



*onder-***ONSje** 

 **CLUB**
SENIOREN CUIJK

maart 2024



**woensdag
13 maart
Algemene
Vergadering**

**schilderij van
Janny
lid van onze
schilderclub**

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

Koosje Mannem

Ida Thijsen

Jos Hoedemaker

Martien Peters

Karin v.d. Cruisjen

Volgend onder-ONSje: na 25 maart

Copy uiterlijk: 10 maart

info@seniorencuijk.nl

Het "onder-ONSje" team: Marga Houtsma, Marjke Veltmaat, Riky van Pinxteren, Rien Jansen, Astrid Bus, Willy Jilisen, Jan Wolfraad en de 25 bezorgers. Eindredactie: Martien Peters



"Je mag van de dokter maar een borreltje per dag!"

"Ja, daarom heb ik nu vier dokters"

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



BIKE CENTER CUIJK



www.bikecentercuijk.nl



PRINTSERVICE CUIJK



Kaneelstraat 27b, 5431 DV Cuijk



0485 - 351352



info@printservicecuijk.nl



WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL

Méer dan alleen een kopietje!

**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



WWW.TUIATHOME.NL/NONJA-SCHUIJFFEL



TOESPRAAK NIEUWJAARSBORREL 17-01-2024

Door Peter Schouten, voorzitter

Goedemiddag allemaal,

Dames en heren, we zitten alweer in de derde week van dit nieuwe jaar, en dus tijd om u allen, ook namens de overige bestuursleden een mooi jaar toe te wensen waarin zich iedereen goed, gezond en gelukkig voelt.



Bij zo'n eerste nieuwjaarsbijeenkomst van Senioren Cuijk, behoort een nieuwjaarspeech met natuurlijk ook een korte terugblik over het afgelopen jaar.

Er waren het afgelopen jaar zowel provinciale als tweede kamer verkiezingen die een behoorlijke wijziging in het politieke veld in Nederland te weeg hebben gebracht, BBB de grootste in de eerste kamer, werd in november de PVV de grootste in de tweede kamer. De gevolgen hiervan kunt u bijna dagelijks op het nieuws volgen.

In Cuijk vertrekt Wim Hillenaar naar Maastricht en krijgt Cuijk haar eerste vrouwelijke burgemeester Marieke Moorman en begint zij een tour langs 32 kernen, de Route 33. Nutricia is op een haar na gesloopt, Het Louis Jansenplein heeft zijn zoveelste metamorfose ondergaan en Jan Linders veranderd in Albert Heijn.

Op het terrein van het voormalige Merlet college, Het huidige Merletplein wordt een project gerealiseerd van levensloop bestendige woningen De Maarle Wonen voor jonge vitale ouderen.

Bij senioren Cuijk heeft de eerste Algemene Vergadering van de nieuwe vereniging plaats gevonden. Het Onder-Onsje heeft een eerste jaar volgemaakt en wordt door de leden zeer gewaardeerd. Qua ledental is het afgelopen jaar een positief jaar geweest, hoewel wij dat jaar helaas afscheid hebben moeten nemen van een aantal leden waaronder Huub Koot, Don Mannem en Ton Lucassen is het leden aantal toch fors gestegen en is de 800 leden grens afgelopen 13 januari overschreden.

Wat kunnen onze leden in 2024 van het bestuur verwachten? Natuurlijk kunnen zij er op rekenen dat het bekende activiteiten programma net als afgelopen jaar weer onze volle aandacht zal krijgen. Reizen en dagtrips zullen weer worden georganiseerd en waar mogelijk met deelname van de andere afdelingen van het Cluster. Tevens zal er meer aandacht worden besteed aan thema middagen over zaken als valpreventie, veiligheid in en rond het huis bankpasfraude, cybercrime en gezonde voeding. Dat alles vraagt veel tijd en inspanning van het bestuur en niet in de laatste plaats van de vrijwilligers, want zonder hen zouden veel activiteiten niet mogelijk zijn. Zonder voldoende interesse en participatie van onze leden in de activiteiten is alle inspanning voor niets. De focus van het bestuur ligt, naast het eerder genoemde activiteiten, zeker ook op het besteden van aandacht aan wonen, zorg en welzijn voor en van onze leden, maar vooral ook aan het aspect eenzaamheid onder senioren in het algemeen. Vandaar mijn oproep aan u, maak zo veel mogelijk gebruik van de door Senioren Cuijk aangeboden activiteiten en vrije tijdsbestedingen en vooral doe het met elkaar.

Ik wens u veel plezier met het optreden van de entertainer Jan Kersten.

Algemene vergadering woensdag 13 maart



Beste leden,

Op woensdag 13 maart is het weer zover. De jaarlijkse Algemene Vergadering 't Fort, Aanvang 14 uur.

Het is de belangrijkste bijeenkomst van het jaar.

De Algemene Vergadering

De leden van onze afdeling bepalen het beleid en activiteiten voor de komende periode. De leden hebben in principe alle bevoegdheden die niet door de wet zijn bepaald, of zijn opgedragen aan het bestuur Omdat het ondoenlijk is leden dagelijks te raadplegen over allerlei dagelijkse zaken of uitgaven, wordt een bestuur samengesteld. Dit gebeurt tijdens de Algemene Vergadering. De Algemene Vergadering is een wettelijk verplicht orgaan van iedere vereniging.

De AV heeft het laatste woord over de inhoud van de statuten. Alleen de AV kan besluiten van de vereniging ontbinden. Het bestuur is belast met het besturen van de vereniging en heeft eigen taken en verantwoordelijkheden. De AV mag dus niet besturen. Wel kan de AV, wanneer zij het niet eens is met het gevoerde beleid, aan de bestuurders ontslag verlenen.

