

Ons Seniorennieuws

uitgave: oktober 2022

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



KBO-Brabant

Postbus 54, 51₁65 ZH Waspik

GALM

SGW SPORTVERENIGING GALM WAALWIJK

50+

Merkt u dat nou ook?

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

Wilt u graag fit blijven?

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

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

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

Twijfelt u nog?

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

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

✓ **SAMEN BEWEGEN**

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

✓ **GEVARIEERD
LESAANBOD**

✓ **GEDIPLOMEERDE
DOCENTEN**

✓ **LEUK & GEZELLIG**

✓ **LAGE CONTRIBUTIE**

✓ **IN WAALWIJK
EN WASPIK**

✓ **2 GRATIS
PROEFLESSSEN**

www.galmwaalwijk.nl | sgwwaalwijk@ziggo.nl

Uw laatste zorg in goede handen...

**Marjolein
Weggen-Francke /
Leemans**

Uitvaartverzorging
06 - 14 91 09 15

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

DE STERGROEP BV
MERCEDES-SPECIALIST



Dongen

0162-310020 www.destergroep.nl



VERKOOP • ONDERHOUD • REPARATIE

www.vanderheijdentweewielers.nl

Schoolstraat 9a Waspik 0416 - 314001

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

Kerkstraat 14
5165 CG Waspik
Tel. 0416 - 312736

✿ Écht thuis in wonen en slapen

Uitgebreide collectie boxsprings



**Gratis
linnen
pakket**

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

Dé specialist in wonen,
slapen en zitten.

Bank Collin



Nu
**15%
korting**



Diverse
relax fauteuils
kortingen tot
20%



✿ De Statie wonen

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

Ons Seniorennieuws oktober 2022

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Verslag uitstapje naar Henriette Tomaat
pag. 07	Uitnodiging Dag van de ouderen vrijdag 7 oktober
pag. 08-13	Digitale tips
pag. 14	Herfstconcert Den Bolder dinsdag 11 oktober
pag. 15	Dit is de reden waarom je geen grijze haren moet plukken
pag. 16	Helpen kiwi's bij obstipatie
pag. 17	Recept van vroeger: HETE BLIKSEM
pag. 18	Dag van de witte stok
pag. 19	Film 'HERMAN'
pag. 20	Oplossing puzzel september
pag. 21	Puzzel oktober
pag. 22	Zoveel minuten wandelen na het eten....
pag. 23-24	PENSIOEN INVAREN: WATISDAT?
pag. 25	Moppentrommel
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:
Vrouwkenskaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik,
Tel. 0416-313312, e-mail svwfhoijmaijers@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 oktober 2022 aanleveren**

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

COLOFON

Voorwoord

Beste lezers,

Wat gaat de tijd snel; we zitten zo meteen al weer in oktober. Oogstmaand, wijnmaand enz. Overall worden druiven en ander fruit geplukt. Wat dat betreft was het een goed jaar, ondanks de droogte.

Eind oktober gaat de wintertijd in; de donkere avonden worden aanmerkelijk langer. Vergeet niet de klok een uur terug te zetten op 27 oktober!



In dit nummer attenderen we u op de bijzondere film "HERMAN", die op 6 oktober a.s. wordt vertoond in Dorpshuis De Haven in Waalwijk. Zeer aan te bevelen!

Op 7 oktober wordt in 't Schooltje een gezellige middag georganiseerd in het kader van de Dag van de Ouderen. Er is muziek en een spelmiddag met Oud-Hollandse Spelen. Meer informatie vindt u verderop in dit Seniorennieuws.

Helaas moeten we u melden dat de wekelijkse fitness-groepen op de dinsdagochtend het voorlopig zonder begeleiding moeten doen. Dit vanwege zwangerschapsverlof van twee medewerkers en een medewerker die zijn baan heeft opgezegd bij Specifiek Fysiotherapie. De sporters van de dinsdagochtend zijn inmiddels op de hoogte gesteld en is aan hen een aantal andere mogelijkheden aangeboden.

Verder zijn er wat interessante artikelen in het Seniorennieuws opgenomen, met o.a. een verslag met foto's van het bezoek aan de tomatenkwekerij in Dongen.

Kent u nog het gerecht 'Hete Bliksem'? Vast en zeker. Maar we hebben het recept in dit nummer opgenomen.

Tot slot:

De St. Nicolaas-bingo is dit jaar op vrijdag 25 november. Noteert u alvast deze datum!

We wensen u een mooie oktobermaand.

Hartelijke groeten,



Onlangs zijn overleden:
De heer A.A. Kemmeren en
mevrouw C.J.M. de Wit-Claassen.
We wensen nabestaanden veel sterkte
toe. Moge zij rusten in vrede.



In oktober feliciteren we speciaal onze jarigen
van 80 jaar en ouder:



De heer N.W. Bossers,	03-10
De heer H.H.F. Kessels,	03-10
Mevrouw M. Vissers-Damen,	06-10
De heer P.G. van Dongen,	06-10
De heer C. van Dongen	08-10
Mevrouw A. de Jongh-Smits,	09-10
Mevrouw A. Jonker - Vermetten,	09-10
Mevrouw A.M. Kuijpers-Ooijen,	13-10
De heer J.C.T. van Hooren,	15-10
Mevrouw M. Schellekens,	17-10
Mevrouw W.J. Dank-Broekhoven,	19-10
De heer H. Emmers,	20-10
De heer N.J. van Hoof,	25-10
De heer L. Schoenmakers,	26-10
De heer A.W. Heezen, A.W.	28-10
Mevrouw T. Akkermans-van Oers,	30-10

Uitstapje van vrijdag 9 september naar "Henriette Tomaat"



Door het onstabiele weer gingen we met 11 personen per auto's naar "Henriette Tomaat" in Dongen.

