



onder-ONSje



Senioren Cuijk

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

november 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 21 november

Copy inleveren t.m. 6 november
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

Hier zijn we dan alweer op pagina drie van het onder-ONSje.

Voor een vereniging is het altijd moeilijk om bestuursleden en overige vrijwilligers te vinden. We zien steeds meer, dat vooral jongere senioren, een eigentijdse invulling gaan geven aan het leven als pensionado. Tegenover een aantal jaren geleden is men veel individueler, vitaler en mobieler geworden. Ondanks dat we de huidige recessie goed in de portemonnee kunnen voelen, is de verkoop van campers nog nooit zo hoog geweest. Ongetwijfeld heeft u ook de koning horen roepen dat de AOW tien procent omhoog gaat. Dit vinden we prachtig, maar de schaduwzijde is wel dat de inflatie toch een stuk hoger ligt!

De insteek van "Senioren Cuijk" is om zich zo weinig mogelijk uit te laten betreffende politieke meningen of vraagstukken. De reden is simpel: onze leden zijn links, rechts of gaan door het midden. Wel staat bij ons het welzijn van senioren centraal. Toch zijn er soms publicaties waarvan je denkt dat het de moeite waard is om deze in ons boekje te vermelden. Op de website van KBO-Gelderland kwamen we zo'n artikel tegen. We hebben besloten om het dan ook in deze editie op te nemen.

We maken ons zorgen om "de nieuwe wet omtrent de pensioenen". KBO-Brabant maakt zich momenteel erg sterk tot verbetering van deze nieuwe pensioenvoorziening. Bent u geïnteresseerd in deze ontwikkelingen? Dan kunt u het beste de Facebookpagina van KBO-Brabant volgen.

Ook wij maken dankbaar gebruik van dit medium. Onlangs hebben we onze vijfhonderdste volger mogen begroeten! We vinden dit zelf een mooie mijlpaal.

Mocht u zelf eens in de pen willen kruipen, dan kan dit gewoon. Uw inzending mag uiteraard niet kwetsend zijn en dient zo neutraal mogelijk te zijn. Maar een leuk verhaal is altijd welkom.

Weet u het nog? Senioren Cuijk is op zoek naar vrijwilligers. Meld u zich aan via: info@seniorencuijk.nl of secretaris@seniorencuijk.nl





ONTMOETEN



Kaarten: 't Fort, aanvang 13.30 uur

maandag 7 november, maandag 21 november, maandag 5 december, maandag 19 december.

Kaarten: MFA, aanvang 13.30 uur

maandag 31 oktober, maandag 14 november, maandag 28 november, maandag 12 december.

Kienen: MFA, iedere 1^e vrijdag van de maand, aanvang 14 uur.

We blijven voorlopig doorgaan op deze locatie.

Kienen: 't Fort, iedere 2^e dinsdag van de maand, aanvang 14 uur.

Koersbal: MFA, iedere dinsdag van 10 tot 12 uur.

Bridge: MFA, iedere donderdagavond van 19.30 uur tot 22.30 uur, reserveren via:
koosjemannem@gmail.com

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

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

Dansen: 't Fort, iedere 1e zondag van de maand, o.l.v. een dj, aanvang 13.30 uur.

Het Doehuis: ouderensoos, elke woensdag van 9.30 tot 12 uur.

Tekenen, schilderen en kleuren: 't Fort, woensdagmiddag van 14 uur tot 16 uur. Tekenen en schildermateriaal is aanwezig.

Badminton: maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in **De Kwel**. Informatie:
jilisen@live.nl

Fietsen: iedere dinsdag. Vertrek om 13.30 uur vanaf het Louis Janssenplein en 't Fort. Een maal per maand wordt er een grote tocht gefietst en dan vertrekt men om 10 uur. Inlichtingen: mbmwillems@outlook.com

Inloopmiddag: iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur in **De Nielt**, sjoelen, koersbal, kaarten en gezellig samenzijn.



"Eenzaamheid is een herinnering hebben en er met niemand over kunnen praten!"

