

Ons Seniorennieuws

uitgave: november 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
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 november 2022

pag. 04	Voorwoord
pag. 05	Lief en leed
pag. 06	Sint Nicolaas-bingo vrijdag 25 november in 't Schooltje
pag. 07	Opbrengst Actie Rabo ClubSupport 2022
pag. 08	Uitnodiging KERSTVIERING 9 december
pag. 09	Machtiging KERSTVIERING
pag. 10-16	Praktische tips en weetjes.
pag. 17	Aanvraag energietoeslag nog mogelijk
pag. 18-19	Vraag en antwoord: AOW
pag. 20	Oplossing Sudoku-puzzel oktober
pag. 21	Zweedse puzzel november
pag. 22	Mogelijke compensatie (oud)klanten Rabobank
pag. 23	Verslag Informatiemiddag THEBE Extra Ledenvereniging
pag. 24	Moppentrommel
pag. 25-26	Verslag Nationale Dag van Ouderen
pag. 27	Letters in Windows groter maken
pag. 28	Tot uw dienst in Waspik
pag. 29	Onze organisatie
pag. 30	Belangrijke telefoonnummers

Ons Seniorennieuws is een uitgave van Seniorenvereniging Waspik en verschijnt 10 X jaar. Oplage ca. 500. Het Seniorennieuws wordt gratis bezorgd bij de leden en relaties van de afdeling.

Redactie: Franca Hooijmaijers. Lay-Out: Franca Hooijmaijers. Redactie adres:
Vrouwkensvaartsestraat 12A, 5165 NP Waspik,
Tel. 0416-313312, e-mail svwfhooijmaijers@ziggo.nl

De contributie voor het lidmaatschap bedraagt € 30,00 per jaar, waarbij voor degene die automatisch betalen een korting wordt verleend van € 1,50. Rekeningnummer Rabobank: NL55RABO 0156521466

Lid worden kan vanaf de leeftijd van 50 jaar via een aanmeldingsformulier te verkrijgen bij het secretariaat. Opzeggingen van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk voor 1 december voorafgaande aan het nieuwe verenigingsjaar dat op 1 januari begint. Ook verhuizingen en overlijden schriftelijk mede te delen aan het secretariaat.

Secretariaat: adres: Postbus 54, 5165 ZH Waspik of Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik.
Telefoon 06-53937206

Druk: Copy&Co Waalwijk

**Kopij voor de volgende uitgave van Nieuws
graag uiterlijk 15 november 2022 aanleveren**

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

COLOFON

Voorwoord

November..... slachtmaand. Weet u het nog? Vroeger werden o.a. varkens nog wel eens aan huis geslacht. Maar dat is verleden tijd. Het mag en kan niet meer. Het is nostalgie geworden.

Zo ook is de zomer van 2022 weer verleden tijd. De klok is verzet naar de wintertijd. Voor velen breken lange avonden aan; niet iedereen is daar blij mee. Maar met onze Senioren Vereniging kan men de 'saaigheid' van de steeds korter wordende dagen doorbreken. Denk aan de wekelijkse activiteiten waar u gebruik van kunt maken. Kijk hiervoor in Ons Senioren Nieuws bij het overzicht "Onze vaste activiteiten".

We maken u attent op wat speciale activiteiten, die onze activiteitencommissie voor u gaat organiseren. Zo is er op **vrijdag 25 november de jaarlijkse Sint Nicolaas Bingo** in 't Schooltje. Een heel gezellige middag met mooie prijzen. We kunnen die activiteit van harte aanbevelen. **Meer informatie kunt u lezen op pagina 6.**

Op **9 december is onze traditionele kerstviering** in Den Bolder. Om alles goed te laten verlopen kunt u zich op **16 en 23 november al aanmelden**. Het belooft weer een sfeervolle middag te worden met gezellige muziek van Triple X, lekker eten enz. **Uitgebreide informatie vindt u op pagina 8 en 9.**

We wensen u een mooie novembermaand en hopen u bij een van onze activiteiten te mogen begroeten.

Bestuur
Senioren Vereniging Waspik

November 2022





Begin november gedenken veel mensen hun dierbaren die in de loop van de jaren van hen zijn heengegaan. Daarom 'branden' we in dit nummer een kaarsje voor alle overledenen.



In november feliciteren we speciaal onze leden van 80 jaar en ouder:



Mevrouw C.L. Kemmeren-Kuypers,	03-11
Mevrouw M.C.J. van Mook-Weij,	03-11
Mevrouw J.C. Schellekens-Smits,	07-11
Mevrouw J.A. van Hooren-Nuijten,	08-11
De heer J.G.A. de Zeeuw,	09-11
De heer H.J. Langermans,	12-11
Mevrouw C. de Hond-Vermeeren,	14-11
Mevrouw D. van Meel-Smits,	17-11
De heer J.C. van Dongen,	17-11
De heer J.C. van Oosterhout,	20-11
De heer P. de Graauw,	22-11
De heer P. Verdijk,	22-11
Mevrouw J.M. Wagemakers-van Dongen,	24-11

We wensen u allen een gezellige en mooie verjaardag.



Uitnodiging

Sint Nicolaas-bingo



Vrijdag 25 November a.s. houden we weer een grote Sint Nicolaas- bingo.

*In Buurthuis 't Schooltje. Aanvang 13:30 uur.
Er zijn weer mooie prijzen te winnen.*

De prijs van een hele kaart is €3,--

Iedereen is van harte welkom op deze middag.

Koffie/Thee met wat lekkers bij aanvang gratis.



Opbrengst Rabo Club Support

Onlangs kreeg onze voorzitter een cheque overhandigd van € 591,38 zijnde de opbrengst voor onze vereniging van de actie Rabo ClubSupport. Per lid was de opbrengst € 8,10. Er hebben dus 73 leden gestemd.

Uiteraard zijn we blij met het bedrag van € 591,38, Rabobank dank je wel! Volgens de voorzitter slechts enkele Euro's minder dan vorig jaar. Maar met ongeveer 449 leden heeft dus maar 15 % daadwerkelijk gestemd. Volgend jaar een nieuwe kans!!!

Het ontvangen bedrag komt altijd goed van pas. We zullen er dan ook dankbaar gebruik van maken.

Goedendag mede-senioren,

Hierbij wil ik me even voorstellen als nieuw bestuurslid van De Seniorenvereniging Waspik.

Mijn naam is Lia Willekens, 70 jaar, een zoon gehuwd met Manon en twee prachtige kleinzonen.

