

Ons Seniorennieuws

uitgave: augustus 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
PROEFLESSEN**

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 augustus 2022

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Excursie Natuurlijk Tomaat
pag. 07	Verslag dagtocht naar Orchideeënhoeve
pag. 09	Verslag bezoek aan geitenboerderij en kersenhof
pag. 10-12	Activiteiten Geheugenpaviljoen WASPIK en WAALWIJK
pag. 13	Verslag bezoek Boerenbondmuseum
pag. 14	Fietsdriedaagse WASPIK
pag. 15	Verslag fietstocht 12 juli 2022
pag. 16-17	Er op uit in WASPIK
pag. 18	GO Festival Waalwijk
pag. 19-20	Oplossing puzzel en nieuwe puzzel.
pag. 21-23	Huishoudelijke tips
pag. 24	Beter onthouden: zo lukt het wel
pag. 25	Word-documenten terug met Auto-herstel
pag. 26	Recept van vroeger: BOERENJONGENS
pag. 27	Moppentrommel
pag. 28	Tot uw dienst in Waspik
pag. 29	Onze organisatie
pag. 30	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:
Vrouwkenskaartsestraat 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 15 augustus 2022 aanleveren**

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

COLOFON

Voorwoord

Beste lezers,

Augustus, nog steeds een zomermaand. Maar we hebben de afgelopen weken ook al kunnen genieten van het zomerse weer. Heerlijk! Misschien zijn sommigen van u al op vakantie geweest of hebben nog een vakantie in het vooruitzicht. In de maand augustus zijn er ook nog activiteiten van "Er op uit in Waspik". De data staan nogmaals vermeld in dit nummer van Ons Seniorennieuws.

In dit nummer van Ons Seniorennieuws staan de gebruikelijke rubrieken zoals onze moppentrommel, waar Chris Mathijssen altijd voor zorgt. We maken u ook attent op de fietsdriedaagse op 23, 24 en 25 augustus. Als u nog kunt fietsen, doe mee! Het zijn altijd mooie routes die worden uitgezet met pauzes op gezellige plekken.

De RABO Clubactie komt er ook weer aan. In september kan er gestemd worden. Meer informatie komt in het septembernummer te staan. Maar we melden alvast dat u lid moet zijn van de Rabobank om te mogen stemmen. Lid worden kan heel eenvoudig via de Rabo app. Lid worden is gratis en het mooie is: daarna mag je meteen stemmen op je favoriete club.

Graag brengen we u opnieuw onder de aandacht, dat we als bestuur nog steeds op zoek zijn naar een penningmeester en secretaris. Het zijn belangrijke functies binnen het bestuur! Dus bent u geïnteresseerd of kent u iemand anders die een van deze functies ambieert, laat het ons weten.

U kunt het doorgeven aan onze voorzitter, de heer Bert de Graauw, telefoon 0416-312494.

We wensen u nog mooie zomerse weken toe.

Bestuur





We namen afscheid van

Mw. W. Geelen-Thiecke
Mw. T. Sperber-Smits
Dhr. S.E. van Dongen

Moge zij rusten in vrede.



In augustus feliciteren we de volgende jarigen
van 80 jaar en ouder:



De heer A. Smits,	03-08
De heer A. van Tiggelen,	04-08
De heer B. van Haarlem,	06-08
De heer B.P. Smits,	07-08
Mevrouw A.A. de Jong-Vos,	12-08
De heer J.G. van Heijst,	12-08
Mevrouw W.A. Smits-Balemans,	13-08
De heer J. Jonker,	14-08
De heer H.L. van Mierlo,	19-08
De heer C. Bink,	22-08
De heer A. Berkelmans,	25-08
Mevrouw N. Mathlener-Brasser,	28-08
Mevrouw A.J. van Tiggelen,	28-08
De heer A.C. Smits,	29-08
De heer W.J.M.I. Geelen,	30-08
De heer J.A. Langermans,	31-08

Van harte gefeliciteerd!

Fietstocht 6 september

Natuurlijk tomaat incl. voedselbos Klein-Dongen

We gaan met de fiets of met de auto voor een rondleiding naar het tomatenbedrijf van Alfons en Henriette van den Hoek aan de Kleindongenseweg 81. Ze willen ons informeren over hun biologische teelten en de invulling van hun buitenperceel met voedselbos, walnotenboomgaard, en vele nieuw ontwikkelingen, moestuin en mobiele Kippencaravan.

We worden ontvangen om 14.00 uur in de kaskeuken voor koffie met wat lekkers en daarna volgt een rondleiding van ongeveer 2 uur.

Na afloop is er nog volop gelegenheid om de zeer uitgebreide winkel te bezoeken .

Vertrek voor de fietsers op 6 september bij Den Bolder om 13.30 uur.

Heeft u zin in deze gezellige middag dan graag opgeven vóór 15 augustus door middel van ingevuld strookje met gepaste bijdrage van €12,50, bij Harrie van Zon Leeuwerik 45 in Waspik.

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

- 0 Ik kom/ wij komen met de fiets/auto.
- 0 Ik kan niet fietsen; ik wil graag mee rijden.
- 0 Bij slecht weer kan ik/ kunnen wij met de auto rijden en personen meenemen.



Dagtocht van Senioren Vereniging Waspik d.d. 27 mei 2022.

Ja hoor, daar komt de bus de Carmelietenstraat ingedraaid. Het kan allemaal net, zo'n groot gevaarte. De mensen die hier instappen zijn allemaal mooi op tijd. Rollators in de bagageruimte en rijden maar. Op naar Den Bolder. Daar staat de rest van het gezelschap. Harrie van Zon heeft de namen van de daar aanwezigen al afgevinkt. Nu degenen nog die eerder zijn ingestapt. Alles klopt. Een paar mensen hebben afgezegd. Heel jammer is het dat Will Hooijmaijers niet mee kan vanwege Nol die in het ziekenhuis ligt. Nol van hieruit beterschap en we hopen dat je snel naar huis kunt.

