



onder-ONSje



Senioren Cuijk

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSSERS

september 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 26 september

Copy inleveren t.m. 12 september
info@seniorencuijk.nl

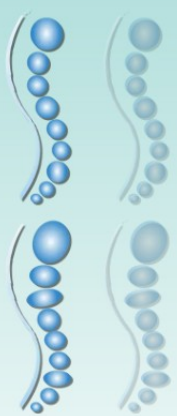
Bike Totaal Cuijk
Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk
T. 0485 - 314377
info@biketotaalcuijk.nl



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

“Het werk zal je leren hoe het gedaan moet worden”

Een Fins gezegde en altijd mijn lijfspreuk geweest. Als je aan iets nieuws begint, weet je soms niet wat je precies te wachten staat. Maar je begint er aan met het vertrouwen dat je met de hulp en ondersteuning van derden er een succes van kunt maken.

Dit was ook mijn insteek toen ik een jaar geleden gevraagd werd om Leo van den Bogaard, die om gezondheidsredenen helaas moest stoppen, op te volgen als voorzitter van KBO Cuijk Noord, Katwijk en Heeswijkse kampen. Met de aanstelling van een nieuwe secretaris en mijzelf als voorzitter was het bestuur van KBO Noord toen nagenoeg compleet.

KBO Cuijk Centrum had ook een onvolledig bestuur. Het idee door de beide afdelingen samen te voegen was geboren. Ook voor de leden zou dit een ideale oplossing zijn. Er was wel een goedkeuring voor het plan door beide algemene leden vergaderingen vereist. Ook KBO Brabant diende dit plan goed te keuren en tevens hadden we van hen de toestemming nodig om de naam te veranderen. Daarna startte een hele reeks van noodzakelijke acties, zoals het opheffen van KBO Cuijk Noord, Katwijk en Heeswijkse Kampen. Ook moest de bankrekening opgeheven worden, het uitschrijven van de oude gemachtigden en de nieuwe gemachtigden moesten weer aangemeld worden bij de bank.

Al deze handelingen konden pas worden gestart en afgewerkt als de nieuwe statuten van de “nieuwe” afdeling door de notaris waren gedeponneerd bij de Kamer van Koophandel. Op 7 Juli zijn de statuten door de secretaris en de voorzitter bij de notaris getekend en sinds 20 juli is de afdeling “Senioren Cuijk, KBO-vereniging van 50-plussers” een rechtspersoon en kan nu dus de naam van de bankrekening die nog steeds “KBO Cuijk Centrum” was, veranderd worden. Dus nu is er een officieel einde gekomen aan een lange weg van veranderingen. “Senioren Cuijk” is nu echt klaar om haar taak, gesteld in artikel 2 van de nieuwe statuten: “het behartigen van de belangen van senioren in het algemeen en die van haar leden in het bijzonder”. Met verve te gaan vervullen.

Het 9 koppig bestuur is er klaar voor, want door de samenvoeging kan men nu ook de aandacht richten op nauwere samenwerking met de andere buurthuizen, zoals “De Nielt” en “Het Doehuis.” Dat heeft nu al geleid tot tijdelijk gebruik van Het Doehuis voor Koersbal en er heeft een E-bike



voorlichting plaatsgevonden. In De Nielt staat een voorlichtingsavond gepland over wat de KBO zoal doet, op 31 augustus, gevolgd door een ontmoetingsmiddag op 1 september.

Momenteel vertrekken diverse leden van onze afdeling uit Katwijk en gaan in Cuijk kleiner wonen. Dit heeft vooral met de leeftijd te maken. Jongere gezinnen vestigen zich nu in Katwijk, wat op zich een goede zaak is. Het dorp blijft zodoende in beweging. Toch wil ik een oproep doen aan de senioren in Katwijk, om eens te overwegen om lid te worden van onze seniorenvereniging.

