



**ANBO
PCOB**

Waalwijk

nieuwsbrief

juli – augustus 2025

Agenda

14 juni – 31 augustus		Waalwijkse Zomerweken diverse activiteiten
24 juli		Laatste dag aanmelden lunch bij Brownies & Downies
31 juli	12.00 uur	Lunch bij Brownies & Downies
01 september		Start stemmen Rabo Clubsupportactie
4 september	14.00 uur	Ledenmiddag 'Toegankelijk Bankieren' in De Haven
11 september	14.00 uur	Oog voor elkaar thema: 'Wonen' In Zidewinde, Sprang-Capelle
23 september		Laatste dag om de stemmen Rabo
30 september	14.00 uur	Oog voor elkaar thema: 'Zorg' in Zidewinde, Sprang-Capelle
02 oktober	14.00 uur	Ledenmiddag lezing 'De tijd' en Fietsquiz. In de Haven
iedere dinsdag even weken	19.00- 21.00	Mantelzorgavond Buurthuis Bloemenoord.

Ook dit ledenblad
wordt verzorgd
door Ad de Graaf Media

ad de graaf media
grafisch goed thuis !



mail info@addegraafmedia.nl
website www.addegraafmedia.nl

Opening Nieuwsbrief

Een nieuwsbrief voor juli en augustus zoals gewoonlijk.
Hoe zal het zijn in zo'n onrustige tijd wereldwijd. Politici die zich ontplooiën als strijdlustig persoon, zichzelf wanen de wereld te kunnen regeren. Oorlogen die maar niet ophouden en nog altijd een vluchtelingenstroom veroorzaken. Ook in eigen land kan men het niet met elkaar eens worden. We zuchten maar eens diep en gaan weer over tot de orde van de dag. De Bijbel staat ook vol van strijd en onderdrukking.



Psalm 2 komt daar dan zo maar in je gedachten en als je de berijmde versie in gedachten of hardop zingt wordt je er ook wel weer rustig door.
De psalmen verwijzen naar God als onze "Schuilplaats" in tijd van nood en moeiten in ons eigen leven.
Psalm 46 is ook onberijmd zo'n mooi lied. We kunnen allemaal wel "een steuntje in de rug" gebruiken toch?

Onze afdeling gaat even in "slow motion" verder. De uitjes zijn voorbij, maar in deze nieuwsbrief staat toch nog een zomeractiviteit gepland. Lees en bewaar deze nieuwsbrief goed want de eerstvolgende komt pas eind augustus weer uit, u krijgt in deze nieuwsbrief alvast een voorproefje van de activiteiten voor het najaar! Heeft u nog een tip voor een leuke middag of uitje in de buurt, laat het ons weten.
Een plaatje bij een praatje is ook altijd welkom, dan kan er weer een mooie nieuwsbrief van en voor ons allen worden gemaakt.
Vanaf deze plaats wenst het bestuur u een mooie zomer en D.V. tot ziens.

Mevr. Tiny Friemann -Bos



Gebod

*Heer, maak mij een instrument van uw vrede.
Laat mij liefde brengen waar haat is.
Laat mij vergeving brengen waar schuld is.
Laat mij eenheid brengen waar tweedracht is.
Laat mij de waarheid brengen waar dwaling is.
Laat mij geloof brengen waar twijfel is.
Laat mij hoop brengen waar wanhoop is.
Laat mij licht brengen waar duisternis is.
Laat mij vreugde brengen waar verdriet is.
Heer, maak dat ik er meer op uit ben
te troosten dan getroost te worden,
te begrijpen dan begrepen te worden,
te beminnen dan bemind te worden.
Want door te geven ontvangen we,
door onszelf te vergeten vinden we,
door te vergeven wordt ons vergeven,
door te sterven verrijzen we tot het eeuwige leven.
Amen.*

Toegeschreven aan Franciscus van Assisi

Jarigen in juli van 80 jaar en ouder

03 juli	Mevr. I.B. van Veen-Frey
06 juli	Mevr. R.E. Kempff-Goede
12 juli	Mevr. A. Kruif-Ophorst
15 juli	Dhr. S.A. van Oosterhout
16 juli	Dhr. C.S. Kamp
17 juli	Mevr. I. Koenders -Vollmuller
18 juli	Dhr. J.J. v.d. Linden
19 juli	Mevr. W. Roozenbeek-Wentsel

Jarigen in augustus van 80 jaar en ouder

04 augustus	Dhr. J.B. Reinders
04 augustus	Mevr. J.A.M. van Dongen-de Rooij
05 augustus	Dhr. M.H. Nieuwenhuizen
17 augustus	Dhr. A. Ophorst
17 augustus	Mevr. M.G. van Peer-de Rooij
19 augustus	Mevr. A.H. van Soest
31 augustus	Mevr. A.L.W. van Oers-Braspenning

Van harte gefeliciteerd en een fijne dag toegewenst

Nieuwe Leden

Twee nieuwe leden kunnen wij u melden deze maand.

Mevr. D. Nieuwenhuizen- van Soest en mevr. Moorman - Marchée,
van harte welkom !!

Kom ook eens naar onze interessante en gezellige leden middagen,
we kijken naar u uit, u bent welkom.



60 jaar getrouwd

Op 14 juli hopen Dhr. D.B. Fennema en Mevr. A. P. Fennema- Kuijper, 60 jaar getrouwd te zijn.

Van harte gefeliciteerd en wij wensen jullie nog vele mooie en gezonde jaren toe en Gods onmisbare zegen.

De Rabo Clubsupport 2025 gaat binnenkort weer van start

Uw stem is geld waard!

Via Rabo Clubsupport kunt u onze kas spekken. Als u lid bent van de Rabobank ontvangt u een persoonlijke code waarmee u kunt stemmen op diverse verenigingen. Ieder lid ontvangt vijf stemmen waarvan u maximaal twee stemmen op dezelfde vereniging mag uitbrengen. U kunt nog lid worden van de Rabobank om uw stem te laten gelden. Stemmen kunt u van



1 september tot en met 23 september 2025.

