



onder-ONSje



april
2025



doortraPpen

veiliger fietsen tot je 100^{ste}

11 april
en
15 mei



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



 Achterbroek 15, 6596 MP Milsbeek

 info@scholten-hulpmiddelen.nl

 0485 - 800 814

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 Hoofh
Penningmeester: Will Ariaens
Overige bestuursleden
Riky van Pinxteren
Ida Thijsen
Jos Hoedemaker
Martien Peters
Karin v.d. Crujisen

Volgend onder-ONSje:

Vanaf: 28 april
Copy uiterlijk: 13 april
info@seniorencuijk.nl

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

**CROSSFIT
CUIJK**

Meld u aan voor een gratis proefles

Persoonlijke begeleiding in een kleine groep

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

www.crossfitcuijk.nl

info@crossfitcuijk.nl



RV Computer Reparatie

✓ Computer reparatie

Diagnose en herstel van hardwareproblemen

✓ Gamingconsole reparatie

Repareren van defecte onderdelen zoals moederborden, harde schijven, en controllers

✓ Elektronica reparatie

Grondige diagnose van elektronische apparaten met onbekende problemen
Herstellen van defecte printplaten, chips en interne componenten

RV Computer reparatie
Buizerdhorst 14, 5431 LW
Cuijk

Alleen op afspraak

info@rv-computerreparatie.nl

www.rv-computerreparatie.nl



95 jaar: Mevr. Peters Sengers - van de Hengel
90 jaar: Dhr. Th. Schrijer
85 jaar: Mevr. Dikmans - van Hulten, Dhr. Th. Jacobs

April 2025

Witte Donderdag: donderdag 17 april. Goede Vrijdag: vrijdag 18 april.
Pasen: zondag 20 april en maandag 21 april.
Koningsdag: zaterdag 26 april.

Pasen -- Voorjaar

*Het frisse groen op jonge twijgen
een tere tak met bloesemknop
de natuur spreekt en zal niet zwijgen
de lente volgt de winter op*

*Pasen schenkt ons weer nieuw leven
het oude is voorbij gegaan
een licht wordt ons gegeven
om in het donker op te staan*

*Pasen opent dichte deuren
een voorportaal is ons bereid
een leven vol van lentekleuren
een vleugje van de eeuwigheid*

Elly Mans-Los

In april hebben we extra veel tijd om van het begin van het voorjaar te genieten dankzij alle feestdagen in die periode. Waar de een vooral geniet van de extra vrije dagen, staat de ander echt stil bij wat er wordt gevierd. Wij wensen eenieder het beste om deze dagen op de voor hen gekozen manier door te brengen. *Het bestuur.*



“Met Pasen komen onze kleinkinderen, hebben we nog genoeg speelgoed in huis?”

“Je kunt ze beter de code van onze Wifi geven!”



Declaratie lidmaatschap CZ en VGZ

Ook dit jaar is het weer mogelijk om uw lidmaatschapbedrag terug te krijgen. U moet dan wel een collectieve ziektekosten verzekering hebben via Senioren Brabant-Zeeland met een aanvullende verzekering. Dit gaat heel eenvoudig. U vraagt een verklaring aan bij Senioren Brabant-Zeeland en stuurt deze naar de verzekering. Laat dit voordeeltje niet liggen.

CZ : <https://www.seniorenbrabantzeeland.nl/declaratie-lidmaatschap-cz-2025/>

VGZ: <https://www.seniorenbrabantzeeland.nl/uw-contributie-retour-vgz-2025/>

Peter van Grinsven, de nieuwe webmaster

Onze PR afdeling is onlangs uitgebreid met Peter van Grinsven.

Omdat het onder-ONSje, Facebook en andere PR-aangelegenheden steeds meer tijd in beslag gaan nemen, was vaak de website het achtergebleven kindje. Daarom vinden we het fijn dat Peter bereid is om de website up to date te houden. Ook zal hij de contactpersoon worden voor de adverteerders. We wensen Peter veel succes met zijn nieuwe taak binnen onze vereniging!



De Bewegmarkt

Van 19 t/m 23 mei 2025 organiseert het Nationaal Ouderenfonds met OldStars de Nationale Bewegweek. Het doel? Jezelf blijven verrassen want je bent sterker dan je denkt!

Ook wij willen hier graag in mee gaan zoals u in het maartnummer heeft kunnen lezen. Dit gaan we samen doen met Stichting Negen en Welzijn Ouderen Cuijk.

Het idee is nu om een bewegmarkt voor 55 plussers te houden.

Op deze informatiemarkt kunnen senioren zich laten informeren om voor hen de juiste manier van bewegen te vinden.



