



nieuwsbrief

april 2026

Agenda

2 april

Ledenmiddag met dhr. Pieter Koman, die met fotobeelden gaat vertellen over de 'Weg van het Lijden' van Jezus in Jeruzalem.

Aanvang 14.00 uur

Gebouw 'De Rank' Hollandsestraat 5, Waalwijk.

7 mei

Ledenmiddag een sportieve middag met GO Waalwijk Annika Jabroer gaat ons in beweging brengen.

Aanvang 14.00 uur

Gebouw 'De Rank' Hollandsestraat 5, Waalwijk.

28 mei

Sluiting opgave Uitje, 'de Financiën', Loon op Zand.

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 begrafenissen.

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

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

ShoeRama®
sinds 1970

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

mode + wandel + comfort

Wandelspecialzaak

Xsensible

Cabor

HARTJES
FOR SHOE LOVERS

breda + sprang-capelle + shoerama.nl

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



Opening nieuwsbrief april

We zien 't buiten: Het is voorjaar.

Bomen vol bloesem en de magnolia geurt en kleurt al op z'n mooist. Regenachtige maar ook zonnige dagen wisselen elkaar af. Met de winterse explosie nog in gedachten kan de winterjas bijna weer de kast in. Blij vooruitzicht!

En toch: Op veel plaatsen in de wereld is er oorlog, onderlinge machtsstrijd. Wat ook ons zijdelings raakt in prijzen die stijgen. Bij menigeen zullen de herinneringen weer bovenkomen van eertijds.

En toch: We leven in de 40-dagentijd naar Pasen. Hoe het er in de wereld ook toegaat, deze periode komt elk kerkelijk jaar weer terug. In de evangeliën wordt Jezus verblijf op aarde uitvoerig beschreven en bepreekt. Bijpassende liederen worden gezongen en raken ons in onze ziel.

Ga er eens voor zitten als de Mattheus Passion op televisie wordt uitgezonden. Wel een kleine drie uur, maar het neemt je mee in de sfeer van de dagen van Goede Vrijdag tot Pasen. Ongetwijfeld zing je blij mee op Paaszondag "de Heer is waarlijk opgestaan"

Een goede tijd gewenst.
Tiny Friemann- Bos.

Paasmorgen in de hof

*Ze hebben mijn Heer weggenomen
met hun handen van ijzer en staal
en hun harten van steen, die de taal
van de liefde nooit hebben vernomen.*

*Ze hebben mijn Heer weggedragen
en ik zie slechts het ledige graf.
Zelfs dit weinige namen zij af:
een dode, bij wie ik kon klagen.*

*Ze hebben mijn Heer weggeborgen,
En nu zijn ze voorgoed van Hem af.
Maar waar bleef Gods rechtvaardige straf?
vol van donkerheid is deze morgen.*

*Maria, Maria, wie zoek je?
Deze morgen heeft d'aarde gebeefd:
toen verliet Hij Zijn graf, want Hij leeft!
Zie de Meester is daar en Hij roept je!*

Nel Benschop



Jarigen in april van 80 jaar en ouder

1 april Dhr. H.D.G. de Graaff
6 april Mevr. J.A. Nieuwkoop-van Oversteeg
8 april Mevr. T.J. van Hoof - de Roon
22 april Mevr. S. van Drongelen-Wagemakers

Van harte gefeliciteerd en een fijne dag toegewenst.



In Memoriam

Dhr. L van Rijsbergen, is in de leeftijd van 74 jaar overleden op 24 februari 2026. Lambert was een trouwe bezoeker van onze ledenmiddagen en reisjes, we zullen hem missen. Na een mooie dankdienst voor zijn leven werd hij gecremeerd. Anje schreef een mooi gedicht voor haar man, hierbij:

Lambert

*Met je warme gulle lach.
Stal je mijn hart op slag.
We hebben samen goede en mindere tijden gekend,
vaak leuke dingen gedaan.
Je WAS er, het voelde Zo goed.
Och, samen is nu Alleen
Ik mis je ontzettend
Voor altijd in mijn hart.*

Anje

We wensen mevr. Anje van Rijsbergen- Haitsma, haar kinderen en verdere familie veel sterkte bij dit grote verlies en wensen hun Gods kracht en steun toe.

