



Waalwijk



nieuwsbrief

september - oktober 2024

Agenda

september

02 september *Rabo Club Support actie stemmen*

05 september *Ledenmiddag met veel gezelligheid, Quiz en Bingo*

05 september ***Verschijning Nieuwsbrief september-oktober***

21 september *Taptoe Waalwijk VIP avond, aanvang 18.45 uur*

25 september *Met de MuseumPlusBus naar Kröller Müllermuseum
Vertrek om 9.15 uur*

24 september *Laatste dag om te stemmen voor RaboclubSuport*

oktober

03 oktober *Ledenmiddag in de Haven lezing door dhr. Guis
over zijn werk bij PUM*

13 oktober *Concert liederentafel 'Oefening en Vermaak'*

24 oktober ***Verschijning Nieuwsbrief november***

Een nieuw magazine, nieuw seizoen (na de zomerstop),
nieuwe activiteiten voor de komende maanden!

We hopen dat u in grote getale komt.

De activiteitencommissie heeft er hard aan gewerkt, dat leest u verder in de nieuwsbrief.
Ook de nieuwsbrief kost veel tijd om tekst en foto's c.q., plaatjes zo goed mogelijk te verdelen.
En niet te vergeten: onze bezorgers!

Het samengaan met de ANBO is definitief, maar wij kunnen als afdeling Waalwijk van de PCOB onze eigen werkwijze aanhouden. Heel benieuwd zijn we naar het gezamenlijke magazine vanaf nu.

Er zijn mooie en zorgelijke dingen gebeurd onder onze leden in de voorbije maanden. De kwetsbaarheid van de mens, soms van het ene op het andere moment.

Kort geleden kreeg ik enkele gedichtenbundels van Frits Deubel en daar staan "pareltjes" in.
De titel van een van de boekjes is 'Gods Zegen gewenst' en onderstaand gedicht is zo'n "parel".



Namens het bestuur,
Mevr. Tiny Friemann - Bos

Ons Levenskleed

*Ons leven is als een te weven kleed,
een opdracht die ons werd gegeven
en ied're dag is weer een nieuwe draad
die in het kleed wordt ingeweven.*

*Soms zien we draden rijk aan glans en kleur,
weer andere zijn grijs gebleven,
doch samen vormen zij dat wond're kleed:
een godsgeschenkons eigen leven.*

*En lijkt het vaak of elk patroon vervaagt,
motieven tot een schim verflauwen,
besef dan dat van het vertekend beeld
wij slechts de achterkant aanschouwen.*

*Straks wordt ons kleed door Vader omgekeerd.
Dan zien wij pas het ware leven,
als Hij ons tonen zal de gouden draad
die door Zijn hand werd ingeweven.*

*En meen'ge draad, hier moeizaam aangebracht
en diep in onze ziel verborgen,
zal daar pas zichtbaar worden, rijk aan pracht
en glanzen op de blijde morgen.*

Frits Deubel

Jarigen vanaf 9 september - 27 oktober

- vanaf 80 jaar en ouder -

09 september Mevr. H. Muir-Eble
16 september Dhr. L. de Hoop
30 september Dhr. B. van Dongen
16 oktober Dhr. J.J. de Kruif
25 oktober Mevr. A.P. Fennema – Kuijper
27 oktober Dhr. B. Rijken



Van harte gefeliciteerd en een fijne dag toegewenst

Nieuwe lid

We hebben gelukkig weer een nieuw lid, Dhr. Van Vugt, u bent van harte welkom!!

50 jaar getrouwd.

Op 13 september 2024 hopen Dhr. L. J. Tiemersma en Mevr. Ch. M. Tiemersma-Verhoog hun gouden huwelijksjubileum te mogen gedenken.



60 jaar getrouwd

Op 25 september is er D.V. een diamanten huwelijkspaar en wel Dhr. C. S. Kamp en Mevr. S. A. Kamp-Pols zijn die dag 60 jaar getrouwd.

Alle bruidsparen van harte gefeliciteerd en nog vele mooie en gezonde jaren samen toegewenst en Gods zegen.

In memoriam

Op 14 augustus is in de leeftijd van 89 jaar overleden Dhr. O.Y. Schouten, de gedachtenisdienst vond plaats in de Herv. kerk te Besoyen. Wij wensen de familie, in het bijzonder mevr. Schouten, hun dochter, schoonzons, kleinkinderen en allen die van hem hielden, veel sterkte en Gods troost toe bij het dragen van dit grote verlies.

Zij die ons lief zijn, nemen geen afscheid.

Zij gaan met ons mee, nu en voor altijd.