De chauffeur manoeuvreert weg bij Den Bolder; het is even lastig draaien om de doorgaande weg op te komen. Maar het lukt en daar gaan we. Voor Via de A27 op weg naar Houten voor ons bakske koffie. Het is niet druk; een ideale dag die dag na Hemelvaart om op weg te zijn. Geen werkverkeer vandaag. Op tijd arriveren we bij Café restaurant "Den Engel" in Houten. Iedereen heeft zin in een bakske koffie/thee. Lekkere appeltaart met een toef slagroom. Dat is ook lekker op de koffie.



Daarna stappen we weer in om onze reis voort te zetten; naar Tollebeek voor een lekkere lunch. Als extra krijgen we een smakelijke vleeskroket. Alles smaakt prima: broodjes, wit en bruin brood, krentenbrood en suikerbrood. Lekker hoor!



Rond 12.45 uur gaan we op weg naar de Orchideeëntuin in Luttelgeest. Daar komen we om 13.15 uur aan. De chauffeur gaat even de toegangsbewijzen halen en deelt ze uit in de bus. Afgesproken wordt dat iedereen om 16.15 uur terug is bij de ingang. De tussenliggende tijd kunnen we zelf 'invullen'.

De orchideeëntuin is prachtig aangelegd: veel verschillende soorten orchideeën zijn te bewonderen. Je loopt langs kleine watervallen en ook andere mooie planten. Overal langs de wandelroute staan bankjes. Je kunt dan even rustig zitten en de langslappende mensen 'bekijken'.

Er is ook een vlindertuin met de meest uiteenlopende vlinders: prachtige kleuren hebben ze. Er worden heel wat foto's gemaakt. Je komt door een zogenoemde Lori-tuin waar papegaaien verblijven. Ze zijn heel tam, je kunt ze voeren en uit een bekertje sap laten drinken. Ze komen gewoon op je arm of schouder zitten. Gezellig!

Het is een afwisselende wandelroute waar je ook knaloranje flamingo's kunt bewonderen en ringstaart maki's. Er is zelfs een speelparadijs voor de kinderen. Echt voor elk wat wils in de orchideeënhoeve.

De wandelroute eindigt in een restaurant waar ontzettend veel planten aan het plafond hangen.

Een spiegelwand creëert extra ruimtelijk inzicht. Het is een beetje gezichtsbedrog, want opeens zien we onszelf zitten. Het is behoorlijk druk in het restaurant; iedereen wil uitrusten en iets drinken of eten. Onze reisgenoten eten natuurlijk niet zo veel, want we hebben straks nog een diner tegood.

>>>>





Op de afgesproken tijd stappen we weer in de bus; we gaan op weg naar Woudenberg. De chauffeur denkt ongeveer 1,5 uur nodig te hebben om er te komen. Het is een beetje afhankelijk van het verkeer op de weg. Maar we hebben geluk; geen files vandaag. We arriveren voor 18.00 uur in Woudenberg bij Brasserie Schimmel 1885.

In een ruime zaal staan de tafels voor ons al gedekt. De tomatensoep wordt spoedig opgediend met lekker stokbrood en een soort kruidenboter er bij. Dat doet d'n mens goed. Na de soep krijgen we een flinke schnitzel met champignonsaus en rauwkostsalade erbij, boontjes en natuurlijk frites en in de schil gebakken aardappelen. We laten het ons allemaal goed smaken. Als toetje krijgen we een schaalte met twee bolletjes ijs en slagroom; de verrassing is de overheerlijke chocoladesaus die je op het ijs kunt gieten. Tsjonge, dat is genieten.

Kort daarna komt de ober de drankjes afrekenen. Spoedig zitten we weer in de bus die richting Waspik gaat. Harrie gaat met de 'bekende' pet rond voor een soort fooi voor de chauffeur.

Bert bedankt de medepassagiers voor de plezierige reis die we hebben gemaakt. Om ongeveer 20.10 arriveren we in ons eigen Waspik. Zoals beloofd krijgt iedereen een mooie orchidee van de chauffeur. Een leuke herinnering aan ons dagje uit.

Al met al een gezellige en plezierige dag.

Dank aan de activiteitencommissie voor de organisatie van deze reis.



Fietsmiddag 24 juni naar Raamsdonk

Met 26 mensen gingen we met onze activiteit naar Raamsdonk, de meeste mensen op de fiets.

Er was ook vervoer voor de ouderen onder ons met de auto die door de chauffeurs netjes werden opgehaald, hartelijk dank hiervoor!

Er werden twee groepen gemaakt voor een duidelijke rondleiding bij het geitenbedrijf.

De eerste groep vertrok naar de Kersenhof voor koffie/thee met kersengebak om na anderhalf uur te wisselen naar de geiten.

De autogroep arriveerde op tijd op de geitenboerderij, waar Ad en Marlies ons een uitgebreide rondleiding gaven langs de lammetjes de bokken de melkgeiten en door de melkstal.



Met de nodige informatie kregen we een goed inzicht wat er allemaal komt kijken om een geitenbedrijf te kunnen runnen.

Als afsluiting dronken we nog een koel glaasje geitenmelk met een stukje geitenkaas, het was voor ons een heel leerzaam en gezellig bezoek!

Na anderhalf uur wisselde de groepen van locatie en om half 5 vertrokken we weer huiswaarts.

Dit alles lukte tussen de buien door, en het was super gezellig!!





'Geheugen Paviljoen Waspik'

Activiteiten Geheugen Paviljoen Waspik periode september- december 2022 voor mensen met geheugenproblemen/vergeetachtigheid en hun mantelzorgers.

U bent van harte welkom iedere maandag tussen 14.00-16.00 uur bij

\Den Bolder, Schoolstraat 19, 5165 TR Waspik.

Telefoon Den Bolder: 0416-311346

Tijdens gezellige middagen kunt u (een indicatie is niet nodig) terecht voor een praatje, kopje koffie, spelletje, beweegactiviteit, voor informatie over geheugenproblemen en het allerbelangrijkste om andere mensen/lotgenoten te ontmoeten.

Veel is mogelijk, niets is verplicht!

Tijdens de voor iedereen vrij toegankelijke middagen zijn koffie en thee voor eigen rekening.

Na middagen in de periode mei t/m juli is gebleken dat er voldoende belangstelling is voor deze nieuwe activiteit in Waspik en is besloten om hiermee verder te gaan.

