# onder-ONSje

Senioren Cuijk

maart 2025

## Algemene vergadering 19 maart

Changing Times

Made with PosterMyWall.com

**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. Cruijsen

**Volgend onder-ONSje:**
Vanaf;: 24 maart
Copy uiterlijk:; 9 maart
**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

**Beste leden,**

**Op woensdag 19 maart is het weer zover. De jaarlijkse Algemene Vergadering't Fort, Aanvang 14 uur.**

De algemene vergadering staat in het Burgerlijk Wetboek. Het is de vergadering waarop de leden het beleid van de vereniging bepalen. Geen vereniging zonder algemene vergadering. Het is de belangrijkste bijeenkomst van het jaar. De stukken voor deze AV zijn in dit onder-ONSje gepubliceerd. Wij verzoeken u om deze goed te bestuderen. Mocht u vragen over deze stukken hebben, dan kunt u tijdens de vergadering deze stellen. Mocht u verhinderd zijn, dan is er ook de mogelijkheid om deze schriftelijk voor aanvang van de vergadering in te dienen via: **secretaris@seniorencuijk.nl**

## JAARVERSLAG 2024

**Ter goedkeuring door de algemene ledenvergadering 19 maart 2025.**

**Ledental.**

Aantal leden op 01-01-2024: 789, op 31-12-2024: 843
We maken nog steeds een lichte groei mee.

**Beleid**

Afgelopen jaar is het huishoudelijk reglement vastgesteld tijdens de jaarvergadering en zijn we aan de slag gegaan met het vrijwilligersbeleid en de activiteitenkalender.

**Activiteiten**.

Ook het afgelopen jaar waren er weer volop activiteiten; handwerken, rikken, kienen, kaarttoernooi, koersballen, tekenen, fiets- en wandeltochten. De meeste activiteiten waren goed bezocht. We hebben ook enkele voorlichtingsbijeenkomsten: valpreventie en digitale veiligheid. Helaas hebben we ook enkele geplande activiteiten moeten afblazen door te geringe belangstelling. Studenten hebben geprobeerd er achter te komen waarom dit is. We zijn gaan werken met een activiteitenkalender waarin naast de wekelijkse activiteiten een aantal nieuwe bijeenkomsten worden gepland. Ook afgelopen jaar is er weer gereisd: een dagtocht en twee meerdaagse reizen in Nederland en Duitsland. We hadden weer een goede nieuwjaarsbijeenkomst. Onze vrijwilligers hebben we ook weer bedankt tijdens een vrijwilligersbijeenkomst. Ook werden aan alle huishoudens van de leden weer een kerststaaf aangeboden, maar dit jaar via een bon bij het Onder-ONSje. Dit is goed verlopen. Met Pasen en sint en kerst hebben we de activiteiten bezocht met een aardige attentie. Er zijn een aantal activiteiten voortgezet in samenwerking met andere organisaties zoals tafeltennis en badminton. Daarnaast blijven we zoeken naar samenwerking. Zo is dit jaar de clusterraad hernieuwd gestart. Ook is in samenwerking met Welzijn Ouderen Cuijk en Pantein een start gemaakt met "Uit op Zondag".

**Jaarvergadering.**
De algemene vergadering heeft plaatsgevonden op 13 maart 2024. Er waren 49 leden bij aanwezig.

**Bestuursvergaderingen.**
Het bestuur heeft in 2024 10 keer vergaderd. Hierbij is vooral gewerkt aan het ontwikkelen van (nieuw) beleid en activiteiten. Ook zijn door het bestuur verschillende overleggen geweest met andere organisaties zoals andere KBO-afdelingen en via de clusterraad met de Kring en Welzijn Ouderen Cuijk.

**Financiën.**
Financieel hebben we, mede door de inzet van de penningmeester, goed gedraaid. We sluiten dit jaar af met een positief resultaat. Door de stijgende kosten zoeken we naar andere inkomsten. Extra subsidie en samenwerking met de vriendenloterij moet de kas spekken zodat we meer activiteiten aan de leden kunnen aanbieden. Ook ontkomen we er niet aan om de contributie te verhogen mede door de gestegen afdracht aan Senioren Brabant-Zeeland en de gestegen kosten. We blijven wel een van de goedkoopste afdeling. Helaas maken de leden nog te weinig gebruik van de hulp die Senioren Brabant-Zeeland biedt.

**Informatieboekje.**
Het Onder-ONSje is nog steeds een prachtig middel om de leden te informeren. We hebben wel moeten zoeken naar een nieuwe drukker maar gelukkig is dit gelukt en kunnen we met minstens gelijke kwaliteit verder.

**Website/facebook.**
Via de website en facebook wordt zoveel mogelijk actuele informatie gedeeld. De website wordt goed bijgehouden. De website had afgelopen jaar 2288 bezoekers en het totale aantal paginaweergaven was ongeveer 6865. Vooral werden in deze volgorde de pagina’s activiteiten, nieuws, contact, nieuwsbrieven en welzijn bezocht. Op facebook hebben we ruim 1375 volgers; een stijgend aantal.

