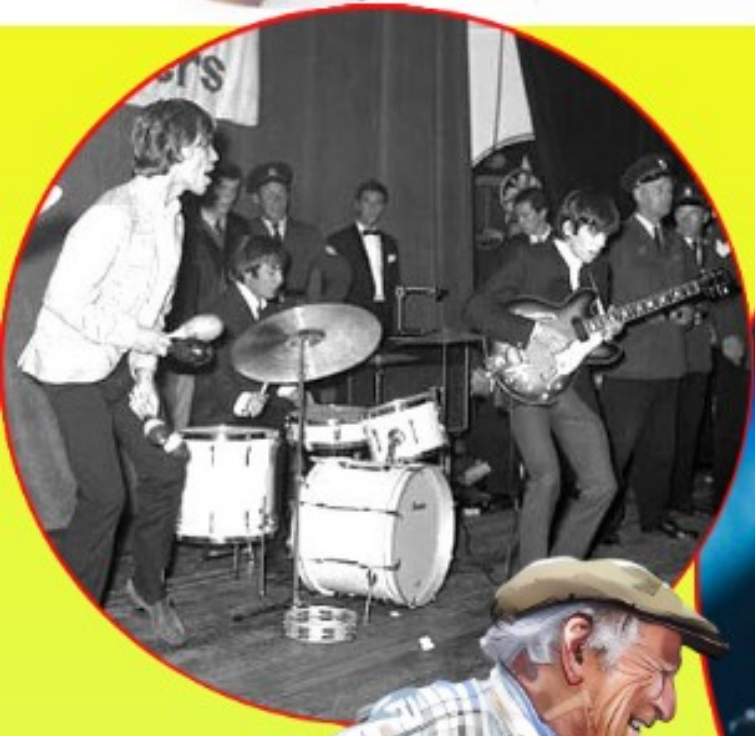




*onder-***ONSje** 

 **CLUB**
SENIOREN CUIJK

oktober 2024



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

Ida Thijsen

Jos Hoedemaker

Martien Peters

Karin v.d. Crujsen

Volgend onder-ONSje: vanaf 28 oktober

Copy uiterlijk: 13 oktober

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

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



www.bikecentercuijk.nl



PRINTSERVICE CUIJK



Kaneelstraat 27b, 5431 DV Cuijk



0485 - 351352



info@printservicecuijk.nl



WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL

Méer dan alleen een kopietje!

Dé totaal leverancier van al jouw hulpmiddelen

 **Scholten** 
hulpmiddelen in Milsbeek!

> 0485 - 800 814

> info@scholten-hulpmiddelen.nl

> Achterbroek 15, 6596 MP Milsbeek

www.scholten-hulpmiddelen.nl





Bijgewerkt tot 10 oktober
90 jaar: Dhr. M. V. Galen, Diamantdreef
85 jaar: Dhr. Hofmans, Bosrank
Mevr. Verbruggen Stekelenburg, Smidstraat

En zo stuur je het onder-ONSje van september naar de drukker
We werden toen op de hoogte gesteld omtrent de vakantiesluiting van de drukker. Zij gingen van 5 t.m. 26 september op vakantie.

Oei, 26 september is de dag dat het onder-ONSje van oktober verspreid gaat worden.

De druktijd is 5 tot 7 werkdagen, dus het moest ruim voor de vakantie-sluiting ingeleverd worden en wel uiterlijk voor dinsdag 27 augustus.

Dus ver van te voren en in een zeer korte tijd moest dit onder-ONSje in elkaar gezet worden. Helaas is niet alles gelukt om het op tijd rond te krijgen, temeer dat ook wij nog met vakantieperikelen te maken hadden. Zoals de Koffieklets: om een afspraak te maken, het interview te doen en het artikel te schrijven, dit lukt echt niet in minder dan een week. Zo'n interview vergt ook de nodige voorbereidingen en ook speelde mee dat een van de dames nog een paar dagen weg wilde gaan.

Ook wilden we in deze aflevering een verslag doen omtrent de eerste bijeenkomst over valpreventie, die op 5 september heeft plaats gevonden in de mfa en het onderzoeksproject "zeker blijven lopen". Deze volgen nu in het novembernummer. Het extra A4tje omtrent criminaliteit volgt nu ook in november.

