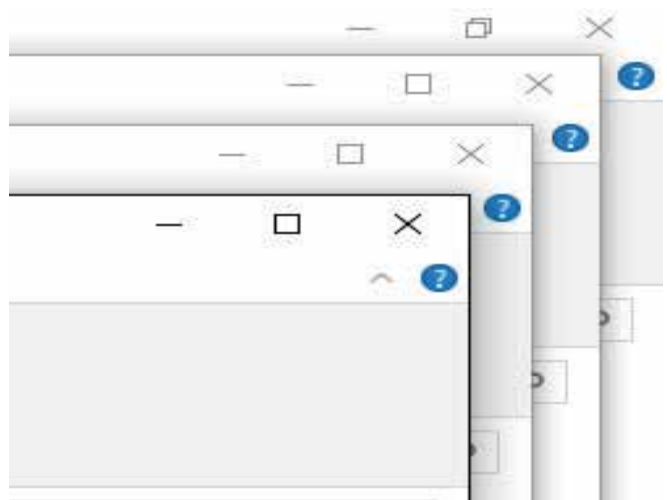
Regel de venstergrootte desgewenst met sneltoetsen:

Maximaliseren van het venster: druk tegelijk op de Windows-toets (toets met het Windows-vlaggetje) en de pijl omhoog.

Minimaliseren van het venster: druk op de Windows-toets en tweemaal op de pijl omlaag.

Minimaliseren van alle vensters, behalve het actieve venster: druk op de Windows-toets en de Home-toets.

Bron : Seniorweb januari 2022



De oplossing van de puzzel van januari is

FEESTMAAND



De winnaar dit keer is mevrouw
Annelies van Gilst.

Proficiat!

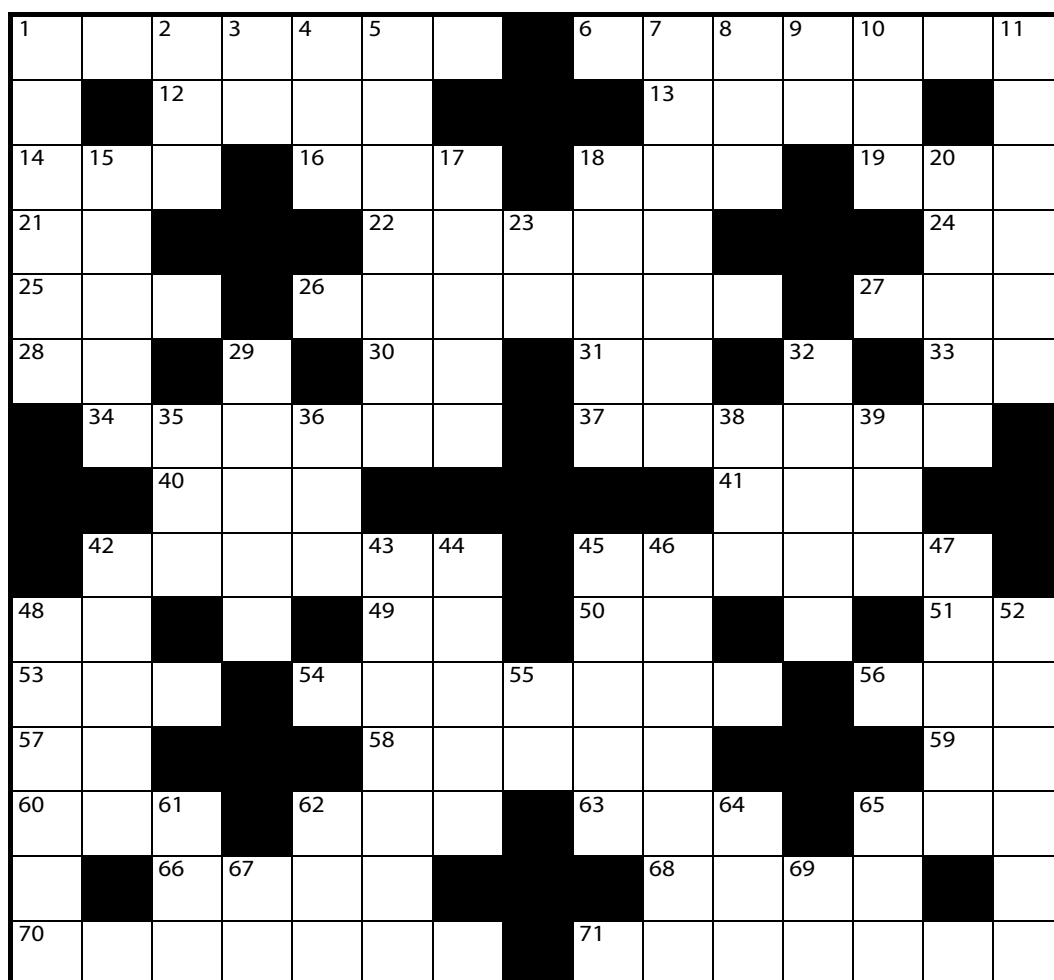
Zij nam met heel veel plezier een
cadeaubon van
Bloembinderij "Irene" in ontvangst.

