



Waalwijk

nieuwsbrief

november 2024

Agenda

- 04 november** **ANBO-PCOB Ontmoetingsdag met afsluiting Wim Daniels**
- 07 november** **Ledenmiddag met een lezing over “de Ooievaar”**
- 10 november** **Dag van de mantelzorg (aanmelden tot 29 oktober)**
- 05 december** **Nieuwe verschijning ledenblad**
- 19 december** **Kerstviering 14.30 uur in de Haven**

Aan u behoort, o Heer der heren

*Aan U behoort, o Heer der heren,
de aarde met haar wel en wee,
de steile bergen, koele meren,
het vaste land, de onzekere zee.
Van U getuigen dag en nacht.
Gij hebt ze heerlijk voortgebracht.*

*Gij roept het jonge leven wakker,
een tuin bloeit rond het open graf.
Er ruisen halmen op de akker
waar zich het zaad verloren gaf.
En vele korrels vormen saam
een kostbaar brood in uwe naam.*

*Gij hebt de bloemen op de velden
met koninklijke pracht bekleed.
De zorgeloze vogels melden
dat Gij uw schepping niet vergeet.
't Is alles een gelijkenis
van meer dan aards geheimenis.*

Lied 978

Tekst: Jan Wit
Interkerkelijke Stichting voor het Kerklied (tekst)



Nu wordt het herfst

Vorig jaar om deze tijd was het nog erg onzeker hoe het met Israël en de Palestijnen zou gaan na de aanslag van 7 oktober 2023. Inmiddels vergroot het gebied waar de oorlog woedt en zijn we somber gestemd vanwege al het verdriet wat het met zich meebrengt.

Waalwijk kon in september de bevrijding van 1944 vieren en daar droeg dan zeker de Taptoe aan bij.

Grote verschillen in een wereld waarin klimaat- en milieuzorg extreme situaties laat zien. Orkanen en water c.q. modderstromen die het dagelijks leven op z'n kop zetten.

En toch laat in **onze** omgeving het najaar van zich spreken! Ziet u dat ook?

Nog een enkel plantje in de tuin of op balkon toont nog een bloem, maar de bomen kleuren al geweldig.

Waalwijk is behoorlijk groen dus kan het u niet ontgaan.

Wisselende seizoenen zoals onze Schepper het liet ontstaan en we kunnen er alleen maar vol bewondering van genieten.

Ik wil eindigen met de laatste regels van Psalm 46:

“ De Heer van de hemelse machten is met ons, onze burcht is de God van Jacob.”

Mooi om de hele Psalm weer eens te lezen!

*Een hartelijke groet vanuit het bestuur,
Tiny Friemann - Bos*

*Nu wordt het herfst. De bladeren
bruinen al wat aan de bomen,
langzaam, blad na blad. Het wordt
al koud en nat.*

*Nog even kleurt het goud, nog even
hoor ik vogels zingen. Maar in dat
'even' gaat het wringen, want vogels,
bomen, worden eigenlijk niet oud.*

*Ze zijn zoals ze waren in mijn
kinderjaren, zoals ze in mijn laatste
herfst weer zullen zijn.*

*Ze keren telkens weer, terwijl ik
meer en meer in een decor van
mist en bladeren verdwijn.*

Ria Zifkamp



Jarigen vanaf 28 oktober tot en met 5 december

- 80 jaar en ouder-

31 oktober	Mevr. K. Andringa-Barwegen
november	
02 november	Mevr. E. Ophorst-van de Veen
05 november	Mevr. M. Houweling- van Daalen
05 november	Mevr. A.H.M. Brok- van de Houdt
08 november	Mevr. F. van Luijk-de Bruijne
09 november	Dhr. J.A. van Zelst
12 november	Dhr. A.P. Blom
14 november	Mevr. G. van der Wal
14 november	Mevr. G.C. Smids-Houtriet
15 november	Mevr. A. Maijers - van de Graaf
25 november	Mevr. P.J. Bax-van Dongen
december	
02 december	Dhr. H. Weber
03 december	Mevr. M. van der Linden-Bossche
03 december	Mevr. E. Kapteijn



Van harte gefeliciteerd en een fijne dag toegewenst

In memoriam

- Op 17 augustus 2024 is in de leeftijd van 77 jaar overleden Dhr. M. Pruijssers. Wij wensen zijn familie, in het bijzonder mevrouw Pruijssers, en allen die van hem hielden, veel sterkte en Gods troost toe bij het dragen van dit grote verlies.
- Op 29 september overleed in de leeftijd van 87 jaar de heer L.J. Tiemersma, de familie, zijn vrouw Ch.M. Tiemersma-Verhoog wensen wij veel sterkte met dit grote verlies, zo kort na hun Gouden huwelijksjubileum.

