

Ons Seniorennieuws

Uitgave: november 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

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

HIER KAN UW ADVERTENTIE KOMEN

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 november 2025

pag. 04	Activiteiten
pag. 05	Voorwoord
pag. 06	Lief en leed november 2025
pag. 07 -08	Verslag Dag van en voor de ouderen 3 oktober 2025
pag. 09	Theatervoorstelling "Vrolijk en Vitaal"
pag. 10	Opbrengst Rabo ClubSupport
pag. 11	Senioren Expo
pag. 12	Puzzel: oplossing oktober
pag. 13	Puzzel: Sudoku
pag. 14	Rubriek "Wist u dat...."
pag. 15-16	De 5 grootste missers bij pakketbezorging
pag. 17	Waarom we ongezonde gewoontes blijven doen.....
pag. 18	Ontbijtkoek laxerend? Klopt dat?
pag. 19	Herfstgedicht
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 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 november 2025 aanleveren**

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

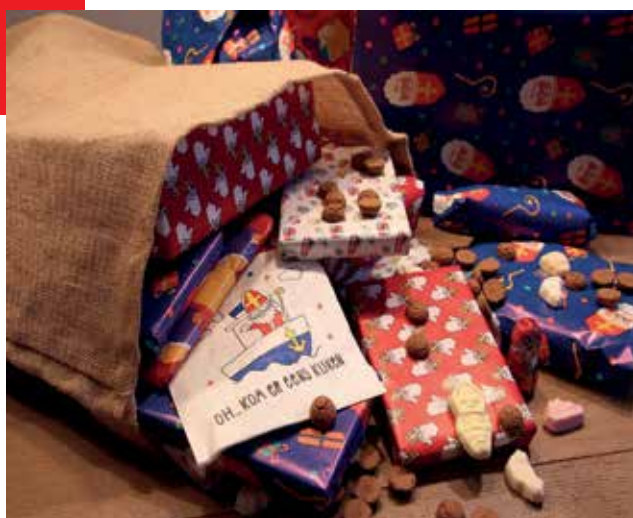
Activiteit november 2025

Sinterklaasbingo Nieuwe stijl

vrijdag 28 november 2025

in Buurthuis 't Schooltje

aanvang 13.30 uur



** DEELNAME GESCHIEDT GEHEEL OP EIGEN RISICO*



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

November...wordt in de volksmond slachtmaand genoemd omdat het vroeger traditioneel de periode was waarin boeren hun dieren slachtten om een voorraad aan te leggen voor de winter. Tegenwoordig heeft de term 'slachtmaand' minder direct te maken met de grote boeren huishoudens van vroeger, omdat vlees nu in slagerijen en supermarkten wordt gekocht. Zo verdwijnen tradities van vroeger.

Maar een weerspreuk voor november willen we u natuurlijk niet onthouden:

*November warm en fijn
Het zal een strenge winter zijn*



In Ons Seniorennieuws van november vindt u een verslag van de dag van en voor de ouderen van 3 oktober jl. Wat hebben we weer genoten van het Waspiks zangtalent: Hubert van Eersel, Josée Verschure en Jan Boons. Jan Boons zong als slot een mooie ballade over Waspik op de melodie van de Zuiderzeeballade. De moeite waard om het te lezen.

Lees ook de **vooraankondigingen** van verschillende activiteiten, zoals de **Sinterklaasbingo** op 28 november en onze jaarlijkse **kerstviering** op 19 december a.s.
Kijk voor meer informatie op pagina 14 in de rubriek **Wist u dat.....**

We maken u tevens attent op de **toneelvoorstelling "Vrolijk en Vitaal"** op 12 november in Zalencentrum "Zidewinde" in Sprang-Capelle. Uitgebreide informatie vindt u op pagina 9.

En dan is er natuurlijk nog de maandelijkse puzzel; dit keer een Sudoku.
Puzzel mee en maak kans op een cadeaubon naar keuze ter waarde van € 15,00.

We wensen u veel lees- en puzzelplezier!

Hartelijke groeten,

Bestuur



De volgende jarigen van 80 jaar en ouder van harte gefeliciteerd. Ook alle andere leden, die in november hun verjaardag vieren, natuurlijk proficiat! Allemaal een fijne dag gewenst.

Mevrouw C.L. Kemmeren -Kuijpers	03-11
De heer P.C. Smits	06-11
Mevrouw J.A. van Hooren-Nuijten	08-11
De heer J.G.A. de Zeeuw	09-11
De heer P. Schellekens	10-11
Mevrouw T. van Haastert-Elsgeest	12-11
De heer H.J. Langermans	12-11
Mevrouw P.J. van Breemen-van Vuuren	14-11
Mevrouw C. de Hond-Vermeeren	14-11
De heer J.C. van Dongen	17-11
Mevrouw D. van Meel-Smits	17-11
De heer J. Smits	21-11
De heer P. de Graauw	22-11
Mevrouw J.M. Wagemakers-van Dongen	24-11
De heer J.H.P. Donks	24-11



We mogen weer aantal nieuwe leden verwelkomen:

Mevr. A.P. Huijben-de Groot

Mevr. C.A.W.M. van Elk-Reinbergen

Mevr. W.D. Maijers-Honcoop

Dhr. P.W.M. van Dongen

Dhr. J.F.M. Meijs

Mevr. E.J. de Graaff-de Bie

Van harte welkom. We wensen alle nieuwe leden veel plezier bij deelname aan een van onze vele activiteiten.



