

Ons Seniorennieuws

uitgave: december 2022

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



KBO-Brabant

Hazelaarstraat 8, 5165 AW 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 december 2022

pag. 04	Activiteiten december 2022 en januari 2023.
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed
pag. 07	Verslag bijeenkomst bezorgers d.d. 4 november
pag. 08	Collectieve zorgverzekeringen
pag. 09-10	Korting bij zorgverzekeringen
pag. 11	Ons Gesprek
pag. 12-13	Tips en weetjes
pag. 14-15	Oplossing puzzel november en nieuwe puzzel
pag. 16	Iedereen kan schilderen.
pag. 17	Overweging voor Kerstmis
pag. 18	Nieuwjaarsconcert
pag. 19	Prijsplafond energie
pag. 20	Moppentrommel
pag. 21-23	Digitale tips
pag. 24	Geen indicatie nodig voor regiotaxi
pag. 25	Senioren Expo in Veldhoven; gratis kaarten afhalen.
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: Hazelaarstraat 8, 5165 AW Waspik.
Telefoon: 0416-314311

Druk: Copy&Co Waalwijk

**Kopij voor de volgende uitgave van Nieuws
graag uiterlijk 10 december 2022 aanleveren**

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

Activiteiten in december 2022 en januari 2023



Jaarlijkse kerstviering

Vrijdag 9 december in
Den Bolder
Aanvang 13.30 uur



Nieuwjaarsconcert

Dinsdag 24 januari
2023 in Den Bolder
Aanvang 14.00 uur





Voorwoord december 2022

December..... de laatste maand van het jaar. Een feestmaand voor velen van u; want sinterklaas en kerstmis blijven traditionele gebeurtenissen. Maar voor sommigen kan het een wat sombere maand zijn, als je bijvoorbeeld kerst moet vieren zonder die ene dierbare die is heen gegaan.

Maar december is ook de maand waarin o.a. in Scandinavische landen het feest van het licht "de zonnewende" op 21 december wordt gevierd. De dagen worden weer langer. In Nederland vieren we dat als feest van het Licht met kerstmis. Het betekent een lichtpunt in donkere dagen. U zult zien hoe snel het gaat dat de dagen langer worden.

Onze Senioren Vereniging viert het kerstfeest op 9 december a.s. We hopen van harte dat we velen van u kunnen verwelkomen en mogen begroeten. Het belooft als vanouds een gezellige middag te worden met entertainment van het bekende trio TRIPLE X.

Graag maken we u in dit nummer attent op onze teken- en schilderclub. Momenteel is het maar een kleine club. Nieuwe mensen zijn dus van harte welkom. Want zoals ook mevrouw Bets van Gils zegt: "Iedereen kan schilderen". Kijk voor uitgebreide informatie in dit Seniorennieuws.

Tot slot wensen we u allen mooie feestdagen en alvast alle goeds voor het Nieuwe Jaar.

Veel lees- en puzzelplezier met dit Seniorennieuws.

Bestuur





Afgelopen weken zijn van ons
heengegaan:

De heer J. Kerkhof
Mevrouw S. Jansen-Jochems
Mevrouw R. Kars-Montens



Moge zij rusten in vrede.

We feliciteren onze jarigen van 80 jaar en ouder:



Mevrouw M.J. Bayens-van Dongen,	02-12
De heer A.C.J. van Gerwen,	09-12
De heer W.B. Dubois,	10-12
Mevrouw M. Lodewijks-Verschure,	11-12
Mevrouw J. Stigter-de Rooij	13-12
Mevrouw L. Bink-Muskens,	15-12
Mevrouw J.C.M. Heezen-Donks,	15-12
De heer J.H.P. Brouwers,	15-12
Mevrouw D. Nagtzaam-deJong,	19-12
Mevrouw A.M. Vissers-Broeders,	24-12
Mevrouw A.D. van Ginkel-Oudshoorn,	25-12
Mevrouw J.C. van Leeuwen-de Jong,	25-12
Mevrouw D.M.T. in 't Groen-Kamp,	26-12
De heer A. Kemmeren,	26-12
Mevrouw A.H. Kuijten,	27-12
Mevrouw J. Sprangers-v.d.Pol,	31-12



Bezorgers van Ons Seniorennieuws weer bijeen.

Bartholomeushof Waspik, vrijdagochtend 4 november 2022 10.30 uur. De tafels en stoelen staan klaar, ook de kopjes voor de koffie/thee staan al op tafel. Ook de koffie is al klaar. Daar heeft mevrouw Jeanne Heijkant voor gezorgd. Dankjewel Jeanne. En..... er zijn warme appelflappen bij 't bakske! Heerlijk! Dat is dus smullen!!

Cissy de Bruyn verwelkomt iedereen. Zij is heel blij dat na twee jaar eindelijk de bezorgers van Ons Seniorennieuws weer eens bij elkaar kunnen komen. Wat was corona toch een grote spelbreker!

Namens het bestuur Cissy spreekt haar enorme waardering uit voor het vele werk dat de bezorgers doen: bijna elke maand door weer en wind het Seniorennieuws en de ONS bezorgers bij al onze leden.

Waar zouden we zijn zonder onze vrijwilligers.

Er is een speciaal woord van dank voor de heer Jan Biemans; hij verdeelt de bladen per rayon en zorgt dat ze bijna altijd op een vast tijdstip bij de bezorgers worden afgeleverd.



De bezorgers zijn tevreden over de hele gang van zaken wat betreft het aanleveren en bezorgen van ons ledenblad. Er wordt verder van gedachten gewisseld over gebeurtenissen in het afgelopen jaar.

De opmerkingen van de bezorgers zullen worden genoteerd en o.a. adreswijzigingen en wijzigingen in de bezorglijsten worden verwerkt.

Er wordt nog gezellig gebuurt onder het genot van een tweede kopje koffie en eventueel een tweede appelflap. Tegen 12.00 uur dankt Cissy alle aanwezigen voor hun komst en wenst iedereen een goed weekend. Al met al was het een gezellige ontmoeting.

