

Ons Seniorennieuws

uitgave: september 2022

magazine voor senioren

Een maandelijks 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 september 2022

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Excursie Natuurlijk Tomaat
pag. 07	Gedicht "Oud zijn"
pag. 08-09	Informatiemiddag Thebe Extra
pag. 10-11	Oplossing puzzel en nieuwe puzzel
pag. 12-13	Rabo Club Support
pag. 14	Kaarten bij 't Schooltje
pag. 15	Waardoor sommige woorden uit de Nederlandse taal verdwijnen
pag. 16-17	Informatie ENERGIE TOESLAG
pag. 18	Violist in de metro
pag. 19-22	Tips en wetenswaardigheden
pag. 23	Moppentrommel
pag. 24-25	Senioren en Veiligheid
pag. 26	Tot uw dienst in Waspik
pag. 27	Onze organisatie
pag. 28	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 14 september 2022 aanleveren**

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

COLOFON

Voorwoord

September in deze maand komt een einde aan de prachtige zomer die we hebben gehad. Voor sommigen weliswaar misschien op enkele dagen veel te warm, maar wat hebben we kunnen genieten. Jammer dat de droogte ook voor problemen heeft gezorgd.

In dit nummer van Ons Seniorennieuws maken we u nogmaals attent op het **uitstapje naar de tomatenkwekerij in Klein-Dongen**. U kunt zich alsnog aanmelden! Doen! Het belooft een interessante en gezellige middag te worden.

Verder heeft onze activiteitencommissie op vrijdag 23 september een voorlichtingsmiddag gepland van Thebe Extra. U bent van harte welkom; ook niet-leden zijn welkom. Meer informatie vindt u in dit blad. Te zijner tijd verschijnt de informatie ook in Weekblad Waalwijk.

De Actie RABO bank Club Support vraagt ook onze aandacht. Stem op uw vereniging! Uitgebreide informatie staat in dit nummer vermeld.

Het kaarten in 't Schooltje gaat ook weer van start! Zie verderop in dit blad.

Tot slot maakt Den Bolder ons alvast attent op de activiteiten rondom de Week van de Eenzaamheid begin oktober.

We wensen u wederom veel leesplezier. Mocht u op- of aanmerkingen hebben, schroom dan niet het ons te laten weten.

Senioren Vereniging Waspik
aangesloten bij KBO Brabant





Ook in september feliciteren we onze leden van 80 jaar en ouder.

Mevrouw E. de Kort-v.d.Wouw,	01-09
Mevrouw C. Gennesen-Segers,	05-09
Mevrouw Th.M. van de Plas-Kemmeren,	06-09
De heer H. van Riel,	10-09
De heer L. Rekkers,	17-09
Mevrouw Th.M.M. Verschure-Behr,	21-09
De heer L. Reuvers,	23-09
Mevrouw T. Verschure-Meijls,	24-09
Mevrouw M.A. de Goeij-van Gool,	24-09
Mevrouw C.A. Damen- 't Hoen,	26-09
Mevrouw C. Montens,	26-09
De heer Th. Broekmans,	27-09
Mevrouw A. van den Hoof,	27-09
Mevrouw L. van Wagenberg-van Gorp,	29-09

Een gezellige verjaardag toegewenst!



Fietstocht 6 september: bezoek aan Natuurlijk Tomaat

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 een kleine proeverij en 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 **uiterlijk 31 augustus** door middel van ingevuld strookje met gepaste bijdrage van €12,50, bij Harrie van Zon Leeuweweg 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.





Oud zijn

Oud zijn is geen zaak van jaren
als ik 't even zeggen mag
meerd're malen heb ik mensen
oud zien worden in één dag
leven is nog zo iets anders
dan alleen een rikketik
'k heb ook mensen jong zien worden
in een enkel ogenblik

Toon Hermans



Senioren Vereniging Waspik organiseert een informatiebijeenkomst over Thebe Extra.

Er bestaat een grote mate van onduidelijkheid en onwetendheid omtrent het bestaan van Ledenvereniging Thebe Extra. Thebe Extra bestaat naast Thebe Zorg. Thebe Extra heeft echter een heel andere vorm van bestaan dan Thebe Zorg. Als u van vroeger uit lid was van Thebe, dan is dit nu automatisch een lidmaatschap geworden van Thebe Extra. Veel mensen zijn daar niet van op de hoogte.

Daarom komen ledenconsulenten Dorien en Mariëlle op vrijdag 23 september naar Waspik om u alles te vertellen over Ledenvereniging Thebe Extra. De bijeenkomst vindt plaats in Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder om 14.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur). Iedereen is welkom en wij ontvangen u graag met een kop koffie of thee! U komt toch ook?

Ledenvereniging Thebe Extra telt maar liefst ruim 100.000 leden (huishoudens) in Midden- en West-Brabant. Een grote club dus. Maar wat doen zij eigenlijk?

Wie zijn wij?

Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar, dat is wat de leden van Ledenvereniging Thebe Extra erg belangrijk vinden. Dat is wat zij doen. De ledenvereniging biedt zelf geen zorg.

Hoewel wij samenwerken met o.a. zorgorganisatie Thebe, doen wij weer heel andere dingen. Wij ondersteunen, informeren en stimuleren al onze leden: van jong tot oud, ziek of gezond. Bijvoorbeeld door het geven van informatie en persoonlijk advies, en het organiseren en aanbieden van diverse activiteiten, ledenbijeenkomsten en diverse diensten op het gebied van welzijn, wonen en gezondheid (met voordeel voor leden!). Wij vinden preventie erg belangrijk.

Thebe Extra is een coöperatie en dus dóór en vóór leden. Samen maken we meer mogelijk. We willen een actieve bijdrage leveren aan ons motto 'Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar'.

Waarvoor kunt u bij ons terecht?