Een klein gebaar kan het verschil maken

Ook u kunt iets betekenen voor iemand die zich eenzaam voelt. Heeft u een familielid, vriend of buur die hier last van heeft? Er is altijd wel iets dat iemand leuk vindt om te doen, samen met u of met anderen. Een steuntje in de rug kan veel betekenen.

Dansavond 24 september

Eerst twee reacties:

Diny Heijl V D Camp: Geweldige muziek, heb genoten!

Nannie Vossen: Leuke band, heerlijk gedanst! Zo jammer, dat er niet meer animo was!

Op deze avond heeft onze dansavond in de mfa weer plaats gevonden. De band "Maxpoint" was ditmaal weer te gast. De publieke opkomst was erg matig, maar de bezoekers die er wel waren, hebben de leukste dansavond meegemaakt sinds we hiermee gestart zijn. De twijfelaars, die toch zijn thuis gebleven, hadden dit keer geen gelijk. Diverse stijlen muziek passeerden de revue, om er maar een paar te noemen: de Weense wals, uiteraard ook de Engelse wals, chachacha, rumba, tango en nog vele andere variaties. De avond werd besloten met het cult lied: "Kom van dat dak af!" Er werd toen flink meegezongen. Op een gegeven moment zat niemand meer op het dak en de aanwezigen gingen zeer tevreden naar huis. Wel baart het ons zorgen of we nog door kunnen gaan met zulke lage aantallen bezoekers. Nadat we in het vorige onder-ONSje hebben aangegeven de volgende dansavond misschien te cancelen, gaan we het toch weer proberen. Ook de band heeft deze avond voor ons vrij gehouden en geen boekingen meer aangenomen voor die avond.



Op zaterdag 26 november

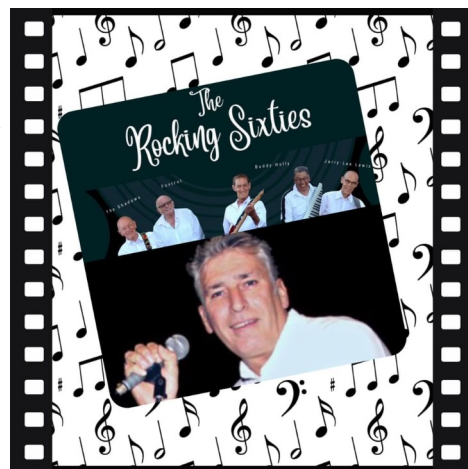
In de MFA. Aanvang 20 uur. Kaartverkoop vanaf 1 november in de MFA en De Nielt, tijdens de openingsuren. Reserveren kan via:

info@seniorencuijk.nl

Entree 7,50, Ook niet leden zijn welkom.



"The Rocking Sixties", een band bestaande uit vijf instrumentalisten en een zanger, proberen op een ongedwongen manier zo goed mogelijk dansbare muziek te maken, denk hierbij aan de fox-trot, jive, slow en swing en rock & roll. Muziek die uit de 50-er en 60-er jaren stamt, maar ook muziek uit de wat latere tijd zullen aan bod komen. Uiteraard staan er ook diverse instrumentale nummers op de setlijst. Tijdens hun optredens zorgen zij er voor dat het publiek een gezellige avond beleeft, waarbij volop kan worden gedanst en meegezongen.



Verzoek van onze ledenadministratie

WE CAN DO IT.



Onze ledenadministrateur Ricky, wil graag dat onze ledenadministratie zo volledig mogelijk is ingevuld. Helaas ontbreekt van ruim de helft van de leden het e-mailadres en in het bestand zitten ook nog eens verkeerde e-mailadressen. Deze adressen zijn belangrijk, als er spoedberichten zijn, denk bijvoorbeeld aan afgelastingen tijdens vernieuwde corona maatregelen, enzovoort. Ricky hoopt dus 800 mails te ontvangen, die ze dan ook nog eens moet gaan verwerken. Vergeet niet uw naam en adres te vermelden, dan weet Ricky van wie het e-mailadres afkomstig is!

