



Senioren Vereniging Waalwijk

Infoboekje 01

Jaargang 2025



PLUS

Stephan van Engelen

| Reigerbosweg 2 | Waalwijk |

OPENINGSTIJDEN

Maandag	7.00 - 21.00 uur
Dinsdag	7.00 - 21.00 uur
Woensdag	7.00 - 21.00 uur
Donderdag	7.00 - 21.00 uur
Vrijdag	7.00 - 21.00 uur
Zaterdag	7.00 - 21.00 uur
Zondag	7.00 - 21.00 uur



365 dagen
per jaar geopend



NIEUW

Uitgebreid
Slijterij
assortiment



125 gratis
parkeerplaatsen



NIEUW

Zelf scannen...
makkelijk
en snel!

VAN DE BESTUURSTAFEL



Het jaar 2024 is weer voorbij. Onze gedachten gingen tijdens de feestdagen terug naar alle leuke en ook minder leuke dingen die we in het afgelopen jaar hebben meegemaakt. Dat geldt zeker voor alle persoonlijke zaken in gezin, familie en vriendenkring. Velen van ons zijn afgelopen jaar geconfronteerd met verlies van dierbaren of met gezondheidsproblemen. Het gezelschap en vriendschap van anderen kan dan een steun zijn.

Wij zien dat voor veel leden deelname aan de activiteiten van de KBO afdeling Waalwijk zeker ook een manier is om anderen te blijven ontmoeten.

Och nee, nu zit ik verkeerd. De naam KBO Waalwijk is inmiddels veranderd in Senioren Vereniging Waalwijk.

Zoals je ook al gemerkt zult hebben zijn er inmiddels weer nieuwe jaarpasjes 2025, in een nieuwe uitvoering, bezorgd en daarbij zat ook weer een nieuw kortingenboek.

Ook het infoboekje is in een nieuw jasje gestoken.

In september bestaat onze vereniging 75 jaar en we gaan er een goed jubileum jaar van te maken.

Terwijl ik zit te typen, begint net de zon te schijnen en zo zie ik ook het komend jubileum jaar tegemoet.

De planning van onze activiteiten voor dit jaar is al voor een groot deel gedaan.

U leest hierover meer in de komende infoboekjes.

Het bestuur hoopt dat het jaar 2025 voor de leden een gezellig Jubileum jaar mag worden.

Hoe (on)gezond zijn chips?

Gezonde(re) chips bestaan niet



Chips zijn toch gewoon aardappelen, dus wat is er mis mee zou je denken? Met een aardappel is inderdaad niets mis, met een beetje olie ook niet, maar als je ze samenvoegt en verhit is het ineens een stuk minder gezond.

Als je flinterdunne aardappelschijfjes op 170-190 °C frituurt in olie, heb je aardappelchips. Fabrikanten voegen daarna vaak nog (veel) zout toe, en als je kiest voor varianten als paprikachips, bolognese of cheese onion zitten ze vol met smaakmakers, zoetstoffen, aroma's en andere hulpstoffen. Dat chips niet in de Schijf van Vijf staan, komt omdat ze uiteindelijk veel vet, calorieën en zout bevatten. Chips kun je het beste zien als een extraatje, waar je af en toe van geniet.

Is oven baked en light een gezondere keuze?

Hoe zit het dan met light-chips, en chips die gebakken zijn in de oven? Van de term 'light' is wettelijk vastgelegd dat het product minimaal 30 procent minder vet, suiker of calorieën moet bevatten dan een soortgelijk product. Als je chips koopt met de term 'light' op de verpakking, gaat het om chips met minstens 30 procent minder vet dan de gewone variant. Toch bevat light-chips niet automatisch ook minstens 30 procent minder calorieën. Er zitten namelijk meer koolhydraten in light-chips en dat maakt dat het verschil in calorieën tussen light-chips en normale aardappelchips maar klein is: gewone chips levert je per 100 gram ongeveer 540 calorieën, light-chips zijn toch nog goed (of slecht) voor 490 calorieën per 100 gram.

