

Ons Seniorennieuws

Uitgave: februari 2025

magazine voor senioren

Een maandelijkse uitgave van



Senioren Vereniging Waspik

Aangesloten bij



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?
Blijft 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 in Waalwijk, Sprang-Capelle 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 les tijden 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 SPRANG-CAPELLE WASPIK

2 GRATIS PROEFLESSEN

www.galmwaalwijk.nl | sgwwaalwijk@ziggo.nl

Vers van het Land

Henk Dank

www.henkthank-versboerderij.nl
Oosterhoutseweg 24
tel: 06-53230972

DE STERGROEP BV

MERCEDES-SPECIALIST

Dongen
0162-310020 www.destergroep.nl

VAN DER HEIJDEN

TWEEWIELERS

VERKOOP • ONDERHOUD • REPARATIE
www.vanderheijdentweewielers.nl
Schoolstraat 9a Waspik 0416 - 314001

Kapsalon ANITA

Hoofdstraat 30
5161 PG Sprang Capelle
0416 - 312491

Voel je écht thuis bij De Statie!

meubelprogramma Napels

15% korting

kortingen tot wel **20%**

Alle relaxfauteuils in maatwerk, leverbaar in vele kleuren leder en stof
* Vraag naar de mogelijkheden

Dé specialist in wonen, slapen en zitten.

*** De Statie wonen**

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

Ons Seniorennieuws februari 2025

pag. 04	Activiteiten februari/ maart 2025
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed februari 2025
pag. 07	Wist u dat
pag. 08	Verslag Sinterklaasbingo en kerstviering
pag. 09	Dankbrief van Villa Pardoes
pag. 10	Cursus Valpreventie
pag. 11	Verslag Vrijwillgersmiddag 3 januari 2025
pag. 12	Artikel over KAAS
pag. 13-14	Puzzel: oplossing december/januari en nieuwe puzzel: Doorloper
pag. 15	Verslag jubileum Jeu de Boules-club
pag. 16	Ondersteuning Word en Outlook....
pag. 17	Veiliger fietsen in het donker
pag. 18	Verstandig: uw digitale nalatenschap tijdig regelen
pag. 19	Wat is Zorgdomein en een gedicht
pag. 20	Tot uw dienst
pag. 21	Onze organisatie

Ons Seniorennieuws is een uitgave van Seniorenvereniging Waspik en verschijnt 10 x jaar. Oplage ca. 350. Het Seniorennieuws wordt gratis bezorgd bij de leden en relaties van de afdeling.

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

De contributie voor het lidmaatschap bedraagt € 33,00 per jaar, waarbij voor degene die automatisch betalen een korting wordt verleend van € 1,50. Rekeningnummer Rabobank: NL55RABO 0156521466. De bijdrage wordt in januari afgeschreven.

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: Drukkerij Waalwijk

**Kopij voor de volgende uitgave van Nieuws
graag uiterlijk 15 februari 2025 aanleveren**

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

Activiteiten februari en maart 2025

**Carnavalsbingo
28 februari
in
Buurthuis 't Schooltje
Aanvang 13.30 uur**



Vooraankondiging

**High Tea in "Brasserie Bij 8"
op 18 maart 2025.**

Noteer deze datum alvast in uw agenda.
Meer informatie verschijnt in het
maart-nummer van Ons Seniorennieuws

VIVO
LEKKERNIJEN



VIVO-Lekkernijen

't Lekkerste van Brabant!

Ook voor uw eindejaars- en relatiepakketten!

Telefoon: 0416-537540 of Mob.06-53326768

E-mail: info@vivo-lekkernijen.nl

Raadhuisstraat 45a, 5161 BD Sprang-Capelle

Voorwoord

Ja, de kop is er af. Als u dit leest is zeer waarschijnlijk de maand januari al voorbij of bijna voorbij.

Februari : het is weer goed te merken dat de dagen langer worden. Heerlijk, vroeger licht en 's avonds later donker.

Een weerspreuk die bij februari hoort:

Is februari zacht, de lente brengt vorst bij nacht.



In de afgelopen maanden: december en januari waren er diverse activiteiten, zoals Sinterklaasbingo waar mooie prijzen te verdienen waren; een heel gezellige en sfeervolle kerstviering en de vrijwilligersmiddag, waarmee we het Nieuwe Jaar startten. De leden van de activiteitencommissie hadden de handen vol aan de organisatie ervan. Heel veel dank aan hen. In dit Seniorennieuws vindt u een paar korte verslagen van deze gebeurtenissen.

Graag attenderen we u in dit Seniorennieuws op de informatiepagina **Tot uw Dienst.**
De dienstverlening rondom de duo-fiets is gewijzigd.

We hebben voor de eerste keer de rubriek "Wist u dat ... " toegevoegd.
Verder vindt u een soort advertentie waar in verschillende cursussen wordt aangeboden.
Specifiek voor Waspik vragen we u aandacht voor de cursus Valpreventie. Men wil daar op 20 februari mee starten, mits er voldoende belangstelling voor is. Het is zeker de moeite waard om hier aan deel te nemen.

En dan is er tot slot de maandelijkse puzzel. Doe mee en blijf kans maken op een cadeau-bon naar keuze ter waarde van € 15,00.

We wensen u veel leesplezier. Hebt u iets op te merken, laat het ons weten.

Vriendelijke groeten,

Bestuur



In februari 2025 feliciteren wij de volgende jarigen van 80 jaar en ouder:

Dhr. A.G.M. Schellekens	04-02
Dhr. C.G. Kooijman	06-02
Dhr. J. van Meel	12-02
Mevr. P.H. Verhoeven	13-02
Dhr. C.Q.G. Koster	16-02
Mevr. E. Koster – v.d. Lijn	17-02
Dhr. J.D.C. Kamp	17-02
Mevr. J. Verschuren	25-02
Mevr. A.A. van Hoof – Smits	26-02
Dhr. H. van Seeters	27-02



We wensen u en ook al onze andere jarigen een heel gezellige dag.

We verwelkomen graag onze nieuwe leden:

De heer en mevrouw M.B. van Heeswijk
De heer J. Smits



Wist u dat.....

... onze thuisadministrateurs u graag helpen om uw administratie op orde te brengen!