Pijnlijke typefout

Onze welgemeende excuses voor de gemaakte typefout In de tekst van het overlijdensbericht van dhr. P. van Peer daar stond: de overlijdensdatum 2016, dat moest natuurlijk 2026.

Contributie ANBO-PCOB Waalwijk

Het verzoek om uw contributie 2026 te betalen zal waarschijnlijk pas in mei plaatsvinden.

Lente

Het is alsof de wereld haar adem inhoudt, net voordat de eerste zonnestralen de ochtendnevel verdrijven. De winter, met zijn strakke en gereserveerde stilte, maakt plaats voor een aarzelend begin.

Het begint subtiel. Een onmiskenbare geur van natte aarde, opgewarmd door de prilste voorjaarszon, stijgt op uit de tuin. De takken van de wilg, die wekenlang grauw en levenloos tegen de lucht afstaken, vertonen nu een fijne, goudgele gloed. Knoppen zwellen, als kleine, gesloten vuistjes die wachten op het teken om zich te openen in een uitbundig groen. In de vroege ochtend is het nog fris, een scherpe lucht die de longen vult en de zintuigen scherpt. Maar in de luwte voel je het: de warmte.

Een belofte van de zomer, al is die nog ver weg. De vogelzang verandert van toon; niet langer het schaarse geluid van overleving, maar een energiek, complex orkest dat de dag verwelkomt. Overal zie je die kleine, dwingende tekenen van nieuw leven. De eerste krokussen, dapper paars en geel, doorbreken het taaie gras. De narcissen staan op springen. Het is een periode van 'hevig groeien' en 'hartstochtelijk beginnen', een plotselinge, onstuitbare levenskracht die door de aarde trekt. Even, heel even, lijkt alles lichter. De dagen rekken zich uit, het licht flonkert op het rimpelende water in de sloten. Het voorjaar is geen dromerig seizoen, maar een krachtige ontwakking, een seizoenswisseling die de mens dwingt om de jas open te doen, naar buiten te gaan en diep in te ademen. Het is tijd om te beginnen. *Bron: Internet*





*Terugblik op de ledenmiddag
optreden van 'de Refreintjes'*



Annie fotografeert







Ledenmiddag ANBO-PCOB Waalwijk donderdag 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.

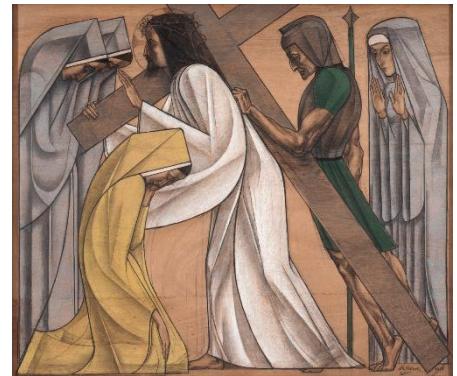
Het begint met de intocht van Jezus in Jeruzalem op Palmzondag. Daarna volgen wij het spoor vanaf de Olijfberg naar Getsemane, de Via Dolorosa met de 14 kruisstaties en de graftuin.

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!



Pasen

De Heer ging ons voor
Als de Christus die stierf, was gestopt bij het kruis,
was zijn werk onvoltooid gebleven.
Als de Christus die werd begraven,
in het graf was geëindigd,
had de dood getriomfeerd over het leven.
Maar de weg van het kruis houdt nooit op bij het kruis
en de weg van het graf loopt door
naar genade zo rijk op een hemelse plek –
de Heer die verrees, ging ons voor.

*Overgenomen uit Weer & wind
uitgeverij Ark Media, Amsterdam*

Ledenmiddag ANBO-PCOB Waalwijk donderdag 7 mei 2026

Op donderdag 7 mei 2026 bent u van harte welkom op de ledenmiddag van ANBO-PCOB Waalwijk.

We beginnen om 14.00 uur en het is in 'de Rank' Hollandsestraat in Waalwijk. U bent welkom vanaf 13.30 uur.

Op deze ledenmiddag komt Annika Jabroer ons weer in beweging brengen.

Annika werkt bij Contour de Twern en voor Go Waalwijk.

Go Waalwijk organiseert activiteiten op allerlei terreinen, cultureel, sportief enzovoort. In de hele gemeente Waalwijk.



Annika gaat ons op de ledenmiddag iets vertellen over haar werk, wat er allemaal wordt gedaan in en om Waalwijk op het gebied van bewegen en ons vooral ook in het kader van ouder worden tips geven over valpreventie.