Iedere stem op ANBO-PCOB Waalwijk brengt geld op voor onze PCOB. Er is een flink bedrag beschikbaar te verdelen onder alle deelnemende verenigingen. Stemt u ook op onze ANBO-PCOB? En het bestuur kan dan weer leuke en interessante ledenmiddagen voor u gaan organiseren.

Alle stemmen zijn geld waard!!

Steun ons a.u.b. !!!



Rabobank

Bij voorbaat hartelijk dank !

Verslag van de excursie naar Hilvarenbeek op 5 juni 2025

Op donderdag 5 juni 2025 gingen we op eigen gelegenheid met 22 leden naar het museum 'de Dorpsdokter' in Hilvarenbeek. Het was jammer genoeg een wat regenachtige dag, maar dat kon de excursiepret niet drukken.

Het museum bestaat uit meerdere ruimtes. Een nagebouwde dokterspraktijk, een tandartskamer, een drogist en apotheker en een kleine ruimte met een tentoonstelling over geneeskunde en heiligen.



Na een vriendelijk ontvangst startten we met heerlijke koffie/thee en gebak. Daarna kregen we in de ontvangsthall uitgebreid anekdotisch verhalen te horen over een aantal bijzondere geneeskundige praktijken van vroeger.

De verteller noemde nog maar eens dat vroeger verdoving niet mogelijk was (klap op je hoofd gebeurde niet, was te risicovol). We beseften ons des te meer dat we van geluk mogen spreken dat de dokter geen piskijker meer is (een goede dokter of chirurg vindt niets 'vies' en proeft aan de ingeleverde urine.....).

De operatie van de fistel van Lodewijk XIV zullen we hier maar niet beschrijven. Ongelofelijk wat een ellende.

Het sterke (?) anekdotische verhaal van Piet, voormalig bewoner van Hilvarenbeek, maakte veel los en gaan we u niet onthouden.

Hier komt het, nou houdt u vast.....



Piet waste zich drie tot vier keer per jaar. Hij stonk dus een uur in de wind. Op een gegeven moment bracht hij een bezoek aan de dokter van Hilvarenbeek. Die had niet zoveel zin om Piet te helpen en zei bij de start van het consult dat hij eerst maar moest betalen.

Dat weigerde Piet en vertrok. Bij de deur angekommen bedacht Piet zich.

Hij liep naar de dokter en zei : ' u helpt mij, dan beloof ik u dat na mijn dood mijn lichaam van u is'.....

Daarmee ging de dokter akkoord.



Na twee jaar was Piet overleden maar ook al door zijn kinderen begraven. Dat kwam de dokter ter ore en stapte op de familie af. Hij eiste het lichaam van Piet op.

Zijn geraamte staat vanaf die tijd in de praktijk achter het bureau van de dokter..... En hij staat er nog! In het museum.

Achter het bureau met een pop gemaakt van de dokter. Zie de foto's!





Koffie met appelvlaai, lekker.



Wat een aandacht !!!

Of toch even kletsen?





Na dit bezoek mochten we genieten van een heerlijke goed verzorgde lunch in 'Herberg de Hemel'. Dit restaurant ligt zo'n kilometer verwijderd van het museum. Ook weer een aanrader!

Het was heel gezellig en fijn, voor herhaling vatbaar!

Het zal nog lastig worden om weer een interessant plekje voor onze excursie voor volgend jaar te bedenken.

Maar dat gaat vast wel weer lukken.....

Hierbij ziet u een aantal foto's gemaakt van dit leuke bezoek.

Hans van Reeve



De lunch met vlees

Klaar voor vertrek !!

Foto's Annie Pruijssers en Hans van Reeve

Extra zomeractiviteit donderdag 31 juli 2025

Op donderdag 31 juli 2025 hebben we weer een gezellige extra zomeractiviteit georganiseerd.

Dit jaar gaan we lunchen bij:
'Brownies en Downies',
Markt 4a, Waalwijk.

Bij binnenkomst om 12.00 uur krijgt u een kopje koffie of thee aangeboden.

Vervolgens gaan we genieten van een heerlijke uitgebreide lunch met ook een drankje naar keuze.

Zelf zeggen ze bij 'Brownies en Downies':
'Wij maken het lunchen leuker'.

Dat gaan we dus meemaken!

Komt u er op eigen gelegenheid naar toe? Als dat niet lukt, neemt u dan contact op met een van ons?



Opmerkingen:

De kosten van deze lunch zijn € 15,-

De opgave kan door de betaling van deze € 15,- te doen op de rekening van ANBO-PCOB afdeling Waalwijk, dat is NL 45 RABO 0165 8203 57 onder vermelding van 'lunch' ANBO-PCOB'

De betaling/opgave kan tot uiterlijk woensdag 24 juli a.s.

Maximaal aantal deelnemers is 15.

Het is dus verstandig dat u zich snel opgeeft.

Gaat u gezellig met ons mee (lunchen)? U bent van harte welkom

Bestuur en activiteitencommissie ANBO-PCOB Waalwijk

Bereid u voor op drie dagen uitval 'pinnen'

Seniorenbonden hebben zich de laatste maanden ingezet voor het advies van De Nederlandsche Bank (DNB) om iedereen voor te bereiden op noodsituaties waarin 72 uur lang het betalingsverkeer uitvalt. Dat kan zijn als er aan de kassa niet elektronisch betaald kan worden, als geldautomaten het niet doen of als er niet online gebankierd kan worden. Consumenten kunnen voor zo'n situatie het beste rond de € 70,- per volwassene en € 30,- per kind aan contant geld achter de hand houden en meerdere betaalmiddelen hebben.

