



nieuwsbrief

maart 2026

Agenda

5 maart

**Ledenmiddag met “De Refreintjes” een vrolijke zanggroep
Aanvang 14.00 uur
Gebouw ‘De Rank’, Hollandsestraat 5, Waalwijk.**

2 april

**Ledenmiddag met dhr. Pieter Koman, die met fotobeek
gaat vertellen over de ‘Weg van het Lijden’ van Jezus
Jeruzalem.
Aanvang 14.00 uur
Gebouw ‘De Rank’ Hollandsestraat 5, Waalwijk.**

de Laatste Eer.

Sprang-Capelle

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 begrafenissen.

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

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

natuurlijk dichtbij



ShoeRama®

sinds 1970



Uw vertrouwd adres
in de regio!
ruim 50 merken
800m2 schoenen

mode + wandel + comfort



Wandelspecialzaak



Xsensible®



Cabor



HARTJES

breda + sprang-capelle + shoerama.nl

Breda + Valkenierslaan 59 + 076 - 565 61 60
Sprang-Capelle + Nies v.d. Schansstr. 5-7 + 0416 - 274 940



Zal het morgen vrede zijn?



Zal het morgen vrede zijn?

Wat hebben we erom gebeden, goede God,
de afgelopen maanden, jaren:

geen bulderende straaljagers en kanonnen meer in Gaza,
geen gehuil meer, geen rouw en geen pijn,
geen schreeuw meer om wraak.

We hebben gebeden
om een einde aan het militaire geweld van Israël,
om het verbroken juk van Hamas,
om de vrijheid van de gijzelaars,
om vrede, om recht, en om zo veel dingen meer.
Gaaf dat nu gebeuren?

Zal het morgen vrede zijn?

We willen hoopvol en niet cynisch zijn, liefdevolle Heer,
want dat past uw volgelingen niet.

Maar we weten ook:
zwijgende kanonnen – dat is nog geen herstel,
en geen nieuwe slachtoffers – dat is nog geen vrede,
laat staan recht.

De straten en de harten zijn kapot,
de haat is immens
en een oplossing kunnen zelfs de meeste knappe koppen
van deze wereld niet verzinnen.

En dus blijven we bidden:
Mag het morgen vrede zijn?

De volle vrede komt, geloven we, niet van dit Jeruzalem,
maar van de nieuwe stad die uit de hemel daalt.
Maar het zou uw aarde en uw mensen zo goed doen,
als we daar nu al iets van mogen merken.

Dat deze zwijgende wapens een begin zijn
niet van een nieuw conflict, maar van rechtvaardige vrede
waar leeuw en lam, Palestijn en Israëli, christen, moslim, jood
samen leven op het goede land dat U gegeven hebt.

Mag het morgen alstublieft vrede zijn?

Dick Schinkelshoek,
Ned. Dagblad 11 okt.2025

Een vredesgroet,
Mevr. T. Friemann - Bos



Jarigen in maart van 80 jaar en ouder

07 maart	Mevr. J.A. de Rooij - Ophorst
12 maart	Mevr. E.J. van Zelst - Versteeg
13 maart	Mevr. H. van Oversteeg - van Beek
21 maart	Mevr. D. A. van Heijst - Ophorst
24 maart	Mevr. A.C.T. de Hoop - Scherff
25 maart	Mevr. C.L. van Selst - in 't Veld
27 maart	Dhr. J.C. Blom
28 maart	Mevr. H. G. Heijmans - Boll



Van harte gefeliciteerd en een fijne dag toegewenst.

Nieuw lid

Mevr. P.A.J.M. Rombouts, Van harte welkom en mogelijk zien we u binnenkort een keertje in "De Rank".

In Memoriam

Dhr. P. van Peer, is in de leeftijd van 90 jaar overleden op 30 januari 2016. De begrafenis is in besloten kring geweest. Mevr. M. van Peer – de Rooij, kinderen en kleinkinderen veel sterkte bij dit grote verlies en wensen hun Gods kracht en steun toe.



Je voelt zo ver weg vannacht
ik dacht je bent dichtbij
zo dicht, dat ik uiteindelijk dacht
dat – jij terwijl je mij omarmde
zacht welterusten zei.