**Collectieve Belangenbehartiging.**
De belangenbehartiging in Cuijk wordt in goede samenwerking met de andere afdelingen van de KBO. De 5 afdelingen vormen samen de clusterraad sinds dit jaar. Peter is secretaris en Johan voorzitter. Hierin hebben we ook contact met IBB, Welzijn Ouderen Cuijk en de Kring Land van Cuijk. Ook de samenwerking met Welzijn Ouderen Cuijk krijgt steeds meer inhoud.

**Individuele Belangenbehartiging.**
De service IBB, Individuele Belangenbehartiging, omvat 4 diensten: Administratieve ondersteuners (Thuisadministrateurs), Belastinginvulhulpen, Ouderenadviseurs en WMO cliëntondersteuners.

Een team van goed en doelgericht opgeleide KBO vrijwilligers met professionele ondersteuning door ouderenwerkers van de Welzijn Ouderen Cuijk staat klaar voor alle senioren in Cuijk. Schroom niet om van deze gratis servicediensten gebruik te maken. Onze hulpverleners zijn bereikbaar via  het telefoonnummer: 0485 574440, (keuze 1).

**ONS bezorging.**
De ONS bezorging staat onder de leiding van coördinatoren Willy Jilisen en Riky van Pinxteren. De belangeloze medewerking van onze bezorgers wordt door het bestuur hoog gewaardeerd.

**Onze vrijwilligers**:
Een speciaal woord van dank aan alle vrijwilligers die zichin het afgelopen jaar belangeloos voor onze vereniging hebben ingezet. Zonder jullie zou een vereniging als de Senioren Cuijk niet kunnen bestaan. Wij zijn er trots op dat wij als Senioren Cuijk zoveel goede vrijwilligers hebben. Diamanten zijn kostbaar, maar een vrijwilliger is onbetaalbaar. Dank.

**Bestuurssamenstelling.**
*De bestuursleden van de Senioren Cuijk zijn:*

| | |
|---|---|
| Peter Schouten | voorzitter |
| Johan van Hoof | secretaris |
| Will Ariens | penningmeester |
| Martien Peters | PR en webbeheer |
| Riky van Pinxteren | Ledenadministratie |
| Jos Hoedemaker | bestuurslid |
| Ida Thijssen | bestuurslid |
| Karin v.d. Cruijsen | bestuurslid |

**15-1-2025,  Johan van Hoof, secretaris**

# Balans boekjaar 2025 Periode van 01-01-2025 tot en met 01-01-2025

## Beginbalans

| Activa | | | Passiva | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 100 | Kas | 1.056,04 | 60 | Algemene reserve | 19.194,71 |
| 110 | Rabobank betaalrekening | 1.270,65 | 61 | Voorziening automatisering | 2.500,00 |
| 111 | Rabobank spaarrekening | 27.000,00 | 62 | Voorziening verv. Inventaris | 1.000,00 |
| 130 | Nog te ontvangen/vooruit betaald | 1.703,75 | 140 | Nog te betalen/vooruit ontvangen | 352,09 |
| | | | | **Resultaat vorig boekjaar** | 7.983,64 |
| | **Totaal** | **31.030,44** | | **Totaal** | **31.030,44** |

## Eindbalans

| Activa | | | Passiva | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 100 | Kas | 1.056,04 | 60 | Algemene reserve | 27.178,35 |
| 110 | Rabobank betaalrekening | 1.270,65 | 61 | Voorziening automatisering | 2.500,00 |
| 111 | Rabobank spaarrekening | 27.000,00 | 62 | Voorziening verv. Inventaris | 1.000,00 |
| 130 | Nog te ontvangen/vooruit betaald | 1.703,75 | 140 | Nog te betalen/vooruit ontvangen | 352,09 |
| | | | | **Resultaat lopend boekjaar** | 0,00 |
| | | | | **Totaal** | **31.030,44** |
| | | | | **Totaal** | **31.030,44** |

fysiotherapie
de Valuwe

Manuele Therapie
Kinderfysiotherapie - Sensorische Integratie Therapie
Geriatriefysiotherapie
Handtherapie - Zwangerfit
Dry Needling - Medical Taping
Medische Fitness
Gezond sporten onder begeleiding in kleine groepen

voor info: info@fysio-devaluwe.nl
www.fysio-devaluwe.nl of bel: 0485-318080
Adres: Gezondheidscentrum Cuijk, Irenestraat 33A, Cuijk
Nevenvestiging: MFA De Valuwe, De Valuwe 1B, Cuijk

