

Ons Seniorennieuws

Uitgave: maart 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 lesdagen 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

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

HIER KAN UW ADVERTENTIE KOMEN

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 maart 2025

pag. 04	Activiteiten februari-maart-april 2025
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed maart 2025
pag. 07	Waar komt High Tea vandaan? High Tea in Brasserie “Bij 8”
pag. 08	Mantelzorgtest en Korting op reizen met OV
pag. 09	Parkeerkaart Gehandicapten
pag. 10	Aangifte Inkomstenbelasting 2024
pag. 11-12	Puzzel: oplossing februari en nieuwe puzzel: Zweeds kruiswoord
pag. 13	Energiebesparing begint thuis
pag. 14-15	Whatsapp op pc
pag. 16	Wist u dat....
pag. 17-18	Is een koud huis gezonder?
pag. 19	Samen dementievriendelijk
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. Opzegging van het lidmaatschap kan alleen schriftelijk voor 1 december voorafgaande aan het nieuwe verenigingsjaar dat op 1 januari begint. Bij tussentijdse opzegging is geen restitutie mogelijk. Ook in geval van verhuizing en een overlijden, schriftelijk mee 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 maart 2025 aanleveren**

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

COLOFON

Activiteiten februari, maart, april 2025

Herinnering:
Carnavalsbingo
28 februari
in
Buurthuis 't Schooltje
Aanvang 13.30 uur



High Tea in "Brasserie Bij 8"
op 18 maart 2025.
Kijk voor informatie en aanmelding
verderop in dit nummer van Ons
Seniorennieuws

Ledenvergadering 11 april
met na de cijfertjes, een optreden
van
René Bastiaanse over het Rijke
Roomsche leven , begeleid met
leuke oude foto's.
Meer informatie volgt in
Ons Seniorennieuws van april 2025



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

Maart..... de lentemaand. Laten we hopen dat we iets van de lente gaan merken.
Een weerspreuk, die bij de maand maart hoort, luidt:

Veel wind in maart, geeft appels in de gaard.



Maart: al de derde maand van het jaar. Wat gaat de tijd vlug. Voor je het weet is het eerste kwartaal voorbij.

In dit Seniorennieuws nogmaals aandacht voor de carnavalsbingo op 28 februari in 't Schooltje. Ook maken we u alvast attent op onze **algemene ledenvergadering**, die op **11 april** plaatsvindt.

Maar onze activiteitencommissie heeft niet stil gezeten. De dames hebben een **high tea** geregeld in Brasserie "Bij 8" op **dinsdagmiddag 18 maart a.s.** Het belooft een heerlijke middag te worden. Meld u snel aan, want vol is vol!!! Kijk voor meer informatie op pagina 7.

We vragen tevens aandacht voor de fitheid van onze senioren: naast de bestaande voor ons bekende locaties waar je aan je conditie kunt werken, is er ook een mogelijkheid bij Zorgcentrum "De Stroming". Alle informatie vindt u op de pagina met onze rubriek Wist u dat..... op pagina 16.

De cursus **Valpreventie** start op 27 februari met net genoeg deelnemers; dus voor wie nog belangstelling heeft voor deze cursus, kom dan op genoemde datum naar Den Bolder; om 10.30 uur beginnen we.

Tot slot: vanaf maart kan de **aangifte inkomstenbelasting** worden gedaan.
Onze belastinginvullers zijn u graag van dienst.

En dan is er natuurlijk onze maandelijkse puzzel. Dit keer een Zweeds raadsel. Doe mee en maak kans op een tegoedbon naar keuze.

Veel lees- en puzzelplezier.



Onlangs zijn overleden

Mevrouw F.S. v.d. Pluijm-v.d. Velden,
Mevrouw A.C.A. van Weesenbeek-Timmers
Mevrouw H.Ph.M. Bink-Muskens

In Memoriam



Moge zij rusten in vrede.

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

Mw. M. Van den Broek – Bruijns	03-03
Dhr. A. Kuijten	07-03
Mw. H. Sars	08-03
Mw. E.I. Veenman	11-03
Mw. M.A. van der Ven – de Klijn	16-03
Dhr. P.J. Verschuren	16-03
Mw. J. Smits – van de Griendt	18-03
Dhr. S.J. Quist	20-03
Mw. A. Langermans - van Dongen	20-03
Dhr. J. A. de Jong	24-03
Mw. A. de Werd – van Helvoirt	24-03
Mw. C.J. Kemmeren – van Hooijdonk	26-03
Dhr. P.J.M. Kanters	29-03



Ook alle anderen die in maart jarig zijn,
van harte gefeliciteerd en een mooie dag toegewenst.



