



# onder-ONSje



januari  
2025





## 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. Cruisen

**Volgend onder-ONSje:** vanaf : 27 januari

Copy uiterlijk: 12 januari

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



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



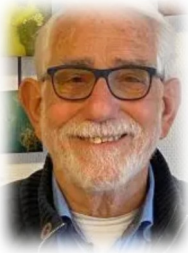
# Feestdagen Kortingsactie



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



## **Samen en dus niet alleen**

**Zaterdag 20 november, ik heb van de Volkskrant en de Telegraaf de koppen gesneld en realiseer mij dat wij ook in Nederland een zorgelijke tijd tegemoet gaan.**

Sinds de uitslag van de verkiezingen in Amerika, de problemen in Israël, Gaza en Libanon, het verloop van de strijd in Oekraïne en de problemen in ons eigen land, die er toe hebben geleid dat vrijdag 15 november, het maar een haar gescheeld had of wij hadden geen regering meer gehad, maak ik mij meer en meer zorgen over hoe het straks verder moet.

Het inkomen van veel van onze leden is vaak een combinatie van AOW en bedrijfspensioen. En dat laatste gaat een zeer spannende tijd tegemoet in verband met het nieuw in te voeren pensioenstelsel.

De huidige regering heeft voor 2026 sterke bezuinigingen aangekondigd die ook hun terugslag zullen vinden in de begroting van onze gemeente. Subsidies aan sportclubs, jongeren activiteiten, kunst en muziek en ouderen zorg, etc. zullen onder druk komen te staan. Dit kan ook direct invloed hebben op de activiteiten van Senioren Cuijk de gemeente subsidieert Senioren Cuijk en betaald via subsidie aan Welzijn Ouderen Cuijk ook de huur van de locaties. En die bijdrage zullen zeker ook minder worden. Dat zeggend, denk ik gelijk aan de gevleugelde uitspraak "de mens lijdt het meest onder het lijden" dat hij vreest en dat zal nu ook wel weer, want de soep wordt nooit zo heet gegeten als hij wordt opgediend en dus zal blijken dat er toch weer oplossingen gevonden worden voor de problemen die op ons afkomen.

Al deze gebeurtenissen hebben hun weerslag op ons leven. Maar natuurlijk, wij zijn niet alleen, maar zijn wij door vele kleine gebeurtenissen met elkaar verbonden.

2025 kan een goed jaar worden als wij in gedachte houden wat ons verbindt en hoe wij samen kunnen zorgen dat de ander, onze vrienden, buren, bekenden, maar ook mensen die wij eerst nog moeten ontmoeten, kunnen participeren in de maatschappij en ondersteuning krijgen als die nodig is.

Wij zijn een grote sterke vereniging met goede leden, sterke vrijwilligers en een actief bestuur, en dus moeten de activiteiten en oplossingen van ons samen komen. Alleen samen staan wij sterk. Sta positief in het leven,

Dus 2025 moet het jaar van verbinding worden, denk aan elkaar en zorg er voor dat iedereen kan meedoen, samen kunnen wij er voor iedereen een goed jaar van maken.

*Namens het bestuur, wens ik u allen een voorspoedig en gelukkig 2025.*

Peter Schouten, Voorzitter







**90 jaar:** Dhr v. Lankveld, Het Zand  
Mevr. Mulders Straatman, Maasveld

**85 jaar:** Mevr. Janssen, J.v. Nassaustr. – Mevr. Nabbe Smits, Smidstr.  
Mevr. Wagemans, Maasveld - Mevr. Jacops, Kardinaalsmuts  
Mevr. Kuenen Zwitserloot, Cantheelen.

**Onze overleden leden in het 2<sup>e</sup> half jaar 2024**

*Achter tranen van verdriet, schuilt de glimlach van de herinnering...*

Mevr. Arends Voets  
Mevr. Bergmann Evers  
Dhr. A. Cornelissen  
Mevr. Verhoeven Hermens  
Dhr. G. de Wildt  
Mevr. Bloemedal

**We wensen de nabestaanden  
veel sterkte toe!**



**Sluiting buurthuizen tijdens de feestdagen**

**In deze periode zullen er ook geen activiteiten van ons plaatsvinden.**

Doehuis van 24 december t.m. 4 januari

MFA van 21 december t.m. 5 januari

De Nielt van 23 december t.m. 2 januari

't Fort is gesloten: 24, 25 en 26 december.