*Denk aan hem terug
maar niet in de dagen van pijn en verdriet.
Denk aan hem terug
in de stralende zon, hoe hij was toen hij alles nog kon.*

Nieuwe leden

Heel erg fijn dat wij u kunnen melden dat we 2 nieuwe leden mogen begroeten, mevr. G.H.P.M. Kers-Blom en mevr. M. van Assen-Snijders, u bent van harte welkom en ook zien we u heel graag op de ledenmiddagen, dus kom eens kennismaken.

We kijken ernaar uit u te zien!

Bestuurs mededelingen

Consumptiemunten

We stoppen met het gebruik van de rode consumptiemunten. Het is toch lastig voor de koffie- / theeschenkers om wisselgeld tijdens het schenken te realiseren. We vragen u wel om zoveel mogelijk met gepast te betalen; voorlopig blijft de prijs € 1,- per kop koffie/thee.

Als u nog munten heeft kunt u die vanzelfsprekend nog gebruiken vanaf 2025 gaat het definitief in.

Contributie 2025

Aangezien het hoofdkantoor ANBO-PCOB de afdracht voor 2025 gelukkig niet verhoogt hoeven we ook de contributie voor 2025 niet te verhogen. Het bedrag blijft dus voor een alleenstaanden € 35,- en voor echtparen/partnerlidmaatschap € 60,- per jaar. De contributie zal in januari 2025 van uw rekening afgeschreven worden.

Felicitepost

Zoals u waarschijnlijk wel gehoord of gelezen heeft gaat Post.nl mogelijk vanaf 1 januari de post bezorgen **binnen twee dagen** dat u iets op de post doet. Dus maandag gepost kan de kaart of brief mogelijk pas woensdag bezorgt worden. Omdat wij alle jarige leden vanaf 80 jaar een kaart sturen kunnen wij niet garanderen dat de kaart op uw verjaardag aankomt. De kaart kan te vroeg of te laat zijn. We hopen dat u hiervoor berip heeft.



RaboClubSupport

Wat waren we blij verrast dat er een bedrag van € 138,39 wordt overgemaakt door de Rabobank, omdat u op ons gestemd heeft.

Van harte bedankt !!!

Ook de Rabobank bedankt voor dit mooie initiatief, wij senioren van ANBO-PCOB Waalwijk zijn er blij mee.



Brief bestuur

Bij deze nieuwsbrief zit een brief van het bestuur waarin wij u iets willen vragen. Leest u hem eens goed en denk er eens over na. Help ons mee met het zoeken naar vrijwilligers of /en bestuursleden.

Belastingdienst

Bijna 425.000 mensen die geen belastingaangifte over 2023 deden, krijgen deze week een brief van de Belastingdienst. Ze hebben mogelijk te veel belasting betaald en kunnen nog geld terugvragen. Vaak gaat het om enkele honderden euro's.

De brief gaat vooral naar jongeren met hun eerste baantje en ouderen met een pensioen naast hun AOW. Veel van hen weten niet dat ze geld kunnen terugkrijgen door alsnog aangifte te doen.

Dit jaar verstuurt de Belastingdienst 74.000 brieven minder dan vorig jaar, mogelijk omdat meer mensen zelf al aangifte deden. De kans dat iemand moet bijbetalen is volgens de Belastingdienst zeer klein.

Bron: De belastingdienst

*Ik zag een roos
op 't einde van november.
Een roekeloze roze roos
op stekellange steel.
Ze deed mij in haar
overmoed oneindig veel.*

*En telkens
als ik haar zag staan,
stond ik even stil
en sprak haar aan.
Zelfs in de nacht
ben ik haar niet vergeten.*

*Hoe kon een enkele roos
mij zoveel doen?
Ze was – als ik – verdwaald
in een verkeerd seizoen
en wilde van gemis niet weten.*

Ria Zifkamp





Dagje uit met de MuseumPlusBus

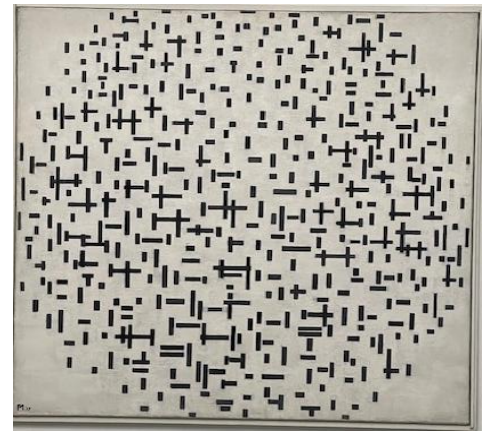
Wat hebben we genoten !!

Een prachtig museum
Schilderijen van Van Gogh,
Mondriaan,
Raffaelli, beelden,
sculpturen een prachtige
beeldentuin

eneen heerlijke
lunch.

foto's Hans Vermaas





Piet Mondriaan



gouden paddenstoel

**Jean-François
Raffaelli
De marskramer**



Verslag lezing Piet Guis over zijn werk bij PUM, op de Ledenmiddag van 3 oktober

Op donderdag 3 oktober mochten we op onze ledenmiddag luisteren naar Piet Guis.

