



# onder-ONSje

  
**Senioren**  
Cuijk

december 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. Cruijssen

**Volgend onder-ONSje:** vanaf :16 december

Copy uiterlijk: 2 december

info@seniorencuijk.nl

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



**CROSSFIT CUIJK**

Meld u aan voor een gratis proefles

## Persoonlijke begeleiding in een kleine groep

- Gevarieerde training
- Versterken van lichaam en geest
- U hoeft niet fit te zijn om te beginnen

www.crossfitcuijk.nl || info@crossfitcuijk.nl

### TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk  
T. 0485 - 314377  
e-mail: info@bikecentercuijk.nl



www.bikecentercuijk.nl



**Scholten**  
hulpmiddelen

# Feestdagen

*Kortingsactie*



KORTINGS COUPON  
**10%\***

BIJ INLEVERING VAN DEZE COUPON

\*uitsluitend bij aankoop in onze showroom

0485 - 800 814  
info@scholten-hulpmiddelen.nl

Achterbroek 15  
6596 MP Milsbeek





Alweer het laatste onder-ONSje van dit jaar!



Ongelooflijk, wat gaat een jaar toch vlug voorbij! Het laatste onder-ONSje van 2024 ligt nu voor U! Half december komt er nog wel een nieuwe uit, maar, hoe gek dat ook klinkt, dat is het januarinumnummer van 2025.

*Het is weer een jaar met de nodige onrust in de wereld. "Vrede op aarde", wordt gezegd, maar wij denken dat wij dit niet op de aarde, maar op een andere planeet moeten gaan zoeken. Toch blijven we dromen van een wereld, waarin alleen vrede heerst en waar men leert elkaar te verdragen.*

We kunnen , als vereniging, terugblikken op een prima jaar. Het ledenaantal is gegroeid. De activiteiten worden over het algemeen weer goed bezocht. Na een dip wordt de website weer goed bekeken en Facebook heeft alweer een mijlpaal bereikt en heeft nu 1200 volgers. We kunnen aan het opsommen blijven, maar in het maartnummer van 2025 komt het jaarverslag 2024, alwaar wij de verantwoording af gaan leggen over dit jaar. Wij, als bestuur, wensen u in ieder geval fijne Kerstdagen, vol met vrede, verdraagzaamheid en geluk! Het bestuur





**“We eten met kerstmis  
vegetarische kip.”**

**“Is dat een kip die alleen maar  
groenten eet?”**

### **Beste vrijwilliger**

Eén zekerheid is dat jullie als vrijwilliger ontzettend veel mogelijk maken en een groot verschil maken. Met alle uitdagingen waar we samen voor staan, vinden we het belangrijk je te laten weten hoe we je inzet als vrijwilliger waarderen. Dat verdient, een compliment en een welgemeend dankje-wel. We kijken ernaar uit om in 2025 weer de gezelligheid met elkaar te kunnen delen. Inmiddels is er op 20 november een gezellige bijeenkomst geweest, alwaar de vrijwilligers door het bestuur in het zonnetje zijn gezet.



### **Het presentje wat wij u aan willen bieden**



**Wij willen u, namens het bestuur, als blijk van waardering weer een kerststaaf aanbieden.**

Ieder jaar gaan de kerststaven en daarvoor de kerststollen, die over zijn, naar de voedselbank. U moet dan denken aan ongeveer 40 a 50 stuks. Dat vinden wij toch erg veel en dat is, financieel gezien, een behoorlijk hoog bedrag, wat niet ten goede komt aan onze leden.

Omdat de kerstman al vrij oud is, hielpen onze bezorgers hem mee om de staven af te leveren bij onze leden.

Daarom hebben we de mening van de bezorgers ook gevraagd. Een groot gedeelte ziet graag een

andere manier om de kerststaaf bij de leden te krijgen.

In overleg met het bestuur, de Kerstman, Sinterklaas en Albert Heijn, zijn wij op het volgende idee gekomen. We geven u een tegoedbon, zodat u bij **Albert Heijn in de Smidstraat**, deze staaf op kunt halen. Dit kunt u doen in het tijdvak van 16 december tot en met 29 december. U dient dan wel de bijgevoegde bon af te geven bij de balie.

We weten dat deze manier niet ideaal is, maar het is voor ons kostenbesparend en het scheelt niet alleen enorm veel werk voor de bezorgers, maar ook in de voorbereidingen. Denk aan het ophalen van de staven bij AH, daarna moet alles ook nog eens afgeteld worden en de bezorgers moeten dan weer bevoorraden worden, zodat zij de weg op kunnen. Ook moet u bedenken dat het allemaal werk op vrijwillige basis is, veelal door oudere senioren. We hopen op uw begrip.

*Het bestuur*



**Proficiat met het bereiken van deze mijlpaal**

**Ons lid, dhr. Caspers, heeft op 28 oktober zijn 100ste verjaardag gevierd.**

Een delegatie van het bestuur heeft de welgemeende felicitaties overgebracht en een mooi bloemstuk overhandigd.

Van Senioren Brabant ontving dhr. Caspers een lekkere doos chocolade. We wensen hem nog een fijne tijd toe.



