



onder-ONSje

Senioren Cuijk

KBO-vereniging voor 50-plussers

november 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
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. Crujisen

Volgend onder-ONSje: 27 november, kopij voor 13 november

info@seniorencuijk.nl Het "onder-ONSje" team:

Marga Houtsma, Marijke Veltmaat, Riky van Pinxteren, Willy Jilisen, Jan Wolraad en de 20 bezor- gers. 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



WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL

Méer dan alleen een kopietje!

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



BIKE CENTER CUIJK



www.bikecentercuijk.nl

PERSOONLIJK REISADVIES BIJ JE THUIS
TUI at Home

NONJA SCHUIJFFEL
06 83271283
nonja.schuijffel@tui.nl

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



 TUI

WWW.TUIATHOME.NL/NONJA-SCHUIJFFEL



Sociaal Culturele Dag Wanroij 12 en 13 september 2023

Op de fiets naar Wanroij, dacht ik, wat ga ik daar in 's hemelsnaam doen. Praatje van een notaris, saai.

Troubadour nog nooit van gehoord, muziek uit de oude doos, hmm. Nou ja, is het niets, dan ga ik gewoon weer richting Cuijk. Maar dat laatste gebeurde pas ruim na vier uur.

De ontvangst was prima met koffie/thee en een koek. De zaal zat afgeladen vol en na het welkomstpraatje van de voorzitter Kring Land van Cuijk Noud van Vught, nam de notaris het over.



Bernhard Schols, hij is notaris en rechter geweest en inmiddels hoogleraar in Nijmegen aan de universiteit.

Saai, was het allerminst, met de nodige anekdotes en kwinkslagen maakte hij het notarieel erfrecht en levenstestament begrijpelijk voor de gewone mens.

Zoek maar eens op [Professor Bernard Schols: hoogleraar Successierecht en Belastingen - Home \(profbernardschols.nl\)](https://www.profbernardschols.nl)

Hij heeft ook een aantal boekjes geschreven, zoals "Voorkom ruzie bij de kist" en "Ruzie in bed". Hierin beschrijft hij de zaken zoals successierechten etc. op een humoristische wijze waar je toch heel veel aan hebt, ik heb me prima vermaakt en het 1,5 uur durende praatje vloog om.



Daarna allemaal aan de lunch. Het personeel van het Wapen van Wanroij zorgde ervoor dat de gasten goed verdeeld werden over de eetzaal, zodat niemand lang hoefde te wachten. Goed verzorgd. Tijdens de lunch was er voldoende tijd om bij te praten met je tafelgenoten of andere gasten.



Om 2 uur was het de beurt aan Tonnie Wijnands, troubadour uit Brabant. Vol met liedjes uit de oude doos, maar eindelijk eens uit de jaren 60-70, zodat iedereen

volop mee kon zingen en blèren met de korte stukjes die hij speelde, afgewisseld met de nodige humor en grappen en grollen. De handjes in de lucht en de voetjes van de vloer. De hele zaal deed mee. Ik geloof niet dat er iemand was die voor het einde vertrok. Het was een geslaagde dag. Op naar volgend jaar.



Riky



't Fort

Rikken: maandag 06 -11, 20 -11, 04 -12, 18-12, 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

Bridge: donderdagmiddag aanvang 13.30 uur.

MFA

Rikken en jokersen: maandag 30-10, 13-11, 27-11, 11-12, aanvang 13.30 uur

Kienen: iedere 1e vrijdag van de maand, aanvang 14 uur.