Natuurlijk gaan we ook met haar in de praktijk zien hoe dat kan uitpakken en wat we hieraan kunnen doen. Denk hierbij aan oefeningen, looptesten en handige beweegtips.

We hopen op een gezellige, leerzame en bewegelijke ledenmiddag.

Gaat u er ook voor?

Van harte welkom!



U komt toch ook?



Uitje ANBO-PCOB Waalwijk op donderdag 11 juni 2026

Op **donderdag 11 juni** a.s. willen wij als ANBO-PCOB Waalwijk weer ons jaarlijkse uitje houden.

We hebben bewust ervoor gekozen dit jaar wat dichterbij huis te blijven.



Waar gaan we naar toe?

Dit keer gaan we naar het restaurant '**de Financiën**' in Loon op Zand.

Vertrek

We vertrekken om **11.00 uur** van Prof. Lorentzweg 11 in Waalwijk (bekende parkeerplaats).

We gaan weer carpoolen.



Wat gaan we doen?

Na aankomst bij 'de Financiën' drinken we eerst een heerlijk kopje koffie of thee met iets lekkers.

We hebben daarna een klein gezellig programma.

Rond **13.00 uur** gebruiken we een lunch of een pannenkoek.

Keuze genoeg!

Opgave

U kunt zich opgeven voor dit uitje door **€ 20,-** over te maken op rekeningnummer :

NL 45 RABO 0165 8203 57 t.n.v. 'ANBO-PCOB Waalwijk' onder vermelding van: 'uitje 2026'

U heeft de tijd om u op te geven tot **28 mei a.s.**

In de komende nieuwsbrieven volgt meer informatie over dit aanstaande uitstapje

Gaat u gezellig met ons mee?



Geeft u zich op door voor 28 mei a.s. €20,- over te maken?

Met vriendelijke groet,

bestuur en activiteitencommissie

ANBO-PCOB Waalwijk.

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



Helpt vitamine C echt tegen verkoudheid?

Vier winterse feiten en fabels.

Wat zeggen onderzoeken écht over je weerstand in de winter? Veel mensen grijpen in de donkere maanden naar vitamine C, extra slaap of een dagelijkse wandeling om de weerstand te versterken. Maar welke gewoontes helpen écht om je immuunsysteem op peil te houden?

Vitamine C verkleint de kans op een verkoudheid

Fabel. Het idee dat vitamine C beschermt tegen verkoudheid is decennialang populair geweest. Maar grote onderzoeken laten iets anders zien. Een analyse van 29 goede trials (meer dan 11.000 deelnemers) toont dat vitamine C de kans op verkoudheid niet verlaagt. Wel bleek dat mensen die dagelijks vitamine C slikken, gemiddeld iets korter verkouden zijn: bij volwassenen 8 procent korter, bij kinderen 14 procent. Het verschil is klein: een verkoudheid voelt daardoor misschien een paar uur eerder voorbij.

2. Vitamine D is belangrijk in de winter

Feit. In tegenstelling tot vitamine C heeft vitamine D sterkere, bredere bewijzen voor een gunstige rol bij de immunofunctie. Het lichaam maakt vitamine D aan via zonlicht iets wat in herfst en winter veel minder gebeurt. Daarom moet je er in de winter op letten dat je voldoende vitamine D binnenkrijgt uit je voeding of supplementen. Vitamine D kan bovendien direct door immuuncellen worden opgenomen en lokaal worden omgezet, waardoor het een rol speelt in het op tijd afremmen van de immunorespons, zodat ontstekingen niet onnodig lang aanhouden.

3. Slaap beïnvloedt de immunowerking

Feit. Tijdens de slaap verandert de activiteit van het immuunsysteem aantoonbaar. 's Nachts neemt het aantal immuuncellen in het bloed doorgaans toe. Ook daalt het stresshormoon cortisol, dat normaal gesproken de afweer onderdrukt. Slaap 'boost' het immuunsysteem niet, maar het zorgt wel voor een andere, gunstige staat van het afweersysteem. Dat is vooral belangrijk in de wintermaanden, wanneer infecties vaker voorkomen. Er is bewijs dat een verstoord slaappatroon, te weinig of juist te veel slaap problemen kan opleveren voor de immuun gezondheid.