Er is voor iedere oudere wel een geschikte activiteit in de buurt. Maar je moet wel weten welke activiteiten er zijn en waar deze te vinden zijn. Juist daarvoor is deze markt bedoeld

Veel beweegactiviteiten helpen ook de eenzaamheid onder de senioren aan te pakken door middel van het samen bewegen: samen een beetje sterker worden, zowel fysiek als sociaal!

Bij het ter perse van dit onder-ONSje is de exacte datum en de locatie nog niet bekend. In het volgend onder-ONSje komen we er uitgebreid op terug. Ook zullen we het vermelden via Facebook, onze website en de lokale pers.



Ministerie van Infrastructuur
en Waterstaat

doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Het belang van de bijeenkomst 'Doortrappen'.

Heeft u zich al opgegeven?

Fietsen zorgt ervoor dat senioren langer gezond, sociaal en zelfredzaam blijven. Tegelijkertijd zijn ouderen ook kwetsbaar in het verkeer.

Veel oudere fietsers durven na een ongeval niet meer te fietsen, wat grote impact heeft op hun gezondheid, zelfredzaamheid en mogelijkheid tot sociale betrokkenheid in de maatschappij. Onder het motto '**veilig fietsen tot je 100ste**' zetten provincies en gemeenten in op het programma Doortrappen. Op die manier moet het aantal fietsongevallen onder ouderen afnemen en kunnen ouderen langer mobiel en vitaal blijven. Doortrappen is ontwikkeld op initiatief van **het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat** en is een van de maatregelen in het Landelijk Actieplan Verkeersveiligheid.

Stichting Negen, Bikecentrum Cuijk en onze vereniging hebben twee middagen gepland om dit programma te presenteren.

Vrijdag 11 april (14 -16 uur) MFA De Valuwe

Donderdag 15 mei (14 -16 uur) 't Fort .

Aanmelden gewenst: info@seniorencuijk.nl

Het programma Doortrappen maakt zich sinds 2018 hard voor de fietsveiligheid van ouderen.

Zo lang als het kan blijven fietsen, met zo min mogelijk ongelukken. Dat is het doel van 'Doortrappen'

Het programma

De houding op de fiets

Veilig op de fiets

De conditie van de fiets

De mogelijkheid om een circuitje te fietsen

U hoeft geen lid te zijn van Senioren Cuijk

Meer informatie is te vinden op onze website en in het onder-ONSje van maart.

Bijeenkomsten:
Vrijdag 11 april in de MFA
Donderdag 15 mei in 't Fort
Aanvang 14 uur

Aanmelden gewenst
info@seniorencuijk.nl

Voorjaar....we gaan weer doortrappen!
Je fiets een onderhoudsbeurt geven is niet onbelangrijk, en zeker als je de fiets al een tijdje niet meer gebruikt hebt omdat het in de wintermaanden geen fietsweer was.

Begin eerst je fiets te poetsen

Borstel eerst het frame en de wielen goed af. Vergeet daarbij de velgen en de spaken niet! Ga vervolgens met een spons en een emmer warm water aan de slag, en schrob je fiets goed schoon.

Smeer de fietsketting

De fietsketting kan er na een aantal maanden niet gebruikt te zijn roestig uitzien. Maak de ketting eerst schoon. Vergeet niet de ketting licht in te smeren met vet, maar niet teveel, want dat trekt weer vuil aan.



Controleer de bandenspanning

Tijd voor de banden. Verwijder steentjes of ander mogelijk vuil dat tussen de profielen is gekropen, en meet dan de bandenspanning van je fietsband. Zorg ervoor dat je banden altijd hard genoeg opgepompt zijn, zo voorkom je een lekke band. Elke band heeft minimum 3,5 à 4,5 bar lucht nodig.

De batterij van je elektrische fiets checken

Als je een aantal maanden niet met je e-bike hebt gereden, check dan even je accu. Een batterij die een aantal maanden niet meer heeft gewerkt, beschikt soms niet meer over voldoende capaciteit, waardoor je er een minder grote afstand mee kan afleggen. Als je in de lente voor de eerste keer opnieuw gaat fietsen, kan het bijvoorbeeld zijn dat de accu van je elektrische fiets opeens leeg is. Je kan je e-bike laten doormeten in een fietsenspecialzaak,

Controleer ook het fietsslot

Als je wilt dat je slot goed blijft werken, moet je het ook goed onderhouden. Fietssloten lijden onder barre weersomstandigheden. Bovendien kan vuil ervoor zorgen dat je slot sneller versleten raakt.

Zet je fietszadel en stuur op de juiste hoogte

Staan het zadel van je fiets en de hoogte van je stuur wel op de juiste hoogte? Een correcte zadelhoogte van je fiets is belangrijk, want enkel zo kan je de ideale zithouding verkrijgen.