Ronald Wijnia

Wat is er veranderd in het kortingenboek per 1 januari?

Waalwijk

Chocolaterie "Marie Louise" is gestopt per 1 januari 2026 met de winkel.

Gamma Bouwmarkt heeft per 1 januari 2026 de samenwerking opgezegd.

Een goed alternatief hiervoor is AK hout & Vakbouwmarkt, Poolsestraat 10-12 te Kaatsheuvel.

Drunen

Tuincentrum Drunen geeft nog wel 10% korting, maar met uitzondering van aanbiedingen, bestrating, tuinmeubelen, cadeaubonnen, frisdrank en speciaal bestelde artikelen.

Waspik

De Kweb Meute is gestopt omdat er vrijwel geen gebruik werd gemaakt van de korting.

Kaatsheuvel

Autoservice Vakman heeft de medewerking opgezegd.

Sprang - Capelle

Anita Kapsalon was al per 1 september 2025 met de kapsalon gestopt.

Garage de Haven is per 1 januari gestopt met de korting, doet alleen nog APK en onderhoud vrachtwagens.

Hoveniersbedrijf Rijken heeft de samenwerking per 1 januari opgezegd.



Contributie van het lidmaatschap ANBO-PCOB

Vanaf 2026 betalen alle leden van ANBO-PCOB Waalwijk de contributie van het lidmaatschap aan het verenigingsbureau in Woerden en niet meer via onze eigen afdeling.

U heeft hierover in oktober 2025 een persoonlijke brief ontvangen.

Nu heeft u ook de mogelijkheid om per maand, per kwartaal of zo als u het gewend bent per jaar te betalen. Deze uitvraag vindt binnenkort plaats.

De verwachting is dat ongeveer eind maart, begin april de inning plaatsvindt.

Tot die tijd hoeft u niets te doen.

Ledenmiddag ANBO-PCOB Waalwijk 5 maart 2026

Op **donderdag 5 maart 2026** bent u van harte welkom op de **ledenmiddag** van ANBO-PCOB Waalwijk.

We beginnen om 14.00 uur en het is weer in

‘de Rank’ Hollandsestraat in Waalwijk.

U bent welkom vanaf 13.30 uur.

Voor deze middag hebben wij **‘de Refreintjes’** uitgenodigd.

Het zijn vijf enthousiaste zangeressen, die al meer dan 15 jaar anderen vermaken met bekende Nederlandstalige liedjes. In zang, theater en een vrolijke noot....

Hun repertoire van 150 liedjes (o.a. ‘Op een mooie Pinksterdag’ of ‘Het mooiste schilderij’) zorgt voor een glimlach of een ontroerd moment.

Uiteraard vertolken de dames een paar van de liederen uit hun repertoire.

Er zijn ANBO-PCOB-leden die al een optreden van ‘de Refreintjes’ hebben meegemaakt.

Zij zeggen dat het heel leuk is, dus.....komt u ook ?

Ook wij zijn heel benieuwd.

We hopen op een leuke en muzikale ledenmiddag.

Van harte welkom!



Ledenmiddag ANBO-PCOB Waalwijk 2 april 2026

Op **donderdag 2 april 2026** bent u van harte welkom op de **ledenmiddag** van ANBO-PCOB Waalwijk.

We beginnen om 14.00 uur en het is weer in 'de Rank' **Hollandsestraat in Waalwijk**.

U bent welkom vanaf 13.30 uur.



Op deze middag, die in de Stille Week voor Pasen valt, komt de heer **Pieter Koman**.

Hij gaat ons aan de hand van eigengemaakte foto's en beelden vertellen over de '**Weg van het Lijden**' van Jezus in Jeruzalem.

Het begint met de intocht van Jezus in Jeruzalem op Palmzondag. Daarna volgen wij het spoor vanaf de Olijfberg naar Getsemane, de Via Dolorosa met de 14 kruisstaties en de graftuin. Uiteindelijk komen we uit in de Hemelvaartskapel op de Olijfberg.

We hopen op een indrukwekkende en een in deze periode goed passende ledenmiddag.

Komt u ook?

Van harte welkom!

