



seniorenvereniging
KBO Cuijk Noord, Katwijk
en Heeswijkse Kampen

INFOBULLETIN



T: 06 13080431

E: kbocuijknoord@gmail.com

www.kbo-cuijknoord.nl
FB: kbo cuijknoord

MEI 2021

Nieuws van het bestuur

In het vorige Infobulletin heeft u het jaarverslag 2020 en de verkiezing van ons nieuwe bestuur kunnen lezen. Mochten er over deze gegevens vragen zijn, dan kon u deze aan het bestuur doorgeven. Er zijn geen op- of aanmerkingen bij ons binnengekomen. Ook over de kandidaatstelling van de twee nieuwe aspirant bestuursleden, Peter Schouten en Johan van Hoof, zijn geen bezwaren binnengekomen. Echter, een voorzitter kan, in tegenstelling zoals wij dit hadden gedacht, niet op deze manier gekozen worden. Dit dient daadwerkelijk op een officiële vergadering te gebeuren. Leo van de Bogaard is nu bereid voorzitter te blijven tot deze vergadering plaats zal vinden. De datum voor deze bijeenkomst is nog niet bekend. De beoogde voorzitter Peter Schouten is nu wel lid van ons nieuwe bestuur. Evenals Johan van Hoof, die nu onze nieuwe secretaris is geworden. Er zijn geen vragen van algemeen belang binnengekomen, die om een antwoord vragen.

Beste KBO-leden,

Sinds enige tijd ben ik nu secretaris van KBO Cuijk-Noord, Heeswijkse Kampen en Katwijk en ondertussen is het duidelijk dat onze wijlen secretaris Jan van der Crujisen veel werk heeft verzet voor de vereniging. Zo goed als mogelijk probeer ik de zaken op te pakken en er komt dus best wel veel werk op me af. Ook andere vrijwilligers zitten ondertussen niet stil en we proberen de nodige voorbereidingen te treffen om straks, als corona het weer toe laat, de activiteiten weer op te starten. Zo wordt gekeken of straks het bridgen weer kan beginnen, of de dansavond weer nieuw leven kan worden ingeblazen, of de dagtocht weer kan worden georganiseerd. Bij dat laatste ben ik ook betrokken en samen met Bert van Elst en Karin van der Crujisen hebben we de eerste contacten gelegd voor een leuke dagtocht medio september 2021. In het volgende infobulletin hopen we meer informatie te kunnen geven over het doel van de reis, de exacte datum en het aanmelden voor deze reis. Daarnaast hebben we ons ook aangemeld voor het win-win-project. Het plan is om eerstejaarsleerlingen van het Mbo te koppelen aan lokale seniorenverenigingen. Door de samenwerking tussen oudere vrijwilligers en leerlingen ontstaan intergenerationele teams die samen bekijken waaraan senioren in uw wijk of dorp behoefte hebben en wat mogelijk is. De manier waarop aan die behoefte tegemoet wordt gekomen, mogen de teams van leerlingen en vrijwilligers van de lokale seniorenvereniging – binnen randvoorwaarden, zoals leerdoelen voor de stagiaires – zelf bepalen. Denk hierbij aan een maatjesproject waarbij stagiaires ouderen leren deelnemen aan Zoom-meetings, uitleg geven over beeldbellen met de huisarts of uitleg geven over apps. Een heel ander aanbod kan bestaan uit het aanbieden van vitaliteitchecks door stagiaires/vrijwilligers vanuit uw clubgebouw, of (ontmoetings)activiteiten op het gebied van beweging, sport, ontspanning, tui-nieren, klussen, expressie, bakken, een beauty-dag, et cetera.

Johan van Hoof

Nieuws omtrent de reis naar de Belgische Ardennen

Als de berichten kloppen dan gaan we langzaam aan naar meer openheid en kunnen we weer meer dingen gaan doen. Wij zijn er dus steeds zekerder van dat onze mooie reis naar de Belgische Ardennen op 30 augustus gewoon door kan gaan. De informatiebijeenkomsten is al geweest, maar als u twijfelt...tot 1 mei kunt nog steeds opgeven bij ons.

Informeel gerust als u meer wilt weten, wij kunnen u op de meeste vragen direct antwoord geven en anders vragen we dit na en krijgt u snel een antwoord van ons terug. We hebben in ieder geval de toezegging dat als de reis niet door kan gaan door de maatregelen we deze of kosteloos kunnen verzetten of we krijgen ons geld terug.