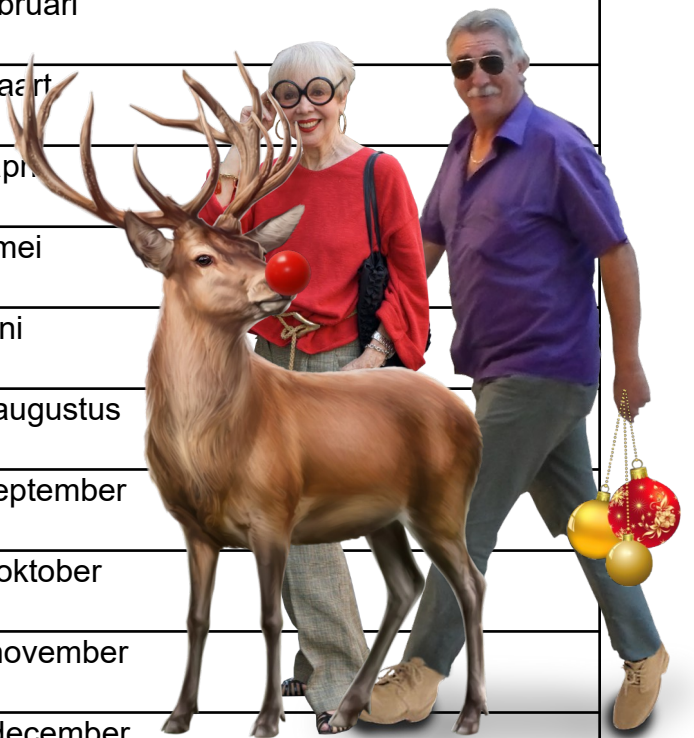
**Wanneer komen het onder-ONSje en de ONS in 2025 uit?**



De datum dat de ONS verschijnt is niet de bezorgdatum. Op deze dag worden de bladen afgeleverd bij onze bezorgers. In de loop van die week zullen de bladen bij u in de bus gedeponeerd worden. Mocht u aan het einde van die week nog niets ontvangen hebben, neem dan contact met ons op:

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

1	januari	16 december 2024 copy uiterlijk 1 december	
2	februari	27 januari /	12 januari
3	maart	24 februari /	9 februari
4	april	24 maart /	9 maart
5	mei	28 april /	13 april
6	juni	26 mei /	11 mei
7-8	juli/aug	23 juni /	8 juni
9	september	25 augustus /	10 augustus
10	oktober	22 september /	7 september
11	november	27 oktober /	12 oktober
12	december	24 november /	9 november
1	Januari '26	15 december 2025 / 1 december	





### **Een welgemeend dank je wel!**

**Helaas hebben we op 5 november vernomen dat de Printservice per 1 december gaat sluiten.**

Dit i.v.m. de gezondheid van Susanne, de mede eigenaresse. Ook een tekort aan vak personeel heeft mede een rol gespeeld. We hebben vele jaren de nieuwsbrieven en later het onder-ONSje bij hen laten drukken. Vooral de expertise van de Printservice was voor ons de belangrijkste reden om bij hen ons drukwerk te laten verzorgen. Zij stonden ons met raad en daad ter zijde.

Daarom zeggen wij: "Bedankt voor de leuke samenwerking en hopelijk is er nog een fijne tijd voor jullie gegund."

Inmiddels hebben we een opvolger gevonden, namelijk Vast Grafisch, ook uit Cuijk. We hopen ook met dit bedrijf een goede samenwerking aan te kunnen gaan.

**Nieuwjaarsborrel op 15 januari van 14.00 tot 17.00 uur in het Doehuis!**

**Ook dit jaar willen we weer een Nieuwjaarsborrel voor onze leden organiseren. Als bestuur hebben we er dit jaar voor gekozen om geen bijdrage te vragen aan jullie. Dit als een dank je wel voor jullie betrokkenheid bij onze club.**

We gaan er een gezellige middag van maken met de bekende speech van onze voorzitter, een welkom met Koffie/thee met iets lekkers en wat hapjes om het extra gezellig te maken. In de middag hebben we Jan Kusters bereid gevonden om meer over zijn werk als archeoloog te komen vertellen en dan met name over de vondsten die gedaan zijn in de Kraaijenbergse Plassen. Voor iedereen een bekend gebied. U bent van harte uitgenodigd om naar deze gezellige bijeenkomst te komen.

Om nu een idee te hebben hoeveel gezelligheid we precies kunnen verwachten willen we wel vragen om op te geven voor deze middag. Graag doorgeven bij Karin van der Cruijzen. Mail [cvandercruijzen@live.nl](mailto:cvandercruijzen@live.nl) of per telefoon/app op nr 06-24897517 (na 18.00).

Graag voor 1 januari ivm doorgeven van aantal deelnemers.

Bestuur Senioren Cuijk

**Nieuwe reizen gepland in 2025**

**Diny en ik hebben weer 2 nieuwe reizen gepland voor 2025.**

Als u belangstelling heeft, houdt dan 8 januari tussen 10 en 12.30 vrij in uw agenda.

Dan presenteren we namelijk deze reizen in 't Fort in de Cantheelen. Meer details in de volgende uitgave van dit boekje.