Iedereen, jong en oud en alles daar tussenin, kan en mag lid worden van Ledenvereniging Thebe Extra. Je hoeft niet ziek te zijn of iets te mankeren om je bij ons aan te sluiten. Het lidmaatschap kost momenteel slechts € 18,- per jaar (gezinslidmaatschap, bij automatische incasso). U bent van harte welkom als lid als u:

- Fit en gezond wil leven
- Gezond en fijn ouder wil worden
- Graag anderen ontmoet
- Iets wil betekenen voor uw buurt
- Zorgt voor een ander
- Veilig en prettig wil blijven wonen
- Graag geld bespaart

Senioren Vereniging Waspik kan bij het organiseren van activiteiten die verwant zijn aan de hierboven vermelde doelstellingen gebruikmaken van de diensten van Thebe Extra. Het is niet de bedoeling dat Thebe Extra zelfstandig activiteiten t.b.v. senioren in Waspik gaat organiseren zonder daar de Senioren Vereniging Waspik in te kennen.

lees verder op volgende pagina>>>

Op verschillende manieren kunt u hulp, advies of informatie aan ons vragen:

1. Zo kunt u bellen of mailen met onze ledenconsulenten. Zij helpen u met elke vraag die u heeft. Weten zij het antwoord niet, dan zoeken ze net zo lang door tot er wel een oplossing of antwoord is. Ook kunnen zij bij u op huisbezoek komen, bijvoorbeeld als u vragen heeft over woningaanpassingen. Verder geven zij regelmatig presentaties en zijn zij aanwezig bij onze gezellige dagtochten. Ons telefoonnummer is 088 – 374 75 76.
2. Op onze website www.thebe-extra.nl vindt u heel veel informatie. Informatie uit en van uw eigen gemeente bijvoorbeeld, maar ook per thema.
3. In ons mooie magazine Leefstijl, dat leden vier keer per jaar gratis thuisgestuurd krijgen, vindt u nieuwe informatie, interessante en ontroerende verhalen, aankondigingen van gezellige dagtochten en informatieve ledendagen en nog veel meer.
4. U kunt zich gratis abonneren op onze digitale nieuwsbrief. Deze verschijnt tweewekelijks.
5. Volg ons op social media! Voor Facebook is ons adres www.facebook.com/ThebeExtra en Instagram www.instagram.com/Thebe_Extra
6. Ons Stimuleringsfonds kan u steunen als u een goed idee heeft dat mensen bij u in de buurt bij elkaar brengt. Zo kunnen wij u in contact brengen met mensen met soortgelijke projecten. U hoeft immers niet altijd zelf het wiel opnieuw uit te vinden! Daarnaast is er, voor projecten die aan bepaalde voorwaarden voldoen, een financiële bijdrage mogelijk. Kijk eens voor meer informatie op onze website (www.thebe-extra.nl/stimuleringsfonds)

Het vijfköppige bestuur van Ledenvereniging Thebe Extra bestaat uit vrijwilligers. Ook is er een ledenraad die momenteel bestaat uit ongeveer 26 vrijwilligers. Zij bepalen het beleid van de organisatie. Daarnaast is er een team van 19 professionals, waaronder de ledenconsulenten die de presentatie in Waspik gaan verzorgen.

Dorien en Mariëlle gaan u hier op vrijdag 23 september alles over vertellen. Uiteraard kunt u dan ook met al uw vragen bij hen terecht. U hoeft geen lid te zijn; iedereen is welkom. Heel graag tot dan!

Oplossing van de kruiswoordpuzzel in Ons Seniornieuws augustus is

TUINFEST

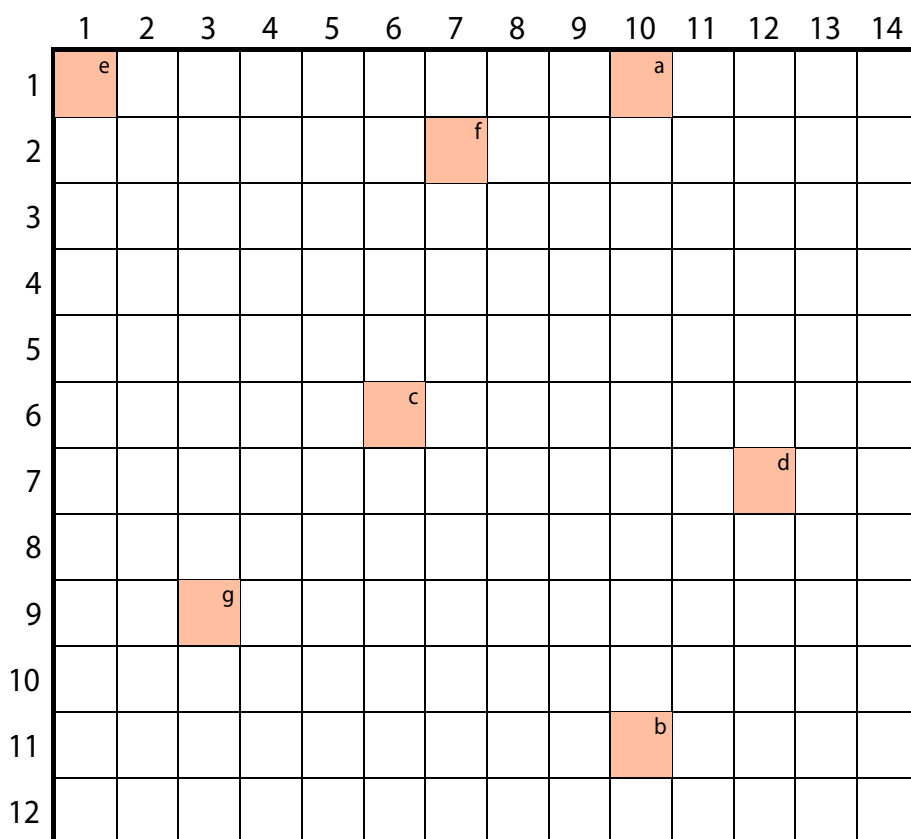
De winnaar is mevrouw Cobie van Leeuwen. Vorig jaar won zij ook al een keertje de prijs met puzzelen. We hebben haar een prachtig boeket van Bloembinderij Irene aangeboden. Ze is er heel blij mee.



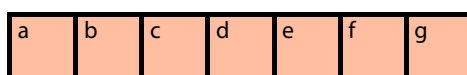
Een volgende puzzel staat weer klaar. Doe ook mee en maak kans op een leuke attentie!

Horizontaal: 1 helpen; treuzelaar; leesteken - 2 verheven; uitholling door stromend water; op die plaats - 3 opstootje; vies; slepende ruzie; muisarm - 4 larve v.d. langpootmug; beroemdheid; dopheide - 5 Eskimowoning; grootmoeder; oprolbaar meetlint - 6 lidwoord; behoeftig mens; vlijt; uitstraling - 7 loofboom; Spaans eiland; Amerikaanse muntenheid - 8 Nieuwe Testament; water in Friesland; adellijk persoon; Russisch heerser - 9 communicatiemiddel; tafelgast; aanwijzend vnw; grote papegaai - 10 knop op het toetsenbord; familielid; slordig - 11 graanafval; persoonlijkheid; fraai; noordnoordoost - 12 één en ander; muze v.h. minnedicht; rookgerei.