Wanneer:

Iedere maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur in Den Bolder in Waspik. Maandag 5 september zijn wij weer wekelijks actief.

Programma:

Gestart wordt met kopje koffie/thee en gezellig sociaal contact met elkaar. Er is daarna ruimte voor een activiteit. Afgesloten wordt er wekelijks met een beweegactiviteit.

Activiteiten worden in overleg met de deelnemers samengesteld zoals mogelijkheid voor rummikub, scrabble, biljarten, kaarten, gebruik geheugenkoffer.

**Informatie bij: dementieconsulenten, 0416-683456,
dementieconsulent@waalwijk.nl**

Op de maandagmiddag kunnen uw vragen door een aanwezige dementieconsulent worden beantwoord.



DEN BOLDER
SOCIAAL CULTUREEL CENTRUM

Schoolstraat 19, 5165 TR Waspik | Telefoon 0416 - 31 13 46
info@denbolder.nl | www.denbolder.nl

Gemeente **Waalwijk**



‘Geheugen Paviljoen Waalwijk’

Activiteiten Geheugen Paviljoen Waalwijk in augustus 2022 voor mensen met geheugenproblemen/vergeetachtigheid en hun mantelzorgers. U bent van harte welkom iedere dinsdag tussen 10.00-12.00 uur bij het Parkpaviljoen, ingang Grotestraat/Wandelpark, Grotestraat 154a, Waalwijk.

Telefoon Parkpaviljoen: 0416-332962

Dinsdag 2 augustus 2022

Jeu de boules

We rekenen op mooi weer en maken gebruik van de jeu de boules banen.

Dinsdag 16 augustus 2022

Figuren met ballonnen maken

Creatief aan het werk met ballonnen met Jolanda.

Inloop op dinsdag 9, 23 en 30 augustus 2022

U kunt terecht voor een praatje, kopje koffie, spelletje, wandeling, voor informatie over geheugenproblemen en om andere mensen te ontmoeten. Deelname aan beweegactiviteit (zie achterzijde) is mogelijk.

Op **30 augustus** geeft een teammanager van Mijzo een lezing met thema: ‘Virtuele wijkverpleging’ en ‘Langer Actief Thuis’.

Tijdens de voor iedereen vrij toegankelijke ochtenden zijn koffie en thee voor eigen rekening, wij zorgen voor iets lekkers.

Het Alzheimercafé Waalwijk is deze maand **woensdag 17 augustus** in Woonzorgcentrum Antoniushof, Vredesplein 100, Waalwijk.

Café open 19.30 uur, 20.00 uur aanvang programma, 21.30 uur einde, het café sluit om 22.00 uur. Voor iedereen vrij toegankelijk

Thema: WMO en mantelzorg. Gastspreker: Erwin Fransen, dementieconsulent en mantelzorgcoach bij gemeente Waalwijk.

Informatie bij: dementieconsulenten, 0416-683456,

dementieconsulent@waalwijk.nl

Op de dinsdagochtend kunnen uw vragen door een aanwezige dementieconsulent worden beantwoord.





‘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 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 9, 23 en 30 augustus,
13 en 27 september, 11 en 25 oktober,
8, 22 en 29 november, 13 en 27 december.
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



UITSTAPJE KOOR "ZANG EN VRIENDSCHAP"

Ons koor "Zang en Vriendschap" heeft na 2 jaar Corona op maandag 4 juli weer haar jaarlijkse uitstapje gemaakt.

Vorig jaar werd het bezoek aan het Boerenbondsmuseum in Gemert wegens corona afgelast, maar dit jaar kon het gelukkig doorgaan.

Om 9 uur reden we met 4 auto's via Den Bosch naar Gemert.

Bijna gooide de boeren-demonstraties weer roet in het eten, maar gelukkig konden we via een omleiding toch vrijwel op tijd in Gemert arriveren. Vanzelfsprekend lieten we de koffie met gebak goed smaken. Met een gids werd vervolgens een rondleiding gemaakt in dit prachtige museum. Voor velen was het Brabantse leven van vroeger heel herkenbaar.



De lunch met een Brabantse koffietafel lieten we ons goed smaken.

Na deze heerlijke lunch stond de huifkar met een geduldig Belgisch trekpaard al klaar. Met een gezellige koetsier werd een tocht gemaakt in de omgeving en het mooie dorp Gemert. Natuurlijk werd er heel wat liedjes door ons gezongen, we zijn tenslotte een zangvereniging. Er werd uitgebreide uitleg gegeven van alles wat we tegen kwamen. Bij terugkomst waren we toch aan consumptie toe en die lieten we ons goed smaken.

Om 4 uur begonnen we weer aan de terugreis naar Waspik na een gezellige dag, waar we met plezier op terug kunnen kijken.

Ada Metzke

Waspik doet het weer: Fiets-3-daagse 2022 !

Ook dit jaar mogen we weer van start met de fiets-3-daagse en wel op **dinsdag 23 augustus, woensdag 24 augustus en donderdag 25 augustus 2022.**

Wij hebben ook dit jaar weer mooie routes gemaakt die naar alle windrichtingen voeren en de mooie weggetjes en plekjes van Brabant laten zien.

De Fiets-3-daagse Waspik is toegankelijk voor zowel ouderen als jongeren, gezinnen of alleenstaanden. Ook mensen vanuit de regio verwelkomen wij graag. Mensen die van ver komen kunnen de fiets(en) gratis in Den Bolder (start- en eindpunt) laten staan, zodat zij deze niet elke avond achterop de auto mee naar huis hoeven te nemen.

De afstanden van de Fiets-3-daagse zijn 30 km – 45 km – 60 km.

De routes worden aangeboden op papier met een duidelijke routebeschrijving.

Voor elke route is er onderweg gelegenheid voor een consumptie of versnapering .

De routes zijn zoveel mogelijk met knooppunten aangegeven maar ook beschreven, dit om jullie de mooiste plekjes te laten zien.

Let op: Om te voorkomen dat er teveel deelnemers tegelijk starten en op de rustlocaties aanwezig zijn, zijn er verschillende starttijden.