Koersbal: iedere dinsdag van 10 tot 12 uur

Bridge: iedere donderdag, aanvang 19.30 uur

Handwerken: elke woensdag vanaf 9.30 uur

inloopochtend 55+: Op maandag 10 uur

Het Doehuis

Cuijk Ontmoet: In Het Doehuis iedere 2e dinsdag v. d. maand van 10 tot 12 uur

Ouderensoos: elke woensdag van 9.30 tot 12 uur

De Nielt

Inloopmiddag Senioren Cuijk: iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur

Inloop De Nielt: dinsdagmorgen vanaf 9.30 uur en woensdagmiddag vanaf 13 uur

Schilderen en tekenen: vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur

Ouderengym: dinsdag 's ochtends van 09.00-09.45 uur

Stoelyoga voor ouderen: Woensdagochtend, aanmelden via Tree of Life:

treeoflife-yoga@hotmail.com

Rijbewijskeuringen: elke eerste dinsdag (ochtend) van de maand. Afspraak maken via Regelzorg 088-2323300 of via de website: www.regelzorg.nl

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

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

Reanimatiecursussen in de Nielt

26 oktober 2023 – 23 november 2023 – 25 januari 2024 – 21 maart 2024 – 25 april 2024 – 23 mei 2024

Inloop vanaf 19.00 uur. Start 19.30 uur. De cursus duurt tot ongeveer 21.30 uur. Deelname is gratis, maar het aantal plaatsen is beperkt.

Opgeven via de wijkraad: heeswijksekampen.nl





85 jaar: Dhr. Bergman, Souvereingaarde - Mevr. Jansen Radt, Marienweerd – Mevr. Loeffen Thijssen, Katwijk Mevr. Hendriks Holtmeuelen, Kaneelstraat.

Palliatievezorg thema bijeenkomst

Donderdag 14 december 14 uur in het MFA

Palliatieve zorg is de zorg en hulp voor mensen die niet meer kunnen genezen. Zij hebben lichamelijke zorg nodig, maar ook ondersteuning op sociaal gebied, psychische hulp en geestelijke verzorging. Het belangrijkste doel is ervoor zorgen dat mensen een zo goed en prettig mogelijk leven hebben.



Het is belangrijk dat meer mensen weten wat palliatieve zorg is, en praten over wat zij belangrijk vinden in het leven én bij de dood. Want als u weet wat palliatieve zorg voor u kan betekenen en deelt wat u belangrijk vindt, kunt u de zorg krijgen die bij u past.

Deelnemers van de bijeenkomst krijgen handvatten aangereikt om het gesprek aan te gaan met naasten en zorgverleners.

De toegang is gratis en u hoeft geen lid te zijn van onze afdeling.



Kerststukjes maken in Het Doehuis

Donderdag 14 december tussen half 10 en half 12

We houden een workshop kerststukjes maken. Voor materiaal en begeleiding wordt gezorgd.

De kosten zijn 30 euro. De

deelnemers kunnen dit bedrag overmaken op rekeningnummer NL63RAB00128897953.

U kunt zich aanmelden via Ida Thijssen, tel. 0485-317766. Graag voor 25 november en er is slechts plaats voor 20 deelnemers.





Vrijwilligers gevraagd

Helaas is er weer een bezorger afgefallen. Deze bezorgde in Katwijk. Joke Theunissen is inmiddels opgenomen in Castella. Namens de vereniging is er een kaartje met een cadeaubon naar toe gegaan. Joke bedankt en we hopen dat je het snel naar je zinn hebt op je nieuwe adres. Is er iemand die haar ronde wil overnemen, het zijn maar 15 boekjes en het kost je ongeveer een half uurtje per maand.

Na vele jaren stopt ook Hans Klomp met het kienen in de mfa. Hans gaat, gezien zijn leeftijd, het rustiger aan doen. Ook hiervoor zoeken wij een nieuwe vrijwilliger.

U dient wel lid te zijn van onze afdeling i.v.m. de verzekering, iedere vrijwilliger is bij ons verzekerd, mocht er wat gebeuren. Meldt u zich gerust aan via:

leden@seniorencuijk.nl

Ergotherapie richt zich op het mogelijk maken van de activiteiten van het dagelijkse leven. Vanwege een ziekte of een beperking kunnen er problemen ontstaan in het uitvoeren van deze activiteiten of taken.

