



onder-ONSje



Senioren Cuijk

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

januari 2023



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 23 januari. Copy
inleveren t.m. 8 januari.
info@seniorencuijk.nl



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

Tel: 0485 211354
info@em-m.nl
www.em-m.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



www.biketotaalcuijk.nl

**PERSOONLIJK
REISADVIES
BIJ JE THUIS**
TUI at Home

NONJA SCHUIJFFEL
06 83271283
nonja.schuijffel@tui.nl

- > Eén vertrouwd gezicht
- > 24/7 bereikbaar
- > De beste deals speciaal voor jou
- > Met de garanties van TUI



WWW.TUIATHOME.NL/NONJA-SCHUIJFFEL



Beste leden,

Als ik dit aan het schrijven ben is het nog november en zijn de berichten in de krant en op de televisie zorgwekkend. De kosten voor energie reizen de pan uit en ondanks de steun van de regering van 2 maal € 190,- , bijdrage in de kosten van gas en elektra, zullen velen de energierekening dit jaar maar moeilijk kunnen betalen. De verhoging van de energieprijzen, een gevolg van de oorlog in de Oekraïne, is niet de enige verhoging die de mensen zorgen baart, want door de huidige hoge inflatie wordt alles duurder terwijl voor heel veel mensen het inkomen gelijk blijft. Al met al een somber perspectief voor 2023. Maar niet alles is negatief. Gelukkig is de verwachte opleving van het coronavirus in het afgelopen najaar achterwege gebleven, waardoor de belasting op de ziekenhuizen binnen de perken is gebleven en ook de verzorgingshuizen hoefden geen extra maatregelen te nemen om de senioren te beschermen. Wat Senioren Cuijk betreft kunnen wij terug kijken op een positief jaar.

Vanuit twee aparte KBO afdelingen is er een nieuwe afdeling ontstaan Senioren Cuijk KBO-vereniging voor 50-plussers. Het bestuur is in dat jaar uitgebreid tot 9 leden en hiermee kunnen wij onze taak "belangenbehartiging van u als senioren" naar behoren uitvoeren.

Wat staan er dit jaar voor belangrijke zaken op de rol ?

Natuurlijk de Nieuwjaarsbijeenkomst en de algemene ledenvergadering van de nieuwe afdeling ,waar naast de gebruikelijke punten als goedkeuring het jaar- en financieel verslag, deze keer ook uw goedkeuring zal worden gevraagd voor de nieuwe statuten, huishoudelijk reglement , beleidsplan 2023-2028 en concept vrijwilligers beleid.

Daarnaast zullen natuurlijk ook alle activiteiten zoals die ook het afgelopen jaar er zijn geweest weer onze volle aandacht krijgen. Maar naast deze taak zal de focus van het bestuur ook liggen op het mede voor onze leden aandacht besteden aan wonen,zorg, welzijn en vooral eenzaamheid.

Voor dat laatste is de hulp van u als leden van cruciaal belang. Ik hoop dan ook, dat wanneer het bestuur dit vraagt er veel respons zal komen. Zoals al eerder boven vermeld, rest mij, mede namens het bestuur, u en de uwen een gelukkig en vooral gezond 2023 toe te wensen. **Peter Schouten, voorzitter**



Senioren Cuijk
KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS



ONTMOETEN

Rikken: 't Fort, aanvang 13.30 uur

2, 16, en 30 januari – 13, 20 en 27 februari – 13 en 27 maart – 10 en 24 april - 8 en 22 mei

Rikken: MFA, aanvang 13.30 uur, tevens gelegenheid om te jokeren

9 en 23 januari – 6 februari – 6 en 20 maart – 3 en 17 april – 1, 15 en 29 mei

Kienen: MFA, aanvang 14 uur deze maand vrijdag 13 januari 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

Bridge: '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

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

Wandelen: iedere dinsdag om 13.30 uur. Vertrek vanaf 't Fort

Cuijk Ontmoet - In Het Doehuis

**Thema
ochtenden**

Iedere 2^e dinsdag van de maand van 10 tot 12 uur, gratis toegang, thee of koffie op eigen rekening



Tafeltennis: Vanaf woensdag 4 januari:
tafeltennissen in gymzaal school "De Wingerd",
van 14 tot 16 uur. (eigen ingang)



Mochten er activiteiten niet vermeld zijn, dan horen wij dit graag. info@seniorencuijk.nl



De mijlpalen in januari 2023:

95 jaar: Mevr van Rij Huijser

**85 jaar: Mevr. Janssen Boeijen, Mevr. van der Meide Waraar,
Mevr. Hendriks Vedder, Dhr J. van Voorst**

Sluitingen buurthuizen rond de feestdagen:

De Nielt: van 24 december t.m. 8 januari

MFA: van 24 december t.m. 8 januari

Het Doehuis: van 24 december t.m. 2 januari

't Fort: :van 24 t.m. 26 december en van 30 dece. t.m. 1 januari

Kerstvieringen in Cuijk en Katwijk

Zaterdag 24 december Kerstavond,

10.00 uur Martinuskerk Cuijk, eucharistieviering

19.00 uur Martinuskerk Cuijk, eucharistieviering m.m.v. het
jeugdkoor

21.00 uur Martinuskerk Cuijk, eucharistieviering m.m.v. Creation

21.00 uur Martinuskerk Katwijk, eucharistieviering m.m.v. Maasklanken?

23.00 uur Martinuskerk Cuijk, eucharistieviering m.m.v. Vivace

Zondag 25 december Eerste Kerstdag,

10.00 uur Martinuskerk Cuijk, eucharistieviering m.m.v. Kerkelijke Ensemble
Gaudete in Domino ?

Maandag 26 december Tweede Kerstdag

10.00 uur Martinuskerk Cuijk, Eucharistieviering

11.00 uur MFA De Valuwe, eucharistieviering



Protestantse Gemeenschap Cuijk

Zaterdag 24-12-2022: drs. H. Oudelaar uit Ottersum, 22 uur

Zondag 25-12-2022: drs. D. Stolk uit Nijmegen, 10 uur

De diensten worden gehouden in de Protestantse kerk aan de Grotestraat 102

WANDELEN BIJ SENIOREN CUIJK.

Wist u dat bij "Senioren Cuijk" iedere dinsdagmiddag gewandeld wordt? We vertrekken om 13.30 uur vanaf 't Fort en wandelen gezellig babbelend ca 5 km. We sluiten de wandeling af met een kopje koffie of thee. We zien u graag bij het vertrek en als u meer wilt weten, kunt u nadere inlichtingen krijgen via: Maria Willems mbmwillems@outlook.com



LET OP: I.V.M. SLUITING MFA tot 8 januari wordt er nu vrijdag op 13 januari gekiend, Het kienen in de mfa blijft in ons programma.

Er was afgesproken dat we tot en met december het aan zouden zien omdat er, na de pandemie, de opkomst zeer matig was. Toch zien we nu een stijgende lijn. We hebben daarom besloten om verder met het kienen door te gaan. De bingo in 't Fort blijft stabiel.

Voor de bingo in 't Fort zoeken wij wel twee nieuwe vrijwilligers.

Iedere 2^e dinsdag van de maand, aanvang 14 uur.

info@seniorencuijk.nl

**Vrijwilligers
gezocht**

We gaan weer op reis

We zijn alweer volop bezig om de volgende 2 reizen te plannen. Op het moment dat we de kopie moeten inleveren hadden we echter nog niet alle info binnen van het reisbureau. We willen er weer hele mooie reizen van gaan maken dus dat heeft even voorbereiding nodig. Wel hebben we al de reisdatums en bestemmingen en een presentatiedatum voor jullie vastgelegd. Hier worden alle gegevens bekend gemaakt en kunt u zien wat er is uitgekomen. We gaan van 8 t/m 12 mei naar het noorden van het land en van 16 t/m 23 september naar Thüringen. Natuurlijk hopen we al veel eerder meer informatie te hebben en die zullen we bekend maken via facebook en website. De planning is dat men de reizen komt presenteren op 11 januari in de MFA. De opzet is de 5 daagse reis van 10.00 tot 11.00 en de 8 daagse reis van 11.30 tot 12.30 dit geeft genoeg tijd om rustig te luisteren en vragen te stellen en eventueel alvast in te schrijven. Kortom houdt ook de media in de gaten. Karin en Diny





Zoals al aangekondigd is er op 18 januari 2023 een nieuwjaarsborrel gepland om alle leden alle goeds te wensen voor weer een nieuw jaar.