Mochten er tussendoor nog belangrijke zaken te melden zijn, zullen we dit doen via Facebook, de website en een "mailbom".

Verder wil ik onze vrijwilligers van het onder-ONSje bedanken voor hun flexibiliteit. Ze hebben aangetoond dat voor hen "geen zee te hoog is en bovendien geen dijk te laag!"



Het personeel van de Printservice wensen we uiteraard een fijne vakantie, want iedereen heeft recht op vakantie om weer lekker bij tanken.
Martien Peters, eindredactie



"Foei, je bent vreemd gegaan!"

"Klopt, maar wat eet je het liefst?"

"Spruitjes met een speklapje" "

Als je dat elke dag moet eten, dan wil je ook wel eens wat anders!"

De samenwerking van ouderenorganisaties op een rijtje

Als Senioren Cuijk zijn wij een vereniging die zich inzet voor de ouderen in de voormalige gemeente Cuijk. Daarmee maken we deel uit van een uitgebreid netwerk van organisaties die zich inzetten voor de ouderen. Voor Senioren Cuijk is het belang van samenwerking daarbij belangrijk.

Als vereniging maken wij deel uit van de overkoepelende organisatie Senioren Brabant en Zeeland (voorheen KBO Brabant) die onlangs een nieuw logo heeft gepresenteerd.



Mogelijk heeft dit ook nog gevolgen voor ons logo maar daarover beraden wij ons nog. Senioren Brabant en Zeeland bestaat uit 278 lokale verenigingen (afdelingen), verspreid over de dorpen en wijken van Brabant en Zeeland en waarvan wij er dus één zijn. Als lokale vereniging zijn wij actief bij u in de buurt en organiseren wij daar activiteiten, bieden advies en ondersteuning en faciliteren wij allerlei gelegenheden waarbij u andere leden kunt ontmoeten.

Als er meerdere verenigingen binnen een gemeente zijn, vormen zij gezamenlijk een kring, de KBO Kring Land van Cuijk waar wij ook deel van uit maken. Het bestuur van de kring ondersteunt de verenigingen, draagt zorg voor de lokale samenwerking en komt op voor seniorenbelangen bij gemeente en andere instanties. Via hun vertegenwoordigers nemen de kringen deel aan de Algemene Vergadering, het hoogste besluitvormend orgaan van Senioren Brabant en Zeeland.

De Kring Land van Cuijk heeft onlangs besloten om weer te gaan werken met clusters op regionaal niveau. In de voormalige Cuijk hadden we al zo'n cluster in stand gehouden vanuit het verleden. Binnen het cluster Cuijk werken de vijf KBO afdelingen uit de regio, KBO Haps, KBO Beers, KBO Vianen, KBO St. Agatha en Senioren Cuijk, samen en komen zij regelmatig bij elkaar om zaken te bespreken en elkaar te ondersteunen. Zodoende kunnen ook leden van de andere afdelingen deelnemen aan de activiteiten van Senioren Cuijk.

Ook is er via de clusterraad een samenwerking met Welzijn Ouderen Cuijk o.a. de Individuele Belangen Behartiging (IBB). Dit samenwerkingsverband heeft als doel om de speciaal opgeleide KBO-vrijwilligers zo breed en efficiënt mogelijk in te zetten voor alle senioren binnen de voormalige gemeente Cuijk. Het op peil houden van de kennis geschiedt door het per discipline organiseren van halfjaarlijkse bijscholing, zgn. terugkomdagen door KBO Brabant en Zeeland door specifieke, op behoefte van de vrijwilligers afgestemde lokale en regionale scholingen. Verder kunnen de vrijwilligers gebruik maken van de digitale informatie, die KBO Brabant en Zeeland aan haar hulpverleners verstrekt. Sinds 2015 omvat de individuele belangenbehartiging vier diensten die op elkaar aansluiten.