We wonen sinds 2,5 jaar in Waspik in het mooie appartementengebouw De Waeshof.

Oorspronkelijk komen wij uit Roosendaal.

Ik wil me graag inzetten voor de functie van Penningmeester bij de Seniorenvereniging Waspik.

Zo hoop ik ook wat meer mensen te leren kennen in dit mooie dorp.

Wellicht tot ziens.

Lia Willekens

Als nieuwe penningmeester (nu nog aspirant-penningmeester) maakte Lia een mooie start met het in ontvangst nemen van de cheque ter waarde van € 591,38 de opbrengst van de actie Rabo ClubSupport.





Het bestuur van de Senioren Vereniging Waspik nodigt alle leden uit voor de Kerstviering, welke gehouden wordt op vrijdag 9 december a.s. om 13.30 uur in Ontmoetingscentrum Den Bolder in Waspik.

Het programma voor deze middag ziet er als volgt uit:

13.30 uur ontvangst van de deelnemers met koffie / thee met kerstbrood.
13.45 uur Welkom door de voorzitter van de Senioren Vereniging Waspik, dhr. B. de Graauw.
13.50 uur Kerstliederen gezongen door ons eigen koor "Zang en Vriendschap".

Tijdens een korte pauze zal nogmaals koffie / thee met kersenbonbon worden verstrekt.

14.20 uur Actueel kerstverhaal door Will Hooijmaijers.
14.35 uur Kerstgedachte door de diaken Anton v/d Diessen.

14.45 uur Pauze.
Tijdens de pauze een consumptie. Er zal gecollecteerd worden voor een goed doel.

15.15 uur Het muzikale gedeelte wordt verzorgd door het welbekende TRIPLE X.
Tijdens de pauze van de muziek zal rondgegaan worden met een consumptie.
16.45 uur Ook nu weer de welbekende gezellige maaltijd, waarbij volop gepraat kan worden.

U kunt zich aanmelden voor deze mooie en gezellige Kerstviering op de woensdagen 16 en 23 november van 10.00 uur tot 12.00 uur in Den Bolder, door de machtiging volledig ingevuld te hebben.

De kosten bedragen € 20,00 per persoon.

Niet-leden kunnen zich ook aanmelden, zij worden op een wachtlijst geplaatst en zullen worden uitgenodigd indien er nog plaatsen vrij zijn. Dit kan op tel.nr. 06 53937206. Niet-leden betalen €25,00.

Heeft u **geen vervoer** voor deze middag, geef uw naam, adres en telefoonnummer wanneer u zich komt aanmelden in Den Bolder.



Eenmalige machtiging.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan de Senioren Vereniging Waspik om eenmalig een incasso opdracht te sturen naar uw bank om eenmalig een bedrag af te schrijven wegens deelname kerstviering op Vrijdag 9 December 2022 overeenkomstig de opdracht van de Senioren Vereniging Waspik.

Naam.....

Adres.....Tel. Nr.....

Postcode.....

Woonplaats.....

Iban Rekeningnummer.....Bedrag €.....

Plaats en

Datum.....

Handtekening.....

Eenmalige machtiging.

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan de Senioren Vereniging Waspik om eenmalig een incasso opdracht te sturen naar uw bank om eenmalig een bedrag af te schrijven wegens deelname kerstviering op Vrijdag 9 December 2022 overeenkomstig de opdracht van de Senioren Vereniging Waspik.

Naam.....

Adres.....Tel. Nr.....

Postcode.....

Woonplaats.....

Iban Rekeningnummer.....Bedrag €.....

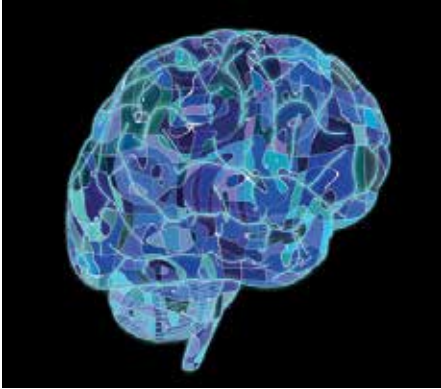
Plaats en

Datum.....

Handtekening.....

3 belangrijke voedingsadviezen voor je hersenen

Alles valt en staat met gezonde hersenen. Door te sporten, alcohol te skippen en je hersenen zoveel mogelijk te blijven prikkelen, kun je je brein zo gezond mogelijk houden. Maar wat moet je daarvoor precies eten? Dit zijn de belangrijkste voedingsadviezen voor je hersenen.



Je hersenen maken jou tot wie je bent. Ze zorgen dat je kunt nadenken, herinneringen hebt, plannen kunt maken, zin krijgt om te vrijen, moet huilen om een zielige film en ga zo maar door. Ondertussen regelen ze door de aanmaak van hormonen tal van processen in je lijf, zoals je ademhaling, je hartslag, je stemming en je stofwisseling. Gaat er iets mis in onze hersenen, dan heeft dat grote impact. We worden bijvoorbeeld vergeetachtig, depressief of kunnen ons slecht concentreren. Het goede nieuws: met voeding heb je veel invloed op de gezondheid van je hersenen. Nog meer goed nieuws: door al het onderzoek dat de afgelopen jaren is gedaan, weten we steeds beter wat we wel en niet moeten eten om ons brein tegen hersenziekte te beschermen. We delen de drie belangrijke voedingsadviezen voor je hersenen.

1. Skip de snelle koolhydraten

Ons westerse eetpatroon bevat te veel suikers en 'snelle' koolhydraten. Denk aan koekjes, snoep, frisdrank, pasta en witte rijst. Dit zijn producten die veel suiker bevatten en juist heel weinig vezels. Deze combinatie zorgt voor een snelle stijging in je bloedsuiker. En dat is niet goed voor je hersenen. Als reactie maakt ons lichaam het hormoon insuline aan, wat zorgt voor het dalen van de bloedsuiker. Als je dit soort producten vaak eet, schommelt je bloedsuikerspiegel steeds van hoog naar laag. Deze schommelingen belemmeren de hersenwerking en hebben invloed op je geheugen, je stemming en leervermogen. Kies dus liever voor vezelrijke producten die je bloedsuikerspiegel stabiel houden, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst en peulvruchten. Eet je wel 'snelle' koolhydraten, combineer ze dan met vezelrijke producten, zoals groenten, noten of zaden. Zo voorkom je dat de koolhydraten een piek in je bloedsuikerspiegel veroorzaken.