Op het bedrijf van Alfons en Henriette van Hoek werden we ontvangen in de kaskeuken met koffie en koek en kregen we een rondleiding door het bedrijf van 2 uur.

Alfons de eigenaar gaf aan dat ze het bedrijf overnamen van zijn ouders als tomatenkwekerij in het jaar 2000. Eind 2015 zijn ze gestart met het biologisch telen van diverse groenten: een grote omslag voor het bedrijf en alle medewerkers. Het is een heel innovatief bedrijf dat zeer gericht is op de toekomst en een grote diversiteit heeft in producten en bestemmingen.

We keken onze ogen uit op de vele soorten tomaten die gekweekt werden: soorten waar we nog nooit van hadden gehoord. Ook komkommers en paprika's ieder in 1/3 gedeelte van de kas, waar we tot onze verbazing ook theeplanten zagen groeien die niet verwarmd worden; deze waren al 2x geoogst.

Bij het buitenperceel aangekomen wat helemaal opnieuw is ingericht, zagen we als eerste een grote moestuin met een aparte manier van aanplanting van biologische groenten. We zagen het voedselbos wat enkele jaren terug was aangeplant met daarin de kippen-caravan voor de biologische eieren. Een groot perceel met verschillende walnoten, een paddenpoel en veel verschillende kruiden.

Enkelen van ons noemden dit onkruid maar dit blijkt de manier van biologisch telen; de knop moet om! De biologische manier van werken is totaal anders en als kweker moet je zelf ook leren heel anders met de natuur om te gaan, aldus Alfons.

Het was voor ons een heel interessante middag waarbij we zagen dat er op veel manieren nog steeds wordt gewerkt om het bedrijf te laten groeien.



Op dit moment kun je er terecht voor workshops, vergaderlocatie, personeeluitstapjes, familiedag of excursie.

Tenslotte nog de zeer mooie en uit gebreide biologische winkel bezocht, waar veel eigen gemaakte producten worden verkocht. De moeite waard om eens te bezoeken; voor ons was het een bijzondere middag. Dank aan alle mensen die hebben gereden en meegingen met dit uitstapje.



NATIONALE OUDERENDAG

DAG VAN DE OUDEREN VRIJDAG 7 OKTOBER

Het is inmiddels weer enkele jaren geleden dat we deze activiteit konden organiseren. Daarom nodigen we alle ouderen van Waspik uit voor een super gezellige middag op **vrijdag 7 oktober om 14.00 uur in 't Schooltje**. Waspikse artiesten komen ons een gezellig stukje muziek brengen, en in de pauze gaan we ons vermaken met oud-Hollandse spelletjes.

Met een hapje en een drankje en uw komst gaat dit als vanouds heel gezellig worden.

PROGRAMMA

- 14.00 uur Ontvangst met koffie of thee en koek.
- 14.30 uur Muziek, verzorgd door Waspikse artiesten.
- 15.00 uur Oud-Hollandse spelen.
- 16.00 uur Muziek.
- 16.30 uur Sluiting

Tot dan!!



Wat doet de Windows-toets?

Toetsenborden van Windows-pc's hebben een speciale Windows-toets. Wat kan deze toets allemaal?



Waar zit de Windows-toets?

De toets heeft het Windows-logo en staat over het algemeen onderaan het toetsenbord, tussen de Ctrl- en Alt-toets. Sommige toetsenborden hebben er zelfs twee.

Startmenu openen

De hoofdtak van de Windows-toets is het openen en sluiten van het Startmenu. Dit kan uiteraard ook via de Startknop linksonder in het scherm. Maar een snellere manier is met een druk op het toetsenbord. Hier komt namelijk geen muis aan de pas. Druk nogmaals op de toets om het Startmenu weer te sluiten.

Sneltoetsen met de Windows-toets

In combinatie met andere toetsen heeft de Windows-toets meer functies. Zo'n combinatie van toetsen heet een sneltoets. Geef een opdracht aan de pc door verschillende toetsen tegelijkertijd in te drukken. Iets waarvoor normaal de muis nodig is. Dat bespaart heel wat tijd tijdens het computeren. Hieronder bespreken we een aantal sneltoetsen waarbij de Windows-toets wordt gebruikt. Hoe?

Houd de Windows-toets ingedrukt tegelijk met de andere genoemde toets. Laat ze daarna allebei los.

Windows-toets+A

Open het Actiecentrum. Het Actiecentrum heeft verschillende opties, waaronder meldingen van apps tonen. Denk aan meldingen voor updates of notificaties uit Agenda en Mail. Dit soort sneltoetsen onthouden is makkelijk: de toets A staat voor Actiecentrum.

Windows-toets+D

Verberg in één klap alle geopende vensters en keer terug naar het Bureaublad. Keer terug naar de oude situatie door nog een keer op Windows+D te drukken. In dit geval staat de letter (D) voor een Engels woord, namelijk Desktop (Bureaublad).

