

Ons Seniorennieuws

uitgave: mei 2022

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



KBO-Brabant

Postbus 54, 5165 ZH Waspik

GALM

SGW SPORTVERENIGING GALM WAALWIJK

50+

Merkt u dat nou ook?

Dat alles niet meer zo gemakkelijk en vlug gaat als vroeger.

Wilt u graag fit blijven?

Blijf dan zo lang mogelijk in beweging! U bent nooit te oud om te sporten. Kom gezellig samen met ons bewegen bij SGW, Sportvereniging GALM Waalwijk.

GALM is een sportvereniging met gediplomeerde docenten, speciaal voor senioren, vanaf 50-plus. U kunt ook met ons mee doen als u een lichamelijke beperking heeft!

Wij bieden een gevarieerd lesprogramma op vaste tijden en locaties in Waalwijk en Waspik. De contributie bedraagt slechts € 35,- per kwartaal.

Twijfelt u nog?

Weet u niet zeker of GALM iets voor u is? Kom dan vrijblijvend kijken en met ons mee doen. Wij bieden 2 gratis proeflessen aan. Hierna kunt u beslissen of u lid wilt worden van GALM.

Kijk voor meer informatie en lestijden op onze website:
www.galmwaalwijk.nl

✓ **SAMEN BEWEGEN**

✓ **VOOR SENIOREN**
OOK MET EEN LICHAAMELIJKE BEPERKING

✓ **GEVARIEERD
LESAANBOD**

✓ **GEDIPLOMEERDE
DOCENTEN**

✓ **LEUK & GEZELLIG**

✓ **LAGE CONTRIBUTIE**

✓ **IN WAALWIJK
EN WASPIK**

✓ **2 GRATIS
PROEFLESSSEN**

www.galmwaalwijk.nl | sgwwaalwijk@ziggo.nl

Uw laatste zorg in goede handen...

**Marjolein
Weggen-Francke /
Leemans**

Uitvaartverzorging
06 - 14 91 09 15

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

DE STERGROEP BV
MERCEDES-SPECIALIST



Dongen

0162-310020 www.destergroep.nl



VERKOOP • ONDERHOUD • REPARATIE

www.vanderheijdentweewielers.nl

Schoolstraat 9a Waspik 0416 - 314001

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

Kerkstraat 14
5165 CG Waspik
Tel. 0416 - 312736

✻ Écht thuis in wonen en slapen

Uitgebreide collectie boxsprings



**Gratis
linnen
pakket**

Puur nederlandse kwaliteit!
€2175,- vlak / €3495,- elektrisch

Bank Collin



Nu
**15%
korting**



Diverse
relax fauteuils
kortingen tot
20%



Dé specialist in wonen,
slapen en zitten.

✻ De Statie wonen

Stationslaan 2 • Waspik • 0416 311 229 • www.destatiewonen.nl

Ons Seniorennieuws mei 2022

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Herinneringsconcert 10 mei
pag. 07	Gezellige lentebrunch verslag
pag. 08	Busreis 27 mei 2022
pag. 09	Aanmeldingsformulier Busreis
pag. 10	Wekelijks fietsen
pag. 11	Alléén AOW - energiesubsidie aanvragen
pag. 12-17	Digitale onderwerpen: o.a. Informatie over SeniorWeb Waalwijk
pag. 18	Activiteiten in Geheugen Paviljoen Waalwijk
pag. 19	Samen vertellen, samen luisteren
pag. 20-24	Gezondheid, eten en drinken: o.a. Hoe lang is eten houdbaar in de vriezer
pag. 25	Oplossing puzzel april 2022 en winnaar
pag. 26	Puzzel Sudoku
pag. 27	Boosterprik 60- en 70-plussers
pag. 28	Melding maken bij gemeente
pag. 29	Moppentrommel
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 16 mei 2022 aanleveren.**

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

COLOFON

Voorwoord

Beste lezers,

De meimaand blijft een speciale maand; op de eerste plaats is het de Mariamaand; veel mensen gaan dan op 'bedevaart' b.v. op de fiets naar Elshout of Den Bosch.

Ook is er een weerspreuk die bij de maand mei hoort:
"Mei is dikwijls ook nog een karwei". Dan denk ik aan de ijsheiligen!

In de maand mei staan we vaak stil bij de herdenkingen aan de Tweede Wereldoorlog. Zeker nu er niet zo ver van ons vandaan een vreselijke oorlog woedt.
Dankbaar zijn we voor onze vrijheid hier in Nederland. Onderstaand het lied c.q. gedicht van de vrijheid ingezonden door Kees Koster. We maken u attent op het herinneringsconcert op 10 mei a.s. Zie de aankondiging in dit nummer van Ons Seniorennieuws.

Voor de **busreis naar de Orchideeëntuin kunt u zich nog aanmelden tot uiterlijk 15 mei a.s.** De beschrijving van de dagtocht en een aanmeldingsformulier vindt u in dit nummer van Ons Seniorennieuws.

Het 'lied' van de vrijheid.

De vrijheid is voor de mensen
de vrijheid bestaat in taal.
De vrijheid is voor de mensen
wij spreken elkander toe.

Met vogels valt niet te praten,
de maan is koud als een vis.
Met vogels valt niet te praten,
zon is een zwijgzaamheid.

Maar mensen worden geroepen,
elk aan zijn eigen naam.
maar mensen worden geroepen,
ter zake van ja en nee.

Er zijn er niet veel die zeggen,
wij delen dezelfde tijd.
Er zijn er niet veel die zeggen,
wij breken hetzelfde brood.

De meesten willen alleen maar,
een uur lang hetzelfde bed.
De meesten willen alleen maar,
een uur lang elkaar te lijf.

Zij zeggen mijn brood en mijn adem,
zij slikken de woorden in.
Zij zeggen mijn brood en mijn adem,
zij eten en slapen alleen.

Ik heb in mijzelf gesproken,
ik ademde enkelvoud.
Ik heb in mijzelf gesproken,
en nu zijn de anderen dood.

Want vrijheid is voor de mensen,
wat lucht voor de vogels is.
En vrijheid is voor de mensen,
wat water is voor een vis.

En vrijheid bestaat in woorden,
die brood geworden zijn,
stemmen die zijn gebroken
en bloed dat is vergoten.
De vrijheid smaakt naar pijn.

Willem Barnard, Theoloog en dichter.





In de maand april namen we afscheid van mevrouw Grada Verschuren-Vermeulen, heer Adrianus P. de Werd en de heer Martin Mosterd.

Moge zij allen rusten in vrede.



In de maand mei feliciteren we onderstaande jarigen van 80 jaar en ouder.
Natuurlijk ook felicitaties voor alle andere leden die in mei jarig zijn.