Via KBO-Brabant drie collectieve zorgverzekeringen: CZ, VGZ en Zilveren Kruis (via AON)

Voor 2023 heeft KBO-Brabant met drie zorgverzekeraars collectieve contracten afgesloten. Het gaat om CZ, VGZ en Zilveren Kruis (via AON). Een premiekorting op de basisverzekering is vanaf 2023 wettelijk niet meer toegestaan, maar korting op de aanvullende verzekering is nog steeds mogelijk bij CZ, VGZ en Zilveren Kruis. Dit is hard nodig want naar verwachting zullen de premies van zowel de basisverzekering als de aanvullende verzekeringen stijgen. De verwachting is dat de premie van de basisverzekering met 10 euro per maand omhoog zal gaan. Gelukkig gaat de zorgtoeslag ook omhoog. Inmiddels zijn de premies en vergoedingen door de zorgverzekeraars bekend gemaakt.

Contributieteruggave bij CZ en VGZ (mits aanvullend verzekerd)

Als leden zich via het collectief van KBO-Brabant aanvullend verzekeren bij CZ en VGZ krijgen zij bovendien jaarlijks hun lidmaatschap (tot een maximum van € 25,-) terug. Bij VGZ geldt dit voor de aanvullende verzekering VGZ Zorg: Goed, Beter en Best en bij CZ uitsluitend als de Aanvullende Verzekering Leden wordt afgesloten.



Bron: KBO Actueel week 42

Korting bij zorgverzekeringen



Via collectief KBO-Brabant bij VGZ, CZ en Zilveren Kruis/Aon

Drie zorgverzekeraars bieden u als lid van KBO-Brabant collectiviteitsvoordelen op uw zorgverzekering: VGZ, CZ en Zilveren Kruis/Aon. Premiekorting geven op de basisverzekering mag wettelijk per 2023 niet meer, maar op de aanvullende verzekering nog wel. Daarnaast krijgt u bij een aanvullende zorgverzekering van VGZ en de aanvullende zorgverzekering CZ Leden uw contributie voor KBO-Brabant tot maximaal 25 euro per jaar vergoed. Hieronder zetten we per verzekeraar de korting en voordelen per 1 januari 2023 op een rij.

VGZ

Korting

Bij VGZ krijgt u 15 procent korting op uw aanvullende verzekering als u kiest voor VGZ Zorgt Goed, VGZ Zorgt Beter en VGZ Zorgt Best via het collectief van KBO-Brabant. Welke vergoedingen onder deze verschillende verzekeringen vallen, kunt u bekijken op **www.vgz.nl/kbo-brabant**.

Daarnaast krijgt u via KBO-Brabant 5 procent korting op een Tandverzekering van VGZ. Bent u al bij VGZ verzekerd, maar nog niet via het collectief van KBO-Brabant of via een collectief van een andere organisatie? Via MijnVGZ of de VGZ-app kunt u uw polis omzetten naar de collectieve zorgverzekering van KBO-Brabant. Gebruik daarvoor het collectiviteitsnummer van KBO-Brabant voor VGZ: **87718266**. U kunt ook bellen naar **(088) 131 12 34**. Op **www.vgz.nl/kbo-brabant** vindt u meer uitleg en een instructiefilmpje.

Contributie KBO-Brabant retour

Als u kiest voor de aanvullende verzekering VGZ Zorgt Goed, VGZ Zorgt Beter of VGZ Zorgt Best via het collectief van KBO-Brabant, dan krijgt u per jaar tot maximaal 25 euro retour van uw lidmaatschapsgeld voor KBO-Brabant. U kunt uw betalings- en lidmaatschapsbewijs aanvragen door het invullen van een formulier op www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel. Dit bewijs kunt u indienen bij VGZ, op dezelfde manier als gewoonlijk uw facturen voor zorgkosten. Zijn u en uw partner beiden lid van KBO-Brabant? Dien het lidmaatschapsbewijs dan voor beiden apart in.

lees verder op volgende pagina >>>>

vervolg Korting bij zorgverzekeringen.

CZ

Korting

Bij CZ krijgt u 10 procent korting op uw aanvullende verzekering als u kiest voor de aanvullende verzekering CZ Leden. Kiest u een andere aanvullende verzekering van CZ, dan krijgt u deze korting niet; wel zijn er andere voordelen. Welke vergoedingen onder de aanvullende verzekeringen van CZ vallen, kunt u bekijken op **www.cz.nl/kbo-brabant**

Bent u al bij CZ verzekerd, maar nog niet via het collectief van KBO-Brabant of via een collectief van een andere organisatie? Via MijnCZ kunt u uw polis omzetten naar de collectieve zorgverzekering van KBO-Brabant. Gebruik daarvoor het collectiviteitsnummer van KBO-Brabant voor CZ: **14103648**. U kunt ook bellen naar **(088) 555 77 77**.

Als u nu via uw KBO-Afdeling of KBO-Kring collectief verzekerd bent bij CZ, dan wordt uw polis per 1 januari 2023 automatisch omgezet naar het collectief van KBO-Brabant.

Contributie KBO-Brabant retour

Als u kiest voor **de aanvullende verzekering CZ Leden** via het collectief van KBO-Brabant, dan krijgt u tot 25 euro retour voor uw lidmaatschap van KBO-Brabant. U kunt uw betalings- en lidmaatschapsbewijs 2023 aanvragen door het invullen van een formulier op **www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel**. Dit bewijs kunt u indienen bij CZ, op dezelfde manier als gewoonlijk uw facturen voor zorgkosten. Kiest u een andere aanvullende verzekering van CZ, dan geldt deze contributieteruggave niet.

Zijn u en uw partner beiden lid van KBO-Brabant?

Dien het lidmaatschapsbewijs dan voor beiden apart in.

Zilveren Kruis via Aon

Korting

Via Aon krijgt u 10 procent korting op uw aanvullende verzekering van Zilveren Kruis als u kiest voor het collectief van KBO-Brabant. Welke vergoedingen onder de aanvullende verzekeringen vallen, kunt u bekijken op **www.aonverzekeringen.nl/zorg/kbobrabant**. Daarnaast krijgt u via KBO-Brabant 10 procent korting op het tandpakket van Zilveren Kruis/Aon.

Wilt u zich aanmelden als verzekerde bij Zilveren Kruis/Aon met de collectiviteitskorting voor leden van KBO-Brabant? Gebruik dan het collectiviteitsnummer van KBO-Brabant:

ZK/Aon: **207088388**. U kunt ook bellen naar **(040) 261 18 88**.

Heeft u al een Zilveren Kruis-verzekering via het collectief van KBO-Brabant onder de noemer One Underwriting Health of via het collectief van KBO-PCOB? Deze verzekering gaat met ingang van 1 januari 2023 over in Zilveren Kruis/Aon.