***Nog steeds heel dichtbij, stil en onzichtbaar,
zo geliefd, zo gemist, zo eindeloos dierbaar***

Momenten

*Er zijn van die momenten
dat je vermoeid en leeg
de rijkdom bent vergeten
die je van God verkreeg.*

*Je voelt je als een vogel
gekortwiekend en ontdaan
van alles wat je kracht geeft
om naar omhoog te gaan.*

*En toch komt er een morgen
waarin weer licht ontstaat
en schoner dan tevoren
de hemel opengaat.*

Frits Deubel





Donderdag 5 september ledenmiddag bingo en fietsquiz!

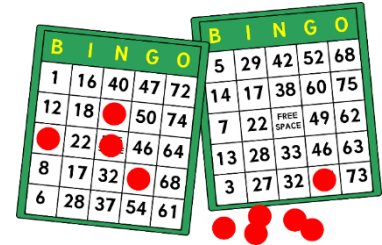
Op **donderdag 5 september a.s.** gaan we een gezellige **bingo** houden. Ook nu kunt u weer een prijs winnen.

Na de bingo gaan we meedoen aan de **Fietsquiz van VVN**,
Veilig Verkeer Nederland.

We vormen daarbij een team en maken de quiz via internet op een groot scherm dus met elkaar. Dat lijkt ons dus heel spannend!
Als wij het met elkaar heel goed doen dan hebben we grote kans dat we mogen meedoen aan de grote **VVN Fietsquiz Finale** in het Provinciehuis in den Bosch.



Dus : weet u veel van fietsen en verkeer



Durft u de uitdaging met ons aan? Doe dan mee!

Deze ledenmiddag start om 14.00 uur, u bent welkom vanaf 13.30 uur.
Plaats is 'de Haven'.



We beginnen met een kopje koffie of thee
Iedereen is van harte welkom!

Een hartelijke groet van de activiteitencommissie ANBO-PCOB Waalwijk

Woensdag 25 september Excursie naar Kröller – Muller Museum!

Op **woensdag (!) 25 september** gaan we met de Museum Plus Bus een bezoek brengen aan het **Kröller-Muller Museum** op de Hoge Veluwe.

Voor iedereen die meegaat hieronder het dagprogramma
De deadline is verstreken maar mogelijk is er nog plek voor u.

Hebt u interesse neem dan contact met ons op.



Het dagprogramma ziet er als volgt uit:

- 8.45 uur bus arriveert op vertrekplek **en 9.15 uur vertrek vanaf de parkeerplaats Piet Klerkx** (prof. Lorentzweg 2 Waalwijk)
- 11.00 uur aankomst bij museum op de Hoge Veluwe
- 11.30 uur ontvangst met koffie/thee met heerlijke appeltaart waarna er om 12.00 uur rondleiding is door een medewerker van het museum.
- 13.15 uur uitgebreide lunch midden in het museum bij Monsieur Jacques
- 14.15 uur op eigen gelegenheid het museum en/of beeldentuin bekijken
- **14.45 uur** vertrek uit het museum, en om ongeveer 17.00 uur hopen we weer in Waalwijk te zijn.



Goed nieuws voor leden van ANBO-PCOB Waalwijk!

Eén van de sponsoren, de DELA, heeft geld beschikbaar gesteld om het evenement van zaterdagavond 21 september op het Raadhuisplein van Waalwijk. www.taptoewaalwijk.nl bij te kunnen wonen.

Reden is, dat de DELA zich al meer dan 80 jaar richt op het verbinden van generaties en doorgeven van herinneringen, ervaringen en waarden. Zij herkenden zich in het programma dat volledig in het teken zal staan van Waalwijkse herinneringen waarbij ook uitgebreid stilgestaan zal worden bij de opmaat naar de bevrijding vanaf Dolle Dinsdag in September - tot de echte bevrijding eind oktober 1944. Dan alweer **80 jaar** geleden.

Aanbod

Voor 20 leden van de PCOB Waalwijk is er daarom vanaf 18.45 uur ontvangst met een kopje koffie en wat lekkers bij 't Slot.

Vanaf 19.15 uur kunt u met een gratis toegangsbewijs plaatsnemen op het Raadhuisplein voor het evenement dat tot ongeveer 22.30 uur zal duren.

Let op het betreft zitplaatsen met stoelen.

Wat krijgt u onder andere te zien en horen op een geweldig uitgelicht Raadhuisplein

- In het voorprogramma Gehandicaptendrumband Prins Maurits, Kaatsheuvel
- Een aantal top muziekkorpsen uit heel Nederland
- Schotse klanken als ode aan onze bevrijders / 80 jaar bevrijding
- Verder wordt de bevrijding mooi in beeld gebracht met zang en dans

Inschrijving voor de gratis kaartjes tijdens de ledenmiddag op 5 september in De Haven, Leefdealhof 11, Waalwijk

Kom dus naar de ledenmiddag en wees er snel bij.





Donderdag 3 oktober ledenmiddag met dhr. Guis over zijn werk bij PUM

Op de ledenmiddag van **donderdag 3 oktober** komt de heer Piet Guis. De heer Guis, bestuurslid van het PCOB van Oosterhout, gaat ons veel vertellen over zijn boeiende en interessante advies – en vrijwilligerswerk bij **PUM**, een organisatie die betrokken is bij ontwikkelingshulp.