Niet iedereen is handig met administratie. Vooral voor de oudere medemens blijkt de administratie een lastige opgave, zeker wanneer de partner wegvalt die het altijd heeft bijgehouden.

Kunt u hulp gebruiken met uw administratie? Dan kunt u een vrijwillige thuisadministrateur inschakelen via de Senioren Vereniging Waspik. Discreet, zorgvuldig en op vrijwillige basis helpt hij of zij u met het op orde brengen én houden van uw administratie.

Schroom niet om hulp te vragen. Onze thuisadministrateurs doen het graag voor u en staan voor u klaar. Kijk voor de telefoonnummers in Ons Seniorennieuws bij Onze Organisatie.



.... we nog steeds niet van alle leden E-mailadressen en juiste telefoonnummers hebben!

Krijgt u als lid van Senioren Vereniging Waspik nooit een e-mail van ons toegestuurd of wordt u nooit gebeld ter gelegenheid van uw verjaardag? Dan is uw e-mailadres of uw actuele telefoonnummer niet bekend bij ons of hebben we een oud e-mailadres of oud telefoonnummer in het ledenbestand staan.

Daarom het vriendelijke verzoek aan alle leden die dit aangaat, per omgaande uw e-mailadres en/of huidige telefoonnummer door te geven aan de secretaris (nellekevdd@gmail.com) zodat ook u voortaan via deze weg op de hoogte gebracht kan worden van zaken die van belang zijn. Uw telefoonnummer kunt u ook doorgeven aan mevrouw Elly Span van de felicitatiedienst, tel. 0416-311355

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!



....we helaas het sjoelen niet meer konden opstarten wegens te weinig belangstelling.

De activiteitencommissie vindt het erg jammer.



Sinterklaasbingo vrijdag 29 november 2024 in 't Schooltje

De zaal zit gezellig vol; ongeveer 40 vrouwen en mannen zijn er vanmiddag om de Sinterklaasbingo mee te spelen. Op de rand van het toneel staan prachtige en smakelijke prijzen; de ervaring is dat de erwtensoeppakketten het meest in trek zijn bij de spelers.

We worden ontvangen met een bakske koffie of thee met heerlijke speculaas. Geheel in stijl staan er pepernoten op tafel; die horen er zeker bij. Will opent de middag en heet iedereen van harte welkom

Diny gaat langs de tafels voor de verkoop van de bingokaarten. Dan gaan we van start: één rijtje horizontaal. In het begin heerst er bijna een doodse stilte. Iedereen is geconcentreerd op zijn/haar eigen kaart. Na enige tijd hoor je: "BINGO". En we gaan verder met nog een paar keer één rijtje horizontaal. Een paar mensen tegelijk hebben dan een goede bingo.

Zo spelen we drie rondes. Tussendoor zorgen vrijwilligers van 't Schooltje voor een consumptie. Op die manier is het al gauw half vijf en worden de laatste prijzen van de tafel meegenomen. Will dankt iedereen voor hun aanwezigheid; speciaal een woord van dank aan Theo en aan Elly, respectievelijk de draaier aan het wiel en de omroepster van de getallen.

Mensen van de activiteitencommissie, en vrijwilligers van 't Schooltje, het was weer een gezellige middag. Heel veel dank voor de organisatie.

Franca Hooijmaijers.



Kerstviering 13 december 2024

Op vrijdag 13 december hebben we onze jaarlijkse kerstviering gehad. Meer dan 100 leden werden verwelkomd met een kop thee/koffie in een prachtig versierde zaal, helemaal in kerstfeer. Will Hooijmaijers opende de middag; onze voorzitter sprak een uitgebreid openingswoord uit. Onze eigen koor "Zang en Vriendschap" bracht ons met hun liedjes in kerststemming.

Het kerstverhaal, verzorgd door Will en Netty, was heel mooi. Zeker met de diabeelden van de kinderen van de basisschool die in 1985 het kerstverhaal speelden. Van sommige kinderen waren nu de ouders aanwezig bij de kerstviering. Onze pastor Anton van Diessen las een prachtig en inspirerend kerstverhaal voor wat nu nog steeds actueel is.

De heer Piet van Berkel bracht met zijn voor iedereen bekende liedjes een gezellige sfeer in de zaal: er werd gedanst en in polonaise door de zaal gelopen. Op het eind van de middag kon iedereen genieten van een lekker diner: tomatensoep of groentesoep, buffet met groenten, kippenragout, aardappelpkroketjes enz. Heerlijk! Als toetje kregen we een lekker ijsje.

De jaarlijkse collecte bracht € 280,47 op. Dit jaar was de opbrengst bestemd voor Villa Pardoës.

Na afloop werden de kerststukjes verloot en gingen alle aanwezigen naar huis met een heel mooie kerstattentie.

Aan iedereen die deze middag mede heeft georganiseerd, heel hartelijk dank. Het was een geslaagde kerstviering.





Seniorenvereniging Waspik
T.a.v. mevrouw W. Hooijmaijers
Chopinlaan 2
5165 CM WASPIK

Datum : 20 januari 2025
Onderwerp : Hartelijk dank voor uw donatie!

Geachte mevrouw Hooijmaijers,

Graag willen wij u door middel van deze brief heel hartelijk danken voor uw donatie van maar liefst € 280,47 die wij namens Seniorenvereniging Waspik mochten ontvangen.

Villa Pardoës ontvangt jaarlijks ongeveer 600 gezinnen met een ernstig, mogelijk levensbedreigend ziek kind. Dankzij uw steun beleven zij een onvergetelijke vakantie waarin het ziek zijn even naar de achtergrond verdwijnt en dat is fantastisch!

We ontvangen met grote regelmaat hartverwarmende reacties van onze gasten die dankzij de steun van onze donateurs, sponsors en vrijwilligers een verblijf hebben gehad om van te dromen. In de Villa genieten mensen. Onbezorgd. En dat is precies waar Villa Pardoës voor bedoeld is!

Wilt u op de hoogte blijven van het laatste nieuws uit de Villa en recente ontwikkelingen? Volg ons dan via onze website en Social Media! We zijn te vinden op Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn en YouTube.

Namens onze gasten nogmaals hartelijk dank voor uw bijdrage!

