

NIEUWSBRIEF

KBO CUIJK-CENTRUM



Jaargang 12, nr. 6-7

www.kbo-cuijkcentrum.nl

juni – juli 2020

Beste Leden,

De vakantie editie van de NIEUWSBRIEF, zoals gebruikelijk voor juni - juli.

De maatregelen zijn iets verruimd. Afwachten hoe alles gaat verlopen.

De KBO activiteiten gaan nog steeds niet door.

Maar: de lente is goed begonnen, de zomer komt er aan. Hopelijk ondervinden jullie niet al te veel nadelen van alle beperkende maatregelen. En de basisregels gelden nog steeds!

Volhouden!

We beginnen deze editie met een woordje van onze voorzitter.

Daarna de mededelingen en tot slot een KBO puzzel.

Blij maken maakt blij

Een zinnetje met zin. Het kan zo simpel zijn.

Wie zijn wij, oldtimers? Klinkt kostbaar en is het ook, oldtimers hebben waarde.

Omdat we daar zuinig op zijn zie je ze niet op de weg.

Sterker nog: er wordt over hen gewaakt, er wordt voor hen gedacht en vergelijk dit nu met ons ouderen.

Door het gevaarlijke virus veilig In huis blijven, afstand bewaren.

Niemand van ons is hetzelfde, er is geen model maar we zijn bij de tijd, bij deze tijd.

We kunnen elkaar en ieder ander blij maken, denk dan aan:

wie - wat - waar - wanneer - waarom - hoe.

Je komt beslist op een goed idee.

Niet vervelend zijn, je niet vervelen, ik denk aan het veyje van Godfried Bomans:

*“ik zit mij voor het keukenraam onnoemelijk te vervelen,
ik wou dat ik twee hondjes was, dan kon ik samen spelen.”*

Nou zoiets lukt ons niet maar er zijn veel denkbare afleidingen om blij te zijn, gewoon doen.

Er is een diepe gedachte die ons samenbrengt zonder bij elkaar te zijn, ontroerend:

zie op internet de dichter Leo Vromans.

Lees zijn gedicht: Voor wie dit leest.

Ik doe dat en denk dan aan jullie allemaal.

Blijf bewegen: blij wuiven

Het leven is net ganzenbord; je kunt steeds opnieuw beginnen, behalve als je in de put blijft zitten

Bewegen

Sporten en bewegen is gezond in deze tijd van binnen zitten. In aanvulling op Cuijk Beweegt

(Nieuwsbrief van mei 2020), is er ook een beweeg programma Landerd beweegt op kanaal 44 van Ziggo om 11.00 uur. Dit programma is zeer geschikt voor ouderen. Ook als je op een stoel zit kun je de oefeningen goed meedoen.

Thuiswinkelen

Gefaseerd kunnen we weer een en ander ondernemen. Toch is het belangrijk om juist nu, in de versoepeling, gepaste afstand te houden. Zeker wanneer je jezelf niet zo fit voelt. Heb je iets nodig? Qua eten, kleding, huishoudelijk artikel of een leuk cadeautje? Kijk dan eerst lokaal of regionaal. Op de website van het thuiswinkelen Land van Cuijk vind je alles. Beloofd! Snel kijken!

Vijfdaagse reis

De reis van 4 mei is uitgesteld tot 21 september. We hopen dat we dan weer veilig kunnen reizen. Als je, na deze periode van binnen zitten denkt: "Ik zou ook weer vijf dagen vakantie willen vieren!" dan kun je je nog aanmelden tot half augustus.

Inlichtingen M.Willems tel 0485-314416 of mail mbmwillems@zigo.nl

Sociaal Culturele Dag:

De organisatie van de Sociaal Culturele Dag, die gehouden zou worden op woensdag 9 september 2020, heeft besloten om die dag niet door te laten gaan. Er is nog te veel onduidelijk wat wel en wat niet mag. In verband hiermee is het ook niet mogelijk om personen vast te leggen die voor de nodige ontspanning zouden kunnen zorgen. Hopelijk kan de dag in 2021 wel georganiseerd worden.

Catering

Senioren kunnen rekenen op een warme maaltijd aan de deur. Nu omwille van het Coronavirus steeds meer winkels sluiten of minder goed worden bevoorrad, dreigt er paniek onder kwetsbare ouderen.

