

Ons Seniorennieuws

Uitgave: juni 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

Henk Dank

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 juni 2025

pag. 04	Activiteiten juni, juli en augustus 2025
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed april 2025
pag. 07	Excursie naar Classic Cars met aanmeldingsformulier
pag. 08-09	Lintjesregen
pag. 10-11	Er op uit in Waspik zomerprogramma
pag. 12-13	Puzzel Oplossing april en nieuwe puzzel Zweeds raadsel
pag. 14	De margriet in de picture
pag. 15	Campagne "Oog voor elkaar"
pag. 16	Waarom liggen molshopen boven de grond
pag. 17	Zo maak je de binnenkant van je autoruit schoon
pag. 18	Beweegdag op het strand
pag. 19	5 tips voor meer geduld
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: Vrouwkensvaartsestraat 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 of via onze website: **www.seniorenverenigingwaspik.nl**.

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 juni 2025 aanleveren**

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

Activiteiten juni, juli en augustus 2025

Gratis excursie naar ER Classic Cars
in Waalwijk op **vrijdag 13 juni a.s.**
Aanmelden met formulier in dit blad.



Museum Plus Bus

Op stap met de **Museum Plus Bus**
21 juli 2025
naar het Joods Museum.

SAIL 2025
VRIJDAG 22 AUGUSTUS 2025.
Opstapplaats en vertrektijd worden
vermeld in het volgende
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

Juni, de maand waarin de zomer begint. Zal het een zomerse maand worden? We gaan het zien. Bij juni hoort natuurlijk ook een passende weerspreuk:

Gaat juni goed voorbij, is men in juli ook nog blij.



In dit Seniorennieuws maken we u graag attent op de diverse activiteiten. De activiteitencommissie heeft gezorgd dat we een bezoek kunnen brengen aan de showroom van **ER Classic Cars in Waalwijk** op 13 juni a.s. **U dient zich wel aan te melden middels de strook op pagina 7.**

Ook hebben we het programma van **Er op uit in Waspik** in dit nummer opgenomen. De werkgroep heeft een aantrekkelijk en gezellig programma samengesteld. Alle informatie vindt u op pagina's 10 en 11.

En dan was er nog **de lintjesregen**. Voor twee van onze leden, Will Hooijmaijers en Cissy de Bruijn was het een bijzondere en verrassende dag. We konden er niet eerder aandacht aan besteden; dus alsnog in dit nummer een impressie met foto's.

En zeker niet onbelangrijk was er de bijeenkomst over de **campagne Oog voor Elkaar** waarin werd nagedacht en gediscussieerd over hoe willen en kunnen we vitaal oud worden. Een korte impressie vindt u in dit nummer.

Willemien Smits vond een mooi artikel over de margriet, die nu langs vele bermen groeit en bloeit. Het geeft je een zomers gevoel.

En wist u dater direct na het uitkomen van ons vorige verenigingsblad "Ons Seniorennieuws" al spontaan een lid zich meldde voor de bezorging in Waalwijk.

Doet u ook mee aan de puzzel? Elke maand proberen we een niet al te moeilijke puzzel te vinden voor u. Het is de moeite waard om mee te doen en kans te maken op een leuke prijs.

We wensen u veel lees- en puzzelplezier.



Onlangs zijn overleden
de heer D. Frijters, mevrouw C. de
Jong en de heer E. Toxopeüs.

Moge zij rusten in vrede.



In juni feliciteren we de volgende jarigen van 80 jaar en
ouder:



Ook alle andere
jarigen van harte gefeliciteerd.



Dhr. M. Verschuren	01-06
Mevr. A. Van Gils – Damen	02-06
Dhr. A. van Haastert	02-06
Dhr. J.M.F. Meeren	03-06
Dhr. J.H. Hendriks	06-06
Mevr. M.J.W. van Dongen-Kuijpers	07-06
Dhr. J. Broekmans	11-06
Mevr. C.P.M.A. Kuijsters-van Kleef	14-06
Dhr. A.J.M. Smits	14-06
Dhr. A.G.J. Vissers	15-06
Dhr. P. van Tilborgh	15-06
Mevr. C. Smits-Kuijsters	16-06
Mevr. C.C.J. Ruygt-Gerritsen	18-06
Mevr. C. de Zeeuw-Heesters	20-06
Mevr. F. Oerlemans-van Turnhout	24-06
Mevr. G.E. Quist-van Santen	24-06
Dhr. J. Pijnenburg	28-06
Dhr. C. Klootwijk	29-06
Dhr. R.A. van Dongen	29-06



EXCURSIE naar ER Classic Cars in Waalwijk.