Met vriendelijke groeten,

Villa Pardoës

Chantal Frijters
Fondsenwerver

Graag brengen we u de cursus **Valpreventie** onder de aandacht.
Ook in Waspik start een gratis cursus, en wel op 20 februari a.s.

De deelnemers van de vorige cursus zijn zeer enthousiast.

De cursus heet: "Krachtig in evenwicht". Meld u aan!



Cursus valpreventie Aanbod 2025

Een cursus valpreventie bestaat uit 9 a 10 bijeenkomsten
Meld u aan bij de betreffende fysiotherapeut

FysioCompany Waalwijk

Cursus: Weg valangst

Start: vrijdag 10 januari (VOL)
en vrijdag 14 maart
Putstraat 1A, Waalwijk
Tijdstip: 15.30 - 17.00 uur
Informatie: 06 43 70 55 94

Topfysiotherapie Waalwijk

Cursus: Zicht op Evenwicht

Start: donderdag 13 februari
Tuinstraat 2, Waalwijk
Tijdstip: 10.00 - 12.00 uur
Informatie: 0416 67 20 67

Fysiotherapie Balade

Cursus: Vallen Verleden Tijd

Start: donderdag 6 februari
Balade 119, Waalwijk
Tijdstip: 13.00 - 14.30 uur
Informatie: 0416 33 76 51

Mijzo

Cursus: Krachtig in Evenwicht

Start: donderdag 20 februari
Den Bolder, Schoolstraat 19, Waspik
Tijdstip: 10.30 - 12.00 uur
Informatie: 06 38695438

Heeft u vragen over de cursussen?

Bel met beweegcoaches Ine van Liempd (tel. 06 33 04 14 31) of Annika Jabroer (tel. 06 22 75 03 74).



Vrijwilligersmiddag 3 januari 2025

De eerste vrijdag in het Nieuwe Jaar kwamen traditiegetrouw 's middags tal van vrijwilligers van Senioren Vereniging Waspik, Sociaal Contact Waspik en Vervoer-en Boodschappendienst Waspik bij elkaar in Buurthuis 't Schooltje. We werden ontvangen met een kop koffie of thee met een heerlijke warme appelflap. Dat was smullen.

Will verwelkomde de aanwezigen en gaf meteen het woord aan de voorzitter van de Seniorenvereniging, de heer Bert de Graauw. Hij dankte alle vrijwilligers voor ieders inzet. Daarna was het woord aan mevrouw Marian van den Berg, de drijvende kracht achter Sociaal Contact Waspik en de Vervoer- en Boodschappendienst Waspik. Zij is sinds anderhalf jaar lid van het bestuur van onze seniorenvereniging. Hierdoor is er meer samenwerking ontstaan tussen Senioren Vereniging Waspik enerzijds en Sociaal Contact en de Vervoers- en Boodschappendienst Waspik anderzijds. Met als logisch gevolg dat ook de vrijwilligers van beide organisaties zijn uitgenodigd.

Voorzitter de heer Bert de Graauw sluit de toespraak af met de volgende woorden:

“Zoals jullie hier allen zitten, allemaal vrijwilligers, die zich inzetten voor de medemens, soms één op één, anderzijds in groepsverband, ontzettend bedankt voor al jullie werk, voor al jullie vrije tijd gegeven aan jullie vrijwilligerswerk. Want hoe het ook zij het gaat niet altijd vanzelf, je moet er heus wel wat voor doen. Heel veel dank aan alle vrijwilligers.”



Proost!!



**Alle goeds voor
het Nieuwe Jaar.**



2025

Na de toespraken van Marian en Bert heffen we met z'n allen het glas op het Nieuwe Jaar. Proost! Diny heeft weer gezorgd voor een heel leuke pub quiz met allerlei soorten vragen. De vragen worden per tafel beantwoord: de ene keer wordt er gefluisterd en een andere keer wordt het antwoord luidop verkondigd. Bij dat laatste weet dan bijna iedereen het antwoord op een bepaalde vraag. Het was weer een hilarische bezigheid.

Intussen kwam men met lekkere hapjes rond en werden er consumpties aangeboden. Na de bekendmaking van de 'winnaars' van de quiz werden de vrijwilligers een voor een naar voren geroepen en ontvingen de vrijwilligers van Sociaal Contact Waspik een cadeaubon van de PLUS

en kregen de mensen van Seniorenvereniging Waspik een cadeaubon van Slagerij Snels.

Iedereen van de organisatie van deze middag heel hartelijk dank.

Nederlanders zijn dol op kaas, maar hoeveel mag u er dagelijks van eten?



Er is weinig zo oer-Nederlands als kaas. We zijn er dol op. Of het nu op een boterham is of zo uit de vuist, we krijgen er geen genoeg van. Ook door gerechten verwerken we het graag. Maar hoe (on) gezond is al die kaas voor ons? En hoeveel mogen we er op een dag van eten?

Kaaskoppen

Nederland is een echt kaasproductieland. Uit de cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat er bijvoorbeeld in 2021 maar liefst ruim 946 miljoen kilo kaas van koemelk is geproduceerd. We maken het niet alleen zelf, we importeren ook nog een groot deel. Door de bank genomen eten we per inwoner gemiddeld 22 kilo per jaar. En het gaat hier dan alleen nog om kaas van de koe. De consumptie van bijvoorbeeld geiten- en schapenkaas is hierin niet meegerekend. We worden niet voor niets kaaskoppen genoemd.

Overigens zijn er landen waar nog meer per inwoner wordt gegeten. Met stip op 1 staat Denemarken, gevolgd door IJsland en Finland en Frankrijk. Nederland staat pas op een 7e plek volgens de International Dairy Federation (IDF). 25

Welke voedingsstoffen zitten er in kaas?

Dat we van kaas houden, staat vast. Maar hoe (on)gezond is het voor ons? In kaas zitten belangrijke voedingsstoffen als eiwitten, vitamine A, vitamine B12 en mineralen als calcium, fosfor, magnesium en zink. Maar het bevat ook veel verzadigde (verkeerde) vetten. Daarnaast bevat veel kaas behoorlijk wat zout. Zowel die vetten als het vele zout zijn niet goed voor onze bloedvaten.

