

nieuwsbrief

juli - augustus 2026

Agenda

2 juli

Sluitingsdatum opgave lunch PasPartoe

9 juli

Lunch bij PasPartoe Waalwijk

3 september

**Ledenmiddag in de Rank met schrijversduo
Saskia Lensink en Edith Tulp.
Aanvang 14.00 uur.**

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 · delaatste-eer@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

Opening nieuwsbrief juli- augustus 2026

Als ik het juli/aug.nr van 2025 nog eens bekijk kom ik tot de conclusie dat de situatie in de wereld eigenlijk nog slechter geworden is. Wat kun je je machteloos voelen dat je op dat grote gebeuren van machtsspel en politiek zo weinig grip hebt. Diegenen die hard schreeuwen leveren ook al geen bijdragen aan verdraagzaamheid en acceptatie van de medemens van hier of van verder weg hier terecht gekomen.

Momenteel lees ik 's-morgens uit het boek 2 Samuel (Davids koningschap) en wordt dan ook niet bepaald vrolijk. Mooi dat in de bijhorende podcast de verwijzing van oud-naar nieuwtestament zicht geeft op de toekomst. Ook voor nu en hier overal, dat het ons aanspoort op welke basis wij ons leven bouwen en waar we ons houvast vinden. Lees of zing Psalm 96.

Deze nieuwsbrief is voor twee maanden, zoals elk jaar. Rond 25 juni krijgt u het magazine voor juli/augustus. In deze nieuwsbrief staan al enkele activiteiten genoemd voor het najaar.

Donderdag 3 september starten we weer. Voor nu kunt u nog reageren voor koffie en lunch bij PasPartoe. Opgave sluit 2 juli.

Houdt deze nieuwsbrief bijdehand met de wetenswaardigheden van het magazine, dat voelt altijd goed om naar iets uit te kijken.

We hopen op een mooie zomer waarin voor ieder wel wat te genieten valt.

Wandelend of op de fiets of in de auto. Onze omgeving is zo mooi!

Mevr. Tiny Friemann- Bos,
bestuurslid.

*Is het vandaag of gisteren, vraagt mijn moeder,
bladstil, gewichtloos drijvend op haar witte bed.
Altijd vandaag, zeg ik. Ze glimlacht vaag
en zegt: zijn we in Roden of Den Haag?
Wat later: kindje ik word veel te oud.
Ik troost haar, dierbare sneeuw witte astronaut
zo ver al van de aarde weggedreven,
zo moedig uitgestapt en in de ruimte zwevend
zonder bestek en her en der.
Zij zoekt – het is een s.o.s. –
haar herkomst en haar zijn als kind
en niemand niemand , die haar vindt
zoals zij was. Haar franse les
Herhaalt zij: van haar 8^e jaar:
'Bijou, chou, croup, trou, clou, pou, en òu,
die eerste juffrouw, weet je wel
die valse oude mademoiselle
hoe heet ze nou. Ik ben zo moe'.*

*Had ik je maar als kind gekend,
die nu mijn kind en moeder bent.*

M. Vasalis



Jarigen in juli van 80 jaar en ouder

03 juli	Mevr. I.B. van Veen- Frey
06 juli	Mevr. R. E. Kempff – Goede
15 juli	Dhr. S.A. van Oosterhout
16 juli	Dhr. C. S. Kamp
17 juli	Mevr. I. Koenders – Vollmuller
18 juli	Dhr. J. J. van der Linden
19 juli	Mevr. W. Roozenbeek – Wentzel
30 juli	Dhr. A. de Jong
31 juli	Mevr. M. van Assen - Snijders



Jarigen in augustus van 80 jaar en ouder



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

Van harte gefeliciteerd en een fijne dag toegewenst.

In Memoriam

Dhr. J. A. H. Vermaas (Hans), is in de leeftijd van 82 jaar na een kort ziekbed overleden op 23 mei 2026. De begrafenis heeft in besloten kring plaats gevonden.