De vier diensten binnen de sector Individuele belangenbehartiging zijn:

- de vrijwillige ouderenadviseur: voor informatie, advies, bemiddeling en ondersteuning op het gebied van zorg, wonen, welzijn en financiën;
- de vrijwillige belastinginvulhulp: biedt ondersteuning bij het invullen van de belastingaangifte en het aanvragen van huur- en zorgtoeslag;
- de vrijwilliger van de thuisadministratie: helpt bij het op orde brengen van en het overzicht houden op de thuisadministratie;
- de cliëntondersteuner: kan als onafhankelijke belangenbehartiger ingeschakeld worden bij het intakegesprek en de vervolgprocedure van de WMO.

Welzijn Ouderen Cuijk heeft een breed aanbod aan activiteiten die het welzijn van senioren die woonachtig zijn in Cuijk, Sint Agatha, Beers, Katwijk, Linden, Haps en Vianen bevorderen.

Welzijn Ouderen Cuijk wil met het aanbod aan diensten en activiteiten stimuleren dat senioren zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Dit doen zij met de tomeloze inzet van alle enthousiaste vrijwilligers die hieraan actief hun bijdrage leveren. Veel van deze activiteiten worden ook georganiseerd in samenwerking met of door de diverse KBO's.



Welzijn Ouderen Cuijk is een onderdeel van Welzijn Ouderen Land van Cuijk, een onafhankelijke organisatie, die samen met de gemeente en de lokale welzijn ouderen stichtingen het gemeentelijk ouderenbeleid vorm geeft. Hiervoor heeft Welzijn Ouderen Land van Cuijk dan ook regelmatig overleg met de gemeente waarbij ook KBO Kring Land van Cuijk zich kan aansluiten. Zeker nu het aantal ouderen fors zal toenemen, moeten we samenwerken. Dat doet Welzijn Ouderen Land van Cuijk al met bijvoorbeeld KBO Kring Land van Cuijk, de zorgcoöperaties en met Sociom. Welzijn Ouderen Land van Cuijk ziet het aantal kwetsbare ouderen in onze gemeente groeien en vragen daarom aan de gemeente:

investeer in ouderenbeleid en betrek ons in uw beleidsplannen! De aandachtspunten die Welzijn Ouderen Land van Cuijk aan de gemeente Land van Cuijk heeft meegegeven voor de aankomende twee jaar, zijn:

1. Zet in op positieve gezondheid en investeer in de activiteiten die wij ondernemen. Elke euro die u in ons investeert, krijgt u driedubbel terug.
2. Zorg dat ouderen kunnen meedoen: voor goed en passend openbaar vervoer tussen onze woonkernen en digitalisering moet géén uitsluiting voor ouderen betekenen die niet handig zijn met een laptop of smartphone.
3. Realiseer betaalbare woningen in een veilige leefomgeving voor ouderen en maak woningaanpassingen gemakkelijker.



Zoals u ziet vindt Senioren Cuijk samenwerking in toenemende mate belangrijk en daarom zijn wij ook actief in het zoeken naar mogelijkheden en benutten we de kansen die er zijn. Hiermee hopen we te bereiken dat de belangen van ouderen ook voor de toekomst gewaarborgd en versterkt kunnen worden.



**voorzichtings
bijeenkomsten
valpreventie
inclusief
de test met de**



MFA:

**donderdag
5 september van
14 tot 17 uur**

**DOEHUIS:
woensdag
6 november van
14 tot 17 uur**

't FORT:

**donderdag
3 oktober van
9 tot 12 uur**

**DE NIELT
donderdag
12 december van
9 tot 12 uur**

U kunt zich gratis aanmelden via

info@seniorencuijk.nl

iedere senior is welkom

Made with PosterMyWall.com

Senioren Cuijk
KBO - VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

UIT OP ZONDAG



Zondag 6 oktober van 14:30 - 16.30 (incl. pauze)

Zorgcentrum Castella in het Citadel Cantheelen 6-200 Cuijk

Op zondag 6 oktober komt het visserskoor uit Beers een optreden verzorgen. Als senior inwoner van de voormalige gemeente Cuijk, bent u van harte uitgenodigd om van dit optreden te genieten.. De entree is gratis!