Dag van en voor ouderen 3 oktober 2025

Nadat Will de aanwezigen in Buurthuis 't Schooltje heeft verwelkomd is het woord aan onze voorzitter:

Welkom allemaal

Een dag waarop we stilstaan bij de verhalen van ouderen, de bijdragen van de ouderen en ook bij de zorgen van de ouderen.

Want eerlijk is eerlijk, ouder worden in 2025 is niet altijd gemakkelijk. We leven in een tijd waarin de wereld razendsnel veranderd. We leven in een angstige wereld waarbij een oorlog vanuit Rusland steeds dichterbij komt. En ook de oorlog in het midden Oosten lijkt me nog lang niet opgelost.

Ondanks dat de technologie ons steeds meer verbindt voelen velen zich juist steeds meer alleen. Waar vroeger de buurvrouw vanzelf even aanbelt, de kinderen om de hoek wonen en de huisarts je nog bij naam kent lijkt dat vanzelfsprekende netwerk langzaam af te brokkelen. En die eenzaamheid, die stille sluipende eenzaamheid, is iets waar we vandaag echt bij stil moeten staan. Niet iedereen die eenzaam is, zegt dat hardop. Eenzaamheid is niet altijd zichtbaar. Het zit in het kopje koffie dat elke ochtend weer alleen wordt gedronken, in het stil blijven van de telefoon. In de stoel die al te lang leeg blijft.

Tegelijkertijd zien we dat onze zorg steeds meer onder druk staat. Mantelzorgers raken overbelast, professionals hebben te weinig tijd en middelen. En ouderen moeten steeds vaker zelf de regie houden over hun zorg- zelfs wanneer dat nauwelijks nog lukt.

Dat doet pijn. Want zorg is geen luxe, Zorg is een basisrecht. En het is een spiegel van hoe we als samenleving omgaan met de mensen die ons land hebben opgebouwd. De generatie die onze scholen bouwde, onze straten schoonhield, en onze bedrijven liet groeien. Zij verdient geen bureaucratie, maar betrokkenheid. Geen wachttijd, maar waardigheid.

Maar vandaag gaat het niet alleen om wat er misgaat. Vandaag gaat het ook over hoop. Want ondanks alle uitdagingen is er één kracht die sterker is dan welke crisis dan ook: de kracht van de verbinding. Elke glimlach, elk kopje koffie, elk telefoontje, elk bezoekje aan de buurvrouw of buurman maakt een verschil. Elke handreiking – hoe klein ook – bouwt mee aan een samenleving waarin niemand er alleen voor staat.

Daarom is mijn oproep aan ons allemaal, laten we vandaag niet alleen luisteren maar ook handelen.

1. *Laten we de eenzaamheid doorbreken door elkaar te zien;*
2. *Laten we de zorg niet overlaten aan systemen maar dragen als samenleving*
3. *Laten we ons ouderen niet als last zien maar als bron van wijsheid, liefde en kracht.*

Oud worden is een voorrecht. En het is aan ons allemaal om ervoor te zorgen dat het ook een waardige, warme en verbonden fase van het leven blijft

Ik dank je wel.

Tot zover de toespraak van Bert.



>>>

Na deze inspirerende toespraak worden we verrast met een optreden van onze Waspikse talenten: Josée Verschure, Hubert van Eersel en last but not least Jan Boons.

Na dit gezellige optreden 'moeten' we echt aan de bak met een heuse pubquiz, samengesteld door Diny.
Wel strenge regels hoor:
de mobiele telefoons mogen we niet gebruiken.

Uiteindelijk is er toch een tafel, die de minste fouten had. De mensen aan de winnende tafel kregen allemaal een heerlijk stuk chocolade.

En een tweede optreden volgde waarbij Jan ons verraste met een lied over de 'koeriers' van vroeger.



Koeriers oit de veurige eeuw (wijze "Zuiderzeeballade", tekst Jan Boons)

Es ge nou iets wil kopen, dan hoefde'r nie meer veur van hois,
de laptop hoeft mer eve ope, ze brenge alles netjes thois.
'N klèèn verschil mee lang geleje, de gruntenboer kwaam on de deur,
de kroidenier ook heel tevreje , d'n bakker langs de achterdeur.
Eerst mee 't boekske, veur de bestelling, ze kwamen altaid langs, vroeg in de week.
Gin grote folders, en nooit gin korting, gewoon wè nodig was, zonder lange preek.
Betaole ging toen nog contaant, elke week niks on de haand,
poffe gaaf soms wel trammelaant.
Want zonder cente iets wille kope, dè is toch aigelijk wel heel astraant.