Deze keer zullen vooral de heren van onze Senioren Vereniging blij zijn met dit uitje. Maar dames zullen dit ook zeer zeker waarderen. We hebben de kans om het bedrijf en de showroom te bezichtigen met beide handen aangegrepen.

Vrijdag 13 juni om 14.00 uur

We gaan met de auto.

Verzamelen en vertrek op het Dorpsplein om 13.30 uur naar

ER Classic Cars

Kleiweg 1

Waalwijk

De naam zegt het al, auto's veelal uit de jaren 60-70 staan daar te pronken in de showroom. Mustang, MG of Triumph maar ook de Eend en de Kever ontbreken waarschijnlijk niet. Vroeger ook gedroomd om zo'n blits voertuig te bezitten, maar waren de financiën niet toereikend? Dan is het nu mogelijk om ze van dichtbij te bekijken. Laat u die kans niet ontglippen!

Heeft u een plekje vrij in de auto, geef het op de aanmeldstrook aan.

En..... het is helemaal GRATIS.

.....
Aanmeldingsformulier.

Inleveren bij Will Hooijmaijers, Chopinlaan 2, uiterlijk 6 juni.

Naam.....

Adres.....

Lidmaatschapsnummer telefoonnummer

☐ ik heb plaats(en) vrij in de auto

☐ ik wil graag meerijden

25 april 2025 Een lintje voor 2 van onze leden .

**Cissy de Bruijn en Will Hooijmaijers werden op 25 april
verrast met een koninklijke onderscheiding**

Mevrouw F.I.H.M. (Cissy) de Bruijn (80) uit Waspik - Lid in de Orde van Oranje-Nassau

Verdiensten:

2006 - heden Bestuurslid van, vrijwilliger (belastinginvuller, ouderenadviseur en thuisadministrateur) bij Senioren Vereniging Waspik.

2006 - heden Lid van de gemeenteraad van Waalwijk

2008 - 2022 Lid van het parochiebestuur, lector van Parochie H.H. Bartholomeus, vanaf 2013 onderdeel van Parochie St. Jan de Doper te Waalwijk. Mevrouw De Bruijn zat ook in de stuurgroep om de fusie met parochie St. Jan de Doper voor te bereiden.

2014 - heden Bestuurslid van, leider van de commissie Historie en Culturele Activiteiten, gastvrouw bij rondleidingen in de kerk bij de Stichting Vrienden van Sint Jan de Doper

Publicatie in de Staatscourant

*mevrouw F.I.H.M. de Bruijn, wonende te
Waspik, gemeente Waalwijk, voor verdiensten
op het terrein van o.a. ouderenwelzijn,
religieus leven en volksvertegenwoordiging*

Een complete verrassing voor Cissy!!



MarcelOtterspeer@pix4profs

Mevrouw W.J.M. (Wil) Hooijmaijers (73) uit Waspik - Lid in de Orde van Oranje-Nassau

Verdiensten:

Het wekelijks verzorgen van naailes aan een groepje van acht jonge ouders.

2008 - heden Lector, lid van de pastoraatgroep, coördinator van de lectoren van de H. Bartholomeus-parochie te Waspik.

2009 - 2024 Bestuurslid en voorzitter van de activiteitencommissie van Senioren Vereniging Waspik.

Mevrouw Hooijmaijers is de initiatiefneemster van vrijwel alle Activiteiten. Daarnaast neemt ze veel van de uitvoerende activiteiten voor haar rekening. Namens de vereniging is ze ook lid van de overkoepelende Kringraad van Kring Waalwijk, ingesteld door KBO-Brabant.

2016 - heden Verlener van hulp in de huishouding en in het agrarisch bedrijf van haar zoon.