We wensen Ricky veel succes! leden@seniorencuijk.nl

De Zonnebus Cuijk

Vanuit de wijk Padbroek is het initiatief gekomen om met een elektrische bus met name ouderen vanuit de wijk naar de supermarkten te vervoeren. Een jaar geleden is met de eerste bus dit project als proef gestart. Inmiddels zijn we zover dat we 3 dagen per week een route door heel Cuijk rijden. Niet alleen de supermarkt maar ook het centrum en allerlei voorzieningen zoals huisarts, tandarts en apotheek zijn bereikbaar geworden. In principe mag iedereen mee, maar de bus is in eerste instantie voor senioren. Om de drempel zo laag mogelijk te houden, kost een rit slechts € 1,-. Dus voor € 2,- bent u heen en terug naar bijvoorbeeld 't Fort of het centrum van Cuijk. Met een 6 rittenkaart bent u nog goedkoper uit, namelijk € 5,-. Meer informatie over o.a. de route is te vinden op de website www.zonnebuscuijk.nl. De ambassadeur is Han van Oort, de Gelukspecialist en tevens het servicepunt van de Zonnebus.

Bij een bijeenkomst van KBO Brabant tipte een afdeling: organiseer als Afdeling eens iets héél anders dan normaal of iets onverwachts; dat leverde bij deze afdeling opeens veel meer deelnemers op! Zij organiseerden een bezoek aan het Oorlogsmuseum. Nota bene gewoon om de hoek, en daarom nog niet eerder gedaan, maar het leverde veel inschrijvingen op! Ook wij kregen een goede tip: organiseer in de sporthal eens een senioren sportdag! We gaan hier serieus naar kijken of hier belangstelling voor is en of we het kunnen organiseren. Wordt vervolgd!

We merken het elke maand, als alles weer is betaald!

Alles wordt duurder en dat merken wij ook als seniorenafdeling. Neem nu de drukkosten. In 2019 betaalden we voor De Nieuwsbrief + Infobulletin totaal 182 euro per maand. Bij de laatste uitgaven van deze items, was dit opgelopen tot 310 euro. Het onder-ONSje kost maandelijks iets meer, 370 euro, maar dat kunnen wij weer met advertenties ondervangen. Maar het is niet alleen het drukwerk, ook andere kosten zijn flink omhoog geschoten. Van onze contributie moet ook nog eens 14 euro betaald worden aan KBO-Brabant, dus er blijft maar weinig over, wat we nog verder kunnen besteden voor onze afdeling, dus voor onze leden.

Doordat de inflatie zo fors toeneemt, vonden wij het eens nodig om uit te zoeken hoe het zit met de contributie bij andere KBO afdelingen en we schrokken toch wel eventjes! Geen van deze afdelingen, op Someren na, had zo'n lage contributie als wij! Voor dit jaar is de contributie bij ons maar 20 euro. De meeste afdelingen zitten tussen 22 en 30 euro. We hebben ook nog geïnformeerd bij onze moederorganisatie, KBO-Brabant. Het antwoord:

*" Men bepaalt zelf de eigen contributie, de afdracht aan KBO-Brabant is voor alle leden in de provincie gelijk. Opgeteld gaat het om een bedrag van ongeveer **25 tot 30 euro per jaar**. U dient er wel rekening mee te houden, dat het verstandig is om in 2023 de contributie weer te verhogen!"*

Dat gaan wij niet doen!

Het bestuur is van mening dat wij over voldoende liquide middelen beschikken en daarom willen wij voorstellen de contributie voor 2023 te handhaven op 20 euro. Onze penningmeester zal echter wel een op feiten gestoeld voorstel proberen te maken voor het jaar

2024. De Algemene Leden Vergadering zal dit voorstel in 2023 eerst goed moeten keuren, voordat we deze in 2024 door kunnen voeren.





Grüss Gott in Filzmoos !

Heel fijn om na een reis van zo'n 15 uur begroet te worden in een beetje mistig Filzmoos. Met 31 personen hebben we een fantastische reis gehad naar Oostenrijk.