De heer A.P.M. Smits	01-05
De heer J.L.M. Kuijpers	01-05
Mevrouw D. Verschure-de Groot	05-05
Mevrouw A. Verschure-Nouwens	05-05
Mevrouw C.T.M. van Gerwen	06-05
Mevrouw H.P. van Hooren-Kuijsters	08-05
Mevrouw N. Berkelmans	09-05
Mevrouw A. Verdijk	22-05
De heer J.W. van Hooren	23-05
Mevrouw H.J.T. Fens	14-05
Mevrouw M.J. Verschure	15-05
Mevrouw D. Dalmayer	17-05
Mevrouw A.M. van den Houdt-Slaats	23-05
De heer G.J.P. Akkermans	23-05
Mevrouw E.G.I. van Rossum	26-05
Mevrouw M. Kemmeren-de Jong	31-05



Herinneringsconcert 10 mei 2022 in Den Bolder

Graag maken we u nogmaals attent op dit bijzondere concert. Twee jaar achtereen heeft de werkgroep Blaasconcerten Den Bolder het Bevrijdingsconcert moeten uitstellen vanwege corona. Een concert ter herdenking dat 75 jaar geleden een eind kwam aan de bezetting van ons land en eindelijk de bevrijding gevierd kon worden. Onze gedachten zullen zeker terug gaan naar de verschrikkingen die deze tijd met zich meebracht.

Maar ook nu worden we dagelijks geconfronteerd met beelden van geweld en onderdrukking. Een oorlog, niet ver van ons vandaan, waar het begrip 'vrijheid' met grof geweld de kop wordt ingedrukt.

Herdenken en vieren, begrippen die in elkaars verlengde liggen, maar ook het besef dat vrijheid een groot goed en niet vanzelfsprekend is.

Om de herdenking levend te houden organiseert de werkgroep Blaasconcerten Den Bolder een bijzonder concert, een Herinneringsconcert op dinsdag 10 mei 2022 in Den Bolder te Waspik. Een concert rondom het thema 'Herdenken en Vieren'. Dit door middel van passende muziek uitgevoerd door Seniorenorkest Da Capo Land van Heusden en Altena. Veelal bekende nummers die betrekking hebben op de oorlog en ook op de blijdschap van de mensen bij de bevrijding. Het programma zal worden omlijst door verhalen die aansluiten bij het thema van het concert.

Een concert dat niet gemist mag worden!

Het concert vindt plaats in Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder , aanvang 14.00 en inloop, vanaf 13.30 uur. De entree bedraagt € 2,00 per persoon, een bijdrage die geheel ten goede zal komen aan het fonds voor de aanschaf van nieuw meubilair in Den Bolder na de verbouwing.

Wergroep Blaasconcerten Den Bolder



Lentebrunch 5 april 2022

Rond 12.00 uur konden de mensen van de activiteitencommissie ongeveer 40 mensen begroeten die aanschoven voor een heerlijke brunch. Will en Diny kwamen eerst een heerlijke kop groentesoep inscheppen. Verder waren belegde zachte broodjes en Italiaanse bollen. Voor iedereen was er een broodje kroket; daarnaast konden we kiezen uit krentenbollen, eierkoeken en heerlijke croissants. Thee en koffie werden door de vrijwilligers van Den Bolder ingeschonken. Het was echt smullen.

Rond 14.00 uur hadden de gasten volop gegeten en konden we uitbuiken. We genoten van een heel gezellig muzikaal optreden van het trio Triple X. Met z'n drieën brachten ze bekende liedjes ten gehore; mensen zongen enthousiast mee en zelfs de beentjes gingen van de vloer. Ad Smits 'begeleidde' vol overgave het trio met de tamboerijn. In de pauze kregen we een consumptie aangeboden.

De stemming zat er goed in; er werden verzoeknummers aangevraagd. Het was echt van 'Men vraagt en wij draaien'. Zelfs de 'hucklebuck' werd door diverse aanwezigen gedemonstreerd. Heerlijk om te zien; het was echt een terugblik in de jaren 60 en 70.

Uiteindelijk werd het optreden om 16.00 uur afgesloten met een polonaise door de zaal. Voor iedereen was er een zakje met o.a. overgebleven krentenbollen, croissants en eierkoeken. Het was een oergezellige middag.

Dank aan Will, Diny en Harrie van de activiteitencommissie en de mensen van Den Bolder. Heel jammer dat Harrie niet aanwezig kon zijn wegens ziekte. We wensen hem van hieruit van harte beterschap.



SENIOREN VERENIGING WASPIK

organiseert in samenwerking met EMA reizen de volgende dagtocht:

VRIJDAG 27 MEI

ORCHIDEEËNTUIN

Vlindertuin & Lorituin

08.45 uur: Vertrek Theresiakerk- Carmelietenstraat te Waspik

09.00 uur: Vertrek aan de Bolder, Schoolstraat 19 te Waspik



In de geheel overdekte Orchideeën hoeve wacht een tropische wereldreis op u! Wandel door de 25.000m² rolstoeltoegankelijke tuinen en ontdek vele soorten bijzondere bloemen en planten, tropische vogels, koikarpers, aapjes, betoverende vlinders en kleurrijke papegaaitjes.

's Morgens rijden we rechtstreeks naar de Veluwe voor de koffie met iets lekkers. Daarna gaan we verder via Apeldoorn naar de Noordoostpolder. Hier krijgt u eerst een voortreffelijke koffietafel met kroket aangeboden. Daarna rijden we naar Luttelgeest voor een bezoek aan de Orchideeënkwekerij. U wandelt via het bruisende jungledorp de prachtige kassen binnen van de Orchideeënhoeve. Het Jungledorp is een levendig centrum waar felle kleuren en knusse steegjes een unieke sfeer creëren. In de kassen van de kwekerij kunt u in volle pracht honderdduizenden orchideeën zien in meer dan honderd verschillende soorten. Deze bloemen zijn qua vorm, kleur en grootte de meest gevarieerde soort ter wereld. Laat u betoveren door duizenden vlinders in de grootste vlindertuin van Europa, voer zelf de clowneske papegaaitjes in de Lorituin en zie in de kwekerij hoe orchideeën gekweekt worden.

In de 'zwevende' bloementuin wordt u meegezogen in een sprookjesachtige bloemenwereld waar meer dan 2000 kleurrijke bloeiers een oneindige wolk vormen boven uw hoofd. Als souvenir krijgt u een echte orchideeënbloem mee naar huis. Vervolgens rijden we naar ons dineradres. Hier krijgt u nog een heerlijk drie gangen diner aangeboden.

20.30 – 21.00 uur: Thuis



Het verkorte programma.

08:45 uur	Vertrek Theresiakerk – Carmelietenstraat.
09:00 uur	Vertrek Den Bolder - Schoolstraat.
10:00 uur	Cafe Restaurant Zalen De Engel. 2x koffie met appelgebak en slagroom.
12:30 uur	De Goede Aanloop. Koffietafel met kroket
14:00 uur	De Orchideeën Hoeve – entree + 1 orchidee
18:15 uur	Schimmel 1885 – Menu 1 (schnitzel)

Kosten van deze Busreis €78,-- per persoon.