Karin en Diny



shutterstock.com · 1912576876





**Accordeon** De accordeon is de laatste jaren in de vergetelheid geraakt, bijna geen kind meer, die accordeon wil gaan leren spelen en veel jonge kinderen weten niet eens wat een accordeon is. Ook de oudere accordeonisten overlijden en in de accordeonorkesten zijn er bijna alleen nog grijze kopjes, hoe kan dat?? Ligt het aan de elektronische muziek van tegenwoordig, aan de Ipad of telefoon, ik weet het niet. Zelf speel ik al van kinds af aan, heb in verschillende combi's gespeeld en na een tussenpose van enkele accordeon-loze jaren leid ik nu alweer 25 jaar het accordeonorkest TOETS&BAS met nog zo'n 13 leden. Ondanks verschillende oproepen in de media komt er helaas geen aanwas bij.

Wij repeteren met ons orkest met veel liefde en plezier en proberen met onze muzikale kwaliteiten verzorgingshuizen e.d. een fijne muzikale middag of avond te bezorgen. Ons accordeonorkest treedt in November wederom op in Weijerstaete in Boxmeer en op Woensdag 11 december s 'avonds van 19.00 – 21.00 uur in Castella te Cuijk met een aangepast KERSTCONCERT, zoals van ons gewoon: gratis toegang.

Wij hopen nog een tijd door te mogen gaan en zijn er mensen die de accordeon beheersen en notenschrift kennen: van harte welkom.

Zie onze website: [www.toetsenbas.nl](http://www.toetsenbas.nl) , of 0649905504

Joop van Haalen



**Gehandicaptenparkeerkaart** U zult het inmiddels wel, of misschien ook niet weten, maar er bestaat in Nederland veel onrecht over het goed of verkeerd gebruik van de gehandicaptenparkeerkaart.

Het zit nl. zo: Elke afzonderlijke gemeente in Nederland (dat zijn er tot 2028) in totaal 342, hebben de mogelijkheid om d.m.v. Algemene Plaatselijke Verordening zelf de regels voor de gehandicaptenparkeerkaart vast te stellen. Gevolg: GROTE CHAOS IN REGELS EN VEEL ONZEKERHEID BIJ DE GEBRUIKERS VAN DE GEHANDICAPTENPARKEERKAART. Dit is nu opgelost. Er is nl. een PARKEERGIDS waarin alle regels per gemeente (op alfabetische volgorde) zijn opgenomen. Een handige MEENEEM GIDS voor dagelijks gebruik zodat men niet eerst per gemeente via internet moet opzoeken welke afwijkende regels er nu weer zijn in de plaats die men wenst te bezoeken. Deze gids verkrijgbaar is tegen een vergoeding van €14,95 inclusief verzendkosten. [parkeergids@gmail.com](mailto:parkeergids@gmail.com) J.A.M. SCHAMINEE

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,  
5431 DP Cuijk

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







### **Uit op zondag 3 november in de MFA**

**Ruim 60 senioren hebben deze middag genoten van het optreden van het "Theaterkoor Leedvermaak". Bekende liedjes, die iedereen meezingen kon, gelardeerd met leuke sketches. Het publiek was wild enthousiast en zong met volle borst mee. Tot 25 november kon men zich opgeven voor de volgende "Uit op Zondag" in Het Doehuis op 1 december, dan treedt het koor "Goei Volluk" op. We hopen weer op een grote opkomst. De toegang is gratis.**

*Dit onder-ONSje verschijnt ook pas op 25 november, maar misschien lukt het nog wel, wie weet! Opgeven via: [infobalie@welzijnouderencuijk.nl](mailto:infobalie@welzijnouderencuijk.nl)*



### **Introductie van de Bridgekastjes**

**Deze dienen als hulpmiddel bij het invoeren van de scores bij het bridgen.**

Onze bridge afdeling krijgt steeds meer deelnemers en momenteel zijn het er meer dan dertig. Bij bridgen is het bijhouden van de standen van cruciaal belang. Maar met zo veel deelnemers is dit handmatig niet meer te doen. Nu kon Koosje Mannem, de coördinator, zeer voordelig aan deze kastjes komen, zodat de telling nu digitaal gebeurt en direct op een computer af te lezen is. Op donderdag 17 oktober was het dan zo ver. Na een korte introductie, werd er enthousiast met deze kastjes gewerkt en vooral voor de organisatie scheelt het enorm veel werk, nu de standen niet meer handmatig uitgerekend dienen te worden.







## Winter warmte

De feestdagen komen al snel dichterbij. En de agenda vult zich langzaam met gezellige afspraken met familie, vrienden, kinderen of werk. Een eindejaar borrel hier, een vervroegd kerstdiner daar. Een hapje en een drankje om de vakantie in te luiden. Pakjes



avond met de kleinkinderen, Surprise met de buurt. Wat het ook is het brengt in de donkere avonden wat licht en warmte. Het samen zijn is waardevol en niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dus tel je zegeningen.

