



onder-ONSje



Senioren Cuijk

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSSERS

juli - augustus 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 (eindredactie)
Karin v.d. Crujsen (beoogd)
Foto voorkant: Marijke Veltmaat

Volgend onder-Onsje: vanaf 22 augustus
Copy inleveren t.m. 8 augustus
info@seniorencuijk.nl



PRINTSERVICE CUIJK



Kaneelstraat 27b, 5431 DV Cuijk



0485 - 351352



info@printservicecuijk.nl



WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL

Méér dan alleen een kopietje!

Bike Totaal Cuijk

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk
T. 0485 - 314377
info@biketotaalcuijk.nl



TWEEWIELERSPECIALIST

www.biketotaalcuijk.nl

fysiotherapie *de Valuwe*



Manuele Therapie

Kinderfysiotherapie - Sensorische Intergratie Therapie

Peuter en kleuter gym - Zwangerfit

Geriatricfysiotherapie

Medical Taping - Dry Needling

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

Juli – augustus 2022

Er kwam een mail van mevrouw Pouels, lid van onze afdeling. Het was een pluim richting onze redactie en ze had zelfs een mooie naam voor onze Nieuwsbrief:



“onder-ONSje”

Ja, we hebben de ONS van KBO-Brabant en Senioren Cuijk is het KBO-lokale gebeuren in Cuijk. Gezellig zo onder elkaar, zo onder ons en dat op A5 formaat! Wij waren gelijk enthousiast over deze naam. Dus een bedankje richting mevrouw Pouels voor het bedenken van deze schitterende naam is op zijn plaats!

Verder hebben er sinds eind mei diverse extra activiteiten plaatsgevonden. De dansavond, de E-bike voorlichting en het kaartfestijn. Uiteraard ook de dagtocht, die alweer een doorslaand succes is geweest, mede dankzij de weergoden. De vervolgcursus bridge is ook weer tot een goed einde gebracht en tevens hebben we op Cuijk Kei Goed gestaan. Publiciteit rond onze activiteiten, hebben we genoeg gehad en dat is weer goed voor onze naamsbekendheid. Het helpt ons, om Senioren Cuijk op de kaart te zetten, zodat we meer kunnen gaan betekenen voor de 50-plussers in Cuijk. Ook verwelkomen we onze eerste adverteerders. Zij adverteren niet alleen in het onder-ONSje, maar ook hun logo is terug te vinden op onze goed bezochte website met gemiddeld 50 bezoekers per week. Maar niet alleen de website wordt goed bezocht, ook het aantal volgers op Facebook, oftewel de vriendjes van onze afdeling (470 vriendjes), groeit snel. Daarom is het erg belangrijk, dat we de juiste informatie doorspelen, wat bovendien ook interessant moet zijn voor onze senioren. Naast de informatie over diverse zaken binnen onze vereniging, besteden we ook aandacht aan eenzaamheid, wat vooral in de vakantietijd een belangrijke rol zal spelen. **Het bestuur**



Agenda juli - augustus



Sluiting MFA tijdens de vakantieperiode

De MFA is vanaf vrijdag 15 juli t.m. zondag 14 augustus i.v.m. vakantie gesloten. Dit houdt in dat we in deze periode daar geen activiteiten in kunnen plannen. Zie voor de aanpassingen de onderstaande agenda.

Agenda juli augustus

Koersbal: elke dinsdag om 10.00 uur in de MFA. Tijdens de vakantiesluiting, 19, 26 juli en 2 en 9 aug in Het Doehuis in Padbroek.

Kaarten: elke maandag aanvang 13.30 MFA 4 juli, 15 en 29 aug.

‘t Fort 11, 18, 25 juli en 1, 8, en 22 aug.

Kienen: ‘t Fort 12 juli en 9 aug aanvang 14.00 uur.

MFA 1 juli, aanvang 14.00 uur. In de MFA vervalt het kienen in augustus

Fietsen: elke dinsdag vertrek 13.30 uur vanaf 2 plaatsen nl ‘t Fort en vanaf Louis Janssenplein.

Tekenen: woensdagmiddag vanaf 14.00 uur in ‘t Fort.

Handwerken :in het Wozocogebouw (Hof van Cuijk) maandagmiddag, 13.30 uur. In de MFA elke woensdag aanvang 9.30 uur, Tijdens de sluiting van de MFA wordt er gehandwerkt in ‘t Fort.

Ouderensoos: woensdagochtend 9.30 – 12.00 in Het Doehuis.