De starttijden voor de 60 km zijn van 8.30 uur tot 10.30 uur, voor de 45 km van 9.30 uur tot 11.30 uur en voor de 30 km van 10.30 uur tot 12.30 uur.

Wij zouden het fijn vinden als je van te voren inschrijft, dat scheelt een hele hoop drukte op de dag zelf, de kosten zijn € 8,- . U kunt inschrijven via de website van Den Bolder, uw inschrijfkaart ligt dan op dinsdag klaar. Ook is het mogelijk om 1 of 2 dagen te fietsen, de kosten zijn dan € 4,50 per dag.

De deelnemers starten en eindigen dagelijks bij Den Bolder, Schoolstraat 19 in Waspik.

Meer info: www.denbolder.nl



Fietstocht 12 juli 2022

Op dinsdagmorgen 12 juli vertrokken wij van Den Bolder om 10.00 uur. We waren met 9 personen. Een fijn groepje om naar de IJzeren Man in Vught te fietsen. Het was heel mooi weer, de zon scheen goed en een klein briesje van de wind. Door de bossen naar restaurant Duinrand, de koffie of thee met gebak stond zo voor ons neus. Door seniorenvereniging betaald, onze dank daarvoor.

Weer op de fiets gestapt en verder langs het kanaal gegaan. Na een uur fietsen zijn we gaan picknicken dat was reuze gezellig. Ieder had zijn brood en drinken bij, het fruit werd op tafel gezet. Na het picknicken zijn we weer verder gefietst. Op naar ons einddoel: de IJzeren Man. Daar aan gekomen hebben we rond gekeken en het meer rond gefietst. Het was er gezellig druk, daar hing al een vakantiestemming!



De terug weg is via Cromvoirt door naar restaurant De Rustende Jager in de duinen. Op het terras van dit restaurant hebben sommige nog wat genuttigd en de andere hebben op een bankje in de duinen hun eigen mee gebrachte drinken opgedronken. Dat was nog niet op. Van daaruit door de duinen naar huis. We waren rond half 5 in Waspik het was een fijne fietsdag.

Bedankt voor jullie opkomst.

We blijven iedere dinsdag nog fietsen en vertrekken dan om 13.30 uur vanuit Den Bolder in Waspik. Zorg dat je erbij bent!

Groetjes Joke Smits





Erop Uit In Waspik

Zomeractiviteiten 2022

ALGEMENE INFORMATIE

Het gehele programma vindt u op de volgende pagina.

Bijna alle activiteiten zijn gratis, er wordt een vrijwillige bijdrage voor de koffie gevraagd

De afsluitende activiteit op vrijdag 2 sept. begint om 11.30u, incl. lunch. Bijdrage € 5,00

**Opgeven kan telefonisch bij
Willemien Smits 06-8190 5093 of bij
Cissy de Bruyn 06-2063 2983**

Vervoer; Indien nodig reserveren bij Vervoer en
Boodschappendienst Waspik (VBW) 06 18225614
Voor meer informatie kunt u mailen of bellen naar:

pscwaspik@gmail.com
06-18435995

Erop Uit In Waspik

Zomeractiviteiten 2022

Woensdag	Locatie	Activiteit	Tijd
27 juli	De Bonte Kraai Raamsdonk	Voor het echte vakantiegevoel	14.00-16.00 u
3 aug	De Molen Benedenkerkstraat	Wim Kools vertelt	14.00-16.00 u
10 aug	De Schakel	Bingo	14.00-16.00 u
17 aug	Dorpsboerderij	Dierenmiddag	14.00-16.00 u
24 aug	SCC Den Bolder	Raad- en Voelspel	14.00-16.00 u
31 aug	SCC Den Bolder	Schilderen	14.00-16.00 u

Vrijdag	Locatie	Activiteit	Tijd
29 juli	De Langen Dam	Plukmiddag	14.00-16.00 u
5 aug	Boerderij Hooijmaijers	Bezoek de koeien	14.00-16.00 u
12 aug	SCC Den Bolder	Beweegmiddag	14.00-16.00 u
19 aug	De Hooght	Creatief met hout	14.00-16.00 u
26 aug	Bartholomeuskerk	Rondleiding	14.00-16.00 u
2 sept	De Schakel	De verhalenverteller +lunch	11.30-15.00 u

GO WAALWIJK FESTIVAL OP ZONDAG 18 SEPTEMBER

Op 18 september organiseert GO Waalwijk voor de 2e keer het GO Waalwijk Festival: een feestelijke Sport- en Uitmarkt waar alle inwoners van Waalwijk, Waspik en Sprang-Capelle kennis kunnen maken met sport en cultuur. Tientallen verenigingen, clubs en organisaties als Theater De Leest en Kunstencentrum Waalwijk zijn in het centrum van Waalwijk aanwezig.

Van 11.00 tot 17.00 uur is er een gevarieerd aanbod van sport, beweging, muziekoptredens, theater, dans, exposities, et cetera. Zo is er live muziek in de kiosk in de stadstuin en op het buitenpodium van Winterdijk30b, een concert in de Sint Jan, een expositie in het Huis van Waalwijk, schaken, tafeltennis, volleybal en nog veel meer. Speciale aandacht is er voor senioren en ook voor mensen met een beperking. Denk hierbij aan onder meer een fietsplein met diverse aangepaste fietsen (zoals een duofiets) en een rolstoelvaardigheidsparcours.

Het programma wordt t.z.t. bekendgemaakt via onder meer Weekblad Waalwijk. De toegang tot het festival is gratis. Maar zet de datum alvast in uw agenda.

Bekijk voor een impressie de film die we tijdens de 1e editie (25 augustus 2019) maakten: <https://www.youtube.com/watch?v=9bQMP6qbcgA>

In 2020 en 2021 kon het festival niet in deze vorm doorgaan. Als alternatief werd toen de Open GO-dag georganiseerd. GO Waalwijk is blij dat er nu weer een festival kan plaatsvinden, zodat ieder op één locatie kan proeven van een veelheid aan sport, beweging en cultuur. Bent u er ook bij?



Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk

Oplossing van de kruiswoordpuzzel in Ons Seniornieuws juni/juli is

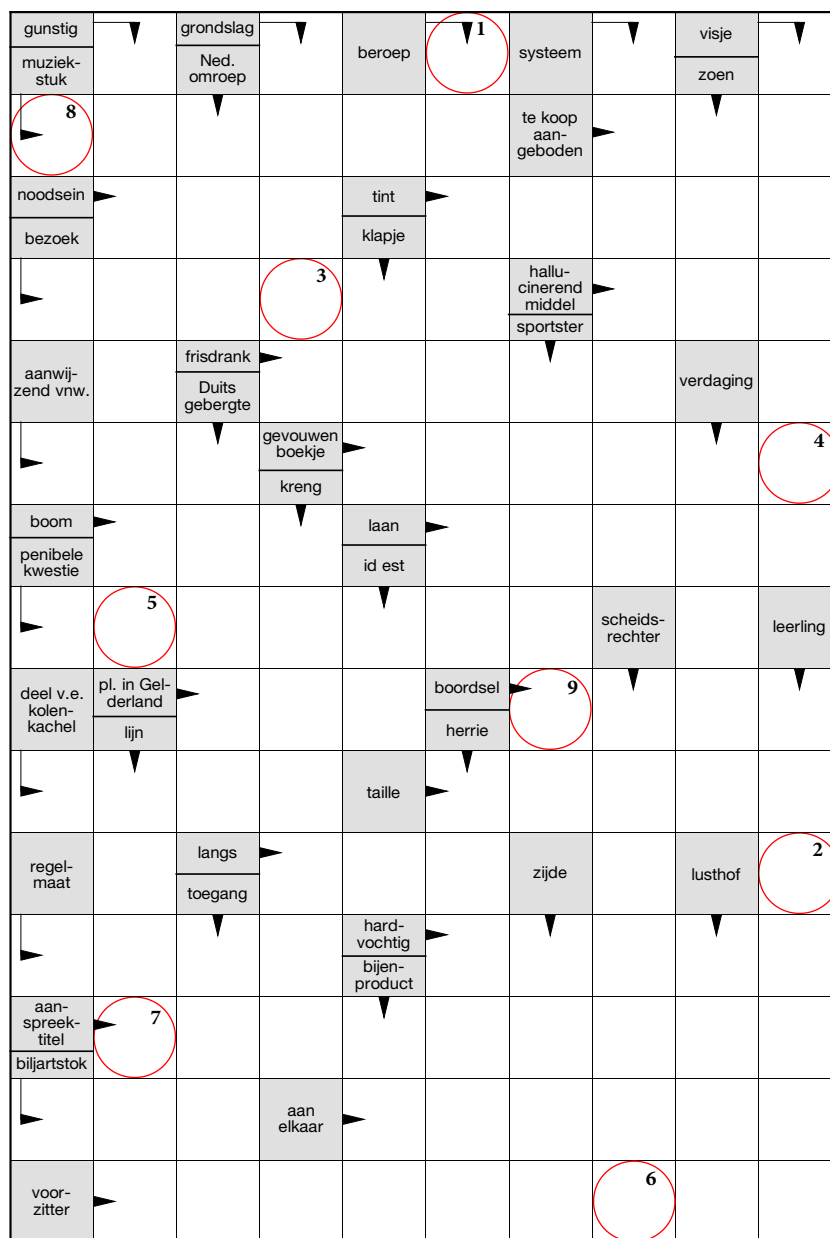
LENTEBOEKET.

De winnaar is dit keer mevrouw Lia Willekens. Zij was heel verrast en blij met de bloemen-cadeaubon.



Een volgende puzzel staat weer klaar. Doe ook mee en maak kans op een leuke attentie!

Dit keer treft u een Zweedse puzzel. Doe mee en los de puzzel op.
U kunt er een mooie attentie mee winnen.



© www.puzzelpro.nl

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

Stuur uw oplossing vóór 15 augustus naar Harrie van Zon, Leeuwerik 45,
5165 KW Waspik

E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

7 TIPS OM BRANDSTOF TE BESPAREN

De brandstofprijs is de afgelopen jaren flink gestegen en wordt de komende tijd waarschijnlijk nog hoger. Wat kun je doen om brandstof te besparen?

1. Vul je tank op een industrieterrein Het verschil tussen bezinepompen langs de snelweg en op industrieterreinen of kantoorwijken is inmiddels 18 cent per liter (voor diesel 16 cent per liter). De allerlaagste prijs krijg je dus vooral in gebieden met veel kantoorpanden.

2. Let op de stroomverbruikers Je airco, de achterrautverwarming of de ventilator zijn de zogeheten grootverbruikers van je auto. Ze werken op stroom, maar wel door middel van een dynamo. Een dynamo geeft extra weerstand op de motor, die daar weer harder voor moet werken. Zo verbruik je uiteindelijk dus ook extra brandstof. Tip voor in de zomer: de airco met dichte ramen is zuiniger dan open ramen, open ramen vangen wind. Zie de tip over windvangers.

3. Vermijd gewicht en windvangers Hele zware bekapping zorgt voor meer brandstofgebruik. Hoe lichter de auto, des te minder hard je motor hoeft te werken. Ook windvangers als dakkoffers, fietsendragers en dakdragers zorgen voor extra weerstand. Heb je ze niet nodig? Haal ze dan van je auto af.

4. Zorg voor de juiste bandenspanning Banden gebruiken behoorlijk wat brandstof vanwege de wrijving op de weg (zo'n 25 procent van het brandstofverbruik). Rijden met een te lage bandenspanning kan ervoor zorgen dat je verbruik met 3 tot 5 procent toeneemt.

5. Rijd niet te snel Deze tip klinkt misschien logisch, maar toch: als je 130 km/u rijdt, verbruik je zeker 25 procent meer brandstof dan wanneer je 100 km/u rijdt. Het is daarnaast goed om een constant tempo aan te houden. Zo hoeft de motor zich niet extra in te spannen bij het versnellen. Heb je een auto met cruise-control? Schakel dit dan in. Zo maak je hier optimaal gebruik van.

6. Motor uit als je wacht Zet je motor uit wanneer je voor een stoplicht (of overweg of brug) wacht of wanneer je in de file staat, uiteraard alleen wanneer je langer dan een minuut stilstaat. Heb je een start-stopsysteem? Zorg dat je dit inschakelt. Zo wordt je motor namelijk stilgelegd wanneer je in de file staat of (langer) wacht bij een rood licht.

