



Senioren Cuijk

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSSERS

juni 2022



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

Koosje Mannem

Ida Thijsen

Jos Hoedemaker

Martien Peters

Karin v.d. Crujsen (beoogd)

Foto voorkant: Marijke Veltmaat



Juni 2022

De vakantiemaanden zijn weer in aantocht en de senioren wapperen weer uit, voordat de grote drukte begint. De brochures zijn doorgenomen en menig camper of caravan wordt rijklaar gemaakt. Men gaat weer eens lekker op vakantie. Anderen pakken het vliegtuig en vertrekken naar het zonnige zuiden.



“De senioren hebben het helemaal niet slecht”, zegt men dan!

Tja, dat zal wel zo zijn, maar er is een grote groep senioren, die deze mogelijkheden niet hebben. Flaneren op de boulevard of een terrasje pakken is voor hen niet weggelegd. Thuis blijven is het devies, een andere mogelijkheid is er niet!

Helaas heeft ruim 30 procent van de gepensioneerden geen pensioen opgebouwd en dat is een flink percentage! Vooral nu de inflatie zo is toegenomen, is de bodem van de portemonnee eerder zichtbaar dan voorheen. Een andere groep, die niet in de gelegenheid is om op vakantie te gaan, is de groep die te maken heeft met lichamelijke ongemakken. Hoe ouder men wordt, hoe groter de kans dat het niet meer gaat. Ook het overlijden van de partner telt uiteraard zwaar mee. Hen rest dan eigenlijk alleen nog maar om de herinneringen op te halen via het fotoalbum.

Het is erg belangrijk om in deze periode toch fijne dingen te doen. Probeer zo veel mogelijk te genieten van deze zomermaanden en laat het op je inwerken. De omgeving van Cuijk is ook prachtig. En voor hen die wel gaan uitvliegen; die wensen we uiteraard een fijne vakantie toe!

Het bestuur



De oproepen in diverse bladen omtrent het koersbal, heeft toch succes gehad. Inmiddels zijn er vijf nieuwe deelnemers ingeschreven. We wensen hen uiteraard veel plezier! Toch fijn dat we kunnen blijven koersballen door deze ontwikkeling!

MFA: elke dinsdag koersbal, aanvang 10.00 uur

Kaarten maandag 13 en 27 juni, aanvang 13.30 uur

Kienen vrijdag 3 juni, aanvang, 14.00 uur

Handwerken elke woensdag aanvang 9.30

't Fort: kaarten 20 juni, aanvang 13.30 uur (5 juni 2^e pinksterdag)

Kienen 14 juni, aanvang 14.00 uur

Tekenen elke woensdag, aanvang 14.00

Fietsen is vertrek vanaf 2 plaatsen beide om 13.30 vertrek of op Louis Janssenplein of bij 't Fort

Woensdag handwerken bij **WOZOCO gebouw** (hof van Cuijk 1)

Het Doehuis: ouderensoos op woensdag 9.30 – 12.00 uur

1 juni voorlichting e-bikes in Het Doehuis

15 juni dagtocht Flevopolder

18 juni kaarttoernooi Land van Cuijk in MFA

Denken we nog aan ons groot kaartfestijn?



“Het grote Land van Cuijk Kaarttoernooi”

Zaterdag 18 juni, aanvang 13.30 uur in de MFA
Zaal open 13 uur, Deelname 3 euro. Opgeven kan via:

sjaak.ebben@home.nl

Er valt iets te winnen, maar meedoen is veel belangrijker.

Gezelligheid is dit keer troef!

Cuijk Kei Goed 12 juni van 11 tot 17 uur

Cuijk Kei Goed is een begrip in de regio en trekt jaarlijks vele duizenden bezoekers. De gezellige braderie opgeleukt door muziek en show maakt deze dag voor ons senioren tot een leuk uitje. De terrassen en de winkels zijn uiteraard geopend. Ook wij zullen met een informatiestand aanwezig zijn. U kunt er terecht voor vragen of suggesties. Tevens willen wij u dan een vragenlijst voorleggen, zodat wij een inzicht krijgen, wat we nog moeten gaan verbeteren. Maar u kunt ook gewoon eens gezellig kennis komen maken met onze vereniging. Wij zouden het leuk vinden, als u onze stand bezoekt.