Bestuur en de activiteitencommissie ANBO-PCOB Waalwijk



Ideal wordt Wero

Misschien heeft u het al gehoord: iDEAL gaat in stappen over naar Wero. Waarom deze verandering? Omdat we vooruitkijken. Wero maakt het mogelijk om in heel Europa op dezelfde manier te betalen – veilig, snel en zonder gedoe. Zo wordt online shoppen over de grens net zo makkelijk als in Nederland. Of je nu een boek wilt bestellen bij een Franse webshop of een hotel wilt boeken in Duitsland.

Maak kennis met Wero

Wero is de opvolger van iDEAL en maakt betalen in Europa makkelijker. Je gebruikt het straks in webshops, fysieke winkels én voor betaalverzoeken.

Wat kunt u ermee?*

- Betalen in Europa: je betaalt vanaf eind 2026 met Wero net zo makkelijk in een Belgische, Duitse of Franse als in een Nederlandse (web)winkel.
- Meer mogelijkheden in de toekomst: vanaf eind 2026 bescherming voor als er bijvoorbeeld iets misgaat met je aankoop.

Wat verandert er voor u?

U ziet vanaf januari 2026 het nieuwe iDEAL | Wero-logo in uw bank App. Verder verandert er voor u nu nog niets. U kan gewoon blijven betalen zoals u gewend bent. In de toekomst komen er allerlei handige functies bij. Als het zover is, leest u het vanzelf in uw bank App.

Let op phishing

Voor het gebruik van iDEAL | Wero hoeft u niets te doen. ***Let dus op voor e-mails die u vragen om uw rekeningnummer te bevestigen of om u aan te melden. Dit is phishing!***



Ook als ik niets doe, slaat mijn hart op hol

Allereerst zou het advies zijn, zeker gezien uw onzekerheid: ga naar uw huisarts, laat die uw hartritme bepalen en kijken of er sprake is van een ritmeprobleem. Boezemfibrilleren (ook wel atriumfibrilleren genoemd) is een veel voorkomende hartritmestoornis, vooral bij 75-plussers.

Relatie met beroerte

Bij boezemfibrilleren is de hartslag onregelmatig en meestal te hoog. Er is zeker een relatie met het ontstaan van een beroerte. Door hartritmestoornissen, maar ook klepafwijkingen of een recent doorgemaakt hartinfarct, pompt het hart namelijk niet goed. Daardoor wordt niet al het bloed weggepompt, er blijft een hoeveelheid achter. Het achterblijvende bloed 'staat stil' en daarin kunnen stolsels, propjes, ontstaan. Wanneer deze stolsel, meegenomen in de bloedstroom, in de hersenen terechtkomen dan kunnen zij daar een bloedvat afsluiten.

Stijging aantal beroerten

Veel mensen zijn zich hun beroerterisico niet bewust. Volgens de Hartstichting kregen in 2023 zo'n 41.000 mensen een beroerte. Deze stijging komt voornamelijk door de vergrijzing van de bevolking 20% van alle 75-plussers heeft last van boezemfibrilleren en wordt behandeld met een antistolling ter preventie van een beroerte. Het risico daarop kan met twee derde worden verminderd, dit betreft 330.000 ouderen.

Niet beschermd

Helaas geeft boezemfibrilleren niet altijd duidelijke klachten, waardoor naar schatting nog altijd 80 tot 100.000 mensen niet weten dat ze boezemfibrilleren hebben en dus niet beschermd zijn tegen beroerten. Dit betekent dat jaarlijks 3.000 beroerten voorkomen kunnen worden, mits deze patiënten tijdig worden opgespoord.

Controleer zelf

De Werkgroep Beroertepreventie roept daarom ouderen in Nederland op om zelf de pols te controleren op de aanwezigheid van boezemfibrilleren:

Ga ongeveer 10 minuten rustig zitten.

Leg twee vingers op de binnenkant van uw pols.

Tel 30 seconden uw hartslag.

Verdubbel dit getal om uw hartslag per minuut te weten.

Let op of uw hartslag regelmatig of onregelmatig is (meer dan 100 slagen per minuut), en vertel het uw huisarts.

Bron: Dokter Ted van Essen. Max Magazine.