Onze specialisaties zijn:

- ✓ Vitaal ouder worden
- ✓ Parkinson
- ✓ Dementie
- ✓ Neurologie
- ✓ Oncologie
- ✓ MS
- ✓ Valpreventie



JIPA Ergotherapie
Irenestraat 33b
5431 TG Cuijk

☎ 085-1051435
✉ info@jipa.nl
🌐 www.jipa.nl

JIPA
ERGOTHERAPIE

Wil jij ook lekker en gezond koken voor weinig geld?

Over een paar weken start de workshop “Koken met Smaak” in Boxmeer, Cuijk en Langenboom. Dit is een gratis workshop voor mensen met een kleine portemonnee die betaalbaar willen leren koken of mensen die graag in contact willen komen met andere mensen. Het is een cursus voor volwassenen en senioren. De workshop-serie Koken met Smaak bestaat uit 3 lessen. Je kookt met een groep van maximaal 16 mensen onder begeleiding van een ervaren kok.

Informatie en inschrijven

www.gemeentelandvancuijk.nl/kookworkshop

De inschrijving is voor de hele serie van 3 lessen.

In Cuijk: MFA De Valuwe, De Valuwe 1, Op donderdagen 2, 9 en 16 november, van 9.30 – 12.30 uur



Hart voor Brabant



“Zo, nu zitten we alweer in de herfst en de wind blaast alle bomen kaal”

“Nou voor mij hoeven die kale bomen niet meer, want tegenover mij zit al jaren de grootste eikel”

LUNCHROOM

“De Looierij”

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



Individuele Belangenbehartiging

w.o. vrijwillig ouderenadviseur, belastinginvullers, cliëntondersteuners en thuisadministrateurs

Vacature: Belastinginvulhulp IBB (m/v)

IBB, Individuele Belangenbehartiging, zoekt per ommegaande enkele Belastinginvulhulpen. Na een gedegen opleiding vanuit de KBO zal de vrijwilliger samen met de cliënt de belastingformulieren en toeslagen gaan invullen.

Wij zoeken: iemand met ervaring met werken op computer/laptop en internet; ervaring met invullen van belastingaangiftes; kennis hebben van de Wet Inkomstenbelasting 2001; kennis hebben van de zorg- en huurtoeslag; bereid zijn om, naast enige zelfstudie, je jaarlijkse opleidingsdag voor belastinghulpen te volgen; in het bezit zijn van een emailadres, computer en internetaansluiting; beschikbaar zijn in de periode februari tot mei; minimaal 20 aangiftes kunnen verzorgen d.m.v. spreekuur of huisbezoek; enthousiasme hebben voor en interesse in ontwikkelingen op belastinggebied; voor tenminste 3 jaren beschikbaar zijn als invuller van de afdeling.

Daarvoor krijg je zinvol en boeiend vrijwilligerswerk in een enthousiast team; een opleidings- en themadag; toegang tot relevante fiscale informatie via onze website; ondersteuning door fiscalisten vanuit het provinciaal coördinatiepunt.

Voor meer informatie kun je terecht bij de vrijwilligersvacature van Sociom en bij de IBB-coördinator Kees van Nieuwenhuijzen, email: IBB.KBOSWOC@gmx.com of telefoonnummer: 0485 315 456



De reductieregeling van de gemeente Land van Cuijk

Als men een laag inkomen heeft is het soms lastig om met activiteiten mee te doen, die geld kosten. Voor senioren, die alleen AOW ontvangen kan dit zelfs problematisch zijn.

Daarom is er de mogelijkheid om van de gemeente een bijdrage van de kosten te krijgen. Dit heet de reductieregeling.

Deze bijdrage kunt u gebruiken voor:

Een lidmaatschap voor een sportvereniging, seniorenvereniging, of een andere vereniging.

Op abonnementen van bladen, maar ook van de bibliotheek.