**Opgave is noodzakelijk voor 1 oktober 2024 via:
infobalie@welzijnouderencuijk.nl**

thuiszorg & zorgcentra
Pantéin



Made with PosterMyWall.com



De 6 grootste verschillen tussen vroeger en nu bij opa en oma

1. Aandacht Vroeger: was de focus vooral gericht op de volwassenen. Kinderen dienden stil en braaf te zijn.

Nu: staat het kind veel meer centraal. Grootouders voelen zich weer jong en energiek door de interactie met hun kleinkinderen.

2. Activiteiten Vroeger: was er weinig interactie tussen grootouders en kinderen. Grote mensen praatten, kinderen waren stil, tenzij hen wat gevraagd werd. De kloof tussen de generaties was veel groter.

Nu: Grootouders gaan lekker mee kampen bouwen, watergevechten doen, verstoppertje spelen. Kinderen mogen op hun beurt mee een taart bakken, de afwas doen of in de tuin helpen. Of samen een spelletje doen.

3. Eten Vroeger: bleven de eetpatronen vaak levenslang hetzelfde en was er weinig zin, tijd en fantasie om iets anders uit te proberen, je kreeg een speculaasje bij het drinken en dat was het.

Nu: halen grootouders nu vaker producten in huis welke geschikt zijn voor hun kleinkind, zoals een product geschikt voor kindjes vanaf 6 maanden of een product geschikt voor kindjes vanaf 12 maanden.

4. Drinken Vroeger: Drinken was vooral functioneel, om de dorst te lessen en werd 'speciaal' gemaakt met een smaakje: Ranja. Herinner je je nog de warme chocolade)melk mét vel?

Nu: grootouders leven zich nu meer in de wereld van hun kleinkinderen in. Die vinden het fantastisch om 'mee te mogen doen' met opa en oma, bijvoorbeeld met een drankje op kindermaat.

5. Betrokkenheid Vroeger: Vroeger was er vooral ontzag voor de grootouders, hoe weinig je ze ook zag. Van echt contact was nauwelijks sprake.

Nu: Herinneringen voor later maken met je kleinkind is het leukste dat je als opa en oma kunt doen. Alles draagt hieraan bij. Herinneringen voor later maak je NU. In de ogen van het kind, zijn grootouders tegenwoordig meer een soort speelkameraadjes.

6. Gezinsgrootte Vroeger: waren de gezinnen groter, waarbij de aandacht verdeeld moest worden en kinderen ook vaak elkaar opvoedden. Alle basiszaken op tijd afkrijgen, zoals voeden, wassen en aankleden slopten alle tijd op.

Nu: Door de huidige kleinere gezinnen is er meer tijd om aandacht aan elk kind individueel te geven. Er is vaak meer budget om kwaliteit en variatie te kunnen bieden op het gebied van activiteiten, welzijn, voeden drankjes. *Tekst aangepast uit: www.opanoma.nl*

Vanaf vrijdag 13 september zijn wij regelmatig op de radio

Bij het ter perse gaan van dit nummer zijn de exacte vrijdagen nog niet helemaal bekend.

Onze interviews zullen vooral gaan over valpreventie, criminaliteit en gezonde voeding. Dat zijn immers onze speerpunten, die we als prioriteit hebben gesteld begin dit jaar.

De eerste uitzending heeft al plaats gevonden op vrijdag 13 september met een interview met Luc van Stichting Negen omtrent valpreventie.

Wij zullen onze thema's en uitzendingen bekend maken op Facebook en onze website. Het seniorenuurtje is op de radio: Iedere vrijdag van 11 tot 12 uur via Omroep Land Van Cuijk.

Wij zijn Schildersclub De Nielt en hebben momenteel 7 leden.



Elke maandagmiddag komen we bij elkaar van 13.30 u tot 15.30 u. We werken met gezamenlijke thema's die iedereen op zijn eigen manier invult. Wil je ook creatief bezig zijn meld je dan aan.

Vriendelijke groeten, Marij Thijssen. 06- 45923806

Naar buiten in de herfst

Geniet je ook met volle teugen van de aangename temperaturen in de herfst?

Vind je het ook zo fijn als de blaadjes onder je voeten knisperen en je na een heerlijke wandeling binnen van thee of chocolademelk kunt genieten?

De herfst is heerlijk, maar vraagt wel om enkele aanpassingen. Je verruilt bijvoorbeeld een vest voor een warme jas, misschien komt er zelfs een sjaal of muts bij vanwege de koudere dagen. Of het nu regent of koud is; het blijft belangrijk om lekker naar buiten te gaan.