Waspik telde 7 bakkers, 4 môlkboere, werkelijk waor,
dè ware echt gin èèreme stakkers, en stonde veur hun klaante klaor.
Ook kroideniers in alle maote, mee bakfiets of de pèèrdekar,
zo reje ze deur alle straote, al was 't wéér dog zo bizar.
Dam van d'n Edah, mee zonne 'n stofjas, altáid druk in de weer, 6 daog per week.
Gerard van Dongen, zong de't 'n lust was, brocht laoter pille rond, net 'n apotheek.
Tom Boom ne mooie kaole kop, mee z'n-bakfiets heel vroeg op,
Dammeke die hai pap oit de fles.
De slaoger slachte d'n bakker bakte, zo ging dè jaore goed, zonder veul stress.

In Bove zaat 'n goeie slaoger, ge kent 'm zeker Bertus Plas,
de winst die was misschien wè laoger, vlees koste toen 'n habbekrats.
Jan Roitenberg die koerierde, hij fietste mee de maand veurop,
en Knalleke die bestierde, de Co-operaosie op en top.
Ook Kees d'n bakker, al heel vroeg wakker, hij ging van deur nor deur, net es Kees Snels.
En mee 'n buske, ginne koekenbakker, môlk-van Louis Pasteur, Gaston d'n Bels.
Eerst Cees en later Jan de Zeeuw, halverwege de vurige eeuw,
daogelijks mee grôntes en froit.
Ook Jan de Rooy hai, zo z'n èège klaante, en es 't rèègende ,verdiende ze gin floit.

Akkermaans en vd Westen, bakker Broekmaans en Han Kaamp,
ze bakte brooikes es de beste, dè was nor ieder zonne taand.
En dan de Spar van Harrie Koite, verkocht ook ais dè is toch knap,
unne môlkboer om nie te stoite ,wie kent 'm nie dè was Kees pap.
Vroeg oit de vere, en altaid sjouwe, mee z'n grote grôntekar, dè was Willy Roos.
Echt nooit verzaoke, haand oit de mouwe , ambiesie was altaid echt grenzeloos
Dè was toch wel 'n mooie taid, mer die zen, we-nou wel kwait,
ze verlore langzaam allemaal de straid.
Koeriers die maoke nou, veul overure, veur hullie bestaot er echt, gin sloitings-taid.

Dank aan allen die deze middag mogelijk hebben gemaakt.



Voorstelling Vrolijk & Vitaal

Interactief theater over leefstijl, gezondheid en ouder worden

Kom naar onze theatermiddag op woensdagmiddag 12 november 2025 in Zidewinde Sprang-Capelle. Een interactieve middag over vitaliteit en gezond ouder worden, met een vleugje humor.

Annet en Gerard nemen u op een ludieke manier mee in de prachtige voorstelling Vrolijk & Vitaal. Deskundigen vertellen kort o.a. over gezonde voeding, beweging, zingeving en vitaliteit. Maar bovenal nemen we een kijkje in het leven van Gerard en zijn vrouw Annet.

Vooraf aan de theatervoorstelling kunt u uw valrisico testen op de smartfloor. Loop gewoon even binnen bij de beweegcoach. Een consulent van de ledenvereniging Thebe Extra vertelt u graag in een lezing over het aanbod, mogelijkheden en beantwoordt graag uw vragen. Er is veel informatie over leefstijl en gezondheid tijdens deze middag.

Denkt u eraan om vooraf in te schrijven voor de theatervoorstelling, dat is verplicht wegens het beperkte aantal zitplaatsen.



Deze middag is een initiatief van de GGD Hart voor Brabant, gemeente Waalwijk, Thebe Extra Ledenvereniging, Contour de Twern, Go Fit – Go Waalwijk, Platform Oog voor elkaar, ouderenorganisaties, Helder Theater en zalencentrum Zidewinde.



Meer informatie & aanmelden

Datum: **Woensdag 12 november 2025**

Tijd: 13.30 uur inloop met koffie en thee
13.45 - 14.15 uur lezing ledenconsulent Thebe Extra.
13.30 - 14.20 uur test uw valrisico! Doe de looptest op de smartfloor.
14.30 uur aanvang Theatervoorstelling Vrolijk & Vitaal (reserveren vooraf)
16.30 uur einde middag

Kosten: Bijwonen van de middag is gratis, incl. kopje koffie / thee en een consumptie

Waar: **Zalencentrum Zidewinde, Julianalaan 1, 5161 BA Sprang-Capelle**

Vervoer: Heeft u vervoer nodig? Dat kan!

Vraag uw rit aan via ☎ 06 22 02 05 91, aanmelden uiterlijk 5 november.

Aanmelden: Voor de theatervoorstelling aanmelden is noodzakelijk, er is een beperkt aantal zitplaatsen. U kunt aanmelden tot uiterlijk 5 november via <https://forms.office.com/e/SkU3GMf5ak> of QR code of bel naar ☎ 06 23 65 93 24.



Opbrengst Rabo ClubSupport

"Bedankt iedereen die heeft gestemd op onze vereniging tijdens de Rabo ClubSupport stemcampagne!"