**Gecomprimeerde resultaten over het jaar 2024 en begroting voor het jaar 2025**

| | | 2025 Resultaat | 2025 Begroting | 2024 Resultaat |
|---|---|---|---|---|
| **Ontvangsten** | | | | |
| 800 | Contributie | 0,00 | 19.450,00 | 17.969,50 |
| 820 | Ontvangen rente | 0,00 | 300,00 | 462,04 |
| 830 | Subsidies | 0,00 | 6.050,00 | 5.496,00 |
| 850 | Sponsorbijdrage Rabobank | 0,00 | 275,00 | 285,61 |
| 860 | Vriendenloterij | 0,00 | 200,00 | 76,86 |
| **Totaal** | | ***0,00*** | ***26.275,00*** | ***24.290,01*** |
| | | | | |
| **Uitgaven** | | | | |
| 400 | Contributie kbo brabant | 0,00 | 11.300,00 | 10.962,00 |
| 401 | Bestuurskosten | 0,00 | 3.950,00 | 2.303,78 |
| 420 | Publiciteit | 0,00 | 4.175,00 | 3.792,46 |
| 430 | Cursussen en voorlichting | 0,00 | 2.750,00 | 237,48 |
| 450 | Reizen | 0,00 | 175,00 | 97,17 |
| 490 | Algemene kosten | 0,00 | 700,00 | 505,94 |
| 500 | Ontspanning | 0,00 | 1.900,00 | -1.592,46 |
| Totaal uitgaven | | 0,00 | 24.950,00 | 16.306,37 |
| **Resultaat** | | **0,00** | **1.325,00** | **7.983,64** |
| | | | | |
| **Totaal** | | ***0,00*** | ***26.275,00*** | ***24.290,01*** |

## Agenda Algemene Vergadering 19 maart 2025

Locatie: ‘t Fort
Tijd: 14.00 tot 17.00 uur

1 Welkom.
2 Mededelingen.
3 Verslag Algemene Vergadering 13 maart 2024 en jaarverslag.
4 Evaluatie afgelopen jaar.
5 Verslag kascommissie en decharge verlenen aan de penningmeester (presentatie balans 2024).
6 Contributievoorstel 2026.
7 Bestuur:
   7.a Aftredende bestuursleden zijn Peter Schouten, Martien Peters en Ida Thijssen (alle drie herkiesbaar). Eventueel voorstellen nieuwe kandidaat-bestuursleden (kandidaten kunnen conform de statuten vóór de vergadering door 5 leden worden voorgedragen onder overlegging van een bereidheidsverklaring van de kandidaat met relevante gegevens via het secretariaat).
   7.b Verkiezing bestuursleden.
8 Voorgenomen plannen bestuur: beleidsontwikkeling en activiteiten.
9 Rondvraag.
10 Pubquiz en gezellig samenzijn.

**Na de Algemene Vergadering volgt er een gezellig samenzijn en gaan we ook een pubquiz spelen. Dit o.l.v. Pieter Monté.**

**We rekenen op een grote opkomst!**

## HULP VOOR SENIOREN BIJ HET INVULLEN BELASTINGAANGIFTE 2024

**Vrijwilligers van IBB staan klaar om senioren te helpen bij het invullen van de belastingaangifte 2024.**

Deze mensen hebben vanuit Senioren Brabant  Zeeland een gedegen opleiding gekregen en worden jaarlijks bijgeschoold over de laatste ontwikkelingen op het gebied van belastingen en toeslagen. Wij helpen senioren die pensioengerechtigd zijn en die een eenvoudige belastingaangifte moeten invullen. Om in aanmerking te komen voor hulp wordt er een inkomensgrens gehanteerd. Voor 2024 zijn die voor een alleenstaande € 37.496 en voor gehuwden/samenwonenden € 47.368 per jaar.

In de voormalige gemeente Cuijk worden de aanvragen gecoördineerd door de sector Individuele Belangenbehartiging.

*Aanvragen kunnen worden ingediend bij de infobalie via telefoonnummer* **0485 574440 (keuze 1)** *of stuur een email naar :*
**IBBKBOWOC@ gmail.com**

**95 jaar: Mevr. Strik Lamers, Beatrixstr.**
**90 jaar: Mevr. Klabbers Paagman, Isabellalaan**
**85 jaar: Hr v.d Heuvel, Hermalijnkwartier**
**Mevr. v. Kempen Verberkt, Valuwsedijk**
**Dhr. P. Lamers, Katwijkseweg**
**Mevr. v. Summeren Wenneters, Graaf Hermanstr.**
**Mevr. Jansen Lamers, Walstro – Dhr. Federowsky, Markt.**

**“Je wordt toch wel erg dik ”**

**“Nee hoor, ik ben bourgondisch gespierd!”**

## Wandelen met een bal, Walking Football

**Walking Football is in Engeland bedacht. De KNVB en het Nationaal Ouderenfonds hebben de spelvorm naar Nederland gehaald. Vrij snel groeide het aantal walking football-projecten bij amateurclubs in Nederland tot over de 400 en dat is een heel goed teken.**

Veel 55-plussers kampen met (chronische) blessures of zijn niet fit waardoor ze niet of te weinig bewegen. Blessures of andere lichamelijke ongemakken zijn zelfs de belangrijkste redenen dat 55-plussers stoppen met sporten. Jammer, want sport en bewegen kunnen de gezondheid van deze groep juist positief beïnvloeden.

*W*alking Football dient als sport- en beweegvorm ook een hoger doel: het bevordert de sociale contacten van 55-plussers en voorkomt dat de doelgroep eenzaam wordt. In teamverband voetballen draagt bij aan het verwezenlijken van dit doel. Duizenden spelers genieten wekelijks van het spel.