In de herfst kan je je ogen uitkijken, want de bladeren nemen de mooiste kleuren aan. Bovendien verandert het beeld ook nog eens elke dag wat het uitzicht de moeite waard maakt om te bewonderen. Het is heerlijk om in de herfst de wandelschoenen aan te trekken en lekker naar buiten te gaan. Verzin van tevoren een interessante route waar je al een tijdje niet meer bent geweest of waar je de omgeving erg mooi vindt, zodat je weer nieuwe plekjes kunt ontdekken. Verzamel mooie objecten die je tegenkomt om er thuis een herfstkrans van te maken en sluit de dag af met een warme mok dampende drankje. Vergeet de slagroom niet! Of neem een tekenblok mee zodat je lekker buiten op een bankje kunt schetsen wat je ziet. Zo geniet je extra van grote en kleine gelukjes die je in de herfst tegen mag komen.





Herfst op je bord

Eten met de seizoenen is niet alleen lekker maar ook duurzaam. Heel veel van het groenten en fruit uit de supermarkt heeft al heel wat kilometers afgelegd. En dat kost allemaal energie. Terwijl we dicht bij huis de lekkerste groenten en fruit oogsten.

In de herfst zijn er pompoenen, paddenstoelen, boerenkool, peren, vijgen, pastinaak, knolselderij en diverse noten. En dit is maar een kleine greep uit alles wat er in Nederland geteeld wordt.

Een van mijn favorieten is pastinaak. Een heel veelzijdige groenten met een verassend frisse smaak. Lekker gewoon gekookt, of gegrild in de oven of als heerlijke soep.

In de winkel zie je ook wel groenten chips waar pastinaak in verwerkt zit. En dat knabbelt lekker weg. Maar doe dat niet omdat je denkt een gezonde keuze te maken. Groenten chips zijn namelijk net zo calorierijk en vet en zout als gewone chips en ook nog eens veel duurder. Maar een handje chips als feestelijke garnering op deze soep maakt het wel af.

Pastinaaksoep

Voor 4 personen
700gr pastinaak
1 grote ui
3 el olijfolie
3 takjes tijm
1 groenten bouillon
blokje



* Schil de pastinaak en snijd hem in blokjes, pel en snipper de ui.

* Verhit de olie in een stoofpan en smoor de pastinaak en de ui afgedekt in 15 minuten. Voeg zout en peper naar smaak toe.

* Schenk 1,2 liter water erbij en voeg de tijm en het bouillon blokje toe. Kook de soep zachtjes voor 15 minuten.

* Pureer de soep met een staafmixer en voeg zo nodig nog wat peper en zout naar smaak toe.

* Garneer met een handje pastinaakchips en tijmblaadjes. *Smakelijk eten!*



Als je goed voor jezelf wil zorgen!

Gewichtsconsulent

Astrid Bus

persoonlijk voedingsadvies

www.abc-voedingsadvies.nl

Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

0646626150



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

BENIEUWD NAAR
ALLE **BEHANDELINGEN**?



WWW.CONNIESVOETREFLEX.NL



Ontdek ons
assortiment



Zorg & Revalidatie

Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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

Hofmans SINDS 1964
AT HOME

OP ALLE RELAXFAUTEUILS

-15%
30 sep. t/m 26 okt.

Open
**ZONDAG
6 OKT.**
11.00 - 17.00 uur



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

www.hofmansathome.nl

7600 m² showroom in CUIJK

De gehandicaptenparkeerkaart

U kunt een gehandicaptenparkeerkaart aanvragen bij de gemeente waar u staat ingeschreven. Een keuringsarts bepaalt na medisch onderzoek of u voldoet aan de voorwaarden. De kaart die u in Nederland krijgt, is een Europese gehandicaptenparkeerkaart. Hij is onder andere geldig in alle landen van de Europese Unie.



Het aanvragen van een gehandicaptenparkeerkaart (voor de bestuurder of voor de passagier) begint met het invullen van een aanvraagformulier. Zie hiervoor de website van de gemeente. Hieraan zijn legeskosten verbonden. Ook de kosten van de medische keuring komen voor rekening van de aanvrager. Als de parkeerkaart niet wordt verstrekt, dan zijn toch deze kosten verschuldigd.