Controleer de remmen

Ga niet op pad zonder eerst je remmen na te kijken. Je remmen kan je gemakkelijk zelf afstellen. Controleer eerst alle vier de remblokken. Zijn-

de groeven weggesleten? Koop dan nieuwe remblokken. Ga ook na of de remblokjes de velgrand overal gelijkmatig raken.

Kijk je fietsverlichting na

Je kan een defect fietslicht vaak zelf herstellen. Werkt je fietsverlichting op batterijen? Ga dan na of het probleem bij de batterijen ligt of bij het lampje zelf. In het tweede geval moet je het voor- of achterlicht van je fiets vervangen.



Stippel een fietsroute uit en controleer tevens je fietshelm, dan fiets je ook veiliger!

Start rustig en bouw op met een korte fietsroute!

Heb je onze checklist door gelopen, en ben je helemaal klaar om te vertrekken?

In en rond het Land van Cuijk kunt u prima fietsen. U vindt hier een zeer gevarieerd landschap van bossen, heide, omzoomde akkerlanden met prachtige boerderijen, het UNESCO biosfeergebied De Maasheggen, het watersportgebied De Kraaijense Plassen met na elke bocht een ander uitzicht dorpjes en een vestingstadje. Deze afwisselende fietsroutes in verschillende kilometers volgt u via het Fietsknooppuntensysteem. Goed om te weten: u kunt uw elektrische fiets bij tientallen horecagelegenheden opladen terwijl u lekker bijkomt op een terrasje. Bekijk fietsroutes op de kaart en download de routes via: fietsroutes.landvancuijk.nl en fietsroutes.maasheggenunesco.com



TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



www.bikecentercuijk.nl

Ook kunt u met Senioren Cuijk heerlijke fietstochtjes maken, iedere dinsdag. Vertrek om 13.30 uur Louis Janssenplein en 't Fort.

Met een gezellige groep in onze prachtige omgeving .

Veel Fietsplezier!



Een fietshelm verkleint het risico op ernstig letsel

Mensen fietsen steeds langer door. Dat is goed nieuws, want zo blijven ouderen actief, gezond en mobiel. Maar helaas gaat fietsen niet zonder risico's. Weet jij bijvoorbeeld of 55-plussers meer risico lopen op een fietsongeval én dus meer baat hebben bij een fietshelm?



Dat men zich zorgen maakt over fietsende ouderen, is volgens **VeiligheidNL** terecht. Recente cijfers tonen aan dat het aantal bezoeken aan de spoedeisende hulp - wegens ernstig letsel door fietsongevallen onder 55-plussers - in de afgelopen tien jaar met 54 procent is gestegen. Dat heeft meerdere redenen. Zo zijn er meer ouderen en daarbij fietsen deze ouderen ook nog eens vaker.

Maar op de fiets lopen ouderen een aanzienlijk hoger risico: bijna driekwart van alle fietsdoden en bijna de helft van de ernstig gewonde fietsers is ouder dan 60 jaar. Het risico op overlijden is voor fietsers boven de 80 zelfs vijftig keer zo hoog als voor fietsers jonger dan 60 jaar. Dat je als 55-plusser meer risico loopt is verklaarbaar. Met het ouder worden neemt de spierkracht en -massa namelijk af. Hierdoor valt men eerder direct op de botten, waardoor die sneller breken. Bovendien neemt de frontaalkwab in de hersenen af naarmate je ouder wordt. Daardoor wordt het moeilijker om meerdere handelingen tegelijkertijd uit te voeren en kunnen oudere mensen verkeerssituaties minder goed inschatten.

De stijgende cijfers van verkeersongelukken zijn zorgwekkend. Dat geldt niet alleen voor ouderen, maar voor elke fietser. Hierdoor wordt het belang van fietshelmen steeds groter. Het dragen van een fietshelm vermindert namelijk de kans op ernstig letsel bij een botsing of val met 60%. Ook hebben fietsers die een helm dragen maar liefst 70% minder kans op dodelijk hoofd- of hersenletsel dan fietsers die geen helm dragen. Fietsen draagt bij aan een gezond leven en wordt daarom juist gestimuleerd door onder meer VeiligheidNL. Wel geven ook zij daarbij het advies zo veilig mogelijk op pad te gaan. Je kunt het risico op een ongeval bijvoorbeeld verkleinen door je fietsgedrag en snelheid aan te passen aan de verkeerssituatie en de toestand op de weg.

5 Essentiële Tips voor het Kiezen van een Fietshelm

1. Houd rekening met het doel van het gebruik bij het kiezen van een fietshelm. Als je de helm slechts af en toe gebruikt, hoef je niet het duurste model aan te schaffen.
2. Let bij de aankoop op het keurmerk EN 1078. Dit geeft aan dat de helm voldoet aan de minimale Europese veiligheidseisen.
3. Kies de juiste maat door je hoofdomtrek te meten en de bijpassende maat te zoeken in de maattabel.
4. Zorg ervoor dat de helm goed op je hoofd zit en dat de bandjes onder je kin gesloten zijn.
5. Vervang je helm om de drie tot vijf jaar, afhankelijk van het gebruik en de kwaliteit van de helm.



