



# onder-ONSje

## Senioren Cuijk

KBO-vereniging voor 50-plussers

juli - augustus 2023



### Colofon

info@seniorencuijk.nl  
www.seniorencuijk.nl

### Secretariaat

Vlierbes 4, 5432GH Cuijk  
[secretaris@seniorencuijk.nl](mailto: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. Cruijssen

Volgend onder-Onsje: vanaf 29 augustus, copy in-  
leveren tot 13 augustus.

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

Medewerkers verslaglegging en diverse foto's:  
Marga Houtsma en Marijke Veltmaat  
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!**

### TWEEWIELERSPECIALIST

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



**BIKE CENTER  
CUIJK**



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



**Beste leden,** Zoals we in ons vorige onder-ONSje bekend hebben gemaakt, verschijnt er maar een uitgave voor de maanden juli en augustus i.v.m. de vakantieperiode. Ook zal de ONS van KBO-Brabant eind juli niet verschijnen. Mochten er tussentijds belangrijke zaken te melden zijn, dan gaan we dit doen via onze Facebookpagina en de website.



Door de vakantieperiode zijn diverse activiteiten stopgezet en ook enkele buurthuizen hebben hun deuren gesloten. Eigenlijk best wel jammer, want juist nu, dat de kinderen en kleinkinderen op vakantie zijn, zou het fijn zijn om eens deel te nemen aan een activiteit of een buurthuis te bezoeken. Uiteraard begrijpen wij deze sluitingen. Een vrijwilliger moet ook wel eens op adem komen en even afstand nemen van zijn – of haar werkzaamheden. We wensen iedereen, die zich inzet voor het welzijn van onze senioren, een fijne vakantie.

ne vakantie.

Ook vindt u op de achterkant van dit nummer het deelnameformulier aan de Sociaal Culturele Dag, van de KBO Kring Land van Cuijk, die dit keer in Wanroij op 12 en 13 september gehouden wordt. De Flier voor deze dag is gelijk met de ONS en dit onder-ONSje bij u bezorgd. Denk aan de uiterste inleverdatum 24 juli. We moeten de namen op 25 juli doorgegeven hebben aan de Kring. Het belooft weer een grandioze dag te worden, dus meldt u zich tijdig aan. Als u het onder-ONSje niet wilt beschadigen door het formulier er uit te knippen dan kan het altijd per mail of de gegevens overschrijven op een briefje.

Op de dag dat dit onder-ONSje naar de Printservice moest, vond ook de dagtocht naar de Zak van Beveland plaats en wel op 14 juni. Ook het kaarttoernooi heeft op 24 juni plaats gevonden. U leest de beide verslagen in het volgend onder-ONSje, dat eind augustus verschijnt. We wensen u veel leesplezier.

**Sociaal Culturele Dag**  
**KBO Kring Land van Cuijk**  
**12 en 13 september 2023**

**Bernard Schois**  
 "Verloren" - een medley van twee songs uit de jaren 60 en 70 van de Nederlandse muziek. Het is een medley van twee songs uit de jaren 60 en 70 van de Nederlandse muziek. Het is een medley van twee songs uit de jaren 60 en 70 van de Nederlandse muziek.

**Tonny Wijnands**  
 Komt uit Deurne en brengt gemakkelijk in het gehoor liggende muziek waarbij uiteraard meezingen kan worden. Tonny zingt in het dialect, zijn liedjes worden afgewisseld door grappige verhalen.



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



**ONTMOETEN**

*Onze agenda is op verzoek van enkele leden veranderd. De activiteiten staan nu per accommodatie ingedeeld. Dat is overzichtelijker. Dat wil niet zeggen dat alle activiteiten door ons worden georganiseerd. Wel kunnen deze activiteiten interessant zijn voor onze senioren.*