Ovenchips doen het wat dat betreft beter. Ze worden – met een beetje olie - gebakken in de oven en absorberen zo minder vet dan gefrituurde aardappelchips. Fabrikanten zetten dan ook vaak op de verpakking dat de chips 50 procent minder vet bevat dan de gefrituurde variant. En dat mag, want het klopt. Ovenchips bevat per 100 gram ongeveer 9,3 gram vet, gewone naturelchips heeft al snel 33,5 gram op de vet-teller. Het verschil in calorieën: vergelijk de eerdergenoemde 540 calorieën voor de reguliere chips met de ongeveer 410 calorieën per 100 gram bij oven baked chips.



Acrylamide in chips

Ook een reden om met chips te minderen is de schadelijke stof acrylamide die erin kan zitten. Acrylamide kan ontstaan als zetmeelrijke producten, zoals aardappelen, worden verhit boven de 120 °C. Het is goed om er zo weinig mogelijk van binnen te krijgen. In onderzoek is namelijk aangetoond dat acrylamide kankerverwekkend kan zijn voor dieren. Of dat ook bij mensen zo is, is nog niet helemaal duidelijk. Het binnenkrijgen van kleine hoeveelheden is waarschijnlijk geen probleem, alleen een hogere inname is mogelijk schadelijk. De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) geeft daarom aan dat het beter is de inname van acrylamide via voeding te beperken omdat het mogelijk het risico op kanker bij mensen verhoogt. Over het algemeen geldt: hoe lichter de kleur van de chips, hoe minder acrylamide erin zit.

Groentechips gezonder?

Is groentechips dan een oplossing? Helaas, ook groentechips bevatten veel vet en zout en evenveel calorieën als gewone chips. Maar daarnaast bevat groentechips ook veel acrylamide. Vaak zelfs meer dan gewone aardappelchips. Voor aardappelchips moeten fabrikanten zorgen dat ze niet boven een bepaalde limiet



komen. Per kilo chips mag er maximaal 750 microgram acrylamide inzitten. Voor groentechips is er nog geen limiet. Een laboratoriumtest in opdracht van het programma "Alles op tafel" toont aan dat sommige groentechips ruim boven de limiet van aardappelchips zitten. Soms is zelfs 1010 tot 3750 microgram acrylamide per kilo aangetroffen.

Dooreetfactor

Als er een product is met een hoge dooreetfactor dan is het wel chips. Veel sterk bewerkt voedsel, oftewel 'ultraprocessed foods' (ultrabewerkte voeding) heeft zo een hoge dooreetfactor. Het verleidt je om er meer van te eten dan je nodig hebt. Het gaat echt om het gemak waarmee je, vrijwel gedachteloos en zonder dat je er nog echt van geniet, kunt blijven dooreten van een product. Het is niet alleen bij chips zo maar ook bij bijvoorbeeld winegums, wit fabrieksbrood, noedels en koekjes werkt het op deze manier. Vaak bevatten ze ook extra smaakstoffen om de dooreetfactor te verhogen. Die smaak blijft juist niet lang 'hangen' op je smaakpapillen, waardoor je geneigd bent weer een nieuwe hap of nieuw handje te nemen. En dat maakt het lastig om je te beperken tot een klein beetje chips als je er iets van eet. Wat kan helpen: niet uit de zak eten maar een schaalpje op tafel zetten zodat je bewust(er) een handje pakt en niet gedachteloos dooreet. Daarnaast laten onderzoeken zien dat een voedingspatroon met veel sterk bewerkte voedingsmiddelen welvaartsziekten als hart- en vaatziekten, kanker en diabetes type 2 in de hand werken. Maar andersom werkt het ook: als je bewerkte voedingsmiddelen vervangt door eenzelfde hoeveelheid minimaal bewerkte voedingsmiddelen, verklein je de kans op kanker. Dus liever een handje noten dus dan een handje chips.

Bron: Plus Magazine

GALM

SGW SPORTVERENIGING GALM WAALWIJK

50+

Merkt u dat nou ook?

Dat alles niet meer zo gemakkelijk en vlug gaat als vroeger.

Wilt u graag fit blijven?

Blijf dan zo lang mogelijk in beweging! U bent nooit te oud om te sporten. Kom gezellig samen met ons bewegen bij SGW, Sportvereniging GALM Waalwijk.

GALM is een sportvereniging met gediplomeerde docenten, speciaal voor senioren, vanaf 50-plus. U kunt ook met ons mee doen als u een lichamelijke beperking heeft!