Hoe zit het met badminton?

We weten het nog wel, toen we naar het strand gingen. Veel mensen hadden een badmintonsetje bij zich en op het strand werd er tussen het zwemmen en het zonnebaden lekker badminton gespeeld.

Badminton is in de loop der jaren erg populair geworden. Er zijn diverse verenigingen alwaar men het spel spelen kan. Al dan niet in competitieverband. Niet alleen bij verenigingen, maar er zijn ook gewoon hobbyclubjes, die onderling een pluimpje slaan. Badminton is een actieve, intensieve sport zonder al te veel ingewikkelde regels. Daarnaast biedt de sport allerlei fysieke en mentale voordelen. Badminton is een lifetime sport waarmee je op een speelse manier aan je conditie kunt werken. De instapdrempel is zeer laag: met een minimum aan techniek kun je een 'echte' wedstrijd spelen. Het racket en de pluim zijn zeer licht en er is geen direct contact met de tegenstander(s). Mede hierdoor is het risico op blessures zeer gering. Badminton is een zeer 'speelse' sport.

Je hebt niet zo veel nodig om te kunnen badmintonnen. Een pluimpje, racket, goede kleding en schoenen en je bent klaar om te beginnen. De sport is dus uitermate geschikt voor senioren.

Maar wist je overigens dat je ook in de sporthal kan komen badmintonnen? Een gezellige groep senioren komt iedere maandagmiddag bij elkaar om te badmintonnen. Neem gerust eens een kijkje of doe mee. Je bent dan mooi van die bank af! Iedere maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in de sporthal De Kwel. Informatie: minyjilisen@gmail.com



Ook tafeltennis is prima voor de senioren! We kregen het volgende berichtje toegestuurd:

Op zaterdag 15 februari werd de vierde editie van de Kampioenschappen Land van Cuijk gehouden, de strijd tussen de vijf tafeltennisverenigingen in het Land van Cuijk. In de C-klasse deden namens Cevelum Elly en

Paul Moerdijk, Maarten Hermans en Gerard Busser mee. Alle vier zijn lid geworden van Cevelum, via Oldstars en **Senioren Cuijk**.

Maar u hoeft natuurlijk niet prestatief bezig te zijn, recreatief zijn er ook voldoende mogelijkheden, want elke woensdag- en vrijdagmiddag van half 3 tot half 5 is er bij TTV Cevelum (speelzaal 't Zaalje, Havikshorst 24 in Cuijk, de gymzaal bij De Wingerd) de mogelijkheid voor senioren (55+) om lekker ontspannend een balletje te slaan.

Kom even langs of neem voor meer informatie contact op met Wim van der Burgt 0610812301 wim.burgt@gmail.com



De laatste extra valpreventie middag

Op 27 februari vond er de inspirerende laatste valpreventiebijeenkomst plaats in het [Mfa De Valuwe](#)! In samenwerking met Senioren Cuijk en Lifestyle diëtiste Lisa van den Berg, hebben we 30 enthousiaste deelnemers waardevolle informatie mogen geven over valpreventie en een gezonde lifestyle. Lisa van den Berg gaf praktische tips over voeding en beweging om sterk en vitaal te blijven. Daarnaast hebben we de deelnemers met de SmartFloor voorzien van een persoonlijke valrisicoanalyse en een adviesgesprek. Bedankt aan iedereen die erbij was! Wil jij ook meer weten over valpreventie? Houd de kanalen van Stichting Negen in de gaten voor nieuwe bijeenkomsten of neem contact met hen op!

(Stichting Negen – luc@negen.nl)

Connie's voetreflex



even tijd
om te
ontspannen

benieuwd
naar
alle
behandelingen?

www.conniesvoetreflex.nl



Ontdek ons
assortiment



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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



Hofmans SINDS 1964
AT HOME

OP ALLE RELAXFAUTEUILS

-15%*



Open
ZONDAG
6 APR.

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

7600 m² showroom in **CUIJK**



Nieuwsgierig naar het Hobbycentrum Cuijk.

We worden op een maandagmiddag hartelijk ontvangen door Anka Cranen, vrijwilligster bij het hobbycentrum.

de verschillende ruimtes van het huis, oorspronkelijk twee woonhuizen, aan de Molenstraat 47 - 49. In 2022 gestart, de vele sponsoren hebben dit mogelijk gemaakt.