Verticaal: 1 gereedmaken; stadion - 2 levenslucht; gedaante - 3 ver (in samenst.); stuk doek; bijkomend - 4 oude lengtemaat; hulde; Australische struisvogel - 5 nieuw (in samenst.); praalgraf; klus - 6 bloeiwijze; jonge vrouw; echtgenote - 7 slagader; metaal; pluk - 8 lectori salutem; aftakeling; proefopname - 9 Chinese deegwaren; gordijnrail; Griekse liefdesgod - 10 kookgerei; troep - 11 riv. in Duitsland; zacht en sappig; uniek - 12 moeder van Jezus; ruiterlansier; achter - 13 make-up; kampplaats - 14 deel v.e. opera; gewichtsaf trek; insect.



©www.puzzelpro.nl



Stuur uw oplossing vóór 15 september naar Harrie van Zon,
Leeuwerik 45,
5165 KW Waspik
E-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl

Rabo ClubSupport 2022

Zo brengt u uw stemmen uit



Leden van Rabobank stemmen van 5 tot en met 27 september weer op maatschappelijke bestedingsdoelen van clubs die meedoen aan de Rabo ClubSupport stemcampagne. Hoe meer stemmen een club ontvangt voor hun bestedingsdoel hoe hoger de bijdrage is die de club van Rabobank krijgt om het doel te realiseren. Zo geeft de coöperatieve Rabobank ieder jaar een deel van de winst terug aan de maatschappij. Dat is goed voor de clubs & geweldig voor de samenleving.

Werkwijze stemmen in de Rabo App of Internetbankieren

Werkwijze stemmen in de Rabo App of Internetbankieren

Bent u lid van Rabobank en regelt u uw bankzaken online of via de Rabo App? Dan stemt u eenvoudig via de app of internetbankieren. Dit werkt als volgt in vier stappen en u heeft géén aparte stemcode nodig:

1. Log tussen 5 en 27 september in op uw online omgeving, of in de app.
2. Klik op de knop 'Service'. In de app vindt u deze knop rechtsonder, in Internetbankieren staat de knop rechtsboven.
3. Scroll nu helemaal naar beneden naar 'Lidmaatschap' en klik hierop.
4. Klik op 'Rabo ClubSupport' en u kunt uw stemmen uitbrengen op drie deelnemende clubs naar keuze.

Bent u wel klant, maar nog geen lid van Rabobank? Lid worden is gratis én heel makkelijk. Ga om lid te worden in de Rabo App of via Internetbankieren volgens bovenstaande werkwijze naar 'Lidmaatschap'. Wat het kost? Niets, alleen een paar seconden van uw tijd. Doet u dit uiterlijk 27 september? Dan kunt u ook direct stemmen op de maatschappelijke bestedingsdoelen van de deelnemende clubs aan de Rabo ClubSupport stemcampagne.

lees verder >>>>

Stemmen met een code

Als u lid bent van Rabobank, maar geen overeenkomst heeft om gebruik te maken van de Rabo App of Internetbankieren, dan kunt u tussen 5 en 27 september op **www.rabobank.nl/clubsupport** uw stemmen met een unieke code uitbrengen. Als u uw e-mailadres bij Rabobank geregistreerd heeft, ontvangt u deze code per mail.



Over de Rabo ClubSupport stemcampagne

Rabobank is als coöperatie anders dan andere banken. De bank heeft geen aandeelhouders, maar leden. In plaats van dividend te betalen aan aandeelhouders, investeert Rabobank een deel van haar winst terug in de maatschappij. Onder meer door clubs en verenigingen financieel te steunen via de Rabo ClubSupport stemcampagne. De bijdrage kan op allerlei manieren worden gebruikt. We willen graag dat zoveel mogelijk mensen kunnen meedoen . **Hebt u problemen met stemmen, neem dan contact op met onze voorzitter, de heer Bert de Graauw, tel. 312494.**

Namens Senioren Vereniging Waspik alvast hartelijk dank voor uw stem!



Kaarten bij Senioren Vereniging Waspik, najaar 2022

Het rikken en jokeren gaat weer van start.

Plaats: 't Schooltje, Waspik-Boven

Tijdstip: aanwezig zijn om 13.30 uur

Inleg € 3,50

Woensdag 7 september

Woensdag 21 september

Woensdag 5 oktober

Woensdag 19 oktober

Woensdag 2 november

Woensdag 16 november

Woensdag 30 november

Woensdag 14 december

1e kop koffie/thee is gratis.

De 5 beste tellen mee

Informatie: Theo Rekkers tel. 0416-312630 of 06-10697340

KAARTMARATHON

We maken u ook alvast attent op de kaartmarathon!!

Deze vindt plaats op 9 oktober 2022.

Men dient om 9.30 uur aanwezig te zijn.

Meer informatie over de marathon verschijnt in het oktobernummer van Ons Senioren-nieuws.

WAARDOOR SOMMIGE WOORDEN UIT ONZE TAAL VERDWIJNEN



Pikketanis, saffie en pierewaaier: sommige woorden verlaten na decennialange dienst ongemerkt de volksmond. Het kan daardoor voorkomen dat je je opeens met weemoed beseft dat een woord uit jouw jeugd voorgoed verloren is gegaan. Hoe komt het dat sommige woorden uitsterven?

Technologische ontwikkelingen Het verdwijnen van woorden heeft verschillende oorzaken. Wetenschapsjournalist Bruno van Wayenburg zegt op zijn website dat veel uitgestorven woorden verbonden zijn aan technologieën die niet meer bestaan of aan gereedschappen die vervangen zijn door automatisering. Misschien herinnert u zich bijvoorbeeld het woord ‘flessenschapper’ nog wel: een object dat vroeger gebruikt werd om flessen zuivel mee leeg te schappen. Of neem de uitspraak ‘een telefoonnummer draaien’ of het woord ‘GSM’, dat uit de algemene vocabulaire is verdwenen.

Maatschappelijke veranderingen Ton den Boon, hoofdredacteur van de Dikke van Dale, zegt in een artikel van Trouw, dat woorden ook met maatschappelijke verschijnselen verdwijnen. Hij noemt als voorbeeld het ongehuwd samenwonen waarvoor het woord 'hokken' vijftig jaar geleden nog een gangbaar woord was. Ongehuwd samenwonen was in de jaren zeventig nog niet algemeen geaccepteerd. Men vond dat zelfs bij de beesten af. Ze noemden het daarom 'hokken' of 'kooien'. Nu het wel geaccepteerd is en het de negatieve bijklank heeft verloren, noemen we het gewoon 'samenwonen'.