We willen deze keer starten met een wat informeler programma en er ook gewoon een gezellige middag van te maken. Met een drankje en een klein hapje erbij. Om alle buurthuizen een kans te gunnen willen we alle activiteiten een beetje spreiden en deze keer zijn we welkom in Het Doehuis op de Padbroek. Om de nostalgie een beetje te laten voortduren hebben we de Foto Archief Dienst van Cuijk bereid gevonden om wat in de geschiedenis te duiken en zij hebben voor ons een mooie middag in elkaar gezet. U bent van harte welkom tussen 14.00 en 17.00 uur

Opgeven kan voor 9 januari via Mail of met een briefje in de brievenbus. Bij Karin van der Cruijzen Looiersgaarde 9. Mail Cvandercruijzen@live.nl tel; 06-24897517 Wel graag na 18.00 uur ivm met mijn werk. Voor deze middag vragen we wel een kleine vergoeding van 5 euro.

Deze vergoeding kunt u Of direct bij uw opgave met vermelding van uw naam en lidnummer bij mij in de bus doen of overmaken via banknr: nl63 rabo 0128 8979 53 met vermelding Nieuwjaarsborrel en lidnummer(s). We zien u graag op 18 januari.

De activiteitencommissie

Van Jan van Aldenhoven ontvingen we een aanvulling op het gedicht van Annie van Lankveld, dat in het vorige onder-ONSje heeft gestaan:

Zelfs bij de noodlijdende Schouwburg kun je geen kaartje meer kopen

Het is maar te hopen

Dat ik dat ooit nog eens doe

Anders is voor velen onder ONS de Cuijkse Schouwburg taboe.

Hij is toch van iedereen , waar moet dat heen ?

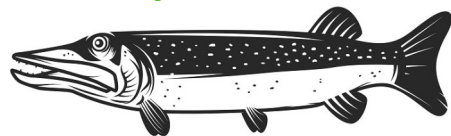
Ingezonden



Misschien schrik je van iemand op straat die in de war lijkt, of maak je je zorgen om een familielid dat niet meer voor zichzelf zorgt. Hoewel er in dat soort situaties geen spoed nodig is, bellen veel mensen de politie voor hulp. Maar eigenlijk kan een andere deskundige vaak beter helpen. Daarom is er het Meldpunt Zorgwekkend Gedrag, zodat de persoon om wie jij je zorgen maakt de juiste hulp kan krijgen. Via het telefoonnummer kun je met een deskundige praten over de persoon om wie jij je zorgen maakt. Zij denken met je mee en kunnen via een melding de juiste hulpverleners inschakelen. De meeste mensen die in de war zijn, zorgen niet voor overlast en zijn ongevaarlijk. Als we zorgzaam naar elkaar omkijken, kunnen we mensen op tijd de juiste hulp geven en eventuele gevaarlijke of vervelende situaties voorkomen. **Meldpunt Zorgwekkend gedrag 0800-1205**



**Als er gaten zitten in het ijs, is schaatsen niet zo wijs.
Want als een snoek je bij de tenen pakt,
dan ben je door het ijs gezakt.**



Koersbal Na de pandemie was het ook slecht gesteld met het koersbal in de MFA. We hadden een groep van ongeveer 18 deelnemers, maar toen we weer begonnen, was de groep voor de helft geslonken. Door veel aandacht te besteden aan dit spel en door de inzet van deelneemster Tonny v. d. Kerkhof, is het koersbal er weer helemaal bovenop gekomen. Een bedankje richting Tonny is dan terdege op zijn plaats! We hebben nu weer een groep van 18 deelnemers en bovendien, het is nog een gezellige groep ook! Plezier is bij koersbal belangrijker dan een prestatie leveren. info@seniorencuijk.nl



Jeu de Boules Nu alles weer in zijn normale ritme gaat komen, heeft het bestuur besloten om te kijken of we weer met jeu de boules kunnen gaan stamrten. Daarom wordt er in de jeu de boules hal van Amicale op **vrijdag 27 januari een inloopochtend** gehouden van 10 tot 12 uur. Mocht er belangstelling zijn, dan is het de bedoeling om weer maandelijks een balletje te gaan gooien. Ballen zijn aanwezig en u vindt de banen van Amicale bij de kinderboerderij op De Galberg. We hopen dat we een ploegje van 14 personen bij elkaar te kunnen krijgen. Informatie: info@seniorencuijk.nl



