

Ons Seniorennieuws

Uitgave: april 2025

magazine voor senioren

Een maandelijks 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?
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 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.henkdanck-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 april 2025

pag. 04	Activiteiten april en mei 2025
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed april 2025
pag. 07	Project "Oog voor elkaar "
pag. 08	Geheugen oefeningen en vooraankondiging fiets 3-daagse Waspik
pag. 09	Hoe houd je je airfryer schoon en fris?
pag. 10	Korte impressie High Tea 18 maart jl.
pag. 11	Flyer Fietstraining Maikel Govaerts
pag. 12-13	Puzzel: oplossing maart en nieuwe puzzel: Sudoku
pag. 14	Zo eet je jezelf energiek
pag. 15	Werving gastheer en gastvrouw SCC "Den Bolder"
pag. 16	Tot uw dienst
pag. 17	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 april 2025 aanleveren**

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

COLOFON

Activiteiten april en mei 2025

Ledenvergadering 11 april
met na de cijfertjes, een optreden
van
René Bastiaanse
over het
'Rijke Roomsche leven',
begeleid met leuke oude foto's.
Aanvang 13.30 uur



Donderdag 22 mei
Bloemschikken
bij
Annabel's Workshop

Nadere informatie volgt
in Ons Seniorennieuws van
mei 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

April..... grasmaand, maar ook lente, voorjaar.
Een van de vele weerspreuken voor april luidt:

April maakt de bloem, en mei bekommt de roem.



Het eerste kwartaal van het jaar zit er op. We beginnen nu met april aan het tweede kwartaal.

Deze maand ontvangt u naast het Seniorennieuws ook **een aparte bijlage met daarin alle informatie over onze jaarlijkse algemene ledenvergadering.**

De vergadering wordt gehouden op vrijdagmiddag 11 april in SCC "Den Bolder".

Na de huishoudelijke maken we kennis met René Bastiaanse, bekend van Omroep Brabant. Hij neemt ons met een lezing mee door het "Rijke Roomsche Leven" en voorziet zijn lezing van mooie foto's.

Verder vindt u in het Seniorennieuws van april diverse 'flyers' o.a. over het project "Oog voor elkaar". Ook wordt via een flyer een fietstraining aangeboden en u vindt in dit nummer een publicatie van SCC "Den Bolder" waarin een gastvrouw en gastheer worden gevraagd. **Ook senioren kunnen zich aanmelden.** Tevens een vooraankondiging over de fietsdriedaagse die dit jaar weer wordt georganiseerd.

Ook hebben we enkele artikelen opgenomen met praktische informatie. En dan hebben we natuurlijk de maandelijkse puzzel, dit keer een pittige Sudoku.

We wensen u veel lees- en puzzelplezier, maar hopen u ook te ontmoeten op onze **algemene ledenvergadering op 11 april a.s.**

Bestuur



Plotseling is overleden de heer P. de Graauw.

Wij wensen nabestaanden veel sterkte.
Moge Piet rusten in vrede.



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

Dhr. T. Dalmayer	02-04
Mevr. W.A.C.M. Mureau – de Graauw	03-04
Mevr. P. Verschuren	05-04
Mevr. E.A. van Kuijk-Snijders	10-04
Mevr. A. Bertens-Peeters	17-04
Mevr. E.C.M.van Mierlo-Maas	22-04
Dhr. A. van Ginkel	25-04
Mevr. Damen-van Beek	28-04
Dhr. A.T.C. Kuis	29-04
Mevr. C.J. de Jong-van Strien	29-04

Wij wensen u en ook alle andere jarigen een heel gezellige dag!





Welkom nieuwe leden:

Mevr. T. Kuijsters
Dhr. L. Kamp
Dhr. P. van Tilborgh

Praat vandaag over morgen.

Senioren zijn zelf aan zet!



Het Platform Oog voor Elkaar, een samenwerkingsverband van ouderenverenigingen Sprang-Capelle, Waalwijk en Waspik, organiseert een aantal bijeenkomsten onder het motto: *Praat vandaag over morgen*. Het is bedoeld voor alle inwoners van 55+. Het doel is de zelf- en samenredzaamheid van senioren te vergroten en te komen tot initiatieven die aansluiten bij de (lokale) behoeften en mogelijkheden.