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

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

Horizontaal: 1 schoolvak 6 maand 12 plan 13 bek 14 klap 16 hevig 18 energie 19 Europeaan 21 onzes inziens 22 portemonnee 24 voorzetsel 25 ratelpopulier 26 kampioen 27 Europeaan 28 zangnoot 30 bijwoord 31 de onbekende 33 voegwoord 34 epiloog 37 deel v.e. schip 40 mannetjesbij 41 soort hert 42 imitatie 45 meisje 48 compagnon 49 per adres 50 en volgende 51 Japans bordspel 53 Turks bevelhebber 54 redenaar 56 vaas 57 achter 58 beddengoed 59 slee 60 waterplantje 62 graanafval 63 drinkbakje 65 op de wijze van 66 bijbelse figuur 68 hystoestel 70 origine 71 land in Europa.

Verticaal: 1 lawaai 2 vogel 3 en dergelijke 4 ontkenning 5 ontzag 7 gemakkelijk 8 voordeel 9 bolgewas 10 Engels bier 11 inwonend 15 vorderen 17 soort 18 Europese taal 20 kei 23 United Nations 29 tragedie 32 scheepsschade 35 gravin van Holland 36 jaartelling 38 roem 39 lidwoord 42 tamelijk 43 handgeklap 44 tafelfles 45 beddengoed 46 alsmede 47 vlak 48 land in Noord-Amerika 52 gevaar 55 eerste kwartier 61 zot 62 toiletgerei 64 kern 65 papegaai 67 aldus 69 oude lengtemaat.



© www.puzzelpro.nl

42	27	71	23	26	6	60	32	1	54	45	9	12	62
----	----	----	----	----	---	----	----	---	----	----	---	----	----

De oplossing van de puzzel kunt u tot uiterlijk 14 februari 2022 sturen naar
Harrie van Zon, Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik
E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

IS SKYR ECHT GEZONDER DAN YOGHURT?

Skyr is een IJslands zuivelproduct dat vanwege de gezondheidsvoordelen ook in Nederland steeds populairder wordt. Maar is skyr echt gezonder dan gewone yoghurt of kwark? Of is het niets meer dan een hype?

Magere melk

In IJsland zweren mensen al eeuwen bij de gezondheidsvoordelen van Skyr. Het zuivelproduct is in iedere supermarkt te koop als alternatief voor natuurlijk yoghurt. Maar wat is het verschil?

Nou, ten eerste is Skyr officieel geen yoghurt. Er gaat namelijk drie keer meer melk in dan in normale yoghurt. Het wordt gemaakt van magere melk, waarvan de room is verwijderd. Vervolgens wordt de melk opgewarmd en voegen ze levende bacterieculturen toe. Zodra het product is ingedikt, wordt het gezeefd om de zure wei te verwijderen. Ook qua textuur lijkt het niet echt op yoghurt, meer romige Griekse yoghurt juist.