Entree voor bioscopen, theaters, musea, zwembaden en meer.

Cursusgeld voor muziekonderwijs, hobbyclub en meer.

Voor wie is deze regeling bedoeld en hoe hoog is de vergoeding?

Deze is bedoeld voor mensen, die een lager inkomen dan 120% van de bijstandsnorm. Ook mag men maar tot een bepaalde grens een eigen vermogen hebben. De vergoeding is 186 euro per jaar.

Voldoet men aan de gestelde voorwaarden, dan kan het bedrag eventueel uitbetaald worden. Wel dient men de betaalbewijzen, waar aan men het besteed heeft, 2 jaar te bewaren. Er kan naar gevraagd worden.

De aanvraag over het jaar 2023 dient voor 1 januari 2024 gedaan te zijn.

Info: inkomsondersteuning@landvancuijk.nl of bellen naar Het Sociaal Domein 0485854444 (te bereiken van maandag t.m. vrijdag van 9 tot 17 uur.

Duurzame gebruiksgoederen, bijvoorbeeld een koelkast, tv of wasmachine, zijn algemene kosten. Deze dient u zelf te bekostigen. Daarvoor zal men voor moeten sparen. ***Maar eventueel wel via de individuele inkomstentoeslag***

Maar wilt u hier een beroep op doen, dan moet u nog niet de pensioengerechte leeftijd hebben bereikt. Maar we zijn een seniorenvereniging voor 50 plussers, dus een korte informatie is dus op zijn plaats.

Als men een langer dan 3 jaar een inkomen heeft dat rond het bijstandsniveau ligt en geen eigen vermogen, dan kun je vaak niet sparen voor de duurzame gebruiksgoederen. De individuele inkomstentoeslag zou dit dan weer mogelijk kunnen maken. Men moet wel actief bezig zijn geweest om de inkomenspositie te verbeteren en men mag de laatste 12 maanden geen andere inkomstentoeslagen hebben ontvangen. Bovendien moet men geen uitzicht meer hebben op betaald werk, zodat het inkomen niet boven de bijstandsnorm komt. Men kan jaarlijks een aanvraag doen en het bedrag is inkomensafhankelijk.

De aanvraag ook via Het Sociaal Domein, via de eerder genoemde gegevens.

Vinden en verbinden, hoe optimaliseren we onze afdeling?



Sinds augustus dit jaar hebben we als bestuur van Senioren Cuijk contact met de HAN (Hogeschool van Arnhem en Nijmegen). Zij zijn al enige jaren met studenten actief in de MFA. Ook wij gaan vijf

studenten (Fee, Diede, Freekje, Naomi, Sanne) van de HAN inzetten t.b.v. onze vereniging. Zij worden hierin begeleid door twee docenten van de HAN en vanuit onze vereniging door Karin van der Crujisen en Johan van Hoof.

Er is een opdracht geformuleerd onder de naam vinden en verbinden. De kern van de opdracht is onze vereniging te optimaliseren door te onderzoeken hoe we ook de jongere senioren (50+) voor onze vereniging kunnen winnen en wat we kunnen doen om meer mensen bij de activiteiten te krijgen als deelnemer of vrijwilliger.

Het kan zijn dat u de dames tegenkomt op een van onze activiteiten. Ook kunt u ze tegenkomen in het dorp. In het kader van de opdracht gaan de studenten een enquête afnemen onder de leden. Deze wordt zowel digitaal (facebook/website) als op papier (bij het onder-onsje) aangeboden. Wij, maar zeker de studenten, hopen dat u even de tijd neemt om de enquête in te vullen zodat er voldoende gegevens binnen komen om mee aan de slag te gaan. Bij voorbaat alvast bedankt voor uw medewerking.

HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

€2295
€1795
direct leverbaar

€1695
€1295
direct leverbaar

15% Korting
23 okt - 19 nov

hofmans SINDS 1964
AT HOME

KOOPZONDAG
29 OKTOBER
12 NOVEMBER

7600 m² showroom in CUIJK

www.hofmansathome.nl

FLORENCE
Leder: 71 Torro Vulkan
2 motorig | opstahulp

SIENNA
Stof: 13 Nevada Mocca
1 motorig | opstahulp

Hoe oud ben je als Sarah of Abraham hebt gezien?



Als je 18 bent, is iemand van 50 al bejaard, ben je 45 dan is 50 nog niet zo oud en ben je 65 dan is 50 nog jong, ben je 100 dan kom je als 50 jarige pas kijken. Het is allemaal relatief.

Onze heerlijke 8 daagse reis naar Oberhof in Thüringen



Dit jaar hoefden we niet zo heel vroeg vertrekken vanaf het station en nadat alle koffers in recordtempo waren ingepakt konden we met onze chauffeur Dennis op pad voor een gezellige en mooie week in Thüringen. Onderweg hebben we nog een stop voor koffie met wat lekkers gehad en in Kassel hadden we even de tijd om onze benen te strekken, even een stukje stad te bekijken en een goede lunch te zoeken. In het hotel in Oberhof hadden we rustig de tijd om onze kamers op te zoeken en konden we aan het dinerbuffet.

Na een goede nachtrust was het tijd om rustig te ontbijten en ons voor te bereiden op een hoogtepunt in de reis. Het Boomkronenpad.

Iedereen kon de boom in, want er was ook een lift die ons naar bomen kon brengen, hoewel er toch genoeg waren die de trappen te namen. Wat een leuke ervaring en wat hebben we genoten van het uitzicht, maar ook van de ervaring om eens tussen de takken te lopen ipv tussen de stammen. Heel bijzonder. De volgende dag hebben we genoten van de stad Erfurt, met zijn Dom en voordat we de beroemde Kramerbrücke hadden gevonden bleken we er al een paar keer door gelopen te zijn. Het was nl niet echt een brug zoals wij hadden verwacht, maar een hele leuke winkelstraat. Op dag 3 stond Gotha op het programma, met zijn slot Friedenstein. Met de Thüringerwaldbahn (een historisch trambahntje met een 60 jaar oude tram naar de Marienglashöhle.

Dit was een gipsgrot, waar ook gesteente in te vinden is dat lijkt op Glas als het is geslepen. Hier hebben we geprobeerd om Dennis zijn haar weer terug te laten krijgen, want de druppels die op je hoofd vielen zouden goed zijn om je haar te laten groeien. Dit is niet echt gelukt helaas.

Op de vierde dag belanden we in hogere sferen in het Zeiss Planetarium in Jena en nadat we allemaal sterren zagen hebben we een in Weimar een rondleiding gehad met 2 gidsen. Erg mooie stad en leuke dag. Op dag 5 hadden we een rustdag, nou ja de chauffeur moet dan een dag stilstaan met de bus en zo heeft iedereen zijn eigen invulling gegeven aan deze dag. Er zijn een aantal van ons in het hotel gebleven om te rusten, zwemmen of gewoon even niemand te zien. Een groepje is het dorp in gekuierd, een groepje heeft de wandelschoenen aangetrokken en heeft



een flinke tocht gemaakt in de omgeving en een aantal heeft gebruik gemaakt van de buskaarten en heeft een zeeaquarium in de buurt bezocht. En zo heeft iedereen de dag zinvol besteed en een heerlijke dag gehad.

Op de laatste dag hebben we Suhl bezocht. Een gezellige plaats met een leuk winkelcentrum. We hebben hier het wapenmuseum bezocht. Iets waar Suhl om bekend is geworden. Een beetje dubbel was het wel. We hebben uitzonderlijk mooie bewerkte geweren en pistolen gezien met erg veel vakmanschap, maar het idee waar deze wapens ook voor werden gebruikt buiten de jacht om gaf ook wel een vreemd gevoel. Wel mooi om gezien te hebben.