Publicatie in de Staatscourant:

mevrouw W.J.M. Hooijmaijers, wonende te Waspik, gemeente Waalwijk, voor verdiensten op het terrein van welzijn en religieus leven

Will, compleet overrompeld en verrast



MarcelOtterspeer@pix4profs

Erop Uit In Waspik

Zomeractiviteiten 2025

Woensdag	Locatie	Activiteit	Tijd
9 juli	Den Bolder Schoolstraat 19	Bewegen met Jan	14.00-16.00u
16 juli	Dorpsplein	Hankomotief rondrit Eigen bijdrage € 5,00	14.00-16.00u
23 juli	't Schooltje Waspik Boven	Jeu de Boulle	14.00-16.00u
30 juli	De Hooght Carmelietenstraat	Figuurzagen	14.00-16.00u
06 aug.	De Schakel Dorpsplein 1	Bingo	14.00-16.00u
13 aug.	Den Bolder Schoolstraat 19	Rondleiding Den Bolder	14.00-16.00u
Vrijdag	Locatie	Activiteit	Tijd
11 juli	Den Bolder, Schoolstraat 19	Film	14.00-16.00u
18 juli	De Molen Benedenkerkstr.	Bezoek oude molen	14.00-16.00u
25 juli	Pastorie Bartholomeuskerk	Verhalen met Jos en Henny	14.00-16.00u
01 aug.	De Schakel Dorpsplein 1	Crea Bea Eigen bijdrage € 5,00	14.00-16.00u
08 aug.	Bartholomeushof	De positieve kant van de Voedselbank	14.00-16.00u
15 aug.	De Schakel Dorpsplein 1	Lunch + spel Eigen bijdrage € 5,00	12.00-16.00u

Aanmelden voor de activiteiten in Den Bolder op

Woensdag 11 juni of vrijdag 13 juni 10-12 uur

Een korte toelichting op de activiteiten:

Woensdag 9 juli Bewegen met Jan: Onder leiding van Jan Beerens gaan we samen de spieren wat losser maken en gezellig koffie drinken.

Vrijdag 11 juli Film in Den Bolder We kijken terug op activiteiten bij Waspik 750 jaar

Woensdag 16 juli De Hankomotief, met het treintje tuffen we door Waspik en bezoeken de mooiste plekjes. Eigen bijdrage € 5,00

Vrijdag 18 juli De Molen we bezoeken de gerestaureerde molen en komen van alles hierover te weten

Woensdag 23 juli 't Schooltje een spelletje Jeu de Boules met natuurlijk een koffiepauze

Vrijdag 25 juli Verhalen vertellen in de tuin bij Jos en Hennie

Woensdag 30 juli De Hooght we worden aan het figuurzagen gezet

Vrijdag 1 augustus De Schakel een leuke knutselactiviteit, eigen bijdrage € 5,00

Woensdag 6 augustus De Schakel Bingo met leuke prijsjes

Vrijdag 8 augustus Bartholomeushof Positieve informatie over de Voedselbank

Woensdag 13 augustus Rondleiding door de nieuwe Den Bolder

Vrijdag 15 augustus De Schakel: bij de afsluiting van de Er-op-uit-weken verwennen we u met een lekkere lunch, van 12 tot 16 uur, eigen bijdrage € 5,00

Als u vervoer nodig hebt kunt u contact opnemen met Vervoer en Boodschappendienst Waspik

Tel. 0618435995 of mailen met pscwasipik@gmail.com

Overige vragen: Cissy de Bruyn tel. 06 2063 2983
Netty Revet tel. 06 4883 1167

Aanmeldstrook inleveren op woensdag 11 juni of op vrijdag 13 juni tussen 10-12 uur

(hier langs afknippen)

Naam.....

Telefoonnummer

Woensdag	activiteit	Vrijdag	activiteit
9 juli	0 Bewegen met Jan	11 juli	0 Film Den Bolder
16 juli	0 Hankomotief € 5,00	18 juli	0 Oude Molen
23 juli	0 Jeu de Boules	25 juli	0 Verhalen met Jos en Hennie
30 juli	0 Figuurzagen	1 augustus	0 Crea Bea € 5,00
6 augustus	0 Bingo	8 augustus	0 Bartholomeushof
13 augustus	0 Rondleiding Den Bolder	15 augustus	0 Lunch € 5,00

0 = aankruisen wat voor u van toepassing is

De oplossing van de pittige doorloper uit Ons Seniorennieuws van mei is

BLOEMPOT

Uit de 6 goede inzendingen, trokken we als winnaar
mevrouw Ella Akkermans
Zij koos voor een geschenkbond van Bloembinderij Irene.