Veel eiwitten

Skyr bevat weinig calorieën, vet en koolhydraten. Maar er zitten juist veel voedingsstoffen, waaronder eiwitten, vitamines en mineralen, in. Het heeft een hoog gehalte aan eiwitten en calcium, maar een laag vetgehalte. Ook de hoeveelheid eiwitten is heel gunstig. Onderzoek heeft aangetoond dat eiwitten uit zuivelproducten de bloedsuikerspiegel kunnen reguleren, goed zijn voor je botten en spiermassa kunnen helpen behouden tijdens het afvallen. Bovendien krijg je er een verzadigd gevoel van, waardoor het je eetlust vermindert.

Meer smaak

Yoghurt kan dus niet echt concurreren met de IJslandse zuivelhit, maar de klassieke magere kwark wel. Deze hebben beiden weinig calorieën en vet, maar wel voldoende eiwitten. Toch verkiezen veel mensen skyr boven magere kwark. Dit komt door de smaak. Skyr heeft een romige en zoetere smaak. Wel hangt er een ander prijskaartje aan. Skyr is namelijk een stuk duurder.

Bron: Heathline, Freundin.de.



WAAR ZIT MEER SUIKER IN: MUESLIBOL OF SUIKERBROOD

Suiker is een energiebron voor het lichaam. Maar krijg je te veel suiker binnen, dan zie je dat terug op de weegschaal. Het vervelende is echter dat het niet altijd duidelijk is of een product veel of weinig suiker bevat. Suiker is een koolhydraat. Iemand die gezond eet, haalt 40 tot 70 procent van zijn energiebehoefte uit koolhydraten. De exacte energiebehoefte verschilt overigens per persoon en is afhankelijk van onder meer leeftijd en leefstijl.

Mueslibol of suikerbrood?

Dan de vraag waar meer suiker in zit: een mueslibol of een sneetje suikerbrood. Welnu: het juiste antwoord is: de mueslibol! Eén sneetje suikerbrood (45 gram) bevat 12,8 gram suiker en levert 137 kilocalorieën. Eén mueslibol (58 gram) bevat 13,2 gram suiker en levert 168 kilocalorieën.

Weet wat je eet!

Deze verrassende uitkomst maakt duidelijk hoe lastig het is om te bepalen of een product veel of weinig suiker bevat. Op de website van het Voedingscentrum vind je daarom verschillende handige hulpmiddelen. Met de Calorieënchecker kun je per product én per hoeveelheid zien wat er precies in zit. En met de app 'Kies ik gezond?' kun je in de supermarkt producten en merken met elkaar vergelijken.

Bron: Voedingscentrum

Uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk januari 2022



MET DIT SCHOEISEL VERKLEINT U HET RISICO OP VALLEN

Verkeerd of te glad schoeisel kan het risico op een val aanzienlijk verhogen. Bij mensen boven de 65 jaar zorgt een valpartij vaak voor vervelend letsel. We zetten op een rij wat daarom beter wel en niet aan de voeten gedragen kan worden.

Onveilig schoeisel

Dit schoeisel verhoogt het risico op vallen of struikelen en kunt u beter links laten liggen:

- Schoenen met hoge hakken
- Slippers
- Te wijde schoenen of pantoffels, zoals Spaanse sloffen
- Schoenen met een gladde zool
- Schoenen met een smalle punt
- Instappers zonder hiel

Hieraan voldoet veilig schoeisel

U loopt het prettigste én het veiligste op goed aansluitende schoenen of pantoffels. U mag ongeveer 1 centimeter ruimte hebben bij uw grote teen, maar als uw voeten tijdens het lopen in uw schoenen schuiven, dan zijn ze te groot. Soms verhelpt een inlegzooltje het probleem, maar draag ze anders liever niet meer.

De zolen moeten niet te glad, maar ook niet te stroef zijn. Bij te gladde zolen glijdt u eerder uit, terwijl te stugge zolen de kans op struikelen vergroten. De zolen moeten daarnaast kunnen meebuigen met uw voeten. Een schoenmaker kan eventueel onder de meeste schoenen wel andere, geschikte zolen zetten.

Het schoeisel moet niet te hoge hakken hebben. Des te hoger ze zijn, des te instabieler u immers staat. Schoenen met een brede zool en lage hak bieden de beste ondergrond. Om die reden zijn schoenen met een smalle punt ook minder geschikt.