Het begon allemaal erg vroeg in de ochtend, maar voor we er erg in hadden waren we in Filzmoos. We werden begroet in een heel mooi familiehotel midden in het centrum door de eigenaren die snel onze koffers naar de kamers brachten, zodat we snel aan het diner konden. Het bleek een voorbode van een supervakantie met heerlijk eten, een goede sfeer, geweldige chauffeur en erg mooi weer. De uitstapjes die we hebben gemaakt, vielen ook erg in de smaak. We begonnen met een rondleiding door Filzmoos zelf, begeleid door de vader van de eigenaar, met veel mooie plekjes en verhalen. In de middag met z'n allen de gondellift in en naar boven. Voor sommigen erg spannend overigens. Een deel van ons koos er voor om terug naar beneden te wandelen en daarbij bleek al snel dat dit toch wel erg hoog gegrepen was voor een paar van ons. Met veel moed, (net geen) bloed, zweet en tranen zijn we allemaal weer veilig en op tijd in het hotel terug beland voor het diner. Deze mooie, maar inspannende wandeltocht die ipv 1.45 uur ong. 3 a 4 uur duurde, was echter de start van een groot avontuur dat we met ons allen als een grote familie hebben beleefd. De saamhorigheid in de groep was buitengewoon. Ondanks dat we erg veel moois hebben gezien was dit het hoogtepunt van de hele reis in onze ogen. Iets waar alle deelnemers nog heel lang op zullen terugkijken. We hebben Salzburg bekeken en het Salzkammergut verkend, we hebben de Zellersee in Zell am See rondgevaaren en daarna een borreltje geprobeerd in de Schnapsbrennerei.

Nog een klein detail, de weg er naar toe was een hele belevenis op zich, erg small met een paar flinke bochten erin, niet voor watjes geschikt, maar ons er knap doorheen geslagen. De Grossglockner tour was wel een hele belevenis. Daar hebben we bijna alles gehad, mist, zon, regen, sneeuw, heel apart om mee te maken en erg mooi. Bij terugkomst stond er een orkest te spelen in de kiosk dus hebben we even genoten van de muziek voor we naar binnen gingen. Het museum in Mittersill en de Krimmlerwatervallen waren prachtig net als de muziekkavond gezellig was. Het dorpje Hallstatt was ook een ervaring om nooit te vergeten. We hebben veel beleefd en zijn blij dat we op een heel geslaagde vakantie kunnen terugkijken. Wij kijken weer uit naar de volgende reis en gaan snel weer plannen. Wij houden u op de hoogte.

Groetjes namens alle reisgenoten van de reis naar Oostenrijk.
Karin en Diny

**We willen naar de kerstmarkt
op woensdag 14 december!**

Het is een leuke kerstmarkt dat rondom



een groot overdekt winkelcentrum is opgezet. Mocht het weer niet willen meewerken dan kunt u ook binnen van de kerstsfeer proeven. We vertrekken op woensdag 14 december om 10 uur met de bus vanaf het station in Cuijk naar Oberhausen, waarbij we onderweg nog kunnen genieten van 2 kopjes koffie/thee met wat lekkers erbij. Vanaf ongeveer 11.15 uur heeft u de tijd om rond te kuieren en om ongeveer 16 uur vertrekken we weer vanuit Oberhausen richting Cuijk. Maar voor we daar rond 20 uur aankomen genieten we eerst nog van een heerlijk “Winters diner” onderweg. _U krijgt dan van ons bericht hoe u kunt betalen en als dat is gedaan dan bent u van harte welkom in de bus. Let wel op, want we hebben maar beperkt plaats en vol is vol! Heeft u zich wel opgegeven en ook betaald en is de bus vol dan komt u op de wachtlijst (de BETAALdatum is bepalend voor de inschrijving). Als u alsnog niet mee kunt krijgt u uw geld natuurlijk weer terug. **Voor deze hele dagtocht betalen onze leden 55 euro en niet leden 65 euro.** Dus schrijf u snel in en betaal liefst voor 15 november, dan bent u verzekerd van een hele gezellige dag.. **Opgeven kan via de mail: Secretaris@seniorencuijk.nl**



E-bike instructie van 15 oktober uitgesteld tot het voorjaar 2023

Helaas hebben we ons niet gerealiseerd dat het fietsseizoen voorbij was, toen wij met de voorbereidingen voor deze dag begonnen.