Wij bieden een gevarieerd lesprogramma op vaste tijden in Waalwijk, Sprang-Capelle en Waspik. De contributie bedraagt slechts € 35,- per kwartaal.

Twijfelt u nog?

Weet u niet zeker of GALM iets voor u is? Kom dan vrijblijvend kijken en met ons mee doen. Wij bieden 2 gratis proeflessen aan. Hierna kunt u beslissen of u lid wilt worden van GALM.

Kijk voor meer informatie en lestijden op onze website:
www.galmwaalwijk.nl



SAMEN BEWEGEN



VOOR SENIOREN
OOK MET EEN LICHAAMELIJKE BEPERKING



GEVARIEERD
LESAANBOD



GEDIPLOMEERDE
DOCENTEN



LEUK & GEZELLIG



LAGE CONTRIBUTIE



IN WAALWIJK
SPRANG-CAPELLE
WASPIK



2 GRATIS
PROEFLESSEN

www.galmwaalwijk.nl | sgwwaalwijk@ziggo.nl



STASSAR

OPTIEK BY *Monique*



STATIONSSTRAAT 52 | 5141 GG WAALWIJK | 0416 33 26 48
www.stassarwaalwijk.nl | info@stassarwaalwijk.nl

WhatsApp-groep tijdelijk 'uitzetten'

WhatsApp-gebruikers zijn door meldingen direct op de hoogte van een nieuw bericht. Handig! Maar ook storend wanneer veel berichten binnenkomen. Dat gebeurt vooral bij een groepsgesprek. De appjes stromen één voor één binnen en bij elk bericht klinkt een geluid. Zet de meldingen voor het groepsgesprek uit wanneer dat vervelend wordt.

Meldingen dempen WhatsApp-groep (Android)

Zet zo de meldingen voor een groepsgesprek uit op een Android-telefoon:

- Open de app WhatsApp.
- Tik op het tabblad Chats.
- Tik op het groepsgesprek waarvan u de meldingen wilt uitzetten.
- Het gesprek opent. Bovenaan staat de naam van de groep. Tik hierop.
- Tik op Meldingen dempen.
- Zet meldingen uit voor 8 uur, 1 week of Altijd. Tik op uw keuze.
- Tik op Ok.

U krijgt geen meldingen meer over binnenkomende berichten in het groepsgesprek. Na de gekozen tijdsperiode verschijnen de meldingen automatisch weer. Zet ze dan eventueel opnieuw uit.

Meldingen dempen WhatsApp-groep (iPhone)

Zet zo de meldingen voor een groepsgesprek uit op een iPhone:

- Open de app WhatsApp.
- Tik op het tabblad Chats.
- Tik op het groepsgesprek waarvan u de meldingen wilt uitzetten.
- Het gesprek opent. Bovenaan staat de naam van de groep. Tik erop.
- Tik op Demp.

Zet meldingen uit voor 8 uur, 1 week of Altijd. Tik op uw keuze.

U krijgt geen meldingen meer over binnenkomende berichten in het groepsgesprek. Na de gekozen tijdsperiode verschijnen de meldingen automatisch weer. Zet ze dan eventueel opnieuw uit.





DGF NOTARISSSEN

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

KAAS

Er is weinig zo oer-Nederlands als kaas. We zijn er dol op. Of het nu op een boterham is of zo uit de vuist, we krijgen er geen genoeg van. Ook door gerechten verwerken we het graag. Maar hoe (on) gezond is al die kaas voor ons? En hoeveel mogen we er op een dag van eten?



Kaaskoppen

Nederland is een echt kaasproductieland. Uit de cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) blijkt dat er bijvoorbeeld in 2021 maar liefst ruim 946 miljoen kilo kaas van koemelk is geproduceerd. We maken het niet alleen zelf, we importeren ook nog een groot deel. Door de bank genomen eten we per inwoner gemiddeld 22 kilo per jaar. En het gaat hier dan alleen nog om kaas van de koe. De consumptie van bijvoorbeeld geiten- en schapenkaas is hierin niet meegerekend. We worden niet voor niets kaaskoppen genoemd. Overigens zijn er landen waar nog meer per inwoner wordt gegeten. Met stip op 1 staat Denemarken, gevolgd door IJs-



land en Finland en Frankrijk. Nederland staat pas op een 7e plek volgens de International Dairy Federation (IDF).