Hans was jarenlang lid van de activiteitencommissie van ANBO-PCOB, waar wij hem zeer dankbaar voor zijn. Hij heeft veel betekend voor de commissie en was een gewaardeerd lid. Wat hebben we genoten van zijn prachtige foto's en dia's. Voorgoed uit ons midden en zeker niet uit ons hart.

Onze gevoelens van medeleven gaan uit naar zijn echtgenote Bep, kinderen, kleinkinderen en anderen die hem na stonden. Wij wensen hen veel sterkte toe met het verwerken van dit grote verlies en hopen dat de herinneringen troost bieden.

samen geworteld
samen gegroeid
samen het leven
zijn gang laten gaan

op elkaar leunend
bij elkaar schuilend
naast elkaar talloze
stormen doorstaan.

Els Lückert





Op donderdag 11 juni 2026 zijn we met 23 personen naar het Pannenkoekenrestaurant de Financiën in Loon op Zand geweest.

Na aankomst bij de Financiën dronken we eerst een heerlijk kopje koffie of thee met een mini gebakje.



Onder leiding van Annie Pruijssers hadden we een klein gezellig programma. Het bestond uit een woordspel om ons geheugen op te frissen en door een cryptische omschrijving plaatsnamen te noteren.

We genoten vervolgens van een heerlijke pannenkoek of lunch, welke werd afgesloten met een dessert.

We kunnen terugkijken op een gezellig samenzijn.

Mevr. Carla van Heijst



Heerlijk was het !!!



Alle smaken waren er, spek, appel, kersen, rozijnen etc. of er was een heerlijk broodje dubbele croquet.

Zomeractiviteit op donderdag 9 juli 2026



Op donderdag 9 juli 2026 hebben we een gezellige **extra zomeractiviteit** georganiseerd.

Dit jaar gaan we een kopje **koffie/thee** met iets **lekkers** gebruiken en daarna **lunchen** bij **PasPartoe** in Waalwijk.

U wordt om 11.00 uur verwacht en u kunt zich hiervoor tot 2 juli opgeven.



De kosten zijn € 10,-.

Na het betalen van dit bedrag is dit meteen uw opgave.

U kunt de betaling doen op rekeningnummer :

NL 45 RABO 0165 8203 57 t.n.v. 'ANBO-PCOB Waalwijk'

onder vermelding van '**PasPartoe**'.

Het maximale aantal deelnemers is 15.

Gaat u ook mee?

Geef u zich dan op tijd op via overmaking van €10,-

Bestuur en activiteitencommissie ANBO-PCOB
Waalwijk

VOL = VOL



Ledenmiddag ANBO-PCOB WAALWIJK op 3 september 2026

‘Laat mooie verhalen niet verloren gaan!’

Op **donderdag 3 september** a.s. gaan we onze eerste ledenmiddag na de zomervakantie houden.

Dit keer hebben wij het over **levensverhalen**.

De middag wordt verzorgd door **Saskia Lensink** en **Edith Tulp**.

Zij zijn ervaren **schrijvers** met een achtergrond in de journalistiek. Zij stellen aan de hand van vertelde verhalen een stijlvol vormgegeven boek samen. Dat kan zijn van personen, maar ook van bedrijven die daar belangstelling voor hebben.

Inmiddels hebben zij al aardig wat verhalen opgetekend en in boeiende boeken verwerkt.

Ook daar gaan zij uiteraard ons veel over vertellen.

Het belooft een boeiende en inspirerende middag te worden.

Vanaf **13.30 uur** bent u hartelijk welkom.

We beginnen uiteraard met een kopje koffie of thee.

Het ‘verhaal over de verhalen’ start om 14.00 uur.

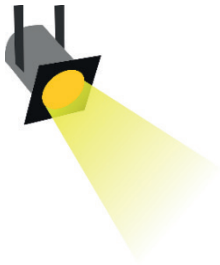


Plaats als vanouds
‘de Rank,
Hollandsestraat 5
te **Waalwijk**

Heel graag tot dan!