Vervolgens 31 december en 1 januari.

**Het jeu de boules gaat op vrijdag 27 december gewoon door.**



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

## Bijeenkomst vrijwilligers

Zoals in het vorige onder-ONSje stond vermeld, was er op 20 november een vrijwilligers ochtend. Ruim 25 vrijwilligers waren aanwezig en genoten van een heerlijk stuk gebak en vonden het leuk om elkaar weer eens te zien. De vrijwilligers ontvingen nog een aardigheidje als dank.



## ATTENTIE ONDERNEMERS

Er is nog ruimte om uw advertentie te plaatsen.

Inlichtingen via:

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

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

*Wij betalen jouw*  
**BTW**  
OVER DE GEHELE SHOWROOMCOLLECTIE\*

ACTIE: 16 dec t/m 25 jan.

**2e KERSTDAG OPEN**  
10 - 17 u

**ZONDAG 5 JANUARI**  
11 - 17 u

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

S M L XL

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



## Zijn er weer reislustigen?

Diny en ik zijn weer eens op gesprek gegaan en hebben weer 2 mooie reizen voor u in petto.



Van 5 t/m 9 mei gaan we naar De Rijk in Noord-Holland. Het zijn 5 dagen met kaas, klompen, museumveiling, eilandhoppen, stoomtreinen (van Hoorn naar Medemblik), vaartochten, historie van de Zuiderzee en veel gezelligheid. *Deze reis is zeer geschikt voor mensen die graag nog op vakantie gaan maar niet meer goed een druk programma kunnen volgen.*



Van 14 t/m 21 september vertrekken we naar Hahnenklee in de Harz. Hier bezoeken we o.a. de historische stad Goslar, Tijn Uijlenspiegel, een miniatuurpark met veel historische gebouwen van de streek, een reis met een stoomtrein naar de top van hoogste berg van De Harz, De Brocken, en een bezoek aan een bergwerkmuseum. We bekijken een stuwmeer en een waterval. *Deze reis vraagt duidelijk meer mobiliteit van u om mee te kunnen.*



Zijn er nog reislustige leden? Nieuwsgierig geworden? Op 8 januari worden de reizen uitgebreid gepresenteerd in 't Fort. De 5 daagse van 10.00 tot 11.00 en de 8 daagse van 11.30 tot 12.30. Kom, luister en schrijf u in. Let op want het kan erg snel gaan en nog steeds zeggen wij VOL IS VOL. Vol betekent voor ons een aantal deelnemers dat wij kunnen behappen en niet perse een volle bus.

***Fijne feestdagen en goede jaarwisseling en dan tot 8 januari!***  
***Karin en Diny***

## Uit op Zondag gaat naar Beers

De eerste drie bijeenkomsten "Uit op Zondag" zijn achter de rug. Vanwege onze goede ervaringen, gaan we hiermee door in 2025.

Op zondag 1 december was Het Doehuis de locatie waar Uit op Zondag werd gehouden.

Dit initiatief van Pantein, Welzijn Ouderen Cuijk en Senioren Cuijk, zorgde ervoor dat het koor Goei Vol-luk een optreden kwam verzorgen.

De zaal was aardig gevuld

met een groot koor en een 40-tal bezoekers, zodat het mooi vol was.

Het repertoire wisselde van het volkslied van Lange Hent: Ode aan Cuijk tot aan Brandend Zand en Barcelona. Jammer dat de zaal te klein was voor een polonaise, maar er werd uit volle borst meegezongen en geklapt. Zeker voor herhaling vatbaar. Iedereen had een mooie zondagmiddag.

*Er is besloten om door te gaan met dit initiatief en elke maand is er een andere locatie waar deze bijeenkomst wordt gehouden. De eerstvolgende keer, 5 januari, zijn we te gast in de sfeervolle kerk van Beers en komt Juvia een optreden verzorgen van 14.30 tot 16.30 uur.*

Dus een mooie gelegenheid om de kerk weer eens van binnen te bekijken en naar Juvia te luisteren. Dit is een koor dat naast de zang ook nog de muzikale begeleiding helemaal zelf verzorgt. Dat zijn in de praktijk 9 gitaren, een basgitaar, een keyboard, een drumstel, een dwarsfluit en percussie. Tot ziens in Beers!