Voor nadere informatie

Voor vragen kunt u bellen met de genoemde verzekeraars, maar KBO-Brabant heeft ook een eigen helpdesk ingericht speciaal voor vragen over onze collectiviteiten: **(073) 303 64 49**. Op werkdagen bereikbaar van 09.00 tot 12.30 uur.

Bron: Ons Actueel 17 november 2022



Een goed gesprek

"In je eentje zitten piekeren, daar schiet je niets mee op..."

Wie heeft behoefte aan een goed gesprek?

Naarmate we ouder worden, speelt het verleden een steeds grotere rol. We vragen ons af wat we goed hebben gedaan en wat minder goed. We vinden het lastig om nieuwe contacten te vinden. Of de relatie met de kinderen is moeizaam. We voelen ons dankbaar voor gebeurtenissen in ons leven. Ook kan er spijt of boosheid zijn. Kortom: we hebben zingevings- of levensvragen. Die kunnen moeilijk bespreekbaar en lastig zijn om mee om te gaan.

Voor dergelijke vragen heeft KBO-Brabant, in samenwerking met andere Brabantse seniorenverenigingen, 'Ons Gesprek' ontwikkeld. U kunt zo'n gesprek aanvragen bij KBO-Brabant. Er wordt dan gezocht naar een goede gesprekspartner voor u:

- Een gesprek met een opgeleide en ervaren vrijwilliger, die zijn werk zorgvuldig en vertrouwelijk doet.
- Een gesprek van mens tot mens, dat thuis kan plaatsvinden of bijvoorbeeld bij een wandeling.

De gesprekken brengen rust in hoofd en hart, omdat er zonder oordeel geluisterd wordt. Er is ruimte om te praten, gedachten te ordenen en nieuwe inzichten te ontwikkelen.

De gesprekken worden gratis aangeboden en zijn voor alle 50-plussers in Noord-Brabant.

Heeft u behoefte aan een goed gesprek? Neem dan contact op met KBO-Brabant. Bel naar: **(073) 644 40 66** of stuur een e-mail naar: **info@kbo-brabant.nl o.v.v. 'Ons Gesprek'**. Geef dan ook uw telefoonnummer aan, zodat wij u kunnen bellen.

Bron: Ons Actueel november 2022

Is een koud huis gezonder?

De energieprijzen stijgen, dus we gaan bezuinigen op het energieverbruik. Bijvoorbeeld door de temperatuur een graadje lager te zetten en zo de stijgende stookkosten wat te dempen. Maar is dat wel goed voor je gezondheid? Zes feiten:

1 WHO: 18 °C, soms wat hoger De Wereld Gezondheidsorganisatie is de autoriteit als het gaat over gezondheid. Over de gezondste kamertemperatuur verscheen in 2018 een rapport. Daarin wordt een temperatuur van 18 °C aanbevolen. Dat is een veilige temperatuur waarbij de gezondheid van de meeste mensen goed gedijt, ook als het buiten koud is, aldus de WHO. Over de maximum temperatuur is minder eensgezindheid, die wordt geschat op 21 tot 32 °C.

2 Ouderen mogelijk een graadje hoger De WHO zegt in datzelfde rapport dat die kamertemperatuur van 18 °C mogelijk niet de meest gezonde temperatuur is voor bepaalde doelgroepen. Ouderen, jonge kinderen, mensen met een hart- of longziekte of mensen met een andere chronische ziekte kunnen hogere temperatuur nodig hebben dan 18 °C. Bijvoorbeeld omdat zij vaak meer uren binnenshuis doorbrengen. Of omdat hun lichaam zich minder goed aanpast aan een te lage of te hoge temperatuur. Maar hoe dit precies zit, moet beter worden onderzocht, aldus de WHO.

3 Kou stimuleert de vetverbranding Als je de kamertemperatuur op 18 graden of lager zet, gaat je lichaam bruin vet aanmaken, zegt Wouter van Marken Lichtenbelt, hoogleraar ecologische energetica en gezondheid aan de Universiteit Maastricht, tegen dagblad Trouw. Bruin vet zorgt ervoor dat er meer energie vrij komt uit je voeding en vetweefsel. Je lichaam 'stookt' zichzelf dus beter warm en je vetverbranding gaat omhoog. Kou helpt je zo ook om niet te zwaar te worden, wat weer goed is voor de gezondheid.

4 Mogelijk stimuleert kou het immuunsysteem Er is nog geen duidelijk wetenschappelijk bewijs dat ons immuunsysteem beter werkt door blootstelling aan kou, zegt Van Marken Lichtenbelt. Maar er zijn wel interessante aanwijzingen. 'Het heeft een positief effect op de doorbloeding, de werking van hart- en bloedvaten en ook suikerhuishouding verbetert'.

5 Je lichaam kan wennen aan een lagere kamertemperatuur Dat zegt biofysicus Boris Kingma, die er onderzoek naar deed, tegen Eenvandaag. Tien mensen werden 6 uur per dag blootgesteld aan een kamertemperatuur van 15 graden. Op dag 1 zat iedereen te rillen, maar na 10 dagen begon de frisheid te wennen. Volgens Kingma staat nog niet vast of het gezonder is om de temperatuur zo ver te laten zakken. 'Er zijn wel veel aanwijzingen dat juist variatie in temperatuur goed werkt. Omdat je dan niet alleen de warmteproductiekant van je lichaam aanpakt, maar ook de bloedvaten traint in koude en warme situaties.'

6 Kou maakt je niet verkouden Van kou alleen word je niet verkouden. Dat doet een verkoudheids-virus, waarmee je besmet raakt. Waarom zijn we dan toch massaal verkouden, als het buiten kouder wordt? Dat komt doordat we meer uren binnen zitten en minder goed luchten. Zo dragen we het verkoudheids-virus makkelijker aan elkaar over. Daarbij wordt je afweer ook wat lager als je het koud hebt.

Bron: PlusOnline

Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



Wassen, afwassen en douchen: dit kost het (en zoveel verbruik je)

Op dit moment zijn veel Nederlanders bezig om de energierekening zo laag mogelijk te houden. Besparen is dan ook het voornaamste waar we aan denken. Alleen, heb je wel eens nagedacht over wat je nou eigenlijk allemaal verbruikt in je huis? En wat de kosten daarvan zijn? Hierdoor kun je misschien een beter inzicht krijgen waar je nou het beste op kunt besparen. We geven je daarom een handig overzicht. Let hierbij wel op: we gaan uit van de gemiddelde tarieven. Per huishouden kunnen de kosten natuurlijk hoger of lager uitvallen. Dat is net afhankelijk van je eigen situatie.

