



# onder-ONSje



februari  
2025



# Scholten hulpmiddelen

Dé specialist en totaalleverancier van medische hulpmiddelen.

Geheel onafhankelijk en daardoor niet merkgebonden leveren wij op dagelijkse basis vele hulpmiddelen zoals rolstoelen, rollators, douche- en toiletstoelen en meer..

[www.scholten-hulpmiddelen.nl](http://www.scholten-hulpmiddelen.nl)



📍 Achterbroek 15, 6596 MP Milsbeek

✉ [info@scholten-hulpmiddelen.nl](mailto:info@scholten-hulpmiddelen.nl)

☎ 0485 - 800 814

## Colofon

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

## Secretariaat

Vlierbes 4, 5432GH Cuijk  
[secretaris@seniorencuijk.nl](mailto:secretaris@seniorencuijk.nl)  
Tel: 06-13080431

## Ledenadministratie

Riky van Pinxteren  
[leden@seniorencuijk.nl](mailto:leden@seniorencuijk.nl)  
**Bank:** NL63RABO0128897953

## BESTUUR:

**Voorzitter:** Peter Schouten  
**Secretaris:** Johan van Hoof  
**Penningmeester:** Will Ariaens  
**Overige bestuursleden**  
Riky van Pinxteren  
Ida Thijsen  
Jos Hoedemaker  
Martien Peters  
Karin v.d. Cruisjen

## Volgend onder-ONSje:

Vanaf : 24 februari  
Copy uiterlijk: 9 februari-  
[info@seniorencuijk.nl](mailto: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](http://www.crossfitcuijk.nl) || [info@crossfitcuijk.nl](mailto:info@crossfitcuijk.nl)

## TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk  
T. 0485 - 314377  
e-mail: [info@bikecentercuijk.nl](mailto:info@bikecentercuijk.nl)

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



### **Alweer een jaar er op zitten!**

**Aan het einde van het jaar hebben we weer sinterklaas, kerst en nieuwjaar gehad. Daarom heeft het bestuur deze maand weer gezorgd voor kleine traktaties rond deze dagen.**

Ook zijn er groepen die met eigen middelen, zelf iets organiseren. Zo heeft de bridgegroep een heerlijk diner georganiseerd in de mfa op donderdag 12 december en de koersbalgroep heeft uitgebreid geluncht op dinsdag 17 december. We begrepen van beide groepen dat het erg geslaagd was en de mfa zich daar uitstekend voor leent. Wij, van het bestuur, ondersteunen deze extra activiteiten en willen vanaf deze plek de organisatoren hartelijk bedanken. Fijn dat jullie dit voor onze vereniging doen! Het maakt jullie als groep meer verbonden met elkaar en deze groepen worden op deze manier mede het uithangbord voor onze vereniging!

### **En hoe is het met de kerststaven gegaan?**

**Rond de kerstdagen konden onze leden bij Albert Heijn, tegen inlevering van een bon, een kerststaf ophalen. De voorgaande jaren werden de staven nog thuis bezorgd, maar nu had het bestuur voor deze weg gekozen.**

Dit had vooral te maken met het tijdrovende werk, wat gedaan moest worden, door de vrijwilligers. Ook voor hen is de kersttijd op privégebied ook een drukke periode. Ook de overgebleven staven vertegenwoordigden een aanzienlijk bedrag, wat ten koste ging aan het belang van onze leden. Over het algemeen kunnen we stellen dat deze switch positief is uitgevallen. Want ruim 60% van onze leden hebben de staf opgehaald. AH had op een gegeven moment moeilijkheden met het uitleveren van de staven, maar dat was geen probleem. De Kerststol werd daarom weer van stal gehaald en diverse leden waren daar erg blij mee. Op deze plaats willen we AH bedanken voor de medewerking en we hopen volgend jaar weer een beroep op hen te kunnen doen.