Welke voedingsstoffen zitten er in kaas?

Dat we van kaas houden, staat vast. Maar hoe (on)gezond is het voor ons? In kaas zitten belangrijke voedingsstoffen als eiwitten, vitamine A, vitamine B12 en mineralen als calcium, fosfor, magnesium en zink. Maar het bevat ook veel verzadigde (verkeerde) vetten. Daarnaast bevat veel kaas behoorlijk wat zout. Zowel die vetten als het vele zout zijn niet goed voor onze bloedvaten.

De 'normale' kaas is 48+. Dit laatste is de aanduiding hoeveel vet er in zit. De berekening van het vetgehalte gaat uit van de kaas zonder water. De oude variant bevat minder water dan de jonge en is daardoor ook vetter. Dus een jonge 48+ is minder vet dan een oude 48+. Daarnaast zijn er varianten van 20+, 30+, 40+ en 45+. Dit zegt dus iets over het vetgehalte, niet over de hoeveelheid calcium die er in zit. De varianten die lager in vet zijn, bevatten overigens meer calcium. En calcium is weer goed voor onze botten.

Hoeveel gram kaas mogen we per dag?

Nu weten we hoe het zit met het vetgehalte, maar dan blijft de vraag:

hoeveel kaas mogen we per dag? De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is volgens het Voedingscentrum 40 gram. Gemiddeld weegt een plak tussen de 15 en 20 gram, dat betekent dat we ongeveer 2 plakken per dag mogen. Wilt u kaas in het avondeten verwerken, neem dan eens iets anders op brood. Het zijn natuurlijk aanbevolen hoeveelheden. En schaaft u de kaas zelf, dan is de plak een stuk minder zwaar dan dat u ze kant-en-klaar koopt.

Bron: het Voedingscentrum, Libelle, CBS, Quest, Max vandaag.



ARNO VAN KESSEL



Maandag gesloten
Dinsdag 9.00 - 18.00
Woensdag 9.00 - 18.00
Donderdag 9.00 - 18.00
Vrijdag 9.00 - 21.00
Zaterdag 9.00 - 17.00

Arno van Kessel

DE FIETSSPECIALIST

Hertog Janstraat 1C, Waalwijk
Tel. 0416-652819
www.arnovankessel.nl

VIVO
LEKKERNIEN

't Lekkerste van Brabant

Kaas, zuivel, vleeswaren, brood,
patisserie, bonbons,
speciaalbieren, likeuren en
meer lekkernijen uit de streek!

Raadhuisstraat 45a
5161 BD Sprang-Capelle

0416-537540

www.vivo-lekkernijen.nl
info@vivo-lekkernijen.nl



ADDY

medisch pedicure & voetverwennerij

Veldsteeg 2
5142 EV Waalwijk

☎ 0416 335 201

✉ preparerenpullens@ravonet.nl

🌐 www.addymedischpedicurevoetverwennerij.nl

ProVoet
voetverzorging
van de toekomst

Ook dit jaar nodigt de KBO, afdeling Waalwijk U uit voor de

Carnavalsmiddag
op **vrijdag 28 februari 2025**
in **"t BOURGONDISCH HOF"**

PROGRAMMA

13.00 uur

Zaal open. Bij inlevering van uw inschrijfkkaart ontvangt u drie consumptiemunten. Als iedereen (bij voorkeur verkleed) aanwezig is zal de voorzitter deze middag openen.

13.30 uur

Ontvangst met koffie/thee en gebak. De kosten voor deze middag bedragen **€ 20,00**. De muziek zal worden verzorgd door

Triple-X

In de pauze zullen loten worden verkocht, waarmee u kans maakt op mooie prijzen.

Tussendoor zal twee keer bittergarnituur worden geserveerd. En voor diegene die het gekst of het mooist verkleed is, hebben wij natuurlijk een leuk prijsje.

17.00 uur

Uiteraard wordt ook de inwendige mens niet vergeten, maar dat blijft nog een verrassing.

Einde omstreeks 18.00 uur

Wij verzoeken u de taxi niet voor 18.00 uur te bestellen.
HET BESTUUR WENST U EEN FIJNE MIDDAG



INSCHRIJFFORMULIER

KBO CARNAVALSMIDDAG

op vrijdag 28 februari a.s.