Rijden onder invloed?

Denk nog eens na.

In 2026 zijn in de gemeente Waalwijk al 9 bestuurders aangehouden voor rijden onder invloed.

2x alcohol en 7x drugs (waarvan 1 weigering)

Drugs blijven langer in je bloed.

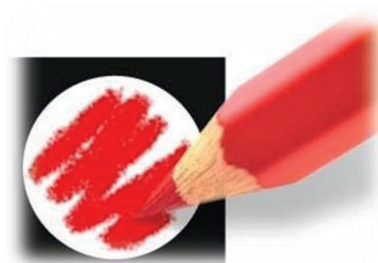
Ook de volgende dag kun je nog onder invloed zijn en mag je niet rijden, ook al voel je je nuchter. Rijden onder invloed?

Dan riskeer je:

- Hoge boete
- Rijbewijs (tijdelijk) kwijt
- Strafblad
- Niet verzekerd bij een ongeval Inbeslagname van je voertuig
- Verplichte CBR-cursus of onderzoek
- Gevangenisstraf bij ernstige of herhaalde overtreding

Dus laat de auto staan en regel een alternatief!

#politie #bob #rijdenonderinvloed #rijbewijs



Stemmen op 18 maart

Op 18 maart mogen we weer de stembus opzoeken.

Op gemeentelijk niveau zullen er de komende vier jaren belangrijke beslissingen, ook voor de senioren, genomen moeten worden.

Ga dus vooral stemmen op 18 maart!



RIJBEWIJSKEURING


RIJBEWIJS- EN MEDISCHE KEURINGEN

Zorgeloos uw rijbewijs verlengen !
Keuringen op afspraak boeken via:
www.voor-keur.nl
085-0607065
of
0118-724999

laatste nr is alleen bereikbaar tussen 8 en 12 uur
of maak via de mail een verzoek voor een afspraak via
keuring@marlisa.nl

Vaste prijzen (tarief vanaf 1 mrt 2021)

75+ senioren B/E € 55,00
Groot rijbewijs C/D/E € 70,00
Taxipas, Medibus, Touringcar € 70,00
Medische keuring € 55,00

**KBO leden krijgen € 5,00 korting
op vertoon van pasje**

Alzheimer Café Waalwijk

Dit zijn bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft. Elke derde woensdag van de maand. Iedereen is welkom!

Om 19:00 uur gaat het café open.

Het café sluit uiterlijk om 21:30 uur



Contact: Heb je een vraag voor ons of wil je iets bespreken?

Neem contact met ons op Karin van den Boogaard 06 - 12 77 74 97.

Wanneer: Woensdag 18 maart 2026, 19:30 uur - 21:00 uur, Inloop vanaf 19:00 uur

Adres: De Kansfabriek (in het pand van BaLaDe), Balade 1, 5142 WX Waalwijk

Het Alzheimer Café Waalwijk bestaat dit jaar 20 jaar en dat vieren we met een speciale jubileumeditie. Tijdens deze feestelijke avond verzorgt Theater Veder een bijzonder programma met muziek, verhalen en herkenbare momenten.

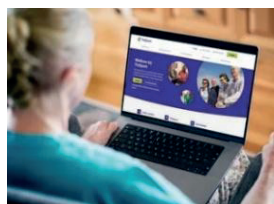
Het wordt een warme, verbindende avond waarin we samen stilstaan bij 20 jaar ontmoeten, delen en steun bieden aan mensen met dementie en hun naasten. Een avond om te vieren, te herinneren en vooral samen te zijn. 19:30 uur aanvang van het programma. Einde programma om 21:00 uur.

Iedereen is welkom!

Oud zijn

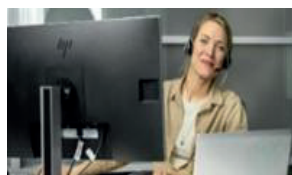
*Oud zijn is geen
zaak van jaren
als ik 't even zeggen mag
meerd're malen heb ik mensen
oud zien worden in één dag
leven is nog zo iets anders
dan alleen een rikketik
'k heb ook mensen jong zien worden
in een enkel ogenblik*

Toon Hermans



Kent u trefpunt?