Windows-toets+Alt+D

Moeite om de datum en tijd rechtsonder in beeld te lezen? Druk de Windows-toets, de Alt-toets en de toets D tegelijkertijd in. De datum, tijd en een maandkalender verschijnen.

Windows-toets+E

Open met deze sneltoets razendsnel de Windows Verkenner. De plek om alle informatie op de computer mee te ontdekken en bestanden te beheren. De toets E staat voor het Engelse woord Explorer (Verkenner).

Windows-toets+I

Het menu Instellingen is handig om allerlei zaken op de computer mee in te stellen. Pas daar bijvoorbeeld het beeldscherm, achtergrond van het Bureaublad, de privacy-instellingen, de datum of meldingen aan. De toets I staat voor Instellingen.

lees verder op volgende pagina>>>>>

Windows-toets+L

Hoe vaak loopt u niet even weg van uw bureau zonder af te melden? Terwijl dit wel een nuttige beveiligingsoptie is. Misschien gaat na een aantal minuten de pc vanzelf op slot. Maar tot die tijd kan iedereen op de pc die in de buurt is. Onprettig? Gebruik dan deze sneltoets en meld snel af van de pc. De toets L staat voor Lock the computer (de computer op slot doen). Ontgrendel de computer op dezelfde manier als bij het opstarten van de pc.

Windows-toets+M

Net als de sneltoets Windows-toets+D, minimaliseert u met deze sneltoets in één keer alle geopende vensters. Het verschil is dat met Windows-toets+M de vensters weer te openen zijn met de muis in plaats van met de sneltoets.

Windows-toets+S

Start eenvoudig een zoekopdracht op de pc. De toets S staat voor Search (zoeken). Druk op de toetsencombinatie om de zoekfunctie te openen en typ een zoekterm.

Windows-toets+Shift+S

Maak snel een schermafbeelding. De toetsencombinatie opent het programma Knippen en aantekenen. Beweeg het kruisje naar de plek op het scherm waar de schermafbeelding moet beginnen, houd de muis ingedrukt en beweeg naar de plek waar de schermafbeelding moet eindigen.

Windows-toets+T

Blader door de apps op de Taakbalk. Gebruik de toetsen met pijltjes naar links en rechts om te bladeren. Druk op de Enter-toets om een programma te openen. Handig als veel programma's zijn vastgemaakt aan de Taakbalk.

Windows-toets+Tab

Hiermee opent de Taakweergave. Een overzicht van alle openstaande programma's verschijnt. Klik op een venster om het programma groot in beeld te brengen.

Windows-toets+Punt

Druk de Windows-toets en de punt-toets tegelijk in om een overzicht van emoji's (ook wel emoticons genoemd) te openen. Gebruik de pijltjestoetsen om te bladeren door de emoji's en druk op de Enter-toets om er een te selecteren. De emoji wordt gelijk ingevoegd in het programma waarin u werkt, bijvoorbeeld Word of Mail.

Windows-toets+Ctrl+Enter

Open hiermee de Verteller. Die leest de tekst op het scherm hardop voor.

Bron: SeniorWeb



Nieuwe vorm van oplichting: dropshipping



Online winkelen is inmiddels gemeengoed. Maar niet elke webshop is betrouwbaar. Er is onlangs een nieuwe vorm van oplichting opgedoken: dropshipping. Je bestelt iets bij een Nederlandse webshop, maar later blijkt dat het product goedkope rommel is van bv. het Chinese AliExpress - alleen het prijskaartje viel fors hoger uit! Hoe herkent u deze praktijken?

Wat is dropshipping? Dan bestel je bij een betrouwbaar ogende Nederlandse webshop, die zelf geen voorraad aanhoudt. Vanuit Nederland worden de bestellingen rechtstreeks doorgezegt naar de leverancier, vaak Chinese bedrijven als Wish, AliExpress of AliBabba. Die partij verzorgt ook de verzending. Alleen: u betaalt veel meer dan wanneer u direct bij het Chinese bedrijf zou bestellen!

Niet verboden, maar wel smerig. Helaas is dropshipping momenteel (nog) niet verboden, er is dus weinig aan te doen. Wel gelden de normale regels voor webshops. Zo moet het duidelijk zijn dat een bedrijf aan dropshipping vanuit bijvoorbeeld China doet, zodat de klant weet dat een bestelling soms weken onderweg is. Ook moet de klantenservice goed geregeld zijn, moet het product teruggestuurd kunnen worden en moeten de producten veilig zijn.

Maar uit onderzoek van de Consumentenbond blijkt dat 66% van alle producten die van buiten de EU komen, onveilig is. Elektrische apparaten kunnen plotseling smelten, of doorbranden. Veel sieraden bevatten zware metalen. Ook Thuiswinkel Waarborg, een keurmerk voor eerlijke en veilige webshops, ziet dat het lastig is om te weten of een product wel veilig is. Keurmerken worden soms in China nagemaakt. Er stromen zoveel producten vanuit China naar Nederland, dat het onmogelijk is om alles te controleren.

Dropshipping wijdverspreid?

Inds de lockdown begon, is het aantal bedrijven met het woord 'dropship' in de bedrijfsnaam toegenomen, blijkt uit cijfers van de Kamer van Koophandel (KvK). Volgens de KvK zijn er waarschijnlijk nog veel meer bedrijven die aan dropshipping doen, maar dat niet in hun naam hebben staan.