Piet is bestuurslid van ANBO-PCOB in Oosterhout. Tijdens zijn werkzame leven was hij weg- en waterbouwkundige. Hij kwam voor zijn werk toen al regelmatig in Zuid-Afrika.

Piet is na zijn vroege pensionering adviesvrijwilliger geworden bij 'PUM senior experts'. PUM staat voor Programma Uitzending Managers. Een belangrijke organisatie die veel doet op gebied van ontwikkelingsamenwerking.

Bij Piet lag de nadruk op het adviseren en opzetten van met name MKB-achtige bedrijven vooral in Afrika.



Het werd een boeiende lezing.

Piet vertelde zijn verhaal heel persoonlijk en direct met een mooie presentatie op het scherm.

Hij beschreef zijn werk in detail. Maar kon ook goed het verschil typeren tussen onze Westerse en de Afrikaanse samenleving. En welke problemen dit met zich mee brengt bij onderlinge contacten.

Na de pauze werden we nog verwend met een presentatie over de bijzondere cultuur en prachtige natuur van Afrika.

Kortom een fijne en interessante ledenmiddag was het!



Uitnodiging voor alle PCOB leden in Noord- Brabant

Op **maandag 4 november 2024** heeft het platform ANBO-PCOB Noord-Brabant voornemens een provinciale dag te organiseren voor alle PCOB en ANBO leden in de provincie.

Ontmoeten, verbinden, elkaar inspireren, omzien naar elkaar, contacten leggen, daar gaat het om. PCOB leden laten kennismaken met ANBO leden. Samen zijn we sterk.

Alle leden van PCOB Waalwijk worden hiervoor van harte uitgenodigd.

Waar gaan we deze dag houden:

Kerk aan de Haven, Grotestraat 121, 5141 JP Waalwijk.

Het programma ziet er ongeveer als volgt uit:

9.30 uur Inloop

10.00 uur Presentatie door Anneke Sipkens, directeur-bestuurder ANBO-PCOB.

11.00 uur Pauze

11.15 uur Seniorencoalitie, Ger Deleij geeft u inzicht belangenbehartiging ANBO-PCOB.

12.30 uur Lunch

13.30 uur Middagprogramma een optreden van Wim Daniels.
Wie kent hem niet? De bekende taalkundige, schrijver en cabaretier. Beroemd in Brabant en inmiddels bekend van televisie. Hij komt ons inspireren met zijn humor en scherpe inzichten. Dit is voor u de kans om hem live te zien en te horen.

15.30 uur Afsluiting, hierna is er nog gelegenheid om na te praten.



DEELNAME IS GRATIS

Heeft u belangstelling voor deze dag dan kunt u zich uiterlijk tot 28 oktober opgeven (in verband met de lunch)



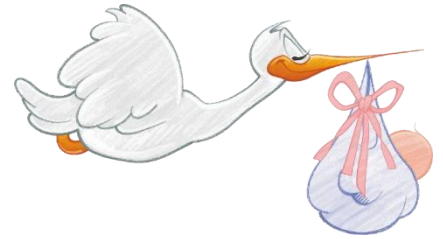
Opgeven kan bij een van de bestuursleden

via telnr. 0416-331822 (Tiny)

of via e-mail: secre.pcobww@gmail.com

***U komt toch ook? Gewoon even bellen
en uw opgeven,
doen hé ?!***

Donderdag 7 november ledenmiddag over : de ooievaar!



Op de ledenmiddag van **donderdag 7 november** komt de familie van Kuilenburg een verhaal houden over een zeer bekende en populaire vogel, namelijk de ooievaar.

Jilis en Adrie van Kuilenburg uit Gameren gaan er voor zorgen dat wij alles weten over deze prachtige vogel.

Waarom is dit gevleugelde dier zo populair, vooral in den Haag?



Waarom worden hij en zij in verbinding gebracht met de geboorte?
En nog veel meer.....

Leden van ons hebben over deze presentatie zeer positieve geluiden gehoord. Het leek ons dus een heel goed idee om dit ook bij ons te organiseren!

Hopelijk bent u ook nieuwsgierig geworden?

U bent op 7 november van harte welkom vanaf 13.30 uur.

De koffie en thee staan klaar.

De lezing begint om 14.00 uur.

U bent van harte welkom!

De eerste ooievaars.