Riky



# LUNCHROOM

# "De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,  
5431 DP Cuijk

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



onderdeel van:  
STICHTING  
DIENSTVERLENING  
CUIJK





**Kom van  
die bank af!**

## Bewegen geeft een goed gevoel

**Ouderen bewegen te weinig, zo blijkt uit onderzoek onder het Ouderenpanel van het Nationaal Ouderenfonds. Maar liefst 2 op de 3 ouderen voldoen niet aan de zogenaamde 'fitnorm'.**

*Dit betekent dat zij minder dan 1 uur per week intensieve lichamelijke activiteiten verrichten waarbij de hartslag en ademhaling versnelt. Dat, terwijl bewegen en sport op latere leeftijd zorgen voor een betere lichamelijke en fysieke gesteldheid.*

### Een greep uit de onderzoeksresultaten

- 1 op de 4 ouderen voldoet niet aan de beweegnorm voor ouderen: zij besteden minder dan 2 uur per week aan bijvoorbeeld tuinieren, boodschappen doen of een stukje wandelen.
- 4% van de ouderen is zelfs minder dan een half uur per week in beweging.
- Ouderen die een hoger cijfer voor hun conditie geven, geven óók een hoger cijfer voor hun eigen geluk
- 18% van de ouderen wil graag dat sporten worden aangepast op ouderen.
- 1 op de 3 niet-sportende ouderen zou meer sociale contacten willen. Van de sportende ouderen is dit maar 1 op de 6!
- 55% van de sportende ouderen ziet hun medesporters dan ook als belangrijke sociale contacten. *(Nationaal Ouderenfonds)*

Deze cijfers geven te denken! Ook wij zijn van mening dat we in 2025 meer aandacht moeten gaan besteden aan items over bewegen. Het is heel belangrijk dat we wat meer van die bank afkomen en hopelijk kunnen wij, als redactie, daar een steentje aan bijdragen. Daarom zullen wij in de komende edities hier maandelijks op terug komen onder de noemer: "Kom van die bank af!" We kunnen wat dieper ingaan wat we zoal zelf organiseren, fietsen, wandelen, koersbal, jeu de boules. Ook Welzijn Ouderen Cuijk heeft een trits aan activiteiten, zwemmen, gym, yoga, etc. Verder zijn er mogelijkheden als badminton, Walking Football of tafeltennis voor senioren. Ook diverse fitness studio's hebben speciale programma's voor de ouderen. Doe mee met een bewegingsactiviteit, maar je moet wel

weten waar je ze vinden kan. Veel mogelijkheden staan al vermeld op onze activiteitenkalender! In het volgende nummer gaan we beginnen met wandelen en dat is uitstekend voor lichaam en geest.

**Nog even dit:** Uitspraak van Tom van 't Hek, voorzitter van de Nederlandse Sportraad, op de radio:

*"Veel 65 plussers vinden het vaak een trap te hoog om weer te gaan sporten, maar men kan altijd nog voldoende bewegen."*







**Einde jaar** Het is bijna kerstmis en het einde van het jaar is in zicht. Een tijd van genieten maar ook van evalueren en afsluiten. Om in het nieuwe jaar weer te gaan knallen! **Beginnen met een schone lei. Nieuwe plannen en ideeën.**

**Genieten** is iedere dag belangrijk al is het van de kleinste dingen. Maar in deze tijd van het jaar genieten we van alle lichtpuntjes in en om het huis. Versierde straten en mooi gedekte tafels. Hier een tip voor een makkelijk smaakvol en voedzaam kerstdiner.

**spinaziesoep**  
**zalm met venkel**  
**roomyoghurt met bosvruchten**  
**koffie met chocolade**

Merry  
CHRISTMAS  
and  
Happy new year



**Spinaziesoep:** scheutje olie, 2 uien, 2 tenen knoflook, 300 gram spinazie uit diepvries, 2 aardappelen, een bakje kruiden roomkaas, bouillonblokjes  
Snipper en fruit de ui en knoflook in een beetje olie, schil de aardappelen en snijd ze klein voeg ze samen met de spinazie toe aan de uien. Schenk er een liter water bij en de bouillonblokjes en kook het in 15 minuten gaar op middelmatig vuur. Pureer de soep met een staafmixer. Roer de roomkaas erdoor.