Peter Schouten, voorzitter



Kaarten *In het vorige onder-ONSje zijn per ongeluk enkele datums omtrent het kaarten verwisseld. Mocht u daardoor naar de verkeerde locatie zijn gegaan, dan bieden we hierbij onze excuses aan. Hieronder het schema van het kaarten voor de rest van het jaar.*

't Fort, aanvang 13.30 uur:

maandag 18 juli, maandag 25 juli, maandag 1 augustus, maandag 8 augustus, maandag 15 augustus, maandag 29 augustus, maandag 12 september, maandag 26 september, maandag 10 oktober, maandag 24 oktober, maandag 7 november, maandag 21 november, maandag 5 december, maandag 19 december.

MFA, aanvang 13.30 uur:

maandag 22 augustus, maandag 5 september, maandag 19 september, maandag 3 oktober, maandag 17 oktober, maandag 31 oktober, maandag 14 november, maandag 28 november, maandag 12 december.

Traditioneel is de maand september de aftrap van het winterseizoen betreffende de activiteiten. Voor ons is dit een reden diverse activiteiten nader toe te lichten. Onze activiteitencommissie is ook al druk bezig om bijvoorbeeld de ontmoetingsdag en de kerstviering in te plannen. Tevens kijkt men nog naar eventuele nieuwe activiteiten. We zullen u tijdig informeren via dit blad, de website en Facebook.

woensdag 31
augustus aanvang
19.30 uur:
informatiebijeenkomst

"wat kunnen wij voor u betekenen?"



donderdag 1
september 13.30
uur:
inloopmiddag,
spelletjes
aanwezig



Senioren Cuijk komt naar Wijkaccommodatie De Nielt

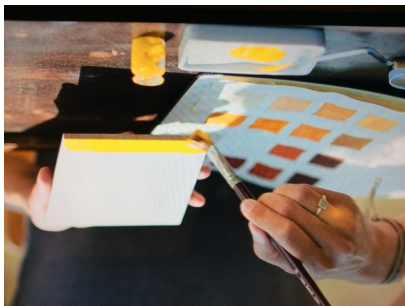
Sinds 16 februari hebben we een seniorenafdeling in Cuijk. Dit houdt in, dat we dan ook in alle wijkdelen vertegenwoordigd moeten zijn met enkele activiteiten. Het is daarom voor ons belangrijk om te peilen wat we voor een bepaalde wijk kunnen betekenen. Daarom is er op **woensdag 31 augustus** van 19.30 tot 21.30 uur een informatieavond in de Nielt om met u te overleggen **welke activiteiten** we in **De Nielt** kunnen organiseren. Denk bijvoorbeeld aan klaverjassen of sjoelen. Misschien heeft u wel een leuk idee, waar wij totaal niet aan gedacht hebben. We vinden het heel belangrijk, dat zoveel mogelijk leden uit De Heeswijkse Kampen op deze avond aanwezig zijn, zodat we een goede invulling kunnen gaan geven aan onze activiteiten in De Nielt.

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.



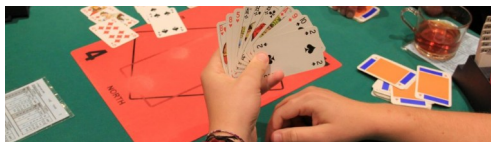
Sporten is gezond en al zeker voor de senioren! Op maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur zouden wij graag wat nieuwe leden willen verwelkomen bij onze badmintonclub:

"Het Raketje". U bent van harte welkom om eens een kijkje te komen nemen. Meespelen mag natuurlijk meteen al, een extra racket is aanwezig. Op 5 september gaan wij weer gezellig gemengd dubbelen in de Laco sporthal De Kwel. Informatie: jilisen@live.nl



Op 7 september gaan we in het Fort weer beginnen met tekenen, schilderen en kleuren onder begeleiding! Wij zijn (vinden wij allemaal) een gezellig clubje, die op de woensdagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur onder het genot van een kopje koffie / thee en vooral een praatje, relaxt bezig zijn.