Bron: PlusOnline/PCOB Sprang-Capelle

Nieuwe vorm van oplichting met Nederlandse mobiele nummers dreigt

Een nieuwe vorm van fraude via Nederlandse 06-nummers duikt op. De politie waarschuwt voor criminelen die zich met een Nederlands mobiel nummer voordoen als bedrijf en je zo geld of persoonsgegevens proberen af te troggelen.

Criminele handelswijze

Nieuw aan deze vorm van oplichting is dat criminelen Nederlandse mobiele nummers gebruiken. Cybercrime-expert Yoanne Spoormans van de politie zegt in een artikel van het AD, dat criminelen hierbij 06-nummers misbruiken van onschuldige mensen die niks met de oplichting te maken hebben. De misdadigers doen zich aan de telefoon voor als medewerker van een webwinkel of van een instantie als de Belastingdienst. Vervolgens zeggen de criminelen dat er nog een betaling openstaat, je een app moet downloaden of dat er een zaak tegen je is aangespannen en je je burgerservicenummer moet geven, zegt Spoormans. Het doel is om zo andermans persoonsgegevens of geld te bemachtigen.

Verdachte signalen

Het is verdacht als een bedrijf iets van je wil hebben of weten, zeker als ze je onder een bepaalde tijdsdruk zetten. Ook moet je bedacht zijn op fraude als “het bedrijf” je belt met een 06-nummer. Officiële bedrijven gebruiken die niet. Wees verder op je hoede als je, wanneer je opneemt, een bandje hoort dat je verzoekt om op ‘1’ te drukken om je met een medewerker te verbinden. Het is een bekende methode van criminelen om zich vervolgens als medewerker voor te doen en zo aan je persoonlijke gegevens en geld te proberen te komen.

Melden

Als je het telefoontje niet vertrouwt, adviseert Spoormans om te zeggen dat je terugbelt, vervolgens de instantie te bellen om te vragen hoe het zit en het te melden bij de politie. Om een duidelijker beeld te krijgen van de omvang van dit fraudeprobleem en van de methodes die criminelen hanteren, roept de politie slachtoffers ook op om daar bij hen melding van te doen.

Bron: PlusOnline/PCOB Sprang-Capelle



Pas op voor nepmail inklaringskosten PostNL

dinsdag 9 augustus 2022

Ga niet in op een e-mail die afkomstig lijkt van PostNL. Via de mail proberen criminelen u geld afhandig te maken.

In de e-mail staat dat PostNL vandaag een pakket heeft ontvangen. Om het pakket bezorgd te krijgen moet de ontvanger eerst inklaringskosten betalen. Daarna krijgt hij een Track en Trace-code en bezorgt PostNL het pakket binnen 48 uur.

Niet betalen

Onderaan de e-mail staat een oranje balk met een link naar een betaalomgeving. Het gaat om een valse e-mail. Wie betaalt via de link maakt geen geld over naar PostNL, maar naar criminelen.

Mail controleren

Twijfelt u over de echtheid van een mail? Leden van SeniorWeb kunnen dit soort berichten mailen naar de phishingchecker. Ze horen uiterlijk de volgende werkdag of het een nepmail is.

Bron: SeniorWeb



Grote update WhatsApp komt eraan

WhatsApp voert een aantal belangrijke veranderingen door: grote bestanden delen, emoji-reacties geven en grotere chatgroepen starten.

WhatsApp test al geruime tijd een aantal nieuwe opties. In de laatste update komen de vernieuwingen voor iedere gebruiker beschikbaar. De komende weken wordt de update verspreid. Na installatie krijgt de gebruiker de volgende mogelijkheden:

Grote bestanden delen

Gebruikers kunnen via de app van WhatsApp bestanden delen tot een grootte van 2 GB. Daarmee concurreert WhatsApp met een dienst als WeTransfer.

Emoji-reacties

Reageren op een bericht hoeft niet per se meer met een eigen chatbericht. Het kan ook met een emoji. Deze verschijnt dan vastgehecht onder het bericht. Dit is een beetje vergelijkbaar met Facebook, waar gebruikers ook kunnen reageren met een zevental emoji's.

Grotere chatgroepen

Tot slot een functie die niet iedereen direct nodig zal hebben: het maximaal aantal deelnemers in een WhatsApp-groep wordt verhoogd tot 512. Momenteel kunnen maximaal 256 gebruikers aan één groep deelnemen.

Bron: SeniorWeb

Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle





Herfstconcert Den Bolder.

Nu de zomervakantie zo langzamerhand voorbij is waarin we hebben kunnen genieten van de vele mooie maar soms ook wel te warme dagen, wil de werkgroep Blaasconcerten u alvast attent maken op het Herfstconcert dat op **11 oktober 2022 in Den Bolder** georganiseerd wordt.

Een sfeervol concert waarbij Duinstedenkapel Waalwijk onder leiding van Henk van Hulten en Seniorenorkest S.O.N.G. Nieuw Ginneken onder leiding van Ad de Klijn een optreden zullen verzorgen. Beide orkesten hebben al diverse keren hun muzikale kwaliteiten in Den Bolder ten gehore gebracht en ook dit keer zal er door hen weer een afwisselend programma gepresenteerd worden.

De aanvang van het concert is 14.00 uur met een inloop vanaf 13.30 uur, en zoals altijd gratis toegang. Een vrijwillige bijdrage na afloop van het concert wordt zeer op prijs gesteld. De bijdrage is bestemd voor nieuw meubilair in Den Bolder als de verbouwing is afgerond.