Trefpunt is een digitale ontmoetingsplaats voor ANBO-PCOB leden om met elkaar in contact te komen. Leden kunnen afspreken om bijvoorbeeld te gaan wandelen, fietsen, koken, een leesclub starten, of ideeën uit te wisselen, puzzelen, iets te koop aanbieden, of meepraten over een thema van de maand of meedoen met een activiteit. Ga eens kijken op de site van de ANBO-PCOB: **Trefpunt | ANBO-PCOB**



Voor Hulp of Info uit de ANBO-PCOB

Hulp nodig: of Webinars terugkijken ANBO-PCOB

Actuele aandachtspunten: aandacht ANBO-PCOB



Belastinginvulhulp.....

ANBO-PCOB helpt u thuis met het invullen van de aangifte inkomstenbelasting. Ook checkt ANBO-PCOB mogelijke huur- en zorgtoeslag. Zo weet u zeker dat alles goed wordt ingevuld.

Wij helpen alle leden, ongeacht inkomen!

Aanmelden Belastinghulp

MVV notarissen

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

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

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

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

www.hensensolidssystems.nl
info@hensensolidssystems.nl

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

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



Toch wordt het lente.....

*En tóch geloven dat het lente wordt,
al valt de koude regen neer in stromen
op kale, zwarte takken van de bomen;
al zijn de dagen lichteloos en kort.*

*En tóch geloven dat de zon het wint,
al houdt ze zich soms dagenlang verborgen;
zoals een mens, in 't donker van de zorgen,
soms plotseling een zonnig plekje vindt.*

*En tóch geloven dat 't gezaaide graan
ontkiemen zal in de koude, zwarte aarde;
zoals God in Zijn Zoon Zich openbaarde;
Die leeft, maar uit de dood is opgestaan.*

Nel Benschop



Het “rare” licht van de vuurtoren van Urk



Wist u dat de lichten van alle vuurtorens in Nederland rechtsom draaien behalve bij die van Urk. Het licht in die vuurtoren draait linksom tegen de klok in.

Wat wil het geval: in 1876 is het mechaniek van de Urker vuurtoren vervangen, en wel door een exemplaar van Franse makelij. Namelijk van de Parijse firma Barbier, Benard en Turenne. En deze firma heeft gedurende geruime tijd linksdraaiende mechanieken geleverd. In Canada, ooit een Franse kolonie zou de genoemde firma ook de nodige vuurtorens uitgerust hebben met linksdraaiende mechanieken. Daar schijnen dergelijk vuurtorens zelfs een typerende aanduiding te hebben gekregen: ‘French Lights’. De vuurtoren op Urk heeft een draailicht, waarbij het licht stilstaat en de lens draait. De lamp heeft een lichtsterkte van 40.000 candela. Dat komt overeen met 40.000 kaarsen. De beweging werd vroeger in gang gezet door een uurwerk met valgewicht maar tegenwoordig gaat dit elektrisch. Maar aan de draairichting is niets veranderd, die is linksom tegen de klok in, zoals men van Urkers ook wel eens zegt: “Ze gaan dwars tegen de bocht in”.

Overgenomen uit ANBO-PCOB Oosterhout

Lumen

Bij lichtbronnen staat altijd het aantal lumen.

Dat is de eenheid voor de totale hoeveelheid zichtbaar licht. Dit is wat anders dan het aantal watt, want dat geeft het energieverbruik van een lamp aan, en niet de lichtopbrengst.

Lumen is Latijn en betekent letterlijk
‘licht’, ‘schijnsel’ of óog’.



De waarheid

Een man maakt een tochtje in een hete luchtballon en komt er achter dat hij eigenlijk verdwaald is. Hij laat de ballon zakken en ziet een man op de grond. Hij laat de ballon nog wat zakken en roept: "Sorry, kunt u me helpen? Ik heb een vriend beloofd dat ik hem een uur geleden zou treffen, maar ik weet niet waar ik ben!"

De man beneden antwoordt: "Ja hoor, ik kan u wel vertellen waar u zich bevindt. U zit in een mandje van een hete luchtballon en zweeft ongeveer 10 meter boven de grond. Uw locatie is tussen de 40 en 42 graden noorderbreedte en tussen de 58 en 60 graden westerlengte". "U bent zeker een ingenieur!"