**Zalm met venkel:** zalm, venkel, peper, zout, olie.

Snijd 1 venkelknol per persoon in kleine stukjes en roerbak in een beetje olie. Breng op smaak met peper en zout. Een mootje zalm bakken in een koekenpan. Beide hebben niet veel tijd nodig.

Houd je niet van zalm dan past een kipfilet hier ook prima bij.

**Roomyoghurt met bosvruchten:** 0,5 liter yoghurt, 200ml slagroom, 2 el suiker, bosvruchten uit de vriezer.

De bosvruchten in kleine hoeveelheid verwarmen op laag vuur. Klop de slagroom met de suiker stijf, spatel de yoghurt er door. Verdeel over 4 schaalpjes en schep er wat bosvruchten op.

**Koffie met chocolade:** Gewoon je eigen lekkere verse koffie. En kies de chocola die je lekker vindt of neem die chocolade letter die over is van de sint en breek hem in stukjes.

**Smakelijk eten!**

**Evalueer** zelf even hoe goed het ging met jouw gezonde keuzes dit jaar. Geef jezelf een compliment voor al die momenten dat je geweldig goed voor jezelf hebt gezorgd. En kijk eens kritisch waar nog iets te verbeteren is.

**Afsluiten** doen we het jaar zeker. Maar ieder op zijn eigen manier. Kijk niet te lang achterom, dat is geweest. In het nieuwe jaar focus je op de toekomst. Voor mij staat er flink wat nieuws op de planning in het nieuwe jaar. Mijn praktijk verhuist naar een nieuwe locatie en daar kan ik mij nog beter inzetten om op een holistische manier mijn cliënten te begeleiden naar een gezonde leefstijl. Voel je welkom om een kennismaking in te plannen op mijn website [www.abc-voedingsadvies.nl](http://www.abc-voedingsadvies.nl) staat een contactformulier. Dan vertel ik je er alles over. **Fijne feestdagen, Groetjes Astrid**





## Met de voeten bloot bij Connie op de bank

Onder de sneeuwvlokken arriveren we bij den Oeiep 11, bij Connie Smit. Op deze locatie kun je ook haar praktijk 'Connie's Voetreflex' vinden. Het is een koude, onstuimige, natte dag.

Binnen is het lekker warm en knus. Het huis is groot en vrijstaand met inpandig haar praktijkruimte. Om warm te worden drinken we thee met wat lekkers en kijken we naar buiten waar de sneeuwvlokken op het gras neerdwarrelen. We beginnen ons gesprek met de opmerking van Marga "Ik doe net of ik je niet ken!" Dus vragen we naar haar gezinssituatie. Connie vertelt dat ze 52 jaar is, dit jaar is ze 23 jaar getrouwd met Edwin. Samen hebben ze twee zoons één van 20 en één van 22 jaar. Inmiddels wonen ze 18 jaar op deze locatie.

Connie is in de basis voetreflexoloog, daar heeft ze 3 jaar voor gestudeerd en ze heeft ook medische basiskennis gehaald. Hierdoor staat, als men een verzekering heeft met alternatieve geneeswijzen erin, er een gedeeltelijk vergoeding tegenover. Daarnaast heeft ze nog allerlei andere opleidingen gedaan, waaronder massagetechnieken (bijvoorbeeld hotstone), oor acupunctuur.



Op dit moment volgt ze de opleiding holistisch integraal masseur. Dit is het masseren van verschillende lagen van het lichaam met verschillende technieken. Wij zijn onder de indruk van haar kennis over de vele soorten massagetechnieken, M&M zijn immers alleen bekend met gewone schouder- en rug massage!

Op onze vraag hoe ze tot deze studie gekomen is, antwoordt ze dat altijd al iets met voeten had en ook dat vroeger haar zusje het lekker vond om gekieteld of gemasseerd te worden. Connie ging naar een open dag van voetreflex en was direct verkocht. Nog niet eens met het idee om er haar beroep van te maken, meldde ze zich aan voor het eerste leerjaar. Door haar enthousiasme is ze blijven doorleren. We nemen een kijkje in de behandelkamer, die zeer sfeervol aandoet.





Marga wil wel proefpersoon zijn bij een behandeling van haar voeten. De drukpunten in de voet staan in verbinding met alle organen in het lichaam en een groot gedeelte van het zenuwstelsel. Soms wordt naast deze behandeling ook het oor meegenomen via accupunctuur.