U leest de adviezen op de website van De Nederlandsche Bank op www.dnb.nl/betalen/contant-geld-in-jouw-noodpakket/. Het advies is door het MOB opgesteld. Het Maatschappelijk Overleg Betalingsverkeer (MOB) is een overleg waarin koepelorganisaties betrokken bij het aanbieden en afnemen van betaaldiensten zich gezamenlijk inzetten voor een veilig, betrouwbaar, toegankelijk en efficiënt betalingsverkeer. De seniorenbonden zijn hierin goed vertegenwoordigd. Daardoor hebben zij inspraak en bijdragen mogen leveren aan dit advies, samen met andere belangenorganisaties.
Bron: ANBO-PCOB



Ledenmiddag van 4 september 2025

‘ Informatiemiddag over ‘Toegankelijk Bankieren’

Op donderdag 4 september a.s. gaan we onze eerste ledenmiddag van na de zomervakantie houden.

Dit keer willen we extra aandacht besteden aan
‘Toegankelijk Bankieren’.



Vorig jaar zijn de Nederlandse banken mede op aandringen van de ouderenorganisaties hiermee gestart. De banken willen mensen bereiken die moeite hebben met de dagelijkse bankzaken.

Deze voorlichtingsbijeenkomst heeft tot doel ons te motiveren een stapje verder te gaan in het digitaal bankieren en ons op weg te helpen waar wij informatie en eventueel oefenmateriaal kunnen vinden. Er zal ook aandacht zijn voor alternatieven voor digitaal bankieren en veilig bankieren. De middag wordt verzorgd door speciaal hiervoor opgeleide mensen, die meestal bij een bank hebben gewerkt of hier nog werkzaam zijn.

Het belooft weer een zinvolle en interessante middag te worden.

Komt u ook?

Vanaf 13.30 uur bent u hartelijk welkom, de voorlichting start om 14.00 uur
We beginnen met een kopje koffie of thee.

Plaats als vanouds ‘de Haven’.

Heel graag tot dan!

Doneren via QR-code, is dat veilig?

Ding-dong! Goed doel aan de deur. Geen kleingeld in huis?

Doneren kan nog steeds. Veel collectanten hebben een QR-code bij zich. Is een QR-code donatie veilig? Op de collectebus zit vaak een plaatje met een QR-code. Die kunt u scannen met de smartphone. Staat in de QR-code het logo van iDEAL? Dan gaat de betaling via de iDEAL- en bankomgeving. Dat is veilig. Bovendien krijgt de ontvanger geen naam of rekeningnummer te zien. Kan er dan niks misgaan? Als de collectant een nep-QR-code plaatst, kan het geld van uw donatie verkeerd terecht komen. Maar dat geldt ook voor contante donaties. Hebt u te maken met een onbetrouwbare persoon dan doe je daar helaas niets aan.



Hoe werkt doneren met een QR-code?

- Ontgrendel uw toestel en open de Camera-app.
- Richt de camera op de QR-code.
- Tik op de link die in beeld komt.
- Controleer de url van de website die tevoorschijn komt. Die begint met ‘qrcode.ideal.nl’.

Is de url heel anders? Stop dan.

- De iDEAL-omgeving of bank-app opent.

Hoe de betaling verder gaat verschilt per bank.
Vul in elk geval zelf het bedrag in of pas het aan.
Betaal verder zoals u gewend bent.

Bron: SeniorWeb



Heusden - Sprang-Capelle - Waalwijk - Dongen

Vestiging Heusden:

Burchtplein 7, 5256 EA Heusden, heusden@notarismvv.nl

Vestiging Waalwijk:

Taxandriaweg 8b, 5141 PA Waalwijk, waalwijk@notarismvv.nl

Vestiging Sprang-Capelle:

Raadhuisstraat 64, 5161 BJ Sprang-Capelle, sprang-capelle@notarismvv.nl

Vestiging Dongen:

Bolkensteeg 17a, 5103 AA Dongen, dongen@notarismvv.nl

☎ 085-0239598 www.notarismvv.nl

de Laatste Eer.

Sprang-Capelle

*natuurlijk
dichtbij*

Begrafenisverzorging
De Laatste Eer staat natuurlijk dichtbij. Dichtbij de mens, dichtbij uw wens. Het is onze missie om mensen een waardig afscheid te geven. We ontzorgen de familie en nabestaanden in deze moeilijke tijd en helpen met de praktische zaken rondom de begrafenis.

Voor het melden van een overlijden kunt u ons bereiken op:

0416 - 27 53 42

06 - 13 20 95 99

We zijn dag en nacht bereikbaar. Wij verzorgen alleen begrafenis.

Wilt u meer informatie? Neemt u dan contact met ons op.

Fazant 8 · 5161 SC · Sprang-Capelle
0416 - 27 97 96 · delaatsteersc@solcon.nl
www.laatste-eer.com



Liefde verbindt mensen

0416 - 851 405 (dag & nacht)



VAN·GORP
UITVAARTZORG

Ook als je verzekerd bent

Hensen

SOLID SYSTEMS

**Wij verkopen alle producten
van Hörmann:**

- Garagedeuren
- Voordeuren
- Industriedeuren



HÖRMANN
Deuren voor woning en industrie

AmériKastrat 17-19, 5171 PL Kaatsheuvel
Tel.: 0416 - 28 30 61

www.hensensolidsystems.nl
info@hensensolidsystems.nl

Openingstijden showroom:
maandag t/m donderdag
van 13:00 - 17:00 uur
vrijdag van 13:00 - 16:00 uur
zaterdag alleen op afspraak

Brabant Oor
horen · verstaan · communiceren

**Heeft u moeite om
gesprekken te volgen?**

Een goed aangepast hoortoestel
geeft u het plezier in uw leven terug.
Ons team staat voor u klaar.



MAAK EEN AFSpraak
0416 77 86 60

Brabant Oor
Bloemenoordplein 1 - 5143 TB Waalwijk
info@brabantoor.nl - www.brabantoor.nl



Vooraankondiging ledenmiddag 2 oktober 2025 'DE TIJD' en 'FIETSQUIZ' !

Op donderdag 2 oktober a.s. gaan we onze ledenmiddag van oktober houden.

Graag vestigen we vast hier al uw aandacht op.

Deze ledenmiddag staat in het teken van twee gedeeltes.



Bij het eerste deel krijgen we een verhaal over het thema
'Tijd'

Mevr. Op ten Noort,
voorzitter van de activiteitencommissie ANBO-PCOB uit Zevenbergen gaat ons daar wat meer over vertellen.