Eerste activiteiten in De Nielt

Woensdag 31 augustus is er van 19.30 tot 21.30 uur een informatieavond in de Nielt om te peilen **welke activiteiten** we in De Nielt kunnen houden.

Op **Donderdag 1 september** is er een **inloopmiddag** in de Nielt gepland voor een gezellig samenzijn en kan men diverse spelletjes beoefenen en de sjoelbakken zijn natuurlijk ook aanwezig. U bent op beide dagen hartelijk welkom. *In het volgende onder-ONSje staan we er uitgebreider bij stil.*

E-bike voorlichting 1 juni in Het Doehuis



Er kwamen ca 15 mensen naar de voorlichting over de E-bike in het Doehuis. De ANWB zou deze presentatie eigenlijk verzorgen, maar belde op het laatste moment af. Gelukkig was daar Peter van Bike Totaal, die Maurice inschakelde, zodat deze middag toch door kon gaan.

Vele aspecten van de fiets, accu, actieradius etc, werden nader toegelicht en er ontstond een leuke discussie. Het beste advies: kies een fiets die bij je past en maak een paar proefritten, want wat voor de een geschikt is, is misschien totaal niet geen fiets voor jou. En nog een heel belangrijk advies: pomp 1 x per maand je banden op. Daarnaast werden ook de veiligheidsaspecten belicht, wanneer ga je nu wel over op een spiegel op de fiets, veiligheidshesje en voor nu een belangrijk thema: de fietshelm!

Verder werd er nog een niet onbelangrijke tip meegegeven:

“Laat je veiligheid er niet van afhangen omdat je mooi uitgedost op de fiets wil zitten!”

Al met al een zeer geslaagde middag en in september/oktober komt er een vervolg met een parcours, zodat je een aantal fietsen kunt uitproberen in een veilige omgeving. U komt dan waarschijnlijk ook, we laten wel weten wanneer dit plaats zal gaan vinden.



“Ik zal jullie eerlijk vertellen dat ik het leuk vind om ouder te worden. Hoewel, ik zet altijd eerst mijn bril af voordat ik voor de spiegel ga staan!”



Vakantie en eenzaamheid **Oma Dora mijmert:**



*“De vakanties breken weer aan, gezellig! Iedereen gaat er weer tussen uit. Ik dus niet, ik moet thuis blijven en probeer me maar een beetje te vermaken. Op de kleinkinderen passen hoef ik zes weken niet. Onze Piet gaat met zijn gezinnetje naar Luxemburg en onze Truus heeft plannen om naar de Costa del Sol, tingeling, te gaan. Ook zie ik de burens de vouwwagen van stal halen, die gaan helemaal naar Wanroij. Weet je wat, ik bel mijn beste vriendin of ze op bezoek kan komen! De telefoon gepakt, maar Anneke moet 14 dagen op Klorus passen, de hond van een van haar kinderen en die woont in Winschoten. Nou Anneke, veel plezier daar in het noorden! Ik kan ook geen afspraak meer maken met Jet, want die is er niet meer. Dus ik ga maar weer eens naar mijn Sjef, die ligt hier op het kerkhof vredig te rusten en daarna ga ik een kaarsje voor hem opsteken in de kerk. Hij weet dan, dat ik nog aan hem denk.....**Maar wie denkt er tijdens deze periode aan mij?**”*

De zomer is voor veel mensen een leuke tijd. Samen genieten van mooi weer of er lekker even tussenuit. Maar, voor veel ouderen kan het een lange periode van eenzaamheid zijn. Familie, vrienden en kennissen zijn met vakantie. Hobby- en sportclubs hebben een zomerstop. Het is daarom belangrijk in de zomermaanden contact te houden, al is het maar met een klein gebaar. In Nederland voelt meer dan de helft van de ouderen zich eenzaam. Zij missen het gevoel van contact met anderen. In de zomer is dit gevoel bij 1 op de 6 ouderen nog sterker aanwezig. Uit onderzoek blijkt dat zij gemiddeld wel acht dagen helemaal niemand spreken! **Laat wat van je horen, juist in de zomer. Plan contactmomenten in, maak tijd en vraag hoe het eigenlijk gaat.**