Hierna alweer naar huis terug.

Na een gezellige week met veel gelach en hier en daar een traan hebben we afgesloten met een lekkere lunchtijd in Paderborn en een heerlijk afscheidsdiner in Tegelen.

Alle gasten bedankt voor weer een fijne reis, de volgende 2 reizen zijn alweer zo goed als gepland dus houdt on in de gaten.

Nieuwjaarsborrel



Houdt allemaal 17 januari van 14.00 tot 17.00 vast vrij in uw agenda. Dan is nl onze nieuwjaarsborrel in Het Doehuis. We hebben al wel de ruimte en een artiest geregeld voor deze middag. Maar omdat we de andere afspraken op het moment van bericht maken nog niet compleet hadden, kunnen we alleen nog maar zeggen dat in de volgende onder-ONSje bekend gemaakt gaat worden hoe en waar op te geven en wat jullie bijdrage zal zijn voor deze middag. Maar een gewaarschuwd mens.....Groetjes Activiteiten commissie

fysiotherapie de Valuwe

Manuele Therapie
Kinderfysiotherapie - Sensorische Integratie Therapie
Geriatricfysiotherapie
Handtherapie - Zwangerfit
Dry Needling - Medical Taping
Medische Fitness
Gezond sporten onder begeleiding in kleine groepen

voor info: info@fysio-devaluwe.nl
www.fysio-devaluwe.nl of bel: 0485-318080
Adres: Gezondheidscentrum Cuijk, Irenestraat 33A, Cuijk
Nevenvestiging: MFA De Valuwe, De Valuwe 1B, Cuijk



Lisa van den Berg lifestyle diëtiste over Voeding voor Senioren Cuijk

Op een uitzonderlijke warme nazomermiddag op donderdag 14 september zijn we aangeschoven bij de presentatie van Lisa over gezonde voeding voor senioren. De opkomst is boven verwachting groot (ruim 30 personen). Lisa verzorgt de presentatie alleen. De beamer (projector) wil in het begin niet geheel meewerken. Dus even samen de handen uit de mouwen steken en al snel is alles klaar voor gebruik. De koffie (en thee) ingeschonken met een dikke plak door Lisa zelf gebakken bananenbrood erbij en de presentatie 'Voeding voor senioren Cuijk' kan beginnen.

Lisa is een leuke meid (meid mogen we toch wel zeggen op onze leeftijd?) met heel wat (voedings-) diploma's op zak. Ze is orthomoleculair (kinder-) diëtist, darmspecialist en KPNI-therapeut. Haar verhaal gaat over dat vooral op latere leeftijd gezonde voeding belangrijk is. Men krijgt dan te maken met maag-/ darmklachten, hormonen, auto-immuunziekten, cholesterol, COPD, hoge bloeddruk, diabetes, botontkalking (osteoporose), aderverkalking en kalkafzetting in het bindweefsel. Plots verschijnt de titel: "Wie poept er de



gouden drol?" op het scherm, wat voor een vrolijke noot zorgt. Ze legt uit dat darm bacteriën noodzakelijk zijn voor de aanmaak van vitamine K1 en K2 en deze vitamine zorgt voor opname van calcium uit de bloedbaan om het op te slaan in botten.

Ze vergelijkt de voeding in Europa met die van Japan. Daar wordt



veel 'Natto' gegeten, een soja product dat een bron van vitamine K2 is. In Nederland is dit product nog niet zo bekend.

Na afloop van de presentatie krijgen we allen nog een bakkie leut met bananenbrood, het recept kan je meenemen. Er ontstaat een vrolijke sfeer want iedereen wil wel met het apparaatje (de Vita K meter) zijn of haar K2 waarden meten. Aan de hand van de uitkomst van de meting kan Lisa op de laptop laten zien in hoeverre de aderen dichtgeslibd zijn.