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



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

E-mailadres: willennol@gmail.com

De margriet in de picture!

Op dit moment bloeien overal in de bermen de margrieten, ook in de tuin een mooie voorjaarsplant. Even wat wetenswaardigheden over deze vrolijke bloeier!



De gewone margriet is een echte klassieker. De wit met gele bloem is een karakteristieke weideplant en groeit het best in graslanden die regelmatig gemaaid worden, zoals hooilanden of bermen. Maar ook in een pot of border in de tuin komt de margriet goed tot z'n recht. Daarmee is de plant zeer geschikt voor in de siertuin. Bovendien is de margriet ook zeer geschikt als snijbloem. Kortom, de margriet is uiterst veelzijdig en heeft een frisse uitstraling. Het is niet voor niets een van de populairste voorjaarsbloemen.

Symbolische betekenis

De margriet kent een sterke symboliek in de beeldende kunst en literatuur. Zo staat de bloem onder andere voor eenvoud, bescheidenheid en onschuld. Daarnaast wordt de bloem vaak in verband gebracht met loyaliteit en liefde. Hierin deelt de margriet veel van zijn symbolische betekenis met het madeliefje, een bloem met een vergelijkbare uitstraling. Het gele hart van de margriet wordt bovendien vaak vergeleken met de zon, warmte en vrolijkheid. Met een boeket margrieten zeg je dan ook 'Je maakt me gelukkig'.

Verzorging Margriet

Als je de margriet in je tuin hebt staan is het belangrijk om deze tijdens het voorjaar en de zomermaanden dagelijks voldoende water te geven. Ook als potplant dient de margriet dagelijks water te krijgen. Mocht de Margriet toch niet goed bloeien tijdens de maanden juni en juli, dan adviseren we om de plant extra plantenvoeding te geven.

Tijdens de bloeiperiode is het belangrijk om regelmatig te controleren of er uitgebloeide bloemen in je margrietplant zitten. Pluk deze uit de plant zodat de overige bloemen voldoende energie krijgen om door te kunnen bloeien. Het fijne aan de margrietplant is dat deze winterhard is. Na de bloeiperiode kun je de plant dus terugsnijden, waardoor je in de nazomer zelfs nóg een keer kunt genieten van mooie bloemen. In de winter kun je de plant tot een temperatuur van -20°C gerust op je balkon of in je tuin laten staan. Wel verliest de plant in de winter z'n blad.

Bron: www.deregiobloemist.nl

Campagne “Oog voor elkaar”

Afgelopen dinsdag 20 mei hadden heel wat mensen in Den Bolder oog voor elkaar. Zij bezochten een gezellige maar ook zeer informatieve bijeenkomst, die georganiseerd werd door een samenwerkingsverband van ouderenverenigingen Sprang-Capelle, Waalwijk en Waspik in samenwerking met Senioren Brabant/Zeeland Den Bosch.

Het motto was: Praat vandaag over morgen. Senioren zijn zelf aan zet.

Aan de hand van een duidelijke power point presentatie nam mevrouw Myke Voorsluis van Senioren Brabant-Zeeland ons mee in de toekomst voor senioren: hoe worden we vitaal ouder. Zij wees ons er op dat het belangrijk is om nu al na te denken over

Zij liet ons o.a. ook cijfers van Waspik zien:

- * Wat willen we
- * Wat denken we
- * Hoe worden we graag ouder
- * Hoe blijven we enthousiast



Waspik : 1270 mensen 65+ 24,5%

Na deze uitgebreide informatie was het tijd voor een pauze. Na de pauze werd aan de hand van een praktijkvoorbeeld per tafel levendig gediscussieerd over oplossingen in bijvoorbeeld woningen, zorg en mobiliteit. Er kwamen veel ideeën, wensen en oplossingen naar voren.

Enquêteformulieren kon men invullen en ook de flyer van een zogenaamde glazen bol kon men invullen. Al met al een zeer bijzondere middag.

Er zullen nog twee bijeenkomsten worden georganiseerd:

Bijeenkomst 2 Toekomstig wonen begint nu 11.09.2025

Bijeenkomst 3 De toekomst van de zorg is thuis 30.09.2025

Waar de bijeenkomsten worden georganiseerd, is nog niet bekend. Maar we houden u op de hoogte.