Niet goed voorbereid

Senioren willen graag in hun vertrouwde omgeving blijven wonen, hun zelfstandigheid zoveel mogelijk behouden, naar elkaar omzien, maar ook passende zorg krijgen als dat nodig is. Maar dat is allemaal niet meer zo vanzelfsprekend in deze tijd. Dat komt onder andere door de sterke vergrijzing en het personeelstekort in de zorg. Het uitstellen van beslissingen over de eigen woon/zorg-toekomst en pas iets gaan ondernemen als het te laat is, kan ertoe leiden dat senioren de regie verliezen die ze juist zo graag willen behouden.

Van vergrijzingsangst naar samenredzaamheid

Om wonen, zorg en welzijn nu en in de toekomst goed vorm te geven is een krachtenbundeling van seniorenverenigingen, gemeenten, zorgaanbieders en woningcorporaties nodig. Van vergrijzingsangst naar samenredzaamheid is onze gezamenlijke opdracht! Maar dat begint met goed geïnformeerd zijn en samen nadenken over de toekomst.

Bijeenkomsten

De eerste bijeenkomst geeft een kijkje in de toekomst. We gaan ook in gesprek over concrete casussen en we bespreken de rol van de buurt als het gaat om eenzaamheid en veiligheid. Deze bijeenkomst wordt in alle kernen georganiseerd volgens het volgende schema:

Sprang - Capelle	23 april 2025, 14.00 – 16.30u
Waalwijk	15 mei 2025, 14.00 – 16.30u
Waspik	20 mei 2025, 14.00 – 16.30u in scc Den Bolder te Waspik

Na de zomer zullen ook nog 2 bijeenkomsten worden georganiseerd. Een met speciale aandacht voor het **Wonen** en de ander voor **Zorg**.

Interesse?

De bijeenkomsten zijn gratis inclusief een kopje koffie. U kunt zich aanmelden voor de bijeenkomst in Waspik bij het secretariaat van Senioren Vereniging Waspik via: email: nellekevdd@gmail.com of telefonisch: 0416-314311.

Ook niet-leden zijn van harte welkom.



Dit project wordt mede mogelijk gemaakt door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in samenwerking met Senioren Brabant-Zeeland.

Geheugen oefeningen

Elke ochtend kunnen televisiekijkers hun geheugen een kwartiertje trainen met het **programma Max Geheugentrainer**. Een paar oefeningen per dag verbetert al uw geheugen. Geen zin om voor de buis te zitten of wilt u uw brein extra trainen? Speel verschillende spelletjes, zoals woordzoekers en regentegels, in de gratis app Max Geheugentrainer (voor de iPhone en Android-apparaten). En train zo uw geheugen, rekenvaardigheid, concentratie en taalvaardigheid.

Spel spelen

Start zo in de **app Max Geheugentrainer** een oefening:

Open de app Max Geheugentrainer. Tik de eerste keer op Ok. Kies of u wilt inloggen met Apple, e-mail of dat u als gast wil spelen. Met een account kunt u dagelijks tests doen en met statistieken de voortgang bijhouden.

Tik op Spellen.

Tik op het spel dat u wilt spelen, bijvoorbeeld Optelspel. Het beginnersniveau is standaard ingesteld. Tik op het plusje als u het niveau voor gevorderden of experts wil instellen.

Speel u het spel voor de eerste keer? Tik dan op Start uitleg, lees de instructies en tik rechtsonder op het pijltje. Tik op Start om te beginnen. Het gekozen spelletje start. Klaar? Sluit de app, tik op Ander spel om iets anders te spelen of kies voor Opnieuw om het spel nog een keer te spelen.

Bron: Nieuwsbrief Seniorenvereniging Waalwijk



Vooraankondiging Fiets-3-Daagse Waspik.

Op dinsdag 5 augustus, woensdag 6 augustus en donderdag 7 augustus 2025 mogen we weer van start met de fiets-3-daagse. Zet het alvast in je agenda.