Maar bij al deze gelegenheden hebben wij de gewoonte om te eten en te drinken. En pakken we extra uit. En dat is natuurlijk erg lekker maar het is dan ook erg verleidelijk om je buik te vullen met allerlei lekkernijen en er dan bij de maaltijd achter komen dat de honger wel gestild is. De kans dat je daarmee te weinig calorieën binnen krijgt bestaat niet. De kans dat je te weinig voedingsstoffen binnen krijgt is wel erg groot. En daar wil ik dus even de aandacht op vestigen. Als je in de avond iets gepland hebt zorg dan voor een licht en voedzame lunch. Doe bij je ontbijt en je lunch alvast een portie groenten. Of groenten als tussendoortje in plaats van een koekje bij de koffie. Als je goed gevoed bent is de snack behoefte ook veel kleiner en kan je die schaal pepernoten of kerstkransjes met gemak weerstaan.

Ook als je zelf gasten krijgt zijn er genoeg manieren om het allemaal niet te zwaar te maken. Een lekkere borrelplank met komkommer, tomaatjes, worteltjes, een hummusdip van kikkererwten, een yoghurt dip met kruiden, blokjes 30+ kaas en geroosterde broodsticks van volkoren brood zijn zo gemaakt.

Wees je bewust van de keuzes die je maakt. Het kost je lijf veel energie om het extra eten te verwerken en als het dan ook nog onvoldoende voedingsstoffen binnen krijgt kom je er zeker niet fit en energiek doorheen.

En als er nou allerlei snoepgoed over is dan is dat natuurlijk zonde om weg te gooien. Maar maak van je lijf geen prullenbak. Koop gewoon minder.



**Geniet van deze bijzonder feestelijke tijd! - Astrid**





## Het Donkere Dagen Offensief

Komende tijd zult U waarschijnlijk in de media gaan horen over het "donkere dagen offensief" van de politie. Wat is dat nu weer ?

Het Donkere Dagen Offensief van de politie is een jaarlijkse campagne die gericht is op het verhogen van de veiligheid in de herfst- en wintermaanden. Dit offensief wordt gestart rond oktober en loopt

doorgaans tot en met februari. In deze periode worden de dagen korter en de nachten langer. Gedurende deze periode neemt de kans op inbraken en andere misdrijven, zoals overvallen en straatroven, toe. Deze toename wordt deels veroorzaakt door de vroege invallende duisternis, die criminelen meer gelegenheid biedt om ongezien hun slag te slaan.

Het Donkere Dagen Offensief omvat een combinatie van preventieve maatregelen, opsporing en voorlichting aan het publiek. Hieronder vallen:

1. *Extra politie-inzet*: In risicovolle gebieden worden meer agenten ingezet om verdachte situaties snel op te merken. Zowel in uniform als in burger patrouilleren agenten door wijken waar een verhoogd risico op inbraak of andere criminele activiteiten bestaat.

2. *Inzet van moderne technologie*: Slimme camera's, kentekenregistratiesystemen en drones worden gebruikt om verdachte voertuigen of personen snel te kunnen identificeren en volgen. Ook wordt er steeds vaker gebruikgemaakt van wat met een mooi woord "predictive policing" wordt genoemd. Dit is gebaseerd op basis van gegevens uit voorgaande jaren en slimme data-analyse. Dit kan leiden tot de mogelijkheid om voorspellingen te kunnen doen over waar misdrijven waarschijnlijk zullen worden gepleegd.

3. *Bewustwordingscampagnes*: De politie werkt samen met gemeenten en andere instanties om burgers bewust te maken van de risico's en hen aan te moedigen preventieve maatregelen te nemen. Dit omvat bijvoorbeeld het op tijd aanzetten van buitenverlichting, het vergrendelen van deuren en ramen, en het gebruik van tijdschakelaars voor lampen binnenshuis.

4. *Wijkgerichte aanpak*: De politie richt zich ook op specifieke wijken en buurten waar in het verleden veel inbraken of overvallen zijn gepleegd. Hierbij worden bewoners actief betrokken via buurtpreventieteams of WhatsApp-groepen, waardoor buurtbewoners snel verdachte situaties kunnen melden.



### WAT KUNT U ZELF DOEN?

Een logisch advies is om altijd alert te zijn en verdachte situaties altijd te melden. Verder zijn er maatregelen te nemen om inbraak en diefstal te voorkomen. Enkele belangrijke tips zijn:

- Zorg dat je woning goed verlicht is, zowel binnen als buiten.
- Maak gebruik van tijdschakelaars zodat verlichting automatisch aan gaat wanneer het donker wordt.
- Sluit deuren en ramen goed af, ook als je maar even weg bent.
- Gebruik anti-inbraakstrips en hang- en sluitwerk dat voldoet aan de keurmerken voor inbraakpreventie.
- Zorg dat waardevolle spullen uit het zicht zijn, zowel in huis als in je auto.



Het Donkere Dagen Offensief heeft in voorgaande jaren aantoonbaar resultaat opgeleverd. De cijfers laten vaak een afname zien van het aantal woninginbraken, overvallen en straatroven. De combinatie van verhoogde politie-aanwezigheid, slimme technologie en meer betrokkenheid van burgers heeft geleid tot een effectievere preventie en opsporing van criminaliteit. Door deze gecoördineerde aanpak hoopt de politie niet alleen misdrijven te voorkomen, maar ook het gevoel van veiligheid onder burgers te vergroten.