Dit kost een droogbeurt

Voorlichtingsinstituut Nibud maakte een berekening van wat wassen en drogen per beurt gemiddeld kost. Gebruik je een condensdroger of een droger met luchtafvoer? Dan zijn de kosten per droogbeurt volgens hen ongeveer € 1,20. Er is namelijk best veel warmte en energie nog om je was goed droog te krijgen. Doe je elke dag een wasje in de droger? Dan ben je in een week dus € 8,40 euro kwijt. Bereken je dit voor een jaar, dan komt het op zo'n € 436 euro uit.

Dit kost een wasbeurt op hoge of lage temperatuur

Om je ook nog een idee te geven van wat een wasbeurt kost: hoe hoger de temperatuur, hoe hoger de kosten. Was je op 40 graden? Dan ben je gemiddeld €0,81 kwijt. Op 60 graden is dat € 0,91 en op 90 graden is dat € 1,15. Volgens het Nibud werken overigens alle wasmiddelen ook goed op lage temperaturen en wordt bijna alle was goed schoon als je op 30 graden wast.

Dit kost een vaatwasbeurt

Een gemiddelde vaatwasbeurt kost je zo'n € 0,25. Dit lijkt misschien niet veel, maar in de meeste huishoudens draait de wasmachine toch wel gauw elke dag, vooral bij de grotere gezinnen. Dit is bij elkaar toch al snel € 1,75 per week en dus zo'n € 7 per maand. Dit bedrag keer 52 weken loopt in totaal op tot zo'n € 364 euro per jaar.

Dit kost een afwasbeurt met de hand

Bij een vaatwasbeurt ben je dus per jaar zo'n €364 euro kwijt. Alleen hoe zit dit als je zelf afwast? Bij deze berekening wordt er uit gegaan van het feit dat je het water niet continue laat doorstromen, maar dat je gebruik maakt van een stop in de wasbak. Als je dit doet, heb je ongeveer 12 liter water nodig. Volgens waterbedrijf Vitens kost water zo'n € 0,72 euro per 1.000 liter, oftewel € 0,00864 cent per afwasbeurt. Bij een gasboiler betaal je dan ongeveer € 19,81 cent per afwasbeurt. Alleen daar komt dan nog een spons bij. Dit kost ongeveer 1,9 cent per keer. Als laatste gebruik je waarschijnlijk ook nog afwasmiddel. Dit kost ongeveer twee cent per keer. In totaal ben je dus € € 0,04764 cent per afwasbeurt kwijt. Dit gaat in een jaar om zo'n € 87,36 euro. Een flinke besparing dus ten opzichte van de vaatwasser.

Dit kost het om een douche te nemen

Het Nibud rekende uit dat je gemiddeld 65 liter water verbruikt voor 9 minuten douchen. Wordt je douche-water verwarmd op gas? Dan kost het € 0,72 per douchebeurt. Wordt je douchewater via een elektrische boiler verwarmd? Dan kost het € 0,84 per douchebeurt. Bij een gasboiler betaal je in de week dan € 5 voor een douchebeurt. In het jaar is dat ongeveer € 262. Bij een elektrische boiler betaal je dan in de week € 6 euro en in een jaar ongeveer € 305.

Dit kost het om een bad te nemen

In een bad gaat veel water. We hebben het dan ook over zo'n 120 liter. Als je dan gaat rekenen met de gemiddelde tarieven zoals hierboven genoemd, dan betaal je met een gasboiler € 1,49 per keer dat je een bad neemt. Bij een elektrische boiler betaal je € 1,96. Als je elke dag een bad neemt, ben je dus in een week met een gasboiler € 10,43 kwijt. Bereken je dit voor een jaar dan kom je op € 540 euro uit. Voor een elektrische boiler is dit nog wat duurder. Dan betaal je in een week € 13,72 en in een heel jaar € 713 euro.

Bron: Margriet.nl

Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

U hebt van ons nog een foto
tegoed van de prijswinnaar
van de puzzel uit Ons
Seniorennieuws van
oktober:
de heer René Westerbeek.

Hij was heel blij met een
kadobon van
Bakkerij Verschuren.



De oplossing van de Zweedse puzzel uit Ons Seniorennieuws van november is

VLIEGENZWAM



De winnaar is mevrouw Ineke van Houwelingen. Zij koos voor een cadeaubon van
Slagerij Snels, waar ze erg van gaat genieten, zoals ze zelf zei.

Doe mee met onze puzzels en u maakt ook kans op een leuke attentie.

Puzzel december 2022 DOORLOPER

Horizontaal: 1 naaldboom; afgestoken graszode; oefentijd - 2 op alle plaatsen; molentrechter; koraaleiland - 3 hoofdgroet; omslag; keer; strik - 4 deel v.e. platenspeler; voederbak; mineraal - 5 opgeld; Baskische afscheidingsbeweging; vanzelfsprekend - 6 schapengeluid; bemanning; opera van Verdi; nagalm - 7 in samenwerking met; leerling; binnenkomst - 8 heilige; karaat; entstof; Russisch heerser - 9 tapkast; Cubaanse munt; adellijk; bladgroente - 10 Engels bier; scheidsrechter; volstrekt niets - 11 steunpaal; Chinese deegwaren; verlegenheid; arbeidsovereenkomst (afk.) - 12 eikenbast; draaisprong; onbezorgd.

Verticaal: 1 hennep; loog - 2 profeet; gedaante - 3 donkere kamer; in combinatie met; rimpel - 4 emeritus; schermwapen; scheepsemmer - 5 commerciële tv-zender; niet helemaal; koningin-regentes - 6 etensrest; telwoord; windas - 7 huidziekte; Ned. omroep; een weinig - 8 voormiddag; omgeving; dus - 9 godin v.d. aarde; vloer; bakmengsel - 10 ransel; voelspriet - 11 dierlijk vet; kleine hoeveelheid; hijstoestel - 12 kaartenboek; botsing; Christen Unie - 13 waterverf; schuilnaam - 14 pl. in Gelderland; juichkreet; bestemming

De letters die in de vakjes staan, komen overeen met de letters in de balk, waar de oplossing moet komen staan.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2			e				a							
3														
4	h													
5														d
6														
7														
8							g							
9														
10														
11											b			
12			c					f						

©www.puzzelpro.nl

a	b	c	d	e	f	g	h
---	---	---	---	---	---	---	---

Stuur uw oplossing **uiterlijk 12 december** naar / of stop het in de bus bij
Mw. W. Hooijmaijers, Chopinlaan 2, 5165 CM Waspik
E-mailadres: willennol@gmail.com

Iedereen kan schilderen!!!