**Inschrijven bij 't Bourgondisch Hof
op woensdag, 19 februari 2025
van 13.30 tot 14.00 uur.**

Vriendelijk verzoek uw KBO jaarpasje
2025 te tonen



De kosten voor deze middag bedraagt
20 euro per persoon te voldoen bij de in-
schrijving. Pinnen is niet mogelijk.

Hier langs afknippen

Heer:.....

Mevrouw:.....

Adres:.....

Telefoon:.....

E-mailadres:.....

Lidnummer(s):.....





ProVoet

De professionele pedicure

*Mary Kuijsten
Sweelinckstr 63
5144 VA Waalwijk*

Tel. 0416-331109

mary@netsend.nl



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. Mensen die maagzuurremmers slikken moeten wel uit 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.

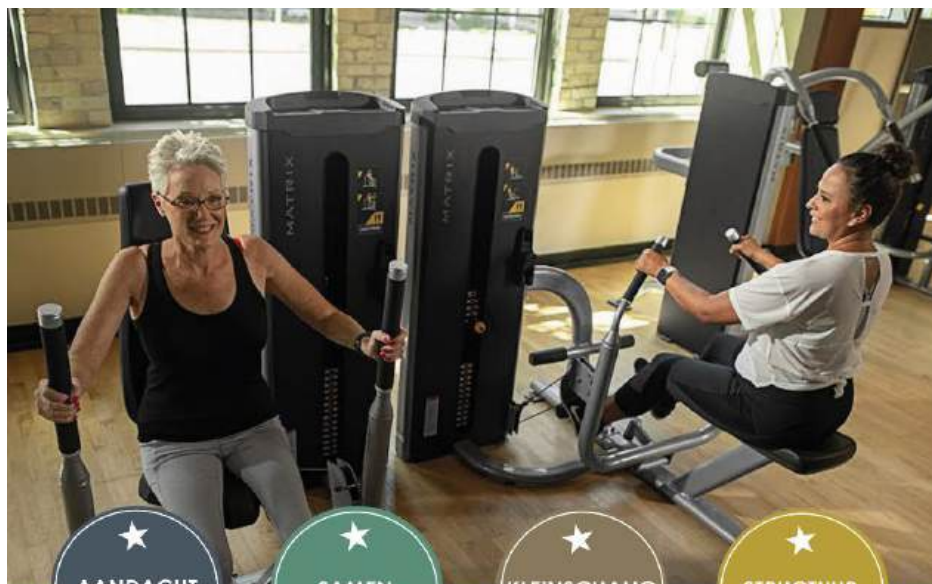
Bron: Radar, Telegraaf, RTL.

Prijswinnaars Puzzel Infoboekje nr. 6

De oplossing van de Sudoku was 29345

33800797 A. Verhoeven
33800802 A. van Himbergen
33802093 A. Peijnenburg
33803404 N. van Iersel
33803693 M. Zeegers





SAMEN SPORTEN MET AANDACHT VOOR EEN BLIJVEND GEZONDE LEEFSTIJL

Bij Below sport je in kleine groepen op je eigen niveau onder persoonlijke begeleiding.



KBO ACTIE
ontvang nu
10% korting

Bekijk app terwijl je belt

De telefoon gaat, je neemt op en wilt daarna tijdens het gesprek iets anders doen. Een agenda openen, een telefoonnummer controleren of bijvoorbeeld een mail teruglezen. Zet de telefoon dan op de luidspreker en open een andere app.



Bellen en app openen Android-telefoon

- Zet de telefoon op luidspreker. Zo kunt u doorpraten terwijl de telefoon niet meer aan uw oor zit. Tik daarvoor op het pictogram van een luidspreker.
- Tik op de starttoets (de middelste knop onderaan de telefoon) om het startscherm in beeld te krijgen.
- Ontgrendel zo nodig de telefoon.
- Tik op de gewenste app.
- Wilt u terugkeren naar het gespreksvenster? Tik dan boven in het scherm op het groene blokje met telefoonhoorn.

Hier kunt u het gesprek beëindigen door op het rode rondje met een telefoonhoorn te tikken.