Mocht U belangstelling hebben, kom dan gerust eens een kijkje nemen. Teken en schilder materiaal is aanwezig.

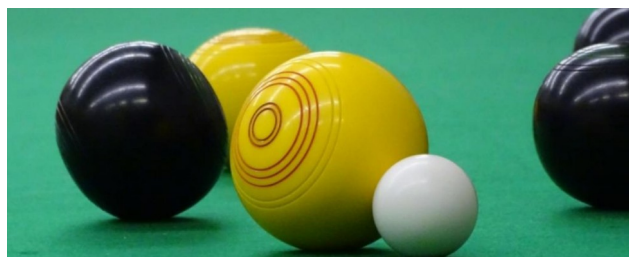


Bridge: nadat Don en Koosje twee keer een cursus bridge hebben gegeven, gaan we nu lekker gewoon gezellig bridgen. Zowel leden,

als niet leden zijn welkom. Iedere donderdagavond van 19.30 uur tot 22.30 uur wordt er gebridged. Wel dient u zich van te voren op te geven, want vol=vol. De eigen bijdrage is 1,50 per keer. U kunt zich aanmelden via: koosjemannem@gmail.com

Ook kunt u bridgen in 't Fort op donderdagmiddag aanvang 13.30 uur.

Koersbal: Tijdens de vakantiesluiting van de mfa, is er 4 weken gekoersbald in Het Doehuis. Het vaste groepje was erg blij met deze oplossing. Vaak is de vakantietijd voor senioren ook wat eenzamer. De kinderen en kleinkinderen zijn dan vaak op vakantie. We hadden gehoopt om nieuwe deelnemers uit Padbroek aan te kunnen trekken, maar dat is helaas niet gelukt. Kom gerust eens kijken in de mfa. Iedere dinsdag van 10 tot 12 uur.



Fotografie: Ons lid Marijke Veltmaat wil starten met het geven van een cursus fotografie. Marijke maakt ook de mooie foto's die op de voorkant van ons blad staan. De cursus bestaat uit vijf lessen en men wordt op de hoogte gebracht van diverse "tips & tricks" omtrent het fotograferen. De cursus

start in september. Voor nadere informatie, tel: 06 29562976 of mail naar: fotografiecursus.marijke@gmail.com



We gaan weer lekker dansen

24 september is het weer zo ver. Een heerlijke dansavond met de allround band "Maxpoint". Zij spelen gevarieerde en afwisselende dansmuziek. Rock of een fox-trot, het kan allemaal.

"Maxpoint" is echt een toporkest en spelen ook geregeld in Het Trefpunt in Eindhoven, alom bekend om de gezellige dansmiddagen op zondag. De avond begint om 20 uur in de mfa. U kunt vanaf 1 september al kaartjes in de mfa kopen of reserveren via:

info@seniorencuijk.nl. De entreprijs is slechts 7,50 euro

Zowel leden- als niet leden zijn welkom

Situatie kienen in MFA De Valuwe:

Iedere eerste vrijdagmiddag van de maand kienen we in de MFA. Helaas moeten we constateren dat er steeds minder senioren deze kienmiddag bijwonen. Momenteel wordt er vaak gekiend met minder dan 20 deelnemers en is het uit te keren prijzengeld een stuk hoger dan het inleggeld. Er zijn diverse redenen aan te voeren, waarom wij vermoeden dat het minder loopt. In 't Fort kienen we iedere tweede dinsdag van de maand. Elk buurthuis in Cuijk organiseert ook nog eens iedere maand een bingo- of kienavond. Bij de MFA bijvoorbeeld, is het iedere laatste woensdag van de maand bingo. Vaak valt dan ook de eerste vrijdag van de maand in dezelfde week. Het kan ook zijn, dat de vrijdagmiddag geen geschikt moment is. We gaan het kienen in de MFA nader bekijken en we blijven u op de hoogte houden. Vrijdagmiddag 2 september wordt er in de MFA nog gewoon gekiend en starten om 14 uur. Dinsdag 13 september is er dan weer bingo in 't Fort. Ook dan begint het om 14 uur.