**Connie's voetreflex**

**even tijd om te ontspannen**

**benieuwd naar alle behandelingen?**

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



**90 jaar: Mevr. Vervoort Vos, Kaneelstraat**

**85 jaar: Mevr. Peters v. Elst, Smidstr. – Dhr Minten, Florisstr.**

**Dhr. v.d. Akker, Cantheelen – Mevr. Langen Kuijpers, Guldengarde.**

**Het is 25 jaar geleden.....**

**dat Harry Peters is begonnen met het rond brengen van De Nestor en de Nieuwsbrief van KBO-Cuijk Centrum.**

In de loop van de tijd zijn de namen van de bladen veranderd en KBO-Centrum en Noord werden een vereniging, maar Harry ging gewoon door met het bezorgen van onze bladen.

Nu heeft Harry besloten om er een punt achter te zetten, hij is inmiddels 95 jaar. Wij zijn Harry enorm dankbaar dat hij dit 25 jaar voor ons gedaan heeft.

***Een welgemeend dank je wel is dan wel op zijn plaats en Harry, het ga je goed!!***



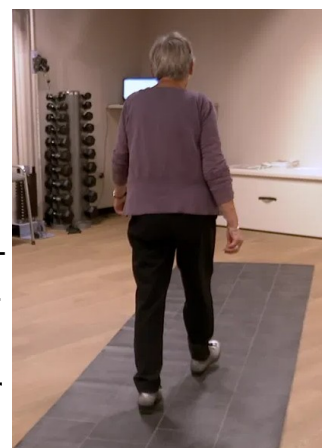
**De valpreventie voorlichtingsdagen**

**Donderdag 12 december was het alweer de 4<sup>e</sup> keer dat onze leden zich konden voorlichten en laten testen omtrent valpreventie.**

Bij elkaar ongeveer 100 leden hebben deze vier bijeenkomsten bezocht. Vooral de twee bijeenkomsten in 't Fort waren goed te noemen. We hopen dat de deelnemers veel hebben opgestoken door dit stukje voorlichting door Stichting Negen en Lifestyle Lisa. Voor velen was ook de test op de Smartfloor een uitkomst om te ervaren hoe groot het risico bij hen was om te vallen. Enkelen kregen het advies om toch contact te zoeken met de fysio om het valrisico te beperken.

**Was u verhinderd om de bijeenkomsten bij te wonen?**

Geen probleem, we gaan nog een vijfde bijeenkomst houden voor de mensen die verhinderd – of het vergeten waren en wel op **donderdag 27 februari in de mfa. Aanvang 14 uur.** We hopen u dan te zien en we weten zeker dat u daar geen spijt van zult hebben, u steekt er gegarandeerd wat van op! Graag wel even aanmelden via: [info@seniorencuijk.nl](mailto:info@seniorencuijk.nl)



*Graag tot dan!*

## In aantocht: "Doortrappen"

Een middag vol informatie betreffende het fietsen. Dit in samenwerking met Stichting Negen en een plaatselijke rijwielwinkel.

Fietsen zorgt ervoor dat senioren langer gezond, sociaal en zelfredzaam blijven. Tegelijkertijd zijn ouderen ook kwetsbaar in het verkeer. Het programma Doortrappen, een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, zorgt ervoor dat ouderen zo lang mogelijk veilig kunnen blijven fietsen, oftewel 'veiliger fietsen tot je 100ste'.

**Deze middag willen we twee maal plaats laten vinden: vrijdag 11 april in de MFA en 15 mei in 't Fort.**

**Blijf onze Facebook volgen, kijk geregeld op onze website en er volgt meer in het volgend onder-ONSje.**



## Parkinson Café Land van Cuijk

Het Parkinson Café Land van Cuijk is een ontmoetingsplek voor iedereen die met Parkinson(ismen) te maken heeft: patiënt, partner, familielid, mantelzorger en zorgverlener.



Het belangrijkste doel is het onderlinge contact en daarnaast wordt er informatie gegeven over de ziekte van Parkinson en parkinsonismen.

**Wanneer:** Iedere 1<sup>e</sup> donderdag van de oneven maanden.

**Tijd:** Van 14 - 16 uur met inloop vanaf 13.30 uur.

**Waar:** MFC het Kruispunt, Kerkplein 6 in Beugen.

**Parkeren:** Ruime parkeergelegenheid bij de locatie.

<https://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-land-van-cuijk>

Info en eventuele opgave: [info@parkinsoncafelandvancuijk.nl](mailto:info@parkinsoncafelandvancuijk.nl)

## Wij zoeken drie vrijwilligers!

We vragen hulp bij diverse activiteiten binnen onze vereniging. We hebben daarvoor drie vrijwilligers nodig.