Er worden dan kleine dopjes i.p.v. naalden op de gelinkte plek geplakt (zie foto). Cliënten kunnen bij haar terecht middels een intakegesprek voor behandelingen onder andere voor spijsverteringsklachten; allergieën en eczeem, hooikoorts; hoofdpijn, migraine; stress en burn-out klachten; vermoeidheid en slaapproblemen; angst en depressies. Kortom er zijn verschillende facetten waarmee ze ondersteunend kan zijn als voetreflexoloog.



Enthousiast en een stuk wijzer nemen we afscheid. Connie bedankt! M&M

Voor meer informatie van "Connie 's voetreflex"  
 E-mail: [conniesmit1602@gmail.com](mailto:conniesmit1602@gmail.com)  
 telefoon: 0619268502  
[www.conniesvoetreflex.nl](http://www.conniesvoetreflex.nl)

**Connie's voetreflex**

even tijd om te ontspannen

benieuwd naar alle behandelingen?

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



Ontdek ons assortiment



Kalkhofseweg 41 a1  
 5443NB Haps

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



## Grijzer en weerbaarder: Het kan echt !

**Hoewel senioren een bron van ervaring en wijsheid zijn, brengt ouderdom enkele uitdagingen met zich mee die criminelen kunnen uitbuiten.**

Er zijn een aantal factoren die ertoe bijdragen waarom senioren gemakkelijker het slachtoffer worden van criminaliteit. Het gaat hierbij om fysieke en mentale gesteldheid, beperkte kennis van technologie en digitale veiligheid, het (soms te grote) vertrouwen in anderen, eenzaamheid en de meldingsbereidheid zodra senioren slachtoffer zijn geworden.

Senioren ervaren vaak een afname in fysieke kracht, mobiliteit en zintuiglijke waarneming. Deze fysieke beperkingen maken het moeilijker om zich te verdedigen tegen fysieke aanvallen of om weg te rennen in bedreigende situaties. Daarnaast kunnen mentale problemen, zoals geheugenverlies of de ziekte van Alzheimer, ervoor zorgen dat senioren minder alert zijn op hun omgeving en het moeilijk vinden om signalen van gevaar te herkennen. Deze combinatie van fysieke en mentale kwetsbaarheid maakt het voor criminelen eenvoudiger om senioren aan te vallen of te misleiden.

In een samenleving waarin steeds meer interacties digitaal plaatsvinden, kunnen senioren met beperkte digitale kennis een makkelijk doelwit zijn voor cybercriminelen. In het afgelopen jaar hebben we op deze plek in het Onder-ONSje daar al vaak aandacht aan besteed. Jongere generaties zijn opgegroeid met technologie en hebben vaak een beter begrip van de risico's die verbonden zijn aan 'online zijn'. Senioren hebben vaak (veel) minder ervaring met digitale communicatie en cyberdreigingen. Hierdoor kunnen zij sneller slachtoffer worden van oplichters die zich voordoen als een bank of een (overheids)instantie om persoonlijke gegevens of geld afhandig te maken.

Senioren hebben ook de neiging om mensen snel te vertrouwen. Senioren zijn vaak opgegroeid in een tijd waarin vertrouwen in de medemens de norm was en dit maakt hen meer geneigd om vreemden te geloven. Criminelen maken hier misbruik van door zich bijvoorbeeld voor te doen als vertegenwoordigers van de overheid of goede doelen (babbeltrucs) of als vrienden of familieleden in nood (Hulpvraagfraude).

Daarnaast kunnen gevoelens van eenzaamheid en sociale isolatie, senioren kwetsbaar maken voor manipulatie. Eenzaamheid kan ervoor zorgen dat senioren behoefte hebben aan contact, waardoor ze ontvankelijker zijn voor aandacht van vreemden. Criminelen spelen vaak in op deze behoefte door zich vriendelijk en zorgzaam op te stellen, om vervolgens misbruik te maken van het in hun gestelde vertrouwen.

Senioren zijn soms minder geneigd om misdaden te melden, uit schaamte of angst om niet serieus genomen te worden. Senioren beschuldigen zichzelf van naïviteit wanneer zij een oplichting niet hebben doorzien. Een lage meldingsbereidheid versterkt hun kwetsbare positie, omdat criminelen vaak doorhebben dat oudere slacht-





offers minder snel naar de politie stappen. Hierdoor blijven delicten onopgemerkt en kunnen daders ongestoord hun praktijken voortzetten.