7. Rijd ecologisch In sommige auto's zit een systeem waarmee je je verbruik duidelijk in kaart kunt brengen. Je krijgt dan punten voor ecologisch rijgedrag. Je kunt dan vaak ook je rijstand kiezen: comfort, sport of eco. Bij eco rijd je het meest zuinig, maar dit heeft wel invloed op de airco.

Bron: AD.nl / PlusOnline



ALLUMINIUMFOLIE: GEBRUIK JE DE MATTE OF DE GLIMMENDE KANT?

Om eten af te dekken of warm te houden is aluminiumfolie ontzettend handig. Maar welke kant moet onderop? De matte kant of de glimmende kant? Aluminiumfolie is een onmisbaar product in de keuken, of je er nu je boterham in verpakt of de restjes avondeten mee afdekt. Maar welke kant je moet gebruiken, daar zijn de meningen over verdeeld.

Geen verschil

De meeste fabrikanten vinden dat het niets uitmaakt welke kant je gebruikt. Beide kanten werken hetzelfde en het zou zelfs toeval zijn dat de ene kant dof is en de andere kant glimt. Maar verschillende topkoks denken daar juist anders over.

Wil je jouw eten warm houden? Dan moet je de glimmende kant naar binnen en de matte kant naar buiten vouwen. Toch zegt ook een woordvoerder van Toppits (een aluminiumfabrikant) dat het geen verschil maakt welke kant je gebruikt. De kanten werken precies hetzelfde en dat de ene kant meer warmte vast zou houden is een fabeltje.

Bron: RTLnieuws.nl.

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk april 2022



BETER WASPOEDER OF VLOEIBAAR GEBRUIKEN?

Dat hangt af van je wasgoed. Wil je kleding met vlekken wassen?

Gebruik dan een poeder, want dat is krachtiger. Zeker in poeder voor witte was zit vaak zuurstofbleekmiddel.

Lastige vlekken, zoals gras of wijn, bestrijd je daar het beste mee.

Een nadeel van waspoeder is dat er resten van het middel kunnen achterblijven in het wasgoed.

Dat risico loop je met name als je wast op een lage temperatuur, want dan lost het niet goed op. Vind je toch poederresten in je wasgoed? Spoel de wasmachine dan nog een keer door.

Vloeibaar wasmiddel

Vloeibaar wasmiddel gebruik je beter bij wasjes op een lage temperatuur of korte wasjes, want dat lost goed op en laat zo geen resten achter.

Conclusie

Afwisselen is dus eigenlijk het allerbeste. Voor de fijne, korte wasjes die je draait op een lage temperatuur, gebruik je vloeibaar wasmiddel. Beddengoed, handdoeken of lange wasbeurten met kleding met vlekken, was je beter met waspoeder. Afwisselen is bovendien ook nog eens goed voor je machine! Blijven er waspoederresten in het bakje achter, dan maak je die de beurt daarna schoon met vloeibaar wasmiddel.

Bron: Plusonline.nl

PCOB Waalwijk april 2022



BETER ONTHOUDEN, ZO LUKT HET WEL

Vindt u het lastig om namen te onthouden? Of wilt u graag uit uw hoofd weten hoe uw dag eruit ziet en wat u allemaal op die dag gaat doen?

Er zijn allerlei trucjes om uw geheugen een handje te helpen.

Vindt u zichzelf vergeetachtig? Ruim de helft van de zeventigplussers en bijna een derde van de mensen onder de vijftig beantwoorden die vraag met 'ja'. Moeite met onthouden komt dus op alle leeftijden voor. Dat was vroeger niet anders.

Zo'n 2500 jaar geleden bedachten de Grieken al een manier om dingen beter te kunnen onthouden. Ze noemden dit 'het geheugenpaleis'. Ook in de Middeleeuwen gebruikten de mensen ezelsbruggetjes.

Telefoonnummers, boodschappen en takenlijstjes kunt u natuurlijk ook opschrijven. Geheugensteuntjes kunnen helpen als schrijven even niet kan of als u wilt oefenen met dingen uit uw hoofd onthouden.

Deze handige trucjes kunt u ook zelf toepassen:

Ezelsbruggetje.

Een bekend handigheidje om iets te onthouden is het ezelsbruggetje. Op school worden ezelsbruggetjes ook gebruikt. Een bekend voorbeeld is TV-TAS, de letters waarmee u de volgorde van de waddeneilanden kunt onthouden (Texel, Vlieland, Terschelling, Ameland, Schiermonnikoog).

Er is ook een ezelsbruggetje voor als u altijd in de war raakt van de zomertijd en wintertijd. In het VOORjaar gaat de klok VOORuit.

U kunt ook zelf ezelsbruggetjes bedenken, bijvoorbeeld een zin om uw pincode te onthouden. U neemt voor elk cijfer in uw pincode een woord dat begint met de zoveelste letter van het alfabet. 8328 wordt bijvoorbeeld H(eeft) C(arla) B(ruine) H(aren)?

Verdelen in brokjes.

We kunnen gemiddeld zeven stukjes informatie onthouden. Als u een getal van meer dan zeven cijfers moet onthouden, dan helpt het om het getal in brokjes te verdelen. Een telefoonnummer 0636194872 wordt bijvoorbeeld 06 - 36 - 1948 - 72. Het helpt als u de brokjes slim kiest. Kent u iemand die in 1948 is geboren? Is 36 een bekend huisnummer? Zoek ook naar verbanden. In dit geval is bijvoorbeeld 72 het dubbele van 36.

Geheugenpaleizen.

Een slimme manier om informatie te onthouden is het geheugenpaleis. Dat werkt zo. U stelt zich een ruimte voor waar u doorheen loopt. U geeft alle informatie een plek in die ruimte. Het is handig een bekende ruimte te nemen, bijvoorbeeld uw eigen huis. U zet een pak melk in de gang. Dan loopt u naar de keuken. Daar zet u aardappelen op het fornuis en legt u appels op een schaal. Zo maakt u een route door het huis waarbij u alle spullen van uw boodschappenlijst een plek geeft. Later kunt u zich alles proberen te herinneren door de route in gedachten opnieuw te lopen.