Hieronder een artikel waarin de heer Guis zich voorstelt en ons al iets vertelt over zichzelf en zijn werk bij PUM.

U bent op 3 oktober van harte welkom vanaf 13.30 uur. De koffie en thee staan klaar.

De lezing begint om 14.00 uur.

Van harte welkom!

Met vriendelijke groet,
De activiteitencommissie ANBO-PCOB Waalwijk

Piet Guis stelt zich voor:



Het verheugt mij dat ik op 3 oktober a.s. voor u een lezing mag verzorgen over mijn passie: adviesvrijwilligerswerk in Afrika. Allereerst zal ik mezelf voorstellen: Mijn naam is Piet Guis en ben geboren op 10 juni 1951 in Rotterdam, alwaar ik ook mijn bouw-, weg- en waterbouwstudie heb afgerond aan de Hogeschool Rotterdam, in 1975. Ik ben gehuwd en heb 2 kinderen en 4 kleinkinderen. Ik woon in Oosterhout.

Ik heb voor mijn werk veel in het buitenland doorgebracht, waaronder Midden Oosten en ook Afrika. Daar is mijn liefde voor dit continent begonnen, in 1981 in Kaapstad. Ik was verantwoordelijk voor de aanleg van het koelwaterbassin van de in aanbouw zijnde kerncentrale. Het was nog in de tijd van apartheid. Vanaf die tijd heb ik me voorgehouden om na vroegpensioenering me in te zetten voor ontwikkeling van deze bevolking. Dat heeft zich op mijn 60^e gerealiseerd, toen ik stopte met werken en mij kon aansluiten bij PUM senior experts. PUM is een Nederlandse vrijwilligersorganisatie, gefinancierd door Ministerie van Economische Zaken en Ontwikkelingshulp. Vrijwilligers met ervaring in managen van bedrijven, kunnen zich aansluiten. Vanaf die tijd tot vorig jaar heb ik meerdere missies uitgevoerd in Afrika ter ondersteuning van bedrijven in het MKB segment op bouwkundig gebied en te adviseren in hun ontwikkeling. Ik ga U vertellen wat PUM inhoudt en over hoe een aanvraag van een missie wordt verwerkt tot het daadwerkelijk op locatie adviseren van MKB bedrijven en welke ervaringen dat weer oplevert!



U kunt, indien U alvast wat meer informatie wilt lezen over PUM, kijken op de website: www.PUM.nl
Tot ziens op 3 oktober!

Met hartelijke groet,
Piet Guis



September

Komen de pluimen aan het riet,
bedenk het is nazomer en geniet.

Oktober

Blinkt oktober in zonnegoud,
dan volgt de winter snel en koud.



Gemeentenieuws uit Waalwijk

Save the date!

Dag van de mantelzorg 2024

Op 10 november is het de dag van de mantelzorg. Het hele weekend van 8,9 en 10 november staat vol met activiteiten in Waalwijk, Waspik en Sprang-Capelle. Het belooft een gezellig weekend te worden met een diner, lunches, bingo en verschillende workshops. Dus noteer alvast in uw agenda! Binnenkort volgt meer informatie.

Taxivervoer voor ouderen en zieken



Als u niet mobiel bent, kunt u via contractvervoer reizen. Dit geldt alleen als u slecht ter been bent en reizen met het openbaar vervoer onmogelijk is. De gemeente beoordeelt of u hiervoor in aanmerking komt. U kunt een vervoerspas aanvragen bij het Wmo loket van de gemeente.

Valys

Valys is speciaal vervoer voor mensen die chronisch ziek of gehandicapt zijn. Hier mag u alleen gebruik van maken als u niet met het openbaar vervoer kunt reizen en aan een aantal voorwaarden voldoet.

Hoe kan ik reizen met Valys en dit aanvragen?

Om te reizen met Valys heeft u een Valyspas nodig.

Eén van de volgende documenten heeft u nodig om de Valyspas aan te kunnen vragen:

- Een bewijs van de gemeente waaruit blijkt dat u recht hebt op vervoer uit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo)
- Een bewijs van de gemeente dat u recht heeft op een rolstoel/scootmobiel uit de Wmo
- Een gemeentelijke gehandicaptenparkeerkaart
- Een OV-begeleiderskaart
- Een verklaring van, of namens, uw gemeente dat, ondanks dat u niet beschikt over bovenstaande documenten, er wel een noodzaak voor bovenregionaal vervoer bestaat.