Hoe ontstaan nieuwe woorden? Dat woorden uitsterven is onvermijdelijk. Gelukkig ontstaan er jaarlijks ook weer 1000 nieuwe Nederlandse woorden. Het Instituut voor de Nederlandse Taal (INT) beschrijft nieuwe woorden en verzamelt die in digitale bestanden. Een deel daarvan komt in het Algemeen Nederlands Woordenboek te staan, maar niet alle nieuwe woorden verschijnen in het woordenboek. Deze moeten eerst algemeen bekend en ingeburgerd zijn.

Verdwinwoordenboek Ook het ontstaan van nieuwe woorden samen met veranderingen in de wereld. Zo zijn er tijdens de coronacrisis talloze nieuwe woorden ontstaan. Denk aan termen als ‘coronakapsel’, ‘hoestschaamte’ en ‘anderhalvemetersamenleving’. Voor wie liever met nostalgie terugkijkt naar vergeten woorden, heeft Ton den Boon met taalpublicist Julius ten Berge het Verdwinwoordenboek samengesteld: een woordenboek met ruim vijftienhonderd verloren woorden.

Kent u deze uitspraken bijvoorbeeld nog?

Achenebbisj: armoedig Ben je een haartje betoeterd?: riepen je ouders uit wanneer je iets deed wat hen niet beviel **De benenwagen nemen:** lopen **Ginnegappen:** giechelen of grappen maken **Geitenbreier:** slappeling of zeikerd **Pikketanis:** borrel **Pierewaaier:** iemand die een losbol is of een vreemd figuur **Sapperloot:** uitroep van verbazing **Saffie:** sigaar **Slabakken:** treuzelen **Van de weeromstuit:** van pure verbazing **Zemelen:** oeverloos zeuren

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB PSrang-Capelle Bron: PlusOnline

INFORMATIE ENERGIETOESLAG

De regering heeft voor iedereen die voldoen aan de vastgestelde inkomens voorwaarden een extra uitkering van energietoeslag toegekend.

In eerste instantie werd een bedrag van € 800,00 toegekend wat recentelijk nog eens verhoogd is met € 500,00.

In de gemeente Waalwijk was er voor de aanvraag van € 800,00 een sluitingsdatum tot 30 juni vastgesteld. Door de nieuwe toekenning van de extra € 500,00 wordt rond half september weer de aanvraagtermijn opengesteld.

Let goed op en volg vanaf nu wekelijks de informatiebladzijde van de gemeente in Weekblad Waalwijk.

Voor hen die een bijstandsuitkering via Baanbrekers ontvangen is de uitkering in juni automatisch aan hen toegekend. Zij ontvangen ook de € 500,00 in de loop van oktober automatisch op hun rekening.

Niet alle huishoudens met een laag inkomen zijn bekend bij de gemeente. Bijvoorbeeld omdat je zelfstandig ondernemer bent of gepensioneerd met AOW (en een klein aanvullend pensioen). Dan moet je de **energietoeslag zelf aanvragen bij je gemeente**. Dit levert soms een probleem op omdat men b.v. niet beschikt over computervaardigheden enz. Sommigen personen hebben voor eind juni de eerste toekenning niet aangevraagd. Voor hen wordt alsnog de mogelijkheid opengesteld om het gehele bedrag van €1300,00 euro aan te vragen.

Dus nogmaals let op de publicatie.

Vraag de eenmalige energietoeslag van ongeveer € 1.300 aan. U kunt de energietoeslag aanvragen als u minder verdient dan € 1.310,05 (alleenstaande) of € 1.871,50 (samenwonend) per maand. Als u een bijstandsuitkering, IOAW-, IOAZ- of Bbz-uitkering ontvangt, dan krijgt u de toeslag automatisch.

Energietoeslag ontvangen heeft geen gevolgen voor uw uitkering en toeslagen.

Lees verder op volgende pagina>>>>

Nogmaals alles op een rijtje

Recht op energietoeslag bij een inkomen van 120% van het sociaal minimum

Heeft u geen bijstandsuitkering, IOAW-, IOAZ- of Bbz-uitkering, maar wel een inkomen van maximaal 120% van het sociaal minimum?

Hoeveel is 120% van het sociaal minimum?

Leefvorm	Netto maandinkomen (inclusief vakantietoeslag)
Alleenstaand, 21 jaar tot pensioenleeftijd	€ 1.310,05
Alleenstaande ouder, 21 jaar tot pensioenleeftijd	€ 1.310,05
Gehuwd of samenwonend, 21 jaar tot pensioenleeftijd	€ 1.871,50
Alleenstaand en gepensioneerd	€ 1.455,67
Gehuwd of samenwonend en gepensioneerd	€ 1.971,05

Extra € 500 toeslag krijgt u automatisch

De eenmalige energietoeslag is in juli 2022 verhoogd van € 800 naar € 1.300.

- Heeft u de toeslag al aangevraagd of ontvangen? Dan hoeft u niks te doen. De gemeente zorgt ervoor dat u de extra compensatie van € 500 krijgt.
- Heeft u een bijstandsuitkering, IOAW-, IOAZ- of Bbz-uitkering? Dan hoeft u ook niks te doen. U krijgt de extra compensatie van € 500 automatisch van de gemeente.

Energietoeslag heeft geen gevolgen voor toeslagen of uitkering

Het ontvangen van de energietoeslag heeft geen gevolgen voor de huur-, zorg- of kinderopvangtoeslag. Ook heeft het geen gevolgen voor de hoogte van een eventuele uitkering, bijvoorbeeld een Wajong-uitkering.

Indien u ondersteuning nodig heeft bij de aanvraag dan kunt u na 19 september via de seniorenvereniging contact opnemen voor ondersteuning met de ouderenadviseur in Waspik: Cissy de Bruijn tel. 06-20632983



Violist in de metro

Een man zat op een metrostation in Washington DC. Het was een koude morgen in januari. Hij pakte zijn viool en speelde in 45 minuten 6 stukken van Bach. Het was spitsuur en duizenden mensen liepen door het metrostation, op weg naar hun werk. Drie minuten gingen voorbij en een man van middelbare leeftijd merkte dat er een muzikant zat te spelen. Hij vertraagde zijn tempo, stopte een paar seconden en haastte zich dan snel weer verder om op tijd te zijn voor zijn afspraken. Een minuut later kreeg de violist zijn eerste dollar: een vrouw gooide het geld in zijn koffer zonder ook maar even te stoppen. Een paar minuten later leunde iemand tegen de muur om naar hem te luisteren. De man keek op zijn horloge en begon weer te lopen. Het was duidelijk dat hij te laat was voor zijn werk. Degene die de meeste aandacht besteedde aan de violist was een jongetje van drie. Zijn moeder had hem aan haar hand en was gehaast, maar het jongetje wilde stoppen om te kijken naar de violist. Zijn moeder liep verder en het kind bleef zijn hoofd omdraaien. Hetzelfde gebeurde bij een aantal andere kinderen. Zonder uitzondering dwongen de ouders het kind om verder te gaan.