2. Experimenteer met kruiden

Een te hoge bloeddruk is een sluipmoordenaar, ook voor je hersenen. Doordat de druk in de bloedvaten constant te hoog is, loop je een groter risico op een hersenberoerte. Daarnaast vergroot een hoge bloeddruk ook de kans op dementie. Ga als het even kan altijd voor pure producten, experimenteer met verschillende kruiden en strooi zo min mogelijk met de zoutpot. Schotel jezelf ook minder bewerkt voedsel voor – dag koekjes, chips, snacks, maaltijdmixen en fastfood! En eet je noten? Kruid ze dan eens lekker met bijvoorbeeld paprika- of kerriepoeder in plaats van zout.

3. Eet meer vette vis

Als er iets belangrijk is om je bloedvaten soepel te houden, zijn het wel gezonde vetten. Als je te weinig omega 3-vetzuren binnenkrijgt, kan dat leiden tot cognitieve problemen, zoals vergeetachtigheid of een verminderde concentratie. Eet daarom minder vaak vlees (want: rijk aan verzadigd vet) en eet meerdere keren per week vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Vis is een belangrijke bron van omega 3-vetzuren. Deze meervoudig onverzadigde vetzuren zorgen ervoor dat zenuwcellen in de hersenen goed en snel met elkaar kunnen communiceren. Eet je liever geen vis? Omega 3-vetzuren zitten ook in plantaardige oliën, vooral lijnzaadolie, en een klein beetje in groene bladgroenten.

Bron: GezondNu.nl

HOE MAAK JE AFBAKBROODJES WEER KNAPPERIG?

Even nat maken en dan in de oven

Houdt u pistolets, kaiserbroodjes of andere harde bolletjes over na de brunch? Grote kans dat ze de volgende dag hard zijn. Weggooien is zonde, maar gelukkig is er een truc waarmee u harde broodjes weer knapperig kunt maken.

De truc om afbakbroodjes weer zacht aan de binnenkant en knapperig aan de buitenkant te maken, werkt niet alleen bij harde broodjes als pistolets, kaiserbroodjes en Italiaanse bollen. Ook een (niet gesneden) stokbrood kunt u weer lekker knapperig maken.

Zo doet u dat!

Verwarm de oven voor op 180°C. Maak de broodjes een beetje nat met wat water. Dit kunt u het beste doen door

uw handen onder de kraan te houden, zodat de broodjes niet te nat worden.

Bak de broodjes voor vijf minuten in de oven.

Als het goed is, zijn de broodjes nu weer knapperig aan de buitenkant en zacht aan de binnenkant.

Tip: Heeft u een airfryer?

Daar werkt deze truc ook mee!

Het stappenplan is hetzelfde, alleen verwarmt u dan de airfryer voor op 180°C.



Overgenomen uit ledenblad PCOB Waalwijk

Kun je aardappels met uitlopers nog eten?

Gekiemde aardappelen zijn vaak fout bewaard.

Wanneer je aardappels - of aardappelen, het mag allebei - te lang laat liggen, kunnen ze uitlopers krijgen; een soort witte worteltjes. Datzelfde gebeurt wanneer je ze niet op de juiste manier bewaart. In het kader van duurzaamheid - en je portemonnee - wil je natuurlijk geen voedsel verspillen. Zijn aardappels met uitlopers nog eetbaar of moeten ze toch de GFT-bak in?

Solanine

Elke aardappel bevat solanine, een stof die de knol beschermt tegen schimmels, insecten en wormen. Het is een natuurlijke gifstof, die onder invloed van licht ontstaat in de schil en in de uitlopers van de aardappelen. Je kunt het herkennen aan de groene plekken op aardappels. In tomaten kan trouwens een verwante stof voorkomen: tomatine. Dit komt uitsluitend voor in onrijpe (groene) tomaten. Zowel solanine als tomatine zijn giftig in grote hoeveelheden. Ze werken in op het zenuwstelsel en de spijsvertering. Je kunt er bijvoorbeeld buikpijn, diarree, slaperigheid en lusteloosheid van krijgen. Ook wordt gezegd dat deze stoffen een negatieve invloed hebben op je gewrichten. De gifstoffen worden nauwelijks afgebroken door verhitting. Het solaninegehalte van aardappelen kan overigens sterk variëren. Voor aardappelen is er een toegelaten maximumgehalte vastgesteld. Dit is 20 milligram solanine per 100 gram aardappel. Tegenwoordig worden aardappelrassen geteeld met lagere solaninegehalten. Maar door beschadiging of het bewaren van de aardappelen in (zon)licht of in een koude en vochtige omgeving, stijgt het solaninegehalte van aardappelen. Bewaar aardappelen daarom op een donkere, koele en droge plaats zoals de kelder of een berging.



Kun je die gekiemde aardappels eten?

Gelukkig kun je uitgelopen aardappels nog gewoon eten, dus weggooien is niet nodig. Ze zijn als ze gekiemd zijn vaak wel wat taaier en bevatten minder vitamines. De solanine zit met name in de uitlopers, als je die ruim wegsnijdt is er niets aan de hand. Schil bovendien bruine, beurse en groene plekkjes goed weg, ook wanneer de aardappels in de schil worden gegeten.

Of je kweekt er nieuwe aardappelen mee

Als je uitgelopen aardappels liever niet opeet, dan kun je ze altijd nog poten. Zo hoef je niets weg te gooien en heb je binnen een paar maanden je eigen verse aardappelen.

- Zet een lege potgrondzak of juten zak op een beschut plekje waar hij minstens 4 uur per dag zon krijgt en beschermd is tegen regen en vorst.
- Vul de zak met een dikke laag potgrond (ca. 20 cm). Duw twee tot drie aardappelen op gelijke afstand van elkaar in de aarde met de scheuten omhoog. Bedek de aarde.
- Geef de aardappelen na het potten meteen water. Blijf daarna regelmatig water geven. De aarde moet altijd vochtig aanvoelen, maar het water mag er niet bovenop staan.
- Na een kleine week komen de eerste scheuten tevoorschijn. Laat deze groeien tot ze ongeveer 15 cm hoog zijn. Vul dan een laag van 10 cm aarde bij.
- Vul zo om de drie weken aan met aarde tot de plantzak vol is.
- Na enkele maanden kun je oogsten. Snijd de zak open en haal je aardappelen eruit. Je zult zien dat ze zich aardig vermenigvuldigd hebben.

