

# NIEUWSBRIEF

## KBO CUIJK-CENTRUM

Jaargang 12, nr. 2

[www.kbo-cuijkcentrum.nl](http://www.kbo-cuijkcentrum.nl)



februari 2020

Beste Leden,

Februari, vernoemd naar de Romeinse God Februus, de God van de onderwereld. Bij de Oude Romeinen was februari de maand van de grote reiniging en boetedoening (*de februa*).

Februari, de sprokkelmaand, de schrikkelmaand (dit jaar actueel). Sprokkelmaand heeft niets te maken met hout sprokkelen. Mogelijk is het afgeleid van het Oudnederlandse sporkelen, dat springen betekent. Dit slaat op het feit dat het aantal dagen van februari eens in de 4 jaar een dag verspringt.

In deze nieuwsbrief de gebruikelijke activiteiten, informatie over films, overige berichten en tot slot informatie over onze jaarvergadering

Voor reacties en/of vragen: [info@kbocuijkcentrum.nl](mailto:info@kbocuijkcentrum.nl).

Uw bijdragen zijn ook van harte welkom!

De nieuwsbrieven staan ook op onze website: [www.kbo-cuijkcentrum.nl](http://www.kbo-cuijkcentrum.nl)

### K.B.O. Cuijk - Centrum organiseert de volgende activiteiten:

<b>3 - 17 februari</b>	<b>Prijs rikken</b> , in 't Fort. Aanvang 13.30 uur. Voor de eerste tien winnaars een leuk prijsje. Iedereen is van harte welkom.
<b>13 - 27 februari</b>	<b>Dansen</b> in 't Fort. Zaal open om 19.00 uur. Country dansen, foxtrot, Engelse wals en andere dansen. Kom eens een keertje kijken, het is er altijd heel gezellig.
<b>11 februari</b>	<b>Kienen</b> in 't Fort met geldprijzen. Aanvang 14.00 uur.
<b>4-11-18-25 febr.</b>	Elke dinsdag wandelen we $\pm$ 5 km. Vertrek 13.30 uur vanaf 't Fort.
<b>3 -10 - 17 - 24 februari</b>	<b>Handwerkclub</b> in het WOZOCO – gebouw Hof van Cuijk 1. Aanvang 14.00 uur. Inlichtingen Mien Dikmans tel 314260. U kunt ook op deze middagen even binnen lopen, om te kijken of het handwerken iets is voor u.
<b>5 - 12 - 19 - 26 februari</b>	Elke woensdag: <b>tekenen en schilderen</b> in 't Fort, o.l.v. Akki Holla. Aanvang 14.00 uur. Inlichtingen en aanmelden: tel.: 318362.
<b>2 februari</b>	<b>zondag : Dansen voor 50 plus</b> aanvang 13.00 uur in 't Fort.

Nadere informatie over de activiteiten: mail: [mbmwillems@outlook.com](mailto:mbmwillems@outlook.com), of bel.: 0485-314416.

### Algemene ledenvergadering dinsdag 17 maart 2020.

Onze jaarlijkse Algemene ledenvergadering wordt gehouden op 17 maart a.s. in "t Fort", Aanvang 13.30 uur. De zaal is open om 13.00 uur.

Schrijf deze datum alvast in uw agenda.

De jaarvergadering is **alleen toegankelijk voor leden van onze vereniging KBO Cuijk-Centrum**.

Het **aanvullende programma** ( zie verderop) is ook **toegankelijk voor niet leden vanaf 14.30 uur**.

In de nieuwsbrief van maart a.s. zullen we de uitgebreide agenda met de gebruikelijke jaarstukken publiceren.

U kunt zich al opgeven als kandidaat bestuurslid. Heeft U interesse of wilt u eerst een gesprek met een bestuurslid, neem dan contact op met ons. Per mail [info@kbocuijkcentrum.nl](mailto:info@kbocuijkcentrum.nl) of telefonisch zie blz. 2.

## Algemene ledenvergadering dinsdag 19 maart a.s. vervolg.

In het eerste deel van de vergadering worden, zoals gebruikelijk, o.a. het jaarverslag, het financiële verslag en de begroting besproken en goedgekeurd. Verder de (her)verkiezing van bestuursleden. In het tweede deel komen de fysiotherapeuten van Fysiotherapie Cuijk Centrum, diëtiste Mieke Bouwens en ergotherapeut Dennis Willems vertellen wat u zelf kunt doen om uw brein zo fit mogelijk te houden! Onderwerp: **Het fitte brein en de invloed van een gezonde leefstijl op het geheugen.** Nadere informatie vindt u op blz. 4 van deze nieuwsbrief.