Dit bedrag zal pas eind mei van uw rekening worden afgeschreven.

Eenmalige machtiging.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan de Senioren Vereniging Waspik om eenmalig een incasso opdracht te sturen naar uw bank om eenmalig een bedrag af te schrijven wegens de busreis Orchideeënhoeve op Vrijdag 27 mei 2022 overeenkomstig de opdracht van de Senioren Vereniging Waspik.

Inleveren uiterlijk 15 mei a.s. bij Harrie van Zon, Leeuwerik 45 in Waspik.

Naam.....

Adres.....Tel. Nr

Postcode..... en Woonplaats

IBAN Rekeningnummer.....

Bedrag €.....

Plaats

Datum.....

Handtekening.....

FIETSEN!!!!



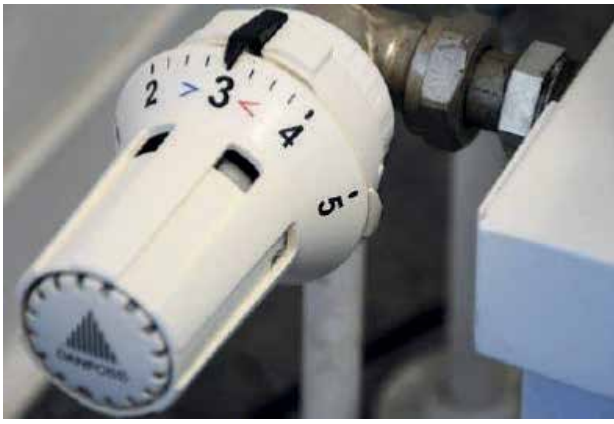
Op **dinsdag 5 april 2022 jl.** zijn we weer gestart met onze wekelijkse middag fietsen. Zorg er voor dat je om 13.30 uur bij Den Bolder bent.

Onderweg hebben we een koffiestop en zijn rond 16.30 uur weer terug.

Voor meer informatie kunt u telefonisch contact met mij opnemen, via telefoonnummer 0416-312184.

Groetjes Joke Smits





ALLEEN AOW,VRAAG DAN ZELF ENERGIETOESLAG AAN!

Onlangs maakte de overheid bekend miljoenen euro's uit te trekken om de hoge energieprijzen te compenseren. Deze compensatie krijg niet iedereen zomaar, AOW'ers met geen of een klein aanvullend pensioen, moeten de toeslag aanvragen bij de gemeente. Niet álle huishoudens hebben recht op de energietoeslag, want deze is bedoeld voor minima met een inkomen rond bijstandsniveau. Ongeveer 800.000 huishoudens komen in aanmerking voor de tegemoetkoming. In eerste instantie ging het om een extraatje van € 200, maar inmiddels is dit verhoogd naar € 800. Bijstandsgerechtigden hebben regelmatig contact met de gemeente en hebben het geld waarschijnlijk al voor 1 april ontvangen.

Maar dat geldt niet voor senioren met AOW zonder aanvullend pensioen en zelfstandigen met een minimuminkomen en werkenden die weinig verdienen. Zij moeten daarvoor zélf bij de gemeente aankloppen. Check hiervoor de website van jouw gemeente, of bel het gemeentehuis voor meer informatie. Steeds meer gemeenten zijn bereikbaar via een verkort telefoonnummer, het zogenaamde 14+netnummer. Zo bel je bijvoorbeeld naar de gemeenten in de regio Rotterdam met 14 010, of via 14 030 naar de gemeenten in de regio Utrecht.

Daarnaast heeft de overheid vanaf 1 april de accijnzen op brandstoffen verlaagd, waardoor een liter normale benzine ongeveer 17 cent goedkoper wordt. Vanaf 1 juli gaat de BTW op stroom en gas ook omlaag. Voor deze compensatiemaatregelen hoeven AOW'ers geen extra actie te ondernemen.

Bron: Plus Online, Erik Bogaards.

Neem dus contact op met de gemeente Waalwijk.
Of bel een cliëntondersteuner.



10 tips om veilig op te laden

Wist je dat er in een gemiddeld huishouden zo'n 113 batterijen en accu's liggen?

Een aantal van deze batterijen en accu's zitten in oplaadbare apparaten. Denk bijvoorbeeld aan die in telefoons of elektrische fietsen.

Deze batterijen en accu's brengen een risico met zich mee als ze verkeerd worden gebruikt.

Met deze 10 tips ga je veilig om met batterijen en accu's in oplaadbare apparaten.



Gooi afgedankte batterijen of accu's nooit bij het reguliere afval. Lever ze in bij de milieustraat in uw gemeente of bij een winkel die batterijen inneemt.

10 TIPS OM VEILIG OP TE LADEN

1. Lees de gebruiksaanwijzing van de fabrikant en volg deze op
2. Gebruik alleen de originele oplader die bij het apparaat geleverd wordt
3. Leg een batterij niet in het volle zonlicht. Zorg ook dat de batterij niet te koud wordt
4. Laad de batterij minstens eens in de drie maanden op
5. Apparaat gevallen, beschadigd of vervormd? Leg 'm buiten neer en lever 'm zo snel mogelijk in
6. Heeft de batterij onderhoud nodig? Ga niet zelf aan de slag, maar laat dit altijd aan een deskundige over
7. Leg een apparaat (of batterij) tijdens het opladen vrij neer op een stabiele, onbrandbare plek
8. Laad de batterij bij voorkeur overdag op
9. Haal de stekker uit het stopcontact als de batterij vol is
10. Laad een batterij op in de buurt van een rookmelder en houd toezicht tijdens het laden

Als het mis gaat met een accu of batterij

Denk altijd aan je eigen veiligheid. Is er gevaar? Bel 112! Bij lithium-ion batterijen kan er heftige ontbranding plaatsvinden. De gassen die vrijkomen zijn giftig. Adem deze dus niet in. Kleine batterijen kunnen worden geblust met water, poeder en schuim.

Herken deze signalen.

Ze geven aan dat er (waarschijnlijk) een probleem is met de batterij:

- Lekkende vloeistof
- (Overmatige) hitte
- Sterke geur
- Rook
- Vonken

Zie, voel of ruik je dit? Neem dan de volgende stappen:

- Stop onmiddellijk met het gebruik van het apparaat en haal het apparaat los van de oplader
- Breng het apparaat naar buiten en houd het uit de buurt van brandbare materialen.
- Let op: doe dit alleen als dit veilig kan!
- Bel 112 als er een heftige rookontwikkeling is of als er een brand ontstaat.
- Bij twijfel, bel altijd 112

Brand vermijden? Trek je oplader uit het stopcontact

Bron: KBO Waalwijk

112 nu ook bereikbaar via tekstberichten in app

Via de app 112NL kunnen mensen die niet goed kunnen horen of spreken noodnummer 112 bereiken. Chatten met de meldkamer is mogelijk in de app. Op die manier kunnen mensen via tekstberichten vragen om hulp. Ook voor mensen die geen of slecht Nederlands of Engels spreken is de app geschikt, want hij kan vertalen.