Bron: PlusOnline

ZO IS WOENSDAG GEHAKTDAG ONTSTAAN

Grote kans dat u echt niet meer alleen op woensdag gehakt eet, maar ooit is 'woensdag gehaktdag' voor vele huishoudens gesneden kost. Wat is eigenlijk de oorsprong van deze uitspraak?



Restjes vlees

Dat Nederlanders gehakt in vroeger tijden speciaal op woensdag eten heeft 2 redenen. Ten 1e heeft dat te maken met het werkschema van de slagers. De maandag is in die tijd het moment dat het nieuwe vee geslacht wordt. Dinsdags worden vervolgens de karkassen uitgebeend tot verschillende soorten vlees. Zoals karbonades en biefstukken. De delen die minder in trek zijn, plus de snijrestjes worden dan woensdags in de gehaktmolen vermalen tot gehakt. Ten 2e hebben mensen in die tijd nog niet de beschikking over een koelkast. Om deze reden eten zij het gehakt nog dezelfde dag.

Woensdag gehaktdag sinds 1949 bekend

De uitspraak 'woensdag gehaktdag' is vervolgens in 1949 door middel van een prijsvraag ontstaan. Slagers hebben hun klanten toen opgeroepen om een slogan te bedenken. Met een beloning van 25 gulden voor de winnende uitspraak. Dat is dus 'woensdag gehaktdag' geworden. Niet alleen in de slagersbranche, maar ook daarbuiten wordt het zo'n populaire term, dat wij hem nu nog steeds kennen. Ook al hebben we al lang koelkasten en ligt gehakt tegenwoordig op elke dag van de week bij de slager en supermarkt.

Politieke betekenis

Buiten het eten van gehakt heeft 'woensdag gehaktdag' met de tijd nóg een betekenis gekregen. En wel op het politieke vlak. In dit geval gaat het om het afleggen van verantwoording, op de 3e woensdag van mei. Over de afspraken die met Prinsjesdag gemaakt zijn. Op deze gehaktdag in mei leggen de bewindslieden aan de hand van jaarverslagen verantwoording af over de financiën en het gevoerde beleid van het voorgaande jaar. Zijn de politici het niet met elkaar eens, dan maken ze figuurlijk gehakt van elkaar.

Bron: MaxVandaag Quest, Culy)

OMA'S GEHAKTBALLEN

De geschiedenis van de gehaktbal begint omstreeks 1615. Toen schreef de beroemde literator Bredero over een mooie frickedil, een ronde schijf of bal van kalfsvlees en kalfsvet die slechts bij de gegoede burgerij op tafel verscheen. En die gezien kan worden als voorloper van de huidige gehaktbal. In de 19de-eeuwse kookboeken lezen we dat inmiddels ook ei en in melk geweekt brood wordt toegevoegd. Oma's gehaktballen maken? Met dit gehaktbal recept kan iedereen een lekkere gehaktbal op tafel zetten. Ouderwets lekkere gehaktballen maken van half om half gehakt of met rundergehakt, met brood of paneermeel.

Ingrediënten

- 2 sneetjes (oud) brood zonder korstjes of 3 beschuiten
- 50 ml melk
- 1 sjalot
- 500 g half om half gehakt of rundergehakt
- 1 ei
- nootmuskaat of foelie
- versgemalen peper
- zout
- 25 ml vloeibare boter



Bereiding

1. Week de sneetjes brood in de melk. Pel en snipper de sjalot.
2. Kneed het gehakt met de uitgeknepen sneetjes brood, de sjalot, het ei en nootmuskaat of foelie, peper en zout naar smaak door elkaar. Vorm er 4 mooie ballen van.
3. Verhit vloeibare boter in een braadpan totdat de belletjes zijn weggetrokken en bak de ballen rondom bruin aan. Voeg 50 ml water toe en braad de ballen, met de deksel op de pan, in 15-20 minuten helemaal gaar. Keer ze regelmatig en let er op of er voldoende vocht in de pan zit. Voeg eventueel een scheutje water toe.
4. Neem oma's gehaktballen uit de pan. Blus het bakvet af met 150 ml water en roer de aanbaksel los. Laat de jus tot gewenste dikte inkoken en breng eventueel op smaak met nog een beetje peper.

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk.

EEN SPECIALE BRIL VOOR UW OOGDRUPPELS

Met de druppelbril heeft u geen hulp van anderen meer nodig bij het druppelen van uw ogen. De bril bevat drie gaatjes zodat je alle gangbare maten flesjes met deze bril kunt combineren.

Je kiest de opening waarin jouw flesje het beste past en blijft vastzitten. Het flesje mag er namelijk niet doorheen vallen, want dan raakt het je netvlies. Vervolgens zet je de bril op, beweeg je je hoofd naar achteren en druppel je met één hand de benodigde hoeveelheid druppels in je oog. Omdat de gaatjes geboord zijn in het midden van het glas, komen de druppels precies op het netvlies terecht, dus geen geknoei meer en gehannes meer. De bril is er in één soort en maat.

De bril is te koop bij Medipoint, de thuiszorg winkel van Thebe.



Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk

HONDEN MET GEVAARLIJK GEDRAG IN UW OMGEVING? MELD HET!

Is er in uw omgeving overlast van honden die gevaarlijk gedrag vertonen? b.v. dreigend grommen of bijten? Meld dit dan bij de gemeente. Zo kan de gemeente zo snel mogelijk ingrijpen om ernstige situaties zoveel mogelijk te voorkomen. B.v. dat een persoon of andere hond gebeten wordt. Een melding maken kan ook anoniem.

Wat gebeurt er na een melding?

Uw melding komt terecht bij onze handhavers. Zij beoordelen de melding op inhoud en betrouwbaarheid. Zij bespreken deze vervolgens (anoniem) met de eigenaar van de hond. Ook voert de gemeente een gesprek met de melder. Afhankelijk van de resultaten van de gesprekken, kan de gemeente de hondeneigenaar vragen iets aan het gedrag van de hond te doen.

Bijtincidenten

Ook nadat iemand is gebeten kunt u melding maken. Het gaat dan om bijtmomenten tussen honden onderling of van een hond naar een mens. Dit kunt u melden bij de gemeente, of bij spoed bij de politie. Na zo'n melding wordt het gedrag van de hond verder onderzocht en kan de burgemeester eventueel een aanlijn- en/of muilkorfverbod opleggen. Het doel hiervan is om de leefomgeving voor iedereen zo veilig mogelijk te houden en verdere gevaarlijke situaties te voorkomen.

