



*onder-ONSje*



**Senioren Cuijk**

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

april 2023



## Colofon

info@seniorencuijk.nl  
www.seniorencuijk.nl

## Secretariaat

Vlierbes 4, 5432GH Cuijk  
secretaris@seniorencuijk.nl  
Tel: 06-13080431

## Ledenadministratie

Riky van Pinxteren  
[leden@seniorencuijk.nl](mailto:leden@seniorencuijk.nl)  
Bank: NL63RABO0128897953

## BESTUUR:

**Voorzitter:** Peter Schouten  
**Secretaris:** Johan van Hoof  
**Penningmeester:** Will Ariaens  
**Overige bestuursleden**  
Riky van Pinxteren  
Koojsje Mannem  
Ida Thijsen  
Jos Hoedemaker  
Martien Peters  
Karin v.d. Crujssen

Foto voorkant: Marijke Veltmaat  
Volgend onder-Onsje: vanaf 24 april  
Copy inleveren tot 9 april

[info@seniorencuijk.nl](mailto:info@seniorencuijk.nl)

Eindredactie: Martien Peters






**em&m**  
Zorg & Revalidatie

Kalkhofseweg 41 a1  
5443NB Haps

Tel: 0485 211354  
info@em-m.nl  
www.em-m.nl



## PRINTSERVICE CUIJK

 Kaneelstraat 27b, 5431 DV Cuijk  
 0485 - 351352  
 [info@printservicecuijk.nl](mailto:info@printservicecuijk.nl)



[WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL](http://WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL)

**Méer dan alleen een kopietje!**

## Bike Totaal Cuijk

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk  
T. 0485 - 314377  
[info@biketotaalcuijk.nl](mailto:info@biketotaalcuijk.nl)

**Bike  
Totaal**  
TWEEWIELERSPECIALIST

[www.biketotaalcuijk.nl](http://www.biketotaalcuijk.nl)

PERSOONLIJK  
REISADVIES  
BIJ JE THUIS  
TUI at Home

NONJA SCHUIJFFEL  
06 83271283  
[nonja.schuijffel@tui.nl](mailto:nonja.schuijffel@tui.nl)

- > Eén vertrouwd gezicht
- > 24/7 bereikbaar
- > De beste deals speciaal voor jou
- > Met de garanties van TUI



[WWW.TUIATHOME.NL/NONJA-SCHUIJFFEL](http://WWW.TUIATHOME.NL/NONJA-SCHUIJFFEL)



## **De Algemene Ledenvergadering 15 maart 2023 in 't Fort**

**Ruim veertig leden waren op deze vergadering aanwezig. Er moesten een aantal besluiten genomen worden, die erg belangrijk waren. Denk bijvoorbeeld aan de contributieverhoging ingaande het jaar 2024.**

Door de stijgende kosten van een aantal zaken, zoals het drukwerk, de kerstattendedies, de zaalhuren, etc., konden we helaas niet om deze horde heen.

**De voorgestelde contributie door het bestuur voor het jaar 2024 is door de aanwezige leden vastgesteld.**

**Voor een alleenstaande bedraagt de contributie 22,50 euro**

**Is uw partner ook lid? Dan bedraagt de contributie 42,50 euro voor beiden**

**Voor de leden, waar geen automatische incasso kan plaatsvinden, is de contributie 23,50 en respectievelijk 43,50 euro.**

**Mocht u vragen hebben omtrent de contributie 2024, neem dan contact op met onze penningmeester: Will Ariaens [will.ariaens@outlook.com](mailto:will.ariaens@outlook.com)**

**Ook het (financieel) verslag over 2022 en de begroting over 2023 werden door de leden goedgekeurd. Het was een prima vergadering met actief meedenkende leden. De notulen zullen in een later stadium gepubliceerd worden.**

De middag zou afgesloten worden met een gezellig samenzijn verzorgd door entertainer Jan Kersten. Maar helaas is onze entertainer niet op komen dagen! Toch was het na afloop nog gezellig. Er werd wat gedronken en na gekeuveld. De radio zorgde voor de achtergrondmuziek en dat was een goed alternatief.