Basis is regie, de grootste factor voor gelukkig zijn. We zijn zelf aan zet.. Het geeft rust te weten dat dingen geregeld zijn ook als er beperkingen zijn.

- * Wacht niet te lang, alles kost tijd, ook het nadenken over wat u zou willen
- * Nieuwbouw kost tijd, woningcorporaties en zorginstellingen kennen wachttijden
- * Een acute situatie kent helaas geen acute adequate oplossingen
- * Besef dat je energie in de regel na je 75e echt minder wordt
- * Blijf actief en investeer in uw sociaal netwerk
- * Verdiep u tijdig in alle mogelijkheden en laat financiën niet enige graadmeter zijn
- * Maak gebruik van aanbod en vraag advies en ondersteuning: er is veel beschikbaar, o.a. bij de projectgroep “Oog voor elkaar”





Waarom liggen molshopen boven de grond, terwijl mollen meestal ondergronds blijven?

Paartijd en telling

In februari, wanneer de paartijd van de mol ongeveer begint, is er elk jaar een Nationale Molentelling. Er zijn in 2025 ruim 20.000 molshopen aangetroffen in Nederland. Deze molshopen zijn het resultaat van het fanatieke ondergrondse graafwerk van de mollen.

Want juist in februari verlaten de mannetjes hun ondergrondse territorium, om op zoek te gaan naar vrouwtjes.

Waarom kunnen mollen zo goed graven?

Mollen zijn in staat om meters grond in 1 uur weg te graven. Hun lijf is namelijk prima uitgerust voor het graven van gangen. Voor hun graafwerkzaamheden gebruiken de mollen hun voorpoten, puntige nagels aan zitten. Door de aanwezigheid van die extra 'graafduim' kunnen ze nóg meer aarde ompspitten en wegwerken. Daarnaast zitten de ledematen van de mollen naast hun romp, in plaats van eronder. Deze lichaamssamenstelling is zeer ongebruikelijk bij landdieren en past eigenlijk beter bij een zeezoogdier. Maar hierdoor kunnen mollen wel door de aarde 'zwemmen', legt dierecoloog Jasja Dekker uit aan NRC.

Hoe ontstaan molshopen boven de grond?

Tijdens dit graafproces kunnen molshopen ontstaan, als er een grote hoeveelheid overtollige aarde omhoog wordt gedrukt. Dat gebeurt vaak bij de bovengrondse luchtschachten waar de mollen hun gangen mee uitrusten, zeker als ze van boven naar beneden graven. Daarnaast spelen. Als het veel regent, komt het grondwater hoger te staan en lopen de gangen sneller vol met water. Dan moet de mol extra gangen graven in de droge stukken grond. En als het kouder wordt, moet de mol dieper de grond in om voedsel te vinden. Waardoor er uiteindelijk meer aarde aan de oppervlakte kan komen, met molshopen tot gevolg.

Waarom blijven mollen juist onder de grond?

Mollen komen zelf niet vaak bovengronds en daar hebben ze meerdere redenen voor. Ten 1e hebben ze relatief weinig zuurstof nodig om te overleven. "Ze hebben extra veel rode bloedlichaampjes, waardoor ze met minder zuurstof toe kunnen", aldus Dekker tegenover NRC. "Ze hoeven dus niet aan de oppervlakte lucht te happen." En ten 2e voeden de mollen zich vooral met de regenwormen en andere bodemdieren, die dus ook onder de grond leven.

Tot slot hebben mollen zelf wel in de gaten of ze boven- of ondergronds zijn. Want het is een mythe dat mollen volledig blind zijn. Ze hebben weliswaar een zeer slecht gezichtsvermogen, omdat de ontwikkeling van hun ooglenzen al stopt als ze nog in de embryofase zitten. Maar ze kunnen wel het verschil tussen licht en donker zien. Bovendien zijn hun andere zintuigen juist bovengemiddeld ontwikkeld.

*Bron: Archief, NRC, Zoogdierverseniging, Natuurpunt.be, Vroege Vogels, Noordhollands Dagblad
Overgenomen uit Nieuwsbrief ANBO-PCOB Waalwijk*

Zo maak je de binnenkant van je autoruit schoon

Een veilige rit begint met schone autoramen

De binnenkant van je autoruiten schoonmaken is belangrijk voor een veilige rit. Een vieze, vette voorruit belemmert het zicht. Dat merk je vooral als de zon laag staat of als het donker is en het licht van tegenliggers in je gezicht schijnt. We geven je tips om je ruiten makkelijk en goed schoon te krijgen.