### 1) Hulp bij "Uit op Zondag"

Hier gaat het om een tijdelijke vervanging voor 3 maanden. Een keer per maand wordt er voor senioren een middag georganiseerd met muziek. Graag willen we dat deze vrijwilliger deze middagen mee helpt organiseren. Een keer per maand wordt er een uurtje vergaderd en verder wordt verwacht om positief mee te denken.

### 2) Hulp bij "Kom van die bank af"

Bewegen staat bij ons dit jaar centraal. We zoeken iemand die het bestuur kan ondersteunen met het organiseren van activiteiten en alles wat er om heen draait. Bijvoorbeeld De Nationale Beweeg Week in mei van het Ouderenfonds.

**3) Hulp bij de PR afdeling met de het onderhouden van de website.** Enige ervaring is wel graag gewenst.



Voor nadere informatie: [info@seniorencuijk.nl](mailto:info@seniorencuijk.nl) of [leden@seniorencuijk.nl](mailto:leden@seniorencuijk.nl)

**Onze reizen en de datum van de dagtocht bekend**  
Veel belangstelling was er voor de informatiebijeenkomst op 8 januari in 't Fort. Ruim 50 leden lieten zich informeren over de twee reizen die we hen konden aanbieden.



De eerste was de 5 daagse reis naar het waterrijke De Rijk en de tweede ging naar het buitenland en wel de Harz in Duitsland. Was u niet in de mogelijkheid om deze ochtend te bezoeken, maar toch meer informatie zou willen, neem dan contact op met onze reiscommissie. De reis naar De Rijk is bijna volgeboekt, maar naar De Harz is nog wel voldoende plaats. Wilt u meer info? Mail dan naar Karin: [cvandercruisen@live.nl](mailto:cvandercruisen@live.nl)

De datum van de dagtocht is bekend. U kunt alvast **woensdag 11 juni** in uw agenda noteren. We gaan er dan weer een super dag van maken naar een mooie bestemming. Wij zorgen er voor dat u zich na deze dag kiplekker in uw vel voelt en met een prinsheerlijk gevoel weer naar huis gaat. Meer informatie volgt In het volgende Onder-ONSje.

### **Bijeenkomst 'Maak het oplichters niet te makkelijk'**

**20 februari van 14:00 uur tot ±15:30 uur in de zaal van De Spijker, Beers**

KBO Beers-Linden organiseert in samenwerking met de Gemeente Land van Cuijk en de politie een themamiddag op donderdag 20 februari

2025 die als motto heeft: **Maak het oplichters niet te makkelijk.** Ook niet leden van KBO Beers-Linden zijn van harte welkom. **De toegang is gratis** Tijdens deze bijeenkomst gaat gemeente samen met politie, indien mogelijk ook bibliotheek en Woningstichting Mooiland hierover met u in gesprek. Aan de hand van voorbeelden en filmpjes van Hendrik Groen, laten zij zien wat u kunt doen om geen slachtoffer te worden van deze oplichters. In verband met het reserveren van de zaal graag per mail aanmelden, mailadres: [kbobeerslinden@gmail.com](mailto:kbobeerslinden@gmail.com).

**KBO Beers-Linden**  
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,  
5431 DP Cuijk

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



onderdeel van:  
**STICHTING  
DIENSTVERLENING  
CUIJK**



**Zondag 2 februari in De Nielt van 14.30 tot 16.30 uur**  
Toegang gratis, consumpties eigen rekening  
We gaan genieten van een optreden van Zangeres Ryan

### **Nieuwjaarsborrel en de A.V.**

**Woensdag 15 januari heeft de traditionele nieuwjaarsborrel voor onze leden plaatsgevonden in Het Doehuis.**

Na een openingswoord door onze voorzitter hield Jan Kusters een presentatie over het archeologisch verleden van Cuijk. We kunnen spreken van een geslaagde middag, want de bijeenkomst werd door ruim 70 leden bezocht. De presentatie van Jan viel ook in goede aarde. Er werd aandachtig geluisterd en de nodige vragen werden gesteld. Het is altijd moeilijk om een passend programma in elkaar te zetten. Nu zijn we ook alweer bezig met onze Algemene Vergadering. Op deze AV legt het bestuur verantwoording af van beleid wat in 2024 is gevoerd. Tevens zullen dan ook de plannen voor 2025 toegelicht worden.