*Vandaag heb ik twee ooievaars gezien,
ze oefenden in het opmaken van hun nest.
Naar beneden duvelen ze de overtollige oude mest,
schoon moest het zijn en ruim bovendien.*

*Ik heb echt vandaag twee ooievaars gezien
die liepen te pikken in 't weiland bij de vaart.
Mooi wit en zwart met een sierlijke staart,
rode snavels bovendien.*

*zag vandaag twee ooievaars kleumen in de wind.
Onder de paal - met daar bovenin hun nest -
speelde luidruchtig met een bal, een lief klein kind.*

*De twee ooievaars hadden elkaar op het nest bemind,
doch herrie en spelende kinderen hadden hun liefdesdroom verpest.
Ze sprongen opeens op; en verdwenen daarna gezwind.*

Leonardo



Kerstviering PCOB op donderdag 19 december 2024

Op donderdag 19 december a.s. hebben wij als PCOB Waalwijk weer onze jaarlijkse kerstviering.

U bent vanaf 14.00 uur van harte welkom in 'de Haven' (Leefdaelhof 11 Waalwijk).

We beginnen met een kopje koffie/thee en iets lekkers.

De kerstviering begint om 14.30 uur.

Deze zal worden verzorgd door dhr. Henri Dekker.
Begeleiding aan de piano wordt gedaan door Ben de Rooij.

Na de viering zorgen wij voor een gezellige aperitief.

Daarna gaan we genieten van een heerlijk warm en koud kerstbuffet.

Voor deze maaltijd vragen wij u € 30,- over te maken.

Dit is meteen uw aanmelding.

**Graag overmaken vóór 10 december a.s. op de rekening NL 45 RABO 0165 8203 57
t.n.v. PCOB- afdeling Waalwijk onder vermelding van 'Kerstviering 2024'**

Vergeet u niet uw eventuele dieetwensen door te geven?
Wij hopen op een mooie viering en hopen op uw aller komst.

De activiteitencommissie van de PCOB Waalwijk

Denkt u aan 10 december a.s. , de deadline voor de betaling/opgave?



Naaste

*Ik wist niet meer
dat jij aan mij zou denken,
ik kwam je tegen
in de straten van de nacht,
niet tegen, nee,
je kwam me achterop,
ik heb je niet geweten,
terwijl je steeds
ten naaste bij
mij was*

Jaap Zijlstra



Wat is een goede bloeddruk voor 50-plussers?

Het wordt vaak gezegd: een te hoge bloeddruk is niet gezond. De kans op een hartinfarct, beroerte of hartfalen wordt zo vergroot. Gemiddeld gezien is 120 bovendruk en 80 onderdruk het meest ideaal. Maar geldt dat ook voor de leeftijd van 50 jaar en ouder?

Wat is bloeddruk?

De bloeddruk is de druk van uw bloedvaten. Het hart pompt het bloed rond, zodat alle spieren en organen genoeg zuurstof krijgen. Om dat te doen, is er druk nodig. Dit wordt gemeten in een bovendruk en onderdruk. De bovendruk is het hoogst, dit is de druk wanneer het hart samenknijpt. De onderdruk is lager, dit is de druk wanneer het hart zich weer ontspant.

Meet elk jaar uw waardes

Vanaf het 40ste levensjaar kan de bloeddruk hoger worden. Dat is schadelijk voor het hart en de bloedvaten. Daarom is het goed om elk jaar uw waardes te meten.

Wat is een goede bloeddruk?

Over het algemeen wordt gezegd dat een bloeddruk van 120 over 80 ideaal is.

Dokter Ted legt in zijn spreekuur uit dat 130 over 80 ook goed is. "We vinden 140 over 90 ook nog wel acceptabel. En als je boven de 60 of 70 jaar bent, is 150 ook nog wel goed."

Ideaal: 120 over 80

Goed: 130 over 80

Acceptabel: 140 over 90

Boven de 60 of 70 jaar: 150 over 90

Hoe meet u zelf uw bloeddruk?

Sommige mensen vinden het spannend om bij een huisarts de bloeddruk te meten. Door de spanning is deze waarde dan ook hoger dan gebruikelijk. Het is eenvoudig om thuis zelf te meten. Belangrijk is om hiervoor een goede meter te kopen. Voor ongeveer 80 tot 90 euro kunt u al een goede kopen.

Ga eerst rustig zitten, ongeveer 5 minuten. Doe in die tijd niks, praat ook niet. Dit verhoogt de druk namelijk. Gebruik uw niet-dominante arm. Dus bent u rechts? Meet dan de bloeddruk aan uw linkerkant. Weet u niet wat uw gemiddelde waardes zijn? Start dan met 5 dagen achtereenvolgend zowel 's ochtends 2 maal als 's avonds 2 maal uw bloeddruk te meten. Houdt 2 minuten tussen de metingen aan.

Om te weten of u een hoge bloeddruk heeft, zijn 2 of 3 metingen op dezelfde dag en meerdere dagen binnen dezelfde maand nodig. Haal van de bovengenoemde waardes 5 af, dat hoort bij thuismetingen. Als de gemiddelde bovendruk hoger ligt dan de hierboven genoemde waardes, dan heeft u een te hoge bloeddruk. Het is dan zaak om uw bloeddruk omlaag te krijgen. Meer informatie over thuis uw bloeddruk meten kunt u vinden bij Thuisarts.