De Grieken gebruikten het geheugenpaleis voor lange voordrachten. U kunt het ook gebruiken voor een speech. U zet dan allerlei voorwerpen langs de route die te maken hebben met momenten uit iemands leven bijvoorbeeld. U kunt veel informatie opslaan in geheugenpaleizen, maar er is wel wat oefening voor nodig.

Visualiseren.

Vergeet u vaak namen? Dat is helemaal niet gek, want de klank en de betekenis van een naam hebben meestal niets te maken met de persoon. Als iemand zich voorstelt als meneer Bakker, onthoudt u dat veel minder goed dan als hij vertelt dat hij bakker van beroep is.

Bij de naam heeft u geen beeld, bij het beroep ziet u een meneer met een witte muts en een brood. Wilt u een naam onthouden, probeer dan dus een beeld te bedenken. Mevrouw Van der Kamp zit bij een kampvuur, meneer Jansen staat te dansen.

Muziek en ritme.

Woorden die op muziek staan, kunt u beter onthouden. Probeert u zich maar eens een versje van vroeger te herinneren. Waarschijnlijk kent u er nog wel een paar woord voor woord. Ook zinnen met een duidelijk ritme of zinnen op rijm zijn makkelijker te onthouden. Die slaan we dieper in ons brein op. U kunt dat gebruiken als u iets wilt leren. Een bekend voorbeeld is het abc-versje 'A is een aapje, dat eet uit zijn poot, B is de bakker, die bakt voor ons brood'. Op die manier kunt u ook zelf een liedje of versje maken voor iets dat u wilt onthouden. Dit kost wel wat tijd en moeite. Gebruik het als geheugensteuntje voor echt belangrijke dingen.

Bron: IkWoonLeefZorg

Overgenomen van PCOB Waalwijk/ Sprang-Capelle



Word-documenten terug met AutoHerstel

Een stroomstoring, computercrash of gewoon vergeten op te slaan. Dankzij AutoHerstel kunt u de laatste versie van een Word-document terughalen.

Bestand herstellen in Word

U zult niet de eerste zijn die (wijzigingen in) een Word-document ineens kwijt is, bijvoorbeeld doordat het programma stopt. Dagen werk kunnen zo verloren gaan. Om de schade te beperken is er AutoHerstel. Deze functie in Word maakt eens in de zoveel minuten een tijdelijk kopietje van het document. Daarmee kunt u de laatste versie van een document terughalen. Dit is geen vervanging van Opslaan, maar is bedoeld voor onverwachte onderbrekingen.

Word-document terughalen

Een niet-opgeslagen Word-document terughalen werkt als volgt.

- * Open Word.
- * Meestal laat Word na een crash of storing automatisch het AutoHerstel-bestand zien. Openen is dan een kwestie van dubbelklikken of op **Ja** klikken. Gebeurt dit niet, open het bestand dan handmatig met de volgende stappen.
- * Klik indien nodig in het menu op **Bestand**.

Klik links in het blauwe veld op **Openen**.

- * Klik onderaan op **Niet-opgeslagen documenten herstellen**.
- * Zoek het document en dubbelklik erop; herstelde bestanden eindigen op .asd of .wbk. Zijn er meerdere versies, kies dan die met het laatste bewerkingsmoment.
- * Sla het teruggehaalde bestand op voordat u erin verder werkt.

Vaker automatisch opslaan in Word

Geef zelf aan om de hoeveel minuten Word automatisch opslaat.

- * Open Word.
- * Klik indien nodig op **Bestand**.
- * Klik op **Opties** en klik in het linker menu op **Opslaan**.
- * Verander het aantal minuten bij 'Elke x minuten AutoHerstel-gegevens opslaan'. Dit kan variëren tussen 1 minuut en 120 minuten. Over het algemeen is een waarde die niet te kort is en niet te lang, het beste. Te kort: eerdere versies worden snel overschreven en dat maakt het lastiger om terug te keren naar eerdere versies. Te lang: bij een storing bent u uren werk kwijt.
- * Zet een vinkje voor Laatste automatisch herstelde versie behouden als ik afsluit zonder op te slaan. Hiermee onthoudt Word een laatste versie van het document als u per ongeluk afsluit zonder het document op te slaan.

Vergeet niet om ook zelf uw documenten op te slaan met een logische naam en op een plek waar u het terug kunt vinden. Een AutoHerstel-bestand is een tijdelijk bestand. Het wordt automatisch verwijderd als u een hersteld bestand opslaat of afsluit zonder op te slaan.

Bron: SeniorWeb /PCOB Sprang-Capelle april 2022



RECEPT VAN VROEGER – BOERENJONGENS

Boerenjongens is een van oorsprong Fries drankje met rozijnen op brandewijn. De herkomst van het woord is niet helemaal duidelijk. Oorspronkelijk was het drankje vooral op het plateland populair, dus misschien heeft dat ermee te maken. Bovendien werden "eenheden van een zekere hoeveelheid" in het Fries aangeduid als "jonges".

Boerenjongens is een vorm van vruchten op brandewijn, waarbij rozijnen in alcohol ingelegd worden. Boerenjongens is in de noordelijke provincies, vooral in Groningen bekend. Ook in Oost-Friesland behoort boerenjongens tot de bekendste culinaire specialiteiten en wordt daar "Bohntjesopp" genoemd. Het werd vroeger vooral op feestdagen, zoals verjaardagen, 'gedronken'. Wie houdt er nou niet van: een lekker likeurtje of een glaasje boerenjongens op z'n tijd?