In de 45 minuten dat de muzikant speelde, waren slechts 7 mensen gestopt om even te blijven staan. 27 mensen gaven hem geld, maar bleven doorlopen in hun normale tempo. Hij kreeg 32 dollar. Slechts een paar mensen merkten het dat hij klaar was met spelen en het weer stil werd. Eén vrouw stond stil en complimenteerde hem. Verder geen applaus, noch waardering. Wat hier zo interessant aan is, is dat niemand het doorhad dat de violist Joshua Bell was, één van de beste klassieke muzikanten ter wereld. Hij speelde één van de meest elegante stukken ooit geschreven met een viool ter waarde van 3,5 miljoen dollar. Twee dagen voor zijn optreden in de metro was het concert van Joshua Bell uitverkocht in een theater in Boston, waar je voor een zitplaats gemiddeld 100 dollar betaalde. Dat Joshua Bell incognito in het metrostation speelde was georganiseerd door de Washington Post, als onderdeel van een sociaal experiment over waarneming, smaak en voorkeuren van mensen. Zijn opdracht was: spelen op een publieke plaats op een ongepast moment. De vragen in het onderzoek waren: hebben we de schoonheid waargenomen? Zijn we gestopt om het te waarderen? Herkennen we talent in een onverwachte context? Als we niet meer stoppen om te luisteren naar één van de beste muzikanten ter wereld die één van de mooiste muziekstukken ooit geschreven speelt, hoeveel andere dingen zouden we dan aan ons voorbij laten gaan?

Bron: Internet

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Spr.Capelle



12 signalen dat je teveel zout binnenkrijgt

Je ziet er pafferig uit en slaapt slechter

Ongeveer 85 procent van de Nederlanders krijgt dagelijks meer zout binnen dan het aanbevolen maximum van 6 gram. Kaas, vleeswaren, bewerkt vlees, soepen en sauzen, chips... kant-en-klare producten bevatten bijna allemaal meer zout dan goed is voor je nieren. Twaalf signalen dat je teveel zout binnenkrijgt

Je lichaam heeft zout nodig om de hoeveelheid vocht in je lichaam te regelen. Maar teveel zout is slecht voor je nieren. En op jaarbasis eten Nederlanders per persoon gemiddeld een kilo zout teveel. Het komt in vrijwel alle voedingsmiddelen van nature voor, maar ruim 80 procent van het zout dat we binnenkrijgen, zit in bewerkte voeding. Inmiddels heeft al 1 op de 10 mensen in Nederland chronische nierschade; dat zijn zo'n 1.7 miljoen mensen! Minder zoutgebruik kan nierschade helpen voorkomen. Maar hoe merk je dat je teveel zout binnenkrijgt?

1. Je hebt een opgeblazen gevoel Als je te zoute maaltijden eet, kan dat leiden tot een opgezette buik en opgeblazen gevoel. Dit komt waarschijnlijk omdat je meer vocht vasthoudt bij een overmatige zoutconsumptie. Een opgeblazen gevoel is vaak ook het resultaat van overtollig gas wat zich in de darmen bevindt. Dit gas ontstaat doordat darmbacteriën vezelrijke voedingsmiddelen afbreken. Een studie door de Johns Hopkins universiteit suggereert dat zout dit mogelijk stimuleert. De onderzoekers veronderstellen dat de inname van natrium het darmmicrobioom verandert op een manier dat de productie van sulfide verhoogt wordt.

2. Je ziet er pafferig uit Teveel zout heeft ook uiterlijke gevolgen: je vingers, tenen, enkels en gezicht kunnen erdoor opzwellen, waardoor je er pafferig uitziet.

3. Je hebt een hoge bloeddruk Te veel zout zorgt dat je lichaam meer vocht vasthoudt. Hierdoor zit er meer vocht in de bloedvaten, staat er meer druk op de bloedvaten en moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen. Minder zout eten verlaagt je bloeddruk. Een vermindering van 4,5 gram zout (1,8 gram natrium per dag), verlaagt de bloeddruk met 2 mmHg. Dit positieve effect is ongeveer 2,5 keer groter bij mensen met een verhoogde bloeddruk. Een te hoge bloeddruk is schadelijk voor je organen (hersenen, hart en nieren) en verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

4. Je hebt hoofdpijn Te veel zout kan ervoor zorgen dat bloedvaten in de hersenen uitzetten, wat kan leiden tot hoofdpijn. Onderzoek bevestigt dit: van de volwassenen die 3,5 gram zout per dag aten, had bijna een derde meer hoofdpijn dan degenen die slechts 1,5 gram zout per dag binnenkregen.

5. Je hebt een droge mond en dorst Als je last hebt van een droge mond en veel dorst hebt, kan dat aan je zoutinname liggen. Het teveel aan zout verstoort namelijk je zout-water balans. Als gevolg hiervan sturen je hersenen dorstsignalen om ervoor te zorgen dat je meteen begint te drinken.

6. Je bent zwaarder Zout is van zichzelf geen dikmaker, want het bevat geen calorieën. Wel kun je door het eten van te veel zout vocht vasthouden. Dit kan ervoor zorgen dat je wel 1 tot 2 kilo zwaarder bent. Deze gewichtstoename is gelukkig tijdelijk. Door minder zout te eten neemt je gewicht weer af.

7. Je moet vaak plassen Zout maakt dorstig, waardoor je meer drinkt en dus ook meer moet plassen. Daar komt bij dat je nieren heel hard moeten werken om het overschot aan zout uit je voeding weg te werken; ook hierdoor moet je vaker naar het toilet dan normaal.

8. Je slaapt slechter Het klinkt gek, maar een teveel aan zout tast ook je slaap aan. Onderzoekers van de universiteit van Nagasaka ontdekten dat mensen die veel zout eten, 's nachts tot twee keer vaker naar de wc moeten dan mensen die minder zout consumeren. Afgezien van onderbreking van je slaap, is het voor sommige mensen ook lastig om daarna weer in slaap te vallen.