Om Walking Football voor alle deelnemers interessant, toegankelijk en uitdagend te maken zijn er een aantal spelregels. Een belangrijke regel, waaraan de sport ook haar naam ontleent, is dat rennen niet is toegestaan. Tijdens het lopen blijft er altijd één voet aan de grond. Snelwandelen is dus wel toegestaan. Een aantal regels: Er is geen lichamelijk contact. Slidings zijn niet toegestaan. De bal mag niet hoger dan heupen komen. Er is geen buitenspel en er zijn geen keepers en kaarten. Men speelt Walking Football op een kwart veld. Het aantal spelers per team bestaat uit 5 / 6 spelers.

Het spel kan ook gewoon gespeeld worden op gymschoenen. U hoeft beslist geen voetballer geweest te zijn om mee te doen.

*Heb je na het lezen van dit stukje zin gekregen om te komen kijken of beter nog, om een keer mee te doen? Kom dan langs bij JVC, elke donderdag om 10.00 uur. Even een klein beetje training, het spelletje spelen, de cooling down en dan de 3e helft met koffie en thee.*

**Ook de dames zijn welkom!**

**Info: Johan Lamers 06-4819132 of Stichting Negen (Luc@negen.nl)**

## Doortrappen:

**Negen organiseert in samenwerking met Senioren Cuijk en Bike Center Cuijk een tweetal Doortrappen-bijeenkomsten voor senioren in Cuijk om zo lang mogelijk, maar vooral zo veilig mogelijk te blijven fietsen!**

Tijdens deze Doortrappen-bijeenkomsten zoomen we in op de oorzaken van een val, verkeersveiligheid, verkeersituaties en informatie om zo veilig mogelijk te blijven fietsen. Hierbij is jullie ervaring en kennis net zo belangrijk om met ons te delen! Vervolgens zal Bike Center Cuijk iets vertellen over de verschillende type fietsen die er momenteel zijn en aansluiten op uw behoeftes. Tot slot gaan we buiten nog een parcours fietsen om te kijken hoe u momenteel fiets en of daar eventueel nog aanpassingen/feedbackpunten voor nodig zijn.
De Doortrappen-bijeenkomsten vinden plaats op de volgende datums & locaties:

***Vrijdag 11 april*** *(14:00-16:00 uur) MFA De Valuwe*
***Donderdag 15 mei*** *(14:00-16:00 uur) Ontmoetingscentrum 't Fort*

*Heeft u interesse om deel te nemen aan één van deze bijeenkomsten? Verzeker u zelf dan van een plekje en geef u dan op via het mailadres* ***info@seniorencuijk.nl***
*Er is plaats voor maximaal* ***25 deelnemers*** *per bijeenkomst.*

De Doortrappen-bijeenkomsten starten om **14:00 uur** dus zorg dat u op tijd binnen bent op de desbetreffende locatie, zodat we op tijd met elkaar kunnen starten. Voor de koffie en thee wordt uiteraard gezorgd en wellicht gaat u ook nog met een prijsje naar huis!
**Tip: Neem uiteraard uw eigen fiets (en eventueel uw fietshelm) mee, om tijdens het praktijkgedeelte mee te doen aan het parcours en eventueel nog te laten checken door Bike Center Cuijk.**

## Onveilige situaties bij pinnen: wat kun je doen om jezelf te beschermen?

**Het lijkt zo vanzelfsprekend: even je pinpas pakken, je pincode invoeren en klaar. Toch schuilt er achter deze alledaagse handeling een risico. Onveilige omstandigheden bij pin- en betaalautomaten komen steeds vaker voor en kunnen leiden tot fraude en diefstal. In dit artikel bespreek ik de gevaren en geef ik tips om U zelf te beschermen.**

We pinnen vooral in de winkel en soms halen we contant geld uit de geldautomaat. Bij de geldautomaat is het risico van “skimmen” het grootst. Dat is een methode waarbij criminelen apparaten plaatsen over de kaartlezer van de betaalautomaat om je pinpasgegevens te kopiëren. Vaak worden er ook minicamera’s geplaatst om je pincode af te kijken.

Een risico bij iedere pinhandeling is het zogenaamde “shoulder surfing”. Dit is een vorm van meekijken, waarbij iemand fysiek dichtbij je komt staan, om je pincode te kunnen zien bij het intoetsen. Soms gaat dit gepaard met afleiding, zoals een gesprek aanknopen of een andere vorm van afleiding. Zodra de criminelen U pincode weten zullen ze gaan proberen uw pinpas te stelen door zakkenrollen of zelfs beroven. Als U gebruik maakt van contactloos betalen is de pincode vaak niet meer nodig. Zorg dan wel dat uw telefoon voorzien is van een toegangscode of ingeschakelde vingerafdruk- of gezichtscanner. En zorg er natuurlijk voor dat niemand uw toegangscode van uw telefoon kan meelezen.

Gaat U pinnen bij een geldautomaat? Voel dan voorzichtig aan de kaartlezer en toetsen. Lijkt er iets los te zitten? Vertrouw het dan niet en gebruik een andere automaat. Gebruik bij alle pinhandelingen uw hand of portemonnee om te voorkomen dat iemand uw code kan zien. Zelfs een klein beetje afscherming maakt een groot verschil. Kijk of er mensen verdacht dichtbij staan of uw bewegingen volgen. Voelt U zich ongemakkelijk? Loop weg of kies een andere houding. Pin zoveel mogelijk op goed verlichte en drukke plekken, zoals binnen bij supermarkten of bankfilialen. Vaak is het ook mogelijk om “bij te pinnen” als je contant geld wilt hebben.