Tot de bevoegdheid van de AV behoren in principe de volgende zaken:



- Wijziging van de statuten;
- Benoemen en afzetten van bestuurders;
- Dechargeren van bestuurders
- Goedkeuring van de begroting en de jaarrekening;
- Het uitsluiten van een lid.

Zoals u kunt lezen, is deze AV erg belangrijk, maar vooral, u kunt uw stem laten horen!

Daarom rekenen wij op uw komst op woensdag 13 maart!

Het bestuur



Agenda Algemene Vergadering 13 maart 2024



Locatie: 't Fort Tijd: 14.00 tot 17.00 uur

- 1 Welkom.
- 2 Mededelingen.
- 3 Verslag AV 15 maart 2023 en jaarverslag.
- 4 Evaluatie afgelopen jaar.
- 5 Verslag kascommissie en decharge verlenen aan de penningmeester (presentatie balans 2023).
- 6 Contributievoorstel 2025.
- 7 Bestuur:
 - A. Aftredende bestuursleden zijn Koosje Mannem, Riky van Pinxteren en Johan van Hoof (alle drie herkiesbaar). Eventueel voorstellen nieuwe kandidaat-bestuursleden (kandidaten kunnen conform de statuten vóór de vergadering door 5 leden worden voorgedragen onder overlegging van een bereidheidsverklaring van de kandidaat met relevante gegevens via het secretariaat).
 - B. Verkiezing bestuursleden.
- 8 Voor leggen beleidsplan 2024-2029 en lief en leed beleid.
- 9 Voorgenomen plannen bestuur: beleidsontwikkeling en activiteiten.
- 10 Rondvraag.
- 11 Lezing en gezellig samenzijn.



Het beleidsplan 2024 – 2029

Een goed beleidsplan is een onmisbaar instrument voor onze vereniging. Het is de rode draad voor de organisatie.

Het beleidsplan, zoals deze wordt voorgesteld op de Algemene Vergadering, kunt u inlezen via de homepage onze website: www.seniorencuijk.nl

Tevens kunt u op deze pagina “de notitie Lief en Leed” lezen, deze dient ook goedgekeurd te worden door de leden tijdens de AV.

Het concept verslag van de Algemene Vergadering van 15 maart 2023

Deze kunt u terug lezen in het onder-ONSje van mei 2023. Deze is tevens te lezen via de link: www.seniorencuijk.nl/files/2023/05/meiv2.pdf



“Dag mevrouw, ik kom de meterstand opnemen.”
“Dat is goed, hier is de meterkast.”
“Oh mevrouw, ik heb zo’n droge mond, kunt u misschien een glaasje water voor mij halen?”



Wat doet U in dat geval?

Deze vraag gaan we beantwoorden op woensdag 13 maart!

Na het officiële gedeelte komt Rien Jansen, gepensioneerd politieagent en specialist op het gebied de hedendaagse criminaliteit, hierover een presentatie geven .

Ledental.

Aantal leden op 01-01-2023: 723, op 31-12-2023: 789.

Gelukkig maken we een mooie groei mee ondanks dat er ook leden afvallen door overlijden en ziekte. Wij hopen in 2024 het aantal van 800 leden te passeren.

Beleid

Afgelopen jaar is het huishoudelijk reglement opgesteld en zijn we aan de slag gegaan met het vrijwilligersbeleid en de activiteitenkalender.

Activiteiten.

Dit jaar waren er weer volop activiteiten; handwerken, rikken, kienen, kaarttoernooi, koersballen, tekenen, fiets- en wandeltochten. De meeste activiteiten waren goed bezocht. We hebben verschillende nieuwe activiteiten gestart zoals jeu de boules, inloop in de Nielt en informatiebijeenkomst over gezonde voeding. Helaas hebben we ook enkele geplande activiteiten moeten afblazen door te geringe belangstelling zoals het bezoek aan de kerstmarkt, het kerststukjes maken en vervolg op e-bike. De oorzaak hiervan is voor het bestuur een vraagstuk. We hebben dan ook door HAN-studenten een onderzoek laten uitvoeren met als voornaamste doelen het vinden en verbinden van vrijwilligers, leden en deelnemers. Dit krijgt in 2024 een vervolg. We gaan werken met een activiteitenkalender waarin naast de wekelijkse activiteiten een aantal nieuwe bijeenkomsten worden gepland. Ook afgelopen jaar is er weer gereisd: een dagtocht en twee meerdaagse reizen in Nederland en Duitsland. We hadden een zeer succesvolle nieuwjaarsbijeenkomst, dit jaar voor het eerst ter vervanging van de ontmoetingsdag en de kerstviering. Ook dit jaar hebben we onze vrijwilligers bedankt tijdens een vrijwilligersbijeenkomst. Ook werden aan alle huishoudens van de leden weer een kerststaaf aangeboden en hebben we de activiteiten bezocht met een aardige attentie. Er zijn een aantal activiteiten voortgezet in samenwerking met andere organisaties zoals tafeltennis en badminton.

Jaarvergadering.

De algemene vergadering heeft plaatsgevonden op 15 maart 2023. Dit was de eerste algemene vergadering sinds de samenvoeging. Er waren 44 leden bij aanwezig.

Bestuursvergaderingen.

Het bestuur heeft in 2023 10 keer vergaderd. Hierbij is vooral gewerkt aan het ontwikkelen van (nieuw) beleid en activiteiten. Ook zijn door het bestuur verschillende

overleggen geweest met andere organisaties zoals andere KBO-afdelingen en via de clusterraad met de Kring en Welzijn Ouderen Cuijk.