U bent van harte welkom!



Dit is de reden waarom je geen grijze haren moet plukken

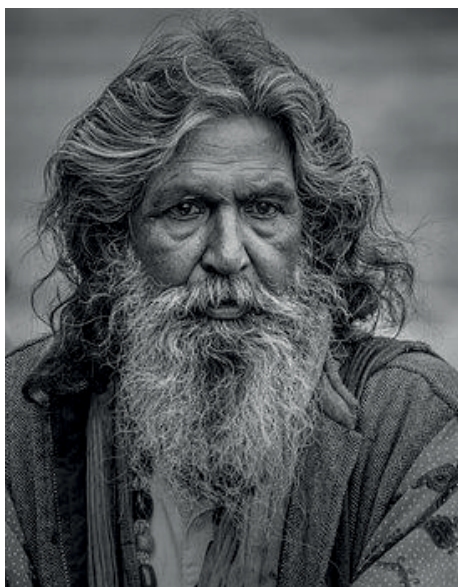
Elke keer dat je een grijze haar uittrekt, zullen er nog meer voor in de plaats komen. We hebben allemaal dat gerucht wel eens gehoord, maar is het waar? Het blijkt dat het plukken van die grijze haren geen goed idee is, maar niet omdat je er meer van zult krijgen. We leggen je uit om welke reden het wel gaat.

Haarverlies

Naarmate we ouder worden, komen de grijze haren ook steeds vaker tevoorschijn. Je kunt je nieuwe look omarmen of het nog even uitstellen door de grijze haren eruit te plukken. Toch is deze haren er tussenuit vissen niet zo'n goed idee volgens experts. Alleen het feit dat, wanneer je een grijze haar eruit trekt er meer voor in de plek komen, klopt volgens stijldirecteur (van een haarverzorgingsmerk), Mirza Batanovic niet. "Ik wou dat dit waar was, want dan konden we mensen met haarverlies zo gemakkelijk helpen," vertelt ze. "Maar één haar plukken zorgt er niet voor dat er meer groeien, en het is een idee dat geen wetenschappelijke basis heeft. Het is normaal om tot 159 haren per dag te verliezen, maar in feite zijn ze op geen enkele manier verbonden, dus als je er een trekt, wordt er niet meer uit de hoofdhuid geduwd."

Haarzakjes traumatiseren

Maar wat gebeurt er dan wel als je een grijze haar uit je hoofdhuid trekt? Volgens haarstylist Michael Van Clarke zal het geplukte haar waarvan je de levensduur hebt verkort, rusten en na ongeveer drie maanden aan de volgende groeicyclus beginnen. "Bij elke cyclus na ongeveer 20 jaar groeit het haar een beetje dunner terug en blijft het iets korter hangen. De cycli op je hoofd zijn gemiddeld vijf jaar en er zijn een beperkt aantal groeicycli," legt hij uit.



HELPEN KIWI'S BIJ OBSTIPATIE

Obstipatie, verstopping, constipatie... hoe je het ook noemt, niet kunnen poepen is een vervelend probleem. Vaak spelen leefstijlfactoren een rol bij een moeilijke of pijnlijke stoelgang. Denk aan te weinig vezels eten, onvoldoende beweging en te weinig vocht. De oplossing is in de volksmond simpel: kiwi's zouden laxerend werken, een opgeblazen gevoel tegengaan en de frequentie van de stoelgang verhogen. Klopt dit wel?



Wetenschappelijke studies

Er zijn een aantal wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de laxerende werking van kiwi's. Zo is er één studie waarbij een groep zestigers drie weken lang één kiwi per 30 kg lichaamsgewicht kreeg, terwijl een tweede groep geen kiwi's at. Na drie weken werden de rollen omgedraaid, weer voor een periode van drie weken. De conclusie van het onderzoek was dat de stoelgang van de kiwi-etende ouderen inderdaad was verbeterd. De ontlasting had meer volume, was zachter en de ouderen brachten vaker een bezoek aan het toilet. Bij een tweede studie kregen mensen met chronische obstipatie twee keer per dag een kiwi. Na vier weken was er verbetering in de stoelgang zichtbaar. Eenzelfde studie bij mensen met PDS gaf dezelfde positieve resultaten.

Eiwit afbrekend enzym

Dan is er nog een vierde onderzoek, dat niet specifiek naar de stoelgang keek, maar naar het verminderen van een opgeblazen gevoel. Kiwi's - en dan vooral de groene variant - bevatten namelijk actinidine, een spijsverteringsenzym dat eiwitten uit bijvoorbeeld vlees en zuivel sneller helpt afbreken. Ook in deze studie was een positief effect op de vertering merkbaar.

Uit bovengenoemde studies lijkt het dus te kloppen dat kiwi's goed zijn voor de stoelgang. Er is echter één addertje onder het gras: de kiwi's zijn niet vergeleken met ander fruit. Dus ja, kiwi's hebben positieve effecten op de stoelgang, maar dat geldt waarschijnlijk net zo goed voor ander vezelrijk fruit. Die vezels zijn belangrijk omdat ze water meevoeren naar het maagdarmkanaal waardoor er massa aan de stoelgang kan worden toegevoegd en deze gemakkelijker door de darmen kan glijden.