Meldkamer Bij het installeren van de 112NL-app vult de gebruiker informatie over zichzelf in. Die wordt meegestuurd op het moment dat diegene het noodnummer probeert te bereiken. Is iemand doof of slechthorend, of is er een taalbarrière, dan start de centralist in de meldkamer een chatgesprek. De app kan 109 talen vertalen tijdens het chatten.

Doorontwikkelen De app deelt automatisch de locatie van de melder met de meldkamer. In de toekomst kan via de app ook foto- en videomateriaal worden meegestuurd en komt er een ik-kan-niet-praten-knop, laat de politie weten.

Downloaden De app 112NL is beschikbaar in de Google Play Store (voor Android-toestellen) en in de App Store (voor iPad/iPhone).

Uit nieuwsbrief PCOB Spr. Capelle april 2022



DIGITAAL SYSTEEM VERVANGT JA-NEE STICKERS OP BRIEVENBUS

Iedereen in Nederland kan de bekende nee-ja-stickers en nee-nee-stickers volgend jaar van de brievenbus halen.

De folderbranche komt namelijk met een nieuw digitaal systeem waarbij mensen online of telefonisch kunnen aangeven of ze wel of niet folders en huis-aan-huisbladen willen ontvangen.

Dit systeem heet InMijnBus. Ieder huishouden ontvangt straks een kaart met daarop onder meer een QRcode die verwijst naar een site waar je je voorkeur kunt aanpassen. Voor wie niets doet blijft de situatie zoals het nu is, want folderbezorgers zullen eerst overal in Nederland noteren welke adressen wel en welke geen sticker hebben. "Op deze manier willen we folders voor de toekomst behouden", zegt voorzitter Thomas Hopman van MailDB, de brancheorganisatie die de huidige brievenbusstickers uitdeeft. Een op de drie huishoudens geeft volgens Hopman nu via een sticker aan dat ze geen folders willen. Hij denkt dat dit aantal alleen maar toeneemt als er niets verandert. Er zijn ook al meerdere gemeentes die de zaken omgedraaid hebben. Daar krijgen alleen mensen met een speciale ja-sticker nog ongeadresseerd reclamedrukwerk.

Modern alternatief

"In de praktijk vinden veel huishoudens een sticker halen 'gedoe' of een sticker plakken ontsierend op de brievenbus. Het is tijd voor een moderner alternatief", vindt Hopman. In het nieuwe systeem is het bewust heel makkelijk gemaakt om de voorkeur aan te passen. Dit is onder meer gedaan met het oog op duurzaamheid, vertelt de branchevoorman. Dan kan je ook regelen dat je even geen folders ontvangt als je op vakantie bent, of juist wel in de decembermaand als de feestdagen eraan komen. Voor de circa 40.000 folderbezorgers in Nederland brengt het nieuwe systeem wel een uitdaging met zich mee. Dit zijn

veelal jongeren, want 70 procent van de bezorgers is volgens MailDB nog geen 17 jaar. Zij moeten straks op speciale looplijsten of in een app kijken op welke adressen ze wel drukwerk mogen bezorgen en waar niet.

Bewust folders ontvangen

Vanaf april dit jaar vinden eerst nog proeven plaats in verschillende wijken in het land. Komende zomer zullen dan de eerste steden overgaan naar InMijnBus en volgend jaar moet heel Nederland over zijn. Voor die tijd komt er ook nog een publiekscampagne. Daarin wil MailDB de veranderingen extra onder de aandacht brengen. Hopman denkt dat er uiteindelijk wel minder folderontvangers zullen overblijven.

Maar daar staat volgens hem tegenover dat mensen die straks nog folders krijgen hier wel bewuster voor hebben gekozen. Dat zijn precies de mensen waar adverteerders het meeste geïnteresseerd in zijn.

Bron: Nieuws.NL

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk april 2022



Seniorweb Waalwijk

Naar aanleiding van de bijeenkomst in Den Bolder op 25 maart jl. treft u hierbij nog informatie aan over Seniorweb Waalwijk.



p/a Buurthuis Bloemenoord
Bloemenoordplein 3
5143 TB Waalwijk
<http://waalwijk.seniorweb.nl>

Cursusaanbod seizoen 2022

Een nieuw jaar en een vernieuwd cursus aanbod. Laten we het corona jaar maar vergeten en doorgaan met wat wij alle voorgaande jaren gedaan hebben. In dit nieuwe jaar is er ook een nieuw besturingssysteem n.l. Windows 11 verder gaan wij door met onze cursussen en ondersteuning.



We geven basiscursussen als groepsles.

De basiscursussen Windows 10 en 11, i-Pad en Android zijn bestemd voor de beginnende gebruiker. De basiscursussen omvatten 6 lessen van 2 uur incl. cursusmateriaal.

Er zijn basiscursussen voor:

- Windows 10 en 11
- Word
- Excel
- i-Pad / i-Phone
- Android Tablet
- Android Phone

Lees verder op volgende pagina

De inloop is vrij toegankelijk, ook voor NIET SeniorWeb leden, een afspraak maken kan ook via onze cursusadministratie 0416-335495 of per mail via: seniorweb.waalwijk.cursusadm@live.nl

Aanmelden en informatie:

Cursusadministratie Jan Faro Tel. 0416 – 335495
of via het contactformulier op onze website:
<http://waalwijk.seniorweb.nl>





'Geheugen Paviljoen Waalwijk'

Geheugen Paviljoen Waalwijk organiseert fitness voor mensen met geheugenproblemen/vergeetachtigheid en hun mantelzorgers. U bent van harte welkom op de dinsdagmorgen die wij hieronder vermelden om 10.40 uur bij het Parkpaviljoen, ingang Grotestraat/Wandelpark, Grotestraat 154a, Waalwijk.

Onderzoek wijst uit dat beweging een gunstige invloed heeft op de conditie van de hersenen. De werkgroep van DementieVriendelijke Gemeente Waalwijk (DVG), Geheugen Paviljoen Waalwijk, die elke dinsdagochtend in het Parkpaviljoen Waalwijk activiteiten organiseert voor mensen met geheugenproblemen nodigt u uit om mee te doen aan deze fitness. Onder begeleiding van een ervaren docent, de fysiotherapeut Ad van Heeswijk, voert u (eenvoudige) beweegopdrachten uit die ook het nodige denkwerk vergen. Op een leuke manier verbetert u zowel de lichamelijke conditie als ook het denkvermogen. Deelname is gratis. Wij werken met 2 sessies; als de eerste groep maximaal bezet is volgt er om 11.05 uur een 2e mogelijkheid om deel te nemen.