9. Je kunt niet helder denken Als je (veel) teveel zout eet, is de kans op uitdroging aanwezig. En dat kan je vermogen om helder te denken negatief beïnvloeden, waardoor je warrig bent. Bovendien voel je je er slapjes door. Door die uitdroging kun je ook misselijk zijn, maagkramp hebben en zelfs diarree.

10. Je hebt spierkrampen Teveel zout zorgt voor spanning op je spieren, waardoor je eerder last van spierkramp na het sporten kunt krijgen.

11. Je hebt behoefte aan ongezond eten Mensen die gewend zijn aan veel zout, vinden gezonde voeding vaak te flauw smaken en ontwikkelen een voorkeur voor bewerkte voeding. Bovendien blijf je van die ongezonde voeding ook vaak dooreten. Uit onderzoek van de Australische Deakin universiteit blijkt dat mensen van maaltijden die een hoog vet- en zoutgehalte hebben, maar liefst 11 procent meer eten.

12. Je hebt (beginnende) botontkalking Eet je te veel zout, dan plas je het teveel aan natrium samen met het calcium uit. Calcium is nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en gebit. Zolang je voldoende calcium met de voeding binnenkrijgt zorgt een normale hoeveelheid zout niet voor problemen met je botten en gebit. Maar eet je teveel zout, dan kan dit gevolgen hebben voor je botten.

Bron: PlusOnline/PCOB Sprang-Capelle



ALS JE DÉZE VOEDING 'S AVONDS EET, STA JE OP MET EEN BETER HUMEUR

Eerlijk is eerlijk: we stappen niet elke dag met ons beste been uit bed. Maar wist je dat de voeding die je 's avonds eet van invloed kan zijn op je humeur? Er zijn namelijk een aantal voedingsmiddelen die ervoor kunnen zorgen dat je de volgende dag een stuk vrolijker opstaat. Dit zijn vier voedingsmiddelen die je humeur kunnen verbeteren.

Een gezond dieet Allereerst is het belangrijk om te weten dat er niet één bepaald voedingsmiddel is dat je humeur een boost geeft. Diëtisten Stacie Hassing en Jessica Beacom leggen bij Well and Good uit dat het altijd het beste is om te kiezen voor een gevarieerd dieet op basis van voedingsmiddelen die veel voedingsstoffen bevatten. Maar volgens de diëtisten zijn er wel een aantal voedingsmiddelen die kunnen bijdragen aan een goed humeur. Deze voedingsmiddelen zou je dus in een gezond en gevarieerd dieet kunnen eten.

Noten en zaden Ben je een liefhebber van noten en zaden? Dan heb je geluk: ze zijn namelijk rijk aan plantaardige eiwitten, gezonde vetten en vezels. Daarnaast zijn ze een bron van tryptofaan, een aminozuur dat zorgt voor de productie van het stemmingsverhogende hormoon serotine. Voorbeelden van zaden en noten die een bron zijn van tryptofaan zijn amandelen, cashewnoten, pinda's, pompoenpitten, walnoten, sesam en zonnebloempitten. Van bepaalde noten en zaden, zoals pijnboompitten, amandelen en paranoten is bekend dat ze een bron zijn van zink en selenium. Deze mineralen zijn belangrijk voor een goede werking van je hersenen en een tekort ervan zou kunnen zorgen voor een verhoogde kans op een depressie. Er is echter wel meer onderzoek nodig om dit te kunnen bevestigen.

Donkere chocolade Wie houdt er niet van een lekker stuk chocolade? En na het lezen van dit artikel hoef je je zeker niet schuldig te voelen als je 's avonds een stukje afbreekt. Het eten van chocolade heeft namelijk een positief effect op je humeur. Zo is de suiker in chocolade een brandstof voor je hersenen. Daarnaast komen er na het eten van chocolade een hoop stofjes vrij die een positief effect hebben op je humeur. Denk bijvoorbeeld aan cafeïne, theobromine en N-acylethanolamine. Niet alle deskundigen zijn het eens over de effecten van chocolade op je humeur. Volgens sommigen bevat chocolade niet genoeg van de stoffen die kunnen zorgen voor een gelukkiger gevoel. Maar chocolade bevat veel flavonoïden die zorgen voor een verhoogde bloedstroom naar de hersenen, ontstekingen kunnen verminderen en de gezondheid van je de hersenen kunnen verbeteren. Het is wel verstandig om te kiezen voor donkere chocolade in plaats van melkchocolade, aangezien melkchocolade meer toegevoegde suiker en vetten bevat.

Bessen We weten natuurlijk allemaal dat fruit hartstikke gezond is, maar wist je dat bessen een positief effect kunnen hebben op je humeur? Bessen zijn namelijk rijk aan antioxidanten en fenolverbindingen die oxidatieve stress kunnen bestrijden. Daarnaast bevatten ze veel anthocyanen, die de bessen hun blauwe kleur geven. Uit onderzoek blijkt dat een dieet dat rijk is aan anthocyanen kan zorgen voor een verminderd risico op depressieve symptomen. Een handje bessen voor het slapen is dus niet alleen lekker, maar ook nog eens erg gezond.

Gefermenteerde voedingsmiddelen Gefermenteerde voedingsmiddelen zijn goed voor je darmen en kunnen daarnaast een positief effect hebben op je hersenen en je humeur. "Zuurkool, yoghurt, kefir en kombucha zijn rijk aan probiotica die een gezond darmmicrobioom ondersteunen en de serotonineproductie kunnen verhogen", legt Hassing uit. Het darmmicrobioom speelt daarnaast een belangrijke rol bij de gezondheid van je hersenen. Een aantal onderzoeken laten een verband zien tussen gezonde darmbacteriën en een lager percentage van depressies.

Bron: Margriet.nl / well+good, ahealthylife.nl





DIT IS WAAROM U BIJ PARACETAMOL MOET OPLETTEREN MET DE DOSERING

Paracetamol is een lichte pijnstiller en zonder doktersrecept te kopen. Het middel heeft veel minder bijwerkingen dan de zogenaamde NSAID's, zoals ibuprofen en diclofenac. Maar ook in het geval van paracetamol is het zaak goed op de dosering te letten en de pijnstiller niet langer te gebruiken dan noodzakelijk. Een teveel kan namelijk hoofdpijn verergeren en schadelijk zijn voor de lever.