“In je leven ben je voor jezelf een raadsel, maar na je dood weet iedereen opeens hoe goed je was.”

“Hadden ze je het maar eerder verteld! “

“Hij weet niet meer hoe de radio aangaat, maar herinnert zich wel opeens dat leuke radioprogramma van vroeger”

Belangrijke momenten in ons leven zijn vaak gekoppeld aan muziekherinneringen. Momenten van geluk, verdriet en vreugde die je niet wilt kwijtraken. Bij mensen met dementie kan muziek vergeten herinneringen of het gevoel



hiervan naar boven halen. Er komt steeds meer bewijs voor de positieve effecten van het luisteren naar voorkeursmuziek bij mensen met dementie. Veel van hen luisteren graag naar de muziek die hen rond hun twintigste emotioneel raakte. Muziek is één van de laatste dingen in het brein dat vertrekt. Het beïnvloedt de stemming zeer positief en het is een manier om contact te maken. Vaak komen naar aanleiding van de muziek allerlei herinneringen, verhalen en emoties los. Verder lijkt muziektherapie bij mensen met de ziekte van Alzheimer effectief in het verbeteren van sociale vaardigheden en de emotionele toestand. Het vermindert ook gedragsproblemen. Muziek ontspant als iemand onrustig is. Muziek activeert en verbetert de stemming. En muziek leidt af op stressvolle momenten.

Muziek heeft soms een wonderbaarlijke uitwerking op je naaste met dementie. Het is de moeite waard om aan de slag te gaan met muziek. Zowel thuis als in het verpleeghuis.





Ik zette bij haar de koptelefoon op en de muziek aan. Ze zei met tranen in haar ogen: “Niet meer afzetten”.

Alzheimer Nederland deelt op hun website zeven praktische tips voor de inzet van muziek bij mensen met dementie.

1. Gebruik voorkeursmuziek: dit zorgt voor veiligheid en herkenbaarheid.
2. Bepaal het doel: is de muziek ter ontspanning, afleiding of juist als activering bedoeld?
3. Muziek tijdens zorgmomenten: rustige, instrumentale muziek en voorkeursmuziek kunnen helpen bij het wassen, aankleden en het naar bed gaan.
4. Muziek ter activering: ga samen zingen of meebewegen en klappen op muziek, maak samen muziek.
5. Samen muziek maken: vraag of de persoon vroeger een muziekinstrument heeft bespeeld en bied deze aan, als dat kan.
6. Blijf observeren: kies de juiste muziek bij het juiste moment en blijf kijken of de persoon het prettig vindt.
7. Schakel zo nodig een muziektherapeut in.



Voor een persoon met dementie is vervoerd worden vaak stressvol. Muziek kan dan ontspannend en afleidend werken. Het meest praktisch is om te zingen, neuriën of fluiten. Ze geen koptelefoon met muziek op, dit isoleert degene van de omgeving waar hij of zij naar toe gebracht wordt.

The poster features a background image of an e-bike. At the top, the title 'ANWB E-Bike voorlichting' is written in a stylized font with 'ANWB' in red and blue and 'E-Bike voorlichting' in blue. Below the title, the date and time 'Het Doehuis woensdag 1 juni' and 'Aanvang 13.30 uur' are listed. The text 'De ANWB komt!' and 'U toch ook?' is prominently displayed. A yellow square with a blue bicycle icon is on the left. Below it is the ANWB logo. To the right is the logo for 'Senioren Cuijk' with the subtitle 'KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS'. Further right is a circular photo of two people on e-bikes. At the bottom right, the text 'Ook niet leden zijn welkom' is visible. The contact information 'Opgeven voor 27 mei via info@seniorencuijk.nl' is centered.

ANWB E-Bike voorlichting

Het Doehuis woensdag 1 juni
Aanvang 13.30 uur

De ANWB komt! U toch ook?