Twijfelt u zelf, omdat u nog niet weet of u zelf nog fit genoeg bent of niet mee kunt vanwege nog geldende maatregelen dan kunnen we in ieder geval overleggen met de reisorganisator wat de beste optie voor u is. Ook of u goed kunt lopen hoeft geen reden te zijn om wel of niet mee te gaan. Zorg voor een rollator of rolstoel en liefst iemand die u daarmee kan helpen en dat u zelf de bus in en uit kunt stappen, dat is al voldoende om een fijne vakantie te beleven in een wederom goed gezelschap. We hebben een heel aantal mensen in het gezelschap meer die met rollators mee gaan dus u bent lang niet de enige.

Het kan nu nog steeds dus geef u op. Informatie vragen of opgeven kan nog tot 1 mei bij:

Karin van der Cruisen 06- 24897517 of Diny ten Haaf 06-57231296.

Bridgenieuws

Hier weer een berichtje van uw "bridgedocent" Don en zijn knappe assistente Koosje.

Op dit moment wordt gelukkig volop gevaccineerd waardoor het weer mogelijk wordt om een aantal activiteiten weer op te starten, zo ook de cursus "leren briden" die verleden jaar na 4 cursusdagen helaas afgebroken moest worden.

Doordat de "Lockdown" zo lang geduurd heeft zal de tot op dat moment vergaarde kennis ongetwijfeld weggezakt zijn, dus zijn we voornemens de gehele cursus opnieuw te gaan doen, de eerste lessen wellicht wat versneld.

Aangezien de zomerperiode, (eindelijk weer weg kunnen), er aan komt stellen we voor om de cursus medio september weer op te starten, zodat we voor de feestdagen de hele cursus kunnen afronden.

Willen de cursisten even aan ons laten weten of zij nog verder willen en/of - kunnen door een mailtje te sturen aan d.w.mannem@gmail.com of even een belletje aan ons op nummer 0485- 218168. Het reeds betaalde cursusgeld wordt uiteraard verrekend, we gaan verder waar we gebleven waren.

Met de hartelijke groeten van de nog immer enthousiaste familie Mannem.

Alleen is niet eenzaam

Cor (86): "Mijn buurvrouw kwam gisteren een doosje aardbeien brengen en ik gaf haar een kop soep mee naar huis.

Mijn kinderen en kleinkinderen doen heel veel voor mij en ik kook graag voor hen. Het is nu stil op straat en ik zie amper nog ouderen langs mijn huis lopen.

Gelukkig heb ik veel contacten, krijg veel sms-jes en word veel gebeld. **Ik ben zeker niet eenzaam.** Soms denk ik: Mensen die dat wel zijn, hebben misschien ook niet veel mensen in hun leven thuis uitgenodigd, maar deden altijd alles buitenshuis.

Er is nu veel te doen over de mensen in de tehuizen, dan denk ik wel even: Maar ik zit al een paar weken alleen thuis."