We mochten het mooie bedrag van **€ 727,75** in ontvangst nemen, waar we nog meer leuke activiteiten mee kunnen organiseren.



Bezorgklachten over Weekblad Waalwijk

De laatste tijd horen wij veel klachten over het (niet) bezorgen van het weekblad Waalwijk.

Als u telkens als u geen weekblad heeft gekregen melding hiervan maakt op de webpagina van de uitgeverij, of belt met onderstaand nummer kan er hopelijk iets aan gedaan worden.

Bezorgklachtenlijn

Daar is hij weer: uw vertrouwde weekblad. Ook deze week heeft u hem weer uit de brievenbus gehaald! Onze bezorgers doen dan ook hun best deze keurig en op tijd af te leveren.

Bezorgklacht

Desondanks kan er wel eens wat mis gaan. U kunt in zo'n geval uw bezorgklacht eenvoudig melden op onze webpagina:

www.uitgeverijemdejong.nl/

bezorging/bezorgklacht-melden. Het voordeel van het melden van uw klacht via deze pagina is dat u een digitaal bewijsnummer via email ontvangt en wij de bezorgklacht direct in behandeling kunnen nemen. Voor het ophalen van een papieren exemplaar zijn er diverse afhaalpunten. Ze staan in het colofon elders in het weekblad vermeld.

Telefonisch doorgeven

Om het u, naast deze handige website, nóg makkelijker te maken hebben we vanaf nu ook een bezorgklachtenlijn waar u 24 uur per dag, 7 dagen in de week uw klacht kunt inspreken. Dus ook buiten kantooruren en in het weekend. U kunt uw klacht doorgeven zonder in de wacht te hoeven staan. Dankzij uw melding zijn wij beter in staat de kwaliteit van de bezorging te waarborgen!

Geef een bezorgklacht dan ook altijd door.
Bedankt!



SeniorenExpo^{22e editie}

Het leukste dagje uit van het jaar!

**Dinsdag 13 t/m
zondag 18 januari 2026**
10.00 - 17.00 uur



**NH Conference Centre
Koningshof Veldhoven**

www.seniorenexpo.nl

Senioren Expo wordt mede
mogelijk gemaakt door:



Tip!
Bekijk onze gratis
busactie op de website
of bel (0165) 39 30 01

Organisatie: Expolaan BV • Prinsenhil 29 • 4825 AX Breda • (0165) 39 30 01 • info@seniorenexpo.nl

SeniorenExpo^{22e editie}

Het leukste dagje uit van het jaar!

Podiumprogramma

NH Conference Centre Koningshof Veldhoven



Dinsdag 13 januari

SeniorenOrkest Cranendonk
11.00 - 11.40 uur - 13.30 - 14.10 uur

Ankoor Mierlo
11.50 - 12.30 uur - 14.20 - 15.00 uur

Seniorenharmonie Buchestelle
12.40 - 13.20 uur - 15.10 - 15.50 uur

Woensdag 14 januari

Musiekkapel Unity
11.00 - 11.40 uur - 13.30 - 14.10 uur

Marie Christien
11.50 - 12.30 uur - 14.20 - 15.00 uur

Accordeontrefvrienden
12.40 - 13.20 uur - 15.10 - 15.50 uur

Donderdag 15 januari

Shantykoor De Ijsselmannen uit Ouderkerk aan den IJssel
11.00 - 11.40 uur - 13.30 - 14.10 uur

Blaaskapel Brabant
11.50 - 12.30 uur - 14.20 - 15.00 uur

Shantykoor De Klotvaarders uit Deurne
12.40 - 13.20 uur - 15.10 - 15.50 uur

Vrijdag 16 januari

De Kooise Dommelklanken
11.00 - 11.40 uur - 13.30 - 14.10 uur

SeniorenKlanken
Haagse Beemden Breda
11.50 - 12.30 uur - 14.20 - 15.00 uur

Malá Kapela
12.40 - 13.20 uur - 15.10 - 15.50 uur

Zaterdag 17 januari

Koor C'est la vie
11.00 - 11.40 uur - 13.30 - 14.10 uur

Bohmische Freunde
11.50 - 12.30 uur - 14.20 - 15.00 uur

Smartlappenkoor Gere Weg
12.40 - 13.20 uur - 15.10 - 15.50 uur

Zondag 18 januari

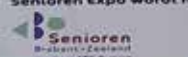
De Voices uit Fijnaart
11.00 - 11.40 uur - 13.30 - 14.10 uur

De Pompierskapel uit Valkenswaard
11.50 - 12.30 uur - 14.20 - 15.00 uur

Rawazzi
12.40 - 13.20 uur - 15.10 - 15.50 uur

www.seniorenexpo.nl

Senioren Expo wordt mede mogelijk gemaakt door:



Organisatie: Expolaan BV • Prinsenhil 29 • 4825 AX Breda • (0165) 39 30 01 • info@seniorenexpo.nl

Gratis kaarten zijn verkrijgbaar bij onze secretaris
Nelleke van Etten, tel. 314311

**De oplossing van het Zweeds raadsel uit
Ons Seniorennieuws van oktober
is**

WIJNMAAND

Uit de 17 goede inzendingen, trokken we als winnaar mevrouw Ans Rijnkels uit Sprang-Capelle.
Zij koos voor een cadeau van Bakker Verschuren.

