



# onder-ONSje

 CLUB  
SENIOREN CUIJK

mei 2024

Met het  
concept  
verslag van  
de AV van 13  
maart



## 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

Ida Thijsen

Jos Hoedemaker

Martien Peters

Karin v.d. Cruisjen

**Volgend onder-ONSje:** 27 mei

Copy uiterlijk: 12 mei

[info@seniorencuijk.nl](mailto: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 wordt morgen 80. Maar zoveel kaarsjes kan ik op de taart niet kwijt"**

**"Oh nee? Organiseer dan maar een fakkeloftocht"**

## 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)



## 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!**

**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)

5 mei 2024

**Wat is vrijheid?**

***Wij zijn van de generatie waarvan onze ouders voor de vrijheid vochten, was het niet hier, dan wel aan de andere kant van de wereld. Het is een fijn iets om in die weelde te leven. Weelde waar menig persoon het leven voor liet.***

***Mensen van over de hele wereld vechten nog altijd voor vrijheid, ongeacht in welke vorm het ook moge zijn. Het is dat ene woord...vrijheid.... Eeuwen lang vocht de mens voor vrijheid.***

***Wij mogen iedere dag, ja iedere dag blij zijn. Blij zijn met het feit dat wij in vrijheid leven. Vrijheid verkregen doordat menig ander persoon, zijn/haar eigen vrijheid/leven gaf. Die mensen die ons hetzelfde wilden geven wat zij hadden.... (NN)***



**Liberation  
Route  
Europe**

**Het dorp Cuijk werd op maandag 18 september 1944 bevrijd door slechts twee Amerikaanse parachutisten. Deze bevrijding volgde op een wonderlijke samenloop van omstandigheden.**

De parachutisten, de broers Smith, waren op zondag 17 september in een Skytrain-transportvliegtuig onderweg naar hun dropzone bij Groesbeek. Samen met duizenden andere Amerikaanse, Engelse en Poolse parachutisten zouden ze worden gedropt tijdens de grootste luchtlandingsoperatie van de Tweede Wereldoorlog, Operatie Market Garden. Deze luchtlandingstroepen moesten wegen en bruggen veroveren en bezet houden nabij Eindhoven, Nijmegen en Arnhem, zodat het Britse XXXe Legerkorps via die weg zou kunnen oprukken naar Arnhem en vandaar uit naar Duitsland.

Doordat de parachutist vóór hen niet sprong, wellicht omdat hij gewond was, sprongen de broers Smith te laat uit hun toestel. Ze misten daardoor hun dropzone. Ze dreven in de richting van Cuijk en kwamen terecht in een weiland aan de Kalkhofseweg tussen Cuijk en Haps. Daar werden ze opgepikt door leden van de ondergrondse. De volgende dag trokken ze samen met de verzetsmensen naar de Duitse stelling aan de Maas. Na een kort vuurgevecht gaven de Duitse soldaten zich over. Daarmee kwam aan de bezetting van Cuijk een einde en was het dorp bevrijd. Wel lag Cuijk nog tot februari 1945 onder vuur.



Ontdek ons  
assortiment



Kalkhofseweg 41 a1  
5443NB Haps

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



90 jaar: Dhr. P. Smits, Den Oeiep

85 jaar: Mevr. M. Arends Voets, Maasstr. - Dhr. J. Berkom, Maasveld –

Dhr. J Christiaans, 't Zand – Dhr. J. Geurts, Parkzicht – Dhr. G vd Linden, Zwaanstr.

Mevr. C. Mulder vd Lare, Lavendel – Mevr. P. Poels Aben, Smitststr.



**Het bestuur van Senioren  
Cuijk wenst u allen een  
fijne Hemelvaartsdag en  
goede Pinksterdagen**



# MARIKENHUIS

Als men de diagnose kanker krijgt, verandert er veel in het leven. Misschien zijn er vragen, men is bang, verdrietig of uit het lood geslagen.

**Kortom, de diagnose kanker kan veel terweeg brengen. Dan is er het Marikenhuis Land van Cuijk.**

Voorals men zelf ziek is of als men ziek is geweest. Maar ook als een naaste kanker heeft of daaraan is overleden. Bij het Marikenhuis kan men naar binnen lopen voor een kopje koffie of thee en er is altijd wel een luisterend oor. Men kan helpen met informatie of bij de voorbereiding op gesprekken met bijvoorbeeld een arts. Er zijn lotgenotengroepen waar men aankan sluiten maar dit telt ook voor de naasten en de nabestaanden. Waar nodig wordt men verwezen naar eventuele andere hulpinstanties. Ook worden er lezingen gehouden en presentaties verzorgd, vaak in samenwerking met andere organisaties.

De persoonlijke ondersteuning wordt gegeven door speciaal opgeleide vrijwilligers, zodat men even tot rust kan komen en zijn- of haar verhaal kwijt kan.

Men kijkt samen naar de mogelijkheden om nog een zo'n goed leven te kunnen leiden. Een verwijsbrief van de arts is niet nodig

Het Marikenhuis  
Land van Cuijk

vraagt Vrijwilligers

*Maandag van 14 tot 16 uur is er inloop.*

*Adres in Cuijk: Zwaanstraat 9, 5431BP.*

Website: [www.marikenhuis.nl](http://www.marikenhuis.nl)

Info of vragen: [landvancuijk@marikenhuis.nl](mailto:landvancuijk@marikenhuis.nl)





## Het jaarlijkse Rik- en Jokertoernooi

Deze komt er weer aan, zoals elk jaar in juni!