Waar komt High Tea vandaan?

De Engelsen kennen een lange traditie van theedrinken. Zo kennen zij de hiergenoemde high tea. High tea is een 'maaltijd' die in de middag geserveerd wordt. Je kunt natuurlijk zelf bepalen wanneer, maar officieel is het om 16.00 uur; niet eerder, niet later. In de tijd dat de Britse adel nog zeer welvarend was en bedienden hadden die hun voedsel verzorgden, was de high tea een belangrijk sociaal moment van de dag.

De high tea is ontstaan in 1840. Omdat hertogin Anna van Bedford zo tegen het eind van de middag altijd een hongerig gevoel kreeg, liet ze een dienblad thee, sandwiches en cake naar haar kamer brengen. Ook haar vriendinnen waren hier verrukt van en al gauw werd de high tea populair. Men fladderde van de ene tea party naar de andere om op het juiste moment gezien te worden.

Het lekkers werd tijdens de teaparty in een vaste volgorde geserveerd. Eerst werd er rondgegaan met schalen vol kleine sandwiches. Pas als je een sandwich had gegeten, mocht je je wagen aan de scones met jam, room en de cake. Alles wat bij een high tea geserveerd wordt, moet vast te houden zijn 'tussen vinger en duim'. Allemaal kleine hapjes dus. Echter, vergis je niet in deze 'hapjes'; deze hartige en zoete snacks zijn zeer uitgebreid en kunnen een maaltijd vervangen.

Bron: Thee de Tuttle.

Overgenomen uit Nieuwsbrief PCOB Waalwijk



High Tea in Brasserie "Bij 8"

Het is ons gelukt om met Cora weer een gezellige High Tea te plannen en wel op;

Dinsdagmiddag 18 maart om 14.00 uur in Brasserie "Bij 8"

Er is voor ons een speciale prijs geregeld: € 20,00 per persoon.

Aanmelden kan tot uiterlijk 6 maart ! Geef u snel op, want vol = vol.

Graag gepast geld in een envelop met het aanmeldformulier inleveren bij Elly Span , Schoolstraat 2A Waspik.

.....
(hier langs afknippen)

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

Lidmaatschapsnummer:

Ik kom graag op 18 maart naar de High Tea.

Handtekening:

MANTELZORGTEST - Doe de test en krijg direct advies

In november vorig jaar werd door de Gemeente Waalwijk de zogenoemde Mantelzorgtest geïntroduceerd.

Het gaat om een online test: <https://waalwijk.mantelzorgtest.nl/>

Met de Mantelzorgtest krijgen mantelzorgers op een laagdrempelige manier inzicht, praktische tips en hulp bij de zorg voor een naaste. De test helpt je om een goede balans te vinden tussen zorg voor je naaste en aandacht en tijd voor jezelf.

Met de online Mantelzorgtest beantwoord je een aantal eenvoudige vragen over je zorgsituatie. Op basis van de antwoorden krijg je praktische tips en informatie over lokale hulp en ondersteuning. Zo kun je snel zien welke steun er is, zonder ingewikkelde aanmeldprocedures.

Mantelzorgers met vragen kunnen terecht bij ContourdeTwern of bij
Erwin Fransen
Mantelzorgcoach | Team WijZ
T: 0416 683 456
M: 06 55298436



ZO KRIJGT U LEEFTIJDskORTING BIJ REIZEN MET OV PAY

Iedereen vanaf 65 jaar heeft recht op leeftijds-korting in de bus, tram of metro. Vanaf nu kan die korting niet alleen via uw OV-chipkaart, maar ook via de betaalpas of credit-card worden betaald.

Het werkt als volgt:

- Download de OV pay-app in de Google Play-store of App-store.
- Log in op de app door uw naam en e-mailadres in te vullen.
- Vervolgens krijgt u een e-mail met een code die u in de app invult.
- Voeg uw betaalpas of creditkaart toe. Dat doet u door in de app naar 'Passen' te gaan en vervolgens op '+ pas toevoegen' te klikken.
- Selecteer de optie 'Leeftijdskorting toevoegen'
- Maak vervolgens een profiel aan, daarvoor vult u in uw naam en geboortedatum.
- Ook maakt u in de app een duidelijke foto van u zelf.