Regiotaxi

In gebieden waar het openbaar vervoer niet rijdt kunt u gebruik maken van de Regiotaxi. **Iedereen** mag deze taxi gebruiken. Vaak moet u minstens een uur van te voren een rit bestellen. In de taxi kunt u per rit betalen. De tarieven van de Regiotaxi zijn hoger dan de prijzen van het openbaar vervoer, maar lager dan de tarieven van een reguliere taxi. Per regio verschilt het hoe u een Regiotaxi kunt bestellen en wat de prijzen zijn. Regiotaxi's rijden in opdracht van een gemeente of regio.

Hoe vraag ik een Regiotaxi pas aan?

Reizigers **zonder Wmo-indicatie**, de zogenoemde OV-reizigers, betalen het standaardtarief. U vraagt een regiotaxipas aan bij de klantenservice van Regiotaxi Tilburg. Bel 088 - 0761961. www.bravo.info
Reizigers met WMO indicatie vragen de Regiotaxi pas aan bij de gemeente.

Bravoflex Loon op Zand, Dongen en Waalwijk

Bravoflex is de extra vervoersdienst op afroep in de gemeenten Loon op Zand, Dongen en Waalwijk.



Met Bravoflex kunt u vanaf een halte in uw buurt naar één van de zes OV-overstaphaltes reizen, en weer terug. Zo'n overstaphalte is een bushalte of een treinstation met een goede aansluiting op het normale openbaar vervoer. Bravoflex rijdt overdag, maar óók in de avonden, in het weekend en op feestdagen. Bravoflex heeft géén vaste route en geen dienstregeling.

U reserveert via de handige app of bel 0900-0595 en bepaalt zelf hoe laat en bij welke halte U moet worden opgehaald.. Inlichtingen: www.bravo.info

Bron: ANBO-PCOB/ bravoflex.nl

Liederentafel 'Oefening en Vermaak'

Liedertafel 'Oefening en Vermaak' Waalwijk is een in 1860 opgericht gemengd koor van ruim 40 leden. Het zingen van klassieke- en semi-klassieke muziek heeft de voorkeur, maar musical en moderne liederen worden ook regelmatig ingestudeerd. Het Tilburgs Mannenkoor 'La Renaissance' bestaat uit een club van 35 enthousiaste zangvrienden en is in 1911 opgericht. Het repertoire bestaat uit opera- en koormuziek, musicalwerken en religieus getinte liederen.

Beide koren staan onder de deskundige leiding van dirigent Carl van Kuyck.

Op 13 oktober as. geven de koren samen, met medewerking van de solisten Anitra Jellema (sopraan), Bernadette ter Heyne (mezzosopraan), Leon van Liere (tenor) en Martijn Sanders (bas) een groot concert in Theater De Leest in Waalwijk, waarin werken van de componist Giuseppe Verdi te horen zullen zijn.

Het Möbius Ensemble Tilburg (MET) en pianist Ben Martin Weijand gaan voor de muzikale begeleiding zorgen. Centraal in het repertoire staan de opera's *Trovatore* en *Lombardi*. Daarnaast hoort u delen uit *Nabucco* en *La Traviata*.

Dit concert begint om 14.30 uur en kaarten à 25,-, incl. pauzedrankje kunt u bestellen bij de leden van de twee koren en bij Theater De Leest: theaterkassa@deleest.nl, aan de balie, van di. t/m vr. 11.00-13.00 uur en één uur voorafgaand aan voorstellingen en films) en telefonisch 0416-331751.

Leden van ouderenbonden krijgen 10% korting.

Graag tot ziens op 13 oktober!



Hoe (on)hygiënisch is een herbruikbare drinkfles



en hoe maakt u hem goed schoon?

Een herbruikbare drinkfles is erg praktisch en bovendien een stuk milieuvriendelijker dan plastic wegwerpflesjes. Maar hoe hygiënisch is het om langdurig uit dezelfde fles te drinken? En hoe kunt u de fles goed schoonmaken?

Bacteriën op herbruikbare fles

Steeds meer Nederlanders drinken water uit een herbruikbare fles in plaats van uit wegwerpflesjes. Zo'n fles is er in veel verschillende vormen. Bidons, thermosflessen en doppers zijn hier enkele voorbeelden van. Ze zijn handig voor onderweg of tijdens het sporten en bovendien een milieuvriendelijk alternatief voor wegwerpflesjes en -bekers.

De flessen gaan vaak jaren mee, maar is het wel gezond om zo lang uit dezelfde fles te drinken? U raakt de drinkfles vanzelfsprekend met uw mond aan. Hierdoor komen er telkens bacteriën vanuit uw mond op de fles terecht. De bacteriën kunnen zich in de vochtige omgeving van de fles eenvoudig vermenigvuldigen. U kunt de bacteriën binnenkrijgen wanneer u een slok neemt. In theorie kunt u daar ziek van worden en bijvoorbeeld diarree van krijgen, maar in realiteit komt dit gelukkig nauwelijks voor. Het maagzuur is in een gezond lichaam prima in staat om de bacteriën onschadelijk te maken. Arts-microbioloog Edmée Bowles zegt tegenover Radar dat mensen die maagzuurremmers slikken wel uit moeten kijken. Als u die slikt, heeft u namelijk minder maagzuur dat de bacteriën kan doden.