Dat is waarschijnlijk ook de reden, dat we zo weinig aanmeldingen hebben binnenkregen. We hebben daarom besloten om deze dag te laten vervallen. Toch geloven wij dat we deze dag gewoon door moeten schuiven naar het voorjaar van volgend jaar. Dan klimmen we weer met zijn allen op onze fietsen en dan is juist zo'n informatiemiddag van belang!

Verschijningsdata ONS en het onder-ONSje in 2023:

De Ons en het onder-ONSje verschijnen in 2023 elf keer en dat is een uitgave meer dan dit jaar. In de laatste volle week van de maand op maandag. Uitzondering is 27 februari dit in verband met Carnaval. De bezorgers ontvangen de bladen nadat deze door ons zijn afgeteld en gaan dan vanaf dinsdag op pad om de bladen bij u in de brievenbus te doen. (dit alles onder voorbehoud)



Editie		Verschijningsdatum (op maandag)	
1	Januari	19 december 2022 – copy onder-ONSje 4 december 2022	
2	februari	23 januari –	copy onder-ONSje 8 januari 2023
3	maart	27 februari –	copy onder-ONSje 12 februari
4	april	27 maart –	copy onder-ONSje 13 maart
5	mei	24 april –	copy onder-ONSje 9 april
6	juni	22 mei –	copy onder-ONSje 7 mei
7-8	juli/aug	26 juni –	copy onder-ONSje 11 juni
9	september	28 augustus –	copy onder-ONSje 13 augustus
10	oktober	25 september –	copy onder-ONSje 10 september
11	november	23 oktober –	copy onder-ONSje 8 oktober
12	december	27 november –	copy onder-ONSje 13 november
1	Januari '24	18 december 2023 – copy onder-ONSje 3 december	

Ouder worden

Maar wat gebeurt er eigenlijk als je ouder wordt? Met het ouder worden verandert er veel in het lichaam. De ene verandering is zichtbaar, zoals rimpels en andere veranderingen voel je wel maar zie je niet. Op hoge leeftijd heeft veroudering op alle onderdelen van het lichaam impact. Gelukkig verloopt veroudering geleidelijk waardoor het makkelijk is om je levensstijl erop aan te passen.



De meest voorkomende ouderdomskenmerken zijn: *Stijve gewrichten, minder goed kunnen horen, verminderd gezichtsvermogen (diabetes kan dit versterken), beperking bewegingsmogelijkheden, bijvoorbeeld van de nek en het hoofd, minder energie en verlies van kracht, iedereen wordt anders oud. Dit hangt van meerdere factoren af, bijvoorbeeld erfelijkheid en leefstijl. Ziektes en medicijngebruik hebben invloed op het ouder worden, zoals diabetes, dementie en Parkinson, vermindering coördinerend vermogen (ziekte van Parkinson kan dit versterken), andere smaakbeleving, verminderd geheugen, dementie kan dit versterken.*

Je zou haast denken dat met alle veranderingen het ouder worden louter kommer en kwel is. Maar het merendeel van de ouderen ervaart dit niet zo. Bij het toenemen van de leeftijd beoordelen mensen hun levenskwaliteit zelfs wat hoger dan toen ze jonger waren. Hoe ouder je wordt, hoe minder belangrijk gezondheidsproblemen lijken te zijn voor de levenslust. Op 85-jarige leeftijd heeft 90% van de mensen te maken met fysieke of mentale problemen. Maar het goede nieuws is dat de helft van deze ouderen hun welzijn toch als optimaal beschouwt. Als je gezond ouder wordt, leef je langer, voel je je vitaler en verklein je de kans op ouderdomsziekten. Ook kun je langer zelfstandig thuis blijven wonen. Als je gezond ouder wilt worden, beweeg, slaap en ontspan je voldoende. Je eet gezond, hebt een sociaal leven, voorkomt aanhoudende stress en controleert je gezondheid geregeld.

