



Senioren Cuijk

KBO VERENIGING VOOR 50 PLUSERS

Mei 2022



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
Koosje Mannem
Ida Thijsen
Jos Hoedemaker
Martien Peters
Karin v.d. Cruisen (beoogd)



We zoeken adverteerders
info@seniorencuijk.nl

Mei 2022

Voor u ligt de vernieuwde uitgave van de Nieuwsbrief. Het is nu meer een boekje geworden in een kleurrijke uitvoering.



We proberen dit nu zo te houden. Maar hiervoor hebben we wel een paar adverteerders nodig. Wij gaan binnenkort een paar middenstanders benaderen, die misschien bereid zijn om een advertentie te plaatsen. Ook zal op onze website de advertentie worden vermeld. Mocht u tips voor ons hebben, dan willen we graag dat u dit aan ons doorgeeft.

Er staan weer diverse activiteiten gepland. U leest er meer over in deze uitgave.

Omdat men tegenwoordig mag werken tot 67 jaar, kunnen jongere senioren nagenoeg niet deelnemen aan de activiteiten die vaak overdag plaatsvinden. Wij zijn ons er van bewust, dat hier verandering in moet komen. Ons bestuurslid Jos is bezig met een inventarisatie bij diverse wijkcentra. We hopen hierdoor een inzicht te krijgen of er activiteiten plaats zouden kunnen vinden in de avonden. Ook is het van belang om te kijken welke activiteiten we gaan doen. Maar alles heeft zijn tijd nodig en suggesties zijn natuurlijk altijd welkom. info@seniorencuijk.nl

We wensen u uiteraard veel leesplezier!

Het bestuur



Even voorstellen

Het bestuur is nu compleet. Ons bestuur bestaat uit 9 personen, die allemaal een eigen taak hebben.

Peter Schouten is onze voorzitter en vertegenwoordigt onze afdeling in de Clusterraad en in de Kring Land van Cuijk.

Johan van Hoof is de secretaris. Hij is nog niet pensioen gerechtigd. Hij is ook bestuurslid van SWOC en maakt deel uit van het Clusterraadbestuur. Namens ons bestuur zit hij in de reis- en evenementencommissie.

Will Ariaens mag zich de penningmeester noemen. Hij heeft deze functie sinds kort aanvaard.

Riky van Pinxteren houdt de ledenadministratie bij en deelt de routes in voor de bezorgers van ons maandblad. Ze is de 2^e secretaris.

Jos Hoedemaker bekleedt een nieuwe functie. Hij gaat de samenwerking met de locaties optimaliseren en coördineren.

Koosje Mannem is onze 2^e voorzitter, 2^e penningmeester en is betrokken bij de bridge cursus.

Ida Thijssen is bestuurslid en zit in de reis- en evenementen commissie.

Martien Peters verzorgt alle PR en publiciteit. Hij is de Facebook- en webbeheerder. Hij stelt de Nieuwsbrief samen. Ook hij vertegenwoordigt onze afdeling in de Clusterraad en de Kring. Organisatie “Dance to the Sixties”

Karin van der Cruisen is het beoogd bestuurslid om de activiteiten te coördineren. Zij maakt ook deel uit van de reis- en evenementencommissie. Ook zij is nog niet pensioen gerechtigd.

Clusterraad Cuijk e.o.: deze wordt gevormd door de vijf KBO afdelingen uit de oude gemeente Cuijk. Te weten: Haps, st. Agatha, Vianen, Beers en Senioren Cuijk. De cluster houdt zich vooral bezig met zorg en welzijn, zoals de IBB en kijkt of er verdere samenwerking mogelijk is. Johan zit in het bestuur van deze cluster en is voor onze leden het aanspreekpunt. De raad komt gemiddeld vier maal per jaar bijeen.

Kring land van Cuijk: alle KBO's in de nieuwe gemeente zijn in deze kring vertegenwoordigd. Dat zijn ruim dertig afdelingen! Het bestuur van De Kring staat weer in nauw contact met KBO Brabant. De afdelingen van De Kring komen ook gemiddeld 4 maal per jaar bijeen.