De gemeente vraagt een medische keuring van een onafhankelijk arts. Het criterium voor afgifte is een ernstige loopbeperking, dat wil zeggen: niet in staat meer dan 100 meter kunnen lopen.

De gehandicaptenparkeerkaart voor een passagier is bedoeld voor mensen die niet zelfstandig kunnen lopen of voor wie verplaatsen een ernstige belasting is. Als een aanvrager nog ca. 10 minuten alleen kan wachten op de bestuurder dan wordt geen parkeerkaart verstrekt. De kaart is gekoppeld aan de passagier, niet aan de bestuurder.

Bekeken wordt of de keuringsarts het advies conform het protocol heeft opgesteld. Het medisch advies is bindend. De gemeente kan geen eigen criteria stellen.

Bij een aanvraag voor een parkeerplaats bij de woning (op kenteken) wordt gekeken naar de parkeerdruk in de omgeving. Met name of er als regel parkeermogelijkheden zijn binnen 100 meter van de woning. Hierbij stelt de ene gemeente zich soms wel wat soepeler op dan een andere gemeente. De kosten voor het aanbrengen van het verkeersbord bij de woning komen voor rekening van de aanvrager.

Meer info: www.gemeentelandvancuijk.nl/gehandicaptenparkeerkaart

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl





Het belang van veilige wachtwoorden

In onze steeds digitaalere wereld is het voor iedereen belangrijk om veilig om te gaan met persoonlijke gegevens. Dit geldt zeker voor senioren, die vaak minder vertrouwd zijn met de gevaren van het internet. Een van de eenvoudigste en meest effectieve manieren om uw online veiligheid te vergroten, is door sterke, veilige wachtwoorden te gebruiken. In dit artikel leg ik uit waarom dit zo belangrijk is en krijgt U praktische tips voor het aanmaken van veilige wachtwoorden. Tevens leg ik uit hoe een klein programma, een zogenaamde "password-manager" u hierbij kan helpen.

Waarom zijn veilige wachtwoorden zo belangrijk?

Een wachtwoord is vaak het enige dat tussen uw persoonlijke gegevens en cybercriminelen staat. Denk aan toegang tot uw bankrekening, uw e-mail, en andere internetaccounts. Als iemand uw wachtwoord weet te achterhalen, kan die persoon namens U inloggen. Dit kan leiden tot identiteitsdiefstal, financiële fraude en andere ernstige problemen. Veel mensen gebruiken helaas nog steeds eenvoudige wachtwoorden, zoals "123456" of "wachtwoord". Deze zijn voor cybercriminelen gemakkelijk te raden. Het is dan ook essentieel om sterke wachtwoorden te gebruiken die moeilijk te raden/kraken zijn.

Tips voor het aanmaken van veilige wachtwoorden:

1. **LENGTE:** Een wachtwoord moet minimaal 12 tekens lang zijn. Hoe langer, hoe beter.
2. **COMBINEER TEKENS:** Gebruik een combinatie van hoofdletters, kleine letters, cijfers en speciale tekens (zoals !, @, #, etc.).
3. **NIET PERSOONLIJK:** Gebruik geen persoonlijke informatie, zoals uw naam, geboortedatum of adressen. Deze zijn vaak gemakkelijk te achterhalen.
4. **WACHTWOORD VOOR IEDER ACCOUNT:** Het is verleidelijk om hetzelfde wachtwoord voor meerdere accounts te gebruiken, maar dit is riskant. Als één account wordt gehackt, lopen al uw andere accounts ook gevaar.
5. **WACHTWOORDZIN:** Een wachtwoordzin is een lange zin die u gemakkelijk kunt onthouden, bijvoorbeeld "MijnOmaBaktDeLekkersteAppeltaart!". Dit maakt het wachtwoord sterk en toch eenvoudig te onthouden.

Wat kan een passwordmanager voor u doen?