Veel plezier er mee!



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

Neem de cijfers in de roze vakjes over in de balk onder de puzzel.

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

©www.puzzelpro.nl

--	--	--	--	--

Stuur de oplossing van deze sudoku uiterlijk
15 november 2025 met vermelding van uw telefoonnummer naar

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

Wist u dat.....

.....eind november onze leden van 85 jaar en ouder een presentje krijgen!

Voor alle leden die (voor het eind van 2025) 85 jaar of ouder zijn, wordt er een kleine attentie thuis bezorgd in een tasje. Dit gebeurt voor het einde van november. We komen altijd overdag.

De reden voor het presentje is, dat wij als Senioren Vereniging Waspik het heel belangrijk vinden om ook iets te betekenen voor onze oudere leden. Het is een eenmalig gebeuren.

We hopen dat u er blij mee bent.



.....de (sinterklaas) bingo een nieuwe opzet krijgt!

Door het teruglopen van het aantal deelnemers zijn we op zoek gegaan naar een vernieuwing van onze bingo. Onze aantrekkelijke vleespakketten hebben we als hoofdprijs gemaakt en in aantal flink uitgebreid met grote en kleine vleespakketjes.

Ook de tas met boodschappen is gebleven als prijs.

We hopen samen met u de bingo te vernieuwen, zodat het weer aantrekkelijker gaat worden om mee te spelen. **We ontmoeten u graag op vrijdag 28 november om 13.30 uur in Buurthuis 't Schooltje**



.....de KERSTVIERING 2025 op 19 december 2025 wordt gehouden!

Het bestuur Van de Senioren Vereniging Waspik nodigt alle leden uit voor de jaarlijkse kerstviering welke wordt gehouden op vrijdag 19 december a.s. in SCC "Den Bolder" in Waspik.

Het volledige programma met aanmeldstrook verschijnt in het decembernummer van ons Seniorennieuws. U kunt zich dan aanmelden bij SCC "Den Bolder" op

maandag 1 december en op woensdag 3 december tussen 10.00 uur en 12.00 uur.

Ook niet-leden kunnen zich aanmelden; zij worden op een wachtlijst geplaatst en worden uitgenodigd indien er plaatsen over zijn.





De 5 grootste missers bij pakketbezorging

Op PlusOnline vroegen we lezers naar hun ervaringen met pakketbezorging. Veel lezers zijn zéér te spreken over de bezorgers, maar... het gaat ook weleens mis. Wat dan precies? En hoe hoort het wel te gaan?

Misser 1: Pakketje is te laat

Een lezer schrijft: "Ik krijg via de track-and-tracecode een tijdvak voor de bezorging en blijf er speciaal voor thuis. Later wordt dat tijdvak ineens aangepast, of is de bezorger gewoon te laat."

Hoe hoort het ? Het aangegeventijdvak is een extra service; de postorderbedrijven zijn in principe niet verplicht daarbinnen te bezorgen, tenzij dit een duidelijke afspraak of voorwaarde is van de verzender. Duurt het heel lang? Informeer dan bij de klantenservice van de bezorgdienst (zie kader 'Klagen?').

Misser 2: Pakketje niet aangeboden, meteen een briefje in de bus

Een veel gehoorde klacht van onze lezers: pakketjes die niet, óf heel snel, worden aangeboden. Vooral in appartementencomplexen is dit een probleem. Een lezer schrijft: "De postbezorger belt beneden aan en ik doe de portiekdeur open, maar er komt niemand met de lift naar de tweede etage. Ik kijk via de galerij naar beneden en zie dat de bezorger alweer terugloopt naar de auto. Ik loop zelf maar naar beneden met mijn rollator en zie het pakje inde hal staan."

Deze klacht komt ook van mensen die meer buitenaf wonen, met een brievenbus aan de weg en een langere oprijlaan naar het huis. "Wij wonen aan het eind van een smalle, 1 kilometer lange dijk, en al dertig jaar weigeren ze bij ons pakjes te bezorgen. Ze doen een briefje in de brievenbus –die voor aan de weg staat, zodat de postbode niet zo'n eind te hoeft fietsen. In dat briefje laten ze weten dat ze ons niet thuis hebben getroffen. Dat klopt, want wij wonen niet in die brievenbus. En dan mag ik met m'n 71 jaar 10 kilometer fietsen om het pakket in het dorp op te halen."

Hoe hoort het? Een onderdeel van de voorwaarden is dat de bezorger het pakket aanbiedt aan de ontvanger. Gebeurt dat niet? Dan kunt u daarover een klacht indienen (zie kader 'Klagen?').