#### **'t Fort**

**Rikken:** 3 juli – 17 juli – 24 juli – 31 juli – 7 augustus – 14 augustus – 21 augustus, aanvang 13.30 uur

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

**Tekenen&schilderen:** 't Fort, woensdagmiddag van 14 uur tot 16 uur, start op 6 september

**Bridge:** donderdagmiddag aanvang 13.30 uur. Vakantiestop onbekend.

#### **MFA**

**Rikken en jokeren:** 26 juni – 10 juli – 28 augustus, aanvang 13.30 uur

**Kienen:** iedere 1e vrijdag van de maandaanvang 14 uur, augustus vervalt.

**Koersbal:** iedere dinsdag van 10 tot 12 uur, ivm vakantiesluiting mfa: van 18/07 t.m. 08/08 in **Het Doehuis**

**Bridge:** iedere donderdag, aanvang 19.30 uur, vanaf donderdag 14 september.

**Handwerken:** elke woensdag vanaf 9.30 in de MFA, vanaf 19 juli 4 weken in 't Fort.

**MFA inloopochtend 55+:** Op maandag 10 uur, niet tijdens de vakantiesluiting

#### **Het Doehuis**

**Cuijk Ontmoet** - In Het Doehuis Iedere 2e dinsdag v. d. maand van 10 tot 12 uur. Vakantiesluiting niet bekend

**Ouderensoos** elke woensdag van 9.30 tot 12 uur, ook niet bekend

#### **De Nielt**

**Inloopmiddag:** iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur, tijdens de schoolvakantie gesloten.

#### **Overig**

**Handwerken:** elke maandag vanaf 13.30 in Wozoco gebouw in Hof van Cuijk,

**Fietsen:** iedere dinsdag. Vertrek om 13.30 uur vanaf het Louis Janssenplein en 't Fort. Inlichtingen: mbmwillems@outlook.com

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

**Badminton:** maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in De Kwel, tot 10 juli, we gaan weer starten op 4 september

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



***De Mijlpalen in juli en augustus***

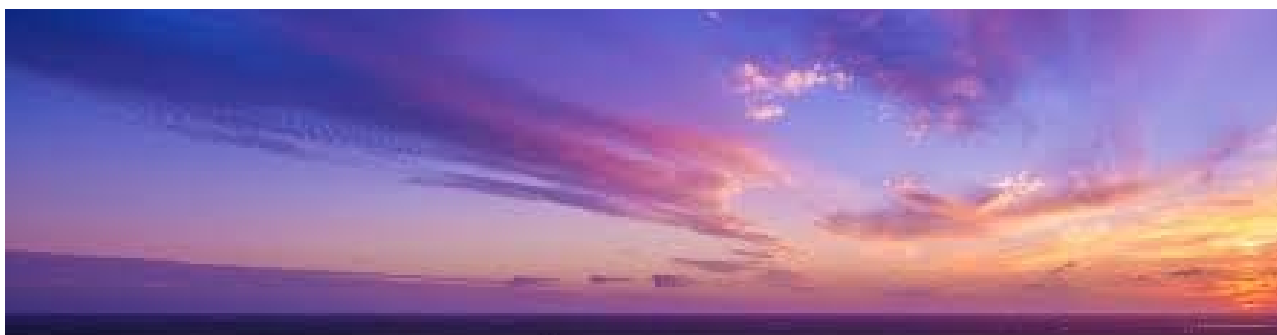
**Ons lid, mevr. T. Van Beuningen-v d Hoogen (Cantheelen), hoopt op 23 juli haar 100ste verjaardag te vieren.**

**Namens het bestuur en onze leden feliciteren wij haar alvast van harte met deze gedenkwaardige mijlpaal!**

**95 jaar: mevr. Keunen Reinhold (Maasveld)**

**90 jaar: dhr. Peters (Grotestraat), dhr. Derksen (Zwaanstraat)**

**85 jaar: mevr. Arts Egelmees (Graaf Hermanstraat), mevr. Thelosen (Heeswijk), mevr. Cooymans Kemna (Stationsstraat), Mevr. Bodeving (Ackerhof)**



***Wij staan een moment stil bij de leden die we dit jaar reeds verloren hebben.***

***Dhr. J.M.F. Arts  
Mevr. W.v.d. Berg v Haren  
Mevr. P.H.M. Donkers Cuijpers  
Dhr. J. Koeling  
Mevr. Hija Verberk  
Mevr. A.M.J.T. Manders  
Dhr. J.G. Peters  
Dhr. A.J.M. Tillemans  
Mevr. N. Selten  
Mevr. N. Van Gils  
Mevr. Graat Hendriks  
Mevr. L. Stappers***

***Wij wensen de nabestaanden heel veel sterkte toe.***





### 5 daagse reis naar De Bonte Wever, Assen

**Het zit er weer op! 5 dagen van veel plezier, gezelligheid, saamhorigheid, goed weer, mooie excursies, fijn hotel en goede chauffeur/reisleider.**

**Maandag**, de reis begon al goed met het puzzelen hoe we alle koffers en rollators in de bagageruimte geperst konden krijgen, maar uiteindelijk is dat gelukt en gingen we op weg naar een gezellig en zonnig Deventer.