Allen een vriendelijke
groet,

Bestuur en
activiteitencommissie
ANBO-PCOB Waalwijk



In de picture

IncludieQ

IncludieQ is in 2024 opgericht door Fatma Yilmazel, een ambitieuze en gedreven docent met een migratieachtergrond. De organisatie heeft als doel zich te ontwikkelen tot een interculturele instelling die zich richt op zorg, begeleiding en onderwijs, met een oprechte focus op aandacht voor deze aspecten. Sinds 2014 zet

Fatma zich in voor een inclusieve samenleving, passend onderwijs, gelijke kansen, armoedebestrijding en het bevorderen van diversiteit en inclusie. Via sociaal maatschappelijke, educatieve en culturele projecten streeft zij naar het realiseren van deze doelen. Ze neemt hierbij een voortrekkersrol aan, waarbij verbinden, participatie en integratie centraal staan. Wij zijn ervan overtuigd dat IncludieQ een organisatie is waarin de veelzijdigheid van de samenleving op alle vlakken zichtbaar is!

Samen voor elkaar

Wij zijn er van overtuigd dat IncludieQ wél een bedrijf is waarin de inclusie & diversiteit van de samenleving weerspiegeld wordt in alle opzichten!

Wat doet IncludieQ?

Bij IncludieQ zetten wij ons in voor een inclusieve samenleving met zorg, begeleiding en onderwijs. Sinds 2014 werken we aan gelijke kansen, armoedebestrijding en diversiteit. We verbinden, stimuleren participatie en bevorderen integratie, met oprechte aandacht voor:

- Zorgaanbod
- Diversiteit & Inclusie
- Onderwijs

Zorgaanbod

- Individuele begeleiding aan iedereen die kampt met sociale, psychische, somatische problemen of met een licht verstandelijke beperking, waardoor extra ondersteuning van belang is om de zelfredzaamheid en ...
- Groepsbegeleiding is dagbesteding of dagopvang in een groep.
- Dagbesteding Kaatsheuvel

IncludieQ is een multiculturele dagbesteding voor zowel westerse als niet-westerse jeugdigen, volwassenen en ouderen met een hulpbehoefte.

- Indicatievrije dagbesteding Waalwijk
Bij IncludieQ Balade ben je welkom, ongeacht wie je bent of waar je vandaan komt. We bieden een fijne en ondersteunende plek waar iedereen kan bijdragen aan een warme sfeer. Samen ontdekken we hoe jij op jouw eigen manier en tempo kunt groeien.
- Zorgvervoer
Wij beschikken over comfortabel en betrouwbaar zorgvervoer, zowel met als zonder rolstoel. Onze voertuigen zijn uitgerust om elke rit veilig en zorgeloos te laten verlopen.

Onderwijs

- Studie,-loopbaanbegeleiding
Wil jij aan de slag met (digitale) studievoordigheden? Onze ervaren docenten bieden studie,-loopbaanbegeleiding in een kleine groep en rustige leeromgeving.-
- Huiswerkbegeleiding
Heb jij moeite met plannen? Weet je niet hoe je moet leren? Dankzij huiswerkbegeleiding van IncludieQ behoud je het overzicht. Je maakt huiswerk onder begeleiding van onze ervaren docenten...
- NT2 taallessen
Zit jij in het examenjaar van de middelbare school en kun je extra hulp en begeleiding gebruiken in de voorbereiding op het eindexamen? Ben jij aan het pieken over je cijfers, je (taal)achterstand.



Neem contact IcludieQ: Balade 1, lokaal 16, Waalwijk. Tel: 06-43252156 of info@includieq.nl



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
- echt Nederlands kwaliteitsproduct
- 10 jaar garantie waarborg



Nieuw van Fitform
fitMOTION

Een uniek gezond
bewegeelsysteem,
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

Betalen met de nieuwe betaalpas

Banken gaan over op Mastercard en Visa. Met een vernieuwde betaalkaart betaal je zoals met een creditcard.