Bellen en app openen iPhone

- Zet de telefoon op luidspreker. Zo kunt u doorpraten terwijl de telefoon niet meer aan uw oor zit. Tik daarvoor op Audio > Luidspreker.
- Veeg van onder naar boven op het scherm om het startscherm in beeld te krijgen.
- Ontgrendel zo nodig de telefoon.
- Tik op de gewenste app.
- Wilt u terugkeren naar het gespreksvenster? Tik dan boven in het scherm op de groene telefoonhoorn met de tijd ernaast.

Hier kunt u het gesprek beëindigen door op de rode telefoonhoorn te tikken.

Bron: Seniorweb





EINDELOZE WOONIDEËN

**COLORS
@HOME**

JOHN VERHOEVEN

interieurspecialist

Besoyensestraat 77 | 5141 AG Waalwijk | Telefoon (0416) 56 33 90

E-mail johnverhoeven@colorsathome.nl

Een bron van
inspiratie met
gratis kleur- en
interieuradvies!

AGENDA

19 februari

28 februari

04 maart

26 maart

23 april

21 mei

22 mei

26 juni

Inschrijving Carnaval

Viering Carnaval

Wandeling

Lenteviering/ALV

Bingo

Lezing Jack Didden

Wandeling

Zomerfeest



bloem		vreemde munt		staat in Amerika	7	spreuk		tovenaar	
speelhuus		vruchtennat						groef	
	3					jaar-telling			
jongensnaam				vaag					1
bergschaap				sport-trofee			Bijbelse priester		
eetbare wortelknol		rijks-universiteit			centigram			pl. in Amerika	
		gewoel			aanwijzend vnvw.				
			per dag			droog			
			draagbare telefoon			werp-anker			
paardentuig	landbouw-werktuig			hetzelfde		8			waarde-papier
	raad-gever			telwoord					
5							a priori		
							bewuste-lootheid		
kledingstuk						nagalm			
wees gegroet									
			judo-graad		doelpunt				2
					bijbelse figuur				
deel v.e. kolenkachel		erfelijk materiaal				dokter		kleur	
		verbond							
				vis					
				water-kering					
horizon	6							onder-officier	sine anno
insect									
			immer						
venster					reini-gings-middel				4

© www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



U kunt de oplossing van deze Zweedse puzzel tot **8 februari** opsturen naar: **Redactie infoboekje KBO Waalwijk**
p/a Magnoliapark 184,
5143 BZ Waalwijk

of u kunt een email sturen naar info@kbowaalwijk.nl met de vermelding puzzel nr. 1

Vergeet uw naam, adres en lidnummer niet te vermelden.

KBO Waalwijk stelt deze keer 5 waardebonnen ter waarde van 10 Euro beschikbaar. Deze zullen worden verloot onder de goede inzenders.

BOA'S MOGEN GAAN BEKEUREN IN WAALWIJK

Wie door Waalwijk fietst, is gewaarschuwd. De politie krijgt sinds kort hulp bij de aanpak van de bekende fietsovertredingen. De Buitengewoon Opsporingsambtenaren (boa's) mogen nu ook bonnen uitdelen voor het vasthouden van een mobieltje €160,-, het negeren van rood licht € 120,- of een slechte verlichting van de fiets € 70,-. Vooral in het Waalwijkse centrum laat het gedrag van fietsers nogal eens te wensen over. „Dat probleem is al langer een speerpunt van onze boa's", laat een gemeentewoordvoerder weten. Zo wordt er nog vaak in het (voetgangers)gebied gefietst waar dat niet mag.



De zes Waalwijkse boa's krijgen nu dus meer bevoegdheden. Ze treden al op tegen bekende ergernissen, als overlast, wildplacers, fietsen waar dat niet mag, foutparkeerders, zwerfafval en hondenpoep. Het is overigens de vraag of het in Waalwijk plots van dit soort boetes gaat regenen. De zes boa's kunnen niet overal in de gemeente zijn. Het Waalwijkse centrum slokt al veel tijd op. De nieuwe taken leiden ook niet meteen tot extra controles. „De boa's voeren die taken uit tijdens hun dagelijkse werkzaamheden. Het zijn nu nog de donkere dagen, dus zal er de komende maanden wel extra op verlichting worden gelet.”