Het bijhouden van al die verschillende sterke wachtwoorden kan lastig zijn. Gelukkig is er een handige oplossing: de passwordmanager. Dit is een programma dat al uw wachtwoorden veilig opslaat en automatisch invult wanneer u inlogt op een website. U hoeft alleen nog maar één hoofdwachtwoord te onthouden om toegang te krijgen tot de passwordmanager. Een goede passwordmanager biedt de volgende voordelen: U hoeft zelf geen complexe wachtwoorden meer te bedenken EN Uw wachtwoorden worden versleuteld opgeslagen. De meeste passwordmanagers

zijn gebruiksvriendelijk en werken op verschillende apparaten, zoals uw computer, tablet en smartphone.

Er zijn veel verschillende passwordmanagers beschikbaar, maar hier zijn twee van de meest bekende en betrouwbare:

1. LASTPASS: een populaire passwordmanager die zowel een gratis als een betaalde versie biedt. Het programma is eenvoudig in gebruik en werkt op vrijwel elk apparaat.
2. 1PASSWORD: staat bekend om zijn gebruiksvriendelijke interface en sterke beveiligingsfuncties. Het biedt ook extra's zoals een digitale kluis voor belangrijke documenten.

Als U een passwordmanager toch te ingewikkeld vindt dan is het klassieke papiertje met uw inloggegevens en wachtwoorden ook prima bruikbaar. Bewaar het lijstje dan wel fysiek en mocht U liever een lijstje in Word maken, beveilig dat bestand dan met een wachtwoord.

IN GEVAL VAN NOOD: Laat uw dierbaren weten waar zij uw gegevens kunnen vinden door met hen te delen wat het wachtwoord van uw passwordmanager/WORD bestand is. Of vertel waar U het wachtwoorden papiertje hebt verstopt in uw woning.

Een goed wachtwoord beveiligt een hoop, maar het kan nog veiliger. Dit kan met zogenaamde tweestapsverificatie (2FA): inloggen met een wachtwoord én een code. Die code ontvangt u op een apparaat dat in uw bezit is. Dat kan een mobiele telefoon zijn of een ander apparaatje, bijvoorbeeld de Rabo Scanner van de Rabobank. Is het mogelijk om tweestapsverificatie in te stellen, doe dat dan direct.

Elke tip hierboven helpt mee aan het veiliger maken van uw gegevens. Vindt U het toch nog ingewikkeld? Gebruik dan tenminste aparte wachtwoordzinnen voor elk van uw accounts. Ik garandeer U dat -goed te onthouden- wachtwoordzinnen zoals bijvoorbeeld: "OnderonsjeAdviseertHetGebruikVanEenWachtwoordzin" nagenoeg altijd veilig zijn.

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:

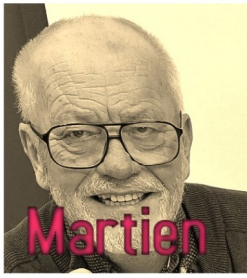
- ✓ Vitaal ouder worden
- ✓ Parkinson
- ✓ Dementie
- ✓ Neurologie
- ✓ Oncologie
- ✓ MS
- ✓ Valpreventie



JIPA Ergotherapie
Irenestraat 33b
5431 TG Cuijk

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

JIPA
ERGOTHERAPIE



Martien

Het was 26 maart 1966

Vlak voordat ik 17 jaar werd, ging ik voor het eerst met een paar vrienden naar een optreden van The Rolling Stones in de Brabantthal in Den Bosch.

De entree bedroeg indertijd wel 10 gulden, een rib uit mijn lijf, maar ik kreeg The Stones te zien.



Na een lang voorprogramma was het dan zover. Ondanks dat mijn buurman vreselijk stond over te geven, hebben wij als haringen in een tonnetje van het concert genoten.

Ik las onlangs nog een korte zin uit een recensie: *“De Stones lieten een spoor van ontreddering achter, dat menig Rolling Stones fan te machtig bleek.”* Het was inderdaad een grote puinhoop, maar The Stones hadden we gezien en dat nam niemand van ons af!

Op 15 april 1967 ben ik nog een keer naar een optreden geweest en dat was in de Houtrusthallen in Den Haag. Daarna heb ik deze jongelingen niet meer zien optreden, want smaken veranderen. Wel is het apart te noemen dat deze jongelingen nog steeds toeren, ondanks hun hoge leeftijd van rond de 80 jaar.