Zo kun je gezond ouder worden: *Rook niet, laat alcohol staan. Slaap voldoende en goed. Voorkom aanhoudende stress door genoeg te ontspannen. Blijf je hersenen stimuleren. Zorg voor sociale contacten. Check je gezondheid geregeld. Eet gezond en gevarieerd.*

Mogelijk compensatie voor (oud)klanten Rabobank

(Verzoek van KBO-Brabant aan de Afdelingen om dit bericht te verspreiden onder hun leden, via bijvoorbeeld de nieuwsbrief en/of website)

Heeft u geld geleend, bijvoorbeeld voor een auto, caravan of verbouwing? Heeft u het krediet rechtstreeks of via een tussenpersoon afgesloten bij Rabobank, Freo of Fideaal? Dan heeft u mogelijk recht op compensatie. Ook als u nu geen klant meer bent. Klanten van de Rabobank, Freo of Fideaal die in aanmerking komen voor een compensatie krijgen automatisch bericht hierover. Voor oud-klanten gebeurt dit niet, dus zij moeten zich zelf melden bij de Rabobank!

Producten die onder de compensatieregeling vallen zijn Doorlopend Krediet, Krediet op Betaalrekening, Rabo Kort Roodstaan, Rabo Studenten Roodstaan en Krediet op Creditcard. Had u één van deze producten? Dan kunt u zich nu aanmelden via de pagina www.rabobank.nl/compensatie-variabele-rente. Kijk voor meer informatie op de website van de Rabobank of bel de bank op telefoonnummer 088 727 11 51.



kbo Gelderland

*voor senioren van
vandaag en morgen*

Wat is er fout gegaan in Nederland?

Nederland is na de tweede wereldoorlog steeds een land geweest met uitmuntende beoordelingen op velerlei gebieden. Ons onderwijs, onze gezondheidszorg, onze huisvesting, onze pensioenen, ons welbevinden en onze nutsvoorzieningen (water, gas, elektriciteit) behoorden tot de top van de wereld. Ons leger was goed getraind en we beschikten over een ruim arsenaal aan wapensystemen. De belastingdienst werd internationaal beoordeeld als uitmuntend.

Inmiddels zijn we afgedaald op deze gebieden tot de onderste regionen van de middengroepen, ver achter andere Europese landen, zelfs achter voormalige Oostbloklanden. Meestal was dit het gevolg van de laatste 20 jaar doorgevoerde bezuinigingen. Veel commissies werden ingesteld om de ontstane problemen te onderzoeken en voorstellen tot verbetering te maken. De meeste rapporten constateerden dat er inderdaad problemen zijn en dat de regels moeten worden bijgesteld of er zelfs wetswijziging of een geheel nieuwe wet moet komen.

Dergelijke rapporten raakten op de ministeries diep in de lade.

Beleidsplannen werden nauwelijks gemaakt; enige jaren terug was de Minister-President er zelfs trots op dat er geen beleidsplannen werden gemaakt, maar dat er ad hoc werd geregeerd. Als er toch een plan werd gemaakt dan betrof dit een korte periode van slechts enkele jaren en ontbrak een lange termijnvisie. Het gevolg is dat nu op alle genoemde gebieden grote investeringen noodzakelijk zijn, hetgeen gegarandeerd gepaard zal gaan met verhoging van de lasten voor grote groepen van onze bevolking. Alom bestaat er tegenwoordig personeelsgebrek door een relatief onaantrekkelijke hoogte van de honorering en de overbelasting van de medewerkers. Velen werken parttime, willen niet meer voltijds werken omdat dit weinig oplevert en men zelfs geen gebruik meer kan maken van aanvullende toeslagen. Er zijn ruim 300.000 vacatures, terwijl er naar ik hoorde, 1.200.000 personen die aan het arbeidsproces zouden kunnen deelnemen, dit niet doen. De reden is opnieuw dat het 'niet loont' ten opzichte van de uitkering die men krijgt.

Jongeren blijken nauwelijks meer te kunnen lezen of rekenen. Boeken worden nauwelijks meer gelezen en zijn verdrongen door de mobiele telefoon met spelletjes en veelal eenzijdige informatie. In het onderwijs heeft een nivellering plaatsgevonden onder het mom van gelijke kansen en gelijke rechten. De kleuterjuffrouwen en onderwijzers heten tegenwoordig docent, alle leerlingen heten student. Op de universiteit spreken de studenten niet meer over het volgen van college en deelnemen aan een werkgroep, maar zij gaan naar een les.