Dit jaar zijn er weer mooie routes gemaakt, die naar alle windrichtingen voeren en de mooie weggetjes en plekjes in het gebied rond Waspik laten zien. De afstanden zijn 30, 45 en 60 kilometer. De fiets-3-daagse Waspik is toegankelijk voor zowel ouderen als jongeren, gezinnen of alleenstaanden. Ook mensen van buiten de regio verwelkomen we graag.

Start en einde is dagelijks bij Den Bolder in Waspik.

Vanaf 1 juli kan men zich inschrijven.

Voor verder informatie zie de website van de Bolder www.denbolder.nl



Fris en krokant, hoe houd je je airfryer schoon?

Waarom regelmatig schoonmaken.

Het verwarmingselement wordt heet en er spat vet omhoog. Denk aan kleine spettertjes die je niet direct ziet. Die kunnen na verloop van tijd stollen. Een aangekoekte laag kan zelfs leiden tot rook of een brandlucht. Dit wil je natuurlijk vermijden. Sommige onderdelen mogen in de vaatwasser. Dat lijkt handig, maar doe het altijd volgens de handleiding van jouw toestel. Anders kun je de antiaanbaklaag beschadigen. Besteed ook aandacht aan de binnenkant boven de mand. Daar hoopt het meeste vuil zich op. Regelmatig onderhoud voorkomt nare luchtjes en zorgt dat het eten lekker blijft smaken.

Dagelijks en wekelijks onderhoud

Het is handig om de mand en bak na elk gebruik uit te spoelen. Zo hecht vet zich minder snel vast. Laat daarna de onderdelen goed drogen. Zeker als je de airfryer vaak gebruikt, is het slim om een keer per week grondiger te poetsen. Kijk dan ook naar de bovenkant van de binnenwand. Daar zit een element dat heet wordt en vet vangt. Let op de randjes en hoekjes. Dat zijn de plekken waar vuil zich op hoopt. Houd je hieraan en de airfryer blijft fris.

Voorkom storingen en geurtjes

Regelmatig schoonmaken verlengt de levensduur van je apparaat. Een vervuilde airfryer kan meer stroom verbruiken, slechter werken of een risico op kortsluiting vormen. Dat wil je niet. Geef je toestel dus voldoende liefde. Haal de stekker uit het stopcontact als je hem niet gebruikt. Laat hem bovendien altijd even afkoelen voor je begint met schoonmaken. Zo voorkom je dat je je handen brandt. Als je een vast ritueel maakt van deze taken, merk je dat de airfryer veel langer meegaat. Een schone airfryer maakt het koken leuker. Je behoudt die heerlijke bite en de frisse geur. Het kost niet veel moeite om af en toe alles grondig aan te pakken. Zo hou je de airfryer in topconditie en geniet je van gezonde gerechten met een knapperig laagje.

Bron: Plus/ nieuwsbrief Seniorenvereniging Waalwijk



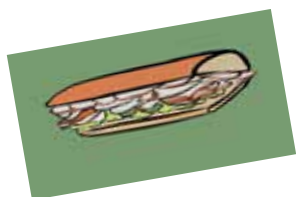
HIGH TEA 18 maart 2025

Wat hebben we genoten van de high tea in Brasserie "Bij 8" dinsdag 18 maart jl.

Er werd heel wat gepraat en gelachen, maar ook lekker gegeten.

Voor elk wat wils: allerlei belegde broodjes, een broodje met een bitterbal, quichetaartjes, zoetigheden en tot slot een lekker fris citroenijsje met slagroom.

Heerlijk was het! Bedankt mensen van de activiteitencommissie en bedankt mensen van Brasserie "Bij 8" voor de gezellige bediening.



FIETSTRAINING

VOOR 55-PLUSSERS!

Wil je veilig en met plezier (leren) fietsen? Op vrijdag 11 april en vrijdag 23 mei organiseren we twee fietstrainingsdagen. Het doel is om de fietsvaardigheid te vergroten en met meer plezier en vertrouwen te fietsen.

Tijdens de trainingsdagen kunnen de deelnemers onder meer een elektrische fiets en ook een driewielers fiets uitproberen. We besteden vooral aandacht aan veiligheid, om met meer vertrouwen en plezier te fietsen. Het worden informatieve en zeker ook gezellige dagen. We sluiten de dag af met een mooie fietstocht.