Martien sluit de middag af en bedankt Lisa voor haar duidelijke uitleg en het deskundig beantwoorden van de vele, vaak persoonlijke vragen uit het aanwezige publiek.

Wanneer iedereen vertrokken is, hebben we (M&M) nog een kort gesprek met Lisa. We geven haar een compliment voor de middag. We vragen hoe de praktijken zijn ontstaan. Ze vertelt dat toen ze klaar was met haar opleiding 'Voeding en Diëtetiek' in 2018, zij nog onbekend was in deze branche. Later, door mond op mond reclame, groeide haar praktijk enorm. Inmiddels heeft ze haar vierde locatie (naast Deurne, Bakel en Boekel) in Cuijk geopend, waar ze samenwerkt

met andere diëtisten met elk hun verschillende specialisaties. Ze benadrukt dat persoonlijk advies belangrijk is.

De vergoedingen door zorgverzekeraars verschillen per zorgverzekeraar en hoe je hierbij verzekerd bent. Is het eigen risico al verbruikt of heb je medicijnen voor diabetes, cholesterol of bloeddruk dan kunnen de voedingsadviezen zelfs gratis zijn! Voor meer informatie kun je bellen naar Lisa 06-83045475 of mailen naar lisa@lifestyledietist.nl (website: www.lifestyledietist.nl).

We **moeten** het gesprek afsluiten, de verzorgers bij 'De Nielt' waar deze bijeenkomst is, willen heel graag naar huis. Dank je Lisa voor je openheid en veel succes! M&M

Noot: Het bestuur gaat binnenkort in gesprek met Lisa voor een vervolg. We hopen dat begin volgend jaar in te plannen. We houden u op de hoogte!





Valpreventie vergoed vanaf 2024

Nieuwsbericht | 05-10-2023 | 14:15

Bijdrage van Nederlandse Zorgautoriteit (NZA)

Weer een stap in de goede richting naar passende zorg! Dit keer op het gebied van valpreventie. Er is een prestatie vastgesteld voor de valrisicobeoordeling met een maximaal tarief en de valpreventieve beweeginterventie met een vrij tarief.



Vanaf 1 januari 2024 zit dit in het basispakket van de zorgverzekeringwet en kunnen zorgaanbieders dit met behulp van onze vastgestelde prestaties declareren. Bij de valrisicobeoordeling wordt aan de hand van een uitgebreide vragenlijst bekeken welke factoren de oorzaak kunnen zijn van het hoge valrisico. Daarna wordt er gelijk een advies op maat gegeven over eventuele vervolgacties. Valpreventieve beweeginterventies zijn, als begeleiding door een fysiotherapeut of oefentherapeut noodzakelijk is, vanaf 2024 in het basispakket opgenomen. Dit betekent dat elke burger die deze zorg nodig heeft, vanaf 2024 hiervoor verzekerd is. Er worden ook valpreventieve beweeginterventies door gemeenten (sociaal domein) aan hun inwoners aangeboden. De door ons vastgestelde prestatie geldt alleen als de valpreventieve beweeginterventie valt onder de Zorgverzekeringswet. Meer informatie?

www.nza.nl/actueel/nieuws/2023/10/05/valpreventie-vergoed-vanaf-2024

Waar worden ouderen blij van?



Het aantal tevreden 65-plussers is hoger dan twintig jaar geleden. Sociale contacten, (vrijwilligers)werk en gezondheid dragen bij aan een zinvol leven. Een partner, geld en optimisme helpen ook. De ingrediënten voor fit oud worden zijn bekend: matig eten en alcohol drinken, actief en positief zijn.

Cine+ is altijd weer een gezellig uitje!

Twee keer in de maand worden op woensdagmiddag rond 13.30 uur de prachtigste films vertoond. Zo geniet u van de allerbeste films, zonder last te hebben van de drukte bij avond- en weekendvoorstellingen. De films worden zorgvuldig geselecteerd
Tickets: € 9,50 p.p. incl. een kopje koffie/thee en iets lekkers.