Vezels en andere gezonde stoffen

Kiwi's zitten vol vezels en andere gezonde stoffen; de groene bevatten zelfs iets meer vezels dan de gele. Een medium kiwi (76 gram) bevat 2,3 gram vezels. Ook blauwe bessen, peren, appels en bananen bevatten veel vezels (nee, die laatste werken niet stoppend). Ananas en papaja bevatten enzymen die helpen eiwitten af te breken.

De conclusie

De conclusie is dus dat kiwi inderdaad iets goeds kan doen voor de stoelgang. En als jij het idee hebt dat een dagelijkse kiwi je helpt beter naar het toilet te gaan, kan dat zeker geen kwaad. Maar zorg wel dat je daarnaast ook ander fruit eet, zoals het Voedingscentrum aanbeveelt. Dan krijg je een variatie aan voedingsstoffen binnen die een bijdrage leveren aan een goede gezondheid.

*Bron: Plus Oneline, Franca van Dalen
Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Waalwijk*

RECEPT VAN VROEGER - HETE BLIKSEM

Hete bliksem is eigenlijk bij de boeren op de Veluwe ontstaan. Het is een maaltijd die werd gemaakt van de wat lelijkere appels die nog best konden worden gebruikt. Vroeger was het voor de mensen natuurlijk hard werken voor weinig geld. Van de gebutste appels en wat later ook van mooiere appels werd hete bliksem gemaakt.

De maaltijd is lekker fris van smaak, voor zowel jong als oud en is daarnaast zeer voedzaam. Door het gebruik van de gebutste/lelijke appels werd ook alles gebruikt, dus was men ook gelijk zuinig.

De naam Hete Bliksem komt voort uit het feit dat de maaltijd er zo onschuldig uit ziet op je bord. Echter als je van je bord neemt brandt je al snel je mond omdat de appels in het gerecht de hitte aardig lang vasthouden. Het gerecht wordt doorgaans opgediend met bloedworst.

In Gelderland wordt hete bliksem traditioneel gegeten met klapstuk en in Noord-Brabant wordt het traditioneel met Brabantse metworst en rookworst geserveerd.

Dit heb je nodig:

- 1 kg aardappelen
- 450 gram zoete appels
- 550 gram zure appels
- 250 gram gerookte ontbijtspekblokjes
- 2 uien, grof gesnipperd
- 150ml vleesbouillon
- Kaneelpoeder (naar smaak toevoegen).

Bereidingswijze:

1. Kook de aardappels 18-20 minuten in een grote pan water met zout. Voeg halverwege de kooktijd alle appels toe.
2. Bak intussen de spekblokjes in een droge, hete koekenpan.
3. Voeg de ui toe en bak even mee.
4. Blus af met de bouillon.
5. Giet de aardappels en appels af. Stamp niet, maar roer tot een grove puree.
6. Schep het spekjesmengsel erdoor.
7. Breng op smaak met peper en eventueel kaneel.

EET SMAKELIJK!



Dag van de witte stok

Op **15 oktober** is het de dag van de witte stok. Ruim een halve eeuw geleden (1970) werd 15 oktober door de Wereld Blinden Unie uitgeroepen tot Internationale Dag van de Witte Stok.

Ook de Nederlandse Oogvereniging besteedt hier elk jaar aandacht aan en in 2022 zal die dag in het teken staan van toegankelijkheid van de Nederlandse NS-stations en vooral de publieke ruimte rondom de stations.



UITNODIGING FILM 'HERMAN'

6 OKTOBER 2022

Op donderdagmiddag 6 oktober a.s. organiseert de PCOB-afdeling Waalwijk haar maandelijkse bijeenkomst (ledenmiddag) in ontmoetingscentrum 'de Haven'.

Aanvang: 14.00 uur.

Deze middag zal verzorgd worden door:

'Stichting evenementen Vlijmen'.

Deze stichting heeft een film geproduceerd met als titel:

"HERMAN"



De hoofdpersoon in deze film is net gepensioneerd, zijn vrouw komt te overlijden en zo valt hij in een eenzaam bestaan. Totdat hij bij een bijna ongeval in contact komt met jongeren. Dan wordt zijn leven weer zinvoller.

De film is geheel door amateurs gespeeld en is in Heusden opgenomen. De lengte van de film is 45 minuten.

Tijdens deze middag zijn ook mensen aanwezig die betrokken zijn geweest bij het bedenken en maken van de film.

Het doel van de stichting is, dat zo veel mogelijk mensen hem zien. Zeker in onze regio, omdat hij hier is opgenomen en er door plaatselijke acteurs in wordt gespeeld.

Graag willen wij dat zoveel mogelijk mensen deze middag meemaken.

Ook niet- leden van het PCOB zijn van harte welkom.

Dus: nodig vrienden en kennissen uit om met u mee te gaan om deze bijzondere film te komen zien!

Er zijn geen kosten aan verbonden!

Wilt u meer informatie over de film, kijk dan op: www.evenementen-vlijmen.nl

Wij zien u graag op 6 oktober, dus tot dan!!!

Hartelijke groet,

PCOB Waalwijk,
Hans van Reeve.



Oplossing van de doorloper in Ons Seniorennieuws september is

KOELBOX

Van de 5 inzenders van de oplossing is mevrouw Antoinette de Bont de winnaar geworden. We feliciteren haar met deze prijs. Zij ontving een cadeaubon van Slagerij Snels.

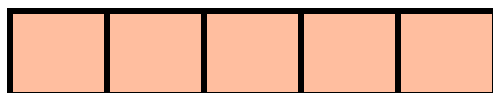


Een volgende puzzel staat weer klaar. Dit keer een sudoku.
Doe ook mee en maak kans op een leuke attentie!