De 'normale' kaas is 48+. Dit laatste is de aanduiding hoeveel vet er in zit. De berekening van het vetgehalte gaat uit van de kaas zonder water. De oude variant bevat minder water dan de jonge en is daardoor ook vetter. Dus een jonge 48+ is minder vet dan een oude 48+. Daarnaast zijn er varianten van 20+, 30+, 40+ en 45+. Dit zegt dus iets over het vetgehalte, niet over de hoeveelheid calcium die er in zit. De varianten die lager in vet zijn, bevatten overigens meer calcium. En calcium is weer goed voor onze botten.

Hoeveel gram kaas mogen we per dag?

Nu weten we hoe het zit met het vetgehalte, maar dan blijft de vraag: hoeveel kaas mogen we per dag? De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is volgens het Voedingscentrum 40 gram. Gemiddeld weegt een plak tussen de 15 en 20 gram, dat betekent dat we ongeveer 2 plakken per dag mogen. Wilt u kaas in het avondeten verwerken, neem dan eens iets anders op brood. Het zijn natuurlijk aanbevolen hoeveelheden. En schaaft u de kaas zelf, dan is de plak een stuk minder zwaar dan dat u ze kant-en-klaar koopt.

Bron: het Voedingscentrum, Libelle, CBS, Quest, archief.

Bron: MAX Vandaag Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

**De oplossing van de Sudoku uit
Ons Seniorennieuws december/januari is**

24615

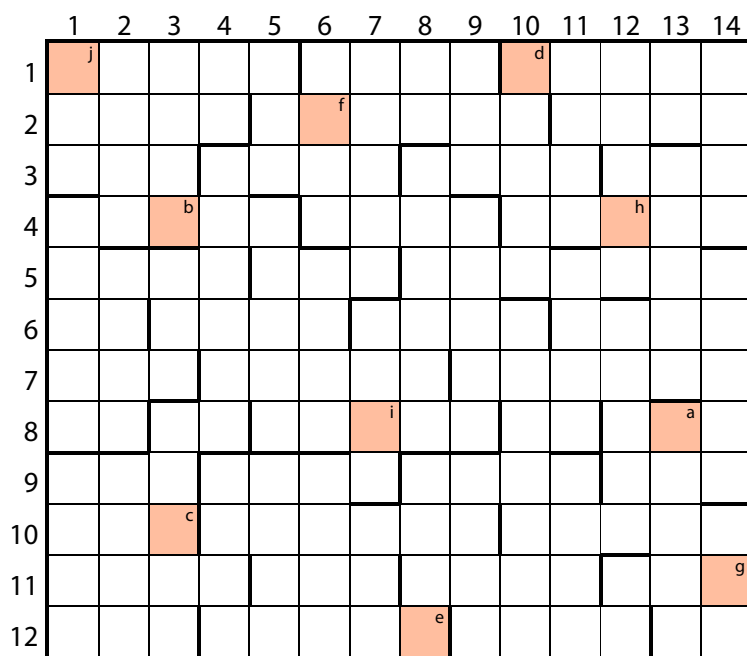
Uit de 18 goede inzendingen, trokken we als winnaar de heer Anton Smits. Hij was blij verrast en koos voor een cadeaubon van Slagerij Snels.



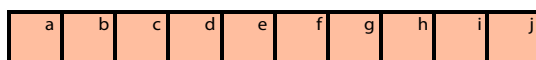
**Een nieuwe puzzel vindt u op de volgende
bladzijde; dit keer een doorloper.**

Horizontaal: 1 rustbank; broer van Kaïn; insnijding in een rok - 2 vergeefs; eiergerecht; lerland - 3 paardje; haatgevoel; inham v.d. zee; tennisterm - 4 flauw voorwendsel; eigenaardig; waarschuwingssig-naal - 5 schildergerie; durf; knijpbril - 6 muzieknoot; ingaving; houten pennetje; koningin-regentes - 7 veerkracht; landstreek; boosaardig - 8 daar; schuif; autopech; loofboom; bestemming - 9 watering; logé; platzak; pl. in Gelderland - 10 wier; deel v.e. geschrift; hardvochtig - 11 deel v.e. schip; sprookjesfi-guur; teleurstellend; grote papegaai - 12 kwelgeest; verkoopplaats; steltvogel; slee.

Verticaal: 1 waterkering; glazen aanbouw; langzaam - 2 dito; buitengewoon; profeet - 3 verwerping; loofboom; strijdmacht - 4 reeds; spoedig; naklank - 5 cachot; gevolg; Griekse letter - 6 liefdesgod; huwelijkspartner; opsmuk - 7 doodop; bierglas; achterkant v.d. hals - 8 oude lengtemaat; feestversie-ring; prima - 9 bijbelse vrouw; make-up; speer - 10 oogziekte; gapen - 11 hoogtemerk; berggeit; gebreid kledingstuk - 12 klimplant; strijdgewoel; a priori - 13 ingenieur; zalf; gezongen toneelstuk - 14 zemelaar; familielid; mannetjesbij.



©www.puzzelpro.nl



Breng de gevonden letters in de roze vakjes over naar de corresponderende vakjes in de balk.

Stuur de oplossing van de doorloper **uiterlijk 15 februari 2025 met vermelding van uw telefoonnummer** naar

Will Hooijmaijers, Chopinlaan 2, 5165 CM waspik
E-mailadres: willennol@gmail.com

20-jarig jubileum Jeu de Boules club "Laat ze Rollen"

Zaterdag 16 november 2024 heeft onze jeu de boules club het 20 jarig bestaan gevierd.

De club is 9 november 2004 in Waspik opgericht en hebben het feestelijk gevierd in overdekte accommodatie van Jeu de Boules club Batard in Drunen.

De dag begon om 10 uur met koffie en gebak en door onze voorzitter Eddy Verburgt werd de viering feestelijk geopend met een welkomstwoord en daarin aandacht geschonken aan het ontstaan van onze club. Er waren ook nog 4 leden welke vanaf de oprichting nog actief lid van onze club zijn.

Daarna volgde het programma van deze dag met een jubileum mix toernooi en tussen door een lunch. De winnaar van het jubileum mix toernooi was Piet Schellekens. Alle leden ontvingen een speciaal butje als aandenken aan deze jubileumdag.



Daarna volgde de prijsuitreiking van de club competitie 2024. Er waren prijzen voor de eerste 3 plaatsen. Na een spannende en sportieve competitie volgde uitslag van de prijs winnende teams.