Fietsen:

Wist u dat er in de zomermaanden iedere dinsdag wordt gefietst? De afstanden zijn ongeveer 30 km. Maar een keer in de maand bedraagt de afstand ongeveer 60 kilometer, dat is dan de maandelijkse grote koninginnenrit! Eind september stoppen we met



fietsen en daarvoor in de plaats wordt er in de herfst- en wintermaanden heerlijk een frisse neus gehaald door te gaan wandelen. Iedere dinsdag, vertrek vanaf 't Fort of het Louis Janssenplein om 13.30 uur. Als de koninginnenrit plaatsvindt, dan vertrekken wij al om 10 uur. Voor informatie of u wilt mee fietsen, mail dan naar mbmwillems@outlook.com

Het Doehuis: Ook zijn we aan het bekijken wat we hier nog verder kunnen organiseren. We denken vooral aan themamiddagen of avonden. We wijzen u wel alvast op de ouderensoos, die Het Doehuis wekelijks organiseert. Elke woensdag van 9.30 tot 12 uur.

Handwerken: elke maandag vanaf 13.30 in Wozoco gebouw in Hof van Cuijk en elke woensdag vanaf 9.30 in de MFA.

Dansen in't Fort: zondag 4 september, o.l.v. een dj, aanvang 13.30 uur.

Rabobank Clubsupport 5 september a.s.

Dit jaar zal onze KBO-vereniging voor het eerst onder de nieuwe naam: "Senioren Cuijk, KBO-vereniging voor 50 plussers" aan de clubactie van de Rabo meedoen.

De gelden die wij hierdoor genereren worden hoofdzakelijk gebruikt voor de aanschaf van materialen en het organiseren van activiteiten. Bovendien kan op deze wijze de contributie ook betaalbaar blijven.

Als penningmeester zeg ik daarom, beste Rabobank leden ondersteun uw vereniging vanaf 5 september a.s., door zoveel mogelijk stemmen uit te brengen op "Senioren Cuijk". Voor uw stem(men) zijn we als bestuur U zeer erkentelijk, bovendien heeft U hier zelf ook voordeel van. Benader ook familie, vrienden etc., die lid zijn van de Rabobank.

Will Ariaens, penningmeester.



**Stem op
ons in de**
Rabo App of op
[rabo.nl/clubsupport](https://www.rabo.nl/clubsupport)



" Vooral genieten, hè!"

'Ja, Maar ik leef met de zekerheid dat ik niet gezond oud ga worden!'

**De ziekte van Parkinson is een onge-
neeslijke hersenaandoening die rela-
tief vaak voorkomt** Rond 63.500 men-
sen met parkinsonisme telt Nederland!

Het gaat hier om alle vormen van parkinsonisme, waarvan de ziekte van Parkinson het meest voorkomt (ca 50.000). De aandoening begint meestal op latere leeftijd (tussen 50 en 60 jaar). Toch is een klein deel van de patiënten, ongeveer 10%, jonger dan 40 jaar. De ziekte wordt veroorzaakt door een tekort aan de stof dopamine. Heeft je naaste de ziekte van Parkinson, dan is er een kans dat hij of zij ook dementie krijgt. Parkinson-dementie ontstaat in het hersengebied dat door de ziekte van Parkinson is aangetast, en begint meestal 10 tot 15 jaar na het begin van de ziekte. Mannen hebben erj meer kans op dan vrouwen. Aan dementie hebben we al in mei aandacht besteed met betrekking tot muziek.