Op zaterdag 29 juni. U kunt deze datum alvast in uw agenda noteren en de nadere bijzonderheden vermelden we in het onder-ONSje van juni.

## Nu ook Oldstars tafeltennis op de vrijdagmiddag

De clinic van Bettine Vrieskoop bij tafeltennisvereniging Cevalum op 13 maart werd goed bezocht.

Gelet op dit succes is behalve op de woensdagmiddag (tussen 2 en 4) vanaf 19 april ook op de vrijdagmiddag (ook van 2 tot 4) open voor de doelgroep 55+ Ook zin om een balletje te komen slaan? Kom gewoon binnen lopen op de woensdag- of vrijdagmiddag. Voor meer informatie: [wim.burgt@gmail.com](mailto:wim.burgt@gmail.com)



## BIJeenkomst: Door de ogen van de digitaal rechercheur.

*Donderdag 11 juli 't Fort. Aanvang 14 uur.*

In deze interactieve bijeenkomst zal Rien Jansen, aan de hand van voorbeelden uit de praktijk, laten zien hoe cybercriminelen proberen om toegang te krijgen tot uw telefoon, tablet of computer teneinde geld of persoonlijke gegevens van U te stelen.

Stap voor stap leert U om met de ogen van een digitaal rechercheur naar uw scherm te kijken en te controleren of uw veiligheid een risico loopt. De bijeenkomst is voor iedere smartphone-, tablet- of computergebruiker goed te volgen en de voorbeelden kenmerken zich door een rustige en zorgvuldige opbouw (van eenvoudig tot meer gecompliceerd). Aan het eind van deze maximaal 2 uur durende bijeenkomst zult U met andere ogen hebben leren kijken en mag U zich voortaan senior digitaal rechercheur noemen.



# LUNCHROOM

# "De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,  
5431 DP Cuijk

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



onderdeel van:

STICHTING  
DIENSTVERLENING  
CUIJK

## Dagtocht Senioren Cuijk naar Hilversum en de Vinkenveense Plassen



Zoals we in ons vorige onder-ONSje vermeld hebben vindt op woensdag 12 juni de dagtocht, die georganiseerd wordt door "Senioren Cuijk" plaats. In Hilversum bezoeken we o.a. het museum van het Beeld en Geluid en in Vinkenveen maken we een boottocht. U kunt zich nog opgeven tot 11 mei, er zijn nog plaatsen vrij!

Leden betalen 87,50 en bent u geen lid, dan

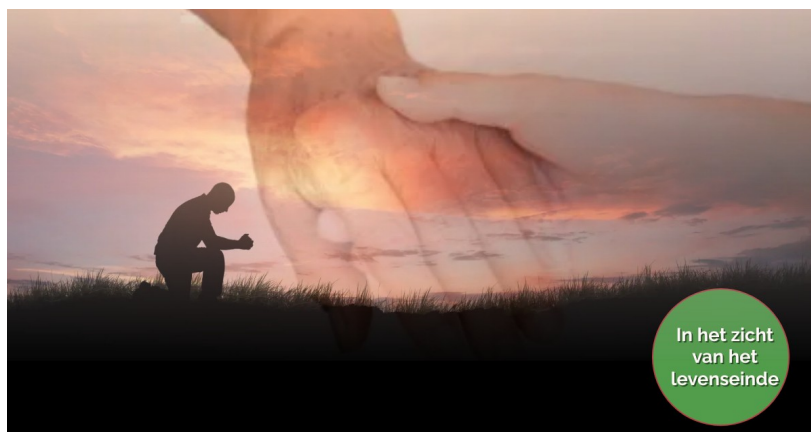
betaalt u 97,50

In het onder-ONSje van april vindt u uitgebreide informatie over deze dagtocht. Ook op onze website vindt u de nodige informatie: [www.seniorencuijk.nl](http://www.seniorencuijk.nl) Of neem contact op met Karin, [cvandercruijsen@live.nl](mailto:cvandercruijsen@live.nl)

### In het zicht van het Levens einde

Goede zorg voor  
de palliatieve fase

Op 15 mei organiseert Sociom  
Zin, in samenwerking met  
Syntein, in Cuijk een  
bijeenkomst.



In het leven weten we allemaal dat er één ding zeker is: op een dag moeten we afscheid nemen. Hoewel we die gedachte het liefst ver wegstoppen, is het verstandig om er op tijd over na te denken en te leren over de opties die je hebt voor het einde van je leven.

Bij deze bijeenkomst gaan we met elkaar in gesprek over de brede palliatieve fase. De laatste levensfase. Afgelopen februari hebben we in Sint Anthonis een vergelijkbare bijeenkomst georganiseerd.

Een arts en een geestelijk verzorger houden een inleiding over het thema palliatieve zorg. Wat betekent dit? Welke keuzes zijn er en hoe kunnen we hierover praten met onze familie en vrienden? Daarna zal er in kleine groepen verder gepraat worden. De middag is voor mensen in deze fase van hun leven en voor hun familie en vrienden, maar ook voor anderen die geïnteresseerd zijn.