Financiën.

Financieel hebben we, mede door de inzet van de penningmeester, goed gedraaid. Door de gestegen kosten hebben we het jaar wel met een klein negatief resultaat moeten afsluiten. Mede daardoor zagen we ons genoodzaakt de contributie te verhogen.

Informatieboekje.

Dit jaar waren er weer veel complimenten voor informatieboekje, het Onder Onsje. We hebben dit mede kunnen doen dankzij onze adverteerders. Met deze periodieke bijlage bij de ONS (magazine van KBO Brabant) wil het bestuur informatie, mededelingen van of namens het bestuur, maar ook inbreng van onze leden onder de aandacht brengen. Nieuw is de rubriek waarbij 2 dames op de koffie gaan bij leden.

Website/facebook.

Via de website en facebook wordt zoveel mogelijk actuele informatie gedeeld. De website wordt goed bijgehouden. De website had afgelopen jaar 2555 bezoekers en het totale aantal paginaweergaven was ongeveer 5000. Vooral werden in deze volgorde de pagina's activiteiten, nieuws, contact, nieuwsbrieven en welzijn bezocht. Op facebook hebben we dit jaar de 1000 volgers bereikt.

Collectieve Belangenbehartiging.

De belangenbehartiging in Cuijk wordt in goede samenwerking met de andere afdelingen van de KBO in de gemeente Cuijk uitgevoerd. De 5 afdelingen vormen samen de Cluster KBO Cuijk en vanuit deze organisatie worden afgevaardigden benoemd die onze belangen behartigen bij de gemeentelijke en provinciale overheden en bij ander sociale maatschappelijke instellingen zoals Welzijn Ouderen Cuijk (voorheen SWOC), Pantein, Sociom, Project Wonen-Zorg-Welzijn en de Kring KBO Land van Cuijk. Om deze samenwerking te versterken zijn er afgelopen jaar verschillende ontwikkelingen in gang gezet die hopelijk leiden tot een beter dienen van de belangen van de senioren in de gemeente Land van Cuijk.

In het algemeen kunnen wij rekenen op support van KBO Brabant, waarvan wij een afdeling vormen.

Individuele Belangenbehartiging.

De service IBB, Individuele Belangenbehartiging, omvat 4 diensten: Administratieve ondersteuners (Thuisadministrateurs), Belastinginvalhulpen, Ouderenadviseurs en WMO cliëntondersteuners.

Een team van goed en doelgericht opgeleide KBO vrijwilligers met professionele ondersteuning door ouderenwerkers van de Welzijn Ouderen Cuijk staat klaar voor alle

senioren in Cuijk. Schroom niet om van deze gratis servicediensten gebruik te maken. Onze hulpverleners zijn bereikbaar via het telefoonnummer: 0485 574440, (keuze 1).

ONS bezorging.

De ONS bezorging staat onder de leiding van coördinatoren Willy Jilisen en Riky van Pinxteren. De belangeloze medewerking van onze bezorgers wordt door het bestuur hoog gewaardeerd.

Onze vrijwilligers:

Een speciaal woord van dank aan alle vrijwilligers die zich, ondanks corona, in het afgelopen jaar belangeloos voor onze vereniging hebben ingezet. Zonder jullie zou een vereniging als de Senioren Cuijk niet kunnen bestaan. Wij zijn er trots op dat wij als Senioren Cuijk zoveel goede vrijwilligers hebben. Diamanten zijn kostbaar, maar een vrijwilliger is onbetaalbaar. Dank.

Bestuurssamenstelling.

De bestuursleden van de Senioren Cuijk zijn:

Peter Schouten	voorzitter
Johan van Hoof	secretaris
Will Ariens	penningmeester
Martien Peters	PR en webbeheer
Riky van Pinxteren	Ledenadministratie
Jos Hoedemaker	bestuurslid
Koosje Mannem	bestuurslid
Ida Thijssen	bestuurslid
Karin van der Crujssen	bestuurslid



Johan, secretaris



De financiële verslagen

Deze worden niet gepubliceerd in het onder-ONSje. Dit, omdat we van mening zijn dat alleen de leden op de hoogte gebracht moeten worden omtrent de financiële situatie van onze afdeling.

Wel kunt u deze in 't Fort inzien vanaf een kwartier voordat de Algemene Vergadering begint.

Op de AV zal onze penningmeester een presentatie geven omtrent het financiële gebeuren.

We hopen op 13 maart zoveel mogelijk leden van onze afdeling te kunnen begroeten. Tot dan!!



800!

Een mijlpaal in onze jonge geschiedenis!

Op vrijdag 12 januari mochten we ons 800ste lid verwelkomen.

Tevens zijn wij een van de grootste verenigingen in Cuijk!

Terwijl overal de ledenaantallen terug lopen, konden wij een dikke plus noteren. Marion Noij was de gelukkige.

Op vrijdag 19 januari hebben we haar namens de vereniging een cadeaubon en een bloemetje aangeboden.

Onder het genot van een kopje koffie ontspon zich een leuk gesprek over interesses en bezigheden.

Marion is nog fulltime aan het werk in de catering bij IBN en dat doet ze met veel plezier. Daarnaast is ze een fervent daimond paintster en maakt ze graag fotoboeken. Ze gaf zich op omdat ze in het najaar met de busreis mee wil.

Zij is een jongere oudere van onze vereniging en zo zouden we er graag vele zien. Wel gaf ze aan dat ze bijna geen gebruik kan maken van de activiteiten omdat deze bijna allemaal overdag zijn.