**Senioren Cuijk**  
KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS



ONTMOETEN

**Rikken: 't Fort, aanvang 13.30 uur**

27 maart – 10 en 24 april - 8 en 22 mei

**Rikken: MFA, aanvang 13.30 uur, tevens gelegenheid om te jokeren**

3 en 17 april – 1, 15 en 29 mei

**Kienen: MFA, aanvang 14 uur**

**Kienen: 't Fort, iedere 2<sup>e</sup> dinsdag van de maand, aanvang 14 uur.**

**Koersbal: MFA, iedere dinsdag van 10 tot 12 uur.**

**Bridge: MFA, iedere donderdagavond van 19.30 uur tot 22.30 uur.**

**Bridge: 't Fort, donderdagmiddag aanvang 13.30 uur.**

**Handwerken:** elke maandag vanaf 13.30 in Wozoco gebouw in **Hof van Cuijk** en elke woensdag vanaf 9.30 in de **MFA**.

**Dansen: 't Fort, 1<sup>e</sup> zondag van de maand, o.l.v. een dj, aanvang 13.30 uur.**

**Tekenen en schilderen: 't Fort, woensdagmiddag van 14 uur tot 16 uur.**

**Fietsen:** iedere dinsdag. Vertrek om 13.30 uur vanaf het **Louis Janssenplein en 't Fort**. Een maal per maand wordt er een grote tocht gefietst en dan vertrekt men om 10 uur. Inlichtingen: [mbmwillems@outlook.com](mailto:mbmwillems@outlook.com)

**Wandelen:** iedere dinsdag om 13.30 uur. Vertrek vanaf 't Fort

**De Nielt Inloopmiddag:** iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur, sjoelen, koersbal, kaarten en gezellig samenzijn

**Jeu de Boules Amicale Galberg:** laatste vrijdag van de maand, aanvang 10 uur

**Cuijk Ontmoet - In Het Doehuis** Iedere 2<sup>e</sup> dinsdag van de maand van 10 tot 12 uur

**Het Doehuis:** ouderensoos, elke woensdag van 9.30 tot 12 uur

**MFA inloopochtend 55+:** Op maandag, tussen 10:00 uur en 11:30 bent u welkom

**Badminton:** maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in **De Kwel**. [jilisen@live.nl](mailto:jilisen@live.nl)

**Tafeltennis:** iedere woensdag in **gymzaal school "De Wingerd"**, van 14 tot 16 uur.

**Contributie KBO terug krijgen** Als u aanvullend verzekerd bent vanuit een van de collectiviteitsverzekeringen via KBO-Brabant: bij VGZ of CZ, dan kunt u uw lidmaatschapsgeld van KBO-Brabant terug krijgen, tot maximaal 25 euro per jaar. U kunt uw betalings- en lidmaatschapsbewijs aanvragen door het invullen van een formulier op [www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel](http://www.kbo-brabant.nl/onsvoordeel) Dit bewijs kunt u indienen bij VGZ of CZ, op dezelfde manier als u dat gewoonlijk doet met uw facturen voor zorgkosten. Zijn u en uw partner beiden lid van KBO-Brabant? Dien het lidmaatschapsbewijs dan voor beiden apart in.



### De mijlpalen voor de maand april:

**85 jaar:** dhr. van Dreumel (Robijnlaan)

### Weer de overheerlijke dagtocht op woensdag 14 juni

Op die dag gaan we om 7.30 vertrekken naar de provincie Zeeland. Dwars door Brabant rijdend hebben we een koffiestop voor een bakkie met wat lekkers. Hierna gaan we onze gids ophalen die



ons meeneemt door **“De zak van Beveland”** en ons alles gaat vertellen over deze streek. Met de kronkelende wegen, hopelijk nog bloeiende fruitboomgaarden en oude boerderijen. We horen over de ontwikkelingen langs de Westerschelde, scheepvaartbedrijvigheid, tolpoorten en langs de machtige zeedijk naar Ellewoutsdijk met een prachtig uitzicht over de Westerschelde. Na de rit komen we bij het restaurant voor een heerlijk 2-gangendiner.

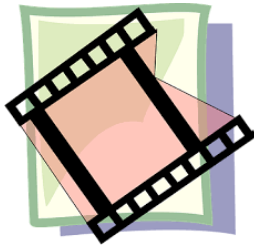


Na het diner vertrekken we naar het Watersnoodmuseum. Hier vinden we in 4 caissons de geschiedenis van het water van '53 tot nu. Het Watersnoodmuseum neemt ons mee in de belevenissen van gewone mensen met een bijzonder verhaal over water. Over de ramp van '53, de wederopbouw en de overstromingen die nog altijd over de hele wereld plaatsvinden.

Hierna vertrekken we helaas alweer naar huis en daar hopen we ongeveer 19 uur weer aan te komen. Wij denken een mooie, gezellige en gedenkwaardige dag voor u in elkaar te hebben gezet.