U heeft nu leeftijds-korting toegevoegd en u kunt nu voortaan reizen in bus, tram of metro met korting.

Bron: Nieuwsbrief ANBO-PCOB Waalwijk februari 2025



PARKEERKAART GEHANDICAPTEN

Kun je niet goed lopen? En rijd je in een brommobiel of auto? Of rijd je altijd met iemand mee? Dan kun je een parkeerkaart voor gehandicapten aanvragen, of een eigen parkeerplaats dichtbij je huis.

Parkeerkaart

De gemeente heeft speciale parkeerplekken voor mensen met een beperking. Bijvoorbeeld bij de supermarkt of het ziekenhuis. Dat zijn plaatsen waar je alleen mag parkeren met een gehandicaptenparkeerkaart. Je kunt deze kaart aanvragen als je zelf rijdt (de bestuurderskaart). Je kunt de kaart ook aanvragen als iemand anders altijd voor je rijdt (de passagierskaart). Daar zitten wel voorwaarden aan.

Voorwaarden Bestuurderskaart

Bij een bestuurderskaart moet je bestuurder zijn van een motorvoertuig op meer dan twee wielen (bijvoorbeeld een auto, brommobiel of Canta). Je moet een rijbewijs hebben om een bestuurderskaart aan te kunnen vragen.

Passagierskaart

Heb je continu de hulp van de bestuurder nodig bij het vervoer van deur tot deur?

Dan kun je **een passagierskaart aanvragen**

Voorwaarden beide kaarten

Voor de bestuurderskaart en de passagierskaart geldt dat je moet voldoen aan één van de volgende voorwaarden:

- je hebt een chronische beperking, waardoor je geen 100 meter kan lopen zonder te pauzeren (ook niet met een loophulpmiddel)
- je zit permanent in een rolstoel
- je hebt een andere aantoonbare, ernstige beperking (anders dan een loopbeperking), waardoor je een gehandicaptenparkeerkaart nodig hebt.

Je kunt de gehandicaptenparkeerkaart aanvragen als je deze door je beperkingen minimaal een half jaar nodig hebt. De kaart is vijf jaar geldig. De bestuurderskaart en de passagierskaart staan beide op naam en mogen door niemand anders worden gebruikt. Het kenteken hoeft je niet door te geven.

Kosten

Wil je een bestuurderskaart of een passagierskaart? Dan vraagt de gemeente advies bij een onafhankelijke arts. Die gaat kijken of je de kaart echt nodig hebt. Daar betaal je € 75,- voor. De parkeerkaart kost ook geld. In 2024 kostte hij € 113,10. Je vraagt de parkeerkaart via een aanvraagformulier.

Gehandicaptenparkeerkaart aanvragen Eigen parkeerplaats

Misschien is er dichtbij jouw huis geen speciale parkeerplek voor mensen met een beperking. Of er is nooit plek op straat. Dan kun je vragen om een eigen parkeerplaats voor gehandicapten. Als de gemeente je aanvraag goedkeurt, komt er een bord te staan met het nummerbord van je auto. Dan heb je een eigen parkeerplaats in de buurt. Je bent de enige die daar mag parkeren.

Je komt alleen in aanmerking voor een eigen parkeerplaats voor gehandicapten als je al een parkeerkaart hebt. Voor de aanvraag betaal je € 51,30. Je betaalt ook voor de aanleg van deze gehandicaptenparkeerplaats: € 280,25.

Je vraagt de eigen parkeerplaats aan bij de gemeente.

Bel met Bouwen Wonen en Leefomgeving: **0416 - 683 456** (maandag t/m vrijdag 8.30 tot 12.30 uur). Of stuur een e-mail naar **fobwl@waalwijk.nl**.

Bron: Gemeente Waalwijk



AANGIFTE INKOMSTENBELASTING 2024

Het is binnenkort weer tijd om de Aangifte Inkomstenbelasting 2024 te doen. Wilt u dat wij uw aangifte verzorgen of huur- of zorgtoeslag voor u aanvragen dan mag u contact opnemen met een van onze belastinginvullers nadat u van de Belastingdienst bericht heeft ontvangen dat u aangifte moet doen. Maar ook dit jaar wijzen wij u erop dat het in uw voordeel kan zijn om aangifte te doen ook als de Belastingdienst u daar niet om vraagt bijv. wanneer u zorgkosten heeft gemaakt, die niet door uw verzekering werden vergoed of wanneer u vaak naar een specialist of behandelaar in het ziekenhuis of elders bent gereden. Ook de belastingaangifte over 2024 wordt weer gedaan met gebruikmaking van een **machtigingscode**.