Met de voortdurende technologische ontwikkelingen en de toenemende rol van data-analyse in de opsporing, zal het Donkere Dagen Offensief zich in de toekomst waarschijnlijk verder ontwikkelen. Innovaties zoals slimme sensoren, betere buurtcommunicatie via apps, en nog geavanceerdere voorspellende modellen zullen waarschijnlijk steeds meer worden ingezet. Hierdoor wordt de politie nog beter in staat gesteld om inbraken en andere misdrijven te voorkomen en effectief te reageren op verdachte situaties. Het Donkere Dagen Offensief blijft een cruciaal instrument in het vergroten van de veiligheid tijdens de donkere maanden en benadrukt het belang van samenwerking tussen de politie, burgers en andere partijen.

Met deze maatregelen wordt Nederland een stukje veiliger in de wintermaanden.

Kijk ook eens op <https://www.brabantveilig.nl/donkere-dagen-offensief-ddo-van-start/> OF <https://www.politiekeurmerk.nl/donkeredagenoffensief/>

**U doet toch ook mee? Bel 112 bij een verdachte situatie !!**



**Onze schilder - en tekenclub  
wenst u fijne feestdagen.**

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

## “Vooral met dagen zoals kerst ben ik zó alleen”



**Jo (91) doet ondanks haar hoge leeftijd nog vrijwilligerswerk.**

Jo was altijd gek op kerst. Ze dineerde uitgebreid met haar man en aan kerstvesieringen in huis was er geen gebrek. Nu zit ze met kerst alleen thuis. Mijn man overleed. Mijn 4 broers en 3 zussen ook. En vervolgens overleed mijn hondje ook nog eens. “Toen had ik niemand meer. Vooral met dagen zoals kerst ben ik zó alleen.”

Jo is heel dankbaar voor de contacten die ze heeft, als vrijwilligster in een verpleegtehuis. Toch voelt zij zich regelmatig eenzaam. ‘Wanneer ik hier de deur uitloop, heb ik niemand meer. Vooral de weekenden zijn erg eenzaam. Dan is er geen vrijwilligerswerk. Halverwege de zaterdag denk ik dan: ‘Hè bah, wat duurt het weekend toch lang’. Soms ga ik dan naar de supermarkt. Niet om boodschappen te doen hoor, maar zodat ik toch nog iemand zie.’ Naast weekenden zijn de kerstdagen verschrikkelijk eenzaam voor Jo. ‘De mensen die ik hier ken, hebben naast dit allemaal hun eigen leven. Een echtgenoot, of gezin. Ik voel me verdrietig met kerst. Ik zit helemaal alleen thuis. Het lijkt alsof het geen kerst is. Dan denk ik vaak terug aan vroeger, toen mijn lieve man nog leefde. Ik mis die tijd echt. Zonder mijn man is het geen kerst voor mij. ‘Nu denk ik op de dagen voor kerst, als ik ‘s ochtends wakker word: ‘Het mag wel 1 januari zijn.’ Ik heb geen kinderen, geen man, geen zussen of broers meer. En ook veel vrienden zijn overleden. Je blijft alleen over. Maar de drempel om erover te praten is onvoorstelbaar hoog.

*Jo was dolblij toen zij een brief van het Ouderenfonds op de deurmat vond met een uitnodiging voor het kerstdiner. ‘Ik kijk er echt ontzettend naar uit!’, vertelt Jo. “Ik ga mooi gekleed in mijn speciale kerstkleding., Dat draag ik echt alleen met kerstmis!*

*(Uit een artikel van het Nationaal Ouderen Fonds (foto aangepast)*



## Ken je iemand met gevoelens van eenzaamheid?

Een klein gebaar kan het verschil maken.

**EEN TEGEN EENZAAMHEID.NL**



**em-m**  
Zorg & Revalidatie

Kalkhofseweg 41 a1  
5443NB Haps

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





## Man van de cijfers Will Ariaens.



**Op een mooie herfstochtend bellen we aan bij de familie Ariaens. Ze wonen aan het Stationsplein drie hoog. We stappen in de lift en worden boven opgevangen door goedgehumeurde Will en Mariet. We kijken wat rond en Will vertelt dat ze bewust hoog wilden wonen. Ze hebben een mooi uitzicht op gehele station, wat voor leuke bedrijvigheid zorgt. We zoeken een plekje in de huiskamer en worden getrakteerd op koffie met gebak. Mariet geeft aan dat dit volgens haar de standaard is bij de koffieklets. ☺ We schieten gezamenlijk in de lach en geven haar helemaal gelijk. Ze wonen hier nu ruim 20 jaar, de appartementen werden destijds nieuw opgeleverd.**

Will geeft aan dat de vrij komende appartementen in hun complex snel weer verkocht zijn, ondanks dat nu de woningprijzen de pan uit rijzen. Dat was vroeger wel anders. Will is een geboren en getogen Cuijkenaar. Mariet komt uit Beugen. Zijn ouders hadden een schoenmakerij aan de Kaneelstraat 4. Toen hij trouwde met Mariet gingen ze wonen op Kaneelstraat 6.



Ze kregen samen twee zonen en hebben inmiddels ook drie kleinzonen.