In het tweede deel van deze ledenmiddag gaan we meedoen aan de volgende versie van de Fietsquiz.

Vorig jaar haalden we de finale.

Gaat ons het dit jaar weer lukken?

Plaats is weer 'de Haven' en vanaf 13.30 uur bent u welkom.

Zet u het vast in uw agenda?



Het wordt weer een leuke,
interessante en ook spannende
middag!

Heel graag tot dan!

Met vriendelijke groet,

namens bestuur en activiteitencommissie
ANBO-PCOB Waalwijk,
Hans van Reeve.





Laad 'm op en laat 'm aan

Iedereen direct informatie bij een noodsituatie

Wil je bij een noodsituatie in je omgeving een NL-Alert ontvangen? Heb je een mobiele telefoon? En wil je dat de overheid bij een noodsituatie je waarschuwt en informeert via jouw mobiele telefoon? Zorg dan dat deze opgeladen is en aan staat. Dan ontvang je automatisch een NL-Alert bij noodsituaties. Bijvoorbeeld bij een grote brand of een rookwolk met giftige stoffen. In een NL-Alert staat wat er aan de hand is, wat je moet doen en waar je meer informatie kunt vinden. Meer informatie over de NL-Alert vind je op www.nl-alert.nl.

Fietsenstalling Unnaplein voortaan 24 /7 open

Goed nieuws voor fietsers! De fietsenstalling aan het Unnaplein is voortaan dag en nacht toegankelijk. Overdag tussen 09.00 en 17.00 uur blijft de stalling bewaakt. Buiten deze tijden kun je er als fietser nog steeds gebruik van maken, maar dan zonder toezicht.

Hiermee hopen we het fietsgebruik te stimuleren en de bereikbaarheid van het centrum te verbeteren. "We willen dat iedereen op elk moment veilig en makkelijk zijn fiets kan stallen", aldus wethouder Timon Klerx. Wethouder Ad de Jong vult aan: "Deze stap past in ons streven naar een bereikbaar en fietsvriendelijk centrum." Zet je fiets wel altijd op slot, vooral in de onbewaakte uren

Gratis 'Welkom Online'workshops

Het Nationaal Ouderenfonds biedt gratis Welkom Online workshops aan voor senioren die hun digitale vaardigheden willen verbeteren. Afdelingen kunnen deze workshops aanvragen. De afdeling zorgt voor een geschikte locatie met WiFi en een beamer, en voor koffie of thee voor de deelnemers. Verder zijn er geen kosten verbonden aan de workshop.

Het Ouderenfonds verzorgt de materialen, de vrijwilliger en de presentatie. Welkom Online is een gratis lesprogramma met meerdere workshops over onderwerpen zoals bijvoorbeeld: G Er is plek voor 8 tot 12 deelnemers per workshop. Deelnemers dienen alleen hun eigen tablet, laptop of smartphone mee te nemen. Voor vragen of aanmelden kunt u rechtstreeks contact opnemen met Jip Bekkers via info@ouderenfonds.nl of telefonisch via 06-13125449.ezondheid, Mobiliteit, Zoeken op internet en QR-codes.

Bibliotheek Waalwijk start een spreekuur Digitale bankzaken

Steeds meer bankzaken regel je via internet. Dat is soms lastig. Zeker als er geen bank in de buurt is. Daarom is er nu in de Bibliotheek Waalwijk een speciaal spreekuur voor hulp bij digitaal bankieren. U kunt er terecht met vragen over dagelijkse bankzaken.

Wil je graag zelf je bankzaken blijven doen, maar weet je niet goed hoe? Heb je vragen over internetbankieren of je bankapp? Tijdens het spreekuur krijgt u hulp van een oud-medewerker van de bank. Hij legt rustig uit hoe het werkt. B.v. hoe je betaalt met iDEAL of hoe je een adreswijziging doorgeeft. Hij helpt ook bij het vinden van goede informatie.

Wanneer is het spreekuur?

Woensdag van 10-00 -12.00 uur. U hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek .Het spreekuur is gratis.

Kijk voor dat op www.bibliotheekmb.nl of vraag het een medewerker Bellen kan ook 0416-333787

Meer leren?

Op de website www.bankinformatiepunt.nl vind u handige tips. Op www.steffie.nl kunt u oefenen met online bankieren. E app **Digihandig** laat u ook hiermee oefenen. Probeer het gerust eens uit.

Bron: weekblad Waalwijk

Waalwijkse Zomerweken.nl

Theater De Leest

organiseert een drietal professionele programma's in de Kiosk te op de zaterdagen 14, 28 juni en 5 juli.

Kunstencentrum Waalwijk

vult o.a. de zaterdagmiddagen in op 7 en 21 juni.

Het Schoenenkwartier

verzorgt in de weekenden van juni t/m augustus een kindertentoonstelling onder de naam 'Okke de spin' in het Huis van Waalwijk. Hiertoe wordt het Huis van Waalwijk omgetoverd tot een hotel waarin 'Okke de Spin' zijn schoenensouvenirs zal uitstallen. Daarnaast zal Huis van Waalwijk een aanvullend tijdsbeeld schetsen van 'Okke de Spin' voor volwassenen.

Welkom in Waalwijk

heeft vooralsnog op 29 juni, 27 juli en 31 augustus een koopzondag en verzorgt op 28 juni, 12 en 26 juli, en op 9 en 23 augustus Zomerterrasavonden.

Tavenu

organiseert opnieuw 'Swingen in de Stad' tijdens het weekend van 20/21 juni.

Huis van Waalwijk

wil in de maanden juli en augustus voor de 'thuisblijvers' elke dinsdagmorgen een lezing verzorgen en op de woensdag een culturele activiteit, zoals b.v. een rondleiding. Daarnaast wordt op de maandagochtenden een beweeg/gezondheidsprogramma opgezet.

Het Halve Zolen Festival

gaat op de koopzondagen op 1 + 15 juni en 25 juli een professionele band programmeren. Deze optredens zijn gratis toegankelijk.