### Meld je aan

**Je bent van harte welkom op woensdag 15 mei 14.00 – 17.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur) in het Doehuis in Cuijk. De toegang is gratis, aanmelden is verplicht en kan tot uiterlijk 8 mei door een e-mail te sturen naar [sociomzin@sociom.nl](mailto:sociomzin@sociom.nl) of bel 06 89 97 43 54.**

**Film van Sociom Zin met nabespreking in de Schouwburg op 27 mei**

**Maandag 27 mei 2024, 14.00 uur: Amour, 2012, 2 u 5 min,**

**Michael Haneke (Frankrijk / Duitsland / Oostenrijk)**

Anne en Georges zijn al op leeftijd en leiden een rustig bestaan in Parijs, waarin hun passie voor muziek nog altijd een hoofdrol speelt. Dan krijgt Anne een infarct. Hierdoor raakt ze aan één kant van haar lichaam verlamd en breekt er een nieuwe fase in hun samenzijn aan. George verzorgt haar met al zijn kracht en liefde. Maar hij kan niet voorkomen dat ze verder van hem wegglijdt. Ook raakt hijzelf steeds meer in een isolement. De relatie met hun dochter die in het buitenland woont, wordt intussen behoorlijk op de proef gesteld.



**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](mailto:info@fysio-devaluwe.nl)  
[www.fysio-devaluwe.nl](http://www.fysio-devaluwe.nl) of bel: 0485-318080  
Adres: Gezondheidscentrum Cuijk, Irenestraat 33A, Cuijk  
Nevenvestiging: MFA De Valuwe, De Valuwe 1B, Cuijk

**Scholten**  
hulpmiddelen



**Sky lichtgewicht rollator**

3-dubbel inklapbaar | Weegt slechts 7,8 kg | Lekvrije comfort banden  
Zeer compleet: Wandelstok houder, boodschappentas en rugband

**Kleuren: Mat zwart, Champagne, Rood en Blauw**



Hulp  
gevraagd



### **Regio-coördinator Valpreventie**

Negen is als uitvoerende organisatie verantwoordelijk voor de implementatie van het Valpreventie-ketenaanpak plan. De hoofddoelstelling van dit plan is om alle 65+ inwoners binnen de gemeente Land van Cuijk te screenen op een valrisico.

Dit screenen gebeurt a.d.h.v. de Smart-Floor en de aanvullende Valpreventie-vragenlijst in samenwerking met zorg gerelateerde partijen. Negen is zelf de verantwoordelijke partij voor de Smart-Floor. De Smart-floor is een mobiele, elektronische vloer van 6 meter waarbij er zo objectief en laagdrempelige mogelijke manier gemeten kan worden of een persoon een laag, matig of hoog valrisico heeft. Met de mobiele Smart-Floor in combinatie met de loopsensor, kunt u meteen de benodigde data genereren. Denk hierbij aan de snelheid, staplengte en de stapfrequentie die de desbetreffende persoon loopt.

We vragen de hulp van de Welzijn Ouderen Cuijk en de KBO-afdelingen om de juiste doelgroep te kunnen bereiken. Om ervoor te zorgen dat de Smart-Floor ingezet wordt om de doelgroep te screenen, zijn we op zoek naar regio-coördinatoren om ons hierbij te ondersteunen.

Als regio-coördinator wordt je:

Het aanspreekpunt voor Negen in de desbetreffende regio

Lid van de stuurgroep Valpreventie

Verantwoordelijk voor het uitwerken van een planning voor de inzet van de Smart-Floor

Verantwoordelijk voor het uitzetten en het mede uitvoeren van de Smart-Floor/ screening

Heb je interesse in de rol van regio-coördinator? Neem dan contact op via [sectoractiviteiten@welzijnouderencuijk.nl](mailto:sectoractiviteiten@welzijnouderencuijk.nl) of bel via het telefoonnummer 0613080431

We zien uw reactie graag tegemoet!

Met vriendelijke groet,  
Johan van Hoof  
Welzijn Ouderen Cuijk



**VALPREVENTIE**  
blijf er even bij stilstaan!





**Thema “voeding”** Het paasfeest zit er weer op. Het lijkt erop dat het paasfeest net als vele ander feestdagen in deze tijd van welvaart veranderd is in een waar eetfestijn. De chocolade eieren, paashaas-koeckjes, het paasontbijt, -brunch, -lunch en -diner. Het kan niet op.

Ik verbaas me dan ook telkens over de hoeveelheid ultra bewerkte thema “voeding” die in het schap van de supermarkt verschijnt. Met claims op de verpakking als “extra lekker”, “tijd besparend”, “minder vet”, “goed bezig” of “100% natuurlijk” word er ingespeeld op allerlei emoties die voor een ieder een gevoelige snaar raken. Maar eigenlijk zeggen ze helemaal niets over de voedingswaarden, de smaak en de kwaliteit van het product.



En met koningsdag in aantocht is het niet anders. Volop thema “voeding”. Alles met een mooi oranje tintje of glazuurlaagje en opvallend hoog in calorieën en laag in voedingswaarde. Eten is sociaal en gezellig maar we moeten niet vergeten dat we eten om ons lijf te voeden en goed voor onszelf te zorgen.