Hulp en adviezen

Wilt u advies krijgen over uw bloeddruk? Dan kunt u terecht bij uw huisarts. Die kan kijken of alles goed is, eventueel in combinatie met het aanpassen van uw levensstijl of eventueel medicijnen. U kunt ook via de website van de Hartstichting een vragenlijst invullen. U krijgt dan per e-mail persoonlijk advies. Heeft u meermaals een bovendruk van 180? Bel dan dezelfde dag nog uw huisarts. Dan kan er meer aan de hand zijn. Bron: archief, Hartstichting, Thuisarts

*Ergens, buiten de rand van het bestaan
ligt wat geen mens kan weten;
waarom wij komen
waarom wij gaan
Eén is er
Die het heelal omspant
en ons geborgen houdt
in Zijn hand.*

Ina Sipkes de Smit





Nieuws uit Waalwijk

Dag van de mantelzorg 2024

Op 10 november wordt er jaarlijks aandacht besteed aan de inwoners van Nederland die mantelzorger zijn. Zo ook in de gemeente Waalwijk. Even ontspannen, weg uit de hectiek, andere mantelzorgers ontmoeten, even tijd voor jezelf. Daarom zijn er ook dit jaar weer leuke activiteiten te doen in de gemeente Waalwijk. Er is keuze uit verschillende activiteiten o.a. workshop schilderen, bloem schikken, percussie of gezellig eten met muziek of bingo. Er zijn een paar voorwaarden:

Op vrijdag 8 november, zaterdag 9 november of zondag 10 november bent u als mantelzorger welkom bij één van de activiteiten.

U kunt zich tot 29 oktober aanmelden voor een activiteit. De activiteiten worden aangeboden aan mantelzorgers en zijn niet bedoeld voor de zorgvragers of ex-mantelzorgers. Vragen? Neem dan contact op met ContourdeTweren, tel: 0416 760 160. of email: infowaalwijk@contourdetwern.nl Aanmelden via dit mailadres: infowaalwijk@contourdetwern.nl

Dagbesteding 'De Warme Mantel' opent haar deuren

In oktober is dag besteding "De Warme Mantel" gestart. Samen met de gemeente Waalwijk wordt onderzocht of er behoefte is aan een dagbesteding voor ouderen met een ondersteuningsbehoefte, waarbij u zonder indicatie kunt deelnemen. De indicatievrije dagbesteding zal starten met 2 dagen per week (1 dag in Buurthuis Capelle en 1 dag in Buurthuis Zanddonk). Daarna gaan we kijken wat de toekomst gaat brengen. Elke maandag is De Warme Mantel open in Buurthuis Capelle. Elke donderdag is De Warme Mantel open in Buurthuis Zanddonk. Natuurlijk stellen we iedereen die interesse heeft graag in de gelegenheid om een kijkje te komen nemen.

Alzheimer Café Waalwijk

Bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft.

Elke derde woensdag van de maand, het adres is: Balade 1, 5142WX Waalwijk. Iedereen is welkom!

Om 19:30 uur gaat het café open, 20:00 uur aanvang van het programma, 21:30 uur einde van het programma, het café sluit uiterlijk om 22:00 uur.

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

Neem contact met ons op Karin van den Boogaard k.vandenbogaard@alzheimerwilligers.nl



Go Fit beweegcoaches

Natuurlijk blijven we het liefst zo lang mogelijk gezond en vitaal. Sport, beweging en creatieve activiteiten kunnen hier een mooie bijdrage aan leveren. Regelmatige beweging van lichaam én geest helpt om fit te blijven en gezondheidsproblemen te voorkomen. Bovendien helpt het u om in contact te komen met andere mensen. Meedoen is daarom voor iedereen waardevol. Ook voor wie ouder wordt of voor wie kampt met een chronische aandoening. Weet u niet goed welke activiteit bij u past?

Vindt u het moeilijk om de eerste stap te zetten? Neemt u gerust contact op met de GO Fit beweegcoaches.

Samen met u kijken ze graag naar wat mogelijk is. **Contactgegevens:**

Annika Jabroer, e-mail: annikajabroer@contourdetwern.nl of tel: 06 - 22 75 03 74

Ine van Liempd, e-mail: inevanliempd-vankraaij@contourdetwern.nl of tel: 06 - 33 04 14 31 of bel: Contourdetwern, telnr: 0416 - 760 160 (maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.00 uur)

Bron: GO Waalwijk

Bellen met de Zilverlijn

De Zilverlijn is de belservice van het Nationaal Ouderenfonds. Deelnemers worden iedere week of om de week op een vast dagdeel gebeld door een van onze getrainde vrijwilligers. Zij bieden een luisterend oor, een gezellig praatje of een goed gesprek. Precies waar behoefte aan is. Ook na de zomer gaat De Zilverlijn door. In de gratis proefperiode tot eind 2024 ontvangen deelnemers en vrijwilligers twee keer een vragenlijst om te meten of de belservice aan de behoefte voldoet. Wilt u ook gebeld worden door een vrijwilliger of zelf vrijwilliger worden? Meld u aan via het Klantcentrum, bel 088 344 2000 (ma-vrij, 9-17 uur) of geef u online op via ouderenfonds.nl/zilverlijn.