Noteert u alvast de datum? **Woensdag 19 maart in't Fort.** We rekenen weer op een goede opkomst van onze leden.



**Een verkeerde koffie**  
Per abuis stond bij de vorige koffieklets een verkeerd website-adres van Connie's voetreflex vermeld.

Onze excuses hiervoor. Het juiste webadres:

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



**Wandelen** is voor ons mensen de meest natuurlijke en oorspronkelijke manier van voortbeweging. De moderne vervoersmiddelen en tijdgebrek in het dagelijks leven zorgen er helaas voor dat zelfs korte afstanden vaak niet meer op eigen kracht worden afgelegd. Een gebrek aan beweging en gezondheidsproblemen zijn het gevolg.

Om dit tegen te gaan, wordt wandelen als volkssport steeds populairder. Wandelen is geschikt voor mensen van alle leeftijden en zelfs als je weinig conditie en moeite met andere sporten hebt, dan kun je toch altijd gaan wandelen. Het hoeft echt niet altijd een lange tocht door de natuur te zijn. Men kan ook in het centrum van Cuijk gaan wandelen. Je kunt het bijvoorbeeld combineren met sightseeing of winkelen. Bovendien, een wandeling van je woonhuis naar het centrum is ook aan te raden en gezond. Neem voor de inkopen een boodschappentas op wieltjes mee. Het allerbelangrijkste is: wie wandelend eropuit gaat, is goed bezig met zijn gezondheid. Waarom?

*Het voorkomt overgewicht, hart- en vaatziekten en het ontspant je geest. Wandelen is goed voor je humeur en je wordt er creatiever van. Het zorgt voor de nodige vitamine D en het geeft structuur aan de dag. Je ontmoet ook nog eens andere mensen, vooral als je in groepsverband gaat wandelen.*



Pas wanneer je met enige regelmaat gaat wandelen, ga je de effecten goed merken. Bijvoorbeeld door elke dag een stukje te gaan lopen. Als je lang niets gedaan hebt, is het belangrijk om het langzaam op te bouwen. Begin bijvoorbeeld met een keertje op en neer door de straat te lopen. Overigens geeft de Gezondheidsraad het advies om als volwassene minimaal 2,5 uur per week matig intensief te bewegen, verspreid over diverse dagen. Dat wil zeggen: je moet voelen dat je lichaam iets aan het doen is. Je hartslag versnelt en je gaat misschien een beetje zweten. Een beetje hijgen is ook niet erg, want dat hoort bij inspanning. De grootste gezondheidswinst is het om inactieve senioren van die bank af te krijgen!

**U kunt ook met ons wandelen!** We wandelen een afstand van ongeveer 5 km. Het vertrek is elke dinsdag om 13.30 uur vanaf 't Fort. Na afloop drinken we gezellig een kop koffie/thee. Iedereen is welkom, aanmelden is niet nodig. Leuke wandelroutes rondom Cuijk vindt u ook via:

<https://www.cuijkbeweegt.nl/wandelroutescuijk/>

En voor senioren met een stappenteller: 7500 stappen per dag is ideaal en 3500 stappen is het minimum. Dit is wel afhankelijk van de gezondheidstoestand en de mogelijkheden die je dan hebt natuurlijk. (maar dit hadden we al eerder vermeld)







## Voorzorgcirkels Land van Cuijk

### Wat is een Voorzorgcirkel?

Het idee van een Voorzorgcirkel is om bewoners uit een straat of wooncomplex met elkaar te verbinden en samen verantwoordelijkheid te nemen voor het welzijn van alle buurtbewoners. Het doel is om eenzaamheid en andere sociale problemen vroegtijdig te signaleren en aan te pakken. Een voorzorgcirkel

draait niet om elkaar verzorgen, maar om er voor elkaar te zijn, uit voorzorg!

We starten met het inventariseren van de buurt en het herintroduceren van het oude concept van Buurtschap (Noaberschap). Door het versterken van de buurtbanden, het bieden van ondersteuning en het verbeteren van de communicatie tussen jong en oud, creëren we een vangnet. Zo kunnen mensen elkaar op loopafstand helpen en preventieve maatregelen nemen om de leefbaarheid in de buurt te vergroten.