Bij de aanmelding wordt gevraagd naar de volgende gegevens:

- Uw naam, adres en geboortedatum en die van uw eventuele partner;
- Uw Burger Service Nummer (BSN), dat staat op uw paspoort, rijbewijs of ID- bewijs;

De belastinginvuller vraagt dan een machtiging aan en vervolgens ontvangt u van de Belastingdienst de machtigingscode.

Deze code geeft u dan door aan de belastinginvuller en die kan daarna uw aangifte verzorgen.

Let op:

Een groot aantal machtigingen zijn eind 2024 verlopen. Mogelijk heeft u intussen een nieuwe machtigingscode ontvangen. Geef in dat geval deze code meteen door aan uw belastinginvuller!

De belastingaangifte moet in principe **vóór 1 mei 2025** zijn ingediend bij de Belastingdienst.

Zorg ervoor dat de volgende stukken klaar liggen wanneer wij u bezoeken voor het invullen van uw belastingaangifte:

- de **jaaropgaven** AOW, pensioenfondsen en andere inkomsten over 2024;
- bij een eigen woning de **WOZ- beschikking** van de gemeente met als peildatum 01-01-2023 en de **jaaropgave van de hypotheek over 2024**;
- beschikking van de **zorgtoeslag en/of de huurtoeslag**;
- rekeningen van alle **zorgkosten**, die niet of niet volledig vergoed werden;
- bewijsstukken van **giften** aan goede doelen;
- de brief van de Belastingdienst met de **machtigingscode**.

Zoals al jaren gebruikelijk betaalt u als lid van Senioren Vereniging Waspik een vergoeding voor het verzorgen van de aangifte een bedrag van € 12,00 aan de belastinginvuller. Niet-leden betalen € 25,00.

Huur- en zorgtoeslag:

U ontvangt de huur- en zorgtoeslag niet automatisch! Zeker nu de inkomensgrenzen voor dit jaar wat verhoogd zijn is het de moeite waard om hier goed naar te kijken. Als u die tot nu toe niet gekregen hebt en u denkt er recht op te hebben, dan moet u die altijd aanvragen. Ook daarmee helpen wij u graag.

Onze belastinginvullers:

Mevrouw Cissy de Bruijn tel. 06-20632983
De heer Bert de Graauw tel. 0416-312494



De oplossing van de doorloper uit Ons Seniorennieuws van februari is

OOGSTMAAND

Uit de 12 goede inzendingen, trokken we als winnaar de heer Leo Fitters. Hij was zeer verrast en content met een cadeaubon van Slagerij Snels.



**Een nieuwe puzzel vindt u op de volgende
bladzijde;
dit keer een Zweedse kruiswoordpuzzel**

Breng de letters in de cirkels over naar de onderstaande balk.

bloem	▼	vreemde munt	▼	staat in Amerika	7	spreuk	▼	tovenaar	▼
speelhuis		vruchten-nat	▼					groef	▼
▼	3					jaar-telling	▶		
jongens-naam	▶			vaag	▶				1
berg-schaap				sport-trofee	▼				
▼						Bijbelse priester	▶		
eetbare wortel-knol		rijks-univer-siteit	▶		centigram	▶		pl. in Amerika	
▼		gewoel	▼		aanwij-zend vnw.				
▶			per dag	▶	droog	▶			
			draagbare telefoon	▼	werp-anker				
paarden-tuig	landbouw-werktuig	▶		hetzelfde	▶	8			waarde-papier
	raad-gever	▼		telwoord	▼				
5	▶					a priori	▶		▼
						bewuste-loosheid	▼		
kleding-stuk	▶				nagalm	▶			
wees gegroet									
▼			judo-graad	▼	doelpunt	▶			2
					bijbelse figuur	▼			
deel v.e. kolen-kachel		erfelijk materiaal	▶			dokter		kleur	
▼		verbond	▼						
			vis	▶					
horizon	6		water-kering	▼					
insect	▶					onder-officier		sine anno	
▼			immer	▶					▼
venster	▶				reini-gings-middel	▶		4	

©www.puzzelpro.nl

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

Stuur de oplossing van deze puzzel uiterlijk **15 maart 2025** met **vermelding van uw telefoonnummer** naar