*'Als je alleen bent moet je zelf anderen opzoeken.
Anders heb je niemand'.*

Film: 'Burgemeestersmoord' op 1 november in de Leest in het kader van 80 jaar bevrijding Waalwijk

In bezet Brabant heeft Jan genoeg van onrecht en onderdrukking. Nadat hij een baan krijgt op het gemeentehuis raakt hij verwickeld in een schaakspel tussen de burgemeesters van Someren en Asten en de Duitse officier Von Obernberger. Tegelijkertijd raakt Jan betrokken bij het verzet en komen zijn daden steeds vaker in beeld bij de Duitse bezetter. Zijn acties zullen grote gevolgen hebben voor de gemeenschap. Wie betaalt de prijs voor vrijheid?

De film Burgemeestersmoord vertelt het waargebeurde verhaal van de moord op burgemeester Piet Smulders (Someren) en burgemeester Willem Wijnen (Asten) ten tijden van de tweede wereldoorlog. Beiden zaten in het verzet en hebben er alles aan gedaan om het de bezetter zo lastig mogelijk te maken.

Op 1 november in de Leest, entree: € 10,- p.p. kaarten bij de kassa.



KBO Brabant heet voortaan Senioren Brabant-Zeeland



KBO-Brabant - de grootste seniorenvereniging van Nederland - heeft een nieuwe naam. Vanaf nu heet de belangenorganisatie die onlangs haar 75-jarig bestaan vierde Senioren Brabant-Zeeland. De nieuwe naam is inclusiever en geeft duidelijker aan om welke doelgroep het gaat.

Wie wordt dé Doortrapper van Brabant 2024?

Doortrappen Noord-Brabant is op zoek naar de beste oudere fietser van het jaar en wil graag jouw hulp daarbij inschakelen. Wil jij helpen met het onder de aandacht brengen van de wedstrijd "Beste Doortrapper van Brabant" in jouw omgeving?



Ken jij een fietser van 60 jaar of ouder die uitblinkt in zijn of haar fietsprestaties, passie voor de sport en/of inzet voor de fietscommunity? Dan nodigen we je uit om deze persoon te nomineren voor de wedstrijd "Beste Doortrapper 2024"!

Deze wedstrijd is bedoeld om senioren te eren die nog steeds actief en gepassioneerd zijn over fietsen en die anderen inspireren met hun toewijding en energie. Of het nu gaat om iemand die lange tochten maakt, zich inzet voor fietsverenigingen, of gewoon met enthousiasme op de fiets springt, we willen hun verhalen horen en ze de erkenning geven die ze verdienen.

Help jij mee om deze bijzondere fietsers in het zonnetje te zetten? Nomineren kan tot 31 oktober 2024 via www.bit.ly/3XoJy00

Doortrappen Noord-Brabant kijkt ernaar uit om alle inspirerende verhalen te ontvangen!



Het Seniorenjournaal houdt u op de hoogte

Het Seniorenjournaal geeft elke werkdag een overzicht van het belangrijkste seniorennieuws in Nederland. U kunt de website bezoeken en daar alle nieuwtjes lezen. U kunt zich op de website tevens aanmelden voor een dagelijks mailoverzicht van het nieuws. Voor meer info: <https://seniorenjournaal.nl>



Jeu de boules iedere dinsdag op het Vredesplein

Jeu de boules baan aan het Vredesplein Waalwijk tegenover Antoniushof, Wekelijks op dinsdagmiddag. Ze starten om 13.30 uur – 14.30 en ze sluiten af met een heerlijk kopje koffie.

Meer informatie Inge van Liempd telnr. 06-33041431



Wandelen met Toon

Iedere donderdagmorgen om 9.00 uur gaat een hecht clubje gasten van Inloophuis TOON heerlijk aan de wandel. Twee gastheren van het inloophuis begeleiden de wandelaars. Er is volop ruimte om je verhaal te delen met lotgenoten. Onderweg worden in een ontspannen sfeer ook oefeningen gedaan ter verbetering van de motoriek, kracht, lenigheid en conditie. Niets moet, alles mag.



[Centrum voor leven met en na kanker](http://www.inloophuiston.nl)

De wandelaars komen bijeen op het parkeerplaats Vijverlaan. Wandelen met TOON....mogelijk is het iets voor jou.

Wees van harte welkom! Zorg wel voor wandelschoenen en soepele kleding.