### Hoe werkt het?

Kleine hand- en spandiensten maken een groot verschil. Denk aan een boodschap doen, samen een spelletje spelen of gezellig een kopje koffie drinken. Deze eenvoudige acties dragen bij aan een hechtere gemeenschap. Wat kun jij bieden? En wat heb je nodig?

### Waarom een Voorzorgcirkel?

Een Voorzorgcirkel versterkt de sociale cohesie in de buurt en draagt bij aan een veerkrachtige, veilige en zorgzame omgeving. Door samen te werken bouwen we aan een prettige en ondersteunende leefomgeving voor iedereen.

### Meer weten?

Wil je graag een Voorzorgcirkel opzetten of er meer over weten? Neem gerust contact met me op. Ik vertel je er graag alles over!

**Nancy ten Haaf/Sociom**

☎ **06-89975009** ✉ [nancytenhaaf@sociom.nld](mailto:nancytenhaaf@sociom.nld)



**Sociom**

Altijd in de buurt

## 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

## **Mantelzorgers en toekomstige mantelzorgers: maak een goede start in 2025!**

**Het vooruitzicht dat de gangbaar geachte professionele ondersteuning alsmat afneemt en dat er steeds meer op de schouders terecht komt van een mantelzorger (ook van familieleden, naasten en vrijwilligers) is een feit.**

**Maar wie heeft daarvoor de geschikte eigenschappen en fysieke mogelijkheden?**

Voor velen zal het een puzzel zijn om op een goede manier te ondersteunen bij dagelijkse handelingen die betrokkene zelf niet meer kan. Hoe dit te doen op een wijze dat de zorgvrager dit zo comfortabel mogelijk ervaart en dat de mantelzorger dit kan uitvoeren zonder zelf een te hoge lichamelijke belasting te ervaren?

De training **'IEDEREEN ZORGT'** biedt praktische handreikingen, maar geeft ook de mogelijkheid om ervaringen te delen.

Wassen, aankleden, mondzorg, verplaatsen van bed naar stoel - rolstoel - rollator, ondersteunen bij het gaan zitten- en het opstaan, steunkousen aan en uit trekken. Allemaal onderwerpen die aan bod komen, waarbij veel ruimte is om zelf handelingen uit te voeren.

*Deze training bestaat uit 2 dagdelen, is in groepen te volgen en is gratis. Locatie: de trainingen vinden plaats in de Herstelkliniek van Pantein te Boxmeer (voorheen bekend als Madeleine). Tijdstip van iedere training: van 9.30 uur tot 13.00 uur.*

Aanmelden kan via [info@zwderegenboog](mailto:info@zwderegenboog), of bel voor informatie naar 06-12679029. Gaan we samen een goede start maken in 2025?

Marjo Kuijper, Trainer en verpleegkundige met jarenlange ervaring in de ouderenzorg.

### Overzicht van de trainingen:

#### **Eerste kwartaal,**

\*Groep 4: Woensdag 5 en 19 februari

\*Groep 5: Donderdag 13 en 27 maart

\*Groep 6: Zaterdag 15 en 29 maart

#### **Tweede kwartaal**

\* Groep 1: Dinsdag 1 en dinsdag 15 april

\* Groep 2: Donderdag 8 en donderdag 22 mei

\* Groep 3: Zaterdag 10 en zaterdag 24 mei

\* Groep 4: Dinsdag 3 en dinsdag 17 juni

\* Groep 5: Zaterdag 14 en zaterdag 28 juni



**“Heerlijk hé, dat we weer winterpret hebben.”**

**”Winterpret?  
Zeker met de dikke winterkleden aan naar bed!**





### Veilig doneren aan de deur

Een vrij recent artikel in het [Algemeen Dagblad \(21 oktober 2024\)](#) belichtte een geval waarin de opbrengsten van huis-aan-huisverkoop door de stichting "Help Zieke Kinderen", in plaats van naar de zieke kinderen, rechtstreeks naar de persoonlijke rekeningen van de bestuursleden gingen.