Data/tijd: Dinsdagen 10, 24 en 31 mei, 14 en 28 juni.

1e sessie 10.40 – 11.00 uur

2e sessie 11.05 – 11.25 uur

Locatie: Parkpaviljoen Waalwijk, Grotestraat 154a, Waalwijk
Parkzaal 2

Meer informatie bij: dementieconsulenten, 0416-683456,
dementieconsulent@waalwijk.nl





Samen verhalen vertellen, samen luisteren

We hebben het allemaal wel eens. Opeens schiet je een verhaal van vroeger te binnen. Maar er is op dat moment niemand om het mee te delen. Hoe mooi zou het zijn, als je dat samen met anderen kan doen? Aan elkaar jouw verhaal vertellen, luisteren, ervaringen delen en zo samen misschien ook wel iets moois creëren. Gezellig samen met een kopje koffie of thee erbij. Dat kan nu! En wel in **mei 2022** in:

- * Den Bolder Waspik (woensdagochtend 10.00-12.00 uur vanaf 4 mei) óf
- * Zidewinde Sprang Capelle (donderdagochtend 10.00-12.00 uur) óf
- * Parkpaviljoen Waalwijk (vrijdagochtend 10.00 – 12.00 uur vanaf 6 mei) óf
- * bibliotheek Waalwijk (vrijdagochtend 10.00.- 12.00 uur op 13, 20, 27 mei).

Bij de gesprekken is iemand aanwezig, die helpt en ondersteunt bij de verhalen. En hoe leuk zou het zijn als je een blijvende herinnering aan jouw verhaal kunt overhouden? Ook dat gaan we dan met elkaar onderzoeken, in welke vorm en op welke manier dat zou kunnen. Niets moet, alles mag.

Zien we jou ook op één van deze gezellige momenten? **Aanmelden** kan voor één van de bovenstaande locaties bij: Cissy (06-20632983) of Jan (0416-335017) of Ruud (06-28642960).



Met dank aan de deelnemende organisaties: Seniorenvereniging Waspik, Sociaal Contact Waspik, PCOB Sprang-Capelle, PCOB Waalwijk, KBO Waalwijk, Voedselbank, Contour de Twern, bibliotheek Waalwijk, Sprang-Capelle en Waspik, Jongeren centrum Tavenu, Jongerenambassadeurs en Kunstencentrum Waalwijk. "Verhalen Verbeelden" wordt ondersteund door Samen Ouder Worden (NOV) en Eén Tegen Eenzaamheid en is mogelijk gemaakt door financiële ondersteuning van Lang Leve de Kunst, de Gemeente Waalwijk en de Lionsclub.

EEN KOPJE KOFFIE, THEE OF EEN GLAASJE.....?

Zijn de berichtjes op de smartphone zo belangrijk voor ons dat we er gelukkig van worden?

Als je leven zo druk en vol is, dat 24 uur op een dag niet genoeg is, denk dan aan dit verhaal.

Een kopje koffie, thee of een glaasje....? En ga opnieuw je prioriteiten stellen!



Een leraar begon zijn les in de klas en zette een grote pot neer. Zonder wat te zeggen vulde hij de pot met golfballen tot er niet meer in konden. Vervolgens vroeg hij zijn leerlingen of de pot vol was. Ze waren het er over eens dat dat zo was.

De leraar pakte vervolgens een bak met kiezelsteentjes, goot die op de volle pot met golfballen, schudde er mee tot er niets meer in ging en vroeg toen opnieuw: 'Zit de pot nu vol?

'Ja', antwoordden de leerlingen 'nu zit hij wel helemaal vol'. Daarna pakte de leraar een bak met fijn zand en goot deze ook in de pot en schudde hem zodat het zand alles opvulde en er niets meer in kon. Hij vroeg nog een keer of de pot vol was en unaniem reageerden de leerlingen dat de pot nu toch wel echt helemaal vol was. Toen pakte de leraar nog een kopje koffie, een kopje thee en een klein glaasje water en schonk deze langzaam in de pot. De leerlingen begonnen te lachen.

'Nu' zegt de leraar, terwijl hij de pot optilde, 'Ik wil dat je ziet dat deze pot jullie leven vertegenwoordigt. De golfballen zijn de belangrijkste dingen: je familie, je gezondheid, je vrienden, je geloof en je hobby's en passies. Al die dingen die belangrijk voor je zijn en waarde en invulling geven aan je leven. Dat zijn de dingen waarvoor je lééft. De kiezelstenen zijn de andere dingen die ertoe doen, zoals je baan, je huis, en je fiets, auto, tablet of smartphone. Het zand is al het andere dat overblijft.' Als je het zand eerst in de pot doet' vervolgde hij, 'is er geen plaats meer voor de kiezels of de golfballen. Hetzelfde geldt ook voor jouw leven. Als je alle tijd en energie besteedt aan kleine dingen, heb je geen ruimte meer voor de dingen die werkelijk belangrijk zijn.

Zorg eerst voor de golfballen, de dingen die er echt toe doen. Stel prioriteiten.

Besteed aandacht aan de dingen die cruciaal zijn voor je geluk. Neem tijd voor je gezondheid. Neem tijd om gezamenlijk te eten. Speel, zing, maak muziek en geniet. De rest is gewoon zand.

Een van de leerlingen stak haar hand op en informeerde wat de koffie vertegenwoordigde. De leraar glimlachte. 'Ik ben blij dat je dat vraagt. Dat laat gewoon zien dat hoe vol je leven ook lijkt, er nog altijd ruimte is voor een kopje koffie, thee, of een glaasje.....met een vriend of vriendin.'

Bron: dms-educatief.eu

PCOB Waalwijk april 2022

HOELANG IS ETEN HOUDBAAR IN DE VRIEZER?

Dankzij de vriezer kunt u eten langer bewaren. Bijna alles kunt u invriezen, zelfs melk. Alleen kunnen groente, fruit, brood, vlees en vis niet allemaal even lang bewaard blijven in de vriezer. Wij leggen uit hoe dat zit.



Op de juiste manier invriezen is belangrijk

Hoe doet u dat, op de juiste manier eten invriezen? Ten eerste is het belangrijk om eten, vooral vlees en vis, dat u heeft gekocht op dezelfde dag nog in te vriezen. Want zo krijgen bacteriën minder kans om zich te ontwikkelen. Daarnaast moet u eten wat u wilt invriezen na het koken, goed laten afkoelen. Dit kan sneller door de pan of het bakje met eten in een laagje koud water te zetten. Laat u uw eten niet afkoelen voor u dit in de vriezer zet, dan stijgt de temperatuur in de vriezer waardoor andere voedingsmiddelen ontdooien en bederven.