Op tijd schoonmaken

Het is hoe dan ook verstandig om de waterfles regelmatig schoon te maken. Spoel de drinkfles idealiter na elk gebruik even om. Gooi de fles aan het einde van de dag leeg en was hem af met warm water en een druppeltje afwasmiddel. Kies voor ongeparfumeerd afwasmiddel om te voorkomen dat uw water de volgende dag naar zeep smaakt. Laat vervolgens de drinkfles en het deksel los van elkaar drogen en de fles is weer klaar voor gebruik.

Om alle bacteriën en schimmels goed te verwijderen, is het verstandig om de drinkfles eens per week iets grondiger schoon te maken. Dit kan bijvoorbeeld door alle onderdelen los te maken en in een badje met schoonmaakazijn of baking soda te laten weken. Laat de onderdelen er ongeveer een uur in liggen en poets ze tot slot schoon. Beschikt u over een vaatwasser; de meeste herbruikbare drinkflessen kunnen gewoon mee in het vaatwasprogramma. Leg ze wel in de bovenste lade, daar wordt het minder heet en trekken kunststofbekers niet krom. Als u de drinkfles regelmatig goed schoonmaakt, kunt u hem probleemloos langdurig gebruiken.

Bron: Radar, Telegraaf, RTL.



Hoe herken je dat het tijd is om te stoppen met autorijden?

Autorijden is voor veel mensen belangrijk voor hun zelfstandigheid. Het is dus logisch dat als je ouder wordt (en misschien wel fysiek achteruit gaat) deze vrijheid niet zomaar op wil geven. Toch is het belangrijk altijd veiligheid voorop te zetten en eraan toe te geven als je beter niet meer kunt autorijden. Zo voorkom je gevaarlijke situaties voor jezelf en anderen. Wil je weten hoe je herkent of het verstandig is om niet meer achter het stuur te kruipen?

Je raakt vaak de weg kwijt

Er zijn mensen die van nature niet heel sterk zijn in navigeren, wat niet altijd direct een probleem hoeft op te leveren. Maar als het zorgt voor gevaarlijke situaties, is het niet verstandig om in de auto te stappen. Vooral als je ook bekende omgevingen minder snel herkent is dat een teken dat je beter niet meer kunt autorijden.

Je kan je minder goed concentreren

Heb je moeite met concentreren? Misschien dat het komt door een slechte nacht slaap. Maar als het steeds vaker lastig wordt om je concentratie te behouden tijdens het rijden, loop je meer risico op bijvoorbeeld een botsing met een invoegende auto op de snelweg.

Je hebt een vertraagd reactievermogen

Duurt het steeds langer voordat je reageert op een invoegende auto of een onverwachte voetganger? Dat kan in het verkeer erg gevaarlijk zijn. Als je reactievermogen niet meer zo snel is als vroeger, kan je dit nog proberen te trainen door middel van verschillende oefeningen. Helpt dit niet? Dan is het tijd voor een bezoekje aan de huisarts en een gesprek over of het nog wel handig is om achter het stuur te zitten.

Opfriscursus Als senior is het waarschijnlijk een lange tijd geleden dat je een rijles hebt gehad. Als je merkt dat het verkeer steeds lastiger voor je wordt, kan je ook kijken of een opfriscursus helpt. Er zijn misschien veel nieuwe soorten voertuigen en verkeersregels bij gekomen sinds je laatste rijles, dus een opfriscursus kan bijdragen aan betere kennis en controle op de weg. Ook een rijbewijskeuring door een arts is een goed idee als je twijfelt of je nog kunt blijven autorijden.

Verhoogde premie Voor senioren geldt bij sommige verzekeraars dat zij een hogere premie moeten betalen voor hun autoverzekering dan mensen tussen de 24 en 65 jaar, omdat verzekeraars denken dat het risico op schade groter is. Niet elke verzekeraar hanteert deze toeslag, waardoor het kan lonen om uit te zoeken of dit wel of niet geldt voor jouw autoverzekering. Kom je erachter dat je een hogere premie moet betalen, en wil je dit liever niet? Dan kan je op zoek gaan naar een verzekeraar die geen toeslag hanteert en eventueel een nieuwe autoverzekering afsluiten.

Veilig rijden

Het is belangrijk om op tijd aan de bel te trekken als je een (of meer) van de bovenstaande klachten hebt. Misschien dat je na een bezoekje aan de huisarts nog gewoon kan blijven autorijden! Zo niet, geen zorgen: er zijn nog steeds veel verschillende manieren van vervoer, zoals het OV, maar ook een seniorenbus of door te carpoolen met familieleden en vrienden. Dit artikel kwam tot stand i.s.m. Centraal Beheer.