U kunt zich opgeven door voor 17 mei 68 euro (voor niet leden 78 euro) over te maken op reknr NL63 RABO 0128 8979 53 tnv Senioren Cuijk ovv aantal pers en lidnummer. Of door dit bedrag met een briefje met uw naam, lidnummers in de bus te doen bij Karin van der Crujisen. Looiersgarde 9 Cuijk.

Is dit lastig, bel dan even met Karin 06-24897517 en dan kunnen we bespreken hoe we dit oplossen. Vol is vol, dus geef je op tijd op.



**De speciale seniorenvoorstellingen Cine+ Cuijk in de maand april. Entree 9.50 euro, inclusief koffie met wat lekkers**

***The Banshees of Inisherin* Woensdag 12 april – 13:30 uur**

In *The Banshees of Inisherin* volgen we twee goede vrienden Padraic (Colin Farrell) en Colm (Brendan Gleeson) die in een moeilijke situatie belanden wanneer Colm plotseling besluit hun vriendschap te verbreken.

***Grenzeloos Verraad* Woensdag 26 april – 13:30 uur**

Een bijzonder oorlogsverhaal tussen eer en geweten in de periode voorafgaande aan de luchtlandingsactieoperatie Amherst die in april 1945 in Drenthe plaatsvond met als doel de bevrijding van de stad Groningen. *Met uw ledenpas krijgt u 1 euro korting op de overige films. Meer informatie:*

[www.seniorencuijk / onze activiteiten](http://www.seniorencuijk/ onze activiteiten)

**Mooiland**



**GRATIS Oppluspakket** *Als je ouder wordt of een fysieke beperking hebt, kunnen kleine dingen in je huis soms voor ongemak zorgen. Denk bijvoorbeeld aan een te laag toilet. Dankzij ons gratis Oppluspakket is dit eenvoudig op te lossen! Je kiest zelf voor oplossingen die je woning weer comfortabel en passend maken. Het Oppluspakket is voor bewoners vanaf 65 jaar en voor mensen met een fysieke beperking.*

**Lees meer:** [www.mooiland.nl/oppluspakket](http://www.mooiland.nl/oppluspakket)

**Huismiddeltje: een hete grog tegen de griep of verkoudheid**

*Een hete grog werd vroeger vaak gedronken om griep tegen de gaan. Het is zo'n oud huismiddeltje wat gebruikt werd om koorts tegen te gaan of juist om het lekker warm te krijgen. Tegenwoordig rennen we gelijk naar de huisarts als we griep hebben, maar vroeger ziekte je het gewoon uit met diverse huismiddeltjes en paardenmiddelen. Of het echt helpt weten we niet, wel is er bewezen dat door alcohol de lichaamstemperatuur iets kan dalen. Of het helpt of niet, het blijft een lekker drankje voor als je het koud hebt of jij je niet lekker voelt.*

*In het originele recept werd alleen maar citroensap, sterke drank, suiker en heet water gebruikt. Maar je kunt natuurlijk ook nog allerlei andere ingrediënten toevoegen zoals specerijen zoals kruidnagel, steranijs, piment, kaneel of verse kruiden zoals tijm en rozemarijn en fruit. Als drank kan je whisky, cognac of rum gebruiken. Voeg de sterke drank pas op het laatst toe, anders verdampt de alcohol.*



# Ingezonden

## Bijeenkomst dementie en naar de film

Dinsdag 28 februari was er een bijeenkomst over omgaan en herkennen van signalen van dementie, georganiseerd door de gemeente Land van Cuijk. Een zeer interessante middag, die helaas, veel te weinig deelnemers trok.

We kregen handvatten om goed om te gaan met iemand met dementie. Daarvoor werd het ezelsbruggetje **GOED** gebruikt:



**G**eruststellen, praat op kalme toon en stel gerust, probeer niet te verbeteren.

**O**ogcontact, kijk de persoon echt aan en geef de persoon met dementie de tijd om te reageren.

**E**ven meedenken, Vraag of je mag helpen. Betrek hem of haar bij de oplossing. Zeg wat je gaat doen.

**D**ankjewel, sluit het gesprek goed af. Dankjewel dat je iemand met dementie hebt geholpen.

Daarnaast was ik woensdagmiddag 1 maart in de bioscoop om naar een film te kijken op de speciale ouderenmiddag. Onder het genot van een kopje koffie met iets lekkers zag ik een film over een jongeman met spasmen, die goed ontwikkeld was, maar waar je wel aan zag en hoorde, dat hij aan een aandoening leed. Prachtig gespeeld en zeer indrukwekkend.