Werking paracetamol

Paracetamol werkt pijnstillend en koortsverlagend. Het is te gebruiken bij diverse soorten pijn, zoals hoofdpijn, keelpijn, oorpijn, artrose, spierpijn, menstruatieklachten en koorts. Anders dan bijvoorbeeld ibuprofen of aspirine werkt het niet ontstekingsremmend. Soms is 1 pil van 500 milligram al voldoende. Bij veel pijn kunnen 2 pillen van 500 milligram tegelijk genomen worden. Er mogen 3 tot 4 keer per dag 1 tot 2 pillen van 500 milligram paracetamol gebruikt worden. Bij chronisch gebruik is de maximale dosering per dag 2.500 milligram.

Houdt de pijn aan, dan werkt het goed om de pijnstiller op vaste tijden te nemen, er wordt dan een spiegel opgebouwd in het bloed. Neem ze daarvoor bijvoorbeeld om 7 uur in de ochtend, om 3 uur in de middag en om 11 uur in de avond. Doe dit zo kort mogelijk, bijvoorbeeld een paar dagen. En nooit langer dan 1 maand achter elkaar. Heeft u na een week nog steeds pijn? Raadpleeg dan uw huisarts. Wellicht zijn andere pijnstillers of behandelingen dan beter voor u.

Bijwerkingen en wanneer voorzichtig zijn

Ook al heeft paracetamol weinig bijwerkingen, het blijft een geneesmiddel. Raadpleeg altijd een arts als u twijfelt of het voor u geschikt is, hoe lang u het mag gebruiken en in welke dosering. Dit is onder andere afhankelijk van uw eventuele andere medicijnen, ziektes, uw leeftijd en uw gewicht.

Soms bevatten andere medicijnen ook paracetamol. U kunt er dan te veel van binnen krijgen. Dit is bijvoorbeeld het geval bij sommige griep- en verkoudheidsmiddelen.

Als u meerdere weken meer dan 5 tabletten van 500 mg per dag gebruikt kan dit schadelijk zijn. U heeft dan een kleine kans op schade aan lever, nieren en/of bloed. Bij langdurig gebruik (enkele maanden of jaren) en bij hoge doseringen kunnen de volgende verschijnselen optreden:

- Leverbeschadiging: waarbij een gele verkleuring van het oogwit of de huid kan optreden.
- Nierbeschadiging: waarbij u last kunt hebben van bloed in uw urine, koorts en vasthouden van vocht.
- Bloedafwijkingen: waarbij onverklaarbare blauwe plekken, extreme vermoeidheid, keelpijn met koorts en blaren in de mond kunnen optreden.

Sommige mensen hebben een grotere kans op leverschade bij het gebruik van paracetamol. Dat is bijvoorbeeld het geval bij levercirrose.

Alternatieven voor paracetamol

In plaats van elke keer paracetamol te gebruiken bij terugkerende pijn is het soms beter om de oorzaak van de pijn aan te pakken of andere oplossingen te zoeken. Rugpijn kan soms bijvoorbeeld weggaan door te fietsen of te wandelen. En vaker dan 15 dagen per maand paracetamol gebruiken bij hoofdpijn verergert de klachten soms juist. Bij vormen van hoofdpijn die veroorzaakt worden door bijvoorbeeld stress, te weinig slaap of teveel alcohol is het vaak ook mogelijk er zonder pijnstillers iets aan te doen. Bij erge soorten hoofdpijn is het altijd aan te raden hier in overleg met een arts iets aan te doen.

Bron: *Thuisarts.nl, Apotheek.nl, Nu.nl, archief. PCOB Waalwijk*

MAG IEMAND ANDERS MIJN MEDICIJNEN OPHALEN?

Heeft u medicijnen nodig maar kunt u ze niet zelf ophalen? Dan is het handig als iemand anders dat voor kan doen. Daarvoor moet u wel eerst toestemming geven. In 2018 is de nieuwe privacywet ingegaan, de **Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG)**. In deze nieuwe wet staat wat bedrijven en instanties wel en niet met uw privégegevens mogen doen. Ook medicijnen en gegevens over medicijnen vallen onder privacygevoelige informatie. Het gevolg is dat apotheken medicijnen niet meer zomaar aan iemand anders mogen meegeven.

Hoe kan het wel?

Als u toestemming geeft, mag iemand anders uw medicijnen ophalen. U mag die toestemming mondeling geven, maar de apotheek kan u ook vragen hiervoor een formulier in te vullen.

Dit heet een **“Verklaring verstrekking medicatie (gegevens) aan derden”**. Op dit formulier vult u de naam en adresgegevens in van de persoon die voor u de medicijnen mag ophalen en uw eigen gegevens. U kunt ook aangeven of deze persoon uw medicijnen éénmalig of altijd mag ophalen. Vervolgens ondertekent u de verklaring. Als verschillende mensen voor u medicijnen mogen ophalen, vult u verschillende verklaringen in.

U kunt de verklaring altijd weer intrekken. U levert de verklaring in bij de apotheek. Hierna mag de aangewezen persoon uw medicijnen ophalen. De apotheek kan hierbij vragen om een legitimatie.

Bron: IkWoonLeefZorg/PCOB Waalwijk





Prostaatpillen ingenomen door Inspectiedienst

Moe achter het stuur onderschat gevaar.

Uit een ledenenquête van het CNV:

"Bent u in de afgelopen 5 jaar geconfronteerd met het overlijden van een gezinslid, van uzelf of van een collega?" Bijna de helft beantwoordde dit bevestigend.

Uit een GroenLinksverkiezingsprogramma van 'n aantal jaren geleden: "GroenLinks kiest voor een samenleving waar de sterkste schouders de zwaarste lasten dragen. Een samenleving waar mensen die buiten de boot dreigen te vallen een zetje in de rug krijgen."

"Zeilscouting bouwt botenloods van oud papier." Misschien had aan deze krantenkop toch beter het volgende toegevoegd kunnen worden: "Zeilscouting bouwt botenloods van opbrengst oud papier."

"De zaagtafel is een levensgevaarlijk apparaat. Het is dus raadzaam je hoofd erbij te houden."

PvdA en D66: "Gratis parkeren op de helling"

Prijslijst:

Een koffie	€ 6,00
Een koffie aub	€ 3,00
Goedemiddag, een koffie aub	€ 1,30

Een Nederlander, een Amerikaan en een Belg zijn aan het opscheppen over hun onderzeeërs.

Nederlander : 'De onze blijft wel zes uur onder water!'. De Amerikaan : 'De onze blijft wel twaalf uur onder water!!' waarop de Belg reageert met : 'De onze komt nooit meer boven!!!'.