Maar vele concerten volgden: Rod Stewart, diverse malen, waaronder een concert in een uitverkochte Kuip in 1983, toen kostte een kaartje al 35 gulden. Verder Chris Rea, Status Quo, The Shadows, Zucchero, Chris de Burgh, The Moody Blues, Joe Cocker, Tony Joe White en ga zo maar door. Zeker zestig concerten in totaal!

Ook ben ik rond de jaren 90 naar The Everly Brothers geweest in de Rijnhal in Arnhem. Het eerste grammfoonplaatje wat ik had gekocht was namelijk ook van The Everly Brothers. *“Temptation”* heette dat nummer. Van mijn zakgeld kocht ik rond 1962 dat plaatje. Mijn vader zei me dat ik ook een singeltje voor hem moest kopen, ik moest maar even kijken wat men zoal had en ik kende zijn smaak. Voor mijn vader kocht ik *“Jailhouse Rock”* van Elvis. Dat vond ik zelf ook een goed nummer en mijn vader zou het ook best wel eens mooi kunnen vinden, dat dacht ik tenminste!

Toen ik het plaatje aan mijn vader gaf, was het huis te klein en de tuin te groot! Mijn vader had iets in de stijl van Catharina Valente verwacht! Het plaatje kon niet meer geruild worden, dus ik had mooi twee grammfoonplaatjes. Pa is een paar dagen flink boos op me geweest!





Maar het kan nog erger! Een jeugdvriend van mij had zo begin jaren 60 een plaatje gekocht van Conny Francis, toch de degelijkheid zelve!

Maar met dat plaatje thuis gekomen, kreeg hij van zijn vader direct een verbod om het plaatje te draaien.

“Deze vunzigheid wordt hier niet gedraaid, alleen klassiek en anders niet!” Zijn moeder was wat coulanter, dus als pa niet thuis was, werd het plaatje gedraaid. Totdat het moment pa onverwachts thuis kwam! De rapen waren gaar, het plaatje werd door pa van de pickup gerukt en door midden gebroken. Mijn jeugdvriend uiteraard in tranen.

Mijn schoonvader had begin jaren 60 een enorme hekel aan Paul Anka. Hij liep altijd zwaar te mopperen als er een plaatje van hem gedraaid. Terwijl Paul toch een nette jongen was. Het zou voor hem toch de ideale schoonzoon geweest kunnen zijn, maar nu ben ik dat geworden!



Het neusje van de zalm voor mij, waren de optredens van Kraftwerk. Ik was al fan vanaf 1974, toen het nummer “Autobahn” uit kwam. Ook mijn beide zonen zijn met het fenomeen Kraftwerk opgegroeid, want ze hoorden thuis bijna niets anders. Acht maal ben ik met mijn zonen naar zo’n optreden geweest. De eerste keer in 1991. Ze stonden toen nog met vrij veel apparatuur op het podium zoals men ziet op de eerste foto.

De laatste keer was in 2013, nu vergezeld met een laptop en met geweldige 3D animatiefilms op een groot scherm op de achtergrond. Bij binnenkomst kregen we een speciaal 3D brilletje. Dit gaf een geweldig effect. Op de tweede foto ziet u een UFO. Het leek net of deze de zaal invloog.



Automatisch bukte ik natuurlijk. Bij het nummer “Autobahn” had ik de neiging om opzij te springen. De auto’s stoven recht op mij af! Ik heb daarna nog geregeld geprobeerd om aan kaartjes voor de concerten van Kraftwerk te komen, maar de spaarzame concerten van Kraftwerk zijn in een mum van tijd uitverkocht. Ook zij zijn niet meer zo jong, het gaat ook hier weer aardig richting 80.

Ik heb ook de eer gehad om twee keer een gesprek (2007 en 2015) te mogen voeren met een van de ex-leden van Kraftwerk. Wolfgang, hij verliet de groep in 1986. Ja, ik vond het echt een hele eer! Zoiets maak je nooit meer mee, twee ontmoetingen met een van je idolen! (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 jokers: 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

Oudersensoos: 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 daar-bij 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 ma-ken 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 en vrijdag 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>