Dinsdagmiddag... ik zoek in Den Bolder het schilderslokaal op. Mevrouw Bets van Gils is de 'drijvende kracht' binnen deze schildersgroep. Zij geeft belangeloos elke dinsdagmiddag les van ongeveer

13.15 uur tot ongeveer 15.45 uur. Heel geconcentreerd zitten enkele mensen te schilderen. In een kort gesprek met de verschillende mensen hoor ik dat de een gewoon schildert om bezig te zijn; een ander is destijds begonnen als therapie.

Men vindt het ook heel fijn om een middag weg te zijn en andere mensen te spreken met een zelfde hobby. Er wordt gewerkt met olieverf, aquarelverf, plakkaatverf. Een van de dames schilderde in het verleden ook, maar vanwege reuma is dat niet meer mogelijk. Ze heeft zich toegelegd op het zogenaamde 'diamond painting'.

Zoals u kunt zien op bijgaande foto's is de stijl van de verschillende cursisten heel divers. Ieder heeft zo zijn/haar eigen ideeën.

De groep schilders is momenteel erg klein; nieuwe leden zijn van harte welkom bij de schilder- en tekenclub. Gedurende de vakantieperiode van Den Bolder worden er geen lessen gegeven. De vakantieperiodes van Den Bolder zijn normaliter 5 weken zomervakantie en 1 week kerstvakantie, totaal 6 weken.



Het lesgeld bedraagt € 13,50 per maand en wordt achteraf per kwartaal, geïncasseerd. In het tarief van € 13,50 zijn de niet genoten lessen gedurende de vakantieperiodes verrekend. Kosten per jaar dus € 162,00. Het lesgeld per les bedraagt daarom € 162,00 gedeeld door 46 lessen is € 3,52. Alleen bij het langdurig (langer dan 2 weken) niet aan de schilder- en tekencursus kunnen deelnemen, door bijvoorbeeld ziekte of vakantie buiten de vakantieperiodes waarin er geen cursussen gegeven worden, worden de niet genoten lessen met het normale cursusgeld verrekend.

In principe moeten de cursisten lid zijn van Senioren Vereniging Waspik. Er wordt bij nieuwe cursisten door mevrouw Bets van Gils een mondelinge overeenkomst gesloten met de nieuwe cursist en er worden eventuele verdere afspraken gemaakt. Mocht een nieuwe cursist nog geen lid zijn van de Senioren Vereniging Waspik dan wordt er via mevrouw Bets van Gils een inschrijfformulier door de nieuwe cursist ingevuld.

Wij als Senioren Vereniging Waspik, bieden de schilder- en tekencursus echter ook aan, aan niet-leden. Niet-leden betalen per kwartaal € 48,25. Voor cursisten die financiële problemen hebben kan zowel het lesgeld als de contributie voor het lidmaatschap van Senioren Vereniging Waspik met gebruikmaking van de Paswijzer door de gemeente Waalwijk vergoed worden. De cursist moet zelf de paswijzer bij de gemeente aanvragen.

Kom een keer op de dinsdagmiddag een kijkje nemen en meld u aan voor deze schilderlessen.
U bent van harte welkom.

DAT IK AARDE ZAL BEWONEN

Dat ik aarde zal bewonen,
niet op vleugels als een arend,
niet in de schemer als een nachtuil,
niet kortstondig als een bloem,

niet op vinnen onder water,
niet gejaagd en niet de jager,
niet op hoeven, niet op klauwen,
maar op voeten, twee

om de verte te belopen,
om de horizon te halen,
en met handen die wat kunnen,
kappen, ruimen, zaaien oogsten,

met een neus vol levensadem,
met een buik vol van begeren,
met een hoofd niet in de wolken,
wel geheven naar de zon

om te overzien die aarde,
haar te hoeden als een kudde,
haar te dienen als een akker,
en te noemen bij haar naam.

Dat ik ben niet meer of minder,
dan een mens, een kind van mensen,
een van velen, een met allen,
groot en nietig, weerloos vrij,

om te zijn elkaar tot zegen,
om te gaan een weg van dagen,
liefdes weg , die ooit zal leiden,
naar een menselijk bestaan.

Huib Oosterhuis, uit verzameld liedboek.

Bron: Nieuwsbrief PCOB Waalwijk



Nieuwjaarsconcert Den Bolder

Traditiegetrouw organiseert de werkgroep Blaasconcerten een Nieuwjaarsconcert in Den Bolder.

Dit keer op dinsdag 24 januari 2023, aanvang 14.00 uur.

Seniorenorkest De Langstraat e.o. uit Kaatsheuvel onder leiding van Nico Haneveld en Senioren Orkest Gillesia uit Gilze onder leiding van Ad de Klijn zullen dan het nieuwe jaar starten met een wervelend muzikaal programma. Een concert dat u zeker niet mag missen.

Noteer dus deze datum alvast in uw agenda, u bent van harte welkom in Den Bolder.

Werkgroep Blaasconcerten Den Bolder
Nel Mathlener



Prijsplafond energie

Vanaf 1 januari 2023 komt er een prijsplafond voor gas en elektra. Het maximumtarief voor gas wordt 1,45 euro per kuub (m³) en één kilowatt uur (kWh) stroom gaat niet meer kosten dan 40 cent. Aan deze lage tarieven zit een grens tot een verbruik van 1.200 kuub gas en 2.900 kWh stroom per jaar. Wie meer verbruikt, betaalt het hogere tarief en die prijs verschilt per leverancier. Het nieuwe prijsplafond kan huishoudens een voordeel opleveren van meer dan 2.000 euro per jaar, maar vooral veelverbruikers moeten volgend jaar goed opletten. Het begrip plafond suggereert dat je niet meer gaat betalen dan een maximumbedrag per maand of per jaar. Dat is niet het geval: boven het plafond geldt géén grens voor de energieprijzen. Wie straks meer verbruikt, gaat dat dus voelen, want de huidige tarieven liggen nu rond de 2,60 euro per kuub en 60 cent per kWh. Vanaf 1 januari 2023 vervalt de lagere energiebelasting en gaat de btw op energie weer van 9 naar 21 procent. De 'normale' energieprijzen, boven het plafond, zullen naar verwachting verder stijgen en wie meer verbruikt dan het plafond, gaat daarvoor dus fors meer betalen.