Opgeven voor 27 mei via
info@seniorencuijk.nl

  **Senioren Cuijk**
KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

Ook niet leden zijn welkom

Voorlichting

E-Bikes

Heerlijk er op uit met de elektrische fiets! Het is mooi weer, dus een ritje langs de Maas, de groene weiden, door de bossen en een terrasje tussendoor, dat is dan dé ideale dagbesteding.

Met een fikse snelheid veel kilometers maken. En dan opeens:

BOEM!!!

Er gebeuren veel ongelukken met de e-bike, vooral bij de groep senioren, maar dat zult u beslist al gehoord of gelezen hebben.

Voor “Senioren Cuijk” is dat een aanleiding geweest om contact te zoeken met de ANWB en te kijken of er een voorlichting omtrent het fietsen gegeven kan worden. De ANWB heeft hierop positief gereageerd. Men komt op woensdag 1 juni naar Cuijk om het een ander te vertellen over de gevaren en de mogelijke veiligheidsaspecten tijdens zo’n fietstocht.

Punten, die besproken gaan worden: aankoopadvies – welke motor – remmen – versnellingen – onderhoud – accu - veiligheid. We sluiten af met een vragenrondje.

De deelname is gratis!

1 Juni in Het Doehuis van 13.30 uur tot 16 uur

Opgeven voor vrijdag 27 mei via info@seniorencuijk.nl

Zingen

Verschillende onderzoeken laten zien dat mensen die veel zingen daar voordelen van ervaren. Bijvoorbeeld: een betere longfunctie, een betere ademhaling, minder stress en een positievere instelling. Zingen is een zeer goede bezigheid. De senioren, die geregeld zingen, hebben duidelijk minder last van angst- en depressieverschijnselen. Ook lichamelijk heeft het zingen zijn invloed. Minder doktersbezoeken, minder vallen, minder medicatiegebruik en een betere algehele geestelijke gezondheid.

Zingen kan je altijd en overal doen. Onder de douche, in bad, in de auto of als je de auto aan het wassen bent. Maar ook als je staat te koken. Zing zoveel je wilt want zingen is niet alleen leuk, maar ook goed voor je lijf! Wil je jouw stem meer ontwikkelen?



Ga dan bij een van de Cuijkse zangverenigingen kijken. Door samen te zingen ontstaat er een soort van verbinding. Je leert

luisteren naar elkaar, maar ook communiceren en samenwerken. Zangverenigingen laten het er vaak gemakkelijk uitzien om te zingen, maar eigenlijk is het natuurlijk best een opgave om met zo'n grote groep mensen samen te kunnen zingen. Je kunt ook heel eenvoudig online zanglessen volgen. Wanneer jij wilt en wanneer het jou uitkomt. Zo kan je net zo vaak oefenen als je zelf wilt en als jij daar zin in hebt. Ideaal toch?

Energietoeslag lage inkomens

Huishoudens met een laag inkomen krijgen een energietoeslag van de overheid. Het gaat om een bedrag van €800,-. Een groot aantal inwoners van de Gemeente Land van Cuijk heeft de eenmalige energietoeslag automatisch ontvangen omdat zij bekend zijn binnen de gemeente. Niet alle huishoudens met een laag inkomen zijn bekend bij de gemeente. Bijvoorbeeld omdat je zelfstandig ondernemer bent of gepensioneerd met AOW (en een klein aanvullend pensioen). In deze gevallen moet je de energietoeslag zelf aanvragen. **Voor meer informatie:**

www.gemeentelandvancuijk.nl/energietoeslag-lage-inkomens

Wat doet nou KBO-Brabant voor haar leden? Daar gaat toch het grootste gedeelte van onze contributie naar toe!



Heel wat, zoals uit onderstaande opsomming blijkt.