1e prijsTeam Sjaak de Wit en Jeanne van Zon

2e prijsTeam Adje van Hoof en Piet Schellekens

3e prijsTeam Piet van Dongen en Ad Commeren



Na een een geslaagde jubileumdag volgde gezellig eten van de aanwezige frietkraam met heerlijke friet en snacks tot iedereen voldaan was.

Deze bijzondere dag werd afgesloten met een dankwoord door de voorzitter aan alle die deze dag hebben doen slagen.

Jeu de Boules spel is gezellig en een gezonde sport voor iedereen die op een sociale wijze in beweging wil blijven en iedereen is welkom op onze club.

**Heeft u interesse kom het vrijblijvend proberen op donderdagmiddag bij
Buurthuis 't Schooltje , Carmelietenstraat in Waspik of informatie bij
Eddy Verburgt telefoon 0615492904**

Ondersteuning Word en Outlook 2016 en 2019 stopt

Microsoft stopt vanaf 14 oktober 2025 met de ondersteuning van de programma's uit pakketten Office 2016 en 2019.

Vanaf oktober volgend jaar zijn Word, Excel, Outlook en PowerPoint versies 2016 en 2019 niet meer veilig te gebruiken. De programma's krijgen vanaf dan geen veiligheidsupdates en nieuwe functies meer. Daardoor loopt een computer waar die programma's op staan risico op virussen. Het is dus verstandig om de oude Office-programma's van de computer te verwijderen en een ander programma te kiezen. Die datum is, niet geheel toevallig, ook het moment dat de ondersteuning voor Windows 10 stopt.



Welke Word-versie gebruik ik?

Gebruikt u Microsoft 365? Dan kunt u de programma's gewoon blijven gebruiken. Wie eenmalig Office 2016 of 2019 kocht, gebruikt die programma's nu waarschijnlijk nog. Controleer zo welke versie van bijvoorbeeld Word of Outlook u hebt:

- * Open een Office-programma, zoals Word, Excel of Outlook.
- * Klik als dat nodig is op **Bestand**.
- * Klik linksonder op **Account of Office-account**.
- * Onder 'Productgegevens' staat welke versie u gebruikt.

Staat er 'Microsoft 365' of '[programma-naam] 2021'? Dan zit u goed. Alle pakketten ouder dan dat zijn straks niet meer veilig te gebruiken.

Bron: SeniorWeb

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

Veiliger fietsen in het donker

Bijna-ongelukken met vrijwel onzichtbare fietsers komen vaak ter sprake, want iedereen maakt het wel eens mee. Als automobilist of als fietser. Zichtbaarheid is het toverwoord bij het voorkomen van fietsongevallen. Een nieuw product om die zichtbaarheid in het donker te vergroten is verlichting van de bewegende benen. Krijgt u ook wel eens een lichte hartverzakking als er plots, als vanuit het niets, een fietser vlak voor uw auto schiet? Een fietser met slechte of zelfs zonder verlichting, gehuld in donkere kleding en met helemaal niets dat reflecteert. Met de schrik in het hart en wellicht zelfs een krachtterm slakend kijken we de fietser na. Die heeft geluk gehad, denken we.



Spoedeisende hulp

In 2023 kwamen zo'n 25.000 fietsers na een ongeluk – vaak in het donker – op de spoedeisende hulp terecht. Dat zijn bijna zeventig fietsers per dag, een aantal dat ook nog eens jaarlijks stijgt. Driekwart van hen had verwondingen als botbreuken of hersenschuddingen met verlies van bewustzijn. Een kwart raakte zelfs nog ernstiger gewond. De Fietzersbond onderzocht hoe veilig fietsers zich voelen: in vier op de vijf gemeenten voelen ouderen en jongeren zich onveiliger dan zes jaar geleden.

Onzichtbare fietser

Als automobilist hebben we allemaal al wel eens ervaren hoe de schrik ons om het hart slaat als er plotseling een nagenoeg onzichtbare fietser voor onze bumper opduikt. Maar hoe zit het als we zelf op de fiets stappen? Zijn we zelf wel goed zichtbaar? Zijn we veilig onderweg? Slechts 4 procent van de fietsers draagt een fietshelm, terwijl bekend is dat bij een ongeluk fietsers met helm ongeveer 60 procent minder kans hebben op ernstig hoofd- of hersenletsel dan fietsers zonder helm. Eerlijk is eerlijk: onder oudere fietsers is het helmgebruik het hoogst.

Bewegende benen verlicht

Zichtbaar zijn als fietser, vooral in de donkere wintermaanden, is iets dat we zelf in de hand hebben. Fietsverlichting die werkt, een reflecterend bandje of hesje, het draagt allemaal bij aan onze eigen veiligheid. De twee jonge uitvinders Luci en Douwe bedachten een nieuwe manier om de zichtbaarheid van fietsers in de schemer of in het donker te vergroten: de Ziemi Biomotion-fietsverlichting. Hun idee is net zo simpel als lumineus: maak de bewegende benen van fietsers zichtbaar vanaf de voor- en de zijkant. Luci en Douwe lanceerden een fietslampje dat wordt aangebracht aan de achterzijde van het stuur. Dit lampje schijnt dus op de benen. Doordat die constant bewegen valt het extra op.