Bron: PlusOnline –Geld en recht. Overgenomen uit nieuwsbrief PCOB Sprang-Capelle

Leeftijdskorting voor OV nu ook op de betaalpas

Vanaf nu kunnen 65-plussers in bus, tram of metro niet alleen met hun OV-chipkaart reizen met leeftijdskorting, maar ook met hun bankpasje of creditcard. Bent u 65 jaar of ouder? Dan hebt u recht op leeftijdskorting in de bus, tram of metro. Tot nu toe moest u dit koppelen aan uw OV-chipkaart. Vanaf nu kunt u dit ook koppelen aan uw bankbetaalpas of creditcard. Een geldige en opgeladen OV-chipkaart is dus niet meer nodig om met korting te reizen.

Betalpas koppelen

U kunt voortaan met 34 procent leeftijdskorting op de betaalpas reizen in de bus, tram of metro. Bent u 65-plusser? Voeg dan leeftijdskorting toe in de OVpay-app. U moet wel uw betaalpas koppelen; dat kan lastig zijn, maar op de site OVpay wordt alles duidelijk uitgelegd. Komt u er toch niet uit, bel dan gerust met de klantenservice van OVpay.

Bron: Ons actueel-KBO Brabant.

Meer informatie en uitleg over hoe het werkt vindt u op: [www. OVpay.nl](http://www.OVpay.nl)



Weten of u risico loopt op diabetes type 2?

Dit zijn de symptomen en deze test kunt u doen



1 op de 5 mensen tussen de 40 en 75 jaar heeft (ongemerkt) prediabetes. Deze voorfase van diabetes type 2 beschadigt het lichaam al ongemerkt. In totaal 1,4 miljoen Nederlanders met prediabetes lopen het risico om echt diabetes type 2 te krijgen. Door er op tijd bij te zijn, kan de schade worden beperkt en de ziekte mogelijk nog worden voorkomen. We vertellen wat de symptomen zijn en hoe u via een test van het Diabetes Fonds kunt bekijken hoe veel risico u loopt.

Wat houdt diabetes type 2 in?

Bij diabetes type 2 blijft er te veel suiker in het bloed. De ziekte wordt daarom ook wel suikerziekte genoemd. Normaal zorgt insuline ervoor dat cellen genoeg suiker uit het bloed halen, maar bij diabetes type 2 werkt dit niet goed. Wanneer deze situatie te lang zo blijft, is dat slecht voor onder andere de ogen, het hart en de nieren.

Diabetes type 2 heeft meerdere oorzaken. Het ontstaat meestal pas na het 40e levensjaar en kan optreden wanneer u te zwaar bent. Op jongere leeftijd komt het ook voor en dan vooral bij mensen die te zwaar zijn. Maar ook erfelijkheid en afkomst spelen een rol. Mensen van Hindoestaanse, Surinaamse, Marokkaanse of Turkse afkomst lopen meer kans.

Wat zijn de symptomen van diabetes type 2?

Het is niet altijd merkbaar dat uw bloedsuiker verhoogd is. Het Diabetes Fonds noemt suikerziekte dan ook "een sluipmoordenaar". Soms zijn er wel klachten als: veel plassen, dorst, moeheid, afvallen, vaak blaasontsteking, bij vrouwen jeuk aan de schaamlippen en bij mannen ontsteking van de eikel.

Wanneer u jarenlang te hoge bloedsuikers heeft, kunnen uw ogen, nieren, zenuwen en bloedvaten beschadigen. Dan kunt u klachten krijgen als: slechter zien, pijn en tintelingen in uw armen en benen, minder gevoel in uw voeten, wondjes aan uw voeten die slecht genezen, problemen met lopen en bij mannen moeilijk een erectie krijgen. Ook is er meer kans op een hartinfarct, een beroerte en psychische klachten als een depressie.

Hoe veel risico loopt u? Doe de Diabetes Risicotest

Het Diabetes Fonds wil mensen met een hoog risico op diabetes type 2 eerder opsporen en met persoonlijke leefstijladviezen ondersteunen. Hiervoor hebben zij een test ontwikkeld, die aantoont hoe groot het risico is. Naar aanleiding van de testuitslag wordt een advies gegeven, dat uiteenloopt van leefstijltips tot het bezoeken van de huisarts.

U kunt de Diabetes Risicotest hier doen

Dat er in Nederland 1,4 miljoen mensen met prediabetes zijn, is volgens het Diabetes Fonds nog een voorzichtige schatting. De cijfers zijn gebaseerd op een studie van Maastricht University en daarvoor zijn mensen tussen de 40 en 75 jaar jarenlang gevolgd. Groepen in oudere en jongere leeftijden zijn hierin dus niet meegenomen. In werkelijkheid gaat het daarom om nog veel meer mensen.

Hoe kan het risico op diabetes type 2 verkleind worden?