We zijn met het voetveer de IJssel overgevaren en hebben lekker rondgeneusd in een mooie binnenstad van Deventer. Daarna op weg naar De Bonte Wever waar we een fijn hotel troffen met erg vriendelijk personeel. Was wel erg groot en we moesten veel zoeken in het begin, maar iedereen vond uiteindelijk toch zijn weg.



**Dinsdag** zijn we de grote attractie van Drenthe gaan verkennen in Borger in het hunebedmuseum. Hier hoorden we hoe de bouwers leefden en hoe de hunebedden moeten zijn ontstaan en waar ze voor waren bedoeld. Erg interessant en leuk om te zien. In de middag konden we kiezen of we lekker uit wilden rusten of naar Assen en de groep was mooi verdeeld.

**Woensdag** was een erg mooie, maar ook ietwat taaie dag. In de ochtend zijn we naar Vesting Bourtange geweest waar we ontdekten dat het leven daar ook niet altijd gemakkelijk was, maar de vesting is nooit ingenomen. Daarna naar

de Meyer werf in Papenburg Duitsland. Hier hebben we ontdekt dat de schepen wel heel erg groot zijn en zelfs de modellen van 1:100 al ietwat boven ons budget gingen en zo onze dromen van een eigen scheepje toch nog in de ijskast verdwenen. Wel erg indrukwekkend om te zien hoe dit in zijn werk gaat.

**Donderdag** was het de dag van de zeehondjes en ook dat was weer een mooi ervaring die niemand had willen missen. Een medewerker vertelde over de geschiedenis van de opvang en hoe te handelen als we ooit een zeehondje tegen zouden komen. Ook



werden er verschillende goede vragen gesteld dus we hebben veel opgestoken. De middag werd doorgebracht op een rondvaartbootje. We moesten even wachten voor het inschepen en Jan riep mij bij zich toen we zaten te wachten. Weet jij dat dat bootje net zo oud is als ik? Hij is van 1928 en ik ook. Maar Jan hoe weet je dat, zie je dat op de boot of zo? Nee hoor zegt ie, dat zag ik op internet staan, heb ik snel even opgezocht..... resultaat was wel dat hij als enige even bij de kapitein in de stuurhut mocht komen kijken dus dat was erg leuk. Ook de zeearend die we hebben gezien was een mooie ervaring.

**Vrijdag** zijn we rustig opgestaan en op ons gemak naar Veenhuizen gereden via een mooie route. In het gevangenis museum aangekomen even rondgekeken en daarna met een gids nog even rond in de omgeving. Gelukkig heeft iedereen zich netjes gedragen .en mocht iedereen weer mee naar huis. In Cuijk heeft iedereen weer afscheid genomen van elkaar en met de woorden tot de volgende keer is iedereen weer moe, maar zeer voldaan naar huis gegaan. Diny en Karin zeggen tot de volgende reis dan maar weer.

**Hofmans** SINCE 1964  
**AT HOME**

**€2295**  
**€1795**  
direct leverbaar

**€1695**  
**€1295**  
direct leverbaar

**SUMMER SALE**

**15% KORTING**

**ACTIE:**  
26-06 t/m  
26-06

**ZONDAG 2 JULI**  
*geopend* 11.00 - 17.00 uur

**7600 m<sup>2</sup> showroom in CUIJK**

**www.hofmansathome.nl**

**FLORENCE**  
Leder: 71 Torro Vulkan  
2 motorig | opstahulp

**SIENNA**  
Stof: 13 Nevada Mocca  
1 motorig | opstahulp

# LUNCHROOM

## "De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,  
5431 DP Cuijk

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



*Het onder-ONSje voor de rest van het jaar*

<i>September: komt uit op</i>	<i>28/08</i>	<i>kopij uiterlijk</i>	<i>13/08</i>
<i>Oktober:</i>	<i>25/09</i>		<i>10/09</i>
<i>November:</i>	<i>23/10</i>		<i>08/10</i>
<i>December:</i>	<i>27/11</i>		<i>13/11</i>
<i>Januari 2024:</i>	<i>18/12</i>		<i>03/12</i>