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



ENERGIEBESPARING BEGINT THUIS: GRATIS ADVIES VAN HET ENERGIELOKET WAALWIJK

Nu het weer steeds onvoorspelbaarder wordt, maken veel inwoners zich zorgen over hun energierekening. Het Energieloket Waalwijk ontvangt regelmatig vragen van mensen die niet begrijpen waarom hun gas- of stroomverbruik zo hoog is, terwijl ze denken zuinig om te gaan met energie. Tijdens een inloopspreekuur of keukentafelgesprek kunnen inwoners hierover in gesprek gaan met een energiecoach. Wanneer het buiten koud genoeg is, kunnen er infraroodfoto's van woningen worden gemaakt om warmtelekken op te sporen. Vaak kunnen eenvoudige maatregelen, zoals het aanbrengen van tochtstrips of isolatiekit, al zorgen voor aanzienlijke besparingen.

Het Energieloket Waalwijk, een initiatief van de gemeente Waalwijk en energiecoöperatie Langstraat Energie, biedt sinds twee jaar laagdrempelige ondersteuning aan woningeigenaren bij het verminderen van hun energieverbruik en het verduurzamen van hun woning. De tien vrijwillige en onafhankelijke energiecoaches zijn goed opgeleid en staan klaar om gratis advies te geven. Dit kan zowel tijdens het inloopspreekuur op zaterdagochtend in de bibliotheek van Waalwijk als tijdens een huisbezoek. De energiecoaches helpen bij het vergelijken van energieleveranciers, beoordelen offertes voor bijvoorbeeld warmtepompen en ondersteunen

bij het aanvragen van subsidies.

Meer informatie is te vinden op:

- duurzaam.waalwijk.nl/energieloketten-in-waalwijk
- langstraatenergie.nl

Bron: Waalwijk.Nieuws



WhatsApp op pc

Iedereen met WhatsApp op de smartphone kan deze app ook ook op de computer gebruiken. Handig, want het toetsenbord daarvan is een stuk groter.

Installeer WhatsApp op de pc of gebruik WhatsApp Web via de browser

WhatsApp Web openen op pc

Maak zo voor de eerste keer op de pc verbinding met WhatsApp Web:

- Open de browser en ga naar **web.whatsapp.com**.
- Op de pagina staat een **QR-code**. Pak de telefoon erbij en open de app WhatsApp.
- Tik op een Android-telefoon rechtsboven op het pictogram van de drie puntjes

> **Gekoppelde apparaten Een apparaat koppelen.**

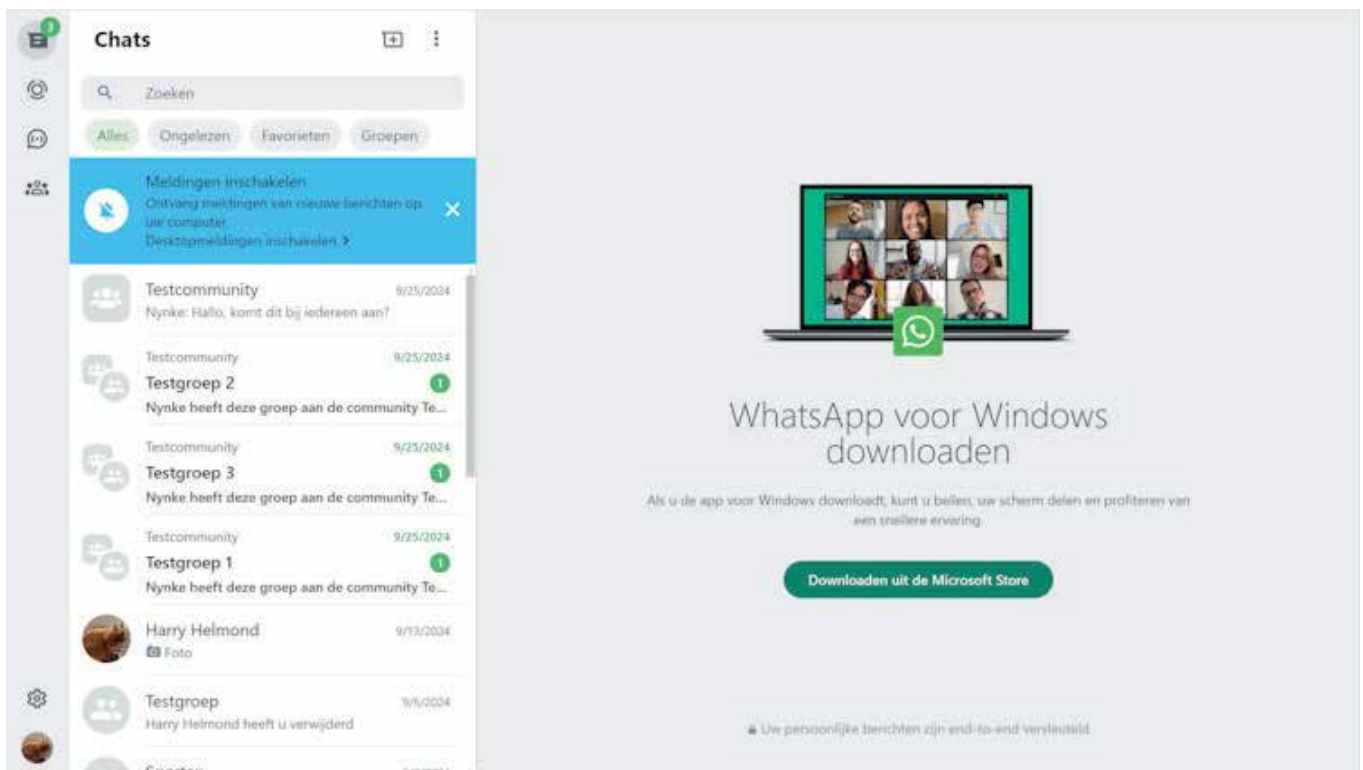
Tik indien nodig op Ok>Doorgaan >Tijdens gebruik van de app.