De binnenkant van je autoruiten is vaak viezer dan je denkt. In de loop van tijd ontstaat een vetlaag en ook rookaanslag vertroebelt het zicht. Proberen die laag met een droge doek weg te vegen, maakt het alleen maar erger: er ontstaan strepen.

Dit heb je nodig

- Emmer lauw water
- Een microvezeldoek, spons en zeem
- Ontvettend afwasmiddel of milde interieurreiniger
- Glasreiniger

De binnenkant van je autoruit schoon in 5 stappen

- 1.Verwijder eventuele stickers of stickerresten (bijvoorbeeld van een Autobahnvignet dat niet meer geldig is).
- 2.Haal een droge microvezeldoek over de binnenkant van de autoramen om de eerste laag stof te verwijderen.
- 3.Gebruik lauw water met afwasmiddel en een spons om de (voor)ruit goed schoon te maken.
- 4.In plaats van met een spons en water kun je ook een speciale glasreiniger gebruiken om de binnenkant van de autoramen mee in te sprayen. Neem meteen ook de binnenspiegel mee.
- 5.Droog het raam nu af met de microvezeldoek of met een zeem.

Een vieze voorruit is vaak het meest hinderlijk. Maar als je toch bezig bent, neem dan ook gelijk de andere ruiten mee. Vieze kinderhandjes of een natte hondenneus: je zult versteld staan hoeveel viezigheid er vanaf komt.

Tip:

wees bij het schoonmaken van de achterrait voorzichtig met de draden van de achterraitverwarming.

Zo houd je de binnenkant van je autoruit schoon

Het schoonvegen van een beslagen voorruit met een doek of een trekker geeft strepen. Beter is het de ontwaseming van de airconditioning of kachel zijn werk te laten doen, ook al moet je dan soms even wachten voordat je kunt wegrijden.

Je kunt ook een anti-condensdoek gebruiken. Deze doek voorkomt condens op de binnenzijde van de autoruit en zorgt voor een schoon en veilig zicht tijdens het rijden.

Handig voor onderweg

Leg standaard een glasreinigerspray en een microvezeldoek in de auto. Dat is handig als je onderweg even snel de binnenkant van je autoruit schoon wilt maken.

Bron: ANWB

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



beweegdag op het strand!

Gaat u gezellig een dagje mee naar het strand?
Op **maandag 23 juni** vertrekken we met een bus
vanuit Waalwijk naar Strandtent 14 in Kijkduin.
Heerlijk uitwaaien! Maak een strandwandeling of doe
mee aan een sportief programma. Strandrolstoelen en
vrijwilligers zijn aanwezig.

- **Vertrek uit Waalwijk:**
9.15 uur, ETZ Kasteellaan 2, Waalwijk
- **Vertrek uit Kijkduin:**
14.30 uur
- **Kosten:**
23,50 euro per persoon, inclusief
busvervoer, koffie/taart en lunch