Vlees en vis bewaren

Vlees en vis kunt u een lange tijd bewaren in de vriezer, mits u het invriest op de dag van aankoop. Overigens kan niet elk soort vlees even lang bewaard worden in de vriezer. Zo kunt u gehakt en lamsvlees 3 maanden invriezen en varkensvlees maar 2 maanden. Rundvlees en kip kunt u het langst bewaren in de vriezer, namelijk tot 9 en 12 maanden.

Voor vis verschilt het ook per soort hoelang u dit kunt bewaren in de vriezer. Zo kunt u vis zoals kabeljauw, tonijn, koolvis en schol tot wel 6 maanden bewaren, mits het rauw wordt ingevroren. Zijn deze vissoorten eerst gekookt? Dan kunt u deze tussen de 2 en 3 maanden bewaren. Ook garnalen en vette vis zoals zalm en makreel kunt u 3 maanden goed houden in de vriezer.

Groente en fruit invriezen

Ook fijn: bijna alle groente -en fruitsoorten kunt u invriezen. Zo blijft fruit zeker 8 maanden tot een jaar goed en ook groente kan makkelijk een jaar in de vriezer bewaard worden. Groenten die veel water bevatten, kunt u niet in de vriezer bewaren. Denk aan tomaten, sla en komkommer. Maar als u bijvoorbeeld tomaten pureert, kan het wel. Verder kunnen ook passievruchten, sinaasappels, mandarijnen en granaatappels niet in de vriezer bewaard worden. Belangrijk om te weten is dat u bij appels en peren eerst het klokhuis moet wegsnijden en u bananen eerst moet pellen voordat u deze invriest. Ook is het beter om groenten eerst te blancheren voordat u ze in de vriezer stopt.

Kliekjes opsparen

Door kliekjes van maaltijden te bewaren voor later bespaart u geld en tijd. Wie wil dat nou niet? Het fijne is dat u uw kliekjes tot wel 3 maanden goed kunt houden in de vriezer. Vries kliekjes alleen niet opnieuw in nadat u ze ontdooit heeft en warm ze goed op. Anders is er kans op een voedselinfectie.

Brood in de vriezer

Wellicht verrassend, maar brood kunt u niet lang invriezen. Niet omdat het dan niet goed meer is, maar het brood zal veel minder lekker smaken. Daarom wordt aangeraden om brood niet langer dan een maand in de vriezer te bewaren. Dit geldt ook voor gebak.

Zuivel

Wist u dat u ook margarine, roomboter en melk kunt invriezen? Dit kunt u zo'n 2 maanden bewaren in de vriezer. Ook harde kazen kunt u tot wel 8 maanden invriezen. Vergis u alleen niet met yoghurt en ongeklopte slagroom, deze kunnen namelijk niet in de vriezer bewaard worden. Als u ze ontdooit, gaan ze namelijk schiften. Ook rauwe eieren zijn geen goed idee om in te vriezen, deze kunnen uit elkaar spatten doordat het eigeel uitzet bij zulke kou. Geklopte eieren kunt u wel, zonder risico op een klierderboel, invriezen.

Bronnen: Voedingscentrum, 24Kitchen.
PCOB Waalwijk april 2022

KARNEMELK IS HARTSTIKKE GEZOND EN DIT IS DE REDEN

Bij veel mensen die van zuivel houden gaat een glas melk er wel in. Bij een glas karnemelk ligt dat anders, want dat is niet bij iedereen favoriet. En dat is jammer, want deze fris-zure zuiveldrank is (wat ons betreft) niet alleen lekker, maar blijkt ook nog eens gezond.

Traditionele karnemelk

Vroeger was karnemelk een bijproduct. Het ontstond door het karnen van de room. Tijdens het karnen scheiden de vetten en zuren zich. Van de vetten wordt boter gemaakt en de zure vloeistof die overblijft is de karnemelk. Tegenwoordig gaat het maken anders en worden er aan de melk melkzuurbacteriën toegevoegd. Deze bacteriën zorgen ervoor dat de melksuiker, lactose, wordt omgezet in melkzuur. Er zijn nog wel (biologische-dynamische)boeren die karnemelk op de traditionele manier maken.

Goed voor de darmen

Hoewel het bereidingsproces van karnemelk is veranderd, zijn de gezondheidsvoordelen nog steeds van kracht. Bijvoorbeeld voor onze darmen. De melkzuurbacteriën die erin zitten zijn namelijk goed voor onze darmgezondheid. Ze worden langzaam opgenomen in de darmen en helpen ons voedsel te verteren. Heeft u zwaar getafeld of last van een opgeblazen gevoel, ook dan kan een glas karnemelk helpen. Het 'spoelt' vetten weg en heeft een kalmerend effect op de maag en darmen. Het drinken en eten van (magere)zuivel verkleint ook het risico op darmkanker met maar liefst 15 procent.

(Bron: Voedingscentrum).

Preventieve werking

De bacteriën die in karnemelk zitten zijn niet alleen goed voor de maag en darmen, ze kunnen ook helpen tegen een blaasontsteking. Bij een blaasontsteking is vaak de E.colie bacterie de boosdoener. De probiotica, de bacteriën, in karnemelk beschermen de urinebuis waar de E.colie bacterie zich aan hecht. Ze hebben een preventieve werking, het is namelijk geen medicijn als u al een ontsteking heeft.

Lactose-intolerant

Houdt u van zuivel, maar bent u intolerant? Dan is het toch goed mogelijk dat u wel karnemelk kunt drinken. Dat komt omdat in karnemelk minder lactose zit. Die wordt namelijk voor een groot deel verteerd door de melkzuurbacteriën. Mocht u toch last krijgen, dan is er ook een lactosevrije variant te koop.

Niet alleen in Nederland

Karnemelk wordt niet alleen in Nederland gedronken. In Duitsland heet het bijvoorbeeld buttermilch. In België wordt het ook verkocht, maar is het niet zo bekend als in Nederland. De Fransen mengen het met een smaakje en in Afghanistan, Iran en India worden er kruiden aan toegevoegd en wordt het gedronken naast het eten ter bevordering van de spijsvertering. Naast al deze eigenschappen is karnemelk vooral een goede dorstlesser. Er zit veel water in en geeft na het drinken een verzadigd gevoel.

Het is ook een ideale vervanger voor ingrediënten tijdens het koken en bakken.

Bron: Voedingscentrum, Margriet, Umc, archief



Kurkuma, smaakmaker of medicijn?



Let op met kurkuma als je medicijnen gebruikt

Het kan je bijna niet ontgaan zijn: kurkuma is al een tijdje hot! Vooral omdat het zo gezond zou zijn. Waarom dat zo is en of dat ook klopt, vertellen we je graag.