Wat moet U doen als U slachtoffer bent? Neem direct contact op met uw bank en blokkeer direct uw pas. Dit kan ook vaak via de bankieren app van uw bank op uw telefoon. Hiermee voorkomt U dat criminelen kunnen pinnen of meer dan de dagelijkse geldlimiet kunnen pinnen.

**Naast bij de politie (112) en uw bank kunt U uw ervaringen ook kwijt bij het Meldpunt Onveilige Omstandigheden Betaalautomaten op tel. nr 088-3856555.**

## Kernpunt bewegen

***Kom van die bank af!***

**Van 19 t.m. 23 mei vindt De Nationale Beweegweek voor ouderen plaats.**

**Deze week wordt gepromoot door Het Nationaal Ouderenfonds, Welzijn Ouderen Cuijk, Stichting Negen en wij willen ons daar graag bij aansluiten. De plannen zijn nog niet gesmeed, maar wij willen die week in ieder geval bewegen op de voorgrond plaatsen.**

**Maar daarvoor hebben we vrijwilligers nodig, die ons daarbij kunnen helpen.**

**Wat gaan we doen en hoe gaan we het doen, dat is de vraag.**

**Helpt u ons? Stuur ons dan een mail:**
**info@seniorencuijk.nl**

## Valpreventie donderdag 27 februari, er is nog plaats!

**Zoals in het vorige onder-ONSje vermeld, gaan we nog een keer de bijeenkomst omtrent valpreventie herhalen. Deze bijeenkomst wordt verzorgd door Stichting Negen, Lifestyle Lisa en Senioren Cuijk.**

Naast voorlichting over vallen en een juist dieet, kunt u uw valrisico laten testen op de Smartfloor. U krijgt na deze test een advies mee omtrent uw valrisico.

**Donderdag 27 februari in de mfa, aanvang 14 uur**

**Aanmelden wenselijk: info@seniorencuijk.nl**

emM
Zorg & Revalidatie

Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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

## Dagtocht naar het Nederlands Pluimveemuseum en Koninklijk Apeldoorn! Een onvergetelijke ervaring op 11 juni

Om 8.30 uur vertrekt onze luxe touringcar vanaf het station in Cuijk om ons naar onze eerste bestemming te brengen: het Nederlands Pluimveemuseum in Barneveld. Bij aankomst worden we verwelkomd met koffie of thee en een heerlijk stuk appelgebak.

Na de koffiepauze krijgen we een uitgebreide rondleiding door het museum. Het Pluimveemuseum biedt een fascinerende blik op de geschiedenis en de ontwikkeling van de pluimvee-industrie in Nederland. Van oude kippenrassen tot de modernste technologieën in de pluimveehouderij, het museum heeft het allemaal. Onze gids zal ons meenemen op een reis door de tijd en ons alles vertellen over de belangrijke rol die Barneveld heeft gespeeld in deze sector.

Vertrek naar Hoenderloo waar we zullen genieten van een heerlijk driegangendiner. Na het diner vervolgen we onze weg naar Koninklijk Apeldoorn. Onder begeleiding van een ervaren gids maken we een rondrit door deze prachtige omgeving. We zullen langs enkele van de meest iconische bezienswaardigheden rijden en meer te weten komen over de rijke geschiedenis van de omgeving. Hierna vertrekken we weer naar Cuijk waar we ongeveer 18.00 weer aankomen.

*De kosten voor deze onvergetelijke dagtocht zijn als volgt:*

- *Leden: €86,50*
- *Niet-leden: €96,50*

*De betaling vindt plaats via automatische incasso. Ivm bankregulering graag 1 machtiging per deelnemer. Dus met 2 mee is 2 machtigingen inleveren.*

Wil je deze dag niet missen? Schrijf je dan in voor 11 mei door machtiging in te leveren bij Karin van der Cruijsen. Looiersgaarde 9 of brievenbus wasserij Looierij in Tuigleerstraatje. Zorg ervoor dat je op tijd bent, want het aantal plaatsen is beperkt en vol is vol. We hopen je te mogen begroeten op deze bijzondere dagtocht vol ontdekkingen en plezier!

---

***EENMALIGE MACHTIGING Naam: Senioren Cuijk. Adres: Stationsplein 44 Postcode: 5431 CE Cuijk Incassant ID NL38ZZZ171669310000 Reden betaling: Dagtocht 11 juni***

*€86,50 leden / €96,50 niet-leden, totaal bedrag: ……...*

Door ondertekening van dit formulier geeft U toestemming aan “Senioren Cuijk, KBO-vereniging voor 50-plussers” om een eenmalige incasso-opdracht te sturen naar uw bank.

**Naam: …… Lid / geen lid**
**Adres:……Postcode: ……Plaats:……**
**IBAN-nr.: ……**
**E-mail…… datum……**
**Handtekening: ……**

Inleveradres Karin van der Cruijsen, Looiersgaarde 9, 5431XA Cuijk. e-mail: cvandercruijsen@live.nl Wasserij de Looierij, Tuigleerstraatje Cuijk (in de brievenbus naast de deur van de wasserij) voor 11 mei.