Will heeft bij de fraters de lagere school doorlopen. Hierna ging hij naar de Mulo, haalde zijn Mulo- en Middenstandsdiploma. Op 1 september 1959 ging hij werken bij de Post-cheque en Girodienst onderdeel van PTT Nederland NV, in Arnhem. In deze periode moest hij, zoals gebruikelijk de dienstplicht vervullen en 5 jaar later ook nog op herhaling.

Gedurende de werkzaamheden in Arnhem heeft hij via avondonderwijs nog diverse boekhouddiploma's en Nederlandse handelcorrespondentie behaald.

Op 1 oktober 1971 is Will als administratie medewerker overgestapt naar de Stg Kath. Scholen voor Ondernemersonderwijs Nijmegen e.o. In 1985 werd hij benoemd tot administrateur.

In augustus 1990 vond er een fusie plaats tussen bovengenoemde school met de MEAO. Hier is hij de meer de personeelskant opgegaan.

Op 1 september 1996 was er een fusie van alle MBO scholen in Nijmegen en kwam het huidige ROC Nijmegen tot stand. (zie de nieuwe gebouwen bij station Nijmegen en Heijendaal). In maart 2000 is hij met vervroegd pensioen gegaan en heeft zich vanaf deze dag nog niet verveeld.

Will is nog steeds actief als KBO-vrijwilliger. In het verleden was hij een periode waarnemend voorzitter/penningmeester van zangkoor 'Veredelt'. Hierbij organiseerde hij ook korenoptredens. Verder was hij penningmeester van de Cuijkse volleybal vereniging (nu Shock), hij was een enthousiast recreant-speler.

Ook is hij een 15-tal jaren penningmeester geweest van "Unicef Nederland", het huidige gebied Land van Cuijk. Ook organiseerde hij de jaarlijkse Unicefloop. Voor zijn vele vrijwilligerswerk heeft hij, in september 2017 van de burgemeester in de schouwburg een lintje, de "Orde van Oranje-Nassau", mogen ontvangen.



Hij was hier zeer bescheiden over! Hij heeft nog mooie contacten over gehouden van al zijn vrijwilligerswerk.

In het verleden gingen ze regelmatig met de caravan met het hele gezin naar het buitenland. Deze behoefte hebben ze nu niet meer. Vanaf het balkon kunnen ze genieten van de levendigheid die het station met zich meebrengt.

*Vrolijk bij gekletst nemen we afscheid.  
Will en Mariet bedankt voor jullie gastvrijheid!*

**Merry  
Christmas**



*(M&M)*



**Connie's voetreflex**



**even tijd  
om te  
ontspannen**

**benieuwd  
naar  
alle  
behandelingen?**

**[www.conniesvoetreflex.nl](http://www.conniesvoetreflex.nl)**

**ABC**  
voedingsadvies

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

*Gewichtsconsulent*

*Astrid Bus*

*persoonlijk voedingsadvies*

[www.abc-voedingsadvies.nl](http://www.abc-voedingsadvies.nl)

Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

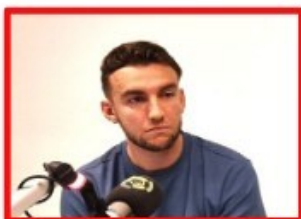
0646626150







**Martien, onze PR man, heeft inmiddels een aantal radio interviews verzorgd op de vrijdagmorgen voor Welzijn Ouderen Land van Cuijk via Omroep Land van Cuijk. De interviews worden uitgezonden tussen tussen 11 en 12 uur en duren gemiddeld 2 x 7 minuten. Ook maakt hij deel uit van het redactieteam van deze uitzendingen.**



Zo heeft hij al interviews gehouden over valpreventie, gezond eten, op latere leeftijd verhuizen naar Cuijk, "Gezeur aan de deur", cybercriminaliteit en gemakkelijke gerechten klaarmaken. Naast Martien zijn er nog aantal andere presentatoren, veelal van Welzijn Ouderen Mill, die ook via een roulatiesysteem diverse interviews afnemen, die in het belang voor de senioren kunnen zijn. Ook zij brengen zeer interessante thema's naar voren, zoals thema's over het verblijf in een hospice en de tuin winter klaar maken, om maar een paar voorbeelden te noemen.



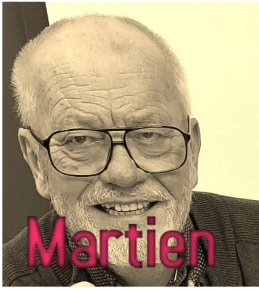
De luisterdichtheid in Cuijk en omgeving is nog gering. Oorspronkelijk was het een uitzending van Welzijn Ouderen Mill. Maar door de samenvoeging van de gemeenten in het Land van Cuijk, vallen deze interviews nu onder verantwoording van Welzijn Ouderen Land van Cuijk. De opzet van het programma is daarom veranderd en men hoopt nu een breder publiek te kunnen gaan bereiken. En daar werken we graag aan mee, het is immers in het belang voor onze doelgroep!