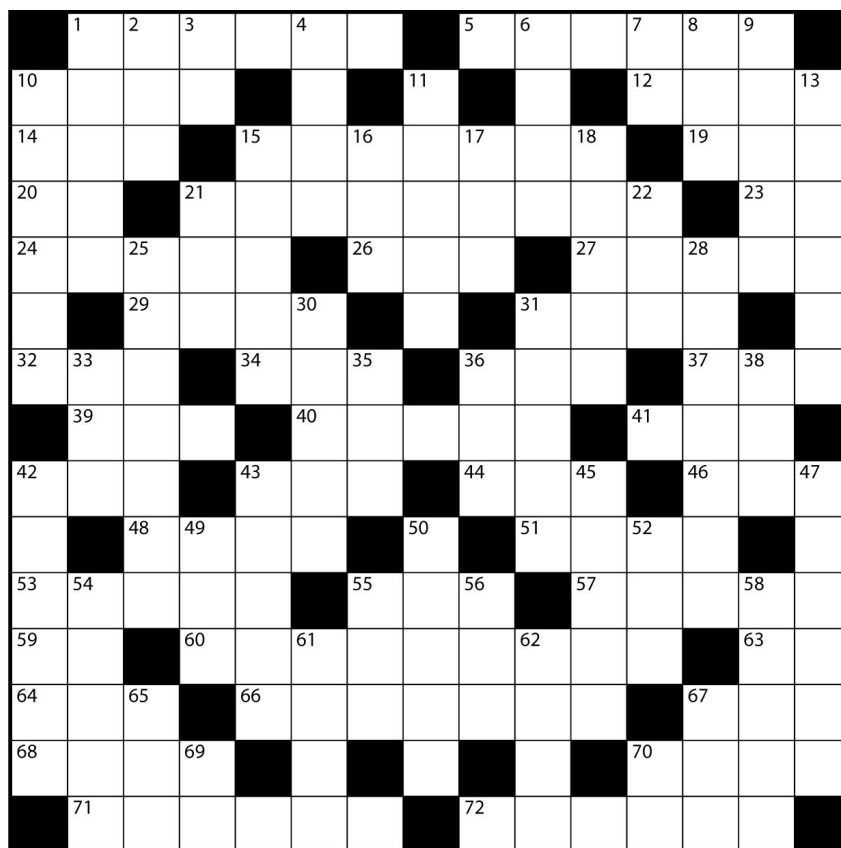
Onze puzzel voor de maand mei

Winnaars puzzel maand april: **Marianne Bosch en Bert van den Berg**

Zij krijgen de kadobon tegelijk met ons maandblad thuisbezorgd.

Ook nu zijn er weer twee kadobonnen te winnen

Stuur uw oplossing naar: kbocuijkn Noord@gmail.com



© www.puzzelpro.nl

50	6	71	18	67	34	11	29	72	1	47
----	---	----	----	----	----	----	----	----	---	----

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

Horizontaal: 1 roofdier 5 sterke drank 10 vuurwapen 12 platzak 14 grote bijl 15 aantekening 19 vlaktemaat 20 pers. vnw. 21 afvaardiging 23 Verenigde Naties 24 Europese hoofdstad 26 waterdoorlatend 27 zuigdrop 29 span 31 zemelaar 32 vlug 34 grappenmaker 36 snelle loop 37 vrucht 39 koordans 40 raamwerk 41 Engels bier 42 voertuig 43 hoofddekseel 44 nachthemd 46 pl. in Gelderland 48 worp 51 zonderling 53 hoofddekseel 55 opstootje 57 vaart 59 voorzetsel 60 proefwerk 63 bolgewas 64 roem 66 geneesmiddel 67 waterplant 68 herkauwer 70 overblijfsel 71 sleep 72 kaartje.

Verticaal: 1 speelkaart 2 indien 3 gouden tientje (afk.) 4 koraaleiland 6 eens 7 notabene (afk.) 8 op de wijze van 9 gebogen lijn 10 kampeerwagen 11 intiem 13 balsport 15 telwoord 16 seconde 17 deel v.e. boom 18 vorderen 21 aanwijzend vnw. 22 pl. in Gelderland 25 eetbare stengelplant 28 logo 30 livreknecht 31 zangstem 33 papegaai 35 bedorven 36 bevroren dauw 38 plechtige gelofte 42 kerkbewaarder 43 kaartspel 45 staat 47 zelfzuchtig mens 49 ijzerhoudende grond 50 rijgsnoer 52 soort hert 54 retour 55 vertrager 56 dekseel 58 pukkel 61 niveau 62 indianentent 65 een zekere 67 watering 69 deo volente (afk.) 70 rooms-katholiek (afk.).

VOORLOPIG ROOSTER ACTIVITEITEN KBO 2021

www. kbo-cuijknord.nl

FB: Kbo Cuijknord

E-mail: kbocuijknord@gmail.com

Dit rooster gaat in, als er weer een mogelijkheid is om de activiteiten op te starten.

Wij zijn niet alleen afhankelijk van de richtlijnen van onze regering, maar ook van de standpunten van de MFA en het SWOC. Ook is er geen rekening gehouden met een eventuele vakantiesluiting van de MFA. We zullen de start van de activiteiten bekendmaken op onze website, dus houdt u deze goed in de gaten.

Activiteiten 2021

	Kienen. Aanv. 14.00 De Valuwe	Rikken. Aanv.13.30 De Valuwe	Kienen. Aanv. 14.00 't Fort	Rikken. Aanv. 13.30 't Fort	Jeu de Boules Aanvang 9.30 uur De Galberg
Januari					
Februari					
Maart					
April					
Mei	7	10	11	3-17-31	volgt
Juni	4	7-21	8	14-28	
Juli	2	5-19	13	12-26	
Augustus	6	2-16-30	10	9-23	
September	3	13-27	7	6-20	
Oktober	1	11-25	12	4-18	
November	5	8-22	9	1-15-29	
December	3	6-20	7	13-27	

Let op: Kaarten op de oneven weken in de MFA De Valuwe
Kaarten op de even weken in 't Fort

Jokeren: tijdens kaartmiddagen alleen in MFA

Koersbal: elke dinsdagmorgen

Handwerken: elke woensdagmorgen

Bridge:

De cursus start na de vakantieperiode

Bestuursvergaderingen:

Iedere eerste woensdag van de maand

Dansavonden:

Nog niet bekend





Column: Ouderen, het zijn net mensen

Door [Sterre ten Houte de Lange](#)

Ouderen zijn hot, als doelgroep, ontdekt Zorg + Welzijn redacteur Sterre ten Houte de Lange. Maar bij elk interview denkt ze: over welke oudere gaat dit? De ouderen die zij kent passen niet in de verhalen van de deskundigen.