Anka is er bijna elke dag. Ze vertelt dat iedereen aan kan melden, ongeacht de leeftijd. De kosten bedragen €75,- per jaar. Je mag hiervoor twee hobby's kiezen. Er is een ruime keuze, in dit huis zijn vele vertrekken ingericht voor een bepaalde hobby met materialen, gereedschap en eventueel machines. Men heeft de keuze uit:



- Keramiek (Boetseren)
- Creatief met papier
- Diorama
- Edelsmeden
- Glas in lood/ Tiffany
- Glasfusen
- Houtbewerking
- Modelbouw (hout-metaal)
- Mozaïek
- Teken en schilderen
- Speksteen
- Textiele werkvormen



Je wordt ingedeeld in een groep, in principe zit je elke week in dezelfde groep. Je kunt elkaar helpen, maar er is bij elke groep een begeleider. Je hebt door een vaste groep ook een stukje gezelligheid aan elkaar. Je mag tussendoor bij andere groepen gaan kijken.

Anka geeft ons een rondleiding, langs alle hobby's.



We starten bij keramiek. We zien dat voor elke deelnemer materiaal en grondstoffen aanwezig zijn. Creaties die men heeft gemaakt, mag je daar laten om hier de volgende keer mee verder te gaan. Anka laat ons de opslag voor de klei zien en de bijbehorende oven



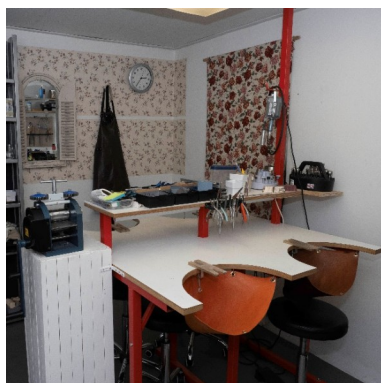
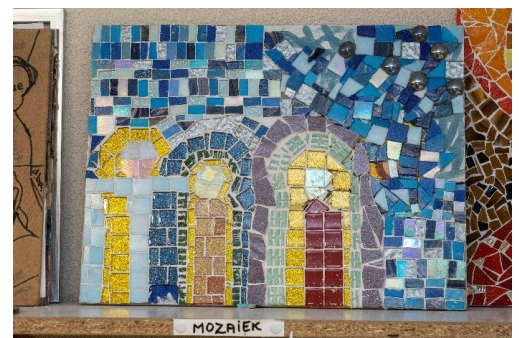
om de kleivoorwerpen af te bakken en eventueel te glazuren. Er blijkt veel belangstelling te zijn voor deze hobby.



We lopen naar boven (er is een traplift aanwezig) en komen aan bij 'tekenen en schilderen' waar een paar dames enthousiast met hun ontwerpen bezig zijn.

We lopen door naar de ruimte met het 'glasfusen' waar de deelnemers met stukjes glas bezig zijn, door ze op maat te bewerken voor hun ontwerp.

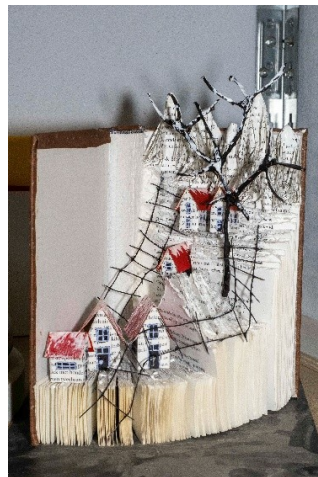
Bij glasfusen gebruik je je fantasie of maak je eerst een ontwerp, hierna snijd en breek je het glas op maat. Deze leg je op papier of op glas, waarna het in de oven gaat (tussen de 600-800°C bakken) en hierdoor smelt het aan elkaar vast. Hoe hoger de temperatuur, hoe vloeiender het eindresultaat. In deze ruimte zijn op andere dagen 'Glas in lood/ Tiffany' en 'Mozaïek'.



We vervolgen de rondleiding en komen bij een mooi ingerichte ruimte voor edelsmeden. Aansluitend bekijken we een grote kamer voor textiele werkvormen, waarin o.a. naaimachines en lockmachines aanwezig zijn. Tevens is in deze ruimte ook de hobby: 'Creatief met papier'.



We lopen de trap af naar beneden en komen in een ruimte waar Anka ons speksteen laat zien. Dit is een zachte steensoort, die makkelijk te bewerken is.



Hier vinden we ook twee voorbeelden van een 'Diorama': Een uitgesneden boek met miniatures erin en een verticaal doorgesneden halve theekan.



We lopen verder naar een ruimte voor 'Modelbouw' (hout en metaal). Zo is iemand bezig met het in elkaar zetten van een schip op schaal, met behulp van een tekening en onderdelen uit de modelbouwdoos. We mogen even een kijkje nemen in een 'herrie-ruimte', deze is zover mogelijk 'weggestopt' voor de deelnemers. We krijgen een demonstratie



van houtbewerking te zien, meneer wil ons niet zeggen waar hij mee bezig is(!), maar we zien dat er sleuven in het hout worden gezaagd.