Waar kunt u melden?

Meldingen van honden met gevaarlijk gedrag kunt u melden bij de gemeente via de MijnGemeente-app, via www.waalswijk.nl/melding of via ons klantcontactcentrum via 0416-683 456

Bij ernstige situaties met spoed kunt u melding maken bij politie via 0900-8844 (geen spoed, wel politie) of 112. Wilt u anoniem melding maken? Dit kan via meld misdaad anoniem via 0800-7000.

Bron: Gemeente Waalswijk Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalswijk



AANVRAAG ENERGIETOESLAG 2022 NOG MOGELIJK

Gold de mogelijkheid tot aanvraag voor de energietoeslag voor Inwoners van de Gemeente Waalwijk met een laag inkomen (tot 120% van de sociaal minimum) eerder tot 1 juli, nu is die verlengd tot aan het einde van dit jaar.

Heeft u die toeslag aangevraagd, maar werd die afgewezen omdat u “te laat” was, dan krijgt u daarover vanzelf bericht van de gemeente (via Baanbrekers). Meent u misschien alsnog in aanmerking te komen voor deze toeslag van in totaal € 800 + € 500 = € 1.300, dan kunt u die alsnog aanvragen. U heeft er recht op als uw inkomen als AOW-er niet hoger is dan:

Voor een alleenstaande : € 1.455,67

Voor gehuwden/samenwonenden : € 1.971,05

(Let op: de bedragen zijn enigszins verhoogd !)

Op de website www.baanbrekers.org vindt u een aanvraagformulier en informatie over de identiteitsgegevens en bewijsstukken.

Leden die hierbij hulp nodig hebben mogen contact opnemen met mevrouw Cissy de Bruyn, tel. 06-20632983.



Vraag & Antwoord: AOW



Ongeveer 3 miljoen mensen ontvangen AOW. Dit zijn de meestgestelde vragen over dit staatspensioen. Plus de antwoorden.

Mag ik werken als ik AOW ontvang? Ja. Je kunt altijd gaan werken bij je oude of een nieuwe werkgever. Of je gaat aan de slag als ondernemer/zzp'er. Na de AOW-leef-tijd betaal je geen AOW-premie meer, zodat je netto meer geld overhoudt van een brutobedrag.

Mijn jongere partner heeft geen eigen inkomsten. Krijg ik daardoor een hogere AOW totdat zij zelf AOW gaat ontvangen? Nee. Vroeger voorzag de AOW-toeslag hierin, maar deze is afgeschaft. Wel kun je een aanvulling krijgen op de AOW als het inkomen na pensionering onder het sociaal minimum zakt en als je niet te veel vermogen hebt. Dit is de aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO). Het is op bijstandsniveau. Je vraagt deze aan bij de SVB.

Ik ben sinds kort alleenstaand. Mijn dochter wil bij mij intrekken, mede om voor mij te zorgen. Heeft dit gevolgen voor mijn AOW? Nee. Samenwonenden ontvangen een lagere AOW, maar voor het samenwonen van een ouder met een kind hanteert de SVB een uitzondering. De ouder blijft AOW voor een alleenstaande ontvangen.

Mijn partner en ik wonen ieder in onze eigen woning. Met het oog op de nalatenschap en de erfbelasting overwegen we te trouwen. We willen voorlopig apart blijven wonen. Heeft dat gevolgen voor onze AOW? Ja. Je ontvangt nu beiden AOW voor een alleenstaande. Dat is 70 procent van het netto minimumloon. Samen 140. Als je trouwt, ben je voor de SVB gehuwd en ontvang je ieder de AOW voor gehuwden van 50 procent. Het is daarbij niet van belang of je samen op één adres woont of niet. Je geldt als gehuwd.

Mijn partner wordt opgenomen in een verpleeghuis. Blijven wij dan de AOW voor gehuwden ontvangen? Ja, in principe wel. Zolang je niets doet, blijf je de AOW voor gehuwden ontvangen. Als je dat wilt, kun je twee keer AOW voor alleenstaanden aanvragen. Dan ga je meer AOW ontvangen en dat lijkt voordelig. Pas op, want er kunnen onverwachtse gevolgen zijn. Voor het verpleeghuis betaalt je partner een eigen bijdrage. Een alleenstaande betaalt in de regel een veel hogere eigen bijdrage dan een gehuwde met een zelfstandig wonende partner. Regelmatig is de verhoging van de eigen bijdrage meer dan de verhoging van de AOW. In dat geval ga je er financieel op achteruit. Bij het CAK kun je informatie krijgen over de hoogte van de eigen bijdrage, zodat je de gevolgen voor je situatie beter kunt inschatten.

Is een keuze voor AOW voor een alleenstaande bij verblijf in het verpleeghuis definitief? Nee, sinds kort is dat niet meer definitief. Pakt het omzetten naar tweemaal de AOW voor een alleenstaande financieel nadelig uit, dan kun je dit eenmalig terug laten draaien. Dat kan niet met terugwerkende kracht.

lees verder op volgende pagina>>>>

Mijn kleinkind gaat studeren en wil bij mij op kamers omdat zij geen woonruimte kan vinden. Heeft dat gevolgen voor mijn AOW? Mogelijk. Dat hangt af van de situatie. Als je kleinkind bijdraagt aan het huishouden, bijvoorbeeld doordat zij betaalt of meehelpt in het huishouden, dan heb je waarschijnlijk een 'gezamenlijke huishouding'. Je krijgt dan de AOW voor gehuwden. Draagt je kleinkind weinig tot niets bij, dan is er geen 'gezamenlijke huishouding' en blijf je AOW voor een alleenstaande ontvangen. Als het kleinkind jonger dan 18 jaar is, dan krijg je altijd de AOW voor een alleenstaande.

Mijn partner en ik hebben een latrelatie, maar we zijn vaak bij elkaar. Lopen wij het risico dat de SVB ons als gehuwden gaat zien en onze AOW gaat verlagen? Nee, niet als jullie beiden een eigen woning hebben en daarover vrij kunnen beschikken. Ieder moet zelf de kosten voor de eigen woning betalen, er moet een gas-, water- en lichtaansluiting zijn, je moet ingeschreven staan op dat adres en je laat geen anderen in het huis wonen. Je kunt je woning dus niet verhuren of iemand er langere tijd in laten logeren.