'Hoe kom ik aan mijn maaltijd, nu ik geadviseerd wordt binnen te blijven?' Ouderen die doorgaans zelf de weg naar de supermarkt weten te vinden, doen hun boodschappen daarentegen niet zo vanzelfsprekend op het internet. Familie, mantelzorg en thuiszorg signaleert de hulpvraag steeds vaker in de afgelopen dagen. In het land van Cuijk wordt op de achtergrond door zorgverleners en vrijwilligers hard gewerkt om deze ouderen een vers bereide maaltijd te garanderen. Warm of koel, verse maaltijden worden netjes aan de deur geleverd. Ook kan er rekening worden gehouden met dieetwensen bij een bestelling. Dit gebeurt in het land van Cuijk onder meer door diverse welzijnsstichtingen, SWOGB, SMSA, SWOC en SWOM in samenwerking met Hofmans catering. Op die manier kan de zorg wat worden ontlast. 'We zien het ook als een stuk zorgplicht', aldus Tim Hofmans. Op deze manier hopen ze ouderen, voor wie dit extra spannende tijden zijn, een beetje te ontlasten.

Meer informatie? Hofmans Catering: Tim Hofmans (024) 358 60 76
www.hofmancatering.nl

Seniorenbios Malden.

7 juli 15.45 uur: **Grace à Dieu.**

Alexandre leidt een rustig leven met zijn gezin. Op een dag ontdekt hij bij toeval dat de priester, die hem in zijn jeugd heeft misbruikt, nog steeds met kinderen werkt. Hij besluit actie te ondernemen en begint samen met twee andere slachtoffers een actiegroep om het misbruik bekend te maken. Ze zijn met stomheid geslagen als de hoeveelheid slachtoffers duidelijk wordt en als blijkt dat het misbruik tot in de hoogste kringen binnen de kerk is verzwegen. De gevolgen van het onthulde schandaal zijn niet te overzien en zal hun levens voorgoed veranderen.

Reserveren verplicht via www.cinetwins.nl
of ☎ 024-6221346

Het bioscoopbezoek kan geheel volgens de richtlijnen van het RIVM plaatsvinden.

Houd elke dag 30 minuten vrij voor je zorgen en doe in deze tijd een dutje.

Ontmoetingscentrum't Fort

Het bestuur van ontmoetingscentrum 't Fort heeft besloten om het centrum voorlopig gesloten te houden. Er kunnen nog geen activiteiten plaatsvinden. Wij houden u op de hoogte.

Website KBO Cuijk Centrum.

KBO Brabant heeft de website helemaal vernieuwd. De oude website is verwijderd. Onze webmasters zijn bijgeschoold en hebben een begin gemaakt om onze website opnieuw in te richten. De belangrijkste zaken staat er op. Wij vragen uw begrip voor het feit dat nog niet alles compleet is. Daarnaast zoeken we nog vrijwilligers die ons daarbij kunnen helpen. Meldt u aan via: info@kbocuijkcentrum.nl.

Nieuwe Donorwet.

Op 1 juli a.s. treedt de nieuwe donorwet in werking. Wie niets regelt geeft daarmee automatisch toestemming voor donatie van organen en weefsels.

We hadden plannen om er een themamiddag voor te organiseren, maar dat kan helaas niet.

Als je al eerder een keuze vóór of tegen donatie na overlijden hebt doorgegeven verandert er niets. Als je nog geen keuze kenbaar hebt gemaakt ontvang je een brief met de oproep dit alsnog te doen. Na enige tijd volgt eventueel een herinneringsbrief. Als je daarop niet reageert, ontvang je in het najaar een brief met de mededeling dat je "geen bezwaar" hebt tegen donatie (na je overlijden) en als zodanig geregistreerd staat. Op de website van het Donorregister (www.donorregister.nl) kun je aangeven wat jouw keuze is. Je kunt de keuze ook eventueel overlaten aan je partner, familie of iemand anders.

Nadere informatie op hierboven genoemde website of op www.transplantatietichting.nl.

Tip: Laat ook je naasten weten of je wel of geen organen wilt doneren.

De e-bike in de zomer.

Op een e-bike zweeft je minder, dus het lijkt de ideale fiets om met warme temperaturen een fietstochtje te maken. Maar de hitte kan problemen geven bij een e-bike.

Je accu is het kwetsbaarste deel van je e-bike. Het is dan ook niet verwonderlijk dat je juist dit onderdeel goed moet beschermen tegen het felle zonlicht en de zomerse hitte.

Enkele tips:

✓ Verkoeling

Je accu presteert het beste bij temperaturen tussen de 10 en 25 graden Celsius. Bij koudere temperaturen neemt de accucapaciteit af. Bij hogere temperaturen gebeurt dit niet en blijft de accu goede prestaties leveren, maar toch is de hitte niet goed voor de accu zelf.

Tijdens het fietsen zorgt de wind voor een beetje verkoeling, maar zodra je stopt, loopt de temperatuur al snel op. Zet daarom je e-bike nooit in de volle zon. Is er geen schaduwplek beschikbaar om je fiets te stallen, koppel dan – indien mogelijk – de accu los en neem die mee naar een plek met schaduw om hem de gelegenheid te geven af te koelen.