Symptomen van Parkinson De symptomen hoeven niet bij iedereen met Parkinson voor te komen. Herkenbare symptomen zijn bijvoorbeeld: Hevig beven van de handen, trager bewegen (hypokinesie), gezichtsuitdrukking vervlakt, monotoom en zachter praten, stijve lichaamshouding, schuifelende passen

Een heel herkenbaar kenmerk voor mensen met de ziekte van Parkinson zijn de handen die in rust hevig beven. Mensen met Parkinson gaan ook trager en uiteindelijk steeds minder bewegen. Dit heet hypokinesie of bewegingsarmoede. Hun gezichtsuitdrukking vervlakt tot een zogenoemd maskergelaat. Ze gaan monotoom en zachter praten en krijgen een stijve lichaamshouding. Je naaste gaat met kleine, schuifelende passen lopen en helt dan met het bovenlichaam voorover. Doordat de stem zachter wordt en men steeds onduidelijker praat, wordt het steeds moeilijker hen te verstaan. De ziekte van Parkinson is een complexe ziekte. Mensen ervaren problemen met dagelijkse activiteiten, zoals lopen, aankleden, spreken of eten. Maar ook psychische problemen zoals depressie, problemen met het nemen van initiatief of seksualiteit behoren tot de symptomen. Parkinson heeft niet alleen invloed op de persoon die de ziekte zelf heeft. Ook de partner, kinderen, andere familieleden, vrienden, kennissen, en andere naasten kunnen te maken krijgen met deze gevolgen van Parkinson. Het is een ziekte die men niet alleen heeft!

De Parkinson Vereniging is de patiëntenvereniging in Nederland voor mensen met de ziekte van Parkinson. Maar de Parkinson Vereniging is meer dan alleen een patiëntenvereniging. Zij zet zich in voor iedereen die in het dagelijks leven te maken heeft met de ziekte van Parkinson. Zo kunnen niet alleen patiënten, maar ook mantelzorgers, kinderen van patiënten en professionals terecht bij de vereniging voor ontmoetingen, informatievoorziening en belangenbehartiging. Daarnaast stimuleert de vereniging (wetenschappelijk) onderzoek.



www.parkinsonnet.nl/leven-met-parkinson/parkinson-vereniging/



“Tijd is geld, zegt men vaak. Maar hoe arm ben je dan wel niet als je geen tijd hebt?”

Persbericht

26 juli 2022, KBO-Brabant:

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Indringende boodschap aan
Tweede Kamerleden: neem
kritiek pensioenexperts se-
rieus! Claimstichting Pensi-

oen, KBO-Brabant, KBO Noord-Holland, Omroep MAX en Nederlandse Bond voor Pensioenbelangen voeren deze zomer gesprekken met de woordvoerders pensioenen in de Tweede Kamer. Inzet: de Tweede Kamerleden ervan doordringen dat de complicaties en (uitvoerings)problemen van de pensioenstelselherziening niet goed zijn doordacht en dat kritiek van gerenommeerde experts onvoldoende door de minister is meegenomen in de Wet Toekomst Pensioenen die na het reces wordt behandeld in de Tweede Kamer. De vijf organisaties pleiten voor herbezinning en zorgvuldigheid in plaats van snelheid. Allereerst wordt geconstateerd dat er in Nederland niet één seniorenvereniging is die de WTP steunt. Er is dus geen maatschappelijk draagvlak voor deze wet onder een miljoen georganiseerde senioren! De vijf organisaties hebben grote voorkeur voor handhaving van het huidige stelsel. Niet om alles bij het oude te laten, maar vanwege een slechter pensioenresultaat tegen hogere kosten bij het beoogde nieuwe stelsel. Maatschappelijke problemen en politieke wensen zoals bredere participatie (zzp'ers) en loslaten doorsneesystematiek zijn gericht en eenvoudiger op te lossen dan via een mega operatie van een stelselwijziging. Mocht de WTP – tegen beter weten van steeds meer pensioenexperts in – tóch worden ingevoerd, dan zijn er een paar zaken die bijzondere aandacht verdienen en/of opgelost moeten worden.