Mijn vriend is ziek. We wonen apart, maar ik wil tijdelijk bij hem intrekken om voor hem te zorgen. Heeft dat gevolgen voor onze AOW? Nee, op voorwaarde dat je de beschikking houdt over de eigen woning. Je moet de mogelijkheid hebben om op ieder gewenst moment terug te keren naar je eigen huis. Je mag je huis dus niet verhuren of er anderen langere tijd in laten logeren. In dit geval gelden dezelfde regels als bij een latrelatie.

Hoelang loopt de AOW door na een overlijden? De AOW stopt de dag na het overlijden. Als de AOW voor de hele maand is betaald, wordt het te veel betaalde verrekend met het opgebouwde vakantiegeld. Het restant wordt uitgekeerd. De partner krijgt daarnaast een overlijdensuitkering van één maand AOW.

Bron: PlusOnline



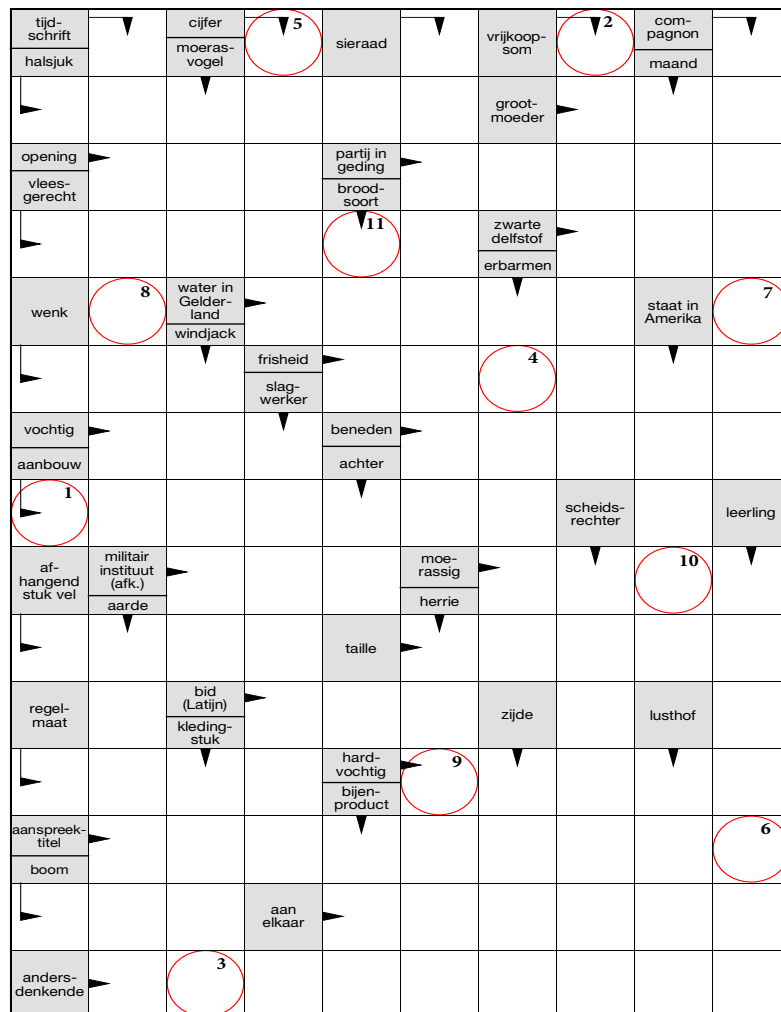
De oplossing van de sudoku-puzzel uit het Seniorennieuws van oktober is 71983

De winnaar is dit keer de heer René Westerbeek. Jammer genoeg konden we hem niet tijdig bereiken om de verdiende attentie aan hem te overhandigen omdat we de kopij voor dit Seniorennieuws tijdig moesten aanleveren. We zullen zo spoedig mogelijk de prijs bij René afleveren. Een foto komt dan in het volgende Seniorennieuws te staan.



Een nieuwe puzzel staat klaar op de volgende pagina.

Dit keer een Zweedse puzzel. Doe mee en win een leuke attentie.



©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

De oplossing van de puzzel graag vóór 15 november sturen naar Harrie van Zon,
Leeuwerik 45, 5165 KW Waspik,
e-mailadres: harrie.vanzon@ziggo.nl



Mogelijk compensatie voor (oud)klanten Rabobank

Heeft u geld geleend, bijvoorbeeld voor een auto, caravan of verbouwing? Heeft u het krediet rechtstreeks of via een tussenpersoon afgesloten bij Rabobank, Freo of Fideaal? Dan heeft u mogelijk recht op compensatie. Ook als u nu geen klant meer bent. Klanten van de Rabobank, Freo of Fideaal die in aanmerking komen voor een compensatie krijgen automatisch bericht hierover. Voor oud-klanten gebeurt dit niet, dus zij moeten zich zelf melden bij de Rabobank!

Producten die onder de compensatieregeling vallen zijn Doorlopend Krediet, Krediet op Betaalrekening, Rabo Kort Roodstaan, Rabo Studenten Roodstaan en Krediet op Creditcard.

Had u één van deze producten? Dan kunt u zich nu aanmelden via de pagina **www.rabobank.nl/compensatie-variabele-rente**.

Kijk voor meer informatie op de website

www.rabobank.nl/compensatie-variabele-rente of bel de bank op telefoonnummer 088 727 11 51.

Bron: Nieuwsbrief KBO Brabant

Informatiemiddag Ledenvereniging Thebe Extra vrijdag 23 september 2022.

In een gezellig ingerichte zaal in Den Bolder worden we hartelijk verwelkomd door Will Hooijmaijers van onze activiteitencommissie. Zij geeft graag het woord aan de ledenconsulenten Dorien en Mariëlle.

Aan de hand van een power point presentatie op het grote scherm legt Dorien uit wat het betekent om lid te zijn van Ledenvereniging Thebe Extra. Ze geeft aan dat de ledenvereniging los staat van THEBE ZORG. Alle mensen die voorheen lid waren van Thebe zijn nu lid van Ledenvereniging Thebe Extra. Dit staat ook vermeld op het lidmaatschapskaartje. Via Ledenvereniging Thebe Extra kun je wel zorg aanvragen bij Thebe Zorg, zo maakt zij duidelijk. Maar je kunt ook worden doorverwezen naar andere particuliere organisaties, die zorg aan huis verlenen. Dat hoeft dus niet persé Thebe Zorg te zijn.