Dat betekent dus werk aan de winkel voor ons om ook voor die groep activiteiten te organiseren.

Marion, heel veel plezier met je lidmaatschap!



Nieuwjaarsborrel 17 januari

Voor de 2^{de} keer organiseerde Senioren Cuijk i.p.v. de Omoetingsdag en de kerstviering de Nieuwjaarsborrel in het Doehuis. Een kleine 50 mensen namen de gelegenheid om het bestuur en medeleden te ontmoeten en te proosten op het nieuwe jaar.

Jan Kersten zorgde met zijn muziek voor de vrolijke noot en onder het genot van een hapje en een drankje werd er gedanst, gezongen, maar vooral veel gepraat.

Jammer dat van onze 800 leden er maar 50 zijn gekomen, we hadden het graag anders gezien en meer mensen de hand geschud. Misschien volgend jaar???

Riky

Marijke Veltmaat is wegens omstandigheden gestopt met het maken van de foto's op de voorpagina.

We bedanken Marijke voor haar inzet de afgelopen twee jaren. Er is een ander lid benaderd om de voorpagina te verzorgen.

BEDANKT
van ons
Allemaal



95 jaar: Mevr. Sinjorgo, Hazeleger

90 jaar: Mevr. v. Iersel Zeegers, Zwaanstraat

85 jaar: Mevr. Albers Giesen, Katwijk – Dhr. H. Budde, Cantheelen



Nieuwe gezichten bij het kienen in de MFA

Zoals eerder vermeld, zijn Hans Klomp en Jan Wolfraad gestopt met de organisatie van het kienen in de mfa.

Een oproep via Facebook leverde de nodige reacties op.

Nelleke Keijzers, al behulpzaam bij de bingo op dinsdagmiddag in 't Fort en Marianne Hendriks vrijwilliger bij het MFA gaan nu het kienen leiden. We wensen de dames veel succes!

Oefen uw hart bij Hartgym Cuijk

Wil u graag meer bewegen en uw hart oefenen. Bij Hartgym Cuijk doen we beweegsporten zoals volleybal, loopvoetbal, badminton, etc, afgewisseld met rek- en strekoefeningen. Ons doel is ons hart te oefenen en in goede conditie te houden.



De groep varieert in leeftijd van 60 – 85 jaar. Het is ook zeer geschikt voor bijvoorbeeld mobiele hart, long, nier, dialyse, diabetes patiënten, maar ook voor mensen die nog graag meer bewegen.

De oefenavonden in gymzaal 't Kristal Robijnlaan Cuijk, zijn wekelijks op donderdagavond van 19 tot 21 uur en staan onder begeleiding van een fysio en een verpleegkundige. Kom vrijblijvend kijken. We hebben nog enkele plaatsen vrij.

Informatie: Cuijk.hartgym@gmail.com of Bert Blonk, tel 0485-321221.

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:

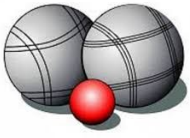
- ✓ Vitaal ouder worden
- ✓ Parkinson
- ✓ Dementie
- ✓ Neurologie
- ✓ Oncologie
- ✓ MS
- ✓ Valpreventie



JIPA Ergotherapie
Irenestraat 33b
5431 TG Cuijk

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

JIPA
ERGOTHERAPIE



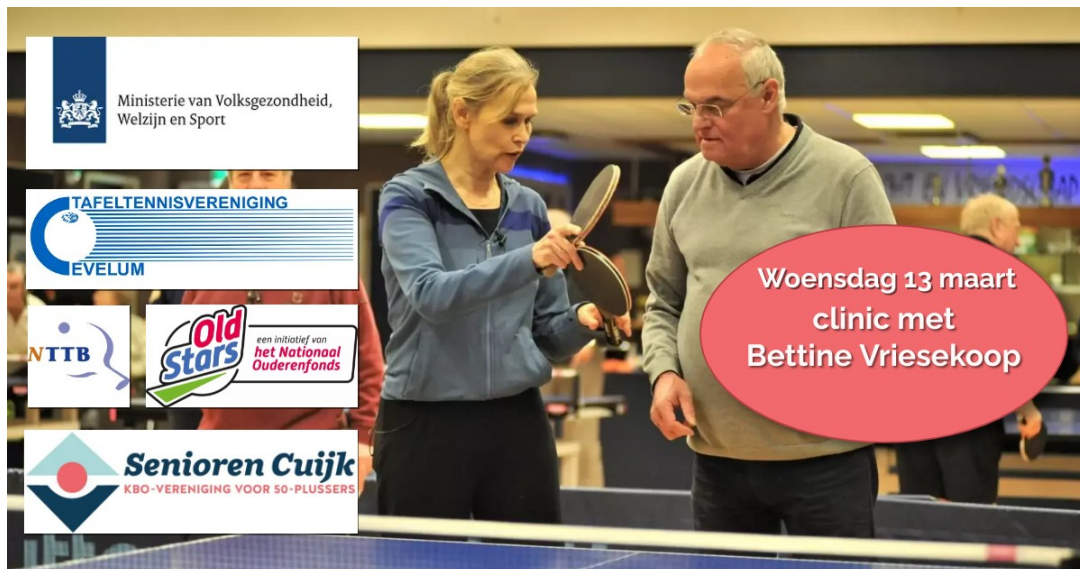
ATTENTIE: Per 23 februari zijn wij genoodzaakt de deelname aan het jeu de boules in prijs te verhogen van 1,50 euro naar 2 euro.

Onze reizen

De 5 daagse reis naar de Romantische Strasse & Beieren van 13 tot 17 mei, was na de presentatie op 24 januari binnen twee dagen volgeboekt!