Zegt de ballonvaarder. "Dat klopt helemaal", zegt de man beneden trots: "Hoe weet u dat?" "Nou", zegt de ballonvaarder, "Alles wat u mij vertelt zal technisch wel kloppen, maar ik kan helemaal niets met uw informatie. Het feit blijft dat ik verdwaald ben".

Waarop de man beneden antwoordt: "dan moet u een manager zijn". "Dat ben ik inderdaad", zegt de man in het mandje verbaasd. "Maar hoe weet u dat?"

"Dat zal ik u vertellen," antwoordt de man op de grond. "U weet niet waar u bent, of waar u naar toe gaat. U heeft een belofte gedaan die u met geen mogelijkheid waar kunt maken, en u verwacht van mij dat ik dat probleem oplos. U bevindt zich in precies dezelfde positie als voordat we elkaar ontmoetten, maar nu is het op de een of andere manier mijn schuld".



Belofte



*Ik zal nog weleens schrijven, ik kom nog weleens aan.
Ik zou wel willen blijven, maar moet nu verdergaan.
Mocht je me nodig hebben, je belt gerust mijn huis.
Ik wil je altijd helpen, je treft mij 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

Beter waspoeder of vloeibaar gebruiken ?

Dat hangt af van je wasgoed. Wil je kleding met vlekken wassen?

Gebruik dan een poeder, want dat is krachtiger. Zeker in poeder voor witte was zit vaak zuurstofbleekmiddel.

Lastige vlekken, zoals gras of wijn, bestrijdt je daar het beste mee.

Een nadeel van waspoeder is dat er resten van het middel kunnen achterblijven in het wasgoed. Dat risico loop je met name als je wast op een lage temperatuur, want dan lost het niet goed op. Vind je toch poederresten in je wasgoed? Spoel de wasmachine dan nog een keer door.

Vloeibaar wasmiddel

Vloeibaar wasmiddel gebruik je beter bij wasjes op een lage temperatuur of korte wasjes, want dat lost goed op en laat zo geen resten achter.

Conclusie

Afwisselen is dus eigenlijk het allerbeste. Voor de fijne, korte wasjes die je draait op een lage temperatuur, gebruik je vloeibaar wasmiddel.

Beddengoed, handdoeken of lange wasbeurten met kleding met vlekken, was je beter met waspoeder.

Afwisselen is bovendien ook nog eens goed voor je machine! Blijven er waspoederresten in het bakje achter, dan maak je die de beurt daarna schoon met vloeibaar wasmiddel.

Bron: Plusonline.nl



Valpreventie

Elk jaar zijn er meer mensen die als gevolg van een val op de Spoedeisende Hulp terechtkomen. De gevolgen van zo'n val kunnen ernstig zijn. En hoewel niet alles is te voorkomen, zijn er zeker wel zaken waar u zelf invloed op heeft. In 2018 kwamen er 108.000 65-plussers na een val op de Spoedeisende Hulp terecht, zo blijkt uit cijfers. Een gebroken heup komt het vaakst voor, gevolgd door letsel aan het hoofd (inclusief hersenletsel).

De twee kanten van valpreventie

Natuurlijk kunt u niet alles voorkomen en iedereen weet dat een ongeluk in een klein hoekje zit. Toch zijn er wel degelijk zaken waarmee u zelf aan de slag kunt. Enerzijds gaat het dan om aanpassingen in uw huis. En dat betekent echt niet dat u meteen uw complete huis moet aanpakken – het zijn juist de relatief simpele verbeteringen die het verschil kunnen maken. Daarnaast is het van belang dat u zelf in beweging blijft. Met een goede conditie en wekelijks spier- en balansoefeningen verkleint u het risico op zwaar letsel.



Valpreventie: uw woning

Wandel eens op uw gemak door alle kamers. Liggen er snoeren los, hoe zit het met drempels, staat er ergens een kastje in de weg, ligt er een kleed in de woonkamer, of misschien een klein kleedje naast uw bed?

Lopen er goede leuningen langs uw trap? En hoe zit het met verlichting?