Innovatieve fietslamp

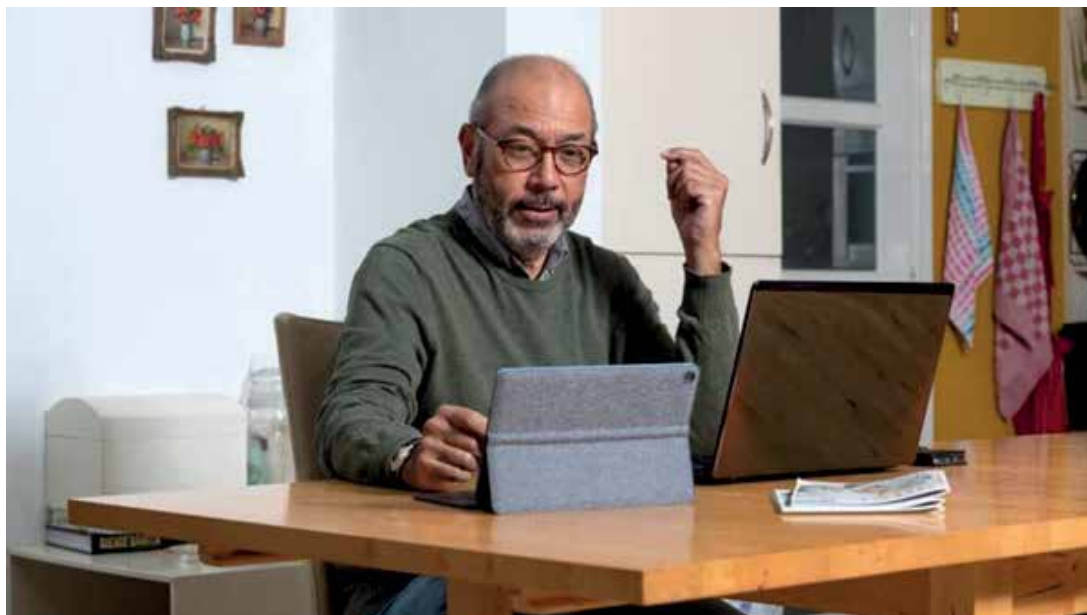
De twee uitvinders lieten hun innovatieve fietslamp onderzoeken door TNO. Dat instituut constateerde dat fietsers met een Ziemi tot wel 52 procent eerder zichtbaar zijn. In het TNO-onderzoek, dat plaatsvond in zowel stedelijke als landelijke omgevingen, is vastgesteld dat het aanvullend gebruik van Ziemi op bestaande verlichting de detectieafstand in de stad met 52 procent en de herkenningsafstand met 19 tot 24 procent verhoogt. Automobilisten zien en herkennen fietsers met een Ziemi eerder, wat cruciaal is voor het voorkomen van ongelukken. "De resultaten van dit onderzoek bevestigen dat onze Biomotion-verlichting een duidelijke bijdrage levert aan de zichtbaarheid van fietsers in het verkeer", zegt Luci Santema, student aan de TU-Delft en één van de twee uitvinders van de Ziemi. "Eerder onderzoek heeft aangetoond dat het gebruik van fietsverlichting in het donker het risico op een ongeval met ongeveer 17 procent vermindert. Ziemi maakt de fietser dus nog eerder zichtbaar en herkenbaar."

Meer informatie over Ziemi Biomotion op ziemi.nl.

Verstandig: uw digitale nalatenschap tijdig regelen

Ouderen willen nabestaanden niet opzadelen met administratieve rompslomp. Daarom is het verstandig om al bij leven de digitale nalatenschap te regelen.

Na een overlijden blijven veel gegevens eindeloos op internet rondzwerven. Het is daarom slim om tijdig aan de slag te gaan met de digitale nalatenschap. Steeds meer senioren doen dat.



Verdubbeling

Veel senioren staan stil bij wat ze digitaal achterlaten, bijvoorbeeld de inlogcodes van sociale media, DigiD-gegevens en mailaccounts. Uit onderzoek van SeniorWeb blijkt dat bijna 60 procent van de leden van die organisatie al iets heeft geregeld voor hun digitale nalatenschap. Dit percentage is bijna een verdubbeling ten opzichte van enkele jaren geleden. In 2018 had namelijk slechts 32 procent van iets vastgelegd. Van degenen die nu al zaken hebben vastgelegd, heeft 92 procent inloggegevens van apparaten en belangrijke accounts gedeeld met hun naasten.

Bron: ONS Magazine december 2024

Wat is ZorgDomein?

Papieren verwijzingen van artsen worden steeds vaker vervangen door een digitale versie via ZorgDomein. Maar wat is ZorgDomein eigenlijk?

Digitaal verwijsbriefje

Een van de belangrijkste functies van ZorgDomein is het versturen van verwijzingen en aanvragen voor onderzoeken. Zo kan de huisarts u doorsturen naar een zorginstelling of andere zorgverlener. Die ontvangt via het platform de verwijzing en andere medische informatie. Patiënten vinden bij ZorgDomein alle informatie over de verwijzing. Bijvoorbeeld hoe ze een afspraak maken en hoe ze zich kunnen voorbereiden.

Uitwisselplaats voor professionals

Maar ZorgDomein is vooral ook een platform voor digitaal contact tussen zorgverleners. De meeste huisartsen en ziekenhuizen in Nederland zijn erbij aangesloten. Maar bijvoorbeeld ook veel gemeenten en thuiszorgorganisaties. Zo werken ze allemaal makkelijker met elkaar samen. Zorgaanbieders (zoals ziekenhuizen) geven namelijk informatie over hun aanbod. Hierdoor kunnen verwijzers (zoals huisartsen) makkelijker informatie vinden. Ook helpt het platform bij het vinden van geschikte hulp.

Veiligheid

ZorgDomein houdt geen medische dossiers van mensen bij. Zorgverleners wisselen via dit platform alleen gegevens uit die te maken hebben met de verwijzing. Dat is vaak de verwijzing zelf, uw naam en benodigde informatie uit uw medisch dossier. Het is eigenlijk een soort doorgeefluik. De zorgverlener bepaalt hoelang de gegevens bewaard worden. Dus zodra ze niet meer nodig zijn, worden ze verwijderd bij ZorgDomein. Na achttien maanden worden gegevens altijd automatisch verwijderd. Tot die tijd zijn ze versleuteld opgeslagen in een beveiligde omgeving.

(Bron: SeniorWeb)

Uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle aug. Sept.



VAN EEN BOOM DIE DE WIND WOU ZIEN



Er waren eens zeven bomen, zeven bomen in een kring,
Met nog een kleine boom in het midden, een mooie groene
vergadering.
Toen zei de kleinste boom in het midden:
'Ik zou de wind wel eens willen zien.
Is hij groot of klein, met armen en benen, of een stam zoals wij
misschien?'
Toen zeiden de andere bomen, die zeven van de buitenkant:
'De wind is gekomen en weer verdwenen, hij heeft geen lijf,
geen mond en geen hand.'
Dat kon de middelste niet geloven :
'Hoe weet je dan dat de wind bestaat,
als niemand hem ziet of aan kan raken, hoe weet je dan dat hij
komt en gaat?'
Toen riepen die zeven allemaal samen, die hele groene
vergadering:
Daar is hij al, ook jij zult hem voelen
in het binnenste hart van de kring.'
En de vragende boom in die kring van zeven
kreeg een antwoord van wuivend, ruisend groen:
'Al kun je de wind niet zien of grijpen,
je kunt wel zien wat de wind komt doen.'