**Dus speciaal voor koningsdag, heerlijke oranje recepten!**

### **Wortelsalade**

Schil en rasp winterpeen.

Maak een dressing met 6 el olijfolie, 10 tl mosterd, 1 el honing en 1 el dille

Een paar drupjes citroensap en peper en zout naar smaak.

### **Tomaten wortel soep**

2 uien, 3 tenen knoflook, 4 wortels en 6 tomaten klein gesneden.

1 el ras el hanout, 500 ml bouillon.

De ui en knoflook fruiten en de kruiden meebakken. De wortel en tomaat toevoegen. De bouillon erbij en koken totdat de wortels gaar zijn.

De soep pureren met een staafmixer of in de blender. Op smaak brengen met peper en zout of een beetje extra ras el hanout.

**Smakelijk eten!**



**Als je goed voor jezelf wil zorgen!**

*Gewichtsconsulent*

*Astrid Bus*

*persoonlijk voedingsadvies*

www.abc-voedingsadvies.nl

Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

0646626150



**Afwezig met kennisgeving:** mevr. Avontuur, mevr. Mannem, dhr. en mevr. van Nieuwenhuijzen, dhr. Koenders, mevr. Dikmans, mevr. Linders

## 1 Welkom.

Peter heet iedereen welkom. Hij waardeert de grote opkomst. Hij stelt de aanwezige bestuursleden voor. Martien komt later i.v.m. de tafeltennisclinic. Koosje heeft zich afgemeld.

## 2 Mededelingen.

Koosje is er niet. Zij heeft haarzelf ook niet meer herkiesbaar gesteld. Ondanks haar afwezigheid spreekt Peter toch zijn dank uit voor de inzet. Zij heeft samen met Martien de draad van KBO-Cuijk Noord, Katwijk en Heeswijkse Kampen er voor gezorgd dat de afdeling verder kon gaan. Ook haar inzet voor het bridge, samen met haar overleden echtgenoot, was groot.

Afgelopen jaar was de grens van 800 leden gepasseerd. Ondertussen zijn het er weer 795 door vertrek en overlijden. Afgelopen jaar zijn er 35 leden overleden. Hij noemt in het bijzonder onze oud-voorzitter Ton Lukassen, oud-bestuurslid en secretaris cluster Huub Koot, Don Mannem die samen met Koosje het bridge heeft verzorgd. Hij vraagt de vergadering om stil te staan bij alle overledenen door een minuut stilte.

KBO Brabant is bezig met een naamsverandering waarbij zij in onze voetsporen treden. In de toekomst zou de naam Seniorennetwerk Brabant en Zeeland moeten gaan heten. Zeeland heeft zich bij Brabant aangesloten. Het is echter pas definitief als de bisschop zich er over heeft uitgesproken.

Op 1 januari 2022 was de gemeentelijke fusie tot de gemeente Land van Cuijk. Dit heeft er ook toe geleid dat er een Welzijn Ouderen Land van Cuijk stichting is gevormd. De gemeente wil maar één gesprekspartner die hiermee is gevormd. Hieronder zijn er regionaal 5 Welzijn Ouderen afdelingen op basis van de oude kernen Cuijk, Boxmeer, Grave, Mill en St. Anthonis. Voor de KBO is er een Kring Land van Cuijk gevormd. De bedoeling is dat er vanuit de oude kernen 5 clusterraden worden gevormd. In Cuijk was er al een cluster waarbinnen de KBO afdelingen uit Beers, Haps, Cuijk, Vianen en St. Agatha al waren verenigd. Hieraan is ook afvaardiging van IBB en de kring toegevoegd. Hiermee hopen we een structuur te hebben waarbinnen we samenwerking kunnen hebben om zo sterk te staan voor het belang van de ouder

### **3 Verslag AV 15 maart 2023 en jaarverslag.**

Johan loopt beide verslagen kort door. Hij staat met namen even stil bij de vrijwilligers. Hieraan is een blijvend tekort terwijl ze voor het goed functioneren onmisbaar zijn. Hij doet dan ook een oproep aan de aanwezige leden om een rond te kijken of men nog mensen kent die iets zouden kunnen betekenen voor onze vereniging. Er zijn geen vragen of opmerkingen. De verslagen worden door de leden goedgekeurd onder dankzegging van de samensteller.

### **4 Evaluatie afgelopen jaar door de leden.**

De kerststaaf wordt voor de bezorgers als lastig ervaren. Misschien is er een alternatief?

Wat is er gebeurd met de enquête. Karin ligt dit toe. De werkplaatssamenwerking is voortgezet en een groepje studenten is verder gegaan. We gaan ons buigen over de opmerking die door de invullers gemaakt zijn. Het primaire doel was echter hoe we vrijwilligers kunnen vinden en binden, met name bij de jongere senioren.

Er wordt gevraagd om meer voorlichtingsbijeenkomsten. Dit heeft al de aandacht binnen het bestuur.

Vervoer is er alleen mogelijk overdag op doordeweekse dagen. Er wordt gevraagd of we hier iets mee kunnen. Wellicht iets voor de vrijwillige hulpdiensten.

Het is jammer dat de clinic samen viel met de jaarvergadering. Martien ligt dit toe.