Hoe werkt dat? Cvc-code op pinpas? ‘

De vernieuwde pinpas werkt voor een groot deel hetzelfde als de 'oude' pinpas.

Bij het pinnen of geld opnemen toets je de pincode in. Standaard staat contactloos betalen aan. En je kunt ermee in- en uitchecken bij het openbaar vervoer. Nieuw is dat je met de pas net zo kunt betalen als met een creditcard.

Daarom staat er naast het IBAN (rekeningnummer) ook een kaartnummer met zestien cijfers op. En een cvc-code van drie cijfers.

Alleen klanten van ING en Knab vinden die code niet op de pas, maar in de app van de bank.

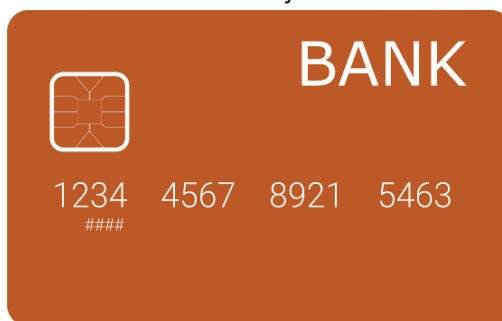
Je kunt daarom met deze pas ook bij buitenlandse webshops betalen.

Ook kon je buiten Europa in winkels soms niet met je normale betaalpas betalen.

Met de nieuwe kaart betaal je overal waar Visa- of Mastercard geaccepteerd wordt.

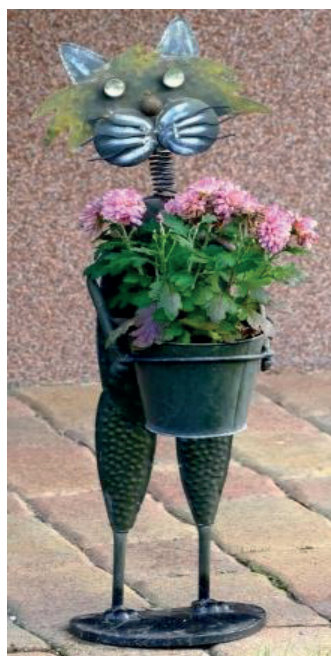
Pinpas als creditcard gebruiken

Online iets kopen kan nog gewoon met iDEAL/Wero in de vertrouwde bankomgeving.



Maar wil je iets kopen op een website die niet met iDEAL werkt?

Controleer of het een veilige webwinkel is.



En betaal dan met de vernieuwde bankpas. Dat gaat ongeveer zo (de stappen en volgorde kunnen per webwinkel verschillen).

- Ga naar het winkelmandje en klik/tik op Bestellen, betalen of een soortgelijke knop.
- Klik/tik op Creditcard, of op het Mastercard- of Visa-logo.

Neem de gevraagde gegevens over van de pas: het kaartnummer, de vervaldatum en de cvc-code. En soms ook de naam die op de kaart staat.

- Bevestig de betaling in de bank-app of met het apparaatje dat je van de bank kreeg.
- Let op: bij sommige banken moet je online betalen met je pas eerst aanzetten, zoals bij Rabobank en ASN Bank.

Kan ik mijn creditcard nu opzeggen?

Een creditcard kost geld. Kun je die opzeggen als je een vernieuwde pas hebt?

Dat hangt er vanaf waarvoor je de creditcard gebruikt.

Dit zijn de verschillen tussen de twee kaarten:

1. Bij een creditcard leen je tijdelijk wat geld. Het totale bedrag wordt aan het eind van de maand van je rekening afgeschreven. Bij de vernieuwde pinpas, gaat het bedrag direct van het banksaldo af. Je hebt

dus geen krediet. Staat er geen geld op de rekening, dan gaat de betaling niet door.