MFA

Rikken en joker: maandag 2-16-30 mei, aanvang 13.30 uur

Kienen: vrijdag 6 mei, aanvang 14 uur

Handwerken: iedere woensdag, aanvang 9.30 uur

Koersbal: iedere dinsdag, aanvang 10 uur

Bridgecursus: alleen voor cursisten op donderdagavond

't Fort:

Dansen: zondag 1 mei inloop 13.30 uur aanvang 14.00 uur

Rikken: maandag 9-23 mei. aanvang 13.30 uur

Kienen: Dinsdag 10 mei. aanvang 14 uur

Bridge: op donderdag 5-12-19-26 mei

Op maandag is het bridgen gestopt tot september

Tekenen: iedere woensdagmiddag aanvang 14 uur

Fietsen: vanaf 3 mei elke dinsdag Louis Jansen plein aanvang 13.30 uur vanaf het Fort 13.30 uur

Handwerkclub in het WOZOCO – gebouw Hof van Cuijk 1.

Aanvang 14 uur

Het Doehuis: woensdag ouderensoos van 9.30 tot 12 uur



“Bekijk het eens van de zonnige kant: hoe oud u ook bent, u bent jonger dan dat u ooit zult zijn”.

In Cuijk zijn op diverse locaties activiteiten om in beweging en fit te blijven.

Het rooster van SWOCUIJK

Maandag: Castella 09.15 – 10.15 uur Gym
MFA 09.15 – 10.15 uur Werelddansen
MFA 10.30 – 11.30 uur Countrydansen One Line
MFA 11.45 – 12.45 uur Countrydansen One Line
Castella 15.00 – 16.00 uur MBvO Zit Dans
Laco 15.00 – 16.00 uur Gym Oud Fit



Dinsdag: De Nielt 09.25 – 10.25 uur Gym
Castella 09.00 – 10.00 uur Gym
Castella 10.00 – 11.00 uur Gym
Castella 11.00 – 12.00 uur Gym
De Herberg 10.45 – 11.45 uur Yoga
MFA 12.45 – 13.45 uur Gym andere culturen
Doehuis 13.30 – 14.30 uur Gym
MFA 14.00 – 15.00 uur Gym
Laco 14.00 – 15.00 uur Gym Oud Fit (tijdelijk gestopt)



Woensdag: Castella 09.30 – 10.30 uur Zit (hatha) Yoga
Castella 10.45 – 11.45 uur Zit (hatha) Yoga
De la Salle 14.00 – 15.00 uur Zitgym
De la Salle 14.00 – 15.00 uur Gym

Donderdag: Laco 09.00 – 12.00 uur zwemmen

Vrijdag: 't Fort 09.00 – 10.00 uur Gym

Voor meer informatie www.swocuijk.nl



Sporten op oudere leeftijd...

- verlaagt de kans op jonger sterven.
- helpt het geheugen te verbeteren, mits je minimaal vier uur per week beweegt.
- zorgt ervoor dat de kans op een hartinfarct met vijf à tien procent daalt.
- zorgt voor langere zelfstandigheid en onafhankelijkheid.
- is goed voor de sociale contacten.

Toch is het verstandig om op oudere leeftijd sommige sporten niet uit te oefenen. Zo kun je beter niet gaan bergbeklimmen, diepzeeduiken of raften. Wil je toch deze sporten uitoefenen dan is vaak een doktersonderzoek, met een uitgebreid hartonderzoek aan te raden.

Naast deze extreme en toch vaak gevaarlijke sporten zijn er ook andere sportmogelijkheden die je op oudere leeftijd goed kunt uitoefenen. Maar ook tuinieren of klussen in huis is goed om in beweging te zijn en je fit te voelen. Niet alleen je lichaam wordt mooier, maar ook je huis en je tuin.

Geschikt voor senio-

ren:-Badminton-
Bowlen-Jeu des Bou-
les-Koersbal-Roeien-



Tennis-Tafeltennis-Wandelen-Fietsen-Golf-Yoga-T'ai Chi-
Zwemmen. Maar laat u eerst goed informeren!