### *De historie van de "oude" gemeente Cuijk. - Cuijks Archief Magazine*

Het Cuijkse Archief is erg verheugd met de vele positieve reacties die ze heb-

ben ontvangen over eerdere digitale versies van het Cuijks Archief Magazine.

In de nieuwe uitgave beschrijven ze initiatieven in Cuijk om verschillende projecten financieel te ondersteunen. Ook in het laatst verschenen nummer treft u een historisch overzicht aan van onze gemeentehuizen, de ondernemersgeschiedenis van de familie Stevens en een fraai overzicht van de koninklijke bezoeken aan Cuijk.

Dit magazine is echt een aanrader! Als u het Cuijks Archief Magazine ook wilt ontvangen, stuur dan een berichtje naar:

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

Het magazine: <https://cuijksarchief.nl/flipbook/6>

De website: <https://www.cuijksarchief.nl/cuijks-archief>





## Kijk op de Wijk

*De redactie van Kijk op de Wijk, het wijkblad van Cuijk Noord, heeft ons in mei laten weten, dat het blad nog eenmaal zal verschijnen en daarna in deze opzet tot het verleden zal behoren. De reden is het gebrek aan vrijwilligers, zoals een fotograaf en een reporter.*



Wij, van Senioren Cuijk zien dit als een gemis voor de inwoners Cuijk Noord en vooral voor onze senioren. Een aantal jaren hebben we met plezier artikelen geplaatst in dit veel gelezen blad, eerst als KBO-Cuijk Noord en later als Senioren Cuijk. Het blad verscheen vier keer per jaar.

We bedanken de redactie van Kijk op de Wijk voor de leuke samenwerking, die we met ze hebben gehad. We hopen stiekem op een herstart!

Verder werd ons gevraagd om een mooie zomerse foto van De Valuwe te maken voor de laatste uitgave. Aan dit verzoek hebben we voldaan met de bijgevoegde foto, die genomen is tijdens het jeu de boulen.

**Het Ziveren Kruis.** Bij het Zilveren Kruis hebben ze de teruggave contributie niet in het pakket zitten, wel een korting op het aanvullende gedeelte en op het tandpakket, zie de link:

[Korting bij zorgverzekeringen – KBO-Brabant](#)

**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 Irenestraat 33, Cuijk  
Nevenvestiging: MFA, De Valuwe 1b, Cuijk



## We gaan naar Sjaak!

Op een frisse ochtend vrijdag 2 juni zijn Marijke en Marga op de koffie gegaan bij Sjaak Ebben. Hij is 76 jaar en woont op de Wijnruit, in de Heeswijkse Kampen. Samen met z'n vrouw hebben ze twee zonen en drie kleinkinderen.

Bij binnenkomst werd onze aandacht naar de tuin getrokken. We liepen naar de vijver, waar Sjaak meteen zijn verhaal begon te vertellen. Hij legde uit hoe hij zelf twintig tot vijfentwintig jaar geleden de vijver aangelegd heeft, waar nu talloze karpers in rondzwemmen.

Vorige week met voeren gebeurde er iets uitzonderlijks. Hij voert zijn vissen altijd op een vaste plek. Nu was het geval dat een van de vissen erge trek had, mis gesprongen is en op de kant beland is. Toen Sjaak dit in de gaten had, heeft hij de vis in ademnood teruggezet in de vijver. Het beestje heeft zich door dit voorval vier dagen niet meer laten zien!



Enthousiast vertelt Sjaak over zijn andere



hobby, namelijk glas-in-lood objecten maken. Aan de tuinmuur hangen bijvoorbeeld vier schilderijen voorstellende de vier elementen: lucht, vuur, water en aarde. Hij is daarmee begonnen in Mill na zijn pensioen. In Cuijk heeft hij deze activiteit in het Hobbycentrum helpen opstarten, wat nu goed loopt.