Inge Lievaart

Uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk

Tot uw dienst:

E-bike Duo fiets centrale Waspik (EDW) bereikbaar via de volgende link:
<https://fietsmaatjeswaalwijk.nl/> Fietsmaatjes Waalwijk
formulier invullen op bovenstaande link! Daarna wordt contact opgenomen.
Géén internet: neem dan contact op met
Jan Beerens 06 14432816 of Marjoleine Veldhuisen 0416 311346

Vervoer- en Boodschappendienst Waspik
06-18 22 56 14
Graag 24 uur van tevoren aanmelden

Sociaal Contact Waspik

Marian van den Berg: 06-18435995
woensdag spreekuur op afspraak
van 10.00-11.30 uur in Den Bolder

CASADE
tel. 0800 55 222 22

Rijbewijskeuring:

Buurthuis Zanddonk, Willaertpark 2a, Waalwijk

Voor afspraak: Regelzorg tel. 088-2323300

Voor-Keur tel. 085-0607065

Kosten 50,-- tot 55,--Euro

geen kortingsregeling

Kosten 50,-- Euro geen kortingsregeling

Belangrijke telefoonnummers:

Meldpunt Gemeente	tel. 0416-683456
Meldpunt vrijwillige thuishulp	tel. 0416-333445
Zorgloket Waalwijk	tel. 0416-683456
Mozaïek Waalwijk	tel. 0416-333445

www.stichtingsenioren.nl

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. Uw seniorenvereniging is eveneens actief op Facebook. Dus volg ons! Hoe kunt u ons vinden? Ga naar de website van Senioren Vereniging Waspik. Klik op het Facebook-icoontje en u bent op onze Facebook-pagina. Klik op 'like' en op 'volgen'; u blijft op de hoogte van al het nieuws. U kunt ook via de eigen Facebook-pagina in de zoekbalk intypen: seniorenvereniging waspik. Of u gaat via uw browser naar

<https://www.facebook.com/kbowaspik>

Onze organisatie

Bestuur

Voorzitter Dhr. B. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494
Secretaris Mw. N.van Etten	Hazelaarstraat 8	tel. 314311
Penningmeester Mw. C. Willekens	Schoolstraat 2H	tel. 06-49611122
Leden: Mw. N.Revet	Kerkstraat 11a	tel. 312921
Mw. F. Hooijmaijers	Vrouwkensvaartsestraat 12a	tel. 313312
Mw. E. Span	Schoolstraat 2Aa	tel. 311355
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: bertdegraauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: oco@koskeester.nl

Onze belastingpapieren invullers

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegraauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl
Mw. N. van Etten	tel. 314311	email: nellekevdd@gmail.com

Cliëntondersteuning WMO

Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: oco@koskeester.nl
----------------	-------------	--------------------------

Onze activiteitencommissie

Mw. W. Hooijmaijers	Chopinlaan 2	tel. 06-12916937 voorzitter
Mw. D. de Graauw	Hof van Polanen 14	tel. 312494
Mw. E. Span	Schoolstraat 2a	tel. 311355
Mw. N. Revet	Kerkstraat 11a	tel. 312921

Wij(k)diensten Waspik

Wijkpunt spreekuur: **Vanaf 1 mei zijn wij alleen op afspraak aanwezig.**

U kunt bellen naar **tel. 0416 760 160** voor het maken van een afspraak op woensdag tussen 10.00-12.00 uur

Coördinatie felicitatiedienst

Mw. E. Span	tel. 311355
-------------	-------------

Contact Casade

Mw. W. Hooijmaijers: tel. 06-12916937 en Mw. C. de Bruyn: tel. 06-20632983

Coördinatie Social Catering: Mw. A. De Bont tel. 0416-311860

Onze vaste activiteiten

Maandagmiddag Koor Zang en Vriendschap	Informatie Dhr. P. Heijmans	tel. 311787
Maandagmiddag Koersbal in 't Schooltje	Informatie Dhr. J. Cornelisse	tel. 315360
Dinsdagmorgen/vrijdagmorgen Fitness	Informatie Mw. F. Hooijmaijers	tel. 313312
Dinsdagmiddag Schilderen in Den Bolder	Informatie Mw. M. van den Berg	tel. 06-18435995
Dinsdag 1 x per 2 weken Kookclub 't Schooltje	Informatie Mw. A. Kouwenberg	tel. 311071
Donderdagmorgen Meer bewegen in Den Bolder	Informatie Mw. C. Willekens	tel. 06-49611122
Donderdagmiddag Jeu de Boules	Informatie Dhr. E. Verburgt	tel. 06-15492904
Rikken en jokeren	Informatie Dhr. Th. Rekkers	tel. 312630 of 06-10697340
Fietsen Samen wekelijks fietsen	Informatie Mw. J. Smits	tel. 312184

WWW.HORSTENMEUBELN.NL

Kwaliteitsmeubels tegen de aller scherpste prijs!

DIVERSE TOPMERKEN NU TOT **25% KORTING**



DE TOEKOMST | TWICE | GRANADA | EN MEER

DE GROOTSTE COLLECTIE **COMFORT** BANKEN



BANKSTEL ZORRO 3+1+1 ZITS
IN STOF MET LEDER ARM VANAF: **€ 2195,-**

DE GROOTSTE COLLECTIE **ZORG- & RELAXSTOELEN**



Relaxstoel Soraya
met **Sta-op hulp**
Normaal: € 1825,-
Nu: € 1445,-

Direct uit voorraad leverbaar

Horsten Meubelen
Kerkvaartsestraat 1
5165 VL Waspik
Tel: 0416-311945

DIVERSE SLAAPKAMERS & **DEELBARE LEDIKANTEN**



DIVERSE **ZORGBEDDEN**



Horsten Slaapcomfort
't Vaartje 9
5165 NA Waspik
Tel: 0416-312225

**Gratis
Taxi Service**

Heeft u geen vervoer?