De Ledenvereniging Thebe Extra wil een actieve bijdrage leveren aan haar motto 'Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar'. Dorien legt uit dat je op allerlei gebied hulp kunt vragen bij de ledenvereniging: zoals bijvoorbeeld voor klusjes aan huis, woonadviezen om langer thuis te kunnen blijven wonen, kapper en pedicure aan huis, hulp/bemiddeling bij verhuizing, enz. Alle leden ontvangen vier keer per jaar het magazine LEEFSTIJL. Hier in staan vaak allerlei tips.

Het lidmaatschap kost momenteel slechts € 18,- per jaar (gezinslidmaatschap, bij automatische incasso).



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

1. Zo kunt u bellen of mailen met de ledenconsulenten. Zij helpen u met elke vraag die u heeft. Weten zij het antwoord niet, dan zoeken ze net zo lang door tot er wel een oplossing of antwoord is. Ook kunnen zij bij u op huisbezoek komen, bijvoorbeeld als u vragen heeft over woningaanpassingen. Het telefoonnummer is 088 – 374 75 76.

2. Op de website www.thebe-extra.nl vindt u heel veel informatie. Informatie uit en van uw eigen gemeente bijvoorbeeld, maar ook per thema. U kunt zich gratis abonneren op onze digitale nieuwsbrief. Deze verschijnt tweewekelijks.

Wat ook interessant is dat het stimuleringsfonds bijvoorbeeld de Seniorenvereniging kan steunen als we een goed idee hebben dat mensen bij in de buurt bij elkaar brengt. Zo kan de ledenvereniging ons in contact brengen met mensen met soortgelijke projecten. Men hoeft immers niet altijd zelf het wiel opnieuw uit te vinden! Daarnaast is er, voor projecten die aan bepaalde voorwaarden voldoen, een financiële bijdrage mogelijk.

Al met al was het een informatieve middag. Als men nog vragen heeft, bel dan naar bovenstaand telefoonnummer.

Will dankt Dorien en Mariëlle hartelijk voor de verzorging van deze middag.

Mensen van de activiteitencommissie en vrijwilligers van Den Bolder ook hartelijk dank voor alle goede zorgen.



Best wel Flauwe Moppen :

Ken je die mop van die blinde timmerman?
Die slaat echt helemaal nergens op

Waarom een boom niet voetbalt?
Omdat ie geschorst is

Het verschil tussen een tandarts en een schooljuf:
De tandarts zegt: "Mond open." De juf zegt: "Mond dicht."

Ken je die grap van de mummie? Die is ingewikkeld hoor!

Weet jij hoe de vrouw van Messi heet?
Vorki, denk ik.

Leven met obesitas is best wel zwaar.

Een kampeerwinkel die de tent moet sluiten is nooit grappig.

Hoe laat een man zien dat hij écht wel aan de toekomst denkt?
Hij koopt 2 kratjes bier in plaats van 1.

Een bekeuring is een boete voor iets dat je fout doet. Belasting is een boete voor wat je goed doet.

Nieuwe slogan van de Hema: "Nu 3 BH's voor 10 Euro! Daarvoor laat u ze toch niet hangen?"

Uit advertenties:

Na de crematieplechtigheid kunt u ons controleren in de grote zaal.

Ben je iets kwijt. Snuffel tussen de gevonden voorwerpen, voor elk wat wilds.

Franse vrouwen en wijn proeven in het Alfa-theater.

Het eilandje Mukusu (Uganda) is omringd door water en moet het toerisme verbeteren.

Wij wensen Karel veel sterkte toe met dit dierbare gemis van onze ouwe,
de leegte die hij achterlaat is niet te vervangen.

Om u goed van dienst te kunnen zijn en om een verantwoorde zorg aan u te kunnen leveren,
zal apotheek Johnsons van 12.30 uur tot 13.30 uur gesloten zijn.

Man schiet niet in zijn linkerknie (Ik zocht het uit: het ging om een nietpistool)

Silvie, 52 jaar jong, ziet er niet zo uit, zoekt een man op MBO-niveau.

Amersfoort heeft miljoenen in riool gestopt (Dit is hopelijk figuurlijk bedoeld)

Na het lezen van dit managementboek over selectiegesprekken, is men geen weergaloze
sollicitant meer.

Krantenkop: "Door rood en spook gereden"

Bijdrage: Chris Mathijssen

Nationale dag van de ouderen.

Vrijdagmiddag 7 oktober: Een heel zonnige middag. Will verwelkomt ons aan de ingang van 't Schooltje. Bij binnenkomst is er koffie of thee met iets lekkers er bij. Het ziet er allemaal heel gezellig uit.

Iets over tweeën heet Will de aanwezigen van harte welkom. Zij constateert dat het wel jammer is dat zo weinig mensen gehoor hebben gegeven aan de uitnodiging. Niettemin, zo zegt ze, gaan we er een gezellige middag van maken.

Zij geeft het woord aan de voorzitter, Bert de Graauw.

*Goede middag, fijn dat jullie er zijn
Voorafgaande aan deze ongetwijfeld, gezellige, ontspannende middag
toch even een serieus woordje.
Traditiegetrouw wordt de week van de eenzaamheid afgesloten met de
dag van en voor de ouderen. Eenzaamheid is een zeer beladen begrip en
heel subjectief. "Ieder voelt het zijne" zei mijn moeder altijd al.
Als motto voor deze dag van de ouderen is gekozen voor SAMEN,
Samen is soms maar heel betrekkelijk. Vaak begin je samen een aan mooie
levensweg maar bereik je bijna nooit samen het einde van die heel mooie
weg.
Voor de overblijvende partner verandert er dan veel in zijn of haar leven. Je
vertrouwde maatje is er niet meer. Je ervaringen, je gevoelens delen met je
partner is er niet meer bij. Om je verdriet te verwerken ga je door een heel
moeilijke periode van je leven.
Daarom wordt het SAMEN met anderen dingen doen zo belangrijk; zorg
dan ook dat je een goed sociaal netwerk hebt. Maar dat is makkelijker
gezegd dan gedaan.*



Zo schrijft de voorzitter van KBO Brabant, Leo Bisschops, in zijn voorwoord van het oktobernummer van de Ons dat veel huishoudens, waaronder relatief veel senioren, de laatste tijd worden getroffen door een armoedeval. Oorzaken zijn er meer dan voldoende voor op te sommen: De torenhoge inflatie, in september gestegen tot 15.1%, vooral veroorzaakt door de als maar stijgende energieprijzen, de niet geïndexeerde vaak heel kleine pensioentjes etc. etc. Geen geld meer hebben om leuke dingen te doen lijdt ook weer tot meer alleen zijn.