De koffie lokt ons naar binnen, waar zijn vrouw er gezellig bij kwam zitten. Hij legt uit hoe het proces van glas-in-lood maken in zijn werk gaat. Vanaf een uitvergroting van een voorbeeldplaatje gaat hij aan de slag. Het lukt niet altijd. Op dit moment is Sjaak bezig met een windlicht.



In zijn huis is ook veel te bewonderen, zo zijn bijvoorbeeld de ruiten boven de binnendeuren door een glas-in-lood tafereel vervangen.

In zijn schuur heeft hij de voorraad glas opgeslagen en een kleine werkbank. Hij houdt ervan om nieuwe dingen uit te proberen. Zoals glas-in-lood combineren met hout. Soms

maakt hij mensen blij met een persoonlijk cadeau. Om klokslag elf werd ons gesprek onderbroken door gebeier van twee klokken in de huiskamer.

Als we verder naar hobby's vragen vertelt Sjaak enthousiast dat hij samen met zijn vrouw aan Jeu de Boules doet, voornamelijk voor de gezelligheid en ook omdat hij de klusjes daar leuk vindt. Want van oorsprong is hij meubelmaker en ook heeft hij heel wat jaren op de postkamer van de HAN gewerkt in Nijmegen.

Sjaak en zijn vrouw hebben twee zonen, een in Haps en een in Boxmeer en drie lange kleinkinderen. Als de jongste en tevens de langste zegt: "Ik zal je pakken, oma", maakt hij met zijn 196 cm een omhelzing boven kleine oma. Het geloof kwam ter sprake. Zo ook het vasten trommeltje wat pas open mocht op Paaszaterdag als de klokken luidden en de plicht van vis eten op de vrijdag.

Sjaak organiseert het jaarlijkse kaartfestijn voor Senioren Cuijk, maar iedereen mag mee doen. Dit betreft Rikken en Jokeren.

Tijdens 'de klokslagen' van twaalf uur, lopen we naar buiten om foto's te maken. Eerst worden de vissen gevoerd. Hierna worden Sjaak met zijn vissen en zijn glas-in-lood schilderijen vastgelegd.

We hadden nog wel een tijdje door kunnen kletsen, wij vonden het erg gezellig bij jullie, maar zoals Sjaak opperde tijdens het gesprek: "Je moet prioriteiten kunnen stellen". M&M

### **Cine+ speciale seniorenvoorstellingen**

***Entree 9.50 euro inclusief koffie en iets lekkers***

**Close – woensdag 5 juli – 13:30 uur** Leo en Remi, 13, zijn vrienden zo lang ze zich kunnen herinneren. De vriendschap is vrolijk, intens en bovenal onafscheidelijk. Toch lijkt een ogenschijnlijk onschuldige gebeurtenis genoeg om hen uit elkaar te drijven. Met zijn tweede film won regisseur Lukas Dhont (Girl) de prestigieuze Grand Prix van het Film Festival Cannes 2022.

**Les Cyclades – woensdag 19 juli – 13:30 uur** Blandine is onlangs gescheiden en haar enige zoon Benji gaat het huis uit. Ze weet niet goed wat ze verder met haar leven moet. Maar dan duikt plots haar luidruchtige en onbevreesde schoolvriendin Magalie op. Spontaan besluit zij om Blandine te vergezellen op een trip waarvan ze als tieners al droomden: naar Amorgos, het prachtige Griekse eiland waar hun favoriete film Le Grand Bleu werd opgenomen.





## Bibliotheek vraagt inwoners naar ervaringen op digitaal gebied



de Bibliotheek  
BiblioPlus

Momenteel richt BiblioPlus zich op het thema Digitaal Burgerschap. Digitaal Burgerschap betekent dat mensen zich online actief, vaardig en weerbaar kunnen bewegen. Met praktische work-



shops en interessante lezingen wil de Bibliotheek iedereen in *het Land van Cuijk en Maasduinen* hier verder mee helpen. Om te achterhalen waaraan inwoners in de leeftijd 50-75 jaar op dit gebied behoefte hebben, zet BiblioPlus een online vragenlijst uit.