Wie kun je nog vertrouwen? Hoe kunt u veilig geld kunt geven aan collectanten? Om misbruik te voorkomen heb ik enkele tips voor U:

Het Centraal Bureau Fondsenwerving (CBF) adviseert om geen goederen (zoals kerststerren, kaarten, kalenders of stroopwafels) aan de deur te kopen, met uitzondering van bij U bekende lokale verenigingen zoals de plaatselijke scouting/ voetbal/ Oranje-vereniging e.d.

Door te controleren of een organisatie CBF-Erkend is, kunt U er zeker van zijn dat uw donatie of aankoop daadwerkelijk ten goede komt aan het doel waarvoor het bestemd is. (<https://cbf.nl/register-erkende-goede-doelen>). Er zijn 25 erkende Goede Doelen welke landelijk collecteren. Andere goede doelen collecteren alleen lokaal. In het collecterooster ziet U de organisaties die landelijk collecteren. Als U een gemeente selecteert op de website vindt U ook welke organisaties nog meer lokaal mogen collecteren. Kijk dus in het collecterooster van het CBF om te zien welke Erkende Goede Doelen een vergunning hebben voor huis-aan-huiscollectes in uw buurt. ([www.geefgerust.nl](http://www.geefgerust.nl) of <https://cbf.nl/doneren-wie-is-er-aan-de-deur>)

*Controleer of de collectant een collectantenpas/identificatiebewijs bij zich draagt. Deze passen verschillen per goed doel, maar de volgende informatie staat er altijd op: naam van de collectant, het logo van het goede doel, de datum van de collecte-week en het logo van Centraal Bureau Fondsenwerving (CBF).*

Het komt ook voor dat U aan de deur gevraagd wordt om vaste donateur te worden. Meestal hebben collectanten dan een laptop of tablet bij om uw gegevens in te voeren. Op het zogenaamde wervingsrooster ziet U wie er in uw wijk vaste donateurs mag werven. (voor meer informatie zie <https://cbf.nl/landelijk-samenwerken>) Ziet U iets gek, heeft U een nare ervaring of valt U iets op? Meld het! Dit kunt U doen bij de politie (112) wanneer de collectant nog in de buurt is. Wellicht kan de politie de collectant dan opsporen en ondervragen.

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

**SALE 15% Korting\***  
27 jan. t/m 8 mrt.

*Open*  
**ZONDAG 2 FEB.**  
11.00 - 17.00 uur

**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**

## Onze zoektocht naar Arnold Koenders



Na heel wat rondjes rijden om bij Arnold te komen tijdens stormachtig weer, arriveren we een kwartier later dan gepland. We worden hartelijk ontvangen in zijn nieuwe appartement aan de Vuurijzerstede. Binnen is het lekker warm, de kachel snort en de lichtjes van de kerstboom stralen ons tegemoet.

We gaan aan tafel zitten, Arnold zet thee en presenteert hier lekkere bonbons bij van de Lidl om de hoek! Arnold vertelt dat hij van plan is een boek te schrijven over zijn leven met foto's erbij. Voor hem ligt een uitdraai van alle belangrijke data van zijn leven. Arnold is weduwnaar en heeft 2 dochters en 4 kleinkinderen. Hij is geboren in 1941 vlak bij de Amsterdamse Jordaan. Na 6 jaar verhuist hij naar de Rivierenbuurt en daarna naar een van de eilanden in Amsterdam, Kattenburg, waar zijn ouders een melkwinkel hadden. Deze buurt had de naam als een van de de "moord en brandbuurten". Hij gaat naar de LTS autotechniek en wordt later automonteur bij de Renault hoofddealer in Amsterdam. Toevallig is hier later (in 2021) bij de kantine van deze garage Peter R. de Vries neergeschoten. Na een paar jaar is hij bij de PTT-garage in Amsterdam gaan werken. Daarna is Arnold in de buitendienst gekomen, controleur van PTT- en overheidsvoertuigen. Van april 1961 tot februari 1963 heeft hij zijn militaire dienstplicht vervuld. De eerste locatie was in Maastricht, hiervoor moest hij twee uur en een kwartier reizen. Bij zijn dienst zat hij in Schaarsbergen bij de parate troepen, Garde Regiment Jagers. Op een van de stapavonden heeft Arnold in Oosterbeek zijn vrouw Gerdie leren kennen, hij wil hierbij niet met ons in details treden! Dit zal waarschijnlijk in zijn memoires onthuld worden ☺. Gerdie en Arnold trouwen en gaan in Amsterdam wonen, ze komen in een "riante" woning met een oppervlakte van wel 36m<sup>2</sup>! Na de geboorte van hun eerste dochter zijn ze verhuisd naar Amsterdam-Noord een grotere woning een 3-kamerflat. In 1974 zijn ze in Cuijk komen wonen. Er volgen reorganisaties op zijn werk en Arnold komt uiteindelijk bij de RDW, Rijksdienst voor het Wegverkeer te werken, Standplaats Cuijk/Boxmeer ook weer in de buitendienst. Hier controleert hij bij garagebedrijven steekproefsgewijs APK-keuringen op hun juistheid.