Misser 3: Pakketje ergens anders afleveren, géén briefje in de bus

Lijkt op Misser 2, maar nu gaat er nog meer mis doordat er géén briefje in de bus wordt gedaan. Lezers vertellen: "Ons pakketje werd 'ergens' bij burens afgeleverd toen ik nietthuis was, maar er lag geen bericht in de brievenbus. Dus dan kun je de hele straat af om te zoeken waar het pakje is!" Een andere lezer: "Tot twee keer toe is een pakket bezorgd bij de burens, nota bene een crematorium!"

Hoe hoort het? Bezorgers zijn in principe verplicht de ontvanger schriftelijk op de hoogte te stellen van het feit dat het pakketje ergens anders is aangeboden. Er moet dus een briefje in de bus. PostNL biedt daar een alternatief voor via de website MijnPostNL en de gelijknamige app voor mobiele telefoons: u krijgt een mail of een melding waarin u kunt zien waar het pakketje terecht is gekomen.

Misser 4: We krijgen de hele tijd pakketjes voor de burelen!

Eén lezer schrijft: "We wonen in een appartementencomplex op nummer 1. Dat betekent dat ze vaak bij ons aanbellen, in de -veronderstelling dat wij het pakketje wel aannemen en het dan verder regelen." Een andere lezer weet raad en schrijft: "Mijn reactie is inmiddels: 'Dan staat u voor de verkeerde deur'. Voor een enkele keer vind ik het geen probleem, maar het is nu te vanzelfsprekend."

Hoe hoort het? U bent niet verplicht een pakketje voor de burelen aan te nemen. Dat mag u gewoon weigeren. Soms wordt het pakket bij andere burelen aangeboden, of een tweede keer bij de geadresseerde. Desnoods gaat het terug naar een afhaalpunt. Goed om te weten: vanaf het moment dat het pakketje is bezorgd, is het risico voor de ontvanger. Dat geldt ook als het pakketje bij de burelen wordt afgeleverd, tenzij op het pakket uitdrukkelijk is vermeld dat dat niet de bedoeling is.

Misser 5: Pakketje over de schutting

Meerdere lezers schrijven dat pakketjes letterlijk over de schutting worden gegooid. Anderen melden dat het door de brievenbus wordt gepropt, terwijl het niet past. Sommige pakjes belanden onder een bankje bij de voordeur, op de veranda of in een kliko of andere container die voor de deur staat. Als de bezorger er maar van af is.

Hoe hoort het? De bezorger hoort een pakketje af te leveren bij de ontvanger of de burelen –tenzij anders is aangegeven –en mag het dus niet onbeheerd achterlaten. Mocht het pakketje daardoor beschadigd raken, dan is dat niet voor risico van de ontvanger, maar in de meeste gevallen voor risico van de verzender. Die kan de eventuele kosten dan later weer verhalen op de bezorger. Als u iets bestelt bij een bedrijf, wordt het meestal op die manier opgelost. Bij particuliere verzendingen is dat lastiger. Een gewoon pakketje is niet verzekerd; aangetekende pakketten meestal tot €500, al moet u de waarde dan wel aan kunnen tonen, bijvoorbeeld met een factuur. Is de waarde nog hoger? Dan bestaat er de optie verzekerd verzenden, meestal tot een waarde van €5500. De afzender is dan in principe verantwoordelijk voor verzending, kiest de voorwaarden en vergoedt dus ook eventuele extra kosten.

En ook nog: haast, haast, haast

We ontvingen verschillende reacties die gaan over het gedrag van bezorgers, waaronder het rijgedrag: hard en gevaarlijk rijden en op de stoep of midden op de weg parkeren. Daar is onder onze lezers nog wel enig begrip voor. "De chauffeurs moeten supersnel zijn, want ze zijn onderbetaald. Maar dan is het nog niet goed." Andere bezorgers bonken te hard op de deur, handtekening worden niet gevraagd en sommige bezorgers gaan zelf zo ver dat ze boos en dreigend reageren op enige vorm van kritiek als ze worden aangesproken op ongewenst gedrag. Eén lezer vat samen: "Mijn algemene indruk is dat ze het veel te druk hebben en dus altijd gehaast zijn, waardoor bovengenoemde acties ontstaan."

Komt u er met de bezorgdienst niet uit? Dan kunt u de klacht ook voorleggen aan de toezichthouder, de Autoriteit Consument en Markt. www.consuwijzer.nl, 088-070 70 70.

De Consumentenbond verzamelt klachten over allerlei bedrijven (ook pakketbezorgers) via Klachtenkompas.nl. Soms leidt dat tot een directe oplossing.

Bron: PlusOnline

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



Waarom we ongezonde gewoontes blijven doen - ook als we weten dat het niet goed voor ons is.

We weten dat het slecht is, en toch doen we het: snacken, roken, alcohol drinken. Waarom houden we vast aan ongezonde gewoontes, en hoe breek je ermee?

Waarom grijpen we toch naar die zak chips? Op maandag een aantal wijntjes tijdens het eten, op vrijdag een paar te veel, een sigaret omdat het gezellig is en chips op de bank, terwijl je had voorgenomen om gezonder te leven. We doen het allemaal – jong en oud – dingen waarvan we heus wel weten dat ze niet goed voor ons zijn. Waarom is het zo lastig om **ongezonde gewoontes** te doorbreken, zelfs als je heel gemotiveerd bent om gezonder te leven?