Tik op een iPhone rechtsonder op **Instellingen > Gekoppelde apparaten > Koppel apparaat> Ok.**

- Scan met de telefoon de code op het computerscherm. Richt hiervoor de camera op de code alsof u een foto maakt. Is de code verdwenen achter een groene melding? Klik dan

eerst

Het hoofdvenster van WhatsApp opent. Zo ziet dat er bijvoorbeeld uit:



Chatten via WhatsApp Web

Links staat een lijst met chatgesprekken. Ga zo verder met een gesprek:

- Scrol eventueel wat naar beneden in de lijst met gesprekken.
- Klik op een (groeps)chat.
- Rechts openen de eerder verzonden berichten. Klik onderaan in de balk met 'Typ een bericht'.
- Typ een boodschap en druk op de Enter-toets om het bericht te versturen.

Nieuwe chat starten

Start zo een nieuwe chat:

- Klik bovenaan op de knop 'Nieuwe chat'.
- Een lijst met contactpersonen opent. Klik op de naam van de persoon met wie u wilt appen.
- Bovenaan staan de naam en profielfoto van de contactpersoon. Klik onderin in het venster 'Typ een bericht'.
- Typ een bericht en druk op de Enter-toets op het toetsenbord om het te versturen.

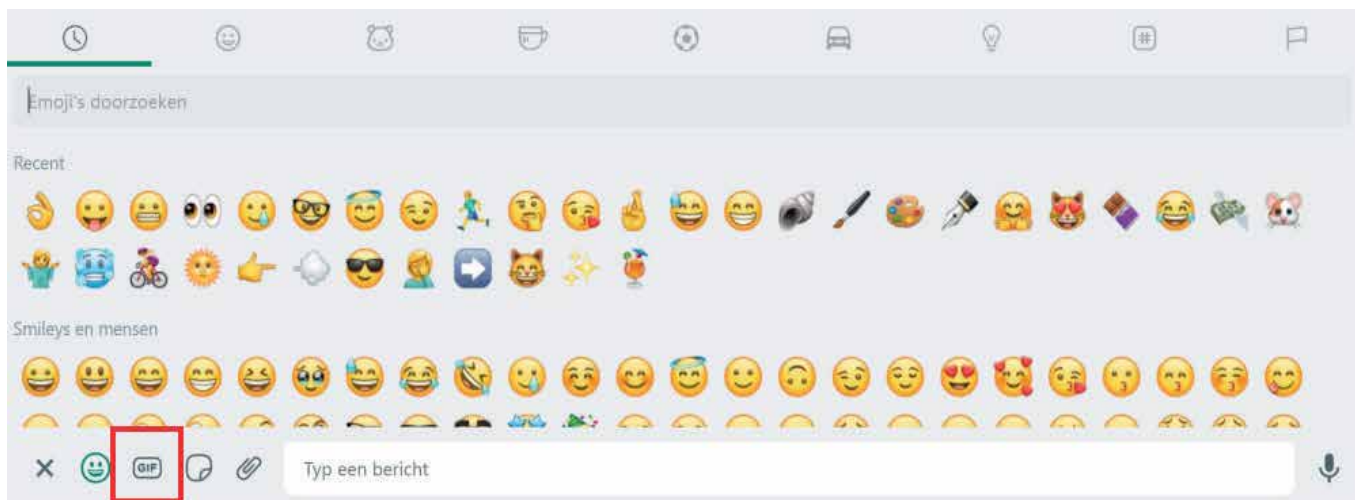
Het bericht is verzonden. Net als bij WhatsApp op de telefoon staat er **een vinkje bij het verzonden bericht.**