## “Vier het Leven”

**bestaat uit vrijwilligers die de ouderen thuis ophalen en naar bv. het theater brengen, deze begeleiden, samen met hen de voorstelling bijwonen en na afloop weer thuis brengen.**

4 het Leven heeft bijna overal in Nederland een regio waarin gasten zich aan kunnen melden. De stichting bestaat al 20 jaar en men is in 239 gemeenten actief. Vanaf 65 jaar kunnen mensen zich inschrijven en dit is ook nog eens kosteloos. Ruim 1800 vrijwilligers zorgen landelijk voor al die gasten. Per jaar verzorgt men meer dan 35.000 uitjes waar de gasten aan mee gaan.

In deze regio is men sinds 2017 actief. Meer dan 80 ouderen zijn in deze regio ingeschreven en ze hebben ca. 10 vrijwilligers.

Elke 3 maanden komt er een informatieboekje, waarin de voorstellingen worden aangeboden, 16 voorstellingen per boekje. Het aanbod is divers: alle soorten muziek, toneel, cabaret, dans en musicals. Net zo vaak als men zelf wil, kan men zich opgeven. Het sociale en de gezelligheid staat voorop.

Naast de prijs van het normale kaartje komt er nog een verhoging bij. Dit is voor de kilometers. die verreden worden. Waar je ook woont binnen het gebied, de prijs is voor iedereen gelijk, en verder de bijkomende kosten en de organisatie om alles goed te kunnen laten verlopen. Dat bedrag is ongeveer 15 tot20%.

4 het Leven krijgt geen subsidie en bestaat louter uit de eigen bijdragen van de deelnemers, fondsen schenkingen en donaties van bedrijven en particulieren.

Voor het theater gaat men meestal naar de schouwburg van Cuijk maar ook soms naar de Weijer in Boxmeer. Maar in de zomermaanden zijn de theaters dicht en dan bezoekt men met andere regio’s samen musea in Brabant. Soms zelf met een lunch erbij. Eens per jaar bezoeken ze een grote voorstelling in een ander theater bv. een grote musical zoals in Utrecht of Scheveningen en gaan ze daar met een bus naar toe. Daar zijn de kosten wel iets hoger, maar je bent ook bijna de hele dag op stap. Of je nu 2 keer per jaar meegaat of 20 keer, dat is helemaal vrij .Sommige vinden het leuk om vaak mee te gaan en dat kan. Je hebt dan iets leuks om naar uit te kijken en je komt er uit en ziet weer andere mensen en hebt wat te vertellen.

**Website:**
**https://4hetleven.nl/**
**Marjo van der Locht,**
**Coördinator**
**Cuijk en Noord Limburg**
**0651335519**
**E-mail:**
**Marjo@vanderlocht.com**

## Parkinson Sportdag woensdag 2 april

**Wist u dat er in onze gemeente meer dan 900 inwoners lijden aan de ziekte van Parkinson? Dat is 1% van het totaal en het zijn ook nog eens veelal senioren. Dus bij deze groep ligt het percentage nog hoger. Boven de 75 jaar is dit percentage  landelijk zelfs 2.3 procent!!**

Bewegen is een van de belangrijke factoren om goed te blijven functioneren met de ziekte van Parkinson. Dat is voor veel mensen een uitdaging. Er is in de regio Noordelijke Maasvallei wel een divers aanbod aan sport- en beweeg activiteiten waar mensen met Parkinson gebruik van kunnen maken.

fOm in een ongedwongen sfeer kennis te maken met bewegen of sporten, organiseren we een sportmiddag op woensdag 2 april van 14.30 tot 16.30 uur in ’t Hoogkoor, Koorstraat 1 te Boxmeer. Inloop vanaf 14.00 uur. Deelname €5,00 p.p.
Deze middag is voor mensen met de ziekte van Parkinson maar ook voor hun partners of begeleiders. De organisatie is in handen van enkele fysiotherapeuten, Negen, Sociom, Synthese en het Parkinsoncafé.

*Een greep uit ons aanbod: bowlen, nordic walking, dans in balans, PWR gym voor Parkinson, boksen, walking football, zitgym, yoga, badminton, tafeltennis, sport&spel.*
*Alle activiteiten worden aangepast aan de mogelijkheden van onze deelnemers.*

Aanmelden via e-mail: **MVplein@sociom.nl**
Het wordt een gezellige middag en voor de vroege aanmelders is er een attentie.
*Vrijdag 7 maart tussen 11 en 12 uur komt er een interview met de organisatie via de uitzending van Welzijn Ouderen Land van Cuijk, dat door Omroep Land van Cuijk wordt uitgezonden gaat worden.*

## Carnavalsmaandag  3 maart 2025
## “Van Nöl tot 100” oftewel van jong tot oud

Na een aantal jaren op de Duitse tour te zijn geweest, gaat de Cuijkse carnavalsvereniging “ded Nöler” iets nieuws organiseren. Ditmaal een evenement voor het hele gezin, een dag voor Nölers van alle leeftijden. Alle Kuukse carnavalsvierders zijn welkom voor een lekker ontbijtje, een kop koffie, of mogelijk al een eerste voorzichtig biertje. Kortom, rustig de nieuwe dag starten. Als het aan de feest-DJ ligt, zal het echter niet lang rustig blijven.
**Ook aan de wat oudere carnavalsvierders is gedacht. Naast live muzikanten zijn er smartlappenkoren uitgenodigd om ook het traditionelere carnavalslied ten gehore te brengen. Kortom, voor alle leeftijden wat wils, vandaar ook de naam**: “**Van Nöl tot 100”**