### Vragen aan 50+-ers

Om activiteiten te organiseren die interessant zijn voor inwoners tussen de 50 en 75 jaar, stelt BiblioPlus door middel van een online vragenlijst vragen over waar men behoefte aan heeft. Zijn inwoners al digitaal vaardig? Waar liggen de grootste interesses? Wat zou men willen leren? Als bedankje worden er onder de deelnemers 3 nieuwe Kobo e-readers verloot.

### Online vragenlijst

*Het invullen van de vragenlijst neemt zo'n 10 minuten in beslag. De vragenlijst kan ingevuld worden via de website van BiblioPlus:*

[biblioplus.nl/digitaalburgerschap](http://biblioplus.nl/digitaalburgerschap)

*Neem voor meer informatie contact op met regisseur Kennisdelen & Ontmoeten Anita Witsiers via [a.witsiers@biblioplus.nl](mailto:a.witsiers@biblioplus.nl)*



**Trainingen voor dementie** In je familie- of vriendenkring, maar ook op straat, in de winkel en op het werk kun je te maken krijgen met dementie. Veel mensen willen wel helpen, maar weten niet goed hoe.

Via [www.samendementievriendelijk.nl/trainingen](http://www.samendementievriendelijk.nl/trainingen) kun je verschillende online trainingen volgen. Er zijn algemene trainingen maar ook trainingen voor specifieke beroepsgroepen. In het Land van Cuijk worden ook trainingen gegeven door speciaal opgeleide vrijwillige trainers. In de training 'Goed omgaan met dementie' leer je dementie herkennen en hoe je iemand met dementie kunt helpen. De training is gratis, behalve voor bedrijven. De training 'Iedereen doet mee' is een kortere versie hiervan.

[www.gemeentelandvancuijk.nl/dementievriendelijk](http://www.gemeentelandvancuijk.nl/dementievriendelijk)



*"Wees eens top, zet die helm op!"*

**Fietsfeest Land van Cuijk**



Stap op de fiets op zaterdag en zondag 8 en 9 juli! Ontdek zelf hoe mooi het afwisselende landschap en bijzonder de bezienswaardigheden van het Land van Cuijk zijn. Tijdens het Fietsfeest Land van Cuijk kun je kiezen uit liefst 14 heerlijke routes in het Land van Cuijk. Van ideaal voor gezinnen met kinderen tot uitdagend voor ervaren fietsers. Onderweg kom je langs gastvrije pauzeplekken, waar je kunt uitrusten of juist actief bezig mag zijn. Bij een aantal pauzeplekken kun je bovendien gebruikmaken van de speciale Fietsfeest-aanbieding.

***Fietsen is een feest, zeker in het Land van Cuijk!***

*Het Fietsfeest 2023 wordt georganiseerd door Ontdek Mill, Visit Vierlingsbeek, Verrassend PlatteLand van Cuijk, Grave Promotie, Cuijk Verrassend, Toerisme en Recreatie Boxmeer en Visit Land van Cuijk.*

**Website:** [fietsfeestlandvancuijk.nl](https://fietsfeestlandvancuijk.nl)

**Bij hitte is het tenminste niet koud!**

**Weer of geen weer; extreme hitte vindt bijna niemand fijn. Bij risicogroepen - zoals senioren en chronisch zieken - kan deze hitte zelfs voor ernstige gezondheidsklachten zorgen. Daarom enkele punten op een rijtje.**



- Houd de (lokale) weersvoorspellingen in de gaten en volg de aanwijzingen op.
- Houd je woning koel door tijdig gebruik te maken van zonwering en gordijnen te sluiten. Houd deuren en ramen dicht en blijf zoveel mogelijk binnen.
- Zorg voor voldoende voorraad drinken in huis en drink voldoende, liefst water: 2 liter verspreid over de dag.
- Wees voorzichtig met alcohol.
- Span je niet te veel in, vooral niet tussen 12.00 en 16.00 uur.
- Ga je naar buiten? Mijd dan de zon en draag bedekkende (lichte) kleding, een hoofddeksel en een zonnebril.
- Geef huisdieren voldoende water en maak geen lange wandelingen.
- Kijk ook om naar familie, vrienden of buren die zich minder goed kunnen redden en je hulp kunnen gebruiken.