Kom je mensen tegen, met een bepaalde aandoening, dan ben je vaak geneigd om snel door te lopen. Vaak denk je gekke mensen, die is niet goed snik. Maar als je echt bereid bent om te kijken en te luisteren, kun je heel veel leren. Hoe het komt dat iemand bepaald gedrag vertoont, raar loopt of praat. Je leert ook veel over je zelf. Waarom kijk je zo en waarom oordeel je zo.

*Je kunt het zelfs breder trekken, denk ook eens aan iemand die een andere kleur heeft, die uit een ander land komt, kijk en luister. Het maakt je dankbaar, mij in ieder geval wel.*

Riky van Pinxteren.



**“Dat we steeds langer leven is geweldig mooi, maar waarom is dat pas als we al oud zijn?”**

**Fris het op!**  
**E-Fietsen in de praktijk**

**welkom!**

**Deelname gratis**  
**Reserveren via**  
**info@seniorencuijk.nl**  
**Tel: 0649148696**

**Zaterdag 15 april**  
**Bij Bike Totaal**  
**Grotestraat**  
**Cuijk**  
**aanvang 13.30 uur**

**u hoeft geen lid te**  
**zijn van onze**  
**vereniging**  
**vol-vol, maximaal**  
**25 deelnemers**

**Bike Totaal**  
**Bike Totaal Cuijk**  
www.biketotaal.nl

### **Fris het op, fietsen in de praktijk 15 april**

Prettig, veilig en comfortabel gebruik maken van uw E-Bike? We helpen u veilig onderweg op de E-bike' dit gaan we doen in samenwerking met Bike-Totaal aan de Grotestraat. Na afloop van die dag stap je met het nodige plezier en zelfvertrouwen op je elektrische fiets; op weg om je dagelijkse boodschappen te doen of een mooie tocht op je fiets te maken. De middag bestaat uit een praktisch en theoretisch gedeelte.

**Voor wie?** Deze middag is speciaal bedoeld voor senioren die op een E-Bike fietsen en met meer vertrouwen willen deelnemen aan het verkeer. Het is een mooie gelegenheid om je fietsvaardigheden te vergroten en de E-Bike beter te leren beheersen.

**Opstappen en wegfietsen** De middag bestaat uit een praktisch en theoretisch gedeelte. Eerst kennismaken met elkaar en praten we over het gebruik en ervaringen met de E-bike. Daarna gaan we snel over op het praktische gedeelte op een afgesloten circuit. Daar kunt u in alle rust met de diverse oefeningen aan de slag gaan.

Er worden tips gegeven hoe je als fietser veilig deelneemt aan het verkeer. Het is vaak druk op de wegen en fietspaden. Tevens kunt u uw E-bike gratis laten keuren. Alles met het doel om op een prettige, veilige en comfortabele manier te genieten van de E-Bike.

**OPGEVEN VOOR 8 APRIL, E-MAIL: [info@seniorencuijk.nl](mailto:info@seniorencuijk.nl)**  
**of telefonisch via 06 49148696**



*Pasen is onder anderen het feest van een nieuw begin. Het is geen toeval dat het in de lente wordt gevierd. In de lente komt de natuur weer tot leven*



**Wat is de werkelijke betekenis van het christelijke Pasen?** Om dat uit te leggen, moeten we beginnen bij **Witte Donderdag**. Dat is de dag voor Goede Vrijdag. Op deze donderdag wordt het Laatste Avondmaal van Jezus met zijn apostelen door christenen herdacht. Het avondmaal was tevens ter ere van Pesach, het joodse feest om de vlucht van het joodse volk uit Egypte te vieren. Jezus waste aan het begin van het Laatste Avondmaal de voeten van zijn volgelingen, als teken van zijn dienstbaarheid en de bereidheid om de minste te willen zijn. Ook maakte Hij melding d.m.v. een kus aan Judas, dat hij verraden zou worden.



**Goede Vrijdag** is de vrijdag voor Pasen. Op deze vrijdag herdenken christenen de kruisiging van Jezus. Niet bepaald een goede gebeurtenis voor Jezus, zou je zeggen, dus waarom heet het dan 'Goede Vrijdag'? Ondanks deze mindere dag voor Jezus, is dit toch voor de christenen een goede zaak geweest. Dat komt doordat zij geloven dat met de kruisiging van Jezus de zonden zijn weggenomen, zodat zij gemakkelijker toegang tot God en de Hemel kunnen krijgen.