>>>>>>

Emoji invoegen

De leuke smileys en gifjes uit WhatsApp zijn er ook gewoon op de pc. Verstuur zo een emoticon of gifje:

- Klik linksonder op de knop met de smiley. Een gifje versturen? Klik dan naast de smiley op het pictogram met de letters 'GIF'.



- Een lijst met emoticons of gifjes opent. Scrol naar beneden om er meer te zien.
- Klik op een emoticon of gifje.
- Typ er eventueel een tekstje bij.
- Druk op de Enter-toets om het bericht te verzenden

Foto, video of document versturen

Stuur zo via de webversie van WhatsApp bestanden die op de pc staan:

- Klik op een chat.
- Klik onderaan op het plusje.
- Klik op **Foto's en video's of Document**.
- De Verkenner (Windows) of Finder (Mac) opent. Ga naar het bestand dat u wilt versturen.
- Dubbelklik op het bestand.
- De foto, video of het document opent in WhatsApp. Toch niet verzenden? Klik linksboven op het kruisje. Wel verzenden? Typ als u wilt onderaan een tekst.
- Druk op de Enter-toets.

Afmelden

Klaar met WhatsApp Web en bent u niet de enige gebruiker van de computer? Vergeet dan niet uit te loggen. Zo kunnen anderen die de computer gebruiken niet in uw WhatsApp-gesprekken. Gebruikers blijven namelijk veertien dagen ingelogd. Ook als iemand de browser of computer afsluit.

- Klik linksonder op het tandwiel.
- Klik op **Uitloggen > Uitloggen**.

U bent nu uitgelogd bij de webversie van WhatsApp. De app op de telefoon doet het wel nog steeds.

Bron: Senior Web

WIST U DAT.....

...wij weer gaan fietsen!!!

Op dinsdag 1 april 2025 starten we weer met onze wekelijkse middag fietsen. Zorg er voor dat je om 13.30 uur bij Den Bolder bent. Onderweg hebben we een koffiestop en we zijn rond 16.30 uur terug. We hopen weer op een mooi fietsseizoen.

Voor meer informatie bel naar Joke Smits, telefoon 0416-312184.



...u op uw hoede moet blijven voor **fraudemails!**

We blijven waarschuwen voor fraudemails. De seniorenvereniging in Molenschot werd er onlangs weer mee geconfronteerd. In een mailtje vroeg de voorzitter aan bestuursleden om cadeaubonnen van Bruna en Primera te kopen, om daarmee trouwe leden in het zonnetje te zetten. "Het kwam heel vertrouwd en echt over", vertelt secretaris Meggie Laming van SVM Molenschot. "In de mail werd gevraagd foto's te nemen van de barcodes op de bonnen en die terug te sturen. Gelukkig ontdekten we op tijd dat het een fraudemail was en hebben we geen schade." Wees gewaarschuwd: bekijk mails goed en bel elkaar even bij twijfel.

Bron: ONS Actueel januari 2025



...u regelmatig kunt trainen om fit te blijven

Bewegen is gezond voor lichaam en geest. Ook als u wat ouder wordt of een chronische aandoening heeft. Naast de mogelijkheden tot bewegen in Den Bolder, bij Specifiek Fysiotherapie en bij Wesley PT Sports bieden ook de fysiotherapeuten van Mijzo u graag de kans om op een verantwoorde manier aan uw gezondheid te werken.