Verlichting met bewegingssensor is ideaal – zeker op de overloop en in de badkamer en het toilet.

Over de badkamer gesproken: wist u dat daar de meeste valongelukken plaatsvinden? Misschien doucht u zelf ook nog in bad of heeft u een douchecabine met een hoge rand. Even uitglijden tijdens het in- of uitstappen kan dan grote gevolgen hebben. Een douchecabine of een bad is gelukkig tamelijk eenvoudig te vervangen door een douche zonder instap, en dat maakt de badkamer al veel veiliger. Daarnaast kunt u kiezen voor anti-sliptegels – qua veiligheid vele malen veiliger dan het losse badkamermatje.

Valpreventie: ergotherapie



Vindt u het lastig om te bepalen hoe veilig uw woning is?

Maak dan eens een afspraak met een ergotherapeut. Een ergotherapeut helpt onder meer bij het (weer leren) uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname. Hij komt ook bij mensen thuis om advies te geven over mogelijke aanpassingen om veilig thuis te kunnen blijven wonen. Via uw basisverzekering heeft u recht op 10 uur ergotherapie. U heeft daarvoor geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

Valpreventie: spier- en balansoefeningen

Zoals gezegd zijn spier- en balansoefeningen heel belangrijk. Online vindt u veel van zulke oefeningen. Daarnaast kunt u voor gerichte spier- en balansoefeningen altijd bij een fysiotherapeut terecht. Fysiotherapie wordt in principe niet vergoed vanuit de basisverzekering. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden wel fysiotherapie. Uw zorgverzekeraar kan u vertellen hoeveel behandelingen er in het aanvullende pakket zitten. Voor een afspraak bij de fysiotherapeut heeft u geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

Valpreventie: valcursus

Verder zijn er cursussen voor ouderen die bang zijn om te vallen. Wilt u graag zo'n cursus doen, vraag dan bij uw huisartspraktijk waar en wanneer die in uw woonplaats plaatsvinden.

Nog meer tips om vallen te voorkomen

- Laat bij de apotheek uw medicijnen controleren. Sommige (combinaties van) medicijnen veroorzaken bijvoorbeeld duizelingen of maken u slaperig. Zulke bijwerkingen vergroten de kans op vallen.
- Zorg dat u goede schoenen draagt. En draagt u in huis liever pantoffels, zorg er dan ook voor dat dat pantoffels zijn die voldoende ondersteuning en grip geven.
- Eet voldoende en eet gezond. Daarmee blijft u namelijk fit en krijgen uw spieren voldoende bouwstoffen om sterk te blijven. Let daarbij vooral ook op eiwitten en vitamine D.
- Laat uw ogen jaarlijks controleren: uw ogen zijn namelijk essentieel voor uw evenwichtsgevoel.

Bron: Zorg voor Beter, Voedingscentrum





Wel of geen verklaring van erfrecht?

Veel nabestaanden denken dat er altijd een verklaring van erfrecht nodig is, maar dat is allerm minst het geval. Oud- notaris Peter van Dongen legt uit wanneer zo'n verklaring verplicht is en wanneer u 'm gerust kunt overslaan.

Volgens Van Dongen komen veel vragen over de verklaring van erfrecht 'regelmatig binnen tijdens onze spreekuren'. Zo'n verklaring is een officieel document van de notaris waarin staat wie de erfgenamen zijn en wie de nalatenschap mag afwickelen. "Veel mensen schrikken ook van de kosten", zegt hij. 'Dat komt omdat een notaris wel het een en ander moet uitzoeken. Bijvoorbeeld of er een testament is, wie de kinderen zijn en of er bijzonderheden spelen'.

Verplicht

Wanneer is een verklaring verplicht?

Van Dongen is duidelijk: "Bij onroerend goed heeft u 'm altijd nodig.

De tenaamstelling moet worden aangepast, en dat kan via het kadaster alleen met een verklaring van erfrecht". Ook bij meer ingewikkelde familiesituaties – zoals kinderen uit eerdere relaties, onbekende erfgenamen of een executeur- biedt de verklaring zekerheid over wie bevoegd is.