Dat was voor hem een mooie tijd. Arnold vertelt dat hij bij de oprichting van volleybalvereniging Shock82 zijn steentje heeft bijgedragen en dat hij bij de vereniging in de loop der tijd diverse functies heeft vervuld. Hij is verder vrijwilliger bij museum Ceuclum, dit historische museum toont de geschiedenis van de omgeving rondom Cuijk. De nadruk van de tentoonstellingen ligt op de Prehistorie en het Romeinse tijdperk. Tevens is hij conciërge bij het Hobbycentrum, één keer per twee weken op de vrijdagmiddag. Hij reist graag met zijn broer en kinderen. Op zijn e-bike maakt hij ook de nodige kilometers. Als hobby heeft hij schilderen, zie zijn eigengemaakte schilderij op de foto, als ook boetseren, overgehaald door de dames tijdens zijn conciërge werk bij het Hobbycentrum. Als eerste heeft hij een engeltje gemaakt. Arnold laat ons verder zien wat hij van klei geboetseerd heeft: een bakje, een wierrookschaaltje en paddenstoelen met een wierrookfontein functie. Bij deze laatste gebruik je wierrookkegeltjes, hierbij stijgt de rook niet op, maar gaat naar beneden. Bij navraag hoe vaak hij deze wierrook brand, krijgen we als reactie dat het enorm stinkt en veel rookontwikkeling geeft, dan denkt de buurt dat er brand is, dus nooit! We zijn nieuwsgierig geworden van alle mogelijkheden van de hobbyclub en Arnold nodigt ons uit voor een rondleiding daar. Wij geven daar graag gehoor aan en zullen daar verslag van doen.



Arnold bedankt voor je gastvrijheid, het was een leuke middag! M&M

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



## Goede voornemens

Iedereen heeft er wel een paar. En ik ook. En mijn goede voornemens hebben misschien wel heel veel te maken met die van jou..

Mijn goede voornemen stond in het teken van verhuizen. En ik ben ook meteen overgegaan tot actie. Het is dus inmiddels geen voornemen meer maar een verandering met positief resultaat. En dat is toch precies zoals het zou moeten werken met die goede voornemens.

Mijn voornemen was een fijne nieuwe praktijkruimte waar ik nog meer mensen kan begeleiden met gezonde voeding, vitaliteit, balans en energie. Om samen met mijn klanten ook hun goede voornemens om te zetten in acties met een positief resultaat.



Veranderingen voelen altijd eerst een beetje vreemd zo werkt dat niet alleen met een nieuw eet of beweeg patroon maar ook met een verhuizing. Maar ik zit helemaal op mijn plek. De eerste dagen in mijn nieuwe praktijkruimte zitten er inmiddels op en ze waren geweldig. Het is toch altijd even spannend of je klanten hetzelfde goede gevoel hebben maar dat was zeker het geval. Iedereen is enthousiast.

En hoe zit het met jouw goede voornemens? Want het klinkt zo eenvoudig als je jezelf voorneemt om gezonder te gaan eten, of meer te bewegen. Maar hoe doe je dat dan precies? En hoe hou je het vol? Het is niet voor niets dat iedereen de meeste goede voornemens eind Januari al weer is vergeten. En dat ieder jaar weer! Dus stop met ploeteren en uithongeren, stap uit de dieet cultuur en straf jezelf niet langer omdat het weer niet lukt. Kom in actie!