**Stille Zaterdag** Op Stille Zaterdag wordt de graflegging van Jezus herdacht. Er wordt gebeden tijdens de zogenaamde paaswake.

**Pasen** is het belangrijkste christelijke feest. Dan wordt gevierd dat Jezus is opgestaan uit de dood. Enkele dagen na de begrafenis gaan een paar vrouwen naar zijn graf. Tot hun grote verbazing is het geopend en leeg. Een engel vertelt hen dat Jezus is opgestaan. Doodgaan is voortaan niet meer het einde van het leven. Christenen geloven in een eeuwig, gelukkig bestaan na de dood. Er is dan geen pijn of verdriet meer.



**Tweede paasdag** Omdat christenen van oudsher dit nooit op hun rustdag buiten de deur mochten vieren, is er nog een tweede paasdag aan vastgeplakt.

## Rijbewijskeuring voor leden van de KBO, 75 jaar en ouder, verlenging van het rijbewijs

Als u 75 jaar bent of ouder en uw rijbewijs moet verlengd worden, dan is het nodig dat u van tevoren bij de gemeente tegen betaling een z.g. *Eigen Verklaring* gaat halen en dat u gekeurd wordt. (Bent u nog geen 75 dan is een keuring niet nodig!)



Eerst even een afspraak maken hiervoor bij de Gemeente! Vervolgens moet u de *Eigen Verklaring* opsturen naar het CBR. Begin hiermee tijdig want een en ander kan wel enkele maanden in beslag nemen.

### Hulp bij verlengen van uw rijbewijs door K.B.O.

*Wilt u uw rijbewijs verlengen en bent u ouder dan 75 jaar?* Dan moet u medisch gekeurd worden. Bij het CBR is helaas een wachttijd ontstaan voor deze keuringen. Daardoor lukt het vele senioren niet om tijdig het rijbewijs te verlengen. Door de coronacrisis zijn de wachttijden verder opgelopen. Wellicht bent u één van de vele senioren die al langer wachten op verlenging. KBO-Brabant hielp al heel veel leden én niet-leden binnen enkele dagen aan verlenging. Bel dan ons kantoor en vraag naar *Edith Mostert*: 073 – 644 40 66 of mail naar: [emostert@kbo-brabant.nl](mailto:emostert@kbo-brabant.nl).

### Zo verlengt u uw rijbewijs

- 1 Begin op tijd: dien 4 tot 5 maanden voordat uw rijbewijs verlopen is uw gezondheidsverklaring in.
- 2 U behoort een bevestiging van ontvangst te krijgen van het CBR. Krijgt u deze niet, neem dan contact op met KBO-Brabant.
- 3 Zodra het CBR uw gezondheidsverklaring ontvangen heeft, krijgt u de benodigde documenten om naar de keuringsarts of specialist te gaan. Soms moet u ook een rijtest doen. Helaas ontvangt u deze documenten niet altijd op tijd. Is dat het geval neem telefonisch contact op met Edith Mostert van KBO-Brabant.
- 4 U gaat met de documenten van het CBR naar de keuringsarts. Helaas is er door corona een wachttijd ontstaan bij de keuringsartsen. Maak dus zodra u de benodigde documenten heeft zo snel mogelijk een afspraak.
- 5 Sommige keuringsartsen versturen de rapportage zélf naar het CBR via Zorgdomein. Dit is de veiligste en snelste weg. Andere keuringartsen maken geen gebruik van dit portaal. In dat geval dient u zelf per post de rapportage naar het CBR te versturen. Maakt u in elk geval een kopie voor uzelf van de héle rapportage!

Als het goed is, ontvangt u binnen afzienbare tijd van het CBR bericht over uw verlenging. Helaas zijn ook hier wachttijden ontstaan. Daarom mag u van het CBR soms doorrijden met een verlopen rijbewijs. Let op: dat mag **alléén** met een brief van het CBR!

### **Doorrijden met een verlopen rijbewijs**

*Voor bepaalde groepen geldt er een administratieve verlenging van de geldigheidsduur van het rijbewijs met 1 jaar*



Eind 2019 is de AMvB (Algemene Maatregel van Bestuur) van kracht waarmee bepaalde groepen 75-plussers *onder voorwaarden* gebruik kunnen maken van de administratieve verlenging van de geldigheidsduur van het rijbewijs. Dit houdt in dat zij, als zij hierover een persoonlijke brief hebben ontvangen van het CBR, maximaal een jaar kunnen blijven rijden met het verlopen rijbewijs.