Complimenten over het onderonsje met alle eer voor Martien.

### **5 Verslag kascommissie en decharge verlenen aan de penningmeester .** Will ligt het financiële gedeelte toe. Er waren inzage exemplaren op de tafels. We sluiten dit jaar af met een klein negatief resultaat van slechts € 148,63. Er is een vraag over de stijging van de kosten cursussen en voorlichting in de begroting. De oorzaak is het voornemen om meer informatiebijeenkomsten te gaan organiseren waarvoor we vrijwilligers zoeken. Dhr. Boekholt doet verslag van de kascommissie. Er zijn geen onregelmatigheden en kasverschillen gevonden. Hij complimenteert de penningmeester voor zijn accurate werk. Het stelt dan ook voor goedkeuring en decharge te verlenen hetgeen met applaus voor de penningmeester wordt verleend. Er wordt geen opvolger voorgedragen voor dhr. Boekholt dus wordt voorgesteld hem nog een jaar het werk van de kascommissie te laten doen.

### **6 Contributievoorstel 2025.**

Het voorstel is als volgt: € 25,-- per lid maar als de partner ook lid is dan € 47,50 (i.p.v. € 50,--). De verhoging wordt voorgesteld omdat er ook een hogere afdracht is voor KBO Brabant. Er wordt trouwens te weinig een beroep gedaan op de hulp

die KBO Brabant kan bieden. Ook hopen we op deze manier een negatief resultaat te voorkomen. De aanwezige leden zijn akkoord met het voorstel.

## 7 Bestuur.

Aftredende bestuursleden zijn Koosje Mannem, Johan van Hoof en Riky van Pinxteren. Koosje is niet meer herkiesbaar. Er zijn geen nieuwe bestuursleden aangemeld dus is het voorstel beide herkiesbare bestuursleden Riky en Johan te herbenoemen. De aanwezige leden zijn akkoord.

## 8 Voorleggen beleidsplan 2024-2029 en lief en leed beleid.

Er wordt gevraagd of het beleidsplan in lijn is met de ontwikkelingen. Dit is wel lastig maar wordt onderbouwd in het plan van aanpak. Volgens mevr. Buné is er ook een wisselwerking tussen ouderen en jongeren wederzijds. Beleidsplan wordt vastgesteld.

Lief en leed beleid zijn geen opmerkingen over dus ook dit wordt vastgesteld.

## 9. Voorgenomen plannen bestuur: beleidsontwikkeling en activiteiten.

Het bestuur wil meer thema- en voorlichtingsbijeenkomsten gaan organiseren b.v. over valpreventie, criminaliteit en voeding.

## 10. Rondvraag.

Kunnen de stukken over de financiën weer op het scherm? Dit is te klein. Misschien als we het aanpassen. Meer kopieën.

Wordt de huur verdeeld als er meer activiteiten tegelijkertijd zijn?

Sommige ouderen zijn minder thuis in de digitale wereld. Cursussen op de bieb zitten vol. Zijn kunnen dus niet bij de digitale stukken. Hoe lossen we dit op?

Hoe staat de KBO t.a.v. de noodvoorraden? We moeten ons niet gek laten maken. Mogelijk kan het Rode Kruis voorlichting geven?

Is er nog een tekort aan bezorgers van Ons en onderonsje? Riky heeft reservenamen op een lijst staan.

De bieb is ook toegankelijk voor internet gebruik en dan wordt je ook geholpen.

## 11. Gezellig samenzijn.

Aansluitend geeft Rien Janssen een korte voorlichting over wie hij is en wat hij van plan is rondom veiligheid. Op de vraag of er behoefte is wordt zeer positief gereageerd.

Daarna werd er nog bijgekleetst tussen de leden onder genot van een gratis drankje.



**Peter, voorzitter**

**Johan, secretaris**

**Will, penningmeester**

**Riky, Ida, Karin, Jos en Martien, bestuursleden**



**kom van  
die bank af!**

**want zitten  
is het nieuwe  
roken!**

**De gemiddelde 65-plusser zit  
6 tot 8 uur per dag.**

**Vooral televisiekijken  
neemt bij deze groep toe.**

Té veel zitten is niet gezond. Het is gebleken dat

de risico's die het gevolg zijn van teveel zitten, hetzelfde zijn als roken: een verhoogd risico op hart aandoeningen, diabetes en vroegtijdig overlijden. Ook kan je geheugen erdoor verslechteren.

### **Tips om in beweging te komen**

Wat je kan helpen is om je wens om meer te bewegen om te zetten in iets concreets. En bedenk; een uur per dag minder zitten levert je al voordelen op!