## Duizendpoot Martien Peters

**Bij binnenkomst worden we welkom geheten door Martien en Marga. Ze wonen op de Valuwe in een bungalow uit de jaren 60 samen met een hond, kat en kippen. Ze hebben twee zonen en een kleindochter van 15 jaar die in de buurt wonen. Martien is 75 en Marga is 76 jaar en dit jaar alweer 52 jaar getrouwd!**

We krijgen koffie en thee aangeboden met iets lekkers. We wachten immers al meer dan een jaar op een uitnodiging van Martien!

Martien is na zijn middelbare schooltijd en na een marketing opleiding gaan werken als winkelchef op een grote camping. Zijn toekomstige vrouw Marga wilde echter niet op een camping wonen, dus is hij vertegenwoordiger geworden. Hij ging werken bij Rowntree Mackintosh, dat in 1990 overgenomen werd door Nestlé. In zijn functie als vertegenwoordiger reed hij soms wel 70.000 tot 80.000 km per jaar! Ook ondersteunde hij afgestudeerden, die bij Nestlé in dienst kwamen, met het kennis maken van de commerciële markt. Hij bezocht met hen supermarkten en innovation centra in Duitsland. Ook werkte Martien nieuwe werknemers in. Hij moest nieuwe markten onderzoeken, alwaar Nestlé nog omzet kon generen. Hij mocht zich daarom voortaan “Field Sales Specialist” noemen. Hij bezocht ook fabrieken van Nestlé per vliegtuig in het buitenland. De meeste tripjes zijn naar de chocoladefabrieken geweest, Quality Street in Norwich en Hamburg waar onder andere KitKat gemaakt werd. Ook Parijs werd aangedaan, de fabriek waar Lion gefabriceerd werd. Marijke had hier heel graag bij willen zijn! 😊 Zo waren er meerdere excursies, zoals bijvoorbeeld naar de Maggi fabriek in Venray en geregeld was hij in Elst, op het kantoor in de Nuts fabriek te vinden. Tot zijn pensioen (60 jaar) heeft hij dus in feite een dubbelfunctie gehad.

De laatste twee jaren kon Martien minder gaan werken. Tijdens zijn VUT-tijd heeft hij zich laten overhalen om 1 dag per week demonstraties te geven, zoals voor koffiemachines bij de Media Markt. Dit heeft hij gedaan, totdat zijn lichaam een waarschuwing gaf. Hij is toen per direct gestopt.

Hierna is Martien met sporten begonnen: eerst bij gymmen, daarna met koersbal. Koersbal is een balsport voor de senioren in Cuijk. Van daaruit is hij gevraagd voor een bestuursfunctie bij KBO - Cuijk Noord, Katwijk en Heeswijkse Kampen.

Op 1 jan 2022 was de samenvoeging van KBO Cuijk centrum met KBO Cuijk Noord, Katwijk en Heeswijkse Kampen tot Senioren Cuijk een feit. Hij beheert o.a. de website, de socials en de informatie voorziening op een A-4tje. Dit laatste is inmiddels uitgegroeid tot het populaire 'Onder-ONSje', waar we breed geïnformeerd worden over interessante senioren zaken. Zelf is hij erg bezig om aandacht te vragen voor Parkinson patiënten.

Verder werkt Martien geregeld mee, als interviewer aan het radioprogramma van Welzijn Ouderen Land van Cuijk, dat door Omroep Land van Cuijk wordt uitgezonden , iedere vrijdag van 11 tot 12 uur, de frequenties staan hier onder .
Hij heeft het ontzettend druk met alles wat met senioren te maken heeft, maar hij doet dit met alle liefde en plezier.
Zijn hobby's zijn de 'legbatterij' kippen, die door de tuin scharrelen, en zijn enorme modelspoorbaan.
Vroeger zijn Martien en Marga samen veel in het buitenland geweest, zoals Turkije en Griekenland. Tegenwoordig is een wat kortere vakantie de regel, door de ziekte Parkinson van zijn Marga. Ze pakken nu ongeveer 4 of 5 keer per jaar lekker een midweek. Zo hebben ze afgelopen jaar met de auto onder andere het Sauerland bezocht en bij Zeewolde de bollenroute gedaan.
Martien, bedankt voor je stroom aan informatie, jij weet niet van ophouden! De koffie, thee en de lekkernijen waren heerlijk.
Bedankt voor de gezellige middag. M&M

***Omroep LvC: Ether FM 93,5 – FM 94,0 – FM 105,9 MHz Omroep LvC:Ziggo – (1)915 KPN – 1175 Fiber.nl, Stipte – 3196 TriNed, SNLR – 887 T-Mobile – 2169***