Wat is kurkuma? Kurkuma is een specerij dat afkomstig is uit de wortel van de plant *Curcuma Longa*. Koenjit is de van oorsprong Maleise naam van kurkuma, maar je kunt het ook kennen onder de namen kunyit, koenier, turmeric of geelwortel. Kurkuma wordt meestal gedroogd in poedervorm verkocht, maar is ook verkrijgbaar als wortel. De wortel lijkt een beetje op een compacte gemberwortel, met onder de schil een felle oranje-gele kleur. Het is verder herkenbaar aan een warme peperige en licht bittere smaak, en een uitgesproken gele kleur. Kurkuma is een van de hoofdingrediënten van curry's en kerriegerechten, en zorgt voor een heerlijke smaak en een gele kleur.

Waarom zou kurkuma zo gezond zijn? Kurkuma bevat onder andere de stof curcumine, dat een antioxidant is. Aan antioxidanten worden veel goede eigenschappen toegedicht. Zo zou curcumine helpen tegen koorts, infecties en spijsverterings-problemen. Maar ook zou het een gunstig effect hebben op reuma, leveraandoeningen en zelfs bij kanker en alzheimer. Verder valt op websites te lezen dat het werkt tegen depressie en helpt bij afvallen.

Feit of fabel Er zit een kern van waarheid in deze beweringen, maar echt wetenschappelijk bewezen zijn al die effecten (nog) niet. Veel van het onderzoek is niet gedaan bij mensen, of slechts bij een kleine groep mensen. En om effecten te kunnen meten zijn waarschijnlijk grote hoeveelheden curcumine nodig. Met gewoon kurkuma in een recept haal je zulke hoeveelheden niet. Daarvoor zou je curcuminepillen of -drankjes moeten gebruiken. Bovendien is nog niet duidelijk hoeveel van de curcumine echt door het lichaam opgenomen kan worden. Natuurlijk is het gezond om in je voeding te zorgen voor antioxidanten, maar die krijg je ook op andere manieren binnen. Ze zitten ook in andere kruiden en specerijen, in groente en in fruit.

Wat kun je ermee? Voor je gezondheid kun je beter geen wonderen verwachten van kurkuma als specerij. Het onderzoek naar kurkuma gaat natuurlijk wel door, dus wie weet worden sommige heilzame effecten ooit nog weleens wetenschappelijk bewezen. Let wel op als je medicijnen gebruikt. Preparaten of pillen met curcumine kunnen de werkzaamheid van verschillende geneesmiddelen beïnvloeden. Bijvoorbeeld bij chemotherapiemiddelen, bètablokkers, calciumblokkers en middelen tegen diarree. De exacte gevolgen zijn nog niet helemaal duidelijk en afhankelijk van het type geneesmiddel. Gebruik je curcumine in de vorm van een pilletje of drank, meld dit dan bij je arts als je medicijnen krijgt voorgeschreven.

Lekker om mee te koken Dit alles neemt niet weg dat je kurkuma natuurlijk wel gewoon kunt gebruiken om lekker mee te koken.

Bron: Gezondheidsnet.nl

RECEPT VAN VROEGER - ARRETJES CAKE

Arretjescake is een soort chocoladecake die je niet hoeft te bakken.

De koude cake bestaat uit een mix van biscuit, boter, suiker, eieren en cacao, en moet opstijven in de koelkast.

Waar komt de naam voor de cake vandaan?

Arretjescake is genoemd naar Arretje Nof: een stripfiguurtje dat rond 1930 werd gebruikt in reclamecampagnes van de Nederlandsche Oliefabrieken (NOF) in Delft – het huidige Calvé. De NOF werd in 1883 opgericht om olie uit aardnoten (pinda's) te produceren en was in eerste instantie vooral bekend om de **Delftsche slaolie**. In de jaren 30 maakte het bedrijf ook **Delfia**, een soort frituurvet, en een margarinesoort die **Delfrite** heette. Ter promotie van die producten bracht de fabriek een gratis receptenboekje uit. Een van de recepten was cake van Arretje oftewel 'Arretje Cake', dat met zowel Delfia als Delfrite gemaakt kon worden.

Benodigheden:

2 eieren
200 gram basterdsuiker
50 gram cacaopoeder
200gram margarine of roomboter
200 gram Maria biscuits

Bereidingswijze:

- Mix de eieren met de basterdsuiker tot een luchtig geheel met een handmixer (3 min).
- Voeg al roerend de cacao toe.
- Smelt boter in een pannetje op laag vuur.
- Schenk al roerend de gesmolten boter bij het cacaomengsel. Roer tot een egaal mengsel.
- Verkruimel de biscuits, de kruimels moeten niet te fijn worden.
- Meng de kruimels door het cacaomengsel.
- Leg een stuk bakpapier in het cakeblik en schep het arretjescakemengsel er in. Strijk glad.
- Laat minimaal 2 uur of langer opstijven in de koelkast.

Uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk april 2022



Hierbij de oplossing van de puzzel van april 2022:

GAZONMEST

De gelukkige winnaar is dit keer mevrouw Gerda Quist. Ze was blij verrast om als winnaar uit de bus te komen. Ze ontving een kadobon van Bakkerij Verschuren.



Een nieuwe puzzel staat weer klaar. Dit keer een Sudoku; misschien iets moeilijker dan u gewend bent! Proberen maar!

Puzzel mee en win een leuke attentie naar keuze.

Basis Sudoku spelregels

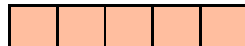
In elk roostertje van 3x3 mogen de cijfers 1 t/m 9 maar één keer voorkomen.

In elke horizontale rij mogen de cijfers maar één keer voorkomen.

In elke verticale kolom mogen de cijfers ook maar één keer voorkomen.

3				8				
				4			1	
		2		6		8		
							9	
7	3				5			
		9		7	4	6		
			1		8			6
	1		3				4	2
9				5				

©www.puzzelpro.nl



Breng de cijfers uit de donker gekleurde vakjes over in de cijferbalk onder de Sudoku puzzel.

Stuur uw oplossing voor 16 mei naar Harrie van Zon, Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik.

E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

70-PLUSERS HEBBEN EEN 2E BOOSTERPRIK NODIG

Alle Nederlanders van 70 jaar en ouder worden sinds 26 februari 2022 uitgenodigd voor een 2e boosterprik. De uitnodiging volgt ongeveer 3 maanden na hun laatste coronaprik. Ook 60 jarigen en ouder kunnen nu een 2e boosterprik halen.

Bescherming neemt af

Er is gebleken dat de vaccinaties tegen het coronavirus na verloop van tijd een minder goede bescherming bieden en dit geldt vooral en het snelst voor mensen vanaf 70 jaar. Een extra vaccinatie brengt de bescherming vervolgens weer op peil, zodat het risico op een ernstige ziekenhuisopname opnieuw verkleind wordt. De omikronvariant van het coronavirus is minder ziekmakend dan eerdere varianten en de besmettingsgolf neemt naar verwachting af. Uit voorzorg krijgen zij daarom vanaf 3 maanden na hun laatste prik een extra vaccinatie aangeboden.