Royalere vergoeding

In de eerder plannen ging het kabinet nog uit van een maximale prijs van 1,50 euro voor een kuub gas en 70 cent voor een kWh stroom. Die grenzen zijn verlaagd en dat maakt de vergoeding voor veel huishoudens royaler. Bovendien is het maximum verbruik voor stroom verruimd: van 2.460 kWh naar 2.900 kWh. Op deze manier biedt deze maatregel ook soelaas voor huishoudens met een warmtepomp.

Warmtenet

Huishoudens die zijn aangesloten op het warmtenet rekenen niet af per kuub en kWh, maar per gigajoule warmte. Daarvoor geldt straks een plafond van 47,39 per gigajoule. Over de grens voor het maximale verbruik van deze groep moet het kabinet de plannen nog nader uitwerken.

Bron: Geld en recht, 5 oktober 2022

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle





Eerst wat komische noten kraken.

"Koppen" zijn door hun beknoptheid (en taalfoutjes) soms erg grappig:

- *Beste klanten: alle groenten en fruit worden aan de kassa gewogen en geprezen
- *Brandweer redt per ongeluk opgesloten baby in auto
- *Waarom je leven kapotmaken terwijl er ook andere leuke dingen te doen zijn?
- *Er is een bar en louche ruimte om na afloop nog even informeel samen te komen
- *Geboden wordt: een innoverende club collega's met veel kennis van witwassen (vacature bij FIOD)
- *Man op terras moet nog tien jaar zitten (De politie pakte een Brit op die eerder in Engeland veroordeeld was tot 10 jaar cel. Agenten kwamen hem bij toeval op het spoor)
- *Amalia heeft haar jachtakte, wat niet betekent dat ze wild gaat schieten (Nu.nl)
- *De consument die wild wil eten is het probleem: zijn eetgedrag moet veranderen (Trouw)
- *Wegen spekglad door gelect varkensvet (Dagblad van het Noorden)
- *Mannen willen liever zonneparken dan vrouwen
- *Laser ontharen bikinilijn, nu met gratis oksels
- *Een koor voor 50 plussers. Geen leeftijdsgrens (advertentie koor)
- *Veel van onze leden zijn dikke tachtigers (Ik hoop dat ze dik in de tachtig zijn, Chris)
- *Geniet van het heerlijk rustgevende geluid van kabbelen water in je tuin (Bol.com)
- *Fout vaginatiesysteem leidt auto's naar water in haven Marseille (Waarmaarraar.nl)
- *Twee mannen deden zich voor als nepagenten (Het Kontakt)
- *Femke Bol is een natuurtalent. Met haar lange benen lijkt ze geboren voor de 400 meter en de 400 meter horden. Haar voorkeur gaat uit naar de 400 meter horden, maar ook op de 400 met zonder hindernissen maakt ze de laatste jaren enorme sprongen. (NOS.nl)
- *De officier van justitie vroeg de rechters ook om de eerder veroordeelde Capellenaar TBS met dwang op te leggen, net als diens advocaat.

Jantje bestelt een pizza bij de pizzeria. 'Wil je hem in 4 of 12 stukken?', vraagt de pizzabakker.
'Graag in 4, antwoordt Jantje, 'want 12 kan ik er echt niet alleen op.'

Hoe noem je een hond van een goochelaar?
Antwoord: Een labracadabrador.

Waarom zijn oenen heel blij als ze na een half jaar een puzzel hebben opgelost?
Antwoord: Omdat op de doos staat: 4 tot 6 jaar.

Een boogschutter komt thuis en zegt tegen zijn vrouw: 'Ik heb je gemist.'

Bijdrage: Chris Mathijssen

Een alternatief kerstverhaal: De verjaardag van Jezus

De verjaardag van Jezus- Een kerstverhaal vanuit het perspectief van Jezus' Geliefden,

Zoals je weet zijn we dicht bij Mijn verjaardag, elk jaar wordt die door jullie gevierd. Gedurende die tijd geven jullie elkaar veel cadeautjes, is er muziek ter ere van Mij en het eten is uitstekend.

Het is fijn te weten dat in ieder geval er mensen zijn die Mijn verjaardag niet vergeten zijn. Vroeger wist iedereen nog de reden van Mijn feest, en waren ze dankbaar voor alles wat Ik voor ze deed. Maar in deze tijd weet bijna niemand dat meer. Families en vrienden komen bij elkaar en hebben een fijne tijd samen.

Ik kan me vorig jaar nog herinneren...

Het was groot feest met mooie gedekte tafels, heerlijke gerechten, fruit, noten en chocolade, gebak en drankjes. Ook de versieringen maakten het extra feestelijk. Maar weet je, Ik was niet uitgenodigd. Ik was wel de eregast maar men was vergeten Mij een uitnodiging te sturen. Het feest was ter ere van Mij, maar Ik was er niet bij. Terwijl Ik er zo graag bij geweest zou zijn.

Om je de waarheid te zeggen, verbaasde het Me niet, want al de vorige jaren vond Ik de deur gesloten. Omdat Ik niet was uitgenodigd, besloot Ik toch stilte binnen te gaan en in een hoekje naar het feest te kijken. Iedereen was aan het drinken, men vertelde elkaar moppen en ze lachten overal om. Ze hadden het geweldig.

Tot overmaat van ramp, kwam er een dikke man in een rood pak binnen, hij had een lange witte baard. En hij riep steeds HO HO HO en hij leek dronken. Hij ging op een stoel zitten en alle kinderen kwamen aangerend alsof het feest voor hem was.

Om middernacht omhelsde iedereen elkaar, Ik stak Mijn armen wijd uit en wachtte tot iemand Mij zou omhelzen... maar niemand dacht eraan.

Toen gingen ze de pakjes uitpakken en Ik keek of er voor Mij een pakje bij was, maar nee! Hoe zou jij je voelen als je jarig was en iedereen kreeg een cadeautje behalve jij, de jarige? Toen begreep Ik dat Ik niet welkom was en ging stilte weg.