2. Je kunt met de vernieuwde betaalpas borg betalen. Bijvoorbeeld de borg voor een huurauto. Maar dat kan alleen als de verhuurder naast creditcards ook betaalkaarten (debit kaarten) accepteert. Ook gaat de borg af van je banksaldo. Is de borg bijvoorbeeld 2000 euro, dan is dat veel geld om (tijdelijk) te missen. Ook hier geldt: staat het geld niet op de rekening, dan gaat de borgbetaling niet door.

3. Betaal je met een creditcard, dan zijn je aankopen verzekerd. Dus wordt een bestelling niet bezorgd of komt het kapot aan? En kom je er met de verkoper niet uit? Dan krijg je (een deel van) het aankoopbedrag terug van de creditcardmaatschappij of bank. Aankoopbescherming is er bij een vernieuwde pinpas meestal niet.

Bron: SeniorWeb



Voorkom inbraak

Een dagje weg? Heerlijk! Maar inbrekers grijpen dit soort momenten graag aan. Met een paar simpele maatregelen kun je jouw huis beter beveiligen:

- Sluit ramen, deuren én achterpoortjes goed af.
- Laat een lamp branden met een tijdschakelaar.
- Informeer de burens dat je weg bent.
- Laat geen ladders of klike's buiten staan (die kunnen als opstap dienen).
- Meld je aan bij een buurtpreventiegroep



Zomerfestijn bij Kinderboerderij 't Erf

Op zaterdag 4 en zondag 5 juli verandert het terrein opnieuw in een gezellige ontmoetingsplek vol activiteiten, muziek en lekkernijen voor jong en oud. Bezoekers zijn beide dagen welkom van 10.00 uur tot 16.30 uur. Tijdens het zomerfestijn staan onder meer springkussens, een buikglijbaan, trekkers en diverse kinderactiviteiten op het programma. Ook de dierenambulance komt, onder voorbehoud, langs op het terrein van de kinderboerderij.

Volop activiteiten voor kinderen

Voor kinderen valt er veel te beleven tijdens het evenement. De organisatie zorgt voor meerdere springkussens en een buikglijbaan. Daarom krijgt iedereen het advies om zwembekleding mee te nemen. Daarnaast zorgen de aanwezige trekkers traditiegetrouw voor veel bekijks bij jonge bezoekers.

Ook aan eten en drinken is gedacht. Op het terrein zijn ijsjes, snoep, broodjes en snacks verkrijgbaar.

Bij de bar zijn non-alcoholische drankjes beschikbaar.

Betalen met munten

Tijdens het zomerfestijn werkt de organisatie met munten. Deze zijn verkrijgbaar via contante betaling of door een overboeking met QR-code. De organisatie kijkt uit naar een drukbezocht weekend en hoopt op mooi zomerweer. *Bron: Waalwijk.nl*

Fiets-4-Daagse Wielerweek Moerdijk

De Wielerweek Moerdijk kent sinds 2024 een nieuw onderdeel, namelijk de Fiets-4-Daagse. Van dinsdag 4 tot en met vrijdag 7 augustus 2026 verzorgt de organisatie van de Wielerweek Moerdijk voor de derde keer de JUMBO Fiets-4-Daagse voor alle leeftijden, dus ook voor senioren. Het beloven mooie tochten te worden door onze gemeente Moerdijk en de omgeving. U kunt kiezen voor 1, 2 of meer dagen. Er zijn elke dag drie mooie tochten te kiezen met afstanden van 25, 40 of 60 km.



Wanneer: vanaf dinsdag 4 tot en met vrijdag 7 augustus

Locatie: Markt Zevenbergen

Starttijd: tussen 9 en 11 uur

De deelname is gratis, mogelijk gemaakt door JUMBO en Port of Moerdijk om in het kader van vitaliteit beweging te bevorderen.