Na een lange formatieperiode is het kabinet Rutte IV aangetreden. Korte tijd na de installatie bleek dat er geen cohesie in het kabinet bestaat en dat men elkaar wantrouwt. In de publieke beoordeling krijgen de meeste ministers een negatieve beoordeling.

Elke dag worden er ergens in Nederland mensen met een mes gestoken of vallen er doden door het gebruik van vuurwapens. De drugscriminaliteit groeit met de dag en infiltreren de betrokken criminelen in 'onze' wereld. Onschuldigen worden op straat aangevallen en in elkaar geslagen. Het is om triest van te worden.....

Beuningen, September 2022, Leo H.D.J. Booij

Internetgebruik senioren

Enkele cijfers: internetgebruik 55 tot 65 jaar, 99,1 procent, van 65 tot 75 jaar, 96,3 procent, boven de 75 jaar zwakt het af, maar het is toch altijd nog 79,6 procent. Op de social media zit 76 procent van de ouderen boven de 65 jaar! (cijfers 2021, bron CBS) Er wordt vaak beweerd dat de oudjes geen computer hebben of dat zij er niet mee om kunnen gaan. Onzin, het is de jongere generatie, die dit voor onze voeten gooit! We zullen maar denken:

“Ach ja, zo is de jeugd van tegenwoordig, ze weten niet beter!”



“De Ramen doen” was het wekelijkse werk voor buiten. Hiervoor werd regenwater gebruikt, want dat bevat geen kalk. Het werkje kostte maar enkele minuten: de spinnenkop of ragebol werd in de emmer gesopt en daarmee werden de ramen schoongemaakt. Naspoelen met een skuplepel (soeplepel).



×
**VROEGER
WAS ALLES
BETER**
×

“De was doen” op zondagavond zetten ze de was in de week en maandag was het wasdag. De hele maandag waren de vrouwen aan het boenen, schrobben en spoelen. Eerst werd de vuile was in een ketel gekookt, vervolgens werden hardnekkige vlekken op het wasbord eruit geboend en tenslotte moest de was nog geslingerd worden.

7 **DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS.**

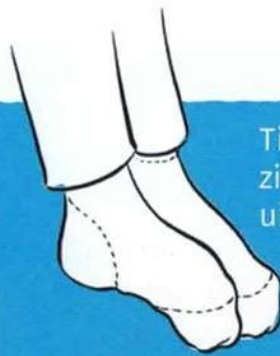
Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**





BELSPEL

Tijdens bellen.
Voor soepele voeten
en balans.



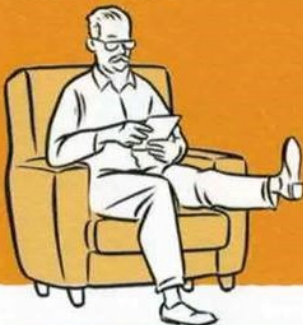
Tip: kan zowel
zittend als staand
uitgevoerd worden.



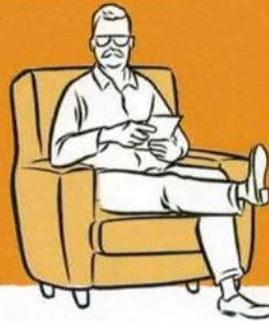
Tenen krachtig buigen.

En ontspannen: **5 keer.**

Linkerbeen strekken:
10 keer 10 sec.



Rechterbeen strekken:
10 keer 10 sec.



THUISSPORTER

Tijdens zitten. Voor
sterke benen en buik.



GAANRECHT

Tijdens koken.
Voor balans.



Aanrecht vasthouden.
Lopen als een
koorddanser.



3 keer
heen en weer.



Opstaan zonder handen:
5 keer achter elkaar.
3 keer per dag.



PLAATSMAKER

Tijdens opstaan.
Voor sterke benen.