Er zijn nog wel plaatsen vrij voor de 8 daagse reis naar het Zwarte Woud van 22 tot 29 september. Maar ook bij deze reis is de belangstelling groot.

Dus, wees er snel bij, als u nog mee wil. Voor meer informatie over onze reizen: Karin van der Cruijzen: 06-24897517 of per mail naar: cvandercruijzen@live.nl



Bettine komt!

Op woensdag 13 maart 2024, 14:00-16:00 organiseert Nederlands bekendste tafeltennisster, Bettine Vriesekoop, bij tafeltennisvereniging Cevelum een boeiende clinic!

Kom ook gezellig meedoen (alleen komen kijken, mag natuurlijk ook!). Inloop met koffie/thee vanaf 13.30.

Vind je het leuk, kom dan vaker een balletje slaan!

Ervaar de gezelligheid van samen bewegen! Tot 1 mei 2024 gratis!

START	Woensdag 13 maart van 14:00-16:00
TRAININGEN	Elke woensdag van 14:00-16:00
LOCATIE	Havikshorst 24, 5431LZ Cuijk (bij De Wingerd)
AANMELDEN	Wim van der Burgt: wim.burgt@gmail.com



Doet u met ons mee?

KBO Schilder- en tekenclub in het centrum van Cuijk zoekt deelnemers

Heeft u aardigheid in schilderen en/of tekenen?

Wilt u dat gezellig met andere mensen doen?

Kom dan vrijblijvend bij ons kijken.

U kunt direct meedoen.

Gratis werkmateriaal aanwezig.

Er is ook begeleiding aanwezig.

Hiervoor betaalt u 2 euro per keer.

Plaats: Ontmoetingscentrum 't Fort, Cantheelen 6, Cuijk.

Dag en tijd: woensdagmiddag van 14.00-16.00 uur.



Voedsel als Medicijn

het vervolg, op donderdag 18 april

Na de succesvolle presentatie in september vorig jaar, komt er, zoals beloofd, een kooksessie . Er kunnen maximaal 8 personen

deelnemen. Bij meerdere aanmeldingen komen ook meerdere sessies. Er kunnen kosten aan verbonden zijn, de hoogte is nog niet bekend. In het aprilnummer volgt er meer informatie. Alvast reserveren kan eventueel: info@seniorencuijk.nl of lisa@lifestyledietist.nl

Veilig en gelukkig met je geld Verzorgd door Biblioplus i.s.m. Sociom en RABO bank. In Het Huis van Cuijk. Een gezellige bijeenkomst waarin je ook nog eens tips en informatie krijgt over jouw geldzaken. Donderdag 21 maart. Aanvang 14.30 uur. Toegang gratis. Aanmelden:

<https://biblioplus.op-shop.nl/11531/veilig-en-gelukkig-met-je-geld/21-03-2024>

Hofmans
SINCE 1964
AT HOME

OP ALLE RELAXFAUTEUILS

-15%

Open
ZONDAG
17 MRT.
11.00 - 17.00 uur

S

M

L

XL

Vele fauteuils **UIT VOORRAAD LEVERBAAR**. Ook met **STA-OP HULP!**

www.hofmansathome.nl

7600 m² showroom in CUIJK



Hallo beste lezers,

Dit is mijn eerste stukje in het onder-ONSje

Een goed moment om mij even voor te stellen.

Ik ben Astrid Bus, gediplomeerd gewichtsconsulent.

Onder de naam ABC-Voedingsadvies begeleid ik jong

en oud naar een gezondere leefstijl, gezond gewicht en

beantwoord ik de meest uiteenlopende voedingsvragen. Ik ben aangesloten bij de *Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland* zodat mijn kwaliteit en kennis gewaarborgd blijft.

Gezonde voeding en een actieve leefstijl is voor iedereen belangrijk. En speelt een grote rol in het vitaal ouder worden. Ik kijk er naar uit om jullie mee te nemen in de voeding- en leefstijlwereld. Ik wil jullie inspireren met weetjes, tips en lekkere gezonde recepten. Is er iets waar u graag meer over wil lezen? Laat het me weten via info@abc-voedingsadvies.nl

GA STAPPEN MAKEN!

10.000 stappen voor volwassenen per dag, ook voor senioren?

Over het algemeen wordt er aangeraden om tussen de 3000 en 8000 stappen per dag te zetten als senior. Natuurlijk hangt dit ook af van de lichamelijke mogelijkheden, de ene senior is de andere niet natuurlijk.

Als het lastig is om voldoende stappen te zetten dan kun je ook andere manieren bedenken om actief te blijven. Zo kun je wat oefeningen met een stoel of tafel doen. Je kunt ook altijd een stukje fietsen.

Van 65 jaar tot 75 jaar: minimaal: 3000 stappen. Ideaal: 7000 t.m. 10500 stappen

De 75 plusser : minimaal: 1500 stappen. Ideaal: 4000 t.m. 7500 stappen

Het is heel verstandig om een stappenteller aan te schaffen, deze zit ook op de mobiele telefoon of op uw smartwatch.

Als je goed voor jezelf wil zorgen!
Gewichtsconsulent
Astrid Bus
persoonlijk voedingsadvies
www.abc-voedingsadvies.nl
Graaf Hermanstraat 13 Cuijk
0646626150

Beroepsvereniging
Gewichtsconsulenten
Nederland

Ontdek ons assortiment

eMM
Zorg & Revalidatie

Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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



Ook hebben hebben we ons lid Rien Jansen bereid gevonden om in de nabije toekomst bijeenkomsten te begeleiden en stukjes voor ons blad te schrijven.