SBS 6 opende afgelopen zaterdag het nieuws met de grote zorg om de zorg voor ouderen. Alle senioren, ook in gevallen dat dat niet meer zou kunnen, worden verplicht langer thuis te blijven wonen. We kennen alleen nog maar verpleeghuizen, die overvol zitten; de verzorgingshuizen zijn al in 2007 afgeschaft. En personeel is er nauwelijks te vinden om hulpbehoevende senioren op een goede manier te kunnen verzorgen. Veel senioren blijven daardoor te lang lopen met allerlei kwalen, waardoor de persoonlijke lichamelijke en vaak ook de geestelijke gezondheid steeds verder achteruitgaat. Ook weer met meer eenzaamheid tot gevolg.

In Waspik kennen we Sociaal Contact Waspik, een organisatie die op het terrein van de bestrijding van de eenzaamheid al vele jaren goed werk verricht. Maar aandacht hiervoor blijft nu meer dan nodig. Wij als Senioren Vereniging Waspik zijn we bezig met het onder de aandacht brengen van het project "Ons gesprek" van KBO Brabant. "Ons gesprek" geeft mensen die daar behoefte aan hebben de mogelijkheid in gesprek te gaan over o.a. levensvragen met mensen die daarvoor speciaal door KBO Brabant zijn opgeleid. Wij kennen binnen onze organisatie 2, laat ik het maar werkgroepen noemen, de felicitatiedienst en uiteraard het reeds genoemde Sociaal Contact Waspik, die bij regelmaat in contact komen met onze leden en ook niet leden. Zij zouden kunnen ontdekken of er bij iemand behoefte bestaat aan zo'n gesprek. Mocht jezelf zo'n gesprek willen voeren of denk je iemand te kennen die daaraan behoefte zou kunnen hebben, laat het ons dan weten. Dan nemen wij contact op met KBO Brabant en na een intakegesprek weten wij voor haar of voor hem de juiste gesprekspartner te vinden

lees verder op volgende pagina >>>

Ook Senioren Vereniging Waspik heeft verschillende initiatieven opgestart. Daarnaast hebben wij een groot aantal ontspannende activiteiten waarbij het sociale contact het allerbelangrijkste is. Naast ontspannende activiteiten die wij organiseren hebben wij ook onze belangenbehartigers die onze leden en ook niet leden op allerlei manieren kunnen helpen.

Wij hebben jaarlijks zoals ook dit jaar, de eerste vrijdag van de maand oktober, de dag van de ouderen. Maar uit het voorafgaande heb je af kunnen leiden dat er de komende jaren zoveel vragen op ons senioren afkomen dat ik eigenlijk liever een heel jaar van en voor de ouderen zou willen hebben. Dan kunnen we een jaarlang de vragen en de problemen onder de aandacht brengen van iedereen die bij ouderenzorg betrokken is, tot en met de politiek toe en zouden we een jaarlang kunnen werken aan het oplossen van allerlei vragen en problemen die op het pad van ons senioren komen.

Ik wil besluiten met: Blijf vooral onze activiteiten bezoeken, ze zijn voor u persoonlijk, vooral in sociaal opzicht, heel belangrijk.

Wij organiseren deze middag voor jullie om jullie een warm gevoel van betrokkenheid mee te geven. Op naar de koffie en wat iets meer zij, en veel plezier bij onze Waspikse zangers en bij de oudhollandse spellen.

Ik dank u

Na dit openingswoord wordt er verder met elkaar gebuurt onder het genot van een lekker drankje. Diny komt rond met heerlijke borrelhapjes. Rond half drie neemt Hubert de microfoon en brengt natuurlijk voor ons bekende liedjes ten gehore. Ook José draagt bij aan de gemoedelijke sfeer met een paar songs die we allemaal kennen. Jan Boons laat ons met z'n Waspikse en Brabantse liedjes mee zingen. Even oefenen voor een refrein en dan gaat het prima.



In de pauze van de Waspikse muzikanten maken sommige mensen gebruik van de oud-hollandse spelen die achter in de zaal staan opgesteld. Enige hilariteit bij de diverse spellen. Een legpuzzel is weer moeilijk in elkaar te krijgen. Sommigen geven het uiteindelijk op.

Rond vier uur nemen onze muzikanten weer de microfoon ter hand en vermaken ons nog met bekende meezingliedjes. Al met al een heel gezellige middag. Will dankt onze Waspikse muzikanten voor hun bijdrage en overhandigt hen een envelop met een attentie.

Activiteitencommissie en medewerkers van 't Schooltje: heel hartelijk dank voor deze middag en voor jullie goede zorgen.



Letters in Windows groter maken

Is informatie in Windows moeilijk leesbaar? Maak de tekst op het beeldscherm groter.

Lettergrootte in Windows

In Windows 10 en 11 hebben letters in programma's, apps en Windows zelf standaard een vaste grootte. Sommigen vinden die prettig, terwijl voor anderen de tekst lastig leesbaar is. Het groter maken van de letters is dan een optie. Dat hoeft niet meer met de hand in bijvoorbeeld Word, Excel en verschillende browsers apart. Via de Instellingen kunt u de tekengrootte overal in één keer aanpassen.

Letters vergroten

Verander zo de grootte van letters in Windows 10 en 11:

Klik op de Startknop > **Instellingen** (het pictogram van het tandwiel).

Klik op **Toegankelijkheid**.

Klik in Windows 10 op **Beeldscherm**. Klik in Windows 11 op **Tekengrootte**.

Klik bij 'Tekst groter maken' (Windows 10) of 'Tekengrootte' (Windows 11) op het blauwe schuifje.

Sleep het schuifje naar rechts om de tekst groter te maken.

De voorbeeldtekst laat zien hoe groot de letters worden. Klik op **Toepassen**.

De wijzigingen gaan direct in. De lettergrootte terugzetten naar de originele grootte?

Versleep het schuifje naar 100% en klik op **Toepassen**.

Auteur: SeniorWeb

Gewijzigd: 5 oktober 2022



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
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	Vrouwkensisvaartsestraat 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: kbokoster01@home.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

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. 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 fruitspeciaalzaak



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

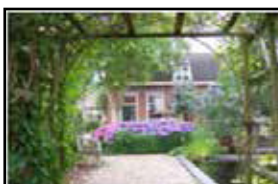
Telefoon: 0416 - 31 66 93

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