Gezagvoerder tegen passagiers:

"Dames en heren, ik heb goed nieuws en slecht nieuws. Het slechte nieuws is dat we een kaper aan boord hebben. Het goede nieuws is dat hij naar de Rivièra wil."

Op een boerderij is het paard ziek. De veearts zegt tegen de boer: "Ik heb geprobeerd hem te genezen, maar als hij binnen drie dagen niet weer op zijn benen staat, zal je hem moeten laten inslapen vrees ik." Zijn goede vriend het varken komt te hulp en zegt tegen het paard: "Kom op man, sta op!" Maar het paard is veel te moe. De tweede dag zegt het varken: "Sta nou toch op man, want anders gaan ze je laten inslapen!" Maar het lukt het paard gewoon niet. Het varken wil nu echt alles op alles zetten om z'n vriend te redden en zegt: "Kom op, als je nu op staat dan kunnen we samen nog jaren verder op de boerderij." Dus het paard raapt al zijn krachten samen en staat op. Daar komt de boer. Hij is uitermate tevreden en zegt: "Dit moeten we vieren... slacht het varken!!"

De juffrouw voor de klas zegt tegen de kinderen: "Vandaag gaan we het over een bepaald soort dieren hebben, en wel over torren. Wie kan mij een tor noemen?" Jantje steekt zijn vinger op : "De water-tor,juf." "Dat is goed," zegt de juf, "en weet je ook wat die eet?" "Ja juf, waterplantjes & water-vlooien!" Pietje weet er ook één en steekt zijn vinger op: "De boom-tor,juf." "Dat is goed," zegt de juf, "en weet je ook wat die eet?" "Ja juf, boom-schors & blaadjes!" Dan steekt Jefke zijn vinger op en zegt: "De vibra-tor!" "De vibra-tor?" zegt de juf, "ik denk niet dat dat goed is. Kan je ook zeggen wat die eet?" "Nou," zegt Jefke, "volgens mijn zus vreet ie batterijen!"

Welk dier bestaat voor 75% uit wol? Een WOLF!!

SENIOREN EN VEILIGHEID

VEILIG IN HUIS

Tips:

- open nooit zomaar de deur;
- kijk eerst door het raam of een deurspion;
- gebruik een deurkettinkje;
- pin niet aan de deur;
- neem geen pakketjes aan die je niet besteld hebt of pakketjes voor de burens, tenzij dat zo is afgesproken.

Laat geen onbekenden binnen, criminelen hebben allerlei smoesjes, ga er niet op in!

- gebruik een deurkierstandhouder;
- maak eventueel een nieuwe afspraak en zorg dat er dan iemand bij u is.

Als u toch iemand binnenlaat, sluit dan zelf de deur, zodat eventuele handlangers niet naar binnen kunnen.

- berg waardevolle spullen goed op of geef ze bij leven weg;
- maak foto's met een beschrijving van de spullen;
- bewaar niet te veel geld in huis en berg de portemonnee goed op.

VEILIG MET TELEFOON EN COMPUTER

Hoe komen criminelen aan je gegevens? Dit gebeurt het meest door datalekken. Een voorbeeld hiervan is het datalek bij de GGD afgelopen jaar. De gegevens komen op het zgn. dark web, waar criminelen ze afhalen.

Maar ook bij gemeenten kunnen veel mensen bij de gegevens van personen en het kan ook zijn dat een site van bijv. een kerk niet goed beveiligd is, waardoor mensen met slechte bedoelingen er gegevens vanaf kunnen halen.

Aan de telefoon: Wordt u gebeld door iemand die zegt van de bank of de politie te zijn, geef nooit uw pincode. Zij zullen u nooit bellen voor uw pinpas of pincode. Bel zelf de bank ter controle.

Ga niet in op verkooppraatjes als iemand u belt en deel geen persoonlijke informatie. Hang op!

Op de computer:

- geef nooit uw inlogcodes aan anderen;
- wees voorzichtig met het openen van e-mails als u de afzender niet kent;
- ga niet in op e-mails die zeggen dat u iets gewonnen heeft;
- let bij doorklikken vanuit een e-mail naar een website of u wel op de juiste website komt;
- wees voorzichtig met het invullen van uw persoonlijke gegevens op allerlei websites;
- check bij financiële zaken (bijv. internetbankieren) of de website beveiligd is met een 'slotje' in de adresbalk.

Betaalverzoekfraude

U krijgt een betaalverzoek dat afkomstig lijkt van bijv. Tikkie of uw bank. U wordt gevraagd een klein bedrag, vaak € 0,01, over te maken. Wanneer u op deze link klikt, komt u op een valse website. Via deze website proberen criminelen uw bankgegevens te bemachtigen. Met de door u ingevulde gegevens halen ze vervolgens geld van uw rekening.



Whaling

U krijgt via WhatsApp of sms een bericht van een crimineel die zich voordoeft als vriend of familielid. De crimineel probeert u over te halen met spoed geld over te maken via bijvoorbeeld een betaallink. Zo voorkomt u whaling:

- maak nooit zomaar geld over;
- zoek contact met de afzender via een andere weg, de oplichter zal dan gauw afhaken.

Bent u toch slachtoffer geworden? Doe aangifte of melding bij de politie.



VEILIG PINNEN

Vraag om privacy als er iemand te dicht bij u staat wanneer u wilt pinnen. Laat u niet afleiden, berg eerst uw pas en geld op en draag uw tas met de opening naar het lichaam.

Je kunt de dagopnamelimiet zo instellen dat er bij diefstal van de pas nooit een groot bedrag van uw rekening gehaald kan worden.

Wat als het toch een keer fout gaat?

Biedt geen verzet (veiligheid staat voorop).

Denk aan **RAAK**: blijf **R**ustig, **A**ccepteer de situatie, **A**fgeven wat gevraagd wordt en **K**ijk goed, zodat je misschien wat informatie over de dader(s) kan geven.

Meld het bij de politie: het telefoonnummer van het meldpunt is 0800 -2000 (ook anoniem). Op dit nummer kun je ook informatie krijgen met betrekking tot (vermoedens van) financieel misbruik.

Bron: Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

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. 06-20632983
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. 06-20632983	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. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C de Bruyn	tel. 06-20632983	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. Elly Span	tel. 311355
---------------	-------------

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

TEL. 06-20632983



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

5165 CJ Waspik

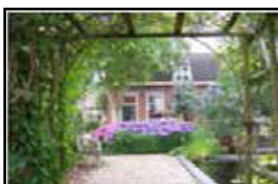
Telefoon: 0416 - 31 66 93

Fax: 0416 - 31 63 62

Mobiel: 0628 - 41 13 73

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