Fietstrainingsdagen

U kunt kiezen uit twee data: vrijdag 11 april of vrijdag 23 mei. Er is per training ruimte voor 25 deelnemers, wonend in Sprang-Capelle, Waalwijk of Waspik.

- Beide dagen duren van 10.00 tot 16.00 uur.
- De startlocatie is De Paardenvriend, Drunenseweg 23 in Waalwijk.
- Deelname aan de fietstraining kost €5,-. Dit is inclusief lunch!

U mag altijd even bellen met GO Fit-beweegcoach Ine (06-33041431) of Annika (06-22750374)



MELD U AAN
VIA DE QR
CODE OF VIA
DE LINK BENEDEN

GO
fit

11 APRIL
& 23 MEI



WWW.GOWAALWIJK.NL/FIETSTRAININGEN

GO
SPORT GEZONDHEID
CULTUUR BEWEGING

De oplossing van de Zweedse puzzel uit Ons Seniorennieuws van is

GLADHEID

Uit de 16 goede inzendingen, trokken we als winnaar mevrouw Annie van Loon. Zij was echt verrast en ontving de cadeaubon van Slagerij Snels tijdens de afgelopen High Tea in Brasserie "Bij 8".



**Een nieuwe puzzel vindt u op de volgende
bladzijde.**

Los de Sudoku-puzzel op en breng de cijfers in de roze vakjes over naar de roze balk onder aan de puzzel.

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

©www.puzzelpro.nl

--	--	--	--	--

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

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

Zo eet je jezelf energiek

We hebben allemaal weleens zo'n dag dat we liever een chocoladereep pakken dan een handje druiven of snacktomaten. Onze stemming en hoe we ons fysiek voelen, beïnvloeden de keuzes die we maken voor eten en drinken. Maar het werkt ook andersom: voeding heeft namelijk invloed op je stemming en energie. Wat kun je het beste eten en drinken om je energiek te voelen?

Tip #1 Hoe meer kleur, hoe beter

In verschillende soorten groenten en fruit zitten ook verschillende, belangrijke voedingsstoffen. Pak dus lekker uit met gekleurde groenten en probeer daar minimaal een kwart van je bord mee te vullen. Dat hoeft niet alleen tijdens het avondeten, maar kan ook tijdens de lunch. Zo kom je ook makkelijker aan de aanbevolen 250 gram groenten per dag.

Tip #2 Meer energie door zoet

Zoet klinkt misschien niet meteen 'verantwoord', maar er zijn ook voedingsmiddelen die van nature zoet zijn. De zoete aardappel bijvoorbeeld, die rijk is aan koolhydraten, vol zit met vitamine A en C en goed helpt tegen je middagdip. Of mango, die lekker zoet is zodra hij rijp is. Er zit veel vitamine C, maar ook calcium, kalium en magnesium in. Deze voedingsstoffen stimuleren je lichaam de energie op te nemen. En vergeet honing niet. Lekker voor in de thee of door je yoghurt. Eet het wel met mate, want honing is eigenlijk gewoon suiker. Fijn voordat je gaat sporten, want de natuurlijke zoetmaker geeft je spieren een boost en helpt ze te versterken.

Tip #3 Lekker aan het fruit

Twee stuks fruit per dag is het advies. Meer dan dat is ook niet nodig, want in fruit zit van nature suiker. Die suiker is niet gezonder dan andere suiker, bijvoorbeeld die je in de supermarkt koopt. Maar fruit is wel gezonder dan een reep chocola, want het zit ook bomvol vitamines, mineralen en vezels. Sinaasappels zorgen er bijvoorbeeld voor dat je de energie langer vasthoudt. Bananen bestaan bijna helemaal uit (natuurlijke) suikers en vezels en zijn daarmee een energiebommetje. Ook appels bevatten veel vezels. Het duurt lang voordat deze door je lichaam zijn verteerd, waardoor je niet zo snel weer trek krijgt. Een gouden combinatie: een banaan in de ochtend en een appel in de middag. De appel zorgt dan voor een energieboost zodra de banaan is uitgewerkt.