Volgens hoogleraar gezondheidspsychologie **Lilian Lechner** van de Open Universiteit komt dat vooral doordat ons brein dol is op directe beloning. Veel gezond gedrag vraagt tijd en inspanning. Je moet jezelf beperken, plannen en soms iets ontzeggen. Maar de winst voel je pas veel later: een fitter lichaam, betere weerstand en meer energie. Ongezonder gedrag werkt precies andersom: het geeft je meteen een fijn gevoel, zonder moeite. Denk aan de rust die een sigaret je even lijkt te geven, of de suikerkick bij een lekkere gevulde koek. Je brein onthoudt vooral die snelle beloning en wil die opnieuw ervaren.

Met andere woorden: gezond gedrag vraagt om vooruitdenken, terwijl **ongezond gedrag** je direct beloont... en daar is je brein nu eenmaal veel gevoeliger voor.

Waarom jongeren extra gevoelig zijn.

Bij jongeren komt daar nog iets bij, want hun brein is volop in ontwikkeling. De hersengebieden die gevoelig zijn voor beloning, spanning en plezier zijn in de pubertijd hyperactief. Tegelijk zijn de delen die zorgen voor zelfcontrole en plannen juist nog niet volledig ontwikkeld.

Dat verklaart waarom jongeren vaak sneller impulsieve keuzes maken, zoals regelmatig energydrinks drinken ondanks de bekende gezondheidsrisico's. Hormoonveranderingen maken hen ook prikkelgevoeliger en gevoeliger voor sociale druk. Jongeren kunnen risico's dus wel begrijpen, maar de rem is soms is nog niet helemaal voelbaar.

De kracht van sociale druk en omgeving.

Ook sociale invloeden spelen een grote rol. Als je omgeving bepaald gedrag normaal of stoer vindt, is het lastig om daar tegenin te gaan. Jongeren zien energydrinks bijvoorbeeld overal om zich heen: in de supermarkt, bij evenementen en op sociale media. Merken als Red Bull koppelen zich aan spannende, avontuurlijke evenementen. Precies de dingen die jongeren aanspreken – onverantwoord kun je het noemen.

Dat geldt niet alleen voor jongeren. Ook volwassenen zijn gevoelig voor wat hun omgeving normaal vindt. Als collega's elke dag koekjes bij de koffie pakken of je partner elke avond wijn inschenkt, voelt nee zeggen moeilijker. Ongezonde gewoontes doorbreken vraagt dus niet alleen zelfdiscipline, maar ook een omgeving die je ondersteunt.

Hoe je ongezonde gewoontes wél kunt doorbreken.

Gelukkig is er ook goed nieuws. Gewoontes zijn krachtig, maar niet ondoorbreekbaar. Gedragspsychologen benadrukken dat kleine, haalbare stappen het meest effectief zijn. Begin bijvoorbeeld met één concreet doel, zoals doordeweeks geen wijn drinken of alleen in het weekend een zak chips openmaken.

Ook helpt het om gezonde keuzes zo makkelijk mogelijk te maken. Leg fruit in het zicht, neem gezonde snacks mee voor onderweg en zorg dat je geen ongezonde dingen in huis hebt. Beloon jezelf voor goed gedrag, bijvoorbeeld met iets leuks dat niets met eten of drinken te maken heeft.

Bron: GezondNu

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle



Ontbijtkoek laxerend? Wat klopt er van deze bewering?



Niet goed naar het toilet kunnen: dat kan veel ongemak geven. Maar helpt het in dat geval om naar ontbijtkoek te grijpen? Er wordt namelijk weleens gezegd dat dit laxerend kan werken. Wat is hiervan waar?

Ontbijtkoek heeft geen bewezen laxerende werking.

Het klopt dat ontbijtkoek vezels bevat en smeuïg is, maar helaas het heeft geen bewezen laxerende werking op de darmen. Om echt effect te hebben, is het vezelgehalte te gering. Het bevat maar net iets meer vezels dan een snee wit brood. Voor de stoelgang is dat te weinig. Verder is het sowieso niet het meest gezonde tussendoortje, gezien de grote hoeveelheid suiker en daarmee calorieën die het bevat. Af en toe een plak kan zeker geen kwaad, maar wilt u er dagelijks van genieten, dan kan het een overweging zijn om dan te kiezen voor een gezondere variant, zoals volkorenontbijtkoek of voor een soort zonder toegevoegde suiker.

Waar komt de bewering dan vandaan? In vroeger tijden is het gangbaar om scherpe specerijen aan ontbijtkoek toe te voegen, zoals kruidnagel en peper. Vandaar dat ontbijtkoek ook wel peperkoek genoemd wordt. Bij sommige mensen hebben deze specerijen een prikkelende werking op de darmen. Op die manier kan het dus een enigszins laxerende werking hebben. Tegenwoordig wordt er echter geen peper meer toegevoegd aan ontbijtkoek.