Ik heb de laatste weken meerdere artikelen geschreven over 'de doelgroep ouderen'. Zo schreef ik over hun [onverminderde behoefte aan intimiteit en seks](#). Ik schreef verschillende artikelen over ouderen en [vermindering van eenzaamheid](#). Ik filosofeerde met SCP onderzoeker Cretien van Campen over wat kunstparticipatie kan doen [voor gelukkig en zinvol oud worden](#). Ouderen lijken nog altijd vooral oud te zijn, kwetsbaar, hulpbehoevend en eenzaam. Telkens dacht ik: over welke ouderen gaat dat? Ik herkende dat helemaal niet in het beeld van de ouderen om mij heen.

Midden in het leven

Ik heb het geluk dat ik maar liefst zes (schoon- en stief-) ouders heb en een paar vrienden van zestigplus. Waar mijn leeftijdgenoten (eind twintigers) massaal trouwen en zwanger worden, pensioneren de zestigplussers in mijn omgeving langzaam en beginnen ze aan hun 'derde levensfase'. Niet altijd zonder lichamelijke gebreken, maar zonder uitzondering vol energie. De een schrijft een toneelstuk, de tweede laat zich afmatten door een personal trainer, een derde bouwt onverminderd voort aan haar bedrijf en een vierde geniet van zijn motortochtjes. Ze staan midden in het leven.

Digitalisering

'De oudere komt niet meer mee in de [digitalisering van de zorg](#) en de samenleving', stelde de Raad van Ouderen in een artikel dat ik publiceerde. Weer de vraag: welke oudere? En hierin ook: waarin zijn ze dan zo anders dan 'jongeren'? Ik kan zelf nog geen printer installeren. De zestigplussers om mij maken misschien geen TikTok-filmpjes, maar belastingaangifte doen, online bankieren en videobellen is geen van hen vreemd. Ik heb er wel eens een uitgelegd hoe Facebook werkt en mijn vriend regelt de back-up van zijn moeders computer, maar echt onthand of afgesloten van de samenleving is geen van hen. Niet minder dan jij en ik.

Kasplantjes

Zouden 'de ouderen' dan van een andere generatie zijn? Niet zestigplus maar tachtigplus? Hiervan heb ik er beduidend minder in mijn netwerk. De paar die ik ken ervaren inderdaad lichamelijke ob-

stakels, en eenzaamheid ligt dan op de loer. Maar ook zij zijn niet de homogene groep kasplantjes waar deskundigen het over lijken te hebben. Zij lezen boeken, onderhouden contacten met familie en vrienden, hebben een smartphone en wifi, en proberen aan hun beweging te komen. De een rent nog naar de trein, de ander tennist en een derde speelt viool in een kwartet.

Opa monteert films

Als ik aan die oude oudere denk, moet ik altijd aan mijn opa denken. Hij was zeer verdrietig na het overlijden van zijn vrouw, en dat verdriet kende geen remedie. Maar hij bleef ook iets maken van zijn leven. Hij had als eerste van de familie een iPad, hij nam zijn kleinkinderen mee op wereldreizen, zwom elke ochtend, was actief bij de kerk en hij kon films monteren! Dit alles deed hij tot aan zijn dood. Hij werd 85.

Divers

Misschien dat ouderen door verminderde fitheid bepaalde obstakels tegenkomen en krijgen ze te maken met verlies van dierbaren, maar al met al is dat ongeveer het enige dat hen verenigt. Ouderen zijn super divers in hun behoeften, interesses en vaardigheden. **Het zijn net mensen!**

**Dat we steeds langer leven is mooi,
maar waarom is dat pas als we al oud zijn?**





**WILT U UW GEREEDSCHAP KWIJKT?
WIJ ZIJN ER BLIJ MEE!
INFO.HCCUIJK@GMAIL.COM**

Hobbycentrum
Cuijk