### **Nota Bene**

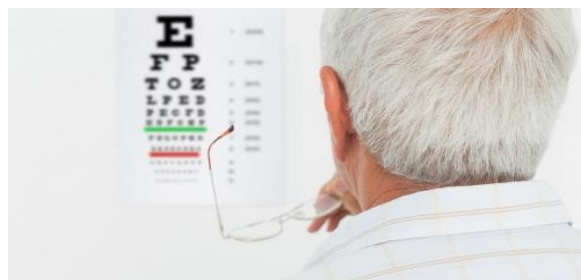
Zonder toestemming van het CBR is het NIET TOEGESTAAN om met een verlopen rijbewijs de weg op te gaan. Doet u dit wel dan kan dit strafrechtelijke gevolgen hebben en bent u aansprakelijk bij het veroorzaken van schade of een ongeval.

### **Waar kunt u een afspraak maken voor een keuring?**

Cuijk Regelzorg. Wijkaccommodatie 'De Nielt'

Telefoon: 088 232 33 00 Meer informatie:

[www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl)



### **Ons Actueel**



Elke twee weken verschijnt de digitale nieuwsbrief *Ons Actueel*, speciaal voor kaderleden en andere geïnteresseerden. In die nieuwsbrief vindt u verenigingsnieuws en informatie over ontwikkelingen op het gebied van welzijn, zorg, wonen, mobiliteit, inkomen en pensioen. KBO-Brabant neemt u graag op in deze mailinglist. Aanmelden kan via:

[www.kbo-brabant.nl/reguliere-publicaties/](http://www.kbo-brabant.nl/reguliere-publicaties/)



## Het traject "onder-ONSje"

**U zit weer heerlijk te lezen in het "onder-ONSje" van de maand april, maar op het moment dat u dit zit te doen, wordt er alweer aan het meinummer gewerkt.**

De grote vraag is altijd: wat moeten we publiceren en zijn er nog zaken die via het bestuur vermeld dienen te worden. Ook wordt er gekeken naar de activiteiten, die plaats gaan vinden. Bovendien moeten we, omdat het boekje in A5 formaat wordt gemaakt, rekening houden met het aantal bladzijden. We zijn gebonden aan de tafel van vier. Op ieder velletje van A4 formaat worden 4 bladzijden A5 afgedrukt, twee op de voorkant en twee op de achterzijde. Dus we zitten gebonden aan 12, 16 of 20 bladzijden. Als we gaan plannen komen we in de meeste gevallen vaak op een heel ander aantal pagina's uit, bijvoorbeeld 14 bladzijden, en moet er weer naar kopij gezocht worden om toch weer 16 pagina's vol te krijgen. Dit doen we veelal via internet en kijken dan op de websites van onze zusterverenigingen, zoals nu bijvoorbeeld het artikel over het verlengen van het rijbewijs. Ook willen we een "luchtig" verhaaltje er in zetten. Denk aan het verhaal over "de grote schoonmaak" in het vorige nummer en dan nu, jawel, "de Paashaas"! Als we te kleine ruimtes overhouden voor een artikeltje, dan wordt er een foto uit de oude doos geplaatst of een of andere grappig bedoelde spreuk en dan zijn die ruimtes dus ook weer gevuld.

Ons lid Marijke Veltmaat, die als hobby fotograferen heeft, is vorig jaar benaderd om iedere maand een mooie omslagfoto te maken. Vanaf de tweede uitgave sieren haar foto's de voorkant van het onder-ONSje.

In het volgende nummer gaan we starten met een nieuwe rubriek, met als werktitel: "op de koffie". Dit gaat ons lid Marga Houtsma, samen met Marijke verzorgen. Zij gaan bij een lid of bij een activiteit gezellig koffie drinken en gaan daar dan een gesprekje aan over diverse ditjes en datjes. Zo wordt het nog meer een verenigingsblad op lokaal niveau en dat werkt weer verbindend.



Dan wordt het passen en meten om alles correct in het blad te krijgen en dat kost erg veel tijd. Maar het is wel weer fijn als het blad het gewenste resultaat heeft opgeleverd.

Daarna gaat het "onder-ONSje" naar de Printservice en het drukken van het blad neemt 5 tot 7 werkdagen in beslag.