Huis van Waalwijk

Niet iedereen gaat in de zomer op vakantie. Als burens, vrienden en (klein)kinderen in de zomer weg zijn, is het maar stil om ons heen. Maar saai hoeft het zeker niet te zijn. Er is altijd wat te doen in Waalwijk. Huis van Waalwijk, NUT Langstraat en Go Waalwijk hebben de handen weer ineengeslagen en onder de noemer Waalwijkse Zomerweken in de maanden juli en augustus activiteiten georganiseerd voor wie thuis zijn.

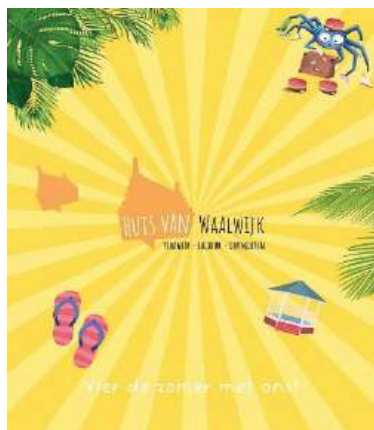
- Elke maandagochtend zijn er in de Stadstuin van Waalwijk (aan de Hooisteeg) **beweeg-workshops**.
- Elke dinsdagochtend worden er in het Huis van Waalwijk boeiende **lezingen** gegeven.
- Elke woensdagochtend zijn er op verschillende locaties interessante **rondleidingen**.

Het Huis van Waalwijk is daarnaast de hele zomer **gratis toegankelijk** op zaterdag- en zondagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur. De activiteiten staan open voor iedereen.

Let er wel op dat er voor sommige activiteiten een beperkt aantal plaatsen beschikbaar is. Voor iedere activiteit geldt een eigen bijdrage van € 5,- inclusief een kopje koffie/thee (indien mogelijk).

Inschrijven kunt u via de website: huisvanwaalwijk.nl (tenzij anders In de maanden juli en augustus zijn er om 10.00 uur diverse interessante lezingen te volgen in het Huis van Waalwijk.

Het Huis van Waalwijk in het centrum heet u van harte welkom bij allerlei activiteiten in en rondom dit voormalige stadhuis.



01 juli	Ingmar Heytze, schrijver-dichter
08 juli	Carla van Bree: Brabantse kunstenaars 19 ^e en 20 ^e eeuw
15 juli	Charles Vergeer: Samen filosoferen
22 juli	Piet de Jongh: Brabant in beeld
29 juli	Cees Hollenberg: Schubert
05 augustus	Jos Wansink: Prostitutie in 's-Hertogenbosch
12 augustus	Onno Luske: Een voetreis naar Rome
19 augustus	Jurriaan Paulus van Pauwvliet: Vrijheidsdenken en democratie
26 augustus	Jan van Oudheusden: Frederik Hendrik in Waalwijk

Bron Waalwijknieuws.nl

Mantelzorger, even tijd voor jezelf nemen.

Om als mantelzorger tijd voor jezelf te nemen is super moeilijk, maar we heel belangrijk om het vol te houden. Even tijd voor jezelf nemen kan op veel manieren, de tuin in, een boek lezen, een ommetje maken. Bij ContourdeTwern kun je ook terecht voor ontspanning. Iedere 2 weken op dinsdagavond is er iets voor mantelzorgers. De ene keer is er tai-chi, de andere keer een activiteit of een thema bespreking.



De tai-chi is een ontspanningsactiviteit, die wordt gegeven door Mirjam Meeuwissen. Tai-Chi is een vorm van mindful bewegen, waarbij je langzaam en rustig, vloeiende bewegingen maakt, die je bewust en met concentratie uitvoert. De kosten voor deze avond bedragen € 5,- incl. kopje koffie/thee.

De andere keer hebben we een activiteit zoals een spel, bingo of creatief (schilderen, bloemstukjes maken.) Altijd in overleg wat de groep leuk vindt om te doen en worden van te voren bekendgemaakt. Aan deze activiteiten zitten geen kosten verbonden en is altijd incl. 1 kopje koffie/thee.

Ook bespreken we regelmatig thema's die er leven in de groep. Zoals: met vakantie gaan, respijtzorg, wat als ik weg val als mantelzorger, hoe besteed ik mijn tijd als mantelzorger, positieve gezondheid en nog veel meer. Weten wij zelf niet de antwoorden gaan we op zoek naar een professional. Aan deze thema-avonden zitten geen kosten verbonden en zijn ook altijd incl. 1 kopje koffie/thee.

Maar wat we het allerbelangrijkste vinden is dat mantelzorgers elkaar kunnen ontmoeten, tips kunnen krijgen, een luisterend oor is en iemand die je begrijpt hoe het is om mantelzorger te zijn.

De groep is niet specifiek voor een bepaalde doelgroep mantelzorgers. Iedereen is welkom of je nu zorgt voor iemand met Parkinson, NAH, dementie of een kind met autisme. Alle volwassen mantelzorgers zijn van harte welkom. We zijn in de even weken in Buurthuis Bloemenoord te vinden met de tijd voor jezelf groep.

Adres: Buurthuis Bloemenoord, Bloemenoordplein 3, 5143 TB Waalwijk

Tijdstip: 19.00- 19.15 uur inloop - einde avond 21.00 uur.

Wanneer: even weken op dinsdag

Vragen: Mirelle van Oversteeg 06-16141670 of Veerle van Vechel 06-12756526

Wil je op de hoogte worden van de 'tijd voor jezelf groep' stuur dan een mail naar:

mantelzorgwaalwijk@contourdetwern.nl dan sturen we iedere maand een nieuwsbrief.