Meer informatie en data: zie www.inloophuiston.nl

Jan de Rooystraat 155141 EN Waalwijk telnr. 0416 65 27 34

Gezellige spelletjesmiddag in BaLaDe, elke eerste zondag van de maand.



Van 13.00 uur tot 16.00 uur.

Iedereen uit de gemeente Waalwijk mag aansluiten, de activiteit is gratis.

Wij hebben spelletjes maar breng gerust ook zelf iets mee.

Voor jong en oud.

Kinderen zijn welkom met een volwassene (Oma-Opa met kleinkind ook) Wij zorgen voor koffie en thee.

Heb je vragen? Bel 0416- 760160

Cursus Valpreventie Aanbod 2024-2025

Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval. De gevolgen van een val zijn enorm, zowel in persoonlijk leed, voor mantelzorgers/naasten als voor de maatschappij.

Hoe sterk sta jij? Meld je aan voor een cursus en doe een val risicotest via www.hoesterkstaik.nl

Een cursus bestaat uit 9 á 10 bijeenkomsten

Meld u aan bij de betreffende fysiotherapeut

Topfysiotherapie, Tuinstraat 2, Waalwijk

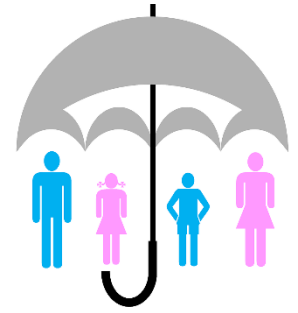
Cursus: Zicht op evenwicht

MIJZO den Bolder, start februari/maart 2025.

Cursus: Kracht in evenwicht.



Bewaar uw uitvaartpolis goed en voorkom zo problemen en kosten voor uw nabestaanden: zo zit het



Het gebeurt nogal eens dat bij een sterfgeval onduidelijkheid ontstaat over de uitvaartpolis. Is er überhaupt wel een afgesloten? Misschien is de polis zoekgeraakt. Of niemand weet meer bij welke verzekeraar. Soms is het uitgekeerde bedrag gewoon te laag om de uitvaart mee te kunnen betalen.

Soorten uitvaartpolissen

Alvorens op de hierboven geschetste problematiek in te gaan, eerst een overzicht van de 4 meest voorkomende uitvaartpolissen:

- **Naturaverzekering:** deze uitvaartverzekering dekt de uitvaart in natura, waarbij de verzekeraar diensten en objecten verzorgt (zoals vervoer en rouwkaarten). Voordeel: alles wordt geregeld voor nabestaanden. Nadeel: beperkte keuzevrijheid en extra kosten voor specifieke wensen.
- **Kapitaalverzekering:** bij overlijden wordt een vastgesteld bedrag uitgekeerd, wat vrijheid biedt in de invulling van de uitvaart. Voordeel: meer persoonlijke keuzes en mogelijkheid om naast een naturaverzekering af te sluiten. Nadeel: waarde moet worden aangegeven bij de belasting.
- **Combinatieverzekering:** combineert natura- en kapitaalverzekering, dekt diensten en keert een bedrag uit voor extra kosten.
- **Natura sommenverzekering:** verzekert een vast bedrag dat verplicht aan de uitvaart besteed moet worden. Nadeel: bedrag groeit niet mee met inflatie.

Waar is die uitvaartpolis? Is er wel een verzekering? Zo zoekt u dat uit

Wanneer uitvaartpolissen uit het verleden zoekraken en onduidelijk is waar de overledene verzekerd is, kunnen diverse onverwachte problemen ontstaan. Maar dat kunt u als nabestaande altijd nog uitzoeken. Op de vergelijkingssite uitvaartverzekering.nl kunt u lijsten met allerlei oude en nieuwe uitvaartverzekeraars raadplegen. Er hebben nogal wat fusies plaatsgevonden door de jaren heen.

Voorbeelden op de lijst zijn: oude Aegon-polis zit nu bij Ardanta, oude Agis Leven-polis zit nu bij Monuta, oude Yarden-polis zit nu bij DELA en oude Algemeen Belang-polis zit nu bij DELA enzovoorts. Komt u er niet uit, dan kunt u altijd nog een zoekopdracht indienen bij het Verbond van Verzekeraars, op voorwaarde dat u het eerst zelf probeert. Het vervelende is dat na al die overnames de huidige verzekeraar het zelf vaak ook niet precies weet, simpelweg omdat de administratie niet op orde is. In februari 2024 besteedt Meldpunt hier nog aandacht aan in een uitzending.