Een gezonde levensstijl heeft een aantoonbaar gunstige invloed op het risico op diabetes type 2. Heeft u reeds suikerziekte, dan kan gezonder leven ervoor zorgen dat uw klachten verminderen of u geen of pas later medicijnen nodig heeft. U kunt daarvoor:

Gezonder eten.

Veel bewegen en zo nodig afvallen.

Stoppen met roken. Roken geeft 40 % meer risico om diabetes type 2 te krijgen.)

Voldoende slapen en genoeg ontspannen.

Soms lukt het niet om met gezond leven alleen uw bloedsuiker onder controle te krijgen. In dat geval zijn er dan soms ook medicijnen nodig om uw bloedsuiker te verlagen. En het kan ook zo zijn dat er insuline moet worden gespoten. **De Diabetestest vind u op: www.dvnriscotest.nl**

Bron: Archief, ANP, Thuisarts, Diabetes Fonds.



Help egels de zomer door

Ook in de zomer kunnen de egels in uw tuin wel een beetje hulp gebruiken. Zeker als het droog is! In deze tijd van het jaar planten ze zich voort en moeten ze ook hun jongen verzorgen.

Water voor egels

Dieren hebben water nodig, egels dus ook. Help ze met het lessen van hun dorst door op een beschutte plek een schaalje met water neer te zetten. Zet het niet in de volle zon, want dan is het al opgedroogd voordat ze ervan hebben kunnen drinken. En zorg ervoor dat het schaalje een lage rand heeft, dan kunnen ze er goed bij. En nogmaals: geef egels nooit melk, daar krijgen ze diarree van.



Als je ruimte hebt, leg dan een vijvertje aan. Zorg wel dat de oever van het vijvertje of van andere waterpartijen geleidelijk afloopt of zet desnoods een loopplankje neer. Dan kunnen egels er makkelijk weer uitklimmen. Heb je nog een oude waterbaan van de kinderen? Graaf deze in, dat werkt ook prima!

Zorg voor variatie in je tuin

Wil je egels in je tuin, zorg dan voor zoveel mogelijk variatie in je tuin. Egels zijn insecteneters. In een gevarieerde, natuurlijke tuin leven meer insecten. Goed voor egels zorgen, betekent dus goed voor insecten zorgen. Zorg het hele jaar voor bloeiende planten, zodat er voor bijen en vlinders altijd voldoende nectar te vinden is. Kies als het even kan voor inheemse planten. Dat zijn soorten die hier van nature voorkomen en goed aangepast zijn op de omstandigheden in ons land.



Minder tegels, meer groen

Verder houden egels niet van tegels om de simpele reden dat daar geen eten te vinden is. Haal tegels waar mogelijk dus uit je tuin en vervang ze door wat groens. Zet planten en struiken in je tuin die in de Nederlandse natuur thuishoren, de zogenaamde inheemse soorten. Deze soorten trekken de meeste insecten aan en die zijn weer voedsel voor egels. En trouwens ook voor veel vogels en andere dieren.

Maak een rommelhoekje

Bladeren en takken die van deze bomen en struiken vallen of stengels van uitgebloeide planten, kun je gewoon laten liggen. In zo'n rommelhoekje leven heel wat insecten. Ook voor een egel is het een beschutte plek om weg te kruipen.

Leg een groentetuin aan

Leg een moestuin aan, dan doe je egels een groot plezier. Niet omdat ze van sla, courgette of andere groenten houden, maar omdat een moestuin veel slakken aantrekt. En egels zijn dol op huisjesslakken, ze eten er wel 40 per nacht! Een perfecte verdeling: zij de slakken, jij de groente!

Ruim baan voor de egelsnelweg

Egels gaan op zoek naar voedsel, zeker nu ze jongen hebben. Tijdens hun nachtelijke tochten gaan ze op zoek naar kevers, rupsen, wormen en slakken en soms eten ze ook jonge vogels, een ei of kikkers. Egels leggen per nacht wel een tot twee kilometer af. Ze hebben dus meerdere tuinen nodig om genoeg voedsel te vinden. Door al die schuttingen worden ze gedwongen om via de weg te lopen, met alle gevaren van dien. Per jaar sneuvelen 135.000 egels in het verkeer. Een egelsnelweg biedt uitkomst. Die leg je aan door een doorgang in de schutting te maken van 15x15 cm of graaf een tunnel onder je schutting door. Dan kunnen egels veilig van de ene naar de andere tuin scharrelen. Hoe meer burens meedoen, hoe beter.

Pas op met een robotmaaier

Heb je een robotmaaier? Dan kun je 's avonds of 's nachts beter niet maaien. Dan gaan de egels op stap en het is natuurlijk niet de bedoeling dat ze geraakt worden door de messen van je maaier.