Opoe

*Opoe had d'r hele leven, voor de kindertjes gesjouwd
Al d'r meisjes en d'r jongens, waren na elkaar getrouwd
Toen is opoe in gaan wonen bij d'r jongste lieveling
En daar wachtte ze geduldig tot ze naar het kerkhof ging*

*In 't begin was opoe alles, ieder was haar aangenaam
't Warmste hoekje naast de kachel, 't mooiste plaatsje voor het raam
Maar toen Opoes spaarbankboekje, helemaal was afgezet
En toen opoe lam ging liggen, moest ze 's middags vroeg naar bed*

*Eerst moest Opoe naar de keuken, had d'r lieveling gezeid
Toen moest Opoe naar de zolder, in de bedstee van de meid
Maanden lag ze daar te suffen, niemand had meer medelij
Tot de kleine meid kwam zeggen, dat d'r opoe niks meer zei.*

J.H.Speenhef



Senioren zelf aan zet - Bijeenkomsten druk bezocht

Op 23 april, 15 en 21 mei heeft het Platform Oog voor elkaar, waarin de ouderenorganisaties in Waalwijk samenwerken, een aftrap gegeven van de campagne: Senioren zelf aan zet.

In de drukbezochte bijeenkomsten werd een blik op de toekomst gegeven en werd gediscussieerd over wat dat betekent.

Duidelijk is dat we zelf aan de slag moeten met zaken die te maken hebben met wonen, zorg en met prettig oud worden. Meer 'oog voor elkaar' was in elke bijeenkomst wel een belangrijke conclusie. Maar duidelijk is ook geworden dat we daar ook interesse in hebben én dat er al mooie voorbeelden zijn.

Wethouder Slaats die enkele bijeenkomsten bijwoonde gaf het belang aan van deze samenkomsten.

"Mooi en waardevol om te zien hoe senioren met elkaar in gesprek gaan over hun toekomst. Tijdens de bijeenkomsten delen ze openhartig, luisteren naar elkaar en denken mee over wat helpt om het leven goed te houden, ook als het even tegenzit. Die betrokkenheid en energie laten zien hoe sterk we samen staan. Precies die manier van samenwerken is waar de gemeente Waalwijk naartoe wil met de nieuwe koers in het sociaal domein: Samen Redzaam. Een groot compliment voor het platform Oog voor elkaar, dat dit mogelijk maakt door seniorenverenigingen met elkaar te verbinden en te versterken, aldus wethouder Slaats.

Op donderdag **11 september** en **dinsdag 30 september** zullen in 'Zidewinde' te Sprang - Capelle opnieuw **twee bijeenkomsten** worden georganiseerd. Daarin wordt verder ingegaan op de **thema's 'Wonen' en 'Zorg'**.



Nadere informatie hierover zal weer verschijnen in de media en via de nieuwsbrieven van de seniorenverenigingen.

Geloof, Hoop en Liefde

*Drie mooie waarden om bij te leven.
Geloof geeft hoop op betere tijden,
De liefde van God is onmeetbaar groot,
De liefde voor elkaar is onmisbaar.*



Voor de juiste zorgmiddelen

Hebt u thuis zorg nodig? Medipoint helpt u graag, of het nu gaat om advies of om het lenen, huren of kopen van zorghulpmiddelen.

Voor persoonlijk en deskundig advies bezoekt een van de winkels of kunt u terecht op: www.medipoint.nl. Als ANBO-PCOB-lid krijgt u 10% korting*

*Deze korting is niet geldig in combinaties met andere (leden)kortingen, acties of waardebonnen. En u kunt tot dertien weken gratis loophulpmiddelen lenen.

Meer informatie: www.anbo-pcob.nl/medipoint of telnr. 088-1020100



Wie gunt u het plezier van het lezen?

Kent u iemand die vroeger graag ging zitten voor een goed boek of zijn of haar favoriete tijdschrift?

En gaat dat nu niet meer doordat de ogen slechter worden of het vasthouden van een boek lastig wordt? Dan is er Passend Lezen; een bibliotheek met duizenden gesproken boeken, kranten en tijdschriften. Van streekromans tot thrillers en klassiekers tot de nieuwste bestsellers. Vergeet vooral de landelijke dagbladen en populaire tijdschriften niet. Genieten dus. Een lidmaatschap kost 33,- per jaar. En bent u lid van de bibliotheek dan is het gratis, maar heeft u alleen toegang tot de digitale collectie gesproken boeken.

Vraag de gratis wegwijzer 'Zo blijf je lezen aan via: passendlezen.nl/zoblijfjelezen. Bron: Max Magazine



Windvanger

"Bij hooikoorts hoor je zowel de woorden 'pollen' als 'stuifmeel', twee termen voor hetzelfde begrip: de mannelijke geslachtscellen van planten. Ze worden gemaakt in meeldraden en zitten bomvol DNA, het erfelijk materiaal. De bloemen zijn vaak onopvallend. Ze hebben geur noch kleur, want als windbestuivers hoeven ze natuurlijk geen insecten aan te trekken.

Wind helpt bij het bestuiven van met name bomen en grassen. Kropaar is zo'n typische windbestuiver. Tijdens de bloei hangen de stampers en meeldraden van deze grassoort buiten de bloemen, zodat de wind er goed bij kan. Omdat het niet zeker is of windrichting en snelheid gunstig genoeg zijn, maakt kropaar bijzonder veel stuifmeel aan. Alles om de kans zo groot mogelijk te maken dat in iedere geval een aantal stuifmeelkorrels op de stamper van een ander bloemetje terecht komen'.

Bron: Rutmer Veenstra, Boswachter Zuid-Drenthe, Puur natuur, natuurmonumenten.

Ontmoeting

Je naam ben ik vergeten, maar je gezicht
onthoud ik wel.

In de trein tegenover je gezeten,
liet je mij in korte zinnen weten
hoezeer een mens gewond kan zijn.
Wonderlijk.

Wij mochten elkaar herkennen
door de binding van Gods Geest.

Later werd 't mij duidelijk:

Ik was even in het Heiligdom geweest.

L.W. Brinkman-Oosterman

Dit gebeurt er met uw gezamenlijke en/of-rekening na een overlijden



Wanneer een dierbare overlijdt, is dit een emotionele en ingrijpende gebeurtenis. Veel praktische zaken moeten dan geregeld worden, waaronder de afhandeling van bankzaken. Maar wat te doen bij een gezamenlijke en/of-rekening? En in hoeverre kan deze op 1 naam worden gezet? We leggen het uit in dit artikel.