Extra's

Uiteraard stellen we als organisatie een aantal extra's beschikbaar. Versnapering voor onderweg, Pech onderweg bus, EHBO aanwezig.

Inschrijving is geopend en is gratis

Inschrijven is verplicht en kan via:

Evelo Wielerweek Moerdijk/Fiets-4-Daagse met een klik op de button Ticket deelname.

Makkelijker lezen

Omroep Brabant heeft een oplossing voor mensen die teksten moeilijk kunnen lezen door te kleine letters, te lange teksten of te ingewikkelde woorden. De functie *Hulp bij lezen* staat bij alle artikelen op de website en app van Omroep Brabant. Het werkt simpel: open aan artikel, klik op de knop *Hulp bij lezen* en kies wat u nodig heeft, bijvoorbeeld de tekst groter maken, het artikel laten voorlezen, de tekst makkelijker maken of een korte samenvatting opvragen.

Hulp bij lezen

Soms is een nieuwsbericht moeilijk te lezen. Bij Omroep Brabant kun je hulp krijgen.

Met 'Hulp bij lezen' kun je:

- De tekst groter maken
- Het artikel laten voorlezen
- De tekst vertalen naar een andere taal
- Een korte samenvatting maken
- De tekst makkelijker maken

Zo kun je het nieuws lezen op een manier die bij jou past.

The diagram shows a white menu box titled 'Hulp bij lezen' with five options: 'Voorlezen' (with a speaker icon), 'Vertalen' (with a document and arrow icon), 'Samenvatten' (with a list icon), 'Simpel tekst' (with a magnifying glass icon), and a toggle switch for 'Nederlands'. Red arrows point from text annotations to these options:

- 'Laat het artikel voor je voorlezen' points to 'Voorlezen'.
- 'Bekijk een korte samenvatting van het artikel' points to 'Samenvatten'.
- 'Vertaal het artikel naar jouw voorkeurstal' points to 'Vertalen'.
- 'Wil je liever geen vertaling, maar wel makkelijkere teksten lezen? Dan is deze functie perfect voor jou' points to the 'Nederlands' toggle switch.

Een bijzondere oplossing

Op ieder artikel op omroepbrabant.nl kun je de knop 'Hulp bij lezen' gebruiken.

- Open een artikel
- Klik op 'Hulp bij lezen'
- Kies de functie die je wilt gebruiken.

Iedereen moet het nieuws kunnen volgen op zijn eigen manier.

Daarom is deze functie gratis te gebruiken in onze app en op onze website.



Op een bankje

Zomaar op een bankje zitten
Zomaar kijken om me heen
Zomaar stilletjes genietend
Zomaar ik en mij alleen

Zomaar dit mooie plekje treffend
Zomaar heerlijk in de wind
Zomaar starend in de verte
Zomaar lachend om een kind

Zomaar rustig ademhalend
Zomaar neuriënd een lied
Zomaar mijn gedachten waaiend
Zomaar even helemaal niets

@Irmamoekestorm

Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

Elke dag een wijntje: dit doet het met je lichaam



Een glaasje wijn per dag zou goed zijn voor je gezondheid, dat idee hoor je al jaren. Maar volgens wetenschappers klopt dat beeld niet helemaal. Nieuw onderzoek laat zien dat alcohol, ook in kleine hoeveelheden, effect heeft op je lichaam en gezondheid.

Het misverstand over dat ene glas

Lange tijd leek onderzoek aan te tonen dat mensen die één glas alcohol per dag dronken, gezonder waren dan mensen die helemaal niet dronken. In grafieken leek het alsof hun kans om te overlijden lager was. Maar daar zit een belangrijke kanttekening bij. In de groep mensen die niet drinkt, zitten relatief veel mensen die al ziek zijn of om gezondheidsredenen gestopt zijn met alcohol. Daardoor lijkt het alsof een klein beetje drinken beter is voor de gezondheid, terwijl dat verschil eigenlijk door andere factoren wordt verklaard. Als onderzoekers alleen naar gezonde mensen kijken, ontstaat een ander beeld: met ieder glas alcohol neemt het risico op gezondheidsproblemen toe.