## “Senior, van bijvoeglijk naamwoord naar zelfstandig naamwoord”



Het overviel me toch hoor, zestig worden. Ik had het erg naar mijn zin in mijn vijftiger jaren en heb mijn best gedaan om iedere dag elke minuut bij de tijd stil te staan. Volop genieten, zaken ondernemen, leuk meedoen. Maar het was niet tegen te houden. Als het zwaard van Damocles hing het getal boven me. Tot de dag kwam.

Ik ervaar het als een overgang naar een andere fase in het leven. Tot dan voelde ik me nog bij de junioren horen; althans in mijn hoofd. Want er waren duidelijk signalen dat er een verandering op komst was: je wordt aangesproken met u en mevrouw en krijgt meewarige en ongeduldige blikken toegeworpen als je lang bij de geldautomaat staat om te pinnen. In de schittering van de zon zie je de tekst niet meer goed. Leesbril uit de tas, waar is dat ding en oeps, wat is de pincode ook weer? Met klotsende oksels snel het geld in de portemonnee stoppen en verontschuldiging weglopen. Om nog maar te zwijgen van die keer dat ik het geld niet snel genoeg pakte en het weer in de automaat verdween.



“Zestig worden, hoe vindt u dat?” werd aan **Wim Kan** gevraagd. “Ach”, zei hij, “Ik zag het al een hele tijd aankomen”. Dat is natuurlijk ook zo. Maar toch: ineens is het een getal dat bij jou hoort.

Ik vraag me af of ik nu senior ben. Google geeft een schat aan informatie, maar geen eenduidig antwoord. **Ruim gezegd: vanaf je 55e kun je al bij seniorenclubs terecht.**

In de dikke van Dale zoek ik naar de betekenis van het woord senior. Er zijn twee opties: als zelfstandig naamwoord betekent het onder anderen: ouderen, bejaarden. Als bijvoeglijk naamwoord: zeer ervaren, bijvoorbeeld een senior adviseur. Nu ben ik in mijn werkzame leven senior medewerker geweest en toen had dat een bepaalde status. Eigenlijk ga ik nu dus van bijvoeglijk naamwoord naar zelfstandig naamwoord, denk ik sip. En ik moet daar eerlijk gezegd erg aan wennen. Ik voel mij geen 60+ en cliché: waar is de tijd gebleven die ik dacht zinvol en niet gehaast te hebben doorgebracht? Eigenlijk heb ik niets te klagen, want ik voel me goed en heb voldoende energie.



Ok, er zijn wel wat dingetjes. Kleine pijntjes bij het opstaan, het hijgen bij het traplopen, het niet meer goed tegen een wijntje kunnen, 's avonds in slaap vallen op de bank, kilo's die er niet af willen. Maar ik neem het voor lief. Want er zijn veel positieve kanten aan mijn leeftijd. Ik ben gestopt met betaald werk en kan voor een groot deel zelf mijn tijd indelen.

***Ik doe vrijwilligerswerk dat bij mij past en waar ik energie van krijg. Dat is een luxe, dat realiseer ik mij heel goed en ik ben er dankbaar voor.***

Ik tel mijn zegeningen, het zijn er vele. En heb ik een mindere dag of gedachte, dan helpt nog altijd mijn alles overwinnende zelfspot. Ik kan het iedereen aanraden. Ga voor de spiegel staan, lach tegen je zelf en om jezelf, om die kleine onhandigheden of dat struikelpartijtje. Spreek af met gelijkgestemden en ga onbedaarlijk lachen. Vier het leven en geniet!



Tot slot nog een gouden tip bij een vergeten woord: verontschuldig je dat je ***“een seniorenmomentje”*** hebt. Gegarandeerd dat je een glimlach krijgt.

Ja, ja, ik probeer me er met verve doorheen te slaan!