Meld een overlijden altijd zo snel mogelijk bij de bank

Nabestaanden regelen de bankzaken van een overledene, tenzij anders is aangegeven in een testament. Elke bank heeft hiervoor een eigen procedure, maar om de volgende documenten kan in ieder geval gevraagd worden:

- Een **verklaring van het Centraal Testamentenregister (CTR)**.
- De **akte van overlijden**. Deze krijgt u meestal van de uitvaartverzorger.
- Een **vrijwaringsformulier**. Dit is een verklaring waarin u aangeeft dat u bevoegd bent om de geldzaken van een overleden persoon te regelen.
- Een **verklaring van erfrecht**. Hierin staat wie de erfgenamen zijn.
- Een **verklaring van executele**. Daarin staat wie benoemd is tot executeur en wat de bevoegdheden zijn.

Wat in uw situatie van toepassing is, kunt u vooraf het beste vragen bij de betreffende bank. Zo kunt u zich goed voorbereiden en hoeft u geen eventuele tijd te verspillen aan documenten die niet nodig zijn.

Een rekening op 1 naam wordt na overlijden vaak (tijdelijk) geblokkeerd

Zodra de bank op de hoogte is, worden rekeningen van de overledene (waar hij of zij de enige rekeninghouder van is) vaak tijdelijk geblokkeerd. Wanneer er een verklaring van erfrecht is, of zodra duidelijk is wie toegang mag hebben tot de rekening, wordt deze blokkering weer opgeheven. Wel kan de bank in de tussentijd soms een lijst geven van automatische incasso's die aan de rekening(en) van de overledene zijn verbonden.

Een gezamenlijke en/of rekening wordt vaak niet geblokkeerd

Bij een gezamenlijke rekening, zoals een en/of-rekening, blijft de mederekeninghouder na overlijden doorgaans toegang houden tot de rekening. Dit kan bijvoorbeeld handig zijn als de mederekeninghouder nog betalingen moet doen of kosten moet dekken in de periode na het overlijden.

Wel kunnen er per bank verschillen zijn over de mogelijkheden en voorwaarden. Zo kan het zijn dat het tegoed op de rekening nu onderdeel van de erfenis is, bijvoorbeeld wanneer er meer dan 10.000 euro op de rekening staat. Het is daarom raadzaam om altijd bij uw eigen bank te informeren naar de exacte voorwaarden. De situatie kan ook anders zijn wanneer erfgenamen bezwaar maken tegen het feit dat de mederekeninghouder nog toegang heeft tot de rekening. In dat geval kan de bank besluiten om de en/of-rekening te blokkeren totdat duidelijk is wie er recht heeft op het geld op de rekening.

Een gezamenlijke rekening overzetten op alleen uw naam

Vaak is er bij uw bank ook een optie om de gezamenlijke rekening na een overlijden op 1 naam te zetten. Maar bekijk ook dit altijd goed in de voorwaarden, want bij Bunq en Knab is dit niet mogelijk. In dat geval moet u, als overgebleven rekeninghouder, de rekening opzeggen en incasso's handmatig omzetten.

Een automatische incasso stopt niet vanzelf

Verder willen we nog benoemen: wat voor rekening u (samen) ook heeft, of besluit om na een overlijden wel of niet te houden: let altijd goed op lopende abonnementen. Deze worden vaak via een automatische incasso betaald en stoppen niet vanzelf. Ook niet wanneer een (gezamenlijke) rekening tijdelijk geblokkeerd is. Goed dus om in gedachten te houden, en indien nodig op te zeggen, om een eventuele schuld (met incassokosten en rente) te voorkomen.

Bron: Consumentenbond, Nederlandse Vereniging van Banken (NVB), Monuta,

Het leven is als fietsen.

Om balans te houden moet je in beweging blijven'.

Albert Einstein.



Hoe gezond is Groene Thee

Groene thee wordt al eeuwenlang gedronken. Het is vooral populair in Azië en staat bekend als een van de gezondste drankjes ter wereld. Het zit vol antioxidanten, bevat weinig calorieën en wordt vaak genoemd als hulpmiddel bij afvallen. Maar hoe gezond is het nou écht? En zitten er ook gezondheidsnadelen aan? De voordelen van groene thee op een rij:

Rijk aan antioxidanten

Groene thee bevat catechinen, een krachtige soort antioxidanten. Deze stoffen helpen uw lichaam om vrije radicalen, schadelijke deeltjes die cellen kunnen beschadigen, tegen te gaan. Dit zou een beschermend effect hebben op het lichaam en het verouderingsproces kunnen vertragen.

Hart en bloedvaten

Het regelmatig drinken van groene thee, kan bijdragen aan een lager cholesterolgehalte en een gezonde bloeddruk. Dit verkleint het risico op hart- en vaatziekten.

Stimuleert de stofwisseling

Groene thee kan de stofwisseling versnellen, wat bijdraagt aan een efficiëntere vetverbranding. Dit effect is wel klein, maar kan samen met gezonde voeding en beweging helpen bij gewichtsverlies. Dit komt onder andere door de catechines die in de thee zitten.

Helpt bij concentratie

De thee bevat een beetje cafeïne, maar veel minder dan koffie. In combinatie met L-theanine, een aminozuur dat ook in groene thee zit, kan dit zorgen voor het verhogen van alertheid en concentratie.

Vermindert kans op gaatjes

Groene thee verlaagt de zuurgraad van speeksel en tandplak. Hierdoor wordt de kans op gaatjes verkleind.

Let wel op

Hoewel het veel gezondheidsvoordelen heeft, is het geen wondermiddel. En in grote hoeveelheden kan het ook nadelige effecten hebben. Zo kan de cafeïne in deze thee zorgen voor slaapproblemen of een onrustig gevoel, vooral als u er gevoelig voor bent. Ook kunnen bepaalde stoffen in de thee, zoals tannine 's, de opname van ijzer uit voeding verminderen. Voor mensen met een ijzertekort of bloedarmoede is het dus verstandig om groene thee niet vlak voor of na de maaltijd te drinken. (Bron: Libelle, puurfiguur.nl, gezondheid.be, NPO, detheebaron.nl).