Rien (65 jaar) is sinds kort lid van Senioren Cuijk. Hij is sinds een half jaar met (pre)pensioen, nadat hij 47 jaar heeft gewerkt voor de politie in binnen- en bui-

tenland. Het grootste deel van zijn carrière was Rien leidinggevende van teams die onderzoeken deden naar zware georganiseerde criminaliteit, drugshandel en terrorisme. De afgelopen 5 jaar werkte Rien bij het Team High Tech Crime. Dit team is binnen de politie verantwoordelijk voor het opsporen van de meest ingewikkelde (en nieuwe) vormen van digitale criminaliteit. Rien is universitair opgeleid op gebied van bestuurskunde en 'policing'. Op 63 jarige leeftijd is Rien nog cum laude afgestudeerd aan de universiteit van Leiden op het onderwerp cybersecurity.

We kunnen ons goed voorstellen dat U nog andere vragen heeft of onderwerpen besproken wil zien dan hieronder worden genoemd. Aarzel dan niet om dat aan Rien te laten weten. Hij is bereikbaar op 06-55738824 of rien_jansen@yahoo.com Rien zal ook aanwezig zijn op onze Algemene Vergadering (AV) op 13 maart en is graag bereid met U in gesprek te gaan over uw wensen en behoeftes.

Senioren en veiligheid

Zoals al te lezen in het onder-ONSJE van Januari heeft het bestuur van Senioren Cuijk voor 2024, onder andere, veiligheid als speerpunt benoemd.

Veiligheid is een heel ruim begrip en het heeft ook veel met gevoel te maken. Vaak wordt de kans om slachtoffer te worden van criminaliteit gezien als een manier om (on)veiligheid te meten. Het goede nieuws is dat de politiecijfers laten zien dat senioren minder vaak het slachtoffer zijn van criminaliteit dan andere leeftijdsgroepen. Het slechte nieuws is natuurlijk dat senioren wel degelijk slachtoffer kunnen worden en zich daarom ook onveilig voelen. Mede door de snel veranderende -digitale- wereld om ons heen, zijn er ook allerlei nieuwe vormen van criminaliteit waar veel senioren nooit eerder van gehoord hebben.

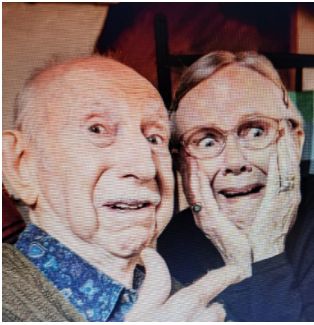
Senioren kunnen in hun dagelijks leven met situaties geconfronteerd worden waarbij men soms niet weet of beseft welke veiligheidsrisico's er worden gelopen.



Herkent U bijvoorbeeld een van de onderstaande situaties:

- Een bankmedewerker belt U omdat er een probleem is met uw rekening ?
- U krijgt een whatsapp bericht van een familielid over een geldprobleem?
- De helpdesk neemt contact met U op om een probleem met uw PC op te lossen?
- U krijgt mailtjes waarin gevraagd wordt om uw identiteit te controleren?
- Een incassobureau heeft een onbetaalde rekening en U kunt online reageren?

- U gaat pinnen en er staat een onbekende persoon dicht achter U?
- U wil uw pinpas in de geldautomaat stoppen, maar het ziet er heel anders uit?
- Een man komt aan de deur en wil bij U naar binnen omdat er een gaslek is?
- U krijgt een pakje thuisbezorgd en kort daarna wil iemand anders het ophalen?
- Een aankoop op 'marktplaats' wordt niet geleverd en de verkoper is verdwenen?
- Onder uw naam is een creditcard aangevraagd of een abonnement afgesloten ?



Heel recentelijk zijn er ook in onze omgeving (Grave en Uden) echte voorbeelden:

- U wordt gebeld door de politie en krijgt te horen dat er een voorlichtings- campagne is gestart door de politie om senioren te adviseren over de sloten van hun woning en het opbergen van sieraden..... U raadt het al; Dit was niet de politie en dezelfde dag staat er een nepagent voor uw deur..... Aarzel in zo'n geval niet maar bel de politie op het nummer 0900-8844 of bij echte spoed bel 112.

De ontwikkelingen in de digitale wereld van vandaag gaan heel snel. Wist U bijvoorbeeld dat criminelen in staat zijn om:

- Telefoonnummers te manipuleren zodat het lijkt alsof ze van iemand anders zijn?
- Gezichten en stemmen zodanig na te maken dat ze toebehoren aan een ander?
- Toegang tot uw PC, tablet of telefoon te krijgen door een verkeerde klik van U?

Wie tegenwoordig het nieuws volgt hoort regelmatig allerlei nieuwe termen voorbij komen over enerzijds manieren waarop cybercriminelen tegenwoordig geld verdienen en anderzijds over nieuwe uitvindingen: Weet U bijvoorbeeld wat bedoelt wordt met:

- Ransomware- of DDOS aanvallen op banken, universiteiten en dergelijke ?
- Kunstmatige intelligentie (vaak artificial Intelligence of AI genoemd) ?
- Synthetische media, zoals deepfake foto's en video's of 'nepnieuws' ?
- Hacking / phishing / malware / spyware / botnets ?
- Criminele crypto communicatie (en waarom de politie daar zo blij mee is) ?
- Digitale kunstwerken zoals non-fungible tokens (NFT's) ?
Chatbots zoals Bard, Bing en CHAT-GPT ?