We komen aan het eind van onze rondleiding. Ons is opgevallen dat alles netjes opgeruimd en schoon is. Anka is vanaf het begin betrokken bij het hobbycentrum. Ze is nog steeds vreselijk enthousiast. Anka bedankt voor de uitgebreide tour, we waren zeer verrast over de diversiteit van het hobby aanbod.

M&M

Website: www.hobbycentrumcuijk.nl



Uit op Zondag met de Zonnebus?

We kregen een vraag van een lid of de Zonnebus kon rijden op de zondagen als 'Uit op Zondag' plaats zou vinden. We hebben dit na gevraagd.

De Zonnebus gaat niet elke 1ste zondag rijden voor 'Uit op Zondag'. Ze werken met vrijwilligers en deze wil men niet verplichten om op zondag te rijden. Jammer maar wel begrijpelijk. Het advies is om contact op te nemen met de Zonnebus zelf. Misschien als men aanvragen voor een paar mensen tegelijk hebben, dat ze dan wel bereid zijn om een ritje voor de senioren te rijden.

Uit op zondag 9 maart 2025 in Haps.

Gelukkig vond de vaste kern van ca 30 bezoekers uit Cuijk het de moeite waard om naar Haps te komen. Het was een prachtige zondag en vele kwamen dan ook op de fiets. Vanuit Haps zelf was de belangstelling minder groot, ik schat zo'n 4 of 5 mensen. Maar het programma ging van start met het Zelfkantoor, onder de leiding van dirigent Piet, die er een klein feestje van wist te maken. Leuke meezingers die bij iedereen bekend waren.

Daarna was het de beurt aan de Zelfkantoorthenekes, een 4-tal jonge meisjes met een zeer soepel lijfje (en figuurtje) waar wij ouders zeer jaloers op zijn. Geweldig hoe deze jonge kinderen kunnen dansen en bewegen. Zij gaven 2 keer een dansoptreden. Toen was het de beurt aan buutreedner Januske, die als tonpraoter, de zaal goed wist te amuseren.

Als afsluiting nog een keer het Zelfkantoor en het was leuk om te zien en te horen hoe deze enthousiaste groep mensen de middag op een zeer prettige manier wisten te afsluiten. Als afsluiting zong opnieuw het Zelfkantoor. Het was een genot om te zien en te horen hoe deze enthousiaste groep mensen de middag op een zeer aangename wijze wist af te sluiten. (Riky)

En april komt er weer aan

UIT OP ZONDAG

GAAT U MEE?

**SENIOREN ORKEST
LAND VAN CUIJK**

**6 APRIL
2025**

MFA DE AGAATH | 14.30 - 16.30 | LIESMORTEL 46 SINT AGATHA

GRATIS TOEGANG VOOR SENIOREN

Welzijn Ouderen Cuijk | Pantéin | Senioren Cuijk



Vasten

Ik ben een echte carnavals vierder. Een “kuukse nö-ler”. Nu het carnaval er op zit begint de vasten.

Deze vastentijd of 40 dagen tijd herinnert aan de 40 dagen die Jezus vastte in de woestijn. Veertig dagen lang, tot aan paaszaterdag, moet je zuinig

aan doen met eten. Geen zoetigheid en weinig vlees. Zo bereiden christenen zich voor op het Paasfeest.

Ook in andere religies komen periode van vasten voor. De ramadan is daar een voorbeeld van. Het is dus niets nieuws. Toch zie ik het steeds vaker weer voorbij komen in allerlei hippe termen en ingewikkelde diëten. En daar wil ik toch wel even wat over kwijt.



Intermittent Fasting is zo'n hippe term. Het betekent niet meer dan met tussenpozen vasten. Dus bepaalde momenten eet je niet of heel weinig om op andere momenten weer normaal te eten. Of het 5:2 dieet waarbij je dus twee dagen vast en 5 dagen gewoon eet.

Er zijn al heel wat studies gedaan naar de gezondheidseffecten van vasten in welke vorm dan ook. En de resultaten zijn erg wisselend. Zowel positief als negatief.

Want als je 2 dagen vast en daarna 5 dagen “gewoon” eet. Zegt dat niets over hoe gezond je eet. Ook als je vast door niets te eten tussen 20.00 uur en 12.00 uur. Maakt dat nog niet dat je jezelf goed voed tussen 12.00 uur en 20.00 uur.

Als je gezond wil afvallen is het belangrijk dat je meer energie verbruikt dan je inneemt en dat voor een lange periode consistent volhoudt. Maar minstens zo belangrijk is het dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft.