**De bezorging:** Om het onder-ONSje soepeltjes bij al onze leden thuis te krijgen is Cuijk verdeeld in iets meer dan twintig bezorgroutes. Dit betekent ook dat we meer dan twintig bezorgers en bezorgsters hebben. Deze vrijwilligers worden aangestuurd door de coördinator. Dit is Riky van Pnxteren. De distributie wordt verzorgd door Willy Jilissen. Willy telt de onder-

ONSjes af, tegelijk met de ONS van KBO-Brabant, die ook bij Willy thuis wordt afgeleverd. Jan Wolfraad en Willy brengen dan de bladen bij de bezorgers. Dan de laatste etappe: de bezorgers gaan op pad om de bladen bij u in de brievenbus te deponeren. De afspraak is dat het onder-ONSje dan uiterlijk in het weekend bij u moet zijn. Heeft u na zondag nog steeds niets ontvangen dan kunt u contact opnemen met Riky, E-mail: [leden@seniorencuijk.nl](mailto:leden@seniorencuijk.nl)



**Kopij:** Naast de bestuursleden, kan iedereen kopij insturen aan de redactie. Dat wil niet zeggen dat ook alles geplaatst wordt. De redactie bepaalt wat erin komt en heeft de vrijheid ingezonden stukken in te korten en aan te passen. U dient wel op de datum te letten wanneer de kopij binnen moet zijn. Deze staat vermeld in de colofon op pagina twee. Kopij kunt u inzenden via E-mail: [info@seniorencuijk.nl](mailto:info@seniorencuijk.nl)

***Iedereen werkt op vrijwillige basis mee aan het onder-ONSje, van redactie tot de bezorging. Daar zijn we echt blij mee, maar vooral geweldig trots!***



*Martien Peters, eindredactie*

## Inloopmiddag De Nielt

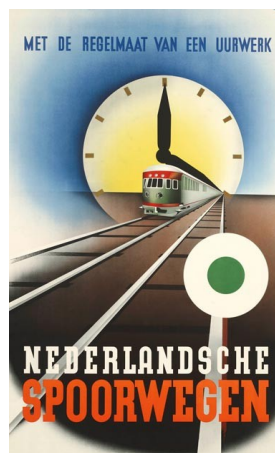
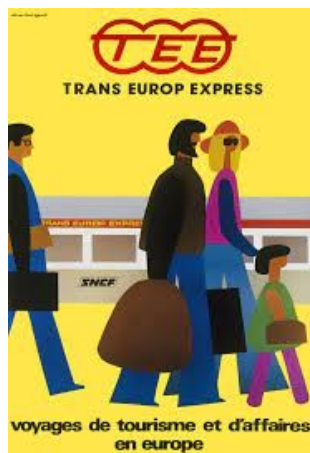
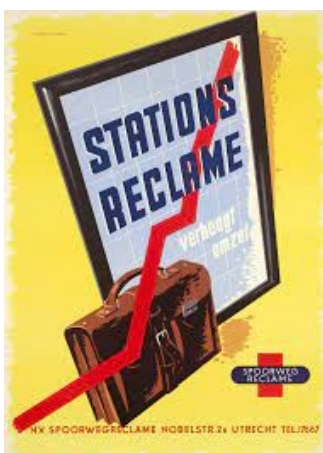
Ieder donderdagmiddag is er de inloopmiddag in De Nielt. Deze middagen worden wisselend bezocht. Voor ons was het een reden om eens te kijken of we meer senioren kunnen bewegen om deze middagen te gaan bezoeken. Inmiddels zijn er gesprekken geweest met de beheerders van De Nielt.

Naar voren is gekomen, dat er een andere invulling aan deze middag gegeven dient worden. Gedacht wordt bijvoorbeeld aan een rummicup competitie of een vergelijkbaar iets. Onze voorzitter Peter Schouten en de buurthuiscoördinator Jos Hoedemaker gaan dit verder uitspitten. We blijven u op de hoogte houden via Facebook, de website en eventueel in het volgend onder-ONSje. dan hebben we natuurlijk ook weer vrijwilligers nodig. Ook zijn we benieuwd of zo'n rummicup competitie haalbaar is. Er zijn al diverse KBO afdelingen die rummicup in hun activiteitenprogramma hebben opgenomen. Dus laat u informeren als vrijwilliger of uw mening over een rummicupcompetitie via:

[info@seniorencuijk.nl](mailto:info@seniorencuijk.nl)