Dit keer hebben we weer een Sudoku.

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

©www.puzzelpro.nl



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

Nieuw onderzoek: zóveel minuten wandelen na het eten is verrassend goed voor je

Wandelen is overal goed voor. En er is minder beweging nodig dan je denkt om er de vruchten van te plukken. Als je je bloedsuikerspiegel wil verlagen, kun je er baat bij hebben om elke dag een ommetje te maken als je het avondmaal achter de kiezen hebt. Vanaf zóveel minuten wandelen heb je er echt iets aan voor je gezondheid. En dat is waarschijnlijk minder dan je denkt.

Wandelen tegen diabetes 2

Elke dag twee minuten lopen na het eten is verrassend goed voor je. Eerder ontdekten wetenschappers al dat vijftien minuten wandelen na de maaltijd diabetes type 2 kan helpen voorkomen. Nu blijkt dat een paar minuten lopen na het eten ook al zinvol is en bij kan dragen aan het verlagen van de bloedsuikerspiegel. Slechts twee tot vijf minuten kan dus al heel veel invloed hebben.

Schommelingen in de bloedsuikerspiegel

Voor mannen en vrouwen die diabetes hebben is het heel belangrijk om voor weinig tot geen flinke schommelingen in je bloedsuiker-spiegel te zorgen. Daardoor is de ziekte beter beheersbaar. Lopen helpt dus bij het verlagen van de bloedsuikerspiegel, maar zelfs staan kan al een beetje helpen. Niet zoveel als wandelen misschien, maar toch. Wandelen heeft het voordeel dat er meer spieren actief zijn en je verbruikt meer brandstof uit de maaltijd. Als er daar veel van in je bloedbaan zit, zullen de spieren een deel van de overvloedige glucose opnemen. De maaltijd verandert niet, maar de invloed die het op je lichaam heeft, wordt beduidend minder.

Beste tijdstip om te gaan wandelen

Qua tijdsbestek is het aan te raden om binnen een à anderhalf uur na de maaltijd te gaan wandelen. Je bloedsuikerspiegel piekt namelijk binnen die periode. Kom je tijd tekort en moet er nog veel in huis gebeuren? Geen nood. Het huishouden doen draagt ook bij aan het verlagen van je bloedsuikerspiegel. Elke beweging - hoe klein ook - helpt al om je gezondheid op dit vlak onder controle te houden. Win-win dus!

Bron: Margriet.nl





PENSIOEN INVAREN, WAT IS DAT?

Uiterlijk 1 januari 2027 krijgt Nederland nieuwe pensioenregels. Dat betekent dat oude pensioenrechten opgaan in het nieuwe stelsel. **Dat heet "invaren".**

Maar hoe werkt dat?

In maart 2022 is de Wet toekomst pensioenen (Wtp) aangeboden aan de Tweede Kamer, met daarin de plannen voor het nieuwe pensioenstelsel.

Deze wet gaat het pensioenstelsel ingrijpend veranderen.

Wat is het verschil tussen het nieuwe en het oude pensioenstelsel?

Nu betalen de meeste werknemers nog premie voor een vastgesteld pensioenbedrag in de toekomst. Vanaf uiterlijk 1 januari 2027 krijgt iedereen een eigen pensioenpot, die groter of kleiner kan zijn, afhankelijk van de beleggingsresultaten. In het oude pensioenstelsel ligt het pensioen dat iemand in de toekomst krijgt ook niet helemaal vast. Als u al pensioen krijgt, dan heeft u waarschijnlijk gemerkt dat het pensioen lang niet altijd meestijgt met de inflatie, ook niet als dat wel was beloofd. Het is ook mogelijk dat de pensioenen moeten worden verlaagd. Er is dus geen 100 procent garantie dat u het bedrag waarvoor u premie heeft betaald, ook echt krijgt. In het nieuwe stelsel ligt er nog meer risico bij de deelnemer. Als het meezit op de beurs, kan het pensioen sneller stijgen. Zit het tegen, dan dalen de pensioenen. Er komt wel een solidariteitsfonds om grote klappen op te vangen.

Wat is invaren?

Miljoenen werknemers en gepensioneerden hebben al jaren premie betaald voor een pensioen. Deze opgebouwde rechten passen niet één-op-één in de nieuwe pensioenregels. Dat betekent niet dat die aanspraken vervallen. In plaats daarvan worden ze "ingevaren". Deze term wordt dus gebruikt voor het overdragen van de pensioenrechten en pensioenaanspraken die zijn opgebouwd onder de pensioenregels van nu. Deze oude rechten worden opnieuw berekend, zodat pensioendeelnemers ze in het nieuwe stelsel kunnen gebruiken om hun persoonlijke pensioenpot mee op te bouwen.

Wat betekent invaren voor gepensioneerden?

Pensioenfondsen die aangeven dat ze willen invaren, krijgen soepelere regels om de pensioenen mee te laten stijgen met de inflatie. Onder meer fondsen voor de metaal (PMT), ambtenaren (ABP) en de zorg (PFZW) maken daar vanaf 1 juli 2022 gebruik van. Dat betekent dat het aanvullende pensioen van miljoenen Nederlanders iets stijgt. De exacte gevolgen van het invaren zijn nog niet bekend, Er wordt nog gepraat over de nieuwe rekenregels en de verwachting is dat daarover in de loop van 2023 meer duidelijk wordt.

lees verder op volgende pagina >>>>

Heeft invaren ook nadelen?