En een vitale balans in je leven helpt je om je fijn te voelen en voldoende te bewegen.

Dus neem een moment van bezinning en kijk naar wat, hoeveel en wanneer je eet. Maak gezonde keuzes en geniet van rustige eetmomenten. Dan kom je met 3 gezonde maaltijden en een paar gezonde tussendoortjes de dag prima door. En dat niet alleen in de 40 dagen-tijd maar gewoon altijd. Dus ook tijdens de paasdagen!

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
Gewichtscounselanten
Nederland



Het dorps huis: De Kempiaan

Het is ons gelukt! Wij, als dorpje Katwijk aan de Maas (officieel heten we Katwijk NB) hebben een dorps huis!

We hebben een stichting opgericht en sinds 6 januari 2025 zijn we officieel de eigenaar van de oude dorps kroeg van Peter en Marga van Kempen. Op 21 december 2024, toen er de kerstfair was in de tuin van de Martinusparochie, zijn we ook open geweest. Op 6 januari hebben we meteen een nieuwjaarsontmoeting gehouden. Deze bijeenkomst was druk bezocht met ongeveer een 90 bezoekers. Sindsdien zijn we geregeld geopend.



Zo hebben we op de donderdagmorgen de ouderen inloop/ouderensoos. Op de woensdag is er biljarten voor de ouderen.

Afgelopen week hadden we op de woensdagmorgen een vergadering. Op de dinsdagavond en (in de toekomst) op de donderdagavond is er biljarten. Op de maandagavond oefenen de dansmariekes in het dorps huis. Op de vrijdagavond en zaterdagavond (niet standaard) hebben we de inloop en op de zondagavond hebben we de kaarters op bezoek.

Er is tijd en plaats voor de vergaderingen van de dorpsraad, onze eigen stichting, de vrijwilligers van het dorps huis, de OPK en verder voor de organisaties die er gebruik van willen maken. Tussendoor is er de gelegenheid voor het geven van een feestje, wat ook steeds meer gebeurt. In de meimaand draaien we ook weer actief mee.

We gaan ook een tijdelijke samenwerking aan met het Doehuis: zij zijn vanaf 19 mei voor ongeveer 3 maanden gesloten in verband met een verbouwing: op de woensdagmorgen organiseren we, samen met het Doehuis een inloopochtend, waarin de mensen allerlei dingen kunnen doen. Op de vrijdagmiddag gaan we samen met het Doehuis een lekkere hap serveren. En het mooie is, dat de mensen uit Katwijk daarbij ook uit worden genodigd. Zo kunnen we zien of er behoefte is aan deze activiteiten in ons dorp. Zo snijdt het mes aan twee kanten. Tussentijds gaan we uiteindelijk de toiletten nog verbouwen, we gaan zonnepanelen op het dak leggen en de elektra moet aangepast worden. En zo zijn er nog van de kleine en grote dingen die, volgens de begroting naar de gemeente toe, aangepast moeten worden. Daarvoor nemen we de tijd, omdat het dorps huis De Kempiaan, gewoon open kan.



Wil je een keer in ons dorps huis vergaderen, in de sfeer van een echte oude (hollandse) kroeg, een feestje geven of zomaar langs komen: dat kan allemaal in het dorps huis De Kempiaan. Voor activiteiten hebben we een reserveertelefoon: 06-17189274

(Jos Nielen)



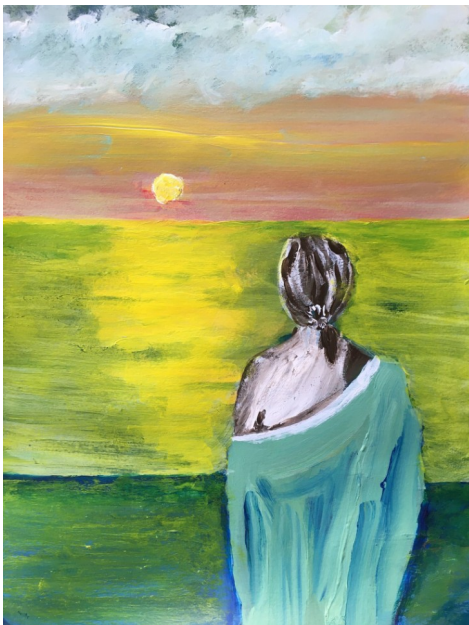
Veiliger Online met Checkjlinkje.nl - Een Handige Hulp voor Senioren

In deze digitale tijd is het internet een schatkist vol informatie, contacten en gemak. Maar helaas liggen er ook gevaren op de loer, zoals phishing-mails, neppe websites en verdachte linkjes die U zomaar in de problemen kunnen brengen. Gelukkig is er een Nederlandse website die ons helpt: ****checkjlinkje.nl****. Deze site belooft U te beschermen tegen online oplichting. Maar hoe werkt het precies, en is het echt iets voor ons senioren? De voordelen en nadelen op een rijtje:

Checkjlinkje.nl is een gratis tool waarmee U kunt controleren of een website of link veilig is. Heeft U bijvoorbeeld een e-mail, SMS of whatsapp bericht gekregen met een link die U niet helemaal vertrouwt? Of een QR-code die U moet scannen? Op checkjlinkje.nl plakt U de link in een vakje, klikt op 'check' en binnen een paar seconden vertelt de site of U er veilig op kunt klikken. Het is een initiatief van een Nederlands bedrijf dat online oplichting wil stoppen - een nobel doel waar we allemaal baat bij hebben. De website heeft echter wel zijn voor- en nadelen:

De website is overzichtelijk en makkelijk te begrijpen, ook als U niet zo handig bent met computers. U hoeft alleen de link te kopiëren en te plakken. Het kost U niets en U hoeft geen account aan te maken. Dat maakt het laagdrempelig om te gebruiken. Binnen een paar tellen weet U of een link (zo goed als) veilig is. Dat scheelt een hoop gepieker over of U nu wel of niet moet klikken op een link.

Let op: Er is geen garantie dat de door U gecontroleerde link veilig is. Checkjlinkje geeft een advies, maar het kan een link niet altijd met zekerheid goed- of afkeuren. Een ander nadeel is dat U online moet zijn om de site te gebruiken. Het kopiëren en plakken van een link is niet moeilijk, maar als U nog niet zo thuis bent op de computer of smartphone, kan het even oefenen zijn.



Onze schilder- en tekenclub in actie ledere woensdag van 14 tot 16 uur in 't Fort





Doortrappen op de Bottenschudder

In eerste instantie denk je bij een bottenschudder aan een vaag randfiguur, die om 12 uur s'nachts over de kerkhoven dwaalt en daar zich bezig houdt met lugubere praktijken.

Nee, dat is het toch niet, het is een fiets. De eerste fiets met pedalen had deze bijnaam. Officieel was de naam van deze fiets de Hoge Bi.

In 1862 werd in Frankrijk de eerste fiets met pedalen en stuur ontworpen. De pedalen waren bevestigd aan het voorwiel dat groter was dan het achterwiel. Die fiets was heel oncomfortabel en kreeg al snel de bijnaam "De Bottenschudder".

Mooie geasfalteerde fietspaden kende men toen nog niet en de banden waren nog niet met lucht voorzien. Dus enigszins verklaarbaar is het woord bottenschudder dan wel. Ook vraag ik mij af hoe men op deze bottenschudder kwam. Het is toch een behoorlijke hoogte wat men moest overwinnen om op die fiets te komen. Men moest wel een halve acrobaat zijn of zou moeders klaar hebben gestaan met het keukentrapje?



Voor dames gaf het geen pas om in die tijd op de bottenschudder te fietsen. Die wapperende rokken waren toch wel zeer aanstootgevend, vooral ook als je een stuk damesbeen kon zien! In de jaren rond 1890 werden daarom de broeken populair bij de dames, omdat ze dan wel passend gekleed konden fietsen. Toch had men ook voor dames een speciale fiets ontwikkeld, namelijk een soort voorloper van de huidige driewielers. *Een dame op de fiets werd als een geëmancipeerde vrouw gezien.*



De naam Hoge Bi is afgeleid uit het Frans: 'La Haute bicyclette', wat niets anders betekent dan de hoge fiets. Maar waar komt het woord fiets dan weer vandaan? Dus maar weer eens gekeken op het internet. Men zegt dat het komt van het Duitse "Vice-Pferd", wat reservepaard betekent. De eerste fiets diende namelijk als vervanging van het paard. Nog anderen menen dat het voortkomt uit de naam E.C.Viets, een Nederlandse fietsenmaker uit de 19e eeuw. Ook wordt in dit verhaal Frankrijk genoemd. Een verbastering van het woord "vélocipède".



En hoe zit het trouwens met de eerste fiets? Die is ontwikkeld in 1817 door de Duitser Karl von Drais. Het was een zogenaamde loopfiets, dus zonder pedalen, maar ook zonder stuur. Dat lijkt mij erg lastig om een bocht te nemen. Men kon er een snelheid van wel 15 km per uur mee bereiken. (MP)

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

fysiotherapie *de Valuwe*

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

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

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



onderdeel van:
**STICHTING
DIENSTVERLENING
CUIJK**



'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

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

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

Parkinsoncafé: 1e donderdag van de oneven maanden. Van 14 - 16 uur met inloop vanaf 13.30 uur. Het Kruispunt, Kerkplein 6 in Beugen.

De Kemphaan- Katwijk: donderdagmorgen oudereninloop, woensdag biljarten