We kunnen ons voorstellen dat U situaties heeft herkend of dat U meer wilt weten over al die nieuwe digitale ontwikkelingen. Daarnaast zal iedereen wel graag tips willen horen over veilig internetten en internetbankieren. We willen onszelf natuurlijk online ook veilig voelen. Senioren Cuijk organiseert daarom dit jaar een aantal bijeenkomsten waar U geïnformeerd wordt over het verbeteren van uw veiligheid (zowel 'online' als in de 'real world') alsmede bijgepraat worden over de laatste digitale ontwikkelingen.

Rien



Op de koffie bij Riny van der Aa.

Vandaag (29 januari) zijn we op visite bij Riny. Verlangend wordt er naar ons uitgekeken. Eerder was er namelijk wat verwarring over de juiste dag van de afspraak. Ze heeft de gezegende leeftijd van 86 lentes jong en woont al bijna 24 jaar in

Cuijk. Hiervoor woonde ze in Hatert (Nijmegen). Ze heeft twee zoons, één woont in Cuijk en één in Oploo. Kleinkinderen heeft ze niet, oh ja toch, wel drie stuks.

We vragen Riny om wat over haar leven te vertellen. Ze begint te vertellen dat ze uit een gezin van drie kinderen komt, dat ze thuis een groentezaak hebben gehad en hierin meegeholpen heeft. Hierna heeft ze vanaf haar 15^e op kantoor gewerkt bij een kantoorartikelenbedrijf en dat ongeveer 10 jaar gedaan tot ze ging trouwen. Vroeger was het heel gebruikelijk dat de vrouw stopte met werken als ze ging trouwen. Riny vult haar week in met op maandag kijken naar volksdansen in de MFA, op dinsdag supporteren bij koersbal ook in de MFA. Op de woensdagochtend is ze te vinden bij de ouderensoos in het Doehuis, waarbij verschillende activiteiten zijn o.a. biljarten kaarten en ook gezellig kletsen. Eens per maand kan men mee-eten aan een hele lange tafel. "Zo gezellig". Ze heeft haar vervoer goed geregeld middels Welzijn Ouderen Cuijk. Ze wordt dan netjes thuis opgehaald en na afloop voor de deur thuis weer afgezet.



Woensdagmiddag krijgt ze theevisite, anderhalf uur kletsen dus. Deze visite, een vrijwilligster komt met de Zonnebus. De rest van de week vindt ze het erg dat ze geen activiteiten heeft en dat er niemand komt. We proberen nog wat tips te geven, maar wat blijkt: op de vrijdagochtend heeft ze hulp in de huishouding. Verder vult ze haar dagen met lezen van de krant en tv kijken. Zaterdag en zondags geen activiteiten helaas.

Haar zoon doet wekelijks de boodschappen en eet die dag gezellig mee. Het eten doet ze heel makkelijk, deze maaltijden komen van de Albert Heijn. "Dan hoeft je maar prik, prik, prik te doen en 5 minuten in de magnetron, dan heb je kokend heet eten. Aardappelen, vlees en jus. Bami, nasi, babi pangang heerlijk!" Zo eet ze iedere week. Van 'tafeltje dekje' wil ze niets weten, vindt ze vies. Als haar zoon meegegeten heeft, krijgt ze een complimentje dat ze weer lekker gekookt heeft. 😊



Het is tijd voor koffie. We gaan samen in polonaise koffie zetten. In haar fluitketel zonder fluit koken we het water en gieten het water in de mokken met Nescafé. Lekker speculaasje erbij.

Bij de koffie schakelen we over naar de carnaval. Hier heeft ze vroeger enthousiast aan meegedaan, verkleed in een boerenkiel met zakdoek bij 'de blauwe schuit' in Nijmegen. "Dat was het makkelijkste, hè?" Er zaten veel zakenmensen bij. Later in Cuijk carnaval vierden in 't Fort'. Hier was ze verkleed als Spaanse danseres, met een grote strik in het haar.

Buiten ziet Riny een auto stoppen. Ze kijkt of het een bekende van haar is. Er stapt een man uit, waarop wij vragen: "Is hij een bekende of is het je nieuwe vlam?"

Ze schiet in de lach. "Nee nee! Voor mij was er maar één, dat was genoeg!" Vanaf 2004 is Riny weduwe. Dit vindt ze heel moeilijk. Haar man heeft ze leren kennen via de zaak van zijn ouders. Zij hadden een goud- en zilverwinkel. Bij een afspraak in Nijmegen om te gaan dansen is de klik ontstaan. "Dat was wel leuk". Riny was destijds 20 en haar man 25 jaar. Veel in 'de Vereniging' gedanst, met live muziek. Later is ze bij volksdansen en koersbal gegaan. Helaas heeft ze moeten stoppen door een val waarbij ze haar heup gebroken heeft.

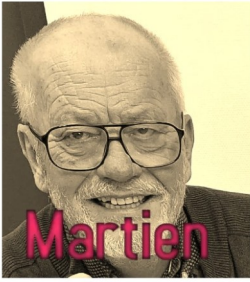
Tegenwoordig gaat ze nog kijken voor de gezelligheid en om mensen te ontmoeten bij dansen en koersbal. Riny vindt dat mensen tegenwoordig veel op zichzelf leven. "Ja, het is allemaal wat."

Wij vonden het super gezellig bij jou Riny. Bedankt dat je je zo open gesteld hebt voor ons. (M&M)

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



Straffen op school , hoe ging dat vroeger?

Als je vroeger op school de belhamel uithing, dan kon je rekenen op een flinke afstraffing en dat gebeurde op een niet al te zachte manier! Want het was meestal niet een draai om je oren, maar vooral blauwe billen oplopen was de norm. Als je dan met die blauwe billen thuis kwam, was een tweede afstraffing door je ouders het vervolg en werden die blauwe billen ook nog eens paars.