Wat zou Ik het fijn vinden als je de komende kerst Mij mee liet vieren. Dat Ik mee mocht delen in het feit dat Ik 2022 jaar geleden geboren werd, om voor jou te sterven aan het kruis, zodat jij mag leven. Mijn enige wens voor kerst is: dat jij dit gelooft met je hele hart.

Ik zal je wat vertellen... Ik ben zelf een feest aan het voorbereiden, een feest zoals geen mens kan bedenken. Ik ben al bezig met de uitnodigingen te schrijven en er is ook een uitnodiging voor jou bij.

Ik zal je naam schrijven met gouden letters in een groot gastenboek. Alleen diegene die in dat boek staan mogen binnen komen en mee feesten. Diegene die Mijn uitnodiging niet aannemen, laat ik buiten staan. Bereid je voor, want als alles klaar is, begint het feest. Ik houd van je.

Jezus



Beeldscherm schoonmaken

Bah, het beeldscherm zit vol vlekken, vingerafdrukken en stof. Hoe krijg ik het scherm schoon zonder krassen of kapotte pixels te maken?

Schermschoonmaken

Er zijn allerlei schoonmaakmiddelen en schoonmaaksets voor de tv of het computerscherm. Maar die zijn meestal niet nodig om een beeldscherm schoon te krijgen. Stof en vingerafdrukken gaan er gewoon af met een zachte doek en een beetje water. Wel zo goedkoop!

Houd daarbij het volgende in gedachte, ongeacht wat voor scherm het is:

Gebruik een schoon microvezeldoekje. Hier zitten geen (hout)vezels in die krassen kunnen veroorzaken. En ze laten geen stof achter. Gebruik dus geen keukenpapier, krant of theedoek. Gebruik geen schoonmaakmiddelen waar ammoniak, alcohol, aceton of andere oplosmiddelen in zit. Laat ook de ruitenreiniger links liggen.

Maak het doekje niet te nat. Wring het goed uit, zodat er geen druppels meer uitlopen. Water en elektriciteit gaan immers niet goed samen. Gebruik eventuele sprays daarom ook niet direct op het scherm, maar spuit op de doek.

Boen niet te hard. Hard duwen kan kapotte pixels veroorzaken; zwarte stipjes in het beeld. Beter twee keer over een vies plekje gaan dan in één keer te hard.

Tv-schermschoonmaken

Stofvangers zijn ze, die tv-schermen. Zeker met kleine kinderen in huis is de kans groot dat er ook weleens een vies handje op komt. Maak zo een tv-scherm (lcd, qled- of oled-scherm) schoon.

Zet de tv uit. Op een zwarte achtergrond is makkelijker schoonmaken.

Laat een warm scherm afkoelen.

Neem het scherm af met een droog microvezeldoekje.

Blijven er vlekken zitten? Maak het doekje lichtvochtig en veeg over het scherm. Is er toch echt meer nodig om het schoon te krijgen? Meng dan een klein beetje azijn met water, maak doekje ermee nat en probeer opnieuw.

Maak als het nodig is het scherm droog met een ander microvezeldoekje, zodat er geen watervlekjes achterblijven.

Computer- of laptopschermschoonmaken

Vlekken en vette vingers zorgen voor een minder goed leesbaar scherm. Poets ze er zo af:

Zet de computer of laptop uit. Op een zwarte achtergrond is het makkelijker te zien waar het vuil zit.

Neem het scherm af met een droog microvezeldoekje.

Blijven er vlekken achter? Maak het doekje lichtvochtig en veeg over het scherm. Is er toch echt meer nodig om het schoon te krijgen? Meng dan een klein beetje azijn met water, maak de doek nat en probeer opnieuw.

Maak indien nodig het scherm droog met een ander microvezeldoekje, zodat er geen water vlekjes achterblijven.

lees verder op volgende pagina >>>

iMac- of MacBook-scherm schoonmaken

Een Apple-apparaat schoonmaken gaat op dezelfde manier als hierboven uitgelegd. De enige uitzondering geldt voor schermen met zogenaamde nanotextuur. Die spiegelen minder. Om dat voor elkaar te krijgen wordt er op nanometerniveau in het glas 'gesneden'. Het is dus niet helemaal glad. Op dit moment zijn dat soort schermen er alleen voor iMac, Apple Studio Display of Apple Pro Display. Apple raadt hiervoor aan om alleen het meegeleverde schoonmaakdoekje te gebruiken. Maak voor een grondigere schoonmaakbeurt de doek vochtig met een oplossing van zeventig procent isopropylalcohol (IPA).



Hoe maak ik mijn smartphone en tablet schoon?

Op het oog ziet de tablet of smartphone er misschien schoon uit, maar het apparaat wemelt van de bacteriën. En virussen kunnen er ook op overleven. Hoe maakt u de apparaten goed schoon?

Geregeld reinigen

Wie zijn tablet of mobiele telefoon bekijkt, ziet waarschijnlijk iets van vingerafdrukken of vlekjes. Zacht doekje eroverheen en klaar. Maar wist u dat deze apparaten grote bronnen van bacteriën zijn? Logisch eigenlijk: ze raken de hele dag een hand of oor aan. En sommige mensen nemen hun smartphone zelfs mee het toilet in. Ook virussen kunnen overleven op het apparaat, het coronavirus bijvoorbeeld drie dagen. Genoeg redenen dus om uw mobiele apparaat geregeld goed schoon te maken.

Scherm schoonmaken zonder beschadiging

Maak de tablet of smartphone goed schoon zonder het te beschadigen. Doe dat met een druppel handzeep of speciale spray.

Zet het apparaat uit.

Verwijder het hoesje als dat om het toestel zit.

Blaas stof weg als dat in openingen aanwezig is. Gebruik eventueel een zacht (en droog) borsteltje.

Pak een zachte stofvrije doek, het liefst een microvezeldoekje, en maak dat vochtig, niet nat! Het is belangrijk dat er geen water in de kiertjes kan vloeien.

Er zijn twee opties voor het poetsen:

Een druppel handzeep op een vochtige doek maakt uw mobiele apparaat brand schoon. De methode is in deze Engelstalige video en deze video van tech website Bright in beeld gebracht.

Is dit toch te spannend, gebruik dan een speciale desinfecterende reinigingsspray die geschikt is voor beeldschermen. Dat staat op de verpakking. Spray altijd op het doekje, niet op het apparaat, en wrijf het apparaat schoon.

Gebruik in elk geval geen hardnekkige schoonmaakproducten met alcohol. Dit tast de bescherm laag van het aanraakscherm aan.