Het was weer gezellig op de dansavond in de MFA op 26 november!! Wij zijn in 2019 gestart met dansavonden in de stijl van de jaren zestig. Na een aarzelend begin, bleek het toch een succes te zijn. Helaas sloeg toen de corona pandemie hard toe en hebben de dansavonden ruim twee jaar stilgelegen. Vanaf mei 2022 zijn we weer gestart en er hebben inmiddels drie dansavonden plaatsgevonden, met wisselend succes. Nu was het de beurt aan “The Rocking Sixties”. Een band bestaande uit zes muzikanten, met een zanger uit...jawel, Cuijk! Gelukkig waren er nu wel ruim 50 personen, die de “RetroParty” bezochten. De band viel duidelijk in de smaak bij de aanwezigen. Het viel ons op, dat er erg veel werd gedanst en ook iedereen tot het einde is gebleven. Eigenlijk hebben we van de bezoekers alleen maar positieve reacties gehoord. Men was zeer te spreken over de band, maar ook de band was erg positief over deze avond. Kortom, het was gezellig, men had veel dansplezier, veel lol en vooral heeft men genoten!! Een bedankje gaat ook naar de MFA en zijn vrijwilligers voor de belangeloze medewerking aan deze avond. ***Het bestuur heeft besloten om in 2023 weer een RetroParty te plannen. Mocht deze ook weer een succes worden, dan volgen er waarschijnlijk meer.***

We hebben het onder-ONSje uit kunnen breiden met meerdere adverteerders. Dankzij onze adverteerders kunnen wij u dit blad aanbieden. Wij zijn ze daarom zeer erkentelijk. Alles wordt duurder, daarom blijven we verder uitkijken naar meerdere ondernemers, die een advertentie willen plaatsen. We hebben een oplage van 650 stuks en dat 11x per jaar! Dus de moeite waard. Het logo wordt ook vermeld op onze website, deze wordt gemiddeld 50x per week bezocht. info@seniorencuijk.nl



Dat bridge aan populariteit toeneemt, is een duidelijk gegeven, maar anders is het gesteld met het rikken. We hebben het idee, dat de interesse in het rikken, jammer genoeg, in zijn geheel afneemt. Na de pandemie is bijvoorbeeld onze groep wat geslonken en er zijn geen nieuwe gezichten bij gekomen. De jongere senior is duidelijk meer geïnteresseerd in het bridgen. Toch gaan wij door met rikken, zowel in 't Fort, als in de MFA. We nodigen de rikkers dan ook uit om een keer te komen kijken of om gelijk mee te spelen, In de MFA kunt u ook nog gaan jokeren op dezelfde tijd. (zie de agenda) Ook hopen we dit jaar ons groot kaarttoernooi weer te laten plaatsvinden in de MFA.

Bij ParkinsonBoxing is de tegenstander Parkinson **"Het enige leuke aan Parkinson is boksen!"**

Wellicht heeft u er wel eens over gehoord, boksen voor mensen met de ziekte van Parkinson. Boksen waar u niet met een tegenstander de ring in gaat, maar gaat boksen tegen een zak, pads of tegen de handschoenen en dus niet tegen elkaar. Parkinson boksen richt zich voornamelijk op kracht, bewegelijkheid, snelheid en balans. Waarbij uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat Parkinson boksen er voor zorgt dat de Parkinson symptomen afnemen en dat de progressie vertraagd. Daarnaast geven mensen die deelnemen aan Parkinson boksen ook aan dat ze zich sterker, energiever en even niet meer de Parkinson patiënt voelen. Parkinson boksen wordt gegeven bij Fysiotherapie de Valuwe.



Mocht U meer willen weten of vragen hebben, neem dan contact op met:
Stefanie Hubertus of Aafke van den Berg. Tel: 06-19060009

Buurtbemiddeling



Voorkom burenruzie, schakel Buurtbemiddeling in.

Een overhangende tak of harde muziek van de buurjongen. Het zijn van die ergernissen die de verhouding met je burens flink kunnen verstoren. De eerste stap naar meer begrip is een goed gesprek; dé manier om een vervelende ruzie te voorkomen. Toch kan het zo zijn dat jullie er samen niet uitkomen. U kunt dan een beroep doen op de buurtbemiddeling.

Buurtbemiddelaars lossen je problemen niet voor je op. Wat ze wel doen: jou en je burens helpen om op een positieve manier met elkaar in gesprek te gaan. Buurtbemiddeling gaat volgens vijf stappen:

1. Na je [aanmelding](#) komt de coördinator van buurtbemiddeling bij je langs voor een intakegesprek;
2. Zowel jij als je burens doen los van elkaar jullie verhaal aan de twee bemiddelaars die jullie gaan ondersteunen;
3. Onder begeleiding van de buurtbemiddelaars ga je met je burens in gesprek;
4. De afspraken die jullie maken, leggen we vast in een intentieverklaring;
5. De buurtbemiddelaars nemen na enige tijd contact op met jou en je burens om te horen of jullie de afspraken zijn nagekomen.