Waar en hoe een afspraak voor de 2e boosterprik maken?

De uitnodigingen voor 70-plussers vallen vanaf 26 februari op de mat. Er kan dan online of telefonisch een afspraak worden gemaakt. Mobiele 60- en 70-plussers kunnen na het maken van een afspraak zelf naar de GGD gaan.

*Bron: Rijksoverheid, Gezondheidsraad
Uit Nieuwsbrief PCOB Waalwijk april 2022*



MELDING MAKEN BIJ DE GEMEENTE WAALWIJK

Verlichting in uw straat kapot? Zwerfvuil? Verstopte riolering?

Losse tegels? Een omgewaaide boom?

Heeft u een initiatief, tips over uw buurt of wilt u een compliment geven? Maak een melding!

Als u iets meldt, verwerkt de gemeente uw melding zo spoedig mogelijk.

Telefoonnr. **0416-683456** op werkdagen tussen 8:30 en 17:00 uur.

U kunt ook een melding doen via de MijnGemeente App.



TONGBREKERS

De was was in de was, maar toen de was weer uit de was was, was de was net zoals de was voor de was was.

Als vliegen achter vliegen vliegen, vliegen vliegen vliegensvlug.

Ruud Rups raspt rap rode ronde radijsjes.





Laten we deze meimaand eens beginnen met wat flauwiteiten:

*Hoe kun je zien dat er een tamelijk dom persoon achter de computer heeft gezeten?

Dan zit er typex op het scherm.

*Nog een raadseltje:

Als er een gat in zit, dan zit er geen gat in. Zit er geen gat in, dan zit er een gat in.

Het antwoord is vast een wc-bril. Klopt.

*Waarom kaartten de Beatles nooit?

Dat was de schuld van Paul McKaartnie.

*Adam en Eva wandelen door het paradijs. Plots vraagt Eva: "Adam, hou je nog van mij?", waarop Adam antwoordt: "Ja natuurlijk, van wie anders?"

*Waarom zijn Belgen heel blij als ze een puzzel kunnen oplossen in een half jaar tijd? Omdat er op de doos staat "van 3 tot 5 jaar".

*Twee zakken cement staan wat te praten als het plots begint te regenen. "Oh nee, regen!" panikeert de ene. "Ah, da's niet erg," zegt de andere, "daar word je hard van...!"

*Kan jij hoger springen als de Eiffeltoren? Ja, want de Eiffeltoren kan niet springen!

Nu nog wat kranten- en tijdschriftenkoppen of andere rake teksten:

- Gezocht: 6 vrijwilligers om de kerk mee te versieren
- Nuchter zijn betekent: er is 8 uur vóór de operatie niets meer gegeten, gedronken of geroken
- Vrouw die voor deur restaurant poept biedt excuses aan: "De lucht is geklaard"
- Help uw leerlingen van de sigaret te houden (bericht van komoptegenkanker.be)
- Su nam met een keurige eerste sprong de leiding en legde met zijn uitmuntende tweede de lat dermate hoog dat al zijn concurrenten erover struikelden (NOS teletekst over snowboarder Su Yiming)
- OPGELET: Gauwdieven opereren ook in het ziekenhuis (bordje in Universitair Ziekenhuis Leuven)
- Uw hartslag wordt erg langzaam of uw hart stopt met kloppen. Als dit gebeurt, ga dan meteen naar het ziekenhuis (bijsluiters over bijwerkingen van een geneesmiddel)
- "Wij verzoeken u het toilet netjes en spoorloos achter te laten voor de volgende bezoeker (mededeling op toiletdeur)

Fabel van de tijger en nog 2 dieren

"Ik ga op jacht, want ik heb enorme honger," zei de tijger op een dag tegen zijn vrouw, en hij ging op zoek naar beesten om op te jagen. In de verte zag hij een koe en hij zei tegen zichzelf: "Mijn middageten staat klaar, wat zal mijn vrouw blij zijn!"

De koe zag hem aankomen uit de verte en verbleekte zoals de maan wanneer de zon opkomt. Een konijn dat naar haar zat te kijken kwam op haar af en zei: "Maak je geen zorgen, ik zal je helpen, vriendin."

Niet ver van de plaats waar de koe en het konijn met elkaar praatten, lag het skelet van een stier. Het konijn verstopte zich in de kop van het skelet van de stier en met holle stem als vanuit de andere wereld, riep hij naar de tijger: "Halt. Als je die koe opeet die tijdens mijn leven mijn vrouw was, zal ook jij, heel gauw, net zo dood zijn als ik."

De tijger rende er geschrokken en bang vandoor. Daarna liep het konijn de tijger tegemoet en vroeg hem: "Wat zoek je?"

"Ik ben op jacht," antwoordde de tijger.

"Kom, volg mij," zei het konijn. "Ik vind wel iets voor je te eten... Boven op die heuvel staat een dikke, vette, koe... ik zal haar voor je meebrengen; wacht hier beneden op me."

Het konijn ging de heuvel op, duwde tegen een enorm rotsblok en liet dat boven op de tijger vallen, die meteen dood was, verpletterd.

Sinds die tijd zijn de koe en het konijn goede vrienden.

Ingezonden door Chris Mathijssen



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

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		
Leden: Mw. C. de Bruyn	De Roonlaan 23	tel. 313078
Mw. F. Hooijmaijers	Vrouwkensvaartsestraat 12a	tel. 313312
Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 202002

Onze ouderenadviseurs

Mw. C de Bruyn	tel. 313078	email: cissydebruyn@wxs.nl
Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: kbokoster01@home.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Mw. C de Bruyn	tel. 313078	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Mw. C de Bruyn	tel. 313078	email: cissydebruyn@wxs.nl

Cliëntondersteuning WMO

Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: oco@koskeester.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

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 KAN UW ADVERTENTIE KOMEN



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



**VAN GORP
DIERVOEDERS**

ZOMERDIJKWEG 2
5145 PK WAALWIJK
Telefoon 0416-315770
Fax 0416-315779
E-mail: info@van-gorp.com



**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: Di t/m Vr 11.30 tot 17.30 uur
Zes 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 - Sprang-Capelle
T. 0416-272753 - www.autobraat.nl

**CHEVROLET
SPECIALIST**

KIA SPECIALIST

Op onze website vindt u het nieuws van de afdeling.

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

www.seniorenverenigingwaspik.nl



**TECHNIEK IS
ONZE TOEKOMST**



 **0416 - 312 597**

 **www.meijs-install.nl**

 **PLUS**
Picokrie - Waspik

 **PLUS**
Picokrie - Waspik



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

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

THEUNS
Assurantiën en Hypotheken B.V.

Adviseur: Andrew Theuns

Adres Louis Pasteurstraat 15
5165 EM WASPIK

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

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