DIT HEB JE NODIG:

- 500 rozijnen
- 250 ml water
- 250 g bruine basterdsuiker
- 2 zakjes vanillesuiker
- 1 kaneelstokje
- 2 steranijs
- 2 kruidnagels
- 700 ml neutrale wodka of brandewijn

BEREIDINGSWIJZE:

1. Was de rozijnen en laat ze uitlekken.
2. Breng het water met de suiker aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost.
3. Zet het vuur uit en voeg de rozijnen en de overige ingrediënten behalve de brandewijn toe.
4. Doe de deksel op de pan en laat het geheel 24 uur staan op een koele plek.
5. Voeg nu de brandewijn toe en breng het geheel weer aan de kook.
6. Vul schone potjes of flesjes met de boerenjongens.
7. Je kunt ze meteen eten, maar na een week of zes zijn ze nog lekkerder geworden. Op een koele, donkere plek blijven ze zeker een jaar goed. Lekker om zo op te peuzelen in kleine glaasjes, maar ook fijn door vla of pudding of bij ijs.

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk





Enige koppen en citaten van een kleine 20 jaar geleden:

Hoe belangrijk is het woordje “niet” niet? Of wel dus :
Antwoord op een sollicitatie:

“Geachte heer,
U heeft gesolliciteerd op de vacature van Scholenbezoeker binnen onze organisatie.
Hartelijk dank voor uw interesse.
Helaas moet ik u meedelen dat u wordt uitgenodigd voor een gesprek.”

D-reizen maakte een doorstart en maakt reclame :
“Zonnig vakantievoordeel ! Inclusief Hemelvaart !”

Uitnodiging voor een lezing:
“Het geheel is ondersteund met grootbeeldpresentatie, zodat ook slechthorenden het duidelijk kunnen volgen.”

Koopkracht, dus inkomen blijft een groot levensprobleem blijikbaar, nu maar ook al in 2003:
“Uitkeringsgerechtigden en ambtenaren zullen 1% koopkracht inleveren. Werkenden zullen er waarschijnlijk netto iets op vooruit gaan.” (Zouden er ambtenaren hebben geprotesteerd na lezing van dit bericht?)

In de Studio (KRO-gids) van medio 2003 stond te lezen:
“In de arme wijk Broekhoven in Tilburg wonen voornamelijk weduwen. Van hen is 85% vrouw.”
In deze tijd zou die kop aardig kunnen kloppen, gezien de verdeling in lhbtq+personen. De hersenen van de ouderen in 2022 worden behoorlijk op de proef gesteld. Maar de computer geeft antwoord op alle vragen, ook over de betekenis van de letters.

“Wilt u wel gebruik maken van de bibliotheek, maar kunt u de bibliotheek niet zelf bezoeken? Dan kunt u gebruik maken van de dienst Boek aan Huis. Vraag ernaar in de bibliotheek.” (website openbare bibliotheek Dinxperloo)

Te koop:
Slechtziende telefoon. Grote druktoetsen. 16 euro.

“Mannen kiezen vaker ijs dan vrouwen als dessert”
(Brabants Dagblad)
En hoe dat beter kan? Zo: Mannen kiezen vaker dan vrouwen ijs als dessert. Maar da’s wel minder leuk.

Te koop aangeboden: Houten KACHELS (advertentie in Utrechts Nieuwsblad)

Even spelen met woorden:

Welke coureur kan het verst lopen?

Antwoord: Max Ver-stappen

Twee wc-potten staan naast elkaar. Zegt de ene pot tegen de ander: 'Je hebt daar een vlekje.' Zegt de andere pot: 'Hoe kun jij dat nou zien? Je hebt je bril niet eens op!'

Hoe noem je een hond van een goochelaar?

Antwoord: Een labracadabrador.

- Beginnende vergeetachtigheid op middelbare leeftijd: Memopauze.
- De sahara is zonder meer erg droog.
- De herbergier van de herberg hier herbergt hier een herbergier van de herberg daar.
- Verkoop van broodtrommels? “Nooit gedacht dat daar brood in zat!”
- Ik sta steeds minder open voor anderen. Ik denk dat ik dichter wordt.
- Als je belastingbiljet gestolen wordt, moet je dan ook aangifte doen?
- Ik schrijf niet meer zo snel, ik word wat langzamerhand....
- Een neusoperatie kan, maar het blijft een gok.
- Ik ben getroffen, riep de eend in zijn wiek geschoten.
- Waarom krimpen schapen niet als het regent

Gedichtje : (op het gevaar af dat het voor de tweede keer voor jullie ogen getoverd wordt)

DICHTERSCHAP

De dood in het hart, het hart op de tong,
maar waar zijn de liefsten die je bezong?
Sommige stierven, en sommige trouwden,
en nooit ofte nimmer word je weer jong.

(Jean Pierre Rawie)

Nog een grap tot besluit:

Uw vrouw is nu 82 jaar en hij zit nog steeds achter de meisjes aan. Bent u daar niet boos over?
Waarom zou ik? Honden jagen achter auto's aan, maar ze kunnen niet rijden.

Bijdrage van Chris Matthijsen

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
Mw. E. Span-Rombouts	Schoolstraat 2a	tel. 311355

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: 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

Mw. Erica Koster	tel. 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

Groente en fruitspecialzaak



TIMMERMANS

Raadhuisplein 7
5161CG Sprang-Capelle
T 0416- 280738

specialist in het opmaken van fruitmanden
Email: groentespecialzaaktimmermans@gmail.com

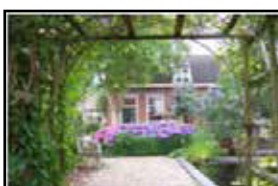


ROB VAN DER PLAS
FINANCIEEL ADVIES B.V.

* 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: We t/m Vr 13.30 tot 17.30 uur
Zat van 10.00 tot 16.00 uur
Groepen ook buiten deze tijden op afspraak

t Vaartje 108, 5165ND Waspik 0416 312568
www.delangendam.com



**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



Meijs wordt den Doorn!

Meijs Installatie Techniek B.V.
gaat verder onder de naam
den Doorn Totaalinstallateurs

Ook gaan wij verhuizen. Vanaf
21 maart zijn wij gevestigd op:
**Distributiestraat 23,
4283 JN Giessen**



VOS

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

 **PLUS**
Picokrie - Waspik

 **PLUS**
Picokrie - Waspik

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

THEUNS
Assurantiën en Hypotheken B.V.

Adviseur: Andrew Theuns

Adres Louis Pasteurstraat 15 5165 EM WASPIK	Tel. 0416 - 31 54 32 Fax. 0416 - 31 55 39 Mob 06 - 23 925 626	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