Al in 1820 werden de lijfstraffen op school verboden. Maar niet alle onderwijzers en ouders waren het eens met dit verbod. Strenge tucht was volgens hen nu eenmaal noodzakelijk om een kind zijn zonden in te laten zien. Er werd dus niets aangetrokken van dat verbod.

Zat vroeger een belhamel in de klas op een van de achterste banken, dan gooide de meester of juf een stoffen eend, die gevuld was met zand naar het aanstaande slachtoffer. Dit was de "pechvogel". Deze moest dan terug gebracht worden, waarop de ontvanger van de pechvogel een duchtige afstraffing ontving.



Vaak moest je dan met beide handen voor hem staan en geselde hij je stoute vingertjes met een roe of met een liniaal. De tranen moesten in ieder geval in je ogen springen bij elke klap. De roe werd ook gretig gebruikt om de ontblote achterwerken onder handen te nemen.



Met de 'plak', een ronde houten schijf aan een steel, kregen leerlingen, die hun les niet hadden geleerd, een tik op de vingers.

In je neus peuteren werd een onmogelijke opgave als je handen onder de plak hadden gezeten! Deze middelen werden vooral gezien als een didactisch hulpmiddel en niet als straf. *Ik denk niet dat die stoute kindertjes deze mening deelden!*



Rond 1900 deed de nieuwe zedelijkheid zijn intrede. Het was niet langer acceptabel dat de billettjes van een leerling werden ontbloot. Dus werd er veelal van het Spaans rietje gebruik gemaakt. Het Spaans rietje is dikker dan een roe, daarom is het effect groter. Zelfs door een broek of rok werd de noodzakelijke pijn gevoeld. Dus waren blote billen niet meer nodig, dit betekende echter niet dat dit nooit meer gebeurde.

Overigens was ik in 1995 in Gambia en heb daar een schooltje bezocht. De juf stond daar met zo'n rietje voor de klas. Gelukkig heb ik dat vreselijke nevenstaande tafereel daar niet gezien..... arme kindertjes!





Maar dit terzijde. Als je moest nablijven en strafregels moest schrijven, kreeg je vroeger vaak een blok aan je been. (*weer een bekend gezegde*). Dit was een groot houtblok met metalen schakels, je kon geen kant op, Het meest vervelende was dat je niet wist wanneer je naar huis mocht.

In de jaren 50 verdwenen langzamerhand deze barbaarse strafmethoden. Maar de tikken werden veelal gehandhaafd. Meestal werd er in die jaren geslagen met de liniaal of aanwijsstok. Zelfs de ouders vonden dit in die tijd geen enkel probleem.



In de jaren 60 nam het protest van de ouders en de jonge generatie onderwijzers over deze wijze van straffen toe. Toch kwam een draai om de oren of een pak billenkoek op lagere scholen in die tijd nog regelmatig voor. Maar hierbij werd dan alleen gebruik gemaakt van de handen. Je hoorde vaak als excuus een pak billenkoek is niet zo erg, dat krijgen ze thuis ook als wat uitgevreten

hebben wat niet door de beugel kan. Nu we het er toch over hebben, een gek woord eigenlijk "billenkoek". Waar komt het vandaan???? Dat zoeken we dus even op.....

Wikipedia: "De herkomst van de term is waarschijnlijk een variatie op het gebruik van het woord koek. Kinderen die zich goed gedragen, krijgen als beloning iets lekkers zoals koek, maar als ze zich misdragen, krijgen ze 'andere koek', namelijk voor hun billen".

Psychische straffen, zoals bijvoorbeeld in de hoek staan of een puntmuts dragen, werden toen als uitermate effectief gezien.



Een kind vernederen was de doelstelling. Inspelen op het schaamtegevoel van het kind!



De belhamel zal zich de volgende keer wel twee keer bedenken voordat men de regels gaat overschrijden.

In 1971 kwam er van hogere hand

een brief aan alle scholen in Nederland, dat er onder geen beding nog geslagen mocht worden in de klas.



(MP)



't Fort

Rikken: maandag 26 – 02, 04 – 03 en 18 – 03, 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.

Wandelen: dinsdags 13.30 uur, bij goed wandelweer

Biljarten: elke week van dinsdag t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00

Inloop: elke dag van 9-12 uur en van 13.-17 uur

MFA

Rikken en jokeren: maandag 11 - 03 en 25 - 03, 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

Ouderensoos: elke woensdag van 9.30 tot 12 uur

De Nielt

Inloopmiddag Senioren Cuijk: iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30, kaarten, sjoelen, biljarten en gewoon gezellig een gesprekje voeren, met daarbij een drankje.

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

Schilderen en tekenen: vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur

Ouderengym: dinsdag van 09.15-10 uur

Stoelyoga voor ouderen: Woensdagochtend

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 Louis Janssenplein en 't Fort.

Jeu de Boules Amicale Galberg: laatste vrijdag van de maand, aanvang 10 u.

Badminton: maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in De Kwel

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

Walking Football: iedere donderdag bij JVC, aanvang 10 uur, 06-48191324

Cine+ is altijd weer een gezellig uitje!

Wekelijks worden voor de senioren op woensdagmiddag rond 13.30 uur de prachtigste films vertoond. De films worden zorgvuldig geselecteerd en zijn inclusief een lekker kopje koffie of thee en iets lekkers. Bekijk het volledige aanbod op <https://cuijk.industrybioscoop.nl/cineplus>