Gezocht en gevonden: maar het uit te keren bedrag valt tegen

Dan kan er uiteindelijk een uitvaartpolis tevoorschijn komen, maar die kan tamelijk summier zijn. Het uit te keren bedrag kan vies tegenvallen. De prijs van een begrafenis in de jaren 50 van de vorige eeuw is een stuk lager dan die van tegenwoordig. Er ligt een wereld van verschil tussen de 257 gulden van toen en de 7.500 euro, de gemiddelde prijs van vandaag de dag. Er kan een hoop gesteggel ontstaan tussen de nabestaanden en de verzekeraar. Bijvoorbeeld, als de exacte polisvoorwaarden niet meer beschikbaar zijn, kunnen nabestaanden veel minder uitgekeerd krijgen dan verwacht.

Er zijn veel gevallen bekend van nabestaanden die een lage uitkering ontvangen van de uitvaartverzekeraar, omdat ze de oorspronkelijke polis van een familielid niet kunnen overleggen. Dan kijken ze naar de gegevens die nog wél hebben kunnen achterhalen. Het Klachteninstituut Financiële Dienstverlening, kortweg Kifid, keurt dit meer dan eens goed, omdat de (deels wél herleidbare en bewaarde) digitale gegevens van de

verzekeraar voldoende zijn als bewijs van de polis en het uit te keren bedrag. Voor veel nabestaanden levert dat een hoop frustratie op. Want de hele polis heeft de uitvaartverzekeraar niet meer, maar wel een paar toevallig nog opgeslagen data.

Daarom is het goed bewaren van polispapieren ook zo essentieel. Stop ze in een map met een duidelijk opschrift en berg ze op in een lade met belangrijke papieren voor na uw dood. In de huidige tijd gaat dit vaak digitaal, maar ook dan moet het vindbaar blijven voor de nabestaanden, in een map op de computer of op een losse USB-stick. (vervolg op de volgende pagina)



Over verzekerd zijn maar het overschot niet terugkrijgen



De zoektocht naar uitvaartpolissen of de hoogte van het uit te keren bedrag zijn niet de enige hindernissen. Ook kan er sprake zijn van oververzekering. Daarbij blijft een aanzienlijk bedrag ongebruikt, omdat het geld alleen voor de uitvaart mag worden gebruikt en niet aan de erfgenamen mag worden uitgekeerd.

In situaties van oververzekering blijft het geld, dat niet aan de uitvaart besteed is, vaak op de rekening van de verzekeringsmaatschappij staan. Dit geld wordt niet aan de erfgenamen of een goed doel uitgekeerd, omdat de Nederlandsche Bank dit verbiedt. Verzekeringsmaatschappijen mogen het resterende bedrag alleen gebruiken voor uitvaart-gerelateerde

kosten, zoals een herdenkingsdienst, extra grafrechten, of een grafmonument. Een voorbeeld hiervan is dat een deel van het verzekeringsgeld gebruikt kan worden voor een duurder boeket of extra volgauto's om het volledige bedrag op te maken.

Premie al betaald voor het hele jaar, maar géén restitutie voor de maanden na overlijden

De casussen over uitvaartpolissen werpen allerlei vragen op. Krijgt u bijvoorbeeld als nabestaande geld terug over de al betaalde premie over de resterende maanden van het jaar ná het overlijden?

Een concrete illustratie hiervan is de casus waarin de zoon van een overleden vrouw probeert een deel van de jaarpremie terug te vorderen, nadat zijn moeder kort na het betalen van de volledige jaarpremie overlijdt. Verzekeraar Twenthe weigert de terugbetaling, en klachteninstituut Kifid oordeelt dat de verzekeraar in zijn recht staat. Volgens de statuten van de oorspronkelijke verzekeraar Jelsumerhof, overgenomen door Twenthe, is er geen recht op restitutie bij overlijden voor het einde van het verzekeringsjaar. Ondanks de hoge premies en de korte periode waarvoor de verzekering nog maar nodig was, kreeg de zoon geen restitutie, 'omdat de polisvoorwaarden hier niet in voorzagen.' Dat zijn dure woorden voor: 'Het stond niet in de polis, dus krijgt u het niet.'

Bron: Uitvaartverzekering.nl, Verbond van Verzekeraars, kifid, Rechtspraak, De Telegraaf, archief, MAX Vandaag.

Ik zou zo graag

Ik zou zo graag...

*heel even willen kijken,
en zien hoe het in de hemel is.
Want er staat over geschreven,
er is daar geen rouw, geen droefenis
en een ieder die in Hem gelooft,
mag daar heerlijk eeuwig leven.*

Ik zou zo graag...

*'k weet dat het onmogelijk is,
toch... heel even willen kijken.
Daar waar degenen die ik liefhad nu zijn.
Ze zien, zonder moeite, angst en pijn.
Als ik ze dan hoor zingen,
volmaakt, gezond en eeuwig blij
misschien...
is dan het gemis iets minder voor mij!*



Nel Benschop 22 april 2008



Waalwijk

Secretariaat: Fr. Hendrikhof 15, 5141 SC Waalwijk

Telefoon: 06-22235818

E-mail: secr.pcobww@gmail.com

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:

KBO-PCOB Nieuwegein

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