### Overzicht huidige bestuursleden.

Buné-v.d.Ven., Hennie	voorzitter	Buizerdhorst 58	0485-313087
Bus-Timmers, Connie		Jan van Cuijkstraat 6	06-28723679
Dikmans-van Hulst, Mien		Smidstraat 65	0485-314260
Koot, Huub		Hof van Cuijk 99	0485-313315
Minten, Willy	penningmeester	Florisstraat 17	0485-317482
Pinxteren, Ricky van	ledenadministratie	Heggerank 96	0485-331051
Roelofs, Toon	vicevoorzitter	Zandkampen 1	0485-312123
Siroen, René	secretaris	Vossehol 42	0485-314880
Thijssen-Jelierse, Ida		Graaf Hermanstraat 8	0485-317766
Willems, Zus		Markt 68	0485-314416

### Herinnering: 5- daagse excursie reis

#### Waldhotel Bärenstein

Prijs: Vanaf 30 personen: € 409,00 Per persoon.  
Toeslag 1-persoonskamer € 70,00 Per persoon/  
per verblijf Hotel Waldhotel.

Periode 4 mei tot 8 mei 2019.

Inlichtingen en uitgebreide beschrijving van de excursies bij M. Willems (0485- 314416).

**Woensdag 5 februari** komt Dennis van de Brabantexpres naar 't Fort, voor **inschrijving**.

Diegenen, die vorig jaar mee zij geweest, krijgen de uitgebreide reis per mail toegestuurd.

**Als u nog belangstelling hebt voor deze reis, dan kunt u zich nog opgeven.**

### Lekkere lunch bij Safina in Cuijk

Elke 2e maandag van de maand (behalve op feestdagen) kunt u bij Intercultureel Centrum Safina van 12.00 tot 13.00 uur heerlijk lunchen. Er wordt steeds een warme 3 gangen-lunch uit een andere cultuur verzorgd. Wat er klaargemaakt gaat worden is een verrassing. Deze maand is de lunch op **10 februari** a.s.

Wilt u hieraan deelnemen? Dan kunt u zich t/m donderdagmiddag 6 februari per e-mail opgeven. Maar vol is vol! Kosten: 6 euro per volwassene en 3 euro voor een peuter. Dat is exclusief drinken. Uw aanmelding is pas geldig na bevestiging door de lunchwerkgroep.

Intercultureel Centrum Safina zit in MFA De Valuwe, De Valuwe 1 in Cuijk. (de voormalige Jozefkerk) Aanmelden en informatie per e-mail: safinacuijk@icloud.com

Meer info over IC Safina vind je op hun website.

### Wandel Woensdag

Bezoek kasteel Tongelaar voor de mooiste fiets- en wandelroutes over Landgoed Tongelaar.

Elke woensdag van 11.00 tot 16.00 uur en elke zondag van 10 tot 18.00 uur open. Het kasteel is dan te bezichtigen en er is gelegenheid om het informatiepunt van het Brabants Landschap in het torenfort te bezoeken.

Elke 4de zondag van de maand vertrekt er om 10 uur een gratis gidswandeling door Brabants Landschap.

### Digitale vaardigheden en sociale media in Bibliotheek Cuijk

Onder begeleiding van een medewerker organiseert BiblioPlus de online cursussen van 'Klik & Tik'. Wilt u graag meer met de computer doen, maar weet u niet goed hoe het werkt? Dan is 'Klik & Tik. De basis' iets voor u. Daarnaast wordt ook de cursus 'Klik & Tik. Het internet op' aangeboden. Dit programma leert u beter gebruik te maken van de mogelijkheden van internet. Beheerst u de basisvaardigheden, dan kunt u de cursus 'Klik & Tik. Samen op 't web' volgen. Hierin staan sociale media als Facebook en Twitter centraal. De cursussen vinden plaats op donderdag van 9.30 tot 11.30 uur. Eerst volgende is 13 februari Het doorlopen van de cursus duurt gemiddeld 6 tot 10 bijeenkomsten. De cursussen kunnen aansluitend gevolgd worden en er kan voortdurend ingestapt worden. Kosten voor Biblio Plusleden zijn € 25,-, voor niet-leden € 35,-. Betalen kan tijdens de cursus. Er is een maximum van 8 deelnemers. Bel voor meer informatie of aanmelden: 0485-583500

### **Film 1 Sociom/Zin**

Woensdag 4 maart: **"Still Alice"**

Alice Howland, gelukkig getrouwd en moeder van drie volwassen kinderen, is een gerenommeerd hoogleraar taalkunde aan Harvard. Ze krijgt een enorme schok te verduren als de ziekte van Alzheimer bij haar wordt vastgesteld en ze zich realiseert dat haar zorgvuldig opgebouwde leven drastisch zal veranderen. Langzaam maar zeker begint ze de regie over haar eigen wereld te verliezen, terwijl de onderlinge banden binnen de familie steeds meer onder druk komen te staan. '.

Plaats: Ontmoetingscentrum " 't FORT"

Aanvang: om 14.00 uur, inloop vanaf 13.30 uur. Toegangskaarten zijn verkrijgbaar voor aanvang van de voorstelling. Prijzen: Per film: € 7,00 inclusief kop koffie of thee. De films worden vooraf kort ingeleid. Na afloop vindt er nog een nagesprek plaats met de bezoekers die dat willen.