De “Dance to the Sixties” avonden

Op zaterdag 21 mei heeft er weer een dansavond plaatsgevonden in de MFA. De avond was gezellig, maar de opkomst viel zwaar tegen. Oorspronkelijk zou Houston Alley komen, maar de band heeft een paar weken voor de dansavond te kennen gegeven dat ze niet meer gingen optreden i.v.m. gezondheidsredenen. Dus moest er snel voor vervanging gezorgd worden. We konden nog op het laatste moment the Rocking Drifters boeken. Extra wrang is het dan, dat we dinsdags na de dansavond te horen kregen, dat men toch weer een herstart ging maken en men ook graag weer naar Cuijk wilde komen. Houston Alley zorgde duidelijk voor meer publiek en zou de avond van 21 mei waarschijnlijk veel beter bezocht zijn geweest. We vinden het fijn dat Houston Alley weer in staat is om op te treden en wensen ze daarom ook veel succes toe. Zelf hebben we de bands voor de rest dit jaar al geboekt. Op de bestuursvergadering van december gaan we de dansavonden evalueren en gaan dan een besluit nemen of we verder gaan met deze avonden in 2023.



*Op zaterdag 24 september komt **Maxpoint** weer. Naast muziek uit de jaren zestig, brengen zij ook verdere leuke dansmuziek. Het zijn echte allrounders .*



*Op zaterdag 26 november komen dan **The Rocking Sixties**, een 5 mans formatie met af en toe een extra zanger uit Uden en wat zeggen zij over zichzelf? “Verzoeknummers zijn altijd welkom, mits ze in onze set lijsten voorkomen. ”*

Dus de beide avonden beloven ook weer gezellig te worden.

Dus noteert u deze datums maar alvast in uw agenda.



Repair Café Cuijk, weggooien mooi niet!

Een enthousiaste groep reparateurs en organisatoren helpt elke derde zaterdag van de maand alle bezoekers met hun kapotte huisraad. Meestal wordt zo'n driekwart van de spullen en apparaten weer opgelapt. Wel wordt er een vrijwillige bijdrage in de kosten gevraagd. Wel belangrijk om te weten: het Repair Café is niet bedoeld als gratis reparatie-mogelijkheid. De fietsenmaker en de kleding reparateurs in Cuijk moeten ook hun brood verdienen! Het idee is dat je er zelf ook wat van leert. Bij fietsen, stoelen en kleding is het makkelijker om zelf mee te helpen dan bij magnetrons en cd-spelers. Dan kijkt u mee met het werk van de reparateur. Men vindt het erg leuk om uit te leggen hoe een apparaat werkt en wat er mis is. Vaak kunt u een handje helpen door het defecte apparaat bijvoorbeeld vast te houden. Het Repair Café wil zoveel mogelijk apparaten, kleding, meubels, fietsen en andere defecte spullen sparen van de toch al veel te grote afvalhoop in de wereld. Samen met deze vorm van verduurzaming, is het ook een gezellige bijeenkomst waarin u een kopje koffie of thee kunt drinken. Elke derde zaterdag van de maand van 09.00 tot 12.00 uur in Het Doehuis.

Rijdt u met een geldig rijbewijs?

OPGELET!

De tijdelijke regeling waarmee 75-plussers in Nederland een jaar mogen doorrijden met een verlopen rijbewijs, liep tot 1 juni 2021. Men had deze regeling ingevoerd, omdat het CBR een zeer grote achterstand met de aanvragen had. Veel ouderen denken ten onrechte, dat deze regeling nog steeds geldt. Mocht u toch nog rondrijden met een verlopen rijbewijs, dan riskeert u een flinke boete en u rijdt bovendien onverzekerd rond en dat kan zeer nare gevolgen hebben.

KBO Beers-Linden organiseert een busreis naar de Floriade in Almere



Ook onze leden kunnen zich aanmelden.

Het programma is als volgt:

Datum: woensdag 7 september 2022

Vetrekplaats: Burg. van den Braakplein Beers

Vertrektijd: 08.30 uur

Aankomst Floriade: ± 10.15 uur

Vertrek Floriade: 16.00 uur

Tussenstop: ± 17.00 uur, Hier wordt de dag afgesloten met een goed verzorgd 3-gangen diner.

De kosten voor deze busreis bedragen € 70,00 per persoon. In deze prijs is begrepen: het vervoer per luxe touringcar, de entree van de Floriade en het driegangen diner. Aanmelden kan per mail:

kbobeerslinden@gmail.com. Betaling kan naar bankrekening NL13RABO 0109 2431 61 ten name van KBO Beers-Linden. De aanmelding en betaling dient uiterlijk 20 juli 2022 bij KBO Beers-Linden ontvangen te zijn.