Want als het zo makkelijk was had er niemand overgewicht en voelde iedereen zich de hele dag topfit.

Dus stuur me een berichtje of plan een gratis kennismaking via mijn website [www.abc-voedingsadvies.nl](http://www.abc-voedingsadvies.nl). Dan zorgen we er samen voor dat jouw verlangen naar vitaliteit een actie wordt in plaats van een voornemen. En dan kan ik je hartelijk ontvangen in mijn mooie nieuwe praktijkruimte aan de Mariagaarde 1 in Katwijk. Tot snel! *Groetjes, Astrid*



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

*Gewichtsconsulent*

*Astrid Bus*

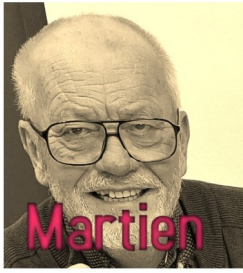
*persoonlijk voedingsadvies*

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

Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

0646626150





### Het verhaal van oma's schortje.

En zo zit je op Facebook te kijken en dan komt er een leuk verhaal voorbij over het schortje van oma. (wij zeiden overigens altijd opoe). Dit verhaal is zo herkenbaar, vooral als je op het platte land groot geworden bent. Ik heb het wel moeten herschrijven, want ik vond nog een ander stukje op internet over een schortje en dat kon er mooi in verwerkt worden. Veel nostalgisch leesplezier!

**De originele schrijvers zijn overigens onbekend.**

Het voornaamste gebruik van Oma's schort was, om haar jurk te beschermen, omdat ze maar een of twee jurken had. Maar ook omdat het makkelijker was, om een schort te wassen dan een jurk.

Ze gebruikte het schort ook als pannenlappen, om de pannen van het fornuis of uit de oven te halen. Het was ook heel geschikt om de menige zweetdruppeltjes af te vegen, als ze stond te koken bij dat fornuis.



Ook was het gemakkelijk om de tranen van kinderen weg te vegen, en tevens om de vieze gezichtjes van de kinderen schoon te maken. Maar het diende ook om de vuile snotneus van de kinderen af te vegen.

Als er onverwacht bezoekers kwamen, was het verrassend om te zien hoe snel dit oude schort het stof kon laten verdwijnen. Als het koud weer was, pakte oma haar armen er mee in. Het schort was ook een perfect vervoermiddel om de aardappelen en het droge hout naar de keuken te brengen. Vanuit de moestuin werd het gebruikt als mand om het vele groenten en fruit naar binnen te brengen.



Vanaf het kippenhok werd de schort gebruikt om eieren te vervoeren, kuikens te reanimeren en soms om de gebarsten eieren naar de keuken te brengen.

Als de pot met eten op tafel kwam, ging oma naar buiten en zwaaide met haar schort en men wist dat er gegeten moest worden.

Oma gebruikte het ook om de appeltaart op de vensterbank te leggen, die ze uit de oven had gehaald om af te koelen, terwijl haar kleindochter het daar nu neerzet om te ontdooien.

Het zal nog lang duren, voordat iemand uitgevonden heeft, wat voor zoveel doelen gebruikt kan worden, zoals dat schortje!

*Zouden we dat schortje van opoe in deze tijd nog dragen? Want het zal vroeger wel een flinke verzameling aan bacteriën in dat schortje geweest zijn!*

*Bovendien had ik met 2 schortjes te maken: van opoe, die tot 1959 bij ons inwoonde, en van mijn moeder. Toch ben ik mijn inziens bijna nooit ziek geworden door al die ziektekiemen! (MP)*





### **'t Fort**

**Rikken:** maandag, in de oneven weken, aanvang 13.30 uur

**Kienen:** 't Fort, iedere 2e dinsdag van de maand, aanvang 14 uur

**Tekenen & schilderen:** 't Fort, woensdagmiddag van 14 uur tot 16 uur

**Bridge:** donderdagmiddag aanvang 13.30 uur.

**Wandelen:** dinsdags 13.30 uur, bij goed wandelweer

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

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

### **MFA**

**Rikken en jokeren:** maandag in de even weken, 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 14.30 tot 16.30 uur

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



Kalkhofseweg 41 a1  
5443NB Haps

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