*De foto's van boven naar beneden: Luc van Stichting Negen over valpreventie, Astrid over voeding, zij heeft ook maandelijks een rubriek in ons lijfblad, Marga, onze globetrotter en medeschrijfster van de Koffieklets en dan Rien, hij babbelt over criminaliteit en schrijft ook zijn stukjes in ons lijfblad.*



Luisteren: Ether FM 93,5 – FM 94,0 – FM 105,9 Ziggo – (1)915 KPN – 1175  
Terug luisteren: [www.seniorencuijk.nl](http://www.seniorencuijk.nl) (terugblik)



## **December: even terug in gedachten** **Een vriendenclubje, die tijd komt niet meer!**

**2 juli 2024. We waren heerlijk op vakantie totdat de telefoon ging: "Martien, Henk is overleden!"**

Pfff, juist Henk, hij, die nog een reünie wilde organiseren, maar de corona gooide roet in het eten. Daarna werd de handschoen niet meer opgepakt. Waarschijnlijk ook omdat Henk al ziek was!

We waren van jongst af aan een clubje van 5 vrienden. Later kwamen er nog 3 vrienden bij. Het was een hechte groep. Als jochies tussen de 10- en 14 jaar op de fiets naar Wilbertoord, Den Bosch en Winterswijk. We kampeerden dan bij familie in de tuin. Later gingen we met de brommers kamperen in Wijk aan Zee.

In 1966 zijn we, als 17 jarigen, met de gehele groep liftend naar Zuid Frankrijk geweest. We deden dat in vier groepjes van twee. Vriend René en ik waren als eerste op de plaats van bestemming. Wij zijn toen naar de burgemeester gegaan. Dit was de man met de meeste koeien van het dorp, die we uiteraard ook moesten bekijken. We konden slapen in de plaatselijke "Voyer Culturel" oftewel het dorps huis. We mochten zwemmen in het zwembad van de directeur van een mandjesfabriek, Jazeker, hij had wel één werknemer in dienst en mocht zich daardoor directeur noemen. Wassen deden we bij de dorpspomp en wijn, heel veel wijn. Wij kochten dit per krat! We hebben ook nog "de jenka" gedanst met de plaatselijke jonge schonen. Het was nog net geen zootje deze vakantie. Ook London werd vereerd met een bezoek.

De fuiven in de stal van de boerderij van een der vrienden en later in de kelder van onze stamkroeg waren berucht, maar erg gezellig. Flink uitgaan in Nijmegen was ook een wekelijks gebeuren. Jo's Kelders, Tuf Tuf, Taboe en Extase, dat waren de discotheken in die tijd!

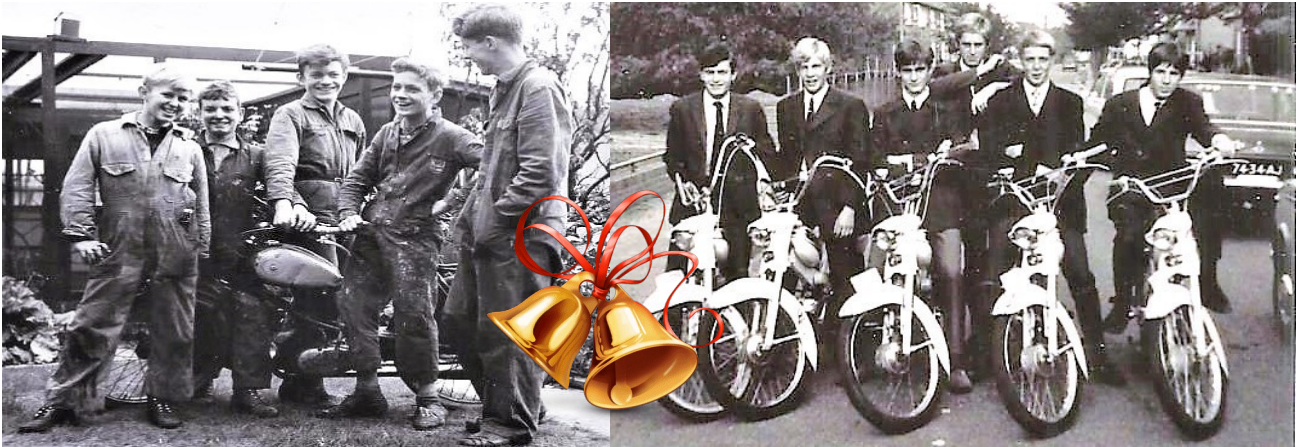
Op een gegeven moment gingen we trouwen en verhuisden we naar diverse richtingen in Nederland en de contacten vervaagden.

In de jaren '90 is nog twee keer een reünie georganiseerd, daarna niet meer. Ja, op de crematies zagen we elkaar, want Henk, onze gangmaker, was nummer drie van de acht jeugdvrienden, die overleed. Jammer genoeg kon ik niet op tijd terug vliegen voor de crematie van Henk.

Ondanks het feit dat ik alleen kerken bezoek uit toeristisch oogpunt, ben ik toch tijdens het crematietijdstip eventjes een kerk binnen gelopen, Je denkt dan: "Hadden we maar dit, hadden we maar dat". Maar ja, dat is mosterd na de maaltijd. Alleen de herinnering blijft, wordt dan meestal gezegd en je pakt er maar wat foto's bij.







Ik zal 14 of 15 geweest zijn en zat op de middelbare school. In de vakantieperiode gingen we als vakantiehulp werken op de scheepswerf bij ons in Millingen. Van het verdiende geld kocht ik mijn eerste bromfiets, een Sparta. De plaatselijke bakker deed de bromfiets weg en voor 15 gulden kon ik hem overnemen. Dat kwam mooi uit, ik had net die week 35 gulden verdiend op de scheepswerf!