1. Grote zorg gaat uit naar de uitvoering van het nieuwe stelsel. Gevreesd wordt dat de kosten en mensuren die nodig zullen zijn voor de transitie zwaar onderschat worden. Tel daarbij op de talrijke juridische procedures die te verwachten zijn en onherstelbare schade is ons deel. De Hoge Raad heeft vastgesteld dat pensioengerechtigden crediteuren zijn van hun pensioenfondsen. Hun aanspraken vallen onder het eigendomsrecht. Het recht op indexatie, inhaal-indexatie en vaak ook compensatie vormt een onderdeel van dit eigendomsrecht. Deze rechten mogen bij invaren niet zomaar weggestreept worden. De wetgever moet de randvoorwaarden scheppen, zodat pensioenfondsen verplicht worden bij invaren deze rechten te verrekenen. Kan een fonds dat niet, dan kan er geen sprake zijn van overgang naar het nieuwe stelsel.

2. Voorts is gewezen op de problemen rondom 'life cycle beleggen' dat per saldo minder rendement oplevert dan beleggen via het collectief vermogen. Bovendien wordt een groot deel van het pensioenvermogen nog opgebouwd tij-

dens de uitkeringsfase van een gepensioneerde. Het risicomijdend beleggen tijdens de uitkeringsfase gaat zwaar ten koste van de te behalen rendementen, waarmee de kans groot is op een daling van het nominale pensioen en een waardevervalst pensioen voorgoed achter de horizon verdwijnt.

3. Een collectieve regeling tijdens de uitkeringsfase onder het solidaire contract zou dit probleem kunnen mitigeren. Gemeenschappelijk beleggen voor jong en oud over een lange reeks van decennia heeft bewezen tot goede en stabiele resultaten te leiden. De Tweede Kamerleden zijn verzocht om bij de behandeling van het wetsvoorstel zorgvuldig na te gaan of met life cycle beleggen niet een onnodige en onwenselijke complicatie wordt geïntroduceerd. Weliswaar biedt de nieuwe wet continuering van het collectief beleggen, maar door de toerekening van de rendementen naar leeftijdscohorten zal dit collectief beleggen een afspiegeling moeten zijn van de beleggingskarakteristieken van het life cycle beleggen, anders treedt een risicomismatch op. Deze gedragsreactie van pensioenbesturen wordt niet onderkend door de minister, blijktens haar antwoorden in het Nader Verslag.

4. In de nieuwe Pensioenwet zijn vijf verschillende rekenrentes en projectierendementen van toepassing. Dat voor iedere toepassing een andere rekenrente wordt voorgesteld, wekt geen vertrouwen en verhindert een evenwichtige belangenafweging. Wanneer binnen een pensioenfonds gesproken wordt over verdeling van het collectieve vermogen, horen aan de verdelingstafel uitsluitend te zitten de beheerders van dat vermogen (pensioenfondsen en -uitvoerders) en de crediteuren (actieve deelnemers, slapers en gepensioneerden). De WTP moet voorzien in directe zeggenschap van gepensioneerden. Het is, gegeven de houding van veel vakbondsbestuurders, niet houdbaar te veronderstellen dat de vakbonden ook gepensioneerden vertegenwoordigen. Het aantal gepensioneerden dat zich voor hun belangenbehartiging heeft verenigd in seniorenverenigingen overstijgt bovendien verre het aantal gepensioneerden dat nog lid is van een vakbond.

5. Tenslotte. Nederland gaat in een bijzonder onzekere tijd, zowel economisch als geopolitiek, de grootste pensioenstelselwijziging ooit doorvoeren. Vanwege alle uitvoeringscomplicaties is daar vier jaar voor uitgetrokken, lopend van 2023 tot en met 2026 (mits de WTP nog dit jaar door de Staten-Generaal wordt goedgekeurd). In deze overgangsperiode bestaan twee regimes: het transitie FTK en de invoering van de nieuwe Pensioenwet. Het beheer van het pensioenvermogen wordt daardoor noodgedwongen gefocust op de korte termijn, terwijl in zo'n onzekere periode juist de langere termijn horizon van belang is. De kans is daardoor groot dat veel pensioenvermogen onnodig verloren gaat.