Alcohol en gezondheidsrisico's

Alcohol kan verschillende gezondheidsproblemen veroorzaken. Zo verhoogt het onder andere het risico op borstkanker, slokdarmkanker en maag- en darmkanker. Ook is er een duidelijke link met hart- en vaatziekten. Daarnaast zijn er maatschappelijke gevolgen. Alcohol speelt bijvoorbeeld een rol bij verkeersongelukken, agressief gedrag of situaties waarin mensen hun verantwoordelijkheden minder goed oppakken.

Wat alcohol met je hersenen doet

Alcohol heeft ook invloed op de hersenen. Onder invloed kunnen tijdelijke veranderingen optreden in hoe de hersenen functioneren. Hoe meer alcohol er in het bloed zit, hoe groter dat effect wordt. Vooral jongeren zijn kwetsbaar. Hun hersenen zijn tot ongeveer hun 25e nog volop in ontwikkeling. Alcohol kan die ontwikkeling verstoren en er zijn aanwijzingen dat het invloed heeft op hoe goed de hersenen later functioneren.

Niet iedereen reageert hetzelfde

De effecten van alcohol verschillen per persoon. Zo hebben vrouwen gemiddeld minder lichaamsvocht dan mannen. Daardoor stijgt het alcoholpercentage in hun bloed sneller wanneer zij drinken. Dat betekent dat dezelfde hoeveelheid alcohol bij vrouwen vaak een sterker effect heeft. Na de overgang kan dat verschil nog groter worden, omdat het lichaam dan relatief minder vocht bevat.

Bewust omgaan met alcohol

Alcohol wordt vaak gezien als een sociaal onderdeel van het leven. Het hoort bij feestjes, etentjes of momenten van ontspanning. Tegelijkertijd wijzen onderzoekers erop dat het goed is om je bewust te zijn van de mogelijke effecten.

Wie alcohol drinkt, doet er daarom goed aan stil te staan bij de impact op het lichaam, ook wanneer het om kleine hoeveelheden gaat.

Bron: Mees de Jeu (Libelle club)

Als de Bijbel mijn mobieltje was.....

Wat zou er gebeuren als we met onze Bijbel net zo omgingen als met ons mobieltje?

We zouden hem altijd bij ons hebben,
we zouden hem elk uur een paar keer raadplegen,
we zouden teruggaan als we hem vergaten,
we zouden hem gebruiken om berichten te ontvangen,
we zouden niet zonder kunnen,
we zouden hem als cadeau aan onze kinderen geven.
we zouden hem gebruiken om de weg te vinden,
we zouden hem gebruiken als we in nood waren,
we hoeven niet bang te zijn dat onze Bijbel wordt afgesloten
vanwege een onbetaalde rekening en.....
Iedere oproep wordt gehoord.



Waalwijk**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

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 september wordt rond 27 augustus bij u gebracht.
Het landelijke blad d wordt rond 21 juli naar u verzonden per post***

Gaat u ook op vakantie naar Verwegistan, naar Santa Balconia of naar Rundumhause?

Waar u ook gaat; wij wensen u een fijn verblijf en een goede reis.

Vaya Con Dios (Ga met God).

Of gaat u naar zee in Spanje of in Nederland?

Dan is dit een gedichtje wat misschien wel over u gaat.

Op de Boulevard

Zitten ze hand in hand

Twee mensen, samen minstens 150 jaar

Kijkend naar het strand

Samen nu een rustig leven

In de kantlijn van de tijd

Soms gewonnen, soms verloren

Maar gebleven is de tederheid.

Bron: ANBO-PCOB Oosterhout



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

Aménikastraat 17-19, 5171 PL Kaaibosheide
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

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