**Activiteit teruggedraaid** Nadat we eerder hadden gemeld, dat de dansavonden in de mfa gewoon door zouden gaan, hebben we toch moeten besluiten om er mee te stoppen. De belangrijkste reden is toch de te geringe belangstelling voor deze avonden. Een tweede punt, wat ook meespeelt, dat de bands ook meer vragen voor een optreden. De reiskosten van de bands spelen hierbij een rol. Vooral na de coronaperiode, heeft dit ons verliezen opgeleverd, die eigenlijk onverantwoord zijn naar onze leden. Een klein verlies is natuurlijk acceptabel, maar het moet niet de spuigaten uitlopen. Misschien kunnen we dat geld beter besteden om workshops te houden. We hopen dat u ons standpunt kunt begrijpen.





**De geschiedenis van de Paashaas** In een van de vele autoshowrooms waar op tweede paasdag een occasionshow werd gehouden, stond een paashaas wat mistroostig koffie te drinken.

*Het was geen echte haas, dat zag ik meteen, maar een als zodanig verkleed meisje dat op deze manier iets trachtte bij te verdienen. Je moet wat in deze kommervolle tijden en dus had zij zich kennelijk ingeschreven bij een paashazenmodellenbureau. Veel resultaat had haar wervende aanwezigheid overigens niet, want behalve een verkoper, was er verder “geen kip” om in dierentermen te blijven. De occasions vlogen niet bepaald de deur uit.*

Wat een paashaas met Pasen te maken heeft is me volstrekt onduidelijk. Het beest schijnt uit Duitsland geïmporteerd te zijn, want daar is al in 1682 sprake van zijn aanwezigheid en wel als een haas die er in slaagt om gekleurde eieren te leggen. Nu weet ik niet zo heel veel van biologie, maar een haas legt, voor zover ik weet, helemaal geen eieren. Hij, of in dit geval zij, werpt jongen en in behoorlijke aantallen ook! Maar de paashaas maakt daarop dus een uitzondering, wat toch wel enige verwarring in de hand werkt. Als alle hazen jongen krijgen behalve één soort, pleit dat niet voor de eenheid van de natuur. Ik zou trouwens het gezicht van de eerste paashaas wel eens hebben willen zien die, een blik naar onderen werpend, ineens een zootje gekleurde eieren zag liggen in plaats van een leger vol krijsend kroost. Wat nu gedaan?



Het beest had er geen idee van dat eieren moeten worden uitgebroed en dus pakte zij een mandje uit de kast en gooide daar de eieren in. Omdat ze zich een ongeluk schaamde is ze die toen maar gaan verstoppen. Zo moet het ongeveer gegaan zijn. Hoe meer ik mij aan de studie van de paashaas wijd, hoe meer ik aan zijn bestaan begin te twijfelen. Dat een haas eieren legt – alla, we zijn allemaal het spoor wel eens bijster. Bovendien zijn hazen weliswaar een productief volkje, maar zoveel als er al vanaf januari in de supermarkten liggen .....

In *Beieren* – what’s in a name – heeft men de paashaas dan ook vaarwel gezegd. Nu gebeurde dat tijdens een van de vele bierfeesten aldaar en na het 24e rondje, koos men in benevelde toestand een haan als paassymbool. Waarbij men dus vrolijk voorbij ging aan het feit dat hanen ook geen eieren leggen. En zo zijn er meer streken en landen die de paashaas in de ban hebben gedaan, zoals Thüringen (vos),



Tirol (kip), Hannover (koekoek) en Australië (langoorbuideldas, in de buidel kunnen dan de eieren)

**Pasen lijkt wel werelddierendag!**

*(gedeelte uit column H.Rauw, Radio West)*



*fysiotherapie*  
**De Valuwe**

Manuele therapie  
Zwangerfit

Geriatricfysiotherapie  
Medical taping - Dry Needling  
Medische Fitness - Fitkids  
Handfysiotherapie

Gezond sporten onder begeleiding in kleine groepen

Voor info: [info@fysio-devaluwe.nl](mailto:info@fysio-devaluwe.nl)

[www.fysio-devaluwe.nl](http://www.fysio-devaluwe.nl) of bel 0485-318080

Adres: Gezondheidscentrum Cuijk Irenestraat330, Cuijk

Nevenvestiging: MFA, De Valuwe 1b, Cuijk

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,  
5431 DP Cuijk

[www.delooierijcuijk.nl](http://www.delooierijcuijk.nl)



onderdeel van:



STICHTING  
DIENSTVERLENING  
CUIJK