Toch blijkt dat de verklaring in veel situaties helemaal niet nodig te zijn. "In een – laat ik het zo zeggen – doorsnee gezin met ouders een aantal kinderen en geen onroerend goed (eigen huis) is het vaak niet nodig. En als er een gezamenlijke (en/of) rekening is, kan de langstlevende blijven beschikken over het geld." Bij kleinere individuele rekeningen volstaat vaak een overlijdensverklaring om het saldo uit te laten keren. Zelfs bij grotere bedragen kan het soms zonder verklaring van erfrecht, zolang de gezinssamenstelling duidelijk is."

Verskil per bank

Hoe een bank ermee omgaat, kan echtere verschillen. Van Dongen:" Daarom is het verstandig eerst te checken wat uw bank nodig heeft. Ik adviseer altijd de website van de Nederlandse Vereniging van Banken te raadplegen. Daar kunt u precies invullen hoe de situatie is en ziet u meteen of u een verklaring van erfrecht nodig hebt, of niet. Mocht u daarna nog twijfelen, dan kunt u contact opnemen met de nabestaandenhelpdesk van uw bank."

Zijn laatste advies: "Mocht u toch een verklaring nodig hebben, vraag dan altijd meerdere offertes op bij notarissen. De kosten kunnen flink oplopen en de verschillen zijn vaak groot, dus dat is zeker de moeite waard.

Overgenomen uit: ONS magazine voor senioren, Senioren Brabant-Zeeland febr.2026



Hoezo ouderen niets meer waard?

*Ze zijn juist een fortuin waard
ze hebben zilver in hun haar
goud in hun tanden
gas in de darmen
stenen in hun nieren
lood in hun schoenen
kalk aan hun nagels
staal in hun heupen
plastic in hun knieën
ze zitten vol dure medicijnen
eigenlijk zijn ze een goudmijn.
Een mens met zoveel mineralen,
is met geen miljoen te betalen.....*



Voorzitter: vacant

Secretaris:

Carla van Heijst – Hanekamp 06-22235818 cvanheijst@hotmail.com

Bestuurslid /activiteitencoördinator:

Hans van Reeve 06-42334944 hansvanreeven23@gmail.com

Bestuurslid:

Tiny Friemann – Bos 0416-331822 h.t.friemann@gmail.com

Leden en Administratie:

Petra Priem – Lukas 06-23659324 pjpriemlukas@home.nl

Bestuurslid: Vacant

Verspreiding Magazine:

Dirkje van Heijst-Ophorst 0416-337598

Clïëntondersteuner:

Andries Pruijssers 0416-341440 a.a.pruijssers@planet.nl

Belastinghulp:

Informatie/adressen via secretariaat 06-22235818

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.Anbo-pcob.nl/uw-afdeling/waalwijk

Lid worden van ANBO-PCOB, de contributie bedraagt per jaar:

Voor alleenstaanden € 48,- en voor echtparen/partnerlidmaatschap € 72,-

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

Wordt u ná 1 december lid, dan krijgt u het kortingspasje voor het komende jaar.

Opzegging: Vóór 1 december van het kalenderjaar.

**De volgende nieuwsbrief (april) wordt rond 26 maart bij u gebracht.
Het landelijke blad Ouder en Wijzer komt per post rond 20 maart.**



Zomertijd gaat in!!!

In de nacht van 28-29 maart
gaat de klok een uur vooruit.

De zomertijd is dit jaar
tot 25 oktober 2026





ARCHITECTENBUREAU Van Reeve

A SPRANGSEWEG 13D 5144 NV WAALWIJK | WWW.ARCHITECTENBUREAUVANREEVE.NL
E INFO@ARCHITECTENBUREAUVANREEVE.NL T +31 (0)416-348693



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



- 1 Zithoogte
- 2 Zitdiepte
- 3 Armleuninghoogte
- 4 Lendensteun
- 5 Zithoek

Nieuw van Fitform
fitMOTION

Een uniek gezond
bewegeersysteem,
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 uitvaartverzorger in regio De Langstraat



Uw verhaal, uw afscheid

0416 - 70 02 53

24 uur per dag bereikbaar

info@stoppelenburg.nl | www.uitvaartstoppelenburg.nl