Seniorenhoekje park De Valuwe

Het park in De Valuwe nadert zijn voltooiing. Diverse beweegapparaten zijn geplaatst in het park. Bewegen is het motto en vooral voor ons senioren, erg belangrijk! Daarom is er ook een speciaal hoekje ingericht met toestellen voor deze groep. KBO Cuijk Noord was vertegenwoordigd in de klankbordgroep omtrent de inrichting van het gehele park en heeft de specifieke toestellen voor senioren, samen met de verantwoordelijke ambtenaar, uitgezocht. U vindt dit hoekje direct aan de Valuwe, tegenover de MFA. Voor deze plaats is bewust gekozen. Vaak krijgt men zin in een kopje koffie en de toiletten zijn dichtbij. Ook door de inbreng van KBO Cuijk Noord siert er een jeu de boules baan in het park. Dus men kan op ieder moment van de dag een balletje gooien. In de MFA kan men jeu de boules ballen lenen, echter alleen tijdens de openingsuren van de MFA. We hopen dat men veel gebruik zal gaan maken van deze faciliteiten. Het park is half mei geheel ingericht en er komt een officiële opening maar de datum is op dit moment nog niet bekend.





Eerder zou Houston Alley komen optreden. Maar door gezondheidsproblemen hebben we voor vervanging moeten zorgen. Nu komen The Rocking Drifters. Zij treden met enige regelmaat op in het, bij de senioren bekende, hotel “Der Brabander” in Winterberg, alwaar zij met succes op dit soort dansavonden spelen. Reserveren kan via info@seniorencuijk.nl **De volgende dansavonden:**
24 september en 26 november.

E-bike instructiemiddag

Wij zijn van plan om begin juni een instructiemiddag te organiseren omtrent het elektrische fietsen. Momenteel gebeuren er veel ongelukken, vooral bij de ouderen. We hebben de ANWB bereid gevonden om deze middag, samen met ons, te verzorgen. Ook zal er gesproken worden of een helm dragen verstandig is en meer over dat soort zaken. De plaats en tijd is nog niet bekend. U leest er meer over in de volgende nieuwsbrief. Mocht u geïnteresseerd zijn, dan graag een mail naar info@seniorencuijk.nl Zodra er dan meer bekend is, kunnen wij u direct een berichtje sturen.

Land van Cuijk Rik - en Joker toernooi



Na twee jaar stilstand, gaan we weer beginnen met ons grootscheeps kaartfestijn. U dient zich wel eerst op te geven via bovenstaand mailadres, want vol=vol!

Bridge: tijdens dit toernooi op 18 juni, zal er ook een bridge drive gehouden worden voor de deelnemers, die de cursus bridge aan het volgen zijn. Zij zullen op de cursusavonden verder geïnformeerd worden.



Er is nog plaats voor de achtdaagse reis naar Filzmoos in Oostenrijk van 28 sept t/m 5 okt. Inclusief leuke

activiteiten. Info of aanmelden: Karin van der Cruisen:

cvandercruisen@live.nl 06-24897517 of bij

Diny ten Haaf: dinytenhaaf@live.nl 06-57231296.

Prijs: €759 pp voor een tweepersoonskamer ,toeslag €80 voor een eenpersoonskamer. Op basis van halfpension.

Inschrijven voor 31 mei



We hebben weer een dagtocht georganiseerd op woensdag **15 juni**. Het is een **Poldertour door Flevoland** geworden en varen op het IJsselmeer. Om deze dag voor meer mensen toegankelijk te maken, hebben we er dit jaar gekozen voor om hem iets in te korten. Op veler verzoek is de koffietafel vervangen door een diner in de middag. Op deze manier zijn we in de avond ook wat eerder thuis.

Zin in om mee te gaan? Opgeven kan door een briefje met uw naam, lidnr. en adres en het aantal personen in te leveren bij Karin van der Cruisen, Looiersgaarde 9 in Cuijk en door het geld over te maken op het banknr. NL63RABO0128897953 tnv KBO Cuijk Centrum, onder vermelding van dagtocht, of door contant geld in de envelop. Deelname is pas definitief als het geld ontvangen is. Wij vragen voor de dagtocht een bijdrage van 55 euro voor leden en 65 euro voor niet leden. Als we dit bedrag voor 20 mei binnen hebben dan kunnen wij verder afspreken. We hebben wel een maximum aantal deelnemers, dus als we daar overheen gaan komt u op een wachtlijst te staan. U krijgt dan van ons een bericht. **Dus wees er snel bij!**