Het programma van november vindt u via:

<https://cuijk.industrybioscoop.nl/film-overzicht/cineplus>

Laten we de grijze golf gebruiken om van te leren

'De jongeren kunnen het, maar missen de wijsheid, de ouderen hebben de wijsheid, maar kunnen het niet meer.'



Het is een citaat van de overleden schrijver José Saramago. Mensen vragen mij weleens of ik het niet saai vind om met ouderen te werken, maar één van de redenen dat ik graag werk met ouderen, is hun kennis en wijsheid.

Eerlijkheid: Door hun levenservaring hebben ze veel situaties al eens meegemaakt. Verliefdheid, liefdesverdriet, een huwelijk, kinderen. Natuurlijk verandert de wereld snel en zijn sommige situaties niet meer vergelijkbaar met vroeger, maar in essentie verandert de mens niet. Onderwerpen als familie, liefde en vriendschap blijven in alle tijden van belang. Ik ga daarom graag in gesprek met oudere mensen en ben benieuwd naar hun kijk op bepaalde zaken.

Bovendien kan je met ouderen ontzettend lachen, vanwege hun eerlijkheid. Of die eerlijkheid nou te maken heeft met hun veranderend brein of doordat ze simpelweg oud zijn en niet veel meer te verliezen hebben, soms leidt die eerlijkheid tot grappige situaties. Zo zei een oudere vrouw eens tegen mij: 'Kind je ziet lijkwit, voel jij je wel goed?' Nogal beschaamd zei ik: 'Ja hoor, ik heb gewoon geen make up op vandaag...'

Of bij een collega een keer: 'Ach meid, gefeliciteerd, hoe ver ben je al?' Die collega totaal verward: 'Uhm, ik ben niet zwanger, hoor.' Of wat ik ook regelmatig hoor: 'Heb jij al een vriendje? Anders is mijn kleinzoon misschien wel wat voor jou.' De kleinzoon is een jaar of 17. 'Nou, bedankt, dat is wellicht wat te jong voor mij'. 'Sorry meid, je ziet er nog uit als achttien'.

Wijsheid: Er wordt weleens gezegd dat jongeren nog de wereld aan hun voeten hebben liggen. Hoe mooi zou het zijn als we het leven eens zouden gaan ontdekken, met de lessen van ouderen in ons achterhoofd. Er is immers wijsheid genoeg, gezien de 'grijze golf' die er op ons afkomt.

Jeanne Roeffen werkt als verpleegkundige op de longafdeling van het VieCuri Medisch Centrum in Venlo en deelt in haar maandelijkse column op "Hart voor Zorg" haar ervaringen als zorgverlener. hartvoorzorg.nl/nieuws/column-jeanne-laten-we-de-grijze-golf-gebruiken-om-van-te-leren/





onder-ONSje

Senioren Cuijk
KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSSERS



Het onder-ONSje en de ONS in 2024

(om te bewaren)

Editie		Verschijningsdatum (op maandag) 2024	
1	Jan.	18 december 2023	copy 3 dec
2	feb	22 januari	copy 7 jan
3	maart	26 februari	copy 11 feb
4	april	25 maart	copy 10 maart
5	mei	22 april	copy 7 april
6	juni	27 mei	copy 12 mei
7-8	jul-aug	24 juni	copy 9 juni
9	sept	26 augustus	copy 11 aug
10	okt	23 september	copy 8 sept
11	nov	28 oktober	copy 13 okt
12	dec	25 november	copy 10 nov
1	Jan '25	16 december 2024	copy 2 dec

De kopij inleverdatum is de uiterste datum, graag, indien mogelijk, eerder.

De bezorgers gaan de dagen erna het blad bij u bezorgen.

Mocht u het weekend na de verschijningsdatum de bladen niet ontvangen hebben, neem dan contact op met de ledenadministratie:

leden@seniorencuijk.nl