***Jeltsje de Boer***, schrijfster voor de Seniorenkrant, voorzitter en bestuurslid van diverse seniorenorganisaties

### ***Schermen met de rollator?***

*Op een buitenlandse seniorenpagina kwamen we een erg leuke activiteit tegen! Schermen met een rollator! Waarom niet? Mooi toch! Kostentechnisch gezien zal dit helaas niet haalbaar zijn, het materiaal is waarschijnlijk erg duur, maar het blijft geweldig!*



***“Ik gooi jouw joggingbroek maar eens in de wasmachine!”***

***“Dan komt die broek eindelijk eens in beweging!”***

**Aanmeldingsformulier Sociaal Culturele Dag 12 OF 13 september in Wanroij**

**Naam**.....

**Lid ja/nee**

**Adres**.....

**Woonplaats**.....

Meld(en) zich aan voor de Sociaal Culturele Dag in Wanroij  
Mijn /onze voorkeur gaat uit naar:



Dinsdag 12 september

Woensdag 13 september (aankruisen voorkeursdatum)

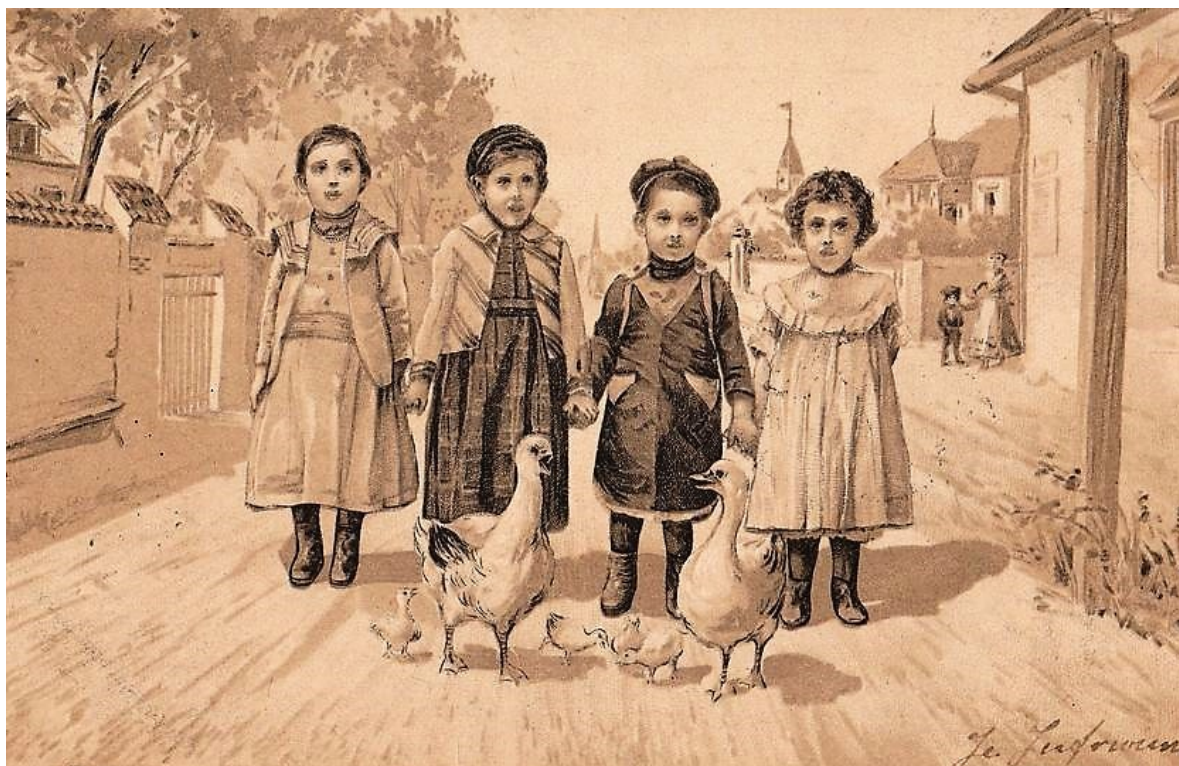
Dit formulier uiterlijk inleveren voor 24 juli bij:

Karin van der Cruijzen, Looiersgaarde 9

of aanmelden met bovengenoemde gegevens, per mail: [cvandercruijzen@live.nl](mailto:cvandercruijzen@live.nl)

*S.v.p. een bedrag overmaken van 25 euro per persoon, niet-leden 30 euro, op rekeningnummer: NL63RABO0128897953 t.n.v. Senioren Cuijk*

***Let op: wij moeten de deelnemers uiterlijk 25 juli doorgeven, dus wees er op tijd bij!***



**Kaart uit 1912**

*(uit verzameling van Ben Koenders, Millingen)*