Bron: M.Koster@bd.nl



RIJBEWIJSKEURING



**Zorgeloos uw rijbewijs verlengen !
Keuringen op afspraak boeken via:**

www.voor-keur.nl

085-0607065

of

0118-724999

laatste nr is alleen bereikbaar tussen 8 en 12 uur
of maak via de mail een verzoek voor een afspraak via

keuring@marlisa.nl

Vaste prijzen (tarief vanaf 1 mrt 2021)

75+ senioren B/E € 55,00

Groot rijbewijs C/D/E € 70,00

Taxipas, Medibus, Touringcar € 70,00

Medische keuring € 55,00

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



KBO Bestuur afdeling Waalwijk
Rabobank: NL74 RABO 0155 8683 14
e-mailadres: info@kbowaalwijk.nl

Voorzitter	Ad van Hamond	tel. 06-40322291
Secretaris	Paulien Verzijl	tel. 06-38325047
Penningmeester	Louis Snoeren	tel. 06-36515078
Bestuurslid	Hubert Bink	tel. 06-22020591
Bestuurslid	Annie v/d Velden	tel. 06-53149083
Bestuurslid	Ton v/d Ven	tel. 06-27272957
Bestuurslid	Jan v/d Wiel	tel. 0416-335017
Bestuurslid	Diel Zijlmans	tel. 0416-339606

Ledenadministratie E-mail: ledenadministratie@kbowaalwijk.nl

Ton van de Ven tel. 06-27272957

Sociaal Domein

Jan van de Wiel tel. 0416-335017
Hubert Bink tel. 06-22020591

Activiteitencommissie

Ad van Hamond tel. 06-40322291
Piet Jonkers tel. 0416-330069
Annie v/d Velden tel. 06-53149083

Belastinginvullers

Marie-Louise Mol-Coret tel. 0416-338273
Ad van Oirschot tel. 0416-277721
Hans van Tuyl tel. 0416-650829
Hans van den Acker tel. 0416-276960
Kees van Wezenbeek tel. 06-46635583

Vrijwillige Ouderenadviseurs

Marie-Louise Mol-Coret tel. 0416-338273
Louis Hofmann tel. 06-55827505



Clientondersteuner

Marie-Louise Mol-Coret	tel. 0416-338273
Louis Hofmann	tel. 06-55827505
Yolande Houben	tel. 0416-337319
Hubert Bink	tel. 06-22020591

Thuisadministrateur

Marie-Louise Mol-Coret	tel. 0416-338273
Louis Hofmann	tel. 06-55827505
Marie José Vloemans	tel. 06-30246405

Korting pasjes

Diel Zijlmans	tel. 0416-339606
---------------	------------------

Redactie Nieuwsbrief/Website/Infoboekje

Ad Floren	tel. 0416-333502
Diel Zijlmans	tel. 0416-339606

Computerondersteuning

Bert Spitzers	tel. 0416-338148
---------------	------------------

Bezorging Infoboekje, Ons etc.

Ton van de Ven	tel. 06-27272957
----------------	------------------

Opzegging:

Altijd vóór 1 december van het kalenderjaar. Bij tussentijdse opzegging is geen restitutie mogelijk.

Bij verhuizing, vertrek, overlijden of opzegging lidmaatschap, graag schriftelijk melden bij de ledenadministratie telefoonnr. 06-27272957 of via email: ledenadministratie@kbowaalwijk.nl
Wilt u lid worden neem dan ook contact op met de ledenadministratie. De contributie bedraagt per jaar € 28,00



Van Gorp Uitvaartzorg is een klein bedrijf.

Mensen die werken vanuit hun hart.

Je wordt begeleid door een vaste uitvaartverzorgster.
Jouw persoonlijke gids die naar je luistert, je adviseert en inspireert.

De uitvaart wordt een ode aan het leven.
Een eerbetoon dat verbinding schept en troost biedt.



VAN·GORP
UITVAARTZORG

liefde verbindt ons

Ook als je verzekerd bent | 0416 - 851 405 dag en nacht



't Bourgondisch Hof

Restaurant | Partycentre | Bowling | Glowgolf



CELEBRATE GOOD TIMES

Korting voor KBO leden:

- € 5,- korting op reguliere bowlingbaan huur
- € 1,50 korting p.p. op reguliere entreprijs volwassenen bij GlowGolf Waalwijk

Zie KBO boekje voor de voorwaarden

Eerste Zeine 92 | 5144 AL Waalwijk
0416 339 383 | www.bourgondischhof.nl