✓ Snel bijladen onverstandig

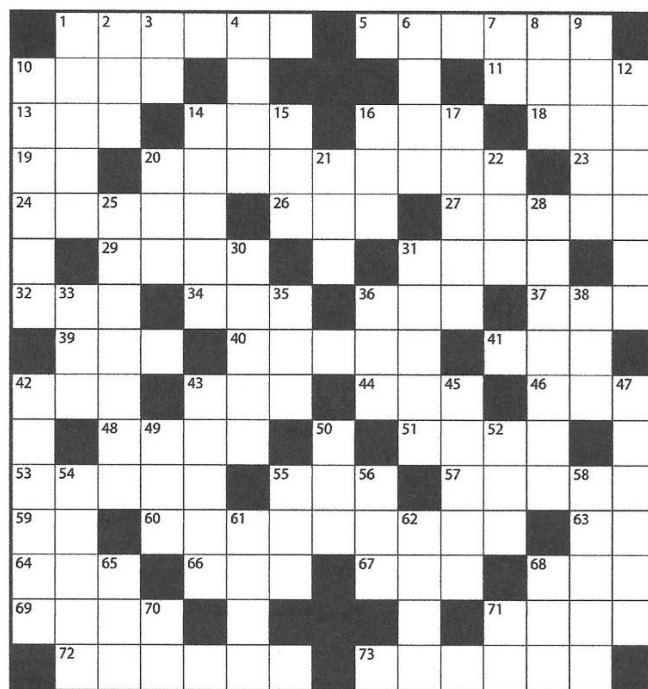
Ga met een volle accu op stap. Het is niet verstandig om bij warm weer je accu even snel bij te laden tijdens een korte stop of (drink)pauze. De temperatuur in de toch al warme accu kan door het (snel)laden namelijk flink oplopen. Als je daarvoor de mogelijkheid hebt, kun je de accu het beste eerst even laten afkoelen tot deze handwarm is. Laad hem vervolgens op een wat koelere plek op.

Volgende NIEUWSBRIEF + ONS

Vanaf juli verschijnen de nieuwsbrief en het ONS magazine in de **laatste** week van de maand!

**Weten is niet genoeg, we moeten Toepassen.
Willen is niet genoeg, we moeten het Doen!**

Puzzel (beschikbaar gesteld door KBO Brabant)



©www.puzzelpro.nl

25	6	61	31	72	40	28	1	58	73
----	---	----	----	----	----	----	---	----	----

Breng letters uit de puzzel over naar de hokjes met het corresponderende nummer.

Horizontaal: 1 wapen 5 publiek vermaak 10 knaagdier 11 voorwerp 13 voorzetsel 14 aanslibbing 16 wier 18 pausennaam 19 titel 20 nonsens 23 bijwoord 24 eetgerei 26 indien 27 windrichting 29 pl. in Duitsland 31 lof bewijzen 32 muurholte 34 rekenopgave 36 een zekere 37 haarsmeer 39 ratelpopulier 40 soort koek 41 opstootje 42 papegaai 43 afslagplaats bij golf 44 hevig 46 tongstreling 48 plezier 51 spijskaart 53 wapen 55 paling 57 boei 59 oude lengtemaat 60 houten schaats 63 mijns inziens 64 zelfkant 66 vernis 67 slaappleats 68 vrouwelijk dier 69 pl. in Gelderland 71 nakomeling 72 metaal 73 naaktloper.

Verticaal: 1 land in Afrika 2 vragend vnw. 3 spil 4 vreemd 6 ijshut 7 muziekschijfje 8 nachtvogel 9 gemene opmerking 10 wenen 12 riem 14 deel van Engeland 15 projectieplaatje 16 grote bijl 17 soort 20 waterdoorlatend 21 sprookjesfiguur 22 herkauwer 25 doorgang 28 ongeval 30 soort schaatsen 31 reusachtig 33 Europeaan 35 afgemat 36 pl. in Gelderland 38 Bijbelse priester 42 afwezig 43 deel van Oostenrijk 45 bedde 47 monarch 49 plechtige gelofte 50 vallei 52 grappenmaker 54 open ruimte 55 woonschip 56 boogbal 58 muggenlarve 61 vruchtbare plaats 62 land in Zuid-Amerika 65 scheepstouw 68 kledingstuk 70 maanstand 71 ter inzage.

Het Bestuur wenst alle leden een gezellige vakantie. Voor de thuisblijvers:
De kunst van het leven is thuis te zijn, alsof men op reis is.