De vrijwilligers respecteren jouw privacy en die van je burens. Ze gaan vertrouwelijk om met alle informatie die ze van jullie ontvangen. Er wordt niets in dossiers vastgelegd.

Neem contact op met Buurtbemiddeling Land van Cuijk via 0485 700 500 of stuur een e-mail naar

info@buurtbemiddelinglvc.nl. Getrainde vrijwilligers brengen jullie weer met elkaar in gesprek en helpen het onderlinge contact te herstellen.

Buurtbemiddeling is gratis.



Sociom
Altijd in de buurt

"Mag ik even naar het toilet?"



De caissière reageerde bits. 'Nee, dat kan niet', antwoordde ze. Toen ik haar vroeg naar het waarom, zei ze dat er geen waarom was.' Ik was echt geschokt. Wat u doet is onmenselijk, zei ik nog. Ze wuifde me weg alsof ik een klein kind was.

Om thuis te komen, had deze meneer 20 minuten nodig om naar huis te rijden met zijn scootmobiel. Onderweg kon hij het niet meer ophouden en heeft toen in zijn broek geplast.

" Ik voelde me als oudere gediscrimineerd en vernederd! "

Bovenstaand voorval gebeurde gelukkig niet in Cuijk, maar het betrof wel een filiaal van een bekende winkelketen.

Hoe vervelend de situatie ook is, maar wettelijk gezien is er weinig in te brengen tegen de weigering betreffende het toiletgebruik. Helaas is hier niets over vastgelegd in de wet.

DIT IS DIEP EN DIEP TRIEST!! Daarom tips bij toiletweigering in een winkel

- Vraag naar de manager. Sommige medewerkers weten niet precies het beleid en kunnen uit onzekerheid weigeren. Het kan zijn dat de manager er geen probleem mee heeft.
- Dien een klacht in bij de organisatie van de supermarkt of winkel. Altijd doen als u zich onheus bejegend voelt. Wellicht krijgt u het niet voor elkaar om als-nog het toilet te mogen gebruiken, maar u geeft in ieder geval een signaal af. Kijk op hun contactpagina voor het mailadres.
- Plaats een review (reactie) op hun website of op Reviews bij Google Maps.
- Als u bijvoorbeeld een darmaandoening heeft zoals de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa kunt u via de stichting Crohn & Colitis NL een toiletpas aanvragen. Deze pas heeft geen wettelijke status, maar maakt vaak wel indruk bij personeelsleden of managers.
- Mail een gemeenteraadslid. Steeds meer gemeenten hebben een actiever beleid op het gebied van toiletten en daar helpen signalen zoals deze bij.
- Zoek een openbaar toilet in de buurt. Dat kan bijvoorbeeld met de Hoge-Nood-app op uw smartphone, maar *In het centrum van Cuijk zijn helaas geen openbare toiletten. We weten zeker dat hier het toilet in de winkels ter beschikking staan, indien een oudere echt nodig moet en er om vraagt.*



Veel mensen doen online aankopen zonder eerst de betrouwbaarheid van de webshop te controleren

Uit onderzoek blijkt dat 50% van de consumenten het afgelopen jaar een probleem heeft gehad met een online aankoop.

Misschien helpen deze tips mee om mensen bewust te maken van de risico's van het kopen bij een onbekende webshop. Waar moet u op letten?

1. Zoek reviews over de webshop, maar doe dat niet op de site van de webshop zelf. Tik in de zoekbalk op het hele webadres en reviews. Weinig of geen reviews zijn verdacht.
2. Is de prijs te mooi om waar te zijn? Dan is dat meestal ook zo.
3. Nepshops verkopen vaak populaire producten, zoals elektronica of e-bikes.
4. Controleer of keurmerklogo's in de webshop echt zijn. Als u op het logo klikt, moet u naar de site van het keurmerk gaan.
5. Als u alleen kunt betalen via een overschrijving, is het vaak foute boel, zeker als het een buitenlands banknummer is. Overigens is een iDeal-betaling geen garantie dat de webshop betrouwbaar is.
6. Bij erg goedkope kleding of schoenen staat in de nep-webshop vaak dat alle maten beschikbaar zijn. Dat is een teken dat het niet in de haak is.
7. Een shop die minder dan een maand online is, is verdacht. U kunt een webshop die eindigt op .nl controleren via [sidn.nl](https