Tip #4 Drink genoeg water

Zorgt water voor energie? Niet direct, maar het kan zeker helpen als je last hebt van een vermoeid gevoel. Water zorgt ervoor dat alle voedingsstoffen in je bloed goed door je lichaam worden 'vervoerd'. En meer water drinken = vaker plassen, waardoor je de afvalstoffen uit je lichaam verwijderd. Dat geldt natuurlijk ook voor thee, zonder suiker dan.

Tip #5 Een eitje hoort erbij

Eieren staan vooral bekend als belangrijke bron van eiwitten die helpen bij spiervorming. Maar liefst 97 procent van het eiwit in eieren kan worden opgenomen in je lichaam. Daarnaast bevatten ze ook veel belangrijke aminozuren die je nodig hebt voor genoeg energie. Ze helpen koolhydraten in energie om te zetten en je lichaam om het vervolgens op te nemen. Een ei hoort er dus bij. Of je hem nu gebakken, gekookt óf gescrambled eet.

Bronnen: Zespri, A. Vogel, Voedingscentrum



Sociaal Cultureel Centrum Den Bolder

Schoolstraat 19 :: 5165 TR Waspik

Gezellige mensen gezocht **m/v**

Voor de nieuwe huiskamer
van Waspik zoeken we

Wanneer? gastvrouwen en
gastheren !

In onderling
overleg wordt een
weekrooster gemaakt
van 10 blokken, 2 per dag,
niet in het weekend.

Blok 1: 09:30 – 13:00

Blok 2: 13:00 – 16:30

Met je collega's ben je flexibel om te wisselen.

Wat bieden we jou?

- Je wordt lid van SCC Den Bolder
- Je krijgt een basis horeca-training
- Je bent deel van een team
- Je ontmoet leuke mensen
- Een gezellige werkplek
- Gratis koffie & thee
- Plezier en waardering!



Wat ga je doen ?

Je maakt deel uit van een team van
ongeveer 20 collega's, die net als jij gedurende
één dagdeel per week (3½ uur) bezoekers van Den
Bolder ontvangen in onze nieuwe huiskamer, zodat zij
zich welkom en thuis voelen.

Je maakt de bezoekers wegwijs, geeft ze desgewenst
informatie, maakt een praatje én je schenkt iets in.
Serveren van consumpties en eventueel een kleinigheid uit de
keuken doe je in overleg met en met hulp van de vaste beheerders.

Je bent altijd **samen** met een collega 'van dienst', gezellig toch?

Ben je geïnteresseerd en wil je hier meer over weten:
Piet Meijs: 0615 529 707 of piet@sccdenbolder.nl

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:

Gemeenschapshuis Gildenbond Monseigneur Völkerstraat 3, 5171 JM Kaatsheuvel

Voor afspraak: Regelzorg tel. 088-2323300 Kosten € 60,00

Voor-Keur tel. 085-0607065 Kosten € 55,00

Belangrijke telefoonnummers:

Meldpunt Gemeente	tel. 0416-683456
Meldpunt vrijwillige huishulp	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

**Gratis
Taxi Service**

Heeft u geen vervoer?



Bel ons!

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

Service Apotheek Waesbeek

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@serviceapotheekwaesbeek.nl

Openingstijden
Maandag t/m vrijdag
8:00 - 12:30 uur
13:00 - 17:30 uur

TIP: Onze afspraakkeuze via Service Apotheek-app is altijd open!

Klop Optiek
Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle



www.kloptiek.nl

Gangbaard 2A,
4941 AD Raamsdonksveer
tel. 0163-571871

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

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
- 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 BEGRUFT

- VOOR VERZORGING VAN BEGRAFENISSEN EN CREMATIES, STILVOL EN PERSOONLIJK NAAR UW WENSEN.
- REKEND MET ALLE GELOOFSVERZORGINGEN 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 INGERICHTE ROOZKAMERS EN 24-UREN FAMILIEROOZKAMERS 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 Waspijk

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

WESLEY | PT-SPORTS

CHOOSE YOUR WORKOUT!

☎ 06 - 22 87 04 09

📍 CARMBLIJENSTRAAT 21, WASPIJK

✉ INFO@PT-SPORTS.NL

📍 WESLEY PT-SPORTS

📷 WESLEY_PT-SPORTS