De schoenen moeten niet te zwaar zijn. Te zware schoenen bemoeilijken het lopen.

Veters die makkelijk los gaan zijn gevaarlijk. Vervang te lange en gladde veters daarom voor stroeve en kortere varianten. Of kies voor schoenen met een klittenbandsluiting of instappers mét hiel.

Schoeisel in huis

Niet alleen buiten is goed schoeisel belangrijk. Ook in huis zit een valpartij in een klein hoekje. Zo kun je met sokken of een panty op een gladde ondergrond of trap flink uitglijden. Doet u in huis graag uw schoenen uit, maak dan gebruik van goede pantoffels.

Bron: ZorgSaam, gezondheid.be, Isala, veiligheidNL, archief



KBO-Brabant doet samen met andere (ouderen)organisaties dringend beroep op kabinet en Tweede Kamer

Een nieuw kabinet is aangetreden, met nieuwe plannen. Zoals het er nu naar uitziet pakken die plannen voor senioren niet goed uit. Senioren hadden gehoopt op een regeerakkoord dat de koopkrachtpositie en bestaanszekerheid van senioren betekenisvol verbeterd. Het tegendeel is echter het geval.

KBO-Brabant deed daarom in de eerste helft van januari samen met andere (ouderen)organisaties een dringend beroep op het nieuwe kabinet en Tweede Kamer. De organisaties treden bewust gezamenlijk op om hun gedeelde zorgen onder de aandacht te brengen.

Ze vragen om:

A. De voorgenomen loskoppeling van AOW, wettelijk minimumloon en het sociaal minimum terug te draaien.

Praktisch betekent dit dat de voorgenomen stijging van het wettelijk minimumloon volledig zou moeten worden verwerkt in de AOW en dat de in het akkoord opgenomen bezuinigingen op het sociaal minimum worden geschrapt.

B. Met een goed doordacht antwoord te komen op de toenemende vergrijzing.

De overheid heeft geen goed antwoord op de toenemende vergrijzing. De gebrekkige doorstroming op de woningmarkt bijvoorbeeld laat dit pijnlijk duidelijk zien. De gezamenlijke organisaties geven in vijf punten goede handvatten voor een afgestemd beleid en zijn graag bereid hierover in gesprek te gaan met de nieuwe bewindslieden. Ouderenbeleid betekent gezamenlijk en afgestemd beleid, interdepartementaal op het gebied van inkomen, wonen, welzijn, veiligheid, digitalisering, zorg en zingeving.

Op de website www.kbo-brabant staan diverse nieuwsberichten over deze onderwerpen. Wie meer wil weten kan daar de diverse verzonden brieven en persberichten terugvinden.



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	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: bertdegraauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: kbokoster01@home.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C de Bruyn	tel. 313078	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@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

Hier kan uw advertentie komen.

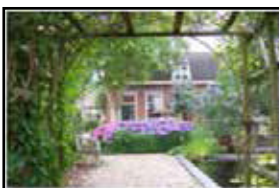


ROB VAN DER PLAS
FINANCIEEL ADVIES B.V.

* 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-Opelle
T. 0416-272753 - www.autobraat.nl

**CHEVROLET
SPECIALIST**

KIA SPECIALIST

Op onze website vindt u het nieuws van de afdeling.

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

www.seniorenverenigingwaspik.nl



**TECHNIEK IS
ONZE TOEKOMST**



 **0416 - 312 597**

 **www.meijs-install.nl**

 **PLUS**
Picokrie - Waspik

 **PLUS**
Picokrie - Waspik

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

Email info@theuns-assurantien.nl
Website www.theuns-assurantien.nl

Een hoortoestel valt minder
op dan **slecht horen!**

Bel ons voor een hoortest!
U wordt gemeten volgens de RIVM richtlijnen

 **Brabant Oor**
horen • verstaan • communiceren
Bloemenoordplein 38a
5143 TC Waalwijk
T 0416 77 86 60
www.brabantoor.nl

 medisch pedicure praktijk
Margó Theuns

Louis Pasteurstraat 15 5165 EM WASPIK Tel.nr. 0416-315413