*Hier volgen een paar tips:*

1. Vind een activiteit die je leuk vindt. Als gepensioneerde ben je eerder geneigd om te bewegen als je iets gaat doen wat je leuk vindt. Voor de een is het zwemmen of dansen, de ander houdt van tuinieren of wandelen.
2. Doe het samen als dat het leuker of gezelliger voor je maakt. Je bij een club aansluiten kan je meer motiveren om ook op te komen dagen als je jezelf een beetje ontmoedigd voelt. En je kunt er nieuwe vrienden maken.
3. Jezelf doelen stellen die realistisch en meetbaar zijn kan je helpen om gemotiveerd te blijven je nieuwe voornemens ook vol te houden! Als je gaat hardlopen, kun je je ten doel stellen de 5 kilometer te halen, of mee te doen aan een run. Hetzelfde geldt ook met wandelen. Bedenk wat jij leuk vindt om te doen en welk doel je leuk zou vinden om te halen.
4. Plof je toch lekker op die bank neer? Zorg dan dat je regelmatig opstaat om even iets te pakken, zoals een kop thee of toch dat fijne boek.
5. Kun je een slimme keuze maken? Wil je gaan zitten? Kijk of je toch nog dat kleine klusje tussendoor kan doen. Of wil je de auto pakken? Bedenk of je ook op de fiets kan.
6. Maak een routine. Sommige activiteiten kun je dagelijks doen, zoals een ommetje maken, baantjes trekken of een rondje fietsen. Andere activiteiten kunnen een wekelijkse routine worden. Een routine helpt je om bewegen ook op de lange termijn vol te houden.

### **En een extra punt:**

7. Vrijwilligerswerk kan je ook helpen minder te zitten. Je beweging hangt namelijk af van het soort wat je wilt doen, maar je bent in ieder geval van de bank af en de deur uit!





## Webshoppen - het nieuwe winkelen - doen of niet doen ? DEEL 1

In een tweedelige serie wordt de soms wondere wereld van de online winkels, ook wel webshops genoemd, onder de loep genomen. Deze aflevering kijken we naar het fenomeen van de nagemaakte of compleet nep webshops. In de volgende aflevering zal uit gelegd worden wat zogenaamde 'dropshippers' zijn en de nadelen daarvan. Ook komen de privacy risico's aan bod die zich voordoen bij het zakendoen met -vaak- Chinese webshops.

Elke maand kopen miljoenen mensen -soms kostbare spullen- via internet bij allerlei webshops. Ieder zichzelf respecterend bedrijf biedt tegenwoordig de mogelijkheid om hun producten ook online te kopen. Meestal gebeurt dit naar volle tevredenheid van de koper. Toch kleven aan dit "nieuwe winkelen" risico's. Criminelen proberen de boel op te lichten. U besteld en betaald keurig, maar ontvangt vervolgens niets.

Betalen maar niets geleverd krijgen is het kenmerk van een nagemaakte of een nep webshop. Deze webshops zien er zeer professioneel uit. Sommigen hebben zelfs een helpdesk waar kopers naar toe kunnen bellen/appen/mailen en ook nog antwoord krijgen. Een beproefde methode om de betrouwbaarheid van een webshop te checken is op zoek gaan naar zogenaamde 'reviews' (ervaringen) van andere kopers. Een bekende website om dit te controleren is <https://nl.trustpilot.com/>. Een zoekslag via [google.com](https://www.google.com) levert ook vaak veel informatie op.



Maar bedenk wel dat criminelen ook daar wat op gevonden hebben. Sommige nep webshops hebben goede verkoper reviews. Dit komt omdat de verdachten 'oude' domeinnamen opkopen die al goede reviews hadden, maar ook omdat zij kopers € 25,00 extra korting aanbieden wanneer de klant na de aankoop direct een goede review plaatst. Daarnaast gebruiken criminelen allerlei software en kunstmatige intelligentie om zelf goede reviews te maken en te plaatsen op het internet.

Er zijn veel bekende webshops (zoals bol, coolblue, wehkamp, lidl etc) die zelf heel goed in de gaten houden dat criminelen zich niet voordoen als hun webshop. Wil je echter kopen van een minder bekende webshop kijk dan in ieder geval of er gebruikerservaringen te vinden zijn. Schrijf geen reviews voordat je de goederen hebt ontvangen en/of om korting te krijgen. Maak liever geen geld rechtstreeks over naar een bankrekening (dus direct naar een IBAN nummer) maar kijk juist of er andere betaalmogelijkheden worden aangeboden zoals iDeal, Klarna of een creditcard. Het gebruik van deze betaaldiensten schrikt de criminelen (nog) af en daarom bieden ze deze niet aan.

Kijk ook even op "Check de verkoper" op de website van de politie via de link <https://www.politie.nl/aangifte-of-melding-doen/controleer-handelspartij.html>

Er zijn nog meer manieren om een onbetrouwbare website te herkennen. Dit is echter vrij technisch en het gaat te ver om dat hier allemaal uit te leggen. De algemene tip is om goed te kijken naar de zogenaamde URL (het adres in de adresbalk boven in je browser).

De URL begint meestal met de letters HTTPS:// of HTTP://. Onthoud dat de S-toevoeging staat voor 'secure' of te wel 'veilig'. Een HTTPS-website gebruikt een beveiligingscertificaat. Vaak is een HTTPS-website ook te herkennen aan een groen slotje.

Helaas gaat de HTTPS-tip niet altijd op. Er zijn ook onveilige HTTPS-websites. Maar wantrouw een HTTP//: -website altijd.

Kijk ook of de naam van de webshop logisch is. Staat er [bol.com](http://bol.com) of [bol123456.com](http://bol123456.com) ? Als extra controle kan men het adres uit de adresbalk kopiëren en plakken op de website <https://www.checkjelinkje.nl>. Deze website controleert of er verdachte zaken bekend zijn over de website.