## Eetplanning

Ik houd ervan om op gezette tijden te eten zodat ik geen onverwachte honger momenten krijg en dan dus dingen ga snacken. Natuurlijk heb ik dan altijd wel gezonde snacks bij de hand. Maar dat betekent dan ook dat de honger over is als we uiteindelijk aan tafel gaan. Soms passen onze agenda's niet mooi in mijn ideale eetplanning. Zo viel een sportwedstrijd in het weekend precies op ons eetmoment. Er waren twee opties. Of we eten niet samen. Of we eten op een ander tijdstip. Wij kozen voor het laatste. Namen een extra stuk fruit bij de lunch. En een broodje om 16.00 uur. Zo kon de avondmaaltijd en een snack op de bank gecombineerd worden.
Zo kwam ik op een drietal salades met toast. Waldorfsalade, eiersalade en guacamole met wat toastjes en geroosterd volkorenbrood.

**Waldorfsalade** maakte ik met een halve knolselderij, 1 appel, een handje walnoten en mayonaise, mosterd en yoghurt.
*De knolselderij raspen en even koken. Goed uit laten lekken. De appel schillen en in kleine blokjes snijden.*
*Meng 1 eetlepel mayonaise met 1 eetlepel yoghurt en 2 theelepels mosterd*
*Meng alles door elkaar en voeg naar smaak nog peper en zout toe. Als laatste de walnoten fijn hakken en er doorheen roeren.*

**Eiersalade** maakte ik met 3 eieren, ¾ kleine ui, mayonaise, yoghurt en peper en zout.
*Kook de eieren, pel ze en prak fijn met een vork. Snipper het uitje in hele fijne stukjes en roer er door. 1 eetlepel mayonaise en 1 eetlepel yoghurt er door roeren en op smaak brengen met peper en zout.*

**Guacomole** maakte ik met 2 avocado's, ¼ kleine ui, 1 tomaat, peper, zout en sambal.
*De avocado's doormidden snijden, pit verwijderen en vruchtvlees uit de schil scheppen. Prak het vruchtvlees met een vork fijn. Snijd de tomaat en de ui in kleine stukjes en roer erdoor. Op smaak brengen met een halve theelepel sambal en wat peper en zout.*
Wij vonden het heerlijk. En als er nog wat over is bewaar je het makkelijk in de koelkast voor op het brood de volgende dag!**Geniet er van! Groetjes Astrid**

ABC
Voeding, Vitaliteit, Balans en Energie
Als je goed voor jezelf wil zorgen!
Astrid Bus
Leefstijlcoaching en Nei therapie
www.abc-voedingsadvies.nl
Mariagaarde 1
5433 KA Katwijk
0646626150
Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland
Vereniging van NEI therapeuten

## Van het gezellige winkelbelletje naar het internet

**Vroeger moesten we vaak boodschappen doen, als we uit school kwamen.**

U kent dat vast nog wel, de jaren 50. Nog geen supermarkten, maar heel veel kleine winkeltjes. In iedere straat zaten er wel een aantal. Diverse winkeliers kwamen ook aan de deur, maar daar hebben we al eerder aandacht aan besteed. Het verschil met nu is vooral dat je meerdere winkels moest gaan bezoeken om aan de dagelijkse kost te komen. Dus werd je door je moeder op pad gestuurd, want zij had het al druk genoeg met allerlei zaken in huis. Bovendien had zij niet voor niets een aantal koters gebaard en die konden ook wel eens iets doen voor de kost. Het liefst ging ik naar de slager, dit vooral omdat er dan een heerlijk plakje boterhammenworst van goede ouderwetse kwaliteit op me lag te wachten.

Weet u het nog, als u de winkeldeur opende? Dan ging er een belletje, deze was opgehangen boven de winkeldeur. De winkelier hoorde dan dat er een klant in de winkel was en kwam dan naar voren. Hij woonde vaak achter de winkel. Maar het kwam ook wel eens voor dat hij de bel niet hoorde. Je begon dan maar een beetje te kuchen of te mompelen. Lukte dat niet, dan maar even met een luide schreeuw; **”Volluuuk”** . Dit is in de huidige tijd natuurlijk onvoorstelbaar, de winkel onbeheerd achterlaten. De winkelvoorraad zou aardig geslonken zijn tijdens de afwezigheid van de uitbater, Je ziet maar weer dat de verloedering er langzaam in is geslopen.

Ook de boodschappen in een boekje op laten schrijven en een keer in de week afrekenen is in deze tijd niet meer mogelijk Momenteel is het helaas boter bij de vis.

Eigenlijk best wel jammer dat deze tijden verdwenen zijn. Maar de boodschappen doen in de supermarkt heeft ook zijn voordelen, alles onder een dak en men kan nu ook de levensmiddelen via internet bestellen, dan hoeft men de deur al helemaal niet meer uit en dan kan men heerlijk de hele dag tv kijken. Helaas is het gevaar dan wel dat het sociale gebeuren langzaam gaat verdwijnen en willen we dat? (MP)

Senioren Cuijk ontmoet

**‘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 09.30 -10.15 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**

**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
Parkinsoncafé: Maart 2e donderdag van de maand. Van 14 - 16 uur met inloop vanaf 13.30 uur. Het Kruispunt, Kerkplein 6 in Beugen.