4. Bewegen is goed voor je afweer

Feit. Regelmatige lichaamsbeweging hangt samen met een beter gereguleerde afweer en een lagere kans op infecties. Verschillende onderzoeken laten zien dat mensen die vaak bewegen minder vaak luchtweginfecties rapporteren en soms zelfs milder ziek worden. In extreme omstandigheden, zoals bij atleten tijdens de Winterspelen, is dit effect duidelijk merkbaar.

De conclusie van de verschillende onderzoeken?

Bewegen helpt je immuunsysteem, maar vooral op de lange termijn. Bron: Senioren Ver. Waalwijk

Ze kende dit weggetje niet.

Of was het eigenlijk een weggetje?

Geen idee waar ze zou uitkomen.

Het deed er ook niet toe.

Ze zou wel zien.

Het licht, de bloemen, het landschap –

alles stelde haar gerust, moedigde haar aan.

Zoals ook haar hart haar aanmoedigde.

Ze zou wel zien. En ze zag wat!

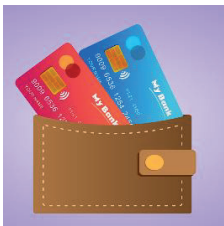
Totaal onverwacht viel haar iets groots ten deel.

Een vorm van geluk,

waartoe een gebaande weg nooit had kunnen leiden

Herkomst onbekend





Iedereen krijgt een nieuwe pinpas

Alle Nederlandse pinpassen worden vervangen door een nieuwe. Daarmee kunt u ook online betalen en afrekenen buiten Europa. Sommige mensen hebben de nieuwe pas zelfs al. Banken nemen namelijk afscheid van Maestro en V PAY. En gebruiken alleen nog Mastercard en Visa. Daardoor kunt u op meer plekken betalen met de pinpas.

De vernieuwde passen zien er anders uit. Het IBAN (rekeningnummer) blijft erop staan.

Maar ze hebben ook een kaartnummer met zestien cijfers. En achterop staat een **cvc-code**. Net zoals bij creditcards. Alleen klanten van ING en Knab vinden die code niet op de pas, maar in de app van de bank.

Online afrekenen

Voor aankopen bij een webwinkel buiten Europa is nu nog een creditcard of andere betaalwijze nodig, zoals PayPal. Met de nieuwe pas is dat niet meer nodig. Is de nieuwe pinpas dan hetzelfde als een creditcard? Niet helemaal. Een betaling gaat namelijk direct van uw rekening af. Als er niet genoeg geld op de rekening staat, gaat de betaling niet door. Er is dus geen krediet.

Betalen in het buitenland

Met de nieuwe pas kunt u overal in het buitenland betalen op plekken die Visa of Mastercard accepteren. Vooral buiten Europa geeft dat meer gemak. Verder kunt u ook borg reserveren met een nieuwe betaalpas. Bijvoorbeeld voor een huurauto of hotelovernachting. Het bedrag gaat dan wel (tijdelijk) af van het saldo op uw rekening.

Wat moet ik doen?

U hoeft niets te doen voor een nieuwe pas. Als de huidige pas verloopt of kwijt is, komt de vernieuwde betaalpas vanzelf naar u toe.

Let op: Krijgt u een bericht dat u wél iets moet doen om aan zo'n nieuwe pas te komen?

DAT IS PHISHING,..... GA ER NIET OP IN !

Bron: SeniorWeb

DE HISTORIE VAN DE SCHORT

Ik geloof niet dat onze kinderen weten wat een schort is. Het voornaamste gebruik van Opoe's schort was, om haar jurk te beschermen, omdat ze er maar een paar had. Maar ook omdat het makkelijker was, om een schort te wassen in plaats van een jurk. Ze gebruikte de schort ook als pannenlappen en om de pannen van de kachel of uit de oven te halen.

Het diende ook om de tranen en vuile neus van de kinderen mee af te vegen.

En als ze eieren uit het kippenhok ging halen, was de schort ook heel handig om de eieren in te dragen.

Als er visite kwam konden haar verlegen kinderen onder haar schort schuilen.

En als het koud was kon ze haar armen er in draaien en opwarmen. Het was ook heel geschikt om de menige zweetdruppeltjes af te vegen, als ze gebukt stond over de kachel tijdens het koken.