***Als de aanbieding te mooi is om waar te zijn, dan is dat vaak ook zo. Controleer daarom vooraf ! Word vervolgd – Rien***

## Maastricht

### Soos "Drop Inn" organiseert weer een dagtocht Op woensdag 19 juni en gaat richting Maastricht.

Het programma is als volgt: Onderweg naar Maastricht wordt er een koffiepauze gehouden in Thorn. In Maastricht aangekomen krijgt men eerst een tijdje vrijaf, voordat we aan boord gaan van de boot, die een historische vaarroute vaart door de binnenhavens van Maastricht. Ondertussen wordt er een matrozenlunch genuttigd. Daarna is er nog wat vrije tijd om bijvoorbeeld te gaan shoppen. Het 3-gangen diner vindt op de terugweg plaats in Tegelen.

Kosten: leden van de soos 70 euro en niet leden 80 euro.

Opgeven kan tijdens de soos op woensdagmorgen in het Doehuis.

Info: Marga 06-20761553 of Tiny 06-10839982

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



### Vandaag thee drinken bij Lia Hulstein.

Op vrijdagmiddag 15 maart bezoeken we Lia Hulstein (81 jaar) en haar man. Ze wonen in het centrum aan de Markt, in het gebouw met de scheve ramen. De lift was even zoeken, maar eenmaal binnen zijn we verrast over het ruime appartement. De schuine ramen vallen niet eens op. We zoeken een plekje aan de eettafel en haar

man vertrekt naar de schuur beneden. Ze zet thee op ons verzoek en krijgen hier lekkere appelkruidelkoeken bij. Ze hebben een zoon, twee dochters en zes kleinkinderen. Zie ook de foto, met hierop een familiefoto ter gelegenheid van het 50-jarige huwelijk, 7 jaar geleden.

Lia begint te vertellen. Een jaar geleden zijn ze verhuist vanuit de Wegendoorn naar dit appartement. Ze hebben destijds de slaapkamer toegevoegd aan de woonkamer. Ze vindt de locatie ideaal, "Je zit hier toch in het centrum". Haar man werkt drie morgens per week als vrijwilliger op een basisschool. Samen bezorgen ze maandelijks het ONS-blad en de onder-ONSjes in hun omgeving. Hiervoor brachten ze de boekjes van de protestantse kerk rond, maar dat is digitaal geworden. De te

bezorgen ONS-boekjes worden bij hen thuisgebracht door de heer Jilisen. Willy Jilisen is een oude bekende van dit reporters team: hij was namelijk de tweede persoon die door M&M geïnterviewd werd voor deze rubriek. De boekjes worden samengevoegd, in een grote rugzak gedaan en rond gebracht.

Lia sport op maandag, woensdag en vrijdag bij de Laco in de fitnessruimte

van kwart over acht tot kwart voor negen, hier krijgt ze o.a. ook balansoefeningen. Op de dinsdagmorgen gaat ze aqua joggen in de Kwel (Laco) met daarna het gebruikelijke koffie drinken in de leerlooierij.

We vragen of ze hier geboren is. Hierop net als haar man. Voor haar huwelijk werkte ze bij de Venz chocoladefabriek. Na hun trouwen verhuizen ze eerst naar Slikkerveer (bij Rotterdam), haar man werkte daar als tekenaar-constructeur op een scheepswerf.







Hierna zijn ze naar Lelystad verhuisd, voor werk bij een ingenieursbureau. Zo ook naar Epe en hierna naar Cuijk voor werk bij Stork PMT/ Marel.

Door dit werk hebben ze zelfs een paar jaar in Amerika gewoond, de eerste keer voor een jaar en een paar jaar later voor een periode van 5 jaar. De kinderen zijn daar naar de plaatselijke school gegaan. Door zijn werk zijn ze wel 13 keer verhuisd! Hierna was het voor Lia genoeg. Op de vraag hoe ze tijd in Amerika ervaren heeft, vertelt ze dat het wonen daar prima was, maar niet voor altijd. Het is geen land om oud te worden. Er is geen openbaar vervoer en je kunt er niet fietsen, de kinderen mochten één keer per jaar onder politiebegeleiding met de fiets naar school. Normaal gaan ze daar met de schoolbus. Lia

heeft daar haar tijd ingevuld met o.a. pottenbakken, Engelse les geven aan Vietnamese vluchtelingen bij de Baptisten kerk. De Amerikanen zelf vindt ze wat oppervlakkig.

We sluiten af met een rondleiding door het huis. We komen veel schilderijen tegen die ze zelf gemaakt heeft, zoals je hier kunt zien. In de hal heeft ze een mooi zelf getekend portret hangen van haar 4 oudste kleinkinderen. Ze heeft in Den Oeip zo'n 10 a 12 jaar schilderles gehad. Door de hoeveelheid schilderijen, kan haar gezin er ook van meegenieten. Met Pasen werden er samen met de kleinkinderen paaseieren geschilderd. Deze werden dan in de Gasselse bossen 'verstoppeld' en de kleinkinderen mochten ze dan zoeken. Lia heeft wat lichamelijke ongemakken, maar desondanks oogt ze fit en straalt ze vrolijkheid uit. We bedanken haar uitbundig voor de super gezellige middag.