'Sint Medard geeft zijn zegen met 6 weken wind en regen'

Weinigen kennen de heilige Sint Medardus. Deze opent op 8 juni een rijtje 'regenheiligen' dat tot diep in augustus op de trommel slaat. De spreuken komen allemaal op hetzelfde neer. Zoals hierboven staat; als het op de naamdag * juni) regent, houdt dit 3 tot 6 weken aan.

Bron: MaxMagazine



Belofte

*Ik zal weleens schrijven
ik kom nog weleens aan,
ik zou wel willen blijven.
Maar moet nu verder gaan.
Mocht je me nodig hebben,
je belt gerust mijn huis.
Ik wil je altijd helpen
je treft me meestal thuis.
Er zijn veel goede woorden,
er wordt zoveel gepraat.
Wilt gij uw naaste helpen?
Zet woorden om in daad.*

I.W.Brinkman -Oosterman



Waalwijk

Secretariaat: Frederik Hendrikhof 15, 5141 SC Waalwijk

Telefoon: 06-22235818

e-mail: secr.pcobww@gmail.com

Voorzitter:

Vacant

Secretaris:

Carla van Heijst - Hanekamp

06-22235818

secr.pcobww@gmail.com

Bestuurslid:

Tiny Friemann - Bos

0416-331822

h.t.friemann@gmail.com

Bestuurslid /activiteitencoördinator:

Hans van Reeve

06-42334944

hansvanreeven23@gmail.com

Administratie:

Petra Priem - Lukas

06-23659324

pjpriemlukas@home.nl

Bestuurslid:

Vacant

Cliëntondersteuner:

Andries Pruijssers

0416-341440

a.a.pruijssers@planet.nl

Belastingen:

Ad van Baardwijk

0416-276493

Andries Pruijssers

0416-341440

a.a.pruijssers@planet.nl

Rinus Schalken

0416-333906

Opmaak Nieuwsbrief:

Petra Priem-Lukas

06-23659324

pjpriemlukas@home.nl

Verspreiding Magazine:

Dirkje van Heijst-Ophorst

0416-337598

Webmaster:

Pieter Priem

priem1978@gmail.com

Computerhulp nodig:

Bert Spitzers

0416-338148

bertspitzers@tiscali.nl

Drukwerk wordt verzorgd door Ad de Graaf Media

info@addegraafmedia.nl

Kijk ook eens voor het laatste nieuws van onze vereniging op de website

www.pcob.nl/uw-afdeling/waalwijk

Rekeningnummer: NL45 RABO 0165 8203 57 ANBO-PCOB afd. Waalwijk

Contributie bedraagt per jaar:

Alleenstaanden € 35,- en echtparen/partnerlidmaatschap € 60,-

Wordt u lid vóór 1 december dan krijgt u nog een kortingspasje voor het betreffende jaar.

Wordt u na 1 december lid, u krijgt een pasje voor het komende jaar.

Opzegging:

Vóór 1 december van het kalenderjaar. Tussentijdse opzegging blijft u lid tot het einde van het kalenderjaar. Er is geen restitutie mogelijk.

Bij verhuizing, vertrek, overlijden of opzegging lidmaatschap, graag schriftelijk melden aan de ledenadministratie 06-23659324 of via e-mail: pjpriemlukas@home.nl

Wilt zich opgeven als lid: u kunt een opgaveformulier aanvragen bij de ledenadministratie.

Iedereen kan iets inleveren, gedichten, anekdotes, verhalen, etc. Inleveren kan via:

secr.pcobww@gmail.com of Grotestraat 97-B 5141JN Waalwijk

**Het volgende maandblad (september) en ANBO-PCOB magazine worden
rond 28 augustus bij u bezorgd.**



Vers, lekker en makkelijk, proef het gemak!

Probeer nu 2 weken voor € 39,-

- ✓ Ambachtelijk en dagelijks vers bereid
- ✓ Altijd een vriendelijke bezorger op een vaste tijd
- ✓ Geheel vrijblijvend, geen abonnement
- ✓ Gekoeld thuisbezorgd

Edwin en Marina Smits
Uw Maaltijd Thuis bezorgers

Probeer Maaltijd Thuis geheel vrijblijvend. Kies acht maaltijden (vier per week) en wij bezorgen deze gratis, gekoeld bij u thuis.

Maaltijd Thuis - Smits 013 - 82 00 954




Gun uzelf het genot van professioneel zitcomfort

Wilt u iedere dag heerlijk zitten en gemakkelijk opstaan?

Kies dan voor:

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



Nieuw van Fitform
fitMOTION

Een uniek gezond beweegstelsel, voor mensen die veel zitten.

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

Uw Fitform dealer:




De Seniorenwinkel Kaatsheuvel

Jan de Rooijstraat 1A - T 0416-279944

Geopend: dinsdag t/m vrijdag 10.00-16.00 uur en maandag en zaterdag op afspraak open.

www.deseniorenwinkel.nl




DGF NOTARISSEN

Van Grinsven Franken

www.dgfnotarissen.nl

DGF Notarissen, dé notaris van de Langstraat

Dankzij onze laagdrempelige service en persoonlijke aanpak, voelt u zich bij ons meteen thuis.

Onze diensten: nalaten, ondernemen, samen leven, schenken, vastgoed en zorgen. Waar kunnen we u mee van dienst zijn?

Post Postbus 120
5170 AC Kaatsheuvel

Bezoek Brugske 19
5171 VR Kaatsheuvel

T 0416 27 49 62
E info@dgfnotarissen.nl



Uw vertrouwde uitvaartverzorgers in regio De Langstraat



Uw verhaal, uw afscheid

0416 - 70 02 53

24 uur per dag bereikbaar

info@stoppelenburg.nl | www.uitvaartstoppelenburg.nl