### **Film 2: Senioren Bios Malden**

Dinsdag 11 februari: **DOWNTON ABBEY**

Het verhaal speelt zich af in Engeland tijdens de herfst van 1927, anderhalf jaar na de gebeurtenissen uit de serie over de Britse familie Crawley en hun bedienden. Op het landgoed wordt hard gewerkt aan de voorbereidingen van een groot feest. Intussen staat Mary op eigen benen.

Dinsdag 10 maart: **LOVE & FRIENDSHIP**

Lady Susan trekt tijdelijk in bij haar schoonzus. Samen met haar Amerikaanse hartsvriendin Alicia bekokstoof ze sluwe plannetjes om zichzelf en haar dochter aan een echtgenoot te helpen.

De film begint om **15.45** uur en op vertoon van uw KBO-lidmaatschapskaart geldt een gereduceerd tarief van € 7,30!

Reserveren (noodzakelijk en gratis); via nummer 024 - 622 13 46 of via internet: [www.cinetwins.nl](http://www.cinetwins.nl).

### **Website vernieuwd.**

KBO Brabant heeft haar website helemaal veranderd. Onze website ([www.kbo-cuijkcentrum.nl](http://www.kbo-cuijkcentrum.nl)) is daar een onderdeel van en verandert dus ook. De oude website is gesloten. Wij zijn druk bezig om onze website opnieuw in te richten. Wij vragen daarom vriendelijk uw begrip en geduld totdat hij helemaal up to date is. Wij zijn nog op zoek naar mensen die ons daarbij behulpzaam willen/kunnen zijn. Inlichtingen en opgave via [info@kbocuijkcentrum.nl](mailto:info@kbocuijkcentrum.nl).

### **Vrijwillige ouderenadviseur**

Heeft u vragen en weet u niet waar u daarvoor terecht kunt, raadpleeg dan een ouderenadviseur.

De ouderenadviseur is een opgeleide deskundige vrijwilliger van de KBO, die de ouderen kosteloos kan informeren, adviseren en indien nodig kan begeleiden naar voorzieningen op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Hij of zij kan u informeren en of doorverwijzen over alle voorzieningen en diensten voor ouderen zoals:

- voorzieningen zoals de huur- en zorgtoeslag
- vragen rond de WMO
- het keukentafelgesprek van de WMO en zo nodig daarbij aanwezig zijn
- de gemeentelijke regelingen zoals bijv. Bijzondere Bijstand

De ouderenadviseur staat aan de kant van de ouderen en behartigt hun belangen.

Als u in contact wilt komen met een ouderenadviseur neem dan contact op met het centrale meldnummer via telefoon 0485 – 574440 menu keuze 1. U kunt direct kiezen..

HET LEVEN WORDT EENVOUDIGER  
ALS JE NIET MEER OVERAL VERANTWOORDING AFLEGT  
VOOR WAT JE GEDAAN HEBT,  
MAAR GEWOON DOET  
WAT GOED VOELT EN IS.

## Het fitte brein en de invloed van een gezonde leefstijl op het geheugen.

Op dinsdag 17 maart komen de fysiotherapeuten van Fysiotherapie Cuijk Centrum, Daniëlle, Helma en Jim, diëtiste Mieke Bouwens en ergotherapeut Dennis Willems tijdens een gezellige en actieve middag aangeven wat u zelf kunt doen om uw brein zo fit mogelijk te houden!

Vragen die voorbij komen: Kun je de hersenen beïnvloeden door je leefstijl? Gaan je hersenen minder goed werken als je ouder wordt? Hoeveel energie hebben onze hersenen nodig en welke voedingsstoffen zijn noodzakelijk? Slijt het brein met het ouder worden? Helpt bewegen tegen achteruitgang van het brein? Welke invloed heeft stress op het brein?

### De 6 bouwstenen van een gezonde leefstijl



Op deze middag is er naast een stukje theorie, ook de mogelijkheid tot bewegen! U kunt zelf ervaren wat u kunt doen om uw brein in beweging te krijgen! Iedereen op zijn eigen niveau en onder leiding van de fysiotherapeuten Jim Bögels, Helma van Kempen en Daniëlle Busch.

Dennis Willems, ergotherapeut zal u meer uitleg geven over geheugenproblemen, welke tips en hulpmiddelen er zijn om met geheugenproblemen om te gaan en hoe u met geheugenproblemen tóch veilig thuis kunt blijven wonen. We vertellen u ook hoe u het beste kunt omgaan met mensen met geheugenproblemen.

Ook onze voeding heeft invloed op de gezondheid van de hersenen.

Diëtiste Mieke Bouwens zal zij uitleggen welk effect voeding op uw hersenen heeft en wat u het beste kunt eten om de hersenen zo optimaal mogelijk te laten functioneren.

We hopen u te ontmoeten op 17 maart aanstaande!

Daniëlle, Helma, Jim, Dennis en Mieke

Fysiotherapie Cuijk Centrum  
[www.fysiotherapiecuijk.nl](http://www.fysiotherapiecuijk.nl)  
[info@fysiotherapiecuijk.nl](mailto:info@fysiotherapiecuijk.nl)  
Tel.nr: 0485-313205