In de Stroming wordt op woensdagmiddag van 14.30 tot 15.30 gewerkt aan een betere conditie. Dit onder deskundige leiding in de oefenruimte. Er zijn nog wat plaatsen vrij. U kunt 2x een proefles volgen om te ondervinden of dit bij u past. We zien u graag.

Informatie/aanmelden bij Samantha, Mijzo Fysio tel. 06-38695438



Is een koud huis gezonder?

Bezuinigen op energie? Dat kan. Bijvoorbeeld door de temperatuur een graadje lager te zetten en zo de stijgende stookkosten wat te dempen. Maar is dat wel goed voor je gezondheid? Zes feiten.

1 WHO: 18 °C, soms wat hoger

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

2 Ouderen mogelijk een graadje hoger

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

3 Kou stimuleert de vetverbranding

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

4 Mogelijk stimuleert kou het immuunsysteem

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

>>>>>

vervolg artikel : Is een koud huis gezonder?

5 Je lichaam kan wennen aan een lagere kamertemperatuur

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

6 Kou maakt je niet verkouden

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

Bron: PlusOnline

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



SAMEN DEMENTIE VRIENDELIJK



Cadeautje met jouw naam.

“Wát een nuttige training om te leren omgaan met mensen die dementie hebben. Super dat ik mezelf nu officieel dementievriendelijk mag noemen én dat aan vrienden, familie en kennissen kan laten zien.”



Marrit (foto) is een van de eersten die het gloednieuwe basiscertificaat van Samen dementievriendelijk in handen heeft.

Het document toont aan dat zij alle basiskennis in huis heeft om dementievriendelijk te handelen. En het goede nieuws is dat ook u kunt pronken met een certificaat. Rond de gratis online training succesvol af en het certificaat komt, mét confetti en al, digitaal naar je toe.

Ga naar : www.alzheimer-nederland.nl/contact.

Ja, ik wil een persoonlijk certificaat.

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Waalwijk

Bron: AlzheimerNederland en Ministerie van VWS

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: bertdegrauw46@gmail.com
Dhr. K. Koster	tel. 315150	email: oco@koskeester.nl

Onze belastingpapieren invullers

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

Onze thuisadministrateurs

Dhr. B. de Graauw	tel. 312494	email: bertdegrauw46@gmail.com
Mw. C. de Bruyn	tel. 06-20632983	email: cissydebruyn@wxs.nl
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 jokersen	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
8.00 - 12.30 uur
13.00 - 17.30 uur

Vrij: Onze effectieven en Service Apotheek-app zijn altijd open!



Klop Optiek
Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle



www.kloptiek.nl

Gangbaard 2A,
4941 AE Roomdonsvoer
tel. 0162-571871

Kerkstraat 8
5165 CG Waspik
tel. 0416-311353

sinds 1932

snels *slagerij traiteur catering*

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

Een gezellig dagje uit
voor jong en oud

* Vaartje 108, 5165 ND Waspik tel. 0416-312568
www.delangendam.com

PLUKTUIN EN
DROOGBLUMEN
De Langendam

**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
- Loopanalyse
- 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 Wellco

Gun uzelf het genot van professioneel zitcomfort

Wilt u iedere dag heerlijk zitten en gemakkelijk opstaan? Kies het model dat bij u past, individueel op maat met 10 jaar garantie.

Zitexperts kiezen Fitform:

- Individueel maatwerk
- Relaxed én gezond zitten
- Vermindert rugklachten
- Prettige sta-op functie
- 10 jaar garantie

Scan de code en maak nu een afspraak:



Uw Fitform dealer:

de Seniorenwinkel Kaatsheuvel
www.deseniorenwinkel.nl

Jan de Rooijstraat 1A - 0416-279944
Geopend: dinsdag t/m vrijdag 10.00-16.00 uur
en maandag en zaterdag op afspraak open.

Uw Fitform-zitspecialist nodigt u uit voor een proefzit en persoonlijk zitadvies!





LINDA



CHRISTIAAN

LEEMANS
UITVAARTVERZORGING

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

BELEID AANBEVOLEN

DAGEN NACHT BEGRUKKAAR

- VOOR VERZORGING VAN BEGRAFENISSEN EN CREMATIE, STILVOL EN PERSOONLIJK NAAR UW WENSEN.
- REKEND MET ALLE GELOOFSGEVERTIGINGEN EN RITUELEN.
- VOORAF REGELING / WILGENBOEKJE
- 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 STEEDEN INGERICHTTE ROOZWAKERS EN 24-UREN FAMILIEROOZWAKERS 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