Maak van je tuin een thuis voor egels

In 10 jaar tijd is 50% van alle egels verdwenen. Egels hebben steeds minder ruimte om te leven. Ze raken uitgehongerd, worden vergiftigd of overreden. Per jaar sneuvelen 135.000 egels in het verkeer. Ze hebben onze hulp dus hard nodig! Helpt u mee? Bron: *Natuurmonumenten, Astrid Schoenmaker*

Vraag het gratis egelhuispakket aan bij: natuurmonumenten.nl/aanvragen/egelpakket

De priesterlijke zegen uit Numeri een zegen voor elke dag

De HEERE zegene u, en behoede u!
De HEERE doe Zijn aangezicht over u lichten, en zij u
genadig! De HEERE verheffe Zijn aangezicht over u,
en geve u vrede!
Numeri 6: 24-26

Voor veel mensen klinken de bovenstaande woorden zeer bekend in de oren. In de kerk waar ik opgroeide, hief de dominee aan het einde van de dienst zijn handen op en sprak hij deze woorden uit over de gemeente. Na het laatste woord van deze zegen antwoorde de gemeente met een driemaalig 'Amen'. Het was één van de favoriete momenten uit de dienst voor mij. Afgelopen jaar sprak Tiemen Westerduin in mijn huidige gemeente over deze tekst en werd ik opnieuw geraakt door de woorden. De woorden kregen een diepere betekenis en nu kon ik het werkelijk beamen. Laten we kijken naar wat deze zegen elke dag weer voor ons mag betekenen.

Oorsprong van de priesterlijke zegen



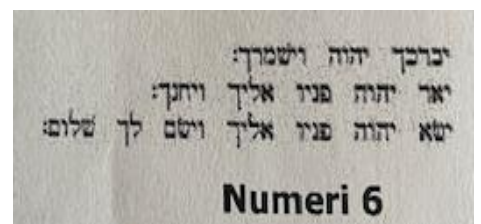
De priesterlijke zegen komt uit Numeri, een boek uit het Oude Testament. Het wordt toegeschreven aan Mozes als auteur en beslaat de periode waarin het volk van Israël door de woestijn trok na de uittocht uit Egypte uit Exodus. Het volk was vrijgezet van het verleden. Wij kunnen naar het volk van Israël en hun band met God kijken als onszelf in relatie tot God. Egypte wordt in deze lezing ook wel gezien als 'het oude wereldse leven.' God had hen van dit oude leven vrijgezet, maar dat betekende niet dat Israël meteen een heilig en voorspoedig leven leidde. Ze hadden er moeite mee om gehoorzaam te zijn aan de Heer. Toch bleef God trouw aan hen. Hij gaf hen wetten om hen te beschermen en te leiden in Leviticus, het boek tussen Exodus en Numeri. Daarnaast gaf de Heer Israël instructies in hoe zij Hem konden dienen in de tempel.

Het geven van de zegen

De nakomelingen van Aaron werden de priesters. En de Heer geeft hen in Numeri 6: 22-27 de opdracht om het volk te zegenen met de zegen uit vers 24 tot 26. Zolang zij dat zouden doen, zou de Heer het volk zegenen. Gaven de priesters dan deze zegen? Nee, zij waren slechts het doorgeefluik. De priesters waren er om het volk te zegenen, op te bouwen en te steunen in de naam van de Heer. Zo mogen wij ook een doorgeefluik zijn van deze zegen aan anderen. Bij het geven van de zegen verwezen de priesters naar God door met beide handen de letter 'Sjin' te maken door zijn pink en ringvinger en zijn middel- en wijsvinger tegen elkaar te houden. Deze letter verwijst naar een van de Hebreeuwse namen van God: 'Sjaddai'. Dit betekend ook wel 'Heer'. Door deze letter twee keer te maken zeg je eigenlijk met je handen: Heer der Heren. Onze God is de God boven alle andere dingen en 'goden' in dit leven. Ook verwijst deze letter naar het Hebreeuwse woord voor vrede en verzoening: 'Sjalom'. Daar slaat de zegen op. Hoe God zijn Sjalom brengt in jouw leven. Deze zegen is uiteindelijk tot het uiterste getoond toen God zijn zoon naar de aarde zond.

Wat betekent de zegen voor jou?

Laten we de zegen regel voor regel doorlopen. Als we de zegen vertalen naar een boodschap voor jou dan staat er het volgende:



God zegen je en behoedt je
voor het kwaad dat op
de pad komt.
Hij kijkt naar je en waakt over je,
Hij vergeeft je en geeft je liefde.
Hij omhelst je met zijn aanwezigheid
en brengt je vrede.

Nienke Alblas

Bron: Nieuwsbrief PCOB Tilburg, juni 2024



Voorzitter a.i.:

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

Secretaris:

Carla van Heijst – Hanekamp 06-22235818 secr.pcobww@gmail.com

Activiteitencoördinator:

Hans van Reeve 06-42334944 hansvanreeven23@gmail.com

Boekhouding:

ANBO-PCOB Woerden

Administratie:

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

Cliëntondersteuning:

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