- De maandelijkse uitgave van de ONS.
- De 2-wekelijkse digitale uitgave van de Nieuwsbrief ONS-Actueel
- Het geven van cursussen en bijscholingen voor onze vrijwillige ouderen adviseurs (VOA's) en Cliënt Ondersteuners (CO's), Belastinginvalhulpen en Thuisadministrateurs.
- WLZ Adviseurs. De afkorting WLZ staat voor Wet Langdurige Zorg. Deze wet is bedoeld voor mensen die continue zorg nodig hebben, thuis of in een WLZ-instelling zoals een verpleeghuis, instelling voor mensen met een handicap of een GGZ-instelling.
- Het introduceren en begeleiden van nieuwe administratieve veranderingen zoals de invoering van de WBTR (Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen) en de UBO ((Ultimate Beneficial Owners, oftewel uiteindelijk belanghebbenden) bestemd voor de Kamer van Koophandel.

- Zorgen dat het Lea-web (computerprogramma ledenadministratie) niet alleen de ledenadministrateur ondersteunt maar ook de penningmeester. Eigenlijk voor iedere bestuurder.
 - KBO-Brabant betaalt opzet, onderhoud en abonnement van de website en draagt zorg voor de opleiding en ondersteuning webmasters.
 - Bijstaan met juridisch advies voor onze VOA's en CO's, hoofdzakelijk m.b.t. de WMO maar ook alle leden van de organisatie kunnen van een juridisch advies gebruik maken.
 - In samenwerking met andere Ouderen Bonden de regering aanspreken door middel van het benaderen van politieke leiders en Kamerleden zoals dat nu gebeurt met de pensioenen en deontkoppeling tussen Minimumloon en AOW.- Het voeren van processen als KBO-Brabant of i.s.m. de andere Ouderen Bonden en Pensioenbehoud, zoals een procesmet betrekking tot de pensioenen.
 - Het begeleiden van de ledenadministrateurs voor het juist bijhouden van onze ledenlijsten en zorgen voor bijscholing.
 - Het voordelig aanbieden van een zorgverzekering via de VGZ.
 - Het informeren over voor de ouderen belangrijke zaken zoals, Maatschappelijk Overleg Betalingsverkeer, Geldmaat plus assistentie, problemen bij het CBR.
 - Het faciliteren van de KBO Kring Land van Cuijk.
 - Ledenvoordeel. Via onze webshop "Ons ledenvoordeel" profiteert u van de meest uiteenlopende aanbiedingen: van een mobiliteitstrainer tot batterijen voor uw hoorapparaat en van voordelig bellen tot leuke uitjes.
 - Onze partner Energiebesteding voorziet onze leden van groene energie direct uit Nederlandse bron tegen voordelige variabele en vaste stroom- en gas tarieven.
- Mocht u nog met vragen zitten, dan kunt u te allen tijde contact opnemen met het bureau van KBO-Brabant. 073 644 4066

Dagtocht Flevopolder 15 Juni

Gelukkig hebben we weer een mooi aantal deelnemers bij elkaar gekregen om mee te gaan naar de Flevopolder. We vertrekken vanaf het station in



Cuijk om 08.00 uur 's morgens, dus verzamelen om 7.45. Na de koffie met gebak gaan we met de gids de polder door en eenmaal terug krijgen we een heerlijk diner. In de middag gaan we inschepen voor een vaartocht op het IJsselmeer en daarna zijn we rond 18.45 weer terug in Cuijk. Nog even een kaarsje voor mooi weer en dan kunnen we er een mooie dag van gaan maken.

Reis Valkenburg

Wat een superreis hebben we gehad. Het kon gewoon niet beter. Heel mooi weer, een goed hotel met veel te lekker eten, mooie activiteiten, een hele fijne chauffeur en vooral een hele gezellige groep. We kregen ook veel complimenten van de chauffeur, de gidsen en van de pauzelocaties dat het een fijne groep was om mee en voor te werken. En niets is minder waar. Op deze manier is op vakantie gaan een hele belevenis geworden die voor heel wat gasten een ervaring is waar nog heel lang op geteerd kan worden. Het programma was wat rustiger gehouden zodat iedereen ook met de groep mee kon en waar mogelijk is de groep gesplitst zodat ook de snellere lopers goed aan hun trekken konden komen. Vooral de mijnen in Blegny hebben op iedereen veel indruk gemaakt.

Hopelijk mogen we ook volgende keer weer een fijne groep gasten blij maken met een uitstekende en vooral hele gezellige vakantie.