Het was erg gezellig op Cuijk Kei Goed!

We hebben leuke onderonsjes gehad met diverse leden, maar ook veel informatie verstrekt aan andere bezoekers op onze stand. Veel senioren hebben kennis gemaakt met onze afdeling. We vonden het zeker de moeite waard. Het is voor herhaling vatbaar om op een braderie te staan en we zijn misschien ook aanwezig op 4 september op het Festival "Cultuur aan de Maas". Misschien zien we u dan ook.



15 juni, een heerlijk dagje uit met Senioren Cuijk!



De dagtocht begon met veel zon en deze is de hele dag bij ons gebleven. Een zeer competente chauffeur stond met zijn bus op ons te wachten en bracht ons naar een restaurant in Tollebeek, maar niet voordat hij zeer veel over De Veluwe vertelde. Na de koffiepauze, uiteraard met een lekker stuk gebak erbij, gingen we meteen met een ervaren gids door de polder. Heel leuk was het verhaal over de “wrakkenpalen”, deze palen geven aan of er een wrak van een vliegtuig of een boot onder de grond ligt. Een mooi voorbeeld was bijvoorbeeld een wrak uit de 17^e eeuw. Overigens hebben we de kleinste paadjes en krapste plekjes van de polder genomen, het is inderdaad een prachtige omgeving! We gingen ook richting Urk, een mooie plaats met prachtige huizen, maar ook al die bootjes en jachtjes, die daar liggen. Omdat de olie zo duur is kunnen ze niet meer op “vissenjacht”, wat toch wel jammer is. Na de rit van twee uurtjes gingen we weer terug naar Tollenbeek, waar een heerlijk diner voor ons klaar stond. Eenmaal gegeten, gingen we de boot in (of toch de boot op?). De trossen werden losgegooid en een prachtige, twee uur durende, boottocht over het IJsselmeer volgde. Af en toe gaf een bemanningslid uitleg over de windmolens, maar ook over de directe omgeving van het IJsselmeer. Iedereen heeft genoten van de tocht en de meesten zaten lekker op het dek, genietend van het heerlijke zonnetje. Na deze ontspannen boottocht van ruim twee uur, gingen we weer tevreden met de bus terug naar Cuijk.

25 graden!



Eenmaal terug, hebben we alleen maar positieve geluiden gehoord van de deelnemers. De opmerking: “Deze dag zal moeilijk te overtreffen zijn”, was natuurlijk erg veelzeggend!

De leden van de reiscommissie bedanken iedereen voor deze plezierige en geslaagde dag. Ook Jeanne en Chita, die Karin hebben geholpen met dit stukje te schrijven, bedanken dan weer de reiscommissie voor deze prachtige reis en hopen dat ze volgend jaar



in goede gezondheid weer mee kunnen gaan. En als we toch aan het bedanken zijn.....Het bestuur bedankt iedereen, die bijgedragen hebben om van deze dag, een geweldige geslaagde dag te maken. In het bijzonder de deelnemers, zonder hen geen reis! Oh ja, Johan bedankt voor de mooie foto's! Er staan er nog meer op de website. www.seniorencuijk.nl op de pagina [terugblik](#).



PROVINCIE
FLEVOLAND



Land van Cuijk Kaarttoernooi 18 juni 2022



Zaterdag 18 juni werd er sinds 3 jaar weer Het Land van Cuijk Kaarttoernooi georganiseerd door Senioren Cuijk, deze keer voor de gehele gemeente Land van Cuijk.

Op deze bloedhete zaterdag waren toch nog 40 mensen naar de MFA gekomen. Waarschijnlijk hadden zij het in het achterhoofd, dat er een airco aanwezig was in de MFA.

Men kon van te voren aangeven of men wilde gaan rikken of te gaan jokeren. Er werd behoorlijk fanatiek gekaart en niemand raakte oververhit, mede dankzij de eerdergenoemde airco.

Onder het genot van een consumptie en een hapje werd het een erg gezellige middag. Je kon zien dat de deelnemers het prima naar de zin hadden en daar doen we het voor! Nadat er 2 rondes gekaart waren, werd de tijd volgeemaakt met kaarten voor geld.

Na de prijsuitreiking ging iedereen tevreden en voldaan naar huis.

Prijs of geen prijs!

Volgend jaar weer? Ja zeker wel!

De organisatie willen we dan ook hartelijk bedanken en tot het volgend kaarttoernooi!