Wat is er wel aan obstipatie te doen?

Iets wat wel bewezen effectief werkt bij obstipatie, is het eten van veel vezels en voldoende drinken. Vezelrijke voedingsmiddelen, zoals volkorenproducten, groente, fruit, peulvruchten en noten werken namelijk als een soort spons en nemen veel water op. Hierdoor wordt de ontlasting zacht en soepel en blijven de darmen beter in beweging. Dit heeft een gunstig effect op de stoelgang en vergemakkelijkt het poepen. En het helpt om voldoende te drinken. Minstens 1,5 liter per dag. Vooral water, thee en koffie zonder suiker zijn geschikt. Houd het aantal glazen vruchtensappen en frisdrank beperkt. Verder wordt de werking van de darmen gestimuleerd, door voldoende te bewegen. En stel een toiletbezoek niet uit, maar ga zodra u aandrang voelt. Anders blijft de ontlasting langer in de darmen en daardoor wordt die droger en harder. Heeft u veel klachten en verminderen die ook niet met bovenstaande adviezen, raadpleeg dan uw huisarts.

*Bron: Archief, Quest, Voedingscentrum, Metronieuws, MDL fonds, Dietistenpraktijksaskiatolen.nl
Overgenomen uit nieuwsbrief ANBO-PCOB Waalwijk*





Herfst, herfst je bent er weer
met je pittige geuren
en bladeren die dwarrelen
in duizend warme kleuren

Herfst, herfst je bent er weer
met je kou en je regen,
zwammen, eikels, spinnen,
rode wangen en wind-tegen

Herfst, herfst je bent er weer
kom, laat me je omarmen
want, ondanks al je buien,
geniet ik van je charme

@irmamoekestorm

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
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 Bloemenoord Bloemenoordplein 3 5143 TB WAALWIJK 085-0602626 of digitaal via www.rijbewijskeuringofficieel.nl Op werkdagen van 9.00-17.00 uur bereikbaar voor het maken van afspraken en alle vragen omtrent de rijbewijskeuringen. Leden van Senioren Brabant-Zeeland ontvangen € 10,- korting op de keuring à € 70,- bij het doorgeven van code SBZ10.

Buurthuis Zanddonk Willaertpark 2a 5144 VM WAALWIJK Online afspraak via www.voor-keur.nl Vragen kunnen gesteld worden via info@voor-keur.nl of eventueel via de voicemail van 085-0607065; u wordt altijd teruggebeld. Tarief voor een 75+ keuring volgens website € 55,-. Korting voor leden Senioren Brabant-Zeeland € 5,-.

Fysiotherapie Ballade Dr. R.M.F. Sadiëk (voormalig medisch adviseur CBR) Ballade 119 5142 WX WAALWIJK Als lid van Senioren Brabant-Zeeland betaalt u een vast tarief: € 47,50 voor de rijbewijskeuring A/B/BE/T (75+). Een afspraak via www.rijbewijskeuringsarts.nl is met extra korting € 45,12 (tarieven zijn incl. BTW). Bel 085-0180 800 of mail naar afspraken@rijbewijskeuringsarts.nl om een afspraak te maken.

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 2a	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 2025 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 Sporten bij Wesley	Informatie Mw. F. Hooijmaijers	tel. 313312
Dinsdagmorgen sporten bij Specifiek Fysiotherapie	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

**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
 9.00 - 12.30 uur
 13.00 - 17.30 uur

TIP: Onze afhaalbus van Service Apotheek naar u is altijd open!

Klop Optiek
 Raadhuisplein 7 5161 CG Sprang-Capelle



www.kloptiek.nl

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

Kerkstraat 8
 5165 CG Waspik
 tel. 0416-311353

sinds 1932

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

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

**Als wij nou eens
 voor u koken?**

Probeer
 4 maaltijden
 voor € 24,-

Probeer Maaltijd Thuis geheel vrijblijvend.
 Kies vier maaltijden en wij bezorgen
 deze gratis, gekoeld bij u thuis.

**Maaltijd
 Thuis**

Maaltijd Thuis - Smits 013 - 82 00 954



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 CREMATIE, STILVOL EN PERSOONLIJK NAAR UW WENSEN.
- REKEND MET ALLE GELOOFSVERZORGINGEN EN RITUELEN.
- VOORAF REGELING / WILGENBOEKJE
- WAAR EN OF U VERZEKERD BENT, MAAKT NIET UIT.

OPBALEN THUIS, IN EEN DOOR U GEWENST MORTUARIUM IN UW WOONPLAATS OF REGIO OF IN DE STEEDEN INGERICHTTE ROOIKAMERS EN 24-UREN FAMILIEROOIKAMERS 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

WESLEY | PT-SPORTS

CHOOSE YOUR WORKOUT!

☎ 06 - 22 87 04 09

📍 CARMBLIETENSTRAAT 21, WASPIK

✉ INFO@PT-SPORTS.NL

📍 WESLEY PT-SPORTS

📷 [WESLEY_PT_SPORTS](https://www.instagram.com/WESLEY_PT_SPORTS)