(M&M)

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

OP ALLE RELAXFAUTEUILS

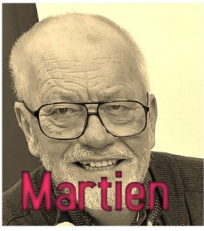
**-15%**

**HEMELVAART**  
**9 MEI**  
11.00 - 17.00 UUR

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

S M L XL

[www.hofmansathome.nl](http://www.hofmansathome.nl) **7600 m<sup>2</sup> showroom in CUIJK**



## De wet handelingsonbekwaamheid, vrouwen en het verkeer

Onvoorstelbaar, maar tot 1956 vielen ook huisvrouwen onder de wet handelingsonbekwaamheid. Tot die tijd moesten getrouwde vrouwen hun man om huishoudgeld en toestemming vragen als ze bijvoorbeeld kleding of apparaten wilden kopen. Ook konden ze geen geld van de bank halen. Alleen met formele toestemming van manlief mochten de vrouwen een baan hebben. Vrouwen waren 'handelingsonbekwaam', zoals dat toen werd genoemd.

Zo omschreef Vrij Nederland in 1949:

*“De man kan moeilijk de hele dag thuis blijven om de bakker en melkboer te betalen. Hij heeft wel wat beters te doen.”*



Vroeger kwamen de groenteboer, de melkboer, de kolenboer, de petroleumboer, de schillenboer, de visboer, de voddendoer, gewoon bij je aan de deur. Wat wel opvalt is dat bijna overal “boer” achtergezet werd. Ook de bakker kwam langs de deuren. Echter de bakker was geen boer, die bakte het brood. De scharensleep kwam geregeld. Ook ging men langs de deuren met borstels, bezems mattenkloppers en verbandmiddelen. Potloodventers zijn echter niet bij ons aan de deur geweest. Gelukkig maar! De huisvrouw van vroeger had heel wat te regelen tijdens haar huishoudelijke werkzaamheden. Immers, in die tijd bleef moeder de vrouw gewoon thuis. Maar nu mag je geen huisvrouw meer zeggen. Er is een nieuw woord opgedoken: .



### **“THUISBLIJF-MAMA”**

*Hoe verzint men het!*

Huisvrouw klinkt toch veel beter? Bovendien is dat een bewezen eerbaar beroep!

Nu hebben we vrouwen in topfuncties in de huidige maatschappij en terecht! Maar ook de huisvrouw van toen, zou in deze tijd een goede leidinggevende geweest zijn en een topfunctie niet mistaan, want wat wil je met zoveel koters, de inkoop, het huishouden en de onderdrukking door de man?



**Van de thuisblijf-mama van nu, gaan we naar het verkeer van weleer. Het autoverkeer nam in de jaren 50 toe en oversteken werd voor de voetgangers steeds moeilijker. Om deze te beschermen moesten er maatregelen getroffen worden. Daarom werden zebrapaden in het leven geroepen.**

Om automobilisten op die zebrapaden te attenderen, werden rond 1957 aan beide zijden van het zebrapad knipperbollen neergezet. Oranje bollen op zwart-witte palen die met hun knipperlicht aangaven: pas op zebrapad. In 1965 werd er een wet aangenomen dat voetgangers op het zebrapad altijd voorrang hebben, dus verdween de knipperbol weer.



Ook in die jaren zag men de verkeersregelaar op kruispunten. In veel gevallen stond hij midden op het kruispunt met een soort seinpaal of men stond in een ton. Soms had men ook een mobiel stoplicht om het verkeer in goede banen te leiden. Nu zou dat natuurlijk levensgevaarlijk zijn.

Het eerste verkeerslicht werd in 1868 in Londen geplaatst. Er reden toen nog geen auto's rond, want die kwamen pas in 1885, maar wel paard en wagens. Omdat het erg druk was met die karren, konden de voetgangers nauwelijks oversteken. Helaas explodeerde dit verkeerslicht al na 3 weken. De eerste verkeerslichten bestonden namelijk uit een gaslamp met een rood en een groen licht, bediend door een verkeersagent. Een gevaarlijke baan. Diverse agenten zijn dan ook gewond geraakt of de lucht ingevlogen als een van de gaslampen ontplofte. In 1914 kwamen de eerste automatische verkeerslichten en wel in Amerika. *In 1932 kwam er voor het eerst een stoplicht in Nederland op de Laan van Meerdervoort in Den Haag.*



De Eerste Pinksterdag van 1955 staat bekend als de dag waarop er voor het eerst een file stond op een Nederlandse snelweg. Het knooppunt bij Ouderijm had de primeur. Men dacht toen anders over de files:



*“Het was juist heel modern om in de file te staan. Dan hoorde je er echt bij. De file werd in die tijd in goede banen geleid door een verkeersregelaar. Dat was leuk werk, want het waren toen bijna altijd vrolijke mensen die in de file stonden.”*

***Nu foeteren we in de file of we laten het gelaten over ons heen gaan, de tijden veranderen! (MP)***



### 't Fort

**Rikken:** maandag in de oneven weken, 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 in de even weken , 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](http://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 en vrijdag in de gymzaal "De Wingerd", van 14 tot 16 uur

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

**Marikenhuis:** Maandag van 14 tot 16 uur is inloop. Zwaanstraat 9

***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>