Mijn ouders, normaal erg conservatief, gingen wonderwel akkoord dat ik op 14 of 15 jarige leeftijd de Sparta van onze bakker overnam. Maar....ik vermoed dat mijn vader er regelmatig een rondje door het dorp mee reed als ik niet thuis was. Immers, toen hij deze leeftijd had, was dit voor de oorlog en een bromfiets was toen een zeldzaamheid en pure luxe! Maar goed, zand er over!

In 1965 ging het dan gebeuren, nu werden de echte brommers gekocht van het verdiende geld van het vakantiewerk! Witte Puchs! Geweldige bromfietsen! We reden door ons dorp en maakten een grootse indruk. Menig meisje wilde wat graag bij ons achterop en dat vonden we uiteraard niet erg, want misschien zat er wel meer in het vat!

De Puchfoto is rond 1966 op een zondag gemaakt. We zitten allemaal strak in het pak op onze Puch. Indertijd moest je op zondag nog de nette kleren aan, want je moest eerst op zondag ook nog eens verplicht naar de kerk. In een later stadium werd het allemaal wat losser en mochten we op zondag ook de doordeweekse kleren aan en werden de haren wat langer.

*Het waren gouden tijden, fijn dat ik deze jaren heb mee mogen maken en daarom is deze column opgedragen aan mijn drie overleden jeugdvrienden op de foto links, (MP)*



*foto links. (1994)  
foto rechts (1994) een  
van de acht afwezig.*



## Wanneer is Jezus geboren?



**Onze hedendaagse jaartelling is gebaseerd op de geboorte van Jezus. Het systeem van onze jaartelling werd in het jaar 525 ontworpen door de monnik Dionysius Exiguus (plaatje hiernaast). Hij stelde vast dat Jezus op 25 december in het jaar 1 werd geboren. Deze berekeningen bleken echter niet te kloppen.**

Met de vondst van de Ster van Bethlehem, via diverse computermodellen, bepaalde kortgeleden een wetenschapper de exacte geboortedatum van Jezus. Wat bleek? *Hij is niet op 25 december in het jaar 0 geboren, maar op 17 juni in het jaar 2 voor Christus.*

Een andere wetenschapper beweerde dat Jezus is geboren 4 jaar voor Zijn officiële geboorte! Daar had deze geleerde ook weer een theorie over over, want Jezus geboren onder koning Herodes, dat wil zeggen aan het eind van het jaar 4 v.Chr. Herodes was de koning die alle pas geboren babytjes liet vermoorden omdat hij had vernomen dat de Verlosser op aarde was neergestreden. Herodes is 4 jaar voor onze jaartelling overleden.

Nummer drie beweert weer dat Jezus is geboren 6 jaar voor Zijn geboorte.....Een vierde geleerde beweert dat Jezus daadwerkelijk geboren is in het jaar 7 na Christus, dit volgens aanwijzingen in het Lucas evangelie.

*Een ander punt. Is Hij in de zomer of in de winter geboren?*

**In de zomer.** Dat kan goed zijn, want de herders 'sliepen 's nachts in 't veld. In de winter ga je dit niet doen, daar is het toch echt te koud voor!

Op veel afbeeldingen heeft de pasgeboren Jezus nagenoeg geen kleertjes aan en is Hij slechts gehuld in een luiertje, en dan ook nog eens in de winter in een stal! Dit kan dus niet! Hem lekker warm aankleden doen we dan.



**Of toch in de winter?** De os en de ezel stonden op stal en dat doen we niet in de zomer. Je laat ze dan lekker in de wei huppelen. Als het koud gaat worden, dan gaan ze pas op stal! Het is natuurlijk wel zo dat de winters in Bethlehem anders zijn dan bij ons in Cuijk.

Maar goed, de daadwerkelijke geboorte van het Kindje Jezus zal wel in de buurt liggen van Zijn vastgestelde geboortedatum door onze vriend Dionysius. Een paar jaar verschil maakt voor ons echt niet meer uit.

**Nog een wijsheid gelezen:** Kerst laten beginnen in het jaar nul kan niet. Het jaar 1 voor Christus wordt immers direct opgevolgd door het jaar 1 na Christus!

Uhh, dat klopt ook nog, maar je moet er wel even over nadenken!

Maar het staat in ieder geval haaks wat onze eerstgenoemde geleerde beweert, met zijn computermodellen. Deze praat weer over het jaar 0!

*We blijven toch maar kerstmis vieren, zoals we het al jaren doen!*



HET ONDER-ONSJE TEAM WENST U FIJNE FEESTDAGEN



**Hofmans** SINDS 1964  
**AT HOME**

OP ALLE RELAXFAUTEUILS

**-15%\***

Open  
**ZONDAG  
1 DEC**  
11.00 - 17.00 uur

**2e  
FAUTEUIL  
50%  
korting\***



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

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

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

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](mailto:info@jipa.nl)  
🌐 [www.jipa.nl](http://www.jipa.nl)

**JIPA**  
ERGOTHERAPIE



### '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 jokersen:** maandag in de even weken, 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

### **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>*