Bel ons!

Service Apotheek Waesbeeck

Hoe wij u kunnen ontzorgen:



Ook kunt u bij ons terecht voor:

- Drogisterij artikelen
- Homeopatische en
- Fytotherapeutische middelen
- Braces

Wilhelminastraat 4, 5165TJ Waspik
 • 0416 - 31 37 77 •
info@serviceapotheekwaesbeeck.nl

Openingstijden

Maandag t/m vrijdag
 9.00 - 12.30 uur
 13.00 - 17.30 uur

TIP: Onze afspraaklijn en Service Apotheek-app zijn altijd open!



Klop Optiek
 Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle



www.kloptoptiek.nl

Ganghoofd 2A,
 4941 RE Raamsdonsveer
 tel. 0163-571871

Kerkstraat 8
 5165 CG Waspik
 tel. 0416-311353

snels *slagerij traiteur catering*

sinds 1932

De Zaak vol Smaak

TOPKWALITEIT DOOR AMBACHTELIJKHEID!

Voor al uw dranken moet u bij
 Slijterij Van Alphen zijn
 Kerkstraat 14
 5165 CG WASPIK
 Tel. 0416 -312736



Bloemenboerderij
 De Langendam

Bloemen/Pluktuin/ Excursies/Arrangementen
 Workshops/Bloemschikken/Bakken

Voor openingstijden: raadpleeg onze website
 Groepen ook welkom buiten openingstijden; maak
 hiervoor een afspraak

En gezellig dagje uit
 voor jong en oud

*t Vaartje 108, 5165 ND Waspik tel. 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.
 Raadhuisstraat 11 - Sprang-Capelle
 T. 0416-272753 - www.autobraat.nl

**CHEVROLET
 SPECIALIST**

KIA SPECIALIST

**Liefde
 verbindt mensen**

0416 - 851 405 (dag & nacht)



VAN GORP
 UITVAARTZORG

Ook als je verzekerd bent

SNAPHAAN

Kom één keer
 bij ons langs,
 dan loopt u
 met ons weg

- Orthopedische
- Schoenen
- Semi-orthopedische
schoenen
- Steunzolen
- Loopenanalyse
- OVAC
- VLOS
- Huispantoffels
- Werkschoenen

Hertog Janstraat 2 | 5141 KJ Waalwijk
info@snaphaanschoenen.nl | 0416 65 12 03

Maaltijd Thuis

**Geniet van
 lekker eten
 zonder zelf te koken**

BESTEL NU

Proefpakket
 4 maaltijden
24.00

Bij Maaltijd Thuis vinden
 wij het belangrijk dat u
 kunt genieten van gezonde,
 lekkere en koelverse
 maaltijden.

Edwin en Marina
 Uw Maaltijd Thuis bezorgers

013 - 8200 954 maaltijdthuis.nl





fitFORM
member of fitMOTION

Wij voldoen aan de Corona-eisen, bel voor een afspraak.

Gun uzelf het genot van professioneel zitcomfort

Wilt u iedere dag heerlijk zitten en gemakkelijk opstaan?

Kies dan voor:

- 100% maatwerk
- zitten, relaxen, rusten en gemakkelijk opstaan
- unieke kantelverstelling
- individueel instelbare rugondersteuning
- gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek
- volledig ergonomisch verantwoord
- echt Nederlands kwaliteitsproduct
- 10 jaar garantie waarborg



Nieuw van Fitform fitMOTION

Een uniek gezond beweegstelsel, voor mensen die veel zitten.

Wilt u het comfort van Fitform en fitMotion zelf ervaren en een persoonlijk zitadvies ontvangen? Bezoek onze winkel of bel ons voor een huisbezoek.

Uw Fitform dealer:




De Seniorenwinkel Kaatsheuvel
Jan de Rooijstraat 1A - T 0416-279944
Geopend: dinsdag t/m vrijdag 10.00-16.00 uur en maandag en zaterdag op afspraak open.
www.deseniorenwinkel.nl



JOHN VAN PAS

WAAR IS DAT FEESTJE?
BIJ JOHN VAN PAS NATUURLIJK!

ONTDEK DE ONBEGRENSEDE MOGELIJKHEDEN OP ONZE LOCATIE VAN 25.000 M² IN HET HART VAN BRABANT

Maak van jouw evenement een onvergetelijke belevenis:

- Groepsarrangementen
- Voor particulieren én bedrijven
- Ruimtes voor 50 tot 1.000 personen
- Vaste prijs per persoon
- Indoor & outdoor

Wilt je brainstormen over jouw feest of groepsbijeenkomst? Neem dan contact met ons op. We denken graag met je mee.

John van Pas
Zuidhollandsedijk 185
5171 TM Kaatsheuvel

06 - 26 76 40 26
info@johnvanpas.nl
www.johnvanpas.nl

UITGAANSCENTRUM DE EENDRAGT



LEEMANS
UITVAARTVERZORGING

Tel. 0162 - 403912 / 06-13677441
www.leemansuitvaartverzorging.nl
www.uitvaartondernemingmade.nl
Voor de hele regio en omstreken

BELEIDT AANVRAGEN

DAGEN NACHT BEGRUKKAAR

- VOOR VERZORGING VAN BEGRAFENISSEN EN CREMATIES, STILVOL EN PERSOONLIJK NAAR UW WENSEN.
- REIKEND MET ALLE GELOOFSGEVERTIGINGEN EN RITUELEN.
- VOORAF REGELING / WENSENBOEKJE
- WAAR EN OF U VERZEKERD BENT, MAAKT NIET UIT.
- OPMAREN THUIS, IN EEN DOOR U GEWENST MORTUARIUM IN UW WOONPLAATS OF REGIO OF IN DE STEDENVOOR INGERICHTE ROOKKAMERS EN 24-UREN FAMILIEROOKKAMERS BIJ LEEMANS.

UW LAATSTE ZORG IN GOEDE HANDEN

Voor al uw financiële en/of verzekeringsvragen kunt u contact opnemen met

THEUNS
Assurantiën en Hypotheken B.V.

Adviseur: Andrew Theuns

Adres Dorpsplein 19
5165 CJ Waspik

Tel 0416 - 31 54 32
E-mail info@theuns-assurantiën.nl
Website www.theuns-assurantiën.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