Hout voor de kachel werd ook in de schort binnen gebracht. Uit de tuin droeg ze van allerlei groenten mee naar binnen. En als de erwten gedopt waren, gingen de schillen meestal in de schort. In de herfst werd de schort gebruikt om de appels of peren op te rapen, die onder de bomen lagen.

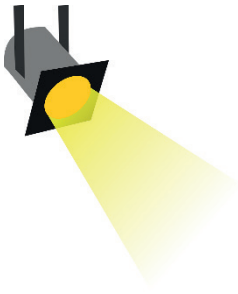
Als Opoe onverwacht visite aan zag komen, je stond er van te kijken, hoeveel meubeltjes dat ouwe schortje nog kon stoffen, in een paar seconden. Als het eten klaar was, ging ze naar buiten en zwaaide met haar schort, dan wist ieder een dat het tijd was om binnen te komen.

Het zal nog lang duren, voordat iemand uitgevonden heeft, wat voor zoveel gebruikt kan worden als het schortje. Vergeet niet!!! In deze tijd zouden wij er gek van worden als we zouden weten hoeveel bacteriën er in dat schortje zaten. Toch heb ik er nooit wat aan overgehouden..... of toch?

Liefde



Bron: Onbekend Overgenomen uit nieuwsbrief Senioren Vereniging Waalwijk



In de picture

Afgelopen maart waren we als ANBO-PCOB Waalwijk aanwezig op de Gezondheidsbeurs die gehouden werd in Zidewinde te Sprang-Capelle. Daar ontmoeten we diverse mensen en organisaties in Waalwijk en omstreken die waarschijnlijk nog niet bij u bekend zijn. We zullen iedere maand een organisatie in en buiten de regio in de nieuwsbrief in de picture zetten.

Dit keer is het: Stichting Wensambulance Brabant



Stichting Wensambulance Brabant probeert de laatste wens te vervullen van mensen die niet lang meer hebben te leven, door hen nog één keer naar hun favoriete of geliefde plek te brengen: zoals het ouderlijk huis, afscheid nemen van familie, een dagje naar zee, dierentuin, bezoek aan manege, recreatiepark, naar een concert of voetbalwedstrijd, het huwelijk van een kleinkind, uitvaart van een naaste e.d.

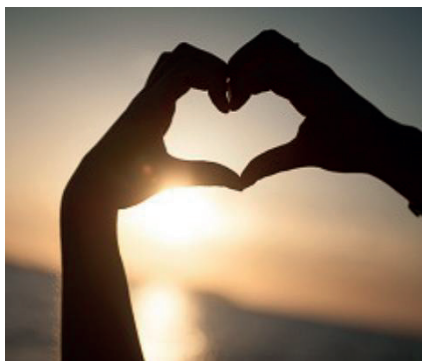
De terminale patiënt wordt die dag begeleid door professionele vrijwilligers. Twee familieleden kunnen mee in de speciaal aangepaste ambulance met een comfortabele brancard om het samen te beleven. Het vervoer met de ambulance en de verzorging is kosteloos.

Kijk voor meer informatie op de website: www.wensambulancebrabant.nl

Email: info@wensambulancebrabant.nl

Telefoon: 06-13572883 (7 dagen per week bereikbaar)

Foto's uit de wensverslagen van de WensAmbulance Brabant.



BETER ONTHOUDEN, ZO LUKT HET WEL



Vindt u het lastig om namen te onthouden?

Of wilt u graag uit uw hoofd weten hoe uw dag eruit ziet en wat u allemaal op die dag gaat doen?

Er zijn allerlei trucjes om uw geheugen een handje te helpen. Vindt u zichzelf vergeetachtig? Ruim de helft van de zeventigplussers en bijna een derde van de mensen onder de vijftig beantwoorden die vraag met 'ja'. Moeite met onthouden komt dus op alle leeftijden voor.

Dat was vroeger niet anders. Zo'n 2500 jaar geleden bedachten de Grieken al een manier om dingen beter te kunnen onthouden. Ze noemden dit 'het geheugenpaleis'. Ook in de Middeleeuwen gebruikten de mensen ezelsbruggetjes. Telefoonnummers, boodschappen en takenlijstjes kunt u natuurlijk ook opschrijven. Geheugensteuntjes kunnen helpen als schrijven even niet kan of als u wilt oefenen met dingen uit uw hoofd onthouden.

Deze handige trucjes kunt u ook zelf toepassen: Ezelsbruggetje.