Hebt u zeep gebruikt, wrijf het apparaat dan droog met een doek.

Maak ook het hoesje schoon met de schoonmaakdoek. Voor leer zijn er speciale reinigers.

Het apparaat is weer fris.

Filteroptie en herstelfunctie in WhatsApp

Snel filteren op ongelezen berichten kan binnenkort in WhatsApp. En wie spijt krijgt van een verwijderd bericht kan dit straks herstellen.

WhatsApp voorziet de app van twee handige opties: filtering en een herstelfunctie.

Filteren op ongelezen berichten

Snel zien in welke chats nog niet gelezen berichten staan, kan straks dankzij een filter. Tik in het chatoverzicht op het plaatje van het vergrootglas (de zoekfunctie) en daarna op Ongelezen. U ziet dan een lijst met nog niet gelezen berichten.

Functie ongedaan maken

Niet tevreden over een berichtje? Dan is dat snel verwijderd in WhatsApp. Tegenwoordig kan dat zelfs nog tweeënhalve dag later. Berichten kun je verwijderen voor iedereen of alleen voor jezelf. Dat gaat nogal eens mis. Gebruikers willen een bericht terugtrekken uit een groep maar tikken per ongeluk op 'Verwijder voor mezelf'. Hiervoor komt over enige tijd de functie beschikbaar om berichten terug te halen. Verwijderen kan daarna met 'Verwijderen voor iedereen'.

Het nieuwe filter is snel voor iedereen beschikbaar, de herstelfunctie laat nog op zich wachten.

Bron: Seniorweb, 25 augustus 2022





GEEN INDICATIE NODIG VOOR REGIOTAXI

Wist u dat iedereen gebruik kan maken van de deeltaxi van Regiovervoer Midden-Brabant?

Hier heb je geen indicatie of pasje van de gemeente voor nodig. Je betaalt het zogenoemde OV-tarief (Openbaar Vervoer tarief) Dit houdt in dat je voor de instap € 3,64 betaalt en per kilometer € 0,55

Reserveer jouw rit door te bellen naar : 0900-0595.

Regiovervoer Midden Brabant haalt je op het afgesproken moment thuis op en brengt je naar jouw bestemming. Dat kan een ander huisadres zijn, bijvoorbeeld ook een winkelcentrum, ziekenhuis of station. De taxi komt maximaal een kwartier voor óf een kwartier na jouw gewenste vertrektijd voorrijden. Je deelt de taxi mogelijk met andere reizigers. Met de regiotaxi kan je maximaal 25 kilometer per rit reizen.

Voor meer informatie: www.waalwijzer.nl/regiotaxi-envalys.

Bron: gemeente Waalwijk



SeniorenExpo ^{19^e editie}

De leukste beurs voor de
50 Plusers in Brabant!

Dinsdag 17 t/m zondag 22 januari 2023

NH Conference Centre Koningshof Veldhoven | 10.00 - 17.00 uur

Let op!



Tip!
Bekijk onze
GRATIS busactie
op www.seniorenexpo.nl
of bel (045) 39 30 01

www.seniorenexpo.nl

Senioren Expo wordt mede in
KBO-Brabant

**Gratis kaarten kunt
u afhalen bij**

**Nelleke van Etten
Hazelaarstraat 8
Waspik
tel. 0416-314311**

SeniorenExpo ^{19^e editie}

De leukste beurs voor de
50 Plusers in Brabant!

Dinsdag 17 t/m zondag 22 januari 2023

NH Conference Centre Koningshof Veldhoven | 10.00 - 17.00 uur

Podiumprogramma

Dinsdag 17 januari

- Coconglaziers Nederlandert 10.30 - 12.00 - 14.30
- Moortzondenvoten Uden 12.30 - 13.00 - 15.00 - 15.40
- Seniorenorkest Amor Musica 15.10 - 15.50 - 16.30
- Un Bietje Brabants 16.00 - 16.00

Woensdag 18 januari

- Dagorkest Woensel Muziek Corps 10.30 - 12.00 - 14.30
- De Disselzangers 14.30 - 15.00 - 15.00 - 15.40
- Koor van Toen Teteringen 15.10 - 15.50 - 15.50 - 16.30

Donderdag 19 januari

- Trug nor vroeger 10.30 - 12.00 - 14.30
- Blaaskapel Brabant 15.30 - 16.00 - 16.00 - 16.40
- Mals Kapela 16.10 - 16.50 - 16.50 - 17.30
- Rooie Bluf 16.00 - 16.00

Vrijdag 20 januari

- Kempisch Senioren Orkest 10.30 - 12.00 - 14.30
- De Gezellige Noten 14.30 - 15.00 - 15.00 - 15.40
- Die Stallfreunde 15.10 - 15.50 - 15.50 - 16.30
- Seniorenorkest "Wederklank" 16.10 - 16.50 - 16.50 - 17.30
- Duo Prettig weekend 16.00 - 16.00

Zaterdag 21 januari

- Maatslands Senioren Orkest 10.30 - 12.00 - 14.30
- De Gezellige Noten 14.30 - 15.00 - 15.00 - 15.40
- Die Stallfreunde 15.10 - 15.50 - 15.50 - 16.30
- Zangduo Mieke en Petra Crins 16.00 - 16.00

Zondag 22 januari

- Seniorenorkest Dommelvolk 10.30 - 12.00 - 14.30
- Kempische Egerland Freunde 14.30 - 15.00 - 15.00 - 15.40
- The Salty Dogs uit Mierlo 15.10 - 15.50 - 15.50 - 16.30
- Mick Stender 16.00 - 16.00

www.seniorenexpo.nl

Senioren Expo wordt mede mogelijk gemaakt door:

KBO-Brabant

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
Aspirant-secretaris Mw. N. van Etten	Hazelaarstraat 8	tel. 0416-314311
Aspirant-penningmeester Mw. C. Willekens	Schoolstraat 2H	tel. 06-49611122
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
Aspirant-lid Mw. M. van de Berg	Benedenkerkstraat 87	tel. 06-18435995

Onze ouderenadviseurs

Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl
Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: oco@koskeester.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

Clïëntondersteuning 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	
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. E. Span-Rombouts 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. B. 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 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

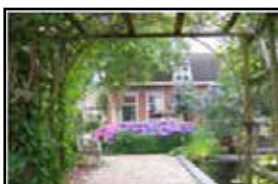
Telefoon: 0416 - 31 66 93

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