In de meeste pensioenregelingen die nu bestaan, betalen alle deelnemers hetzelfde percentage aan pensioenpremie. Dat is overzichtelijk, maar het maakt ook dat de pensioenopbouw van een jonge werknemer veel goedkoper is dan de pensioenopbouw van een oudere werknemer. Dit is zo omdat de premie van een jonge deelnemer langer belegd kan worden. Deze methode heeft in het verleden goed gewerkt, om dat de meeste werknemers lang bij hetzelfde bedrijf bleven werken. Zij betaalden dan als jonge werknemers mee aan het pensioen van de oudere werknemers en kregen dat later weer terug van de nieuwe groep jonge werknemers. Maar nu er een eind komt aan dit stelsel, betalen jonge werknemers niet meer mee aan het pensioen van oudere werknemers. De veertigers en vijftigers van nu hebben wel meebetaald voor anderen, maar krijgen dat zelf niet meer terug. Pensioenfondsen werken aan een regeling die dit verschil moeten goedmaken.

Meer weten over opgebouwd pensioen.

Er is nog veel onduidelijk over de gevolgen van het invaren voor de pensioenen. Het is belangrijk om te weten wat nu uw pensioenaanspraken zijn.

Op de website mijnpensioenoverzicht.nl vindt u een overzicht van de toe nu toe opgebouwde pensioenrechten. Hiervoor heeft u uw DigiD nodig.

Heeft u nog meer vragen over de hoogte van uw pensioen? Dan kunt u ook terecht bij uw pensioenfonds of pensioenverzekeraar.

Bron: IkWoonLeefZorg/PCOB Waalwijk.





Welke vrucht gaat graag op wintersport? De skiwi

Het hangt in een boom en roept: "Ik ben een sinaasappel"
Rara wat hangt er in die boom?
Een mandarijn met een grote bek.

En dan nu even een Pudding en Gisteren mopje

Niks, Niemand en Gek :
Niks, Niemand en Gek zitten in de boom
Niemand valt eruit.
Bel jij het ziekenhuis even vraagt Niks aan Gek?
Oké, zegt Gek.
Het ziekenhuis nam op.
Ik ben Gek en ik bel voor Niks omdat Niemand uit de boom is gevallen!
Het is zwart en als het uit de boom valt is je kachel kapot! Ra ra, wat is het?
Antwoord: je kachel

De snelste manier om je geld te verdubbelen? Leg het voor de spiegel.

Uit een griezelveerhaal: "En het geraamte maakte de deur open met zijn sleutelbeen."

Hoe noem je een koe in zee? Een zeekoe.
Oké. En hoe noem je een koe in de ruimte? Eh Een koemeet.

Kinderversje van vroeger:
Amenis en Slamenis die zaten in een bootje.
Amenis die viel eruit, wie bleef er toen nog over?
Jij: "Slamenis." En toen kreeg je een klap.

Een man in een dure auto wordt op de snelweg door de politie geseind om aan de kant te gaan en te stoppen.
Maar in plaats daarvan gaat de man steeds sneller rijden. De achtervolgende politieman doet heel erg z'n best om de man in te halen. Uiteindelijk lukt dat en de politieman vraagt: "Waarom ging je steeds harder rijden na mijn stopteken?
Als je me de beste smoes vertelt die ik ooit gehoord heb laat ik je zonder bon vertrekken."
"Goed," zegt de man. "Een jaar of 20 geleden is mijn vrouw er met een agent vandoor gegaan. Ik dacht dat je haar kwam terugbrengen."

Tot besluit nog wat krantenkoppen c.q. advertenties:

= Grootschalig onderzoek oorzaak dood zeehonden

= Heemskerkse bruid door drie mannen beroofd
Heemskerkse, bruid door drie mannen beroofd
Heemskerkse bruid, door drie mannen beroofd

= Bierbuik zit deels tussen de oren

= Oppas gezocht tegen vergoeding voor kleine ruwharige teckel (reu) die lief is voor kinderen in de maand december en af en toe een dag of weekend

= Ooit werd ik gebeld door verontruste wandelaars in het duin. Ze hadden een kerel gezien die jacht maakte op konijnen met een kruisboog, een levensgevaarlijk wapen.

= Lamp uit de dertiger jaren verkrijgbaar in zwart en roodbruin. Deze lamp (afm. H 20 cm) is door zijn flexibel kapje te gebruiken als tafel, wand, bed en bureaulamp (40 Watt)

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

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. 06-39488592
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 huishulp
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 fruitspeciaalzaak



TIMMERMANS

Raadhuisplein 7
5161CG Sprang-Capelle
T 0416- 280738

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

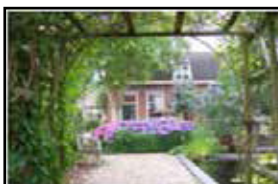


ROB VAN DER PLAS
FINANCIEEL ADVIES B.V.

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

't Vaartje 108, 5165ND Waspik 0416 312568
www.delangendam.com



**HET ADRES VOOR HET
TOTALE ONDERHOUD
VAN ALLE MERKEN**

**OOK NIEUWVERKOOP
VAN ALLE MERKEN!**



VAKGARAGE
Braat Auto's B.V.

Reedhuisstraat 11 - 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