Er zijn een aantal praktische stappen die senioren (en hun omgeving) kunnen zetten om zich beter te beschermen tegen criminaliteit en zich veiliger te voelen in hun dagelijkse leven.

Een belangrijk aspect is digitale educatie. Er zijn veel cursussen beschikbaar waarin senioren leren omgaan met technologie en het herkennen van online bedreigingen. Daarnaast kunnen zij leren hoe ze hun privacy kunnen beschermen op sociale media en wat te doen als ze het slachtoffer worden van een digitale oplichting.

Senioren kunnen hun fysieke veiligheid verbeteren door eenvoudige aanpassingen aan hun woning. Het installeren van veiligheidsslots, een deurdranger, een deurspion en eventueel een video-intercom kan helpen om ongewenste bezoekers buiten de deur te houden. Hierdoor kunnen senioren zich veiliger voelen en zich beter beschermen tegen inbraken en andere vormen van "gezeur aan de deur" criminaliteit.

Eenzaamheid is een belangrijke factor die criminelen soms benutten om misbruik te maken van senioren. Door actief te werken aan het onderhouden en opbouwen van sociale netwerken kunnen senioren weerbaarder worden. Dit kan door het lid worden van lokale verenigingen, lokale en/of landelijke seniorenorganisaties of een (Whatsapp) buurtpreventieproject. Denk ook eens aan lid worden van een van de 'voorzorgcirkels' in ons Land Van Cuijk (zie ook <https://sociom.nl/voorzorgcirkels/>). Een sterke sociale omgeving kan ervoor zorgen dat senioren zich minder geïsoleerd voelen en sneller ondersteuning krijgen bij het herkennen van/het reageren op verdachte situaties.



*Een andere belangrijke stap die senioren kunnen zetten is om altijd melding te maken van verdachte situaties, ook al zijn zij zelf niet direct slachtoffer. Senioren kunnen bijvoorbeeld bij de politie of (Whatsapp)buurtpreventie aangeven als zij merken dat er iets niet in de haak is. Dit vergroot niet alleen hun eigen veiligheid, maar helpt ook om de buurt veiliger te maken voor anderen.*

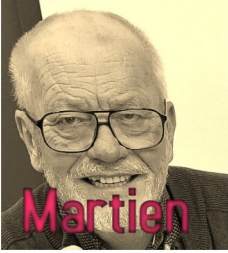
Senioren hebben dus zeker mogelijkheden om hun weerbaarheid tegen criminaliteit te vergroten. Door middel van (zelf)educatie, aanpassingen in hun fysieke omgeving en het versterken van hun sociale netwerk, kunnen senioren zich beter beschermen tegen fysieke en digitale bedreigingen. Dit zal leiden tot een grotere zelfverzekerdheid en veiligheidsbewustzijn. Uiteindelijk word je als senior grijzer maar ook weerbaarder. En een weerbare senior heeft een sterkere positie tegenover criminelen. Met weerbare senioren, die toegang hebben tot de juiste middelen/kennis en sociale netwerken, krijgen we uiteindelijk een veiligere samenleving voor ons allemaal. (RJ)



**“Mensen voeren oorlog en dieren niet”**

**“Klopt, daarom spreekt men over dieren-rijk en mens-dom”.**





## Tradities rondom de jaarwisseling

**Wij Nederlanders eten oliebollen met oudjaar en met nieuwjaar is een frisse duik in het koude water een gewoonte geworden. Die gekke Nederlanders, denken we dan. Maar zijn ze in andere landen net zo gek?**

In Denemarken zetten ze het nieuwe jaar traditiegetrouw in door oude borden en glazen te verzamelen en die vervolgens kapot te smijten tegen de huizen van geliefden. De Denen staan ook om middernacht op een stoel en springen er dan af, om zo letterlijk het nieuwe jaar in te springen.

In Ecuador nemen ze afscheid van de slechte dingen, die het voorbije jaar gebeurd zijn door om middernacht een grote pop vol papier op de brandstapel te zetten. Vaak worden er ook foto's of andere voorwerpen die iets met het verleden te maken hebben bijgegooid.



Een ruzie nog niet opgelost? Dan houden ze in Peru een feest waar mensen met elkaar op de vuist kunnen gaan. De ruziemakers worden in een speciale ring geplaatst, terwijl de politie een oogje in het zeil houdt.