Aanmelden via

Annika Jabroer

E annikajabroer@contourdetwern.nl

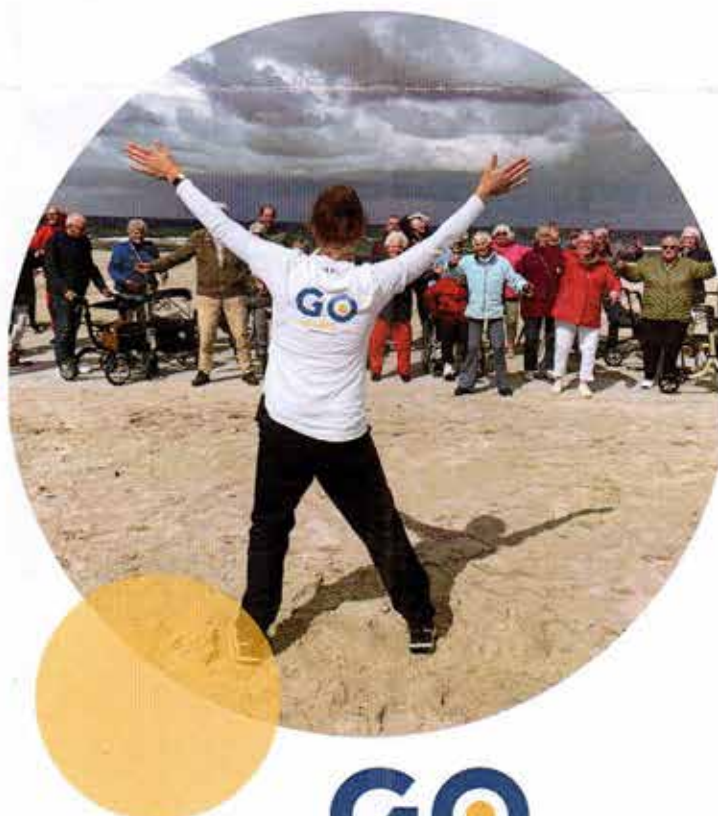
T 06 - 22 75 03 74

Ine van Liempd

E inevanliempd@contourdetwern.nl

T 06 - 33 04 14 31

Graag telefoonnummer en e-mailadres vermelden.



GO
fit

5 tips voor meer geduld

We zijn gewend dat alles snel gaat, van pakketjes tot foto's op Instagram. Geduld lijkt verleden tijd, terwijl het ons veel kan opleveren. Geduld helpt bij doordachte beslissingen en minder frustratie. Gelukkig is ongeduld een gewoonte die je kunt veranderen. Hier zijn 5 tips om je geduld te vergroten

Tip 1. Oefen met dingen langzaam doen

We zijn gewend (of verwend) aan het idee dat dingen snel en efficiënt gaan. Als dat niet lukt, raken we gefrustreerd of geïrriteerd. Maar niet alles gaat altijd snel of effectief. Of op jouw manier. Oefen daarom met dingen langzaam doen. Maak een wandeling met je kleinkind en houd zijn tempo aan. Of zet je wekker 10 minuten eerder en blijf, zonder iets te doen, liggen tot het tijd is om op te staan.



Tip 2. Omdenken

Heeft je afspraak vertraging? Dan kun je denken: 'Pfff, lekker dan. Ze verdoet mijn tijd!'. Wat je ook kunt doen, is nog een klein klusje afmaken. Of een kop koffie pakken. Lekker, even een – onverwacht – momentje voor jezelf!

Tip 3. Focus op 1 taak

Als je ongeduldig bent, heb je vaak de neiging dingen voor je uit te schuiven, omdat je niet het geduld hebt om ze af te maken. En dan komt er ook nog zoveel op ons af – soms zelfs tegelijk. Maar helaas, multitasken kunnen we niet. Doe dat ene ding goed en maak het af. Met al het geduld dat daarvoor nodig is. En start daarna pas met het volgende.

Tip 4. Leef meer in het nu

Geniet van het hier en nu. Houd je niet alleen maar bezig met de toekomst en de dingen die nog gaan komen. Leef meer in het moment, in plaats van er doorheen te haasten. Want ook wat je nu doet, kan invloed hebben op wat er later gebeurt. Dus daar kun je maar beter – zie ook de vorige tip – je volle aandacht bij gebruiken.

Tip 5. Leer tot 10 tellen

Tot 10 tellen kun je wel, dat weten we best. Maar kun je het ook langzaam? Concentreer je op je ademhaling, zodat je de neiging om te gaan snauwen – of wat je uit frustratie ook wilde doen – onderdrukt. Is dat waar je ongeduldig over bent daarna echt nog je irritatie waard?

Uit Nieuwsbrief Zorg en Welzijn



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: 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

Clïëntondersteuning 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 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 afspraakuren en Service Apotheek open zijn altijd open!

Klop Optiek
 Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle



www.kloptiek.nl

Gangboord 2A, 4941 RE Roomsdonkveer tel. 0162-571871

Xivkstraat 8 5165 CG Waspik tel. 0416-311353

sinds 1992

snels

De Zaak vol Smaak

slagerij traiteur catering

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

Ein gezellig dagje uit
 voor jong en oud

t'Vaartje 108, 5165 ND Waspik tel. 0416-312568
www.delangendam.com

BRAAT AUTO

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

Edwin en Marina
 Uw Maaltijd Thuis bezorgers

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

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