Een bekend handigheidje om iets te onthouden is het ezelsbruggetje. Op school worden ezelsbruggetjes ook gebruikt. Een bekend voorbeeld is TV-TAS, de letters waarmee u de volgorde van de Waddeneilanden kunt onthouden (Texel, Vlieland, Terschelling, Ameland, Schiermonnikoog).

Er is ook een ezelsbruggetje voor als u altijd in de war raakt van de zomertijd en wintertijd. In het VOORjaar gaat de klok VOORuit.

U kunt ook zelf ezelsbruggetjes bedenken, b.v. een zin om uw pincode te onthouden. U neemt voor elk cijfer in uw pincode een woord dat begint met de zoveelste letter van het alfabet. 8328 wordt b.v. H(eeft) C(arla) B(ruine) H(aren)?

Verdelen in brokjes.

We kunnen gemiddeld zeven stukjes informatie onthouden. Als u een getal van meer dan zeven cijfers moet onthouden, dan helpt het om het getal in brokjes te verdelen. Een telefoonnummer 0636194872 wordt bijvoorbeeld 06 - 36 -1948 - 72. Het helpt als u de brokjes slim kiest. Kent u iemand die in 1948 is geboren? Is 36 een bekend huisnummer? Zoek ook naar verbanden. In dit geval is b.v. 72 het dubbele van 36.

Geheugenpaleizen.

Een slimme manier om informatie te onthouden is het geheugenpaleis. Dat werkt zo:

U stelt zich een ruimte voor waar u doorheen loopt. U geeft alle informatie een plek in die ruimte. Het is handig een bekende ruimte te nemen, b.v. uw eigen huis. U zet een pak melk in de gang. Dan loopt u naar de keuken. Daar zet u aardappelen op het fornuis en legt u appels op een schaal. Zo maakt u een route door het huis waarbij u alle spullen van uw boodschappenlijst een plek geeft. Later kunt u zich alles proberen te herinneren door de route in gedachten opnieuw te lopen.

De Grieken gebruikten het geheugenpaleis voor lange voordrachten. U kunt het ook gebruiken voor een speech. U zet dan allerlei voorwerpen langs de route die te maken hebben met momenten uit iemands leven bijvoorbeeld. U kunt veel informatie opslaan in geheugenpaleizen, maar er is wel wat oefening voor nodig.

Visualiseren.

Vergeet u vaak namen? Dat is helemaal niet gek, want de klank en de betekenis van een naam hebben meestal niets te maken met de persoon. Als iemand zich voorstelt als meneer Bakker, onthoudt u dat veel minder goed dan als hij vertelt dat hij bakker van beroep is. Bij de naam heeft u geen beeld, bij het beroep ziet u een meneer met een witte muts en een brood. Wilt u een naam onthouden, probeer dan dus een beeld te bedenken. Mevrouw Van der Kamp zit bij een kampvuur, meneer Jansen staat te dansen.

Muziek en ritme.

Woorden die op muziek staan, kunt u beter onthouden. Probeer u zich maar eens een versje van vroeger te herinneren. Waarschijnlijk kent u er nog wel een paar woord voor woord. Ook zinnen met een duidelijk ritme of zinnen op rijm zijn makkelijker te onthouden. Die slaan we dieper in ons brein op. U kunt dat gebruiken als u iets wilt leren. Een bekend voorbeeld is het abc-versje 'A is een aapje, dat eet uit zijn poot, B is de bakker, die bakt voor ons brood'. Op die manier kunt u ook zelf een liedje of versje maken voor iets.

Bron: onbekend

Voorzitter:	<i>vacant</i>	
Secretaris:		
Carla van Heijst – Hanekamp	06-22235818	cvanheijst@hotmail.com
Bestuurslid /activiteitencoördinator:		
Hans van Reeven	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:	<i>vacant</i>	
Verspreiding Magazine:		
Dirkje van Heijst-Ophorst	0416-337598	
Cliëntondersteuner:		
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 30 april bij u gebracht.
Het landelijke blad Ouder en Wijzer komt per post rond 21 april.**

Fijne Paasdagen gewenst





ARCHITECTENBUREAU VAN REEVEN

A SPRANGSEWEG 13D 5144 NV WAALWIJK | WWW.ARCHITECTENBUREAUVANREEVEN.NL
E INFO@ARCHITECTENBUREAUVANREEVEN.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 bewegingssysteem, 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