In Zuid-Afrika is het gevaarlijk om met middernacht over straat te lopen. Sommige Zuid-Afrikanen hebben namelijk de gewoonte om dan oude meubels uit het raam te gooien, om zo het nieuwe jaar fris te starten. Al wordt hier wel steeds strenger op toegezien door de politie en kun je er tegenwoordig een boete voor krijgen. En ik snap wel waarom, want een stoel op je hoofd krijgen op nieuwjaar is misschien niet de beste manier om het nieuwe jaar te starten.

In veel Oostblok landen wordt met oudjaar karper gegeten, niet alleen daar, maar ook in Duitsland is dit een traditie. De Polen doen nog iets extra's met de schubben van de karper. Deze worden dan bewaard in de portemonnee. Ze geloven dat hen dan een jaar vol financiële voorspoed te wachten staat. Wat zal zo'n portemonnee gaan stinken, denk ik dan!

Wanneer in Spanje de klok 12 uur slaat, dan dient men bij elke klokslag een druif in de mond te nemen en op te eten. Dit brengt in het nieuwe jaar geluk. Een ander ritueel in Spanje is het dragen van rood ondergoed op oudejaarsavond. Spaanse lingeriewinkels hangen deze tijd van het jaar vol met rood ondergoed. Niet zozeer bedoeld voor de romantiek, maar vooral belangrijk op oudejaarsavond. Wie met oud en nieuw een rood setje onder de kleren draagt, kan het volgende jaar namelijk rekenen op geluk. Het rode ondergoed moet wel om twaalf uur 's nachts uitgetrokken en verbrand worden, maar dat zal wel geen problemen opleveren!





Maar er zijn meer landen die druk in de weer zijn met het ondergoed tijdens de jaarwisseling. In landen als Brazilië, Ecuador, Bolivia en Venezuela geloven ze dat het ondergoed het lot voor het komende jaar kan bepalen. Wil men graag de liefde vinden? Draag dan rood ondergoed. Geluk op financieel vlak? Dan wordt dat geel ondergoed. Wit ondergoed? Dan zal het een vredevol jaar worden. Groen staat natuurlijk voor het behoud van de natuur! En zo zijn er nog tal van kleuren ondergoed wat een speciale betekenis heeft tijdens de jaarwisseling. Het internet geeft hierover voldoende informatie.



Maar we gaan ook nog even naar Babylon. Deze stad lag ver voor onze jaartelling in het huidige Irak. U weet het misschien nog wel, Babylon, alwaar men lang geleden probeerde een toren te bouwen, die tot de hemel zou moeten reiken. Helaas accepteerden de Goden dit niet en spraken "hel en verdoemenis" uit over de toren. De bouwers vluchtten naar alle windstreken van de wereld. Sindsdien spreekt men over de Babylonische spraakverwarring, want op dat moment

sprak iedereen een andere taal. Dit is dan ook de reden waarom we heden ten dage vreemde talen op school moeten gaan leren!!

Met oudjaars werden de koningen van Babylon afgerekend door de Goden of zij het afgelopen jaar wel goed gefunctioneerd hadden. Zo niet, dan werden zij op een vreselijke manier bestraft. Maar om te voorkomen dat dit zou gebeuren, had men indertijd daar een mooi trucje voor gevonden. Op de dag des oordeels werd de koning afgezet. Een slaaf mocht die dag op de troon zitten en was die dag even koning. Hij werd goed verwend met wat het leven zoal te bieden had. De slaaf vond dit natuurlijk prachtig en voelde zich die dag de koning te rijk. Maar wat de slaaf echter niet wist, was dat hij op het einde van de dag geofferd zou worden aan de Goden! Dit, als dank, omdat de koning zijn werk goed had gedaan. Nadat de offerande geregeld was, nam de koning weer plaats op de troon en de Goden hadden er weer een slaafje bij. Maar ook als de koning zijn werk niet goed zou hebben gedaan, dan zou de slaaf dus de gevreesde vreselijke straffen der Goden moeten ondergaan. Hij was dus altijd de Sjors! Overigens viel het Babylonische nieuwjaar in de lente i.v.m. de nieuwe oogst. (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 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

**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 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)



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

*Gewichtsconsulent*

*Astrid Bus*

*persoonlijk voedingsadvies*

www.abc-voedingsadvies.nl

Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

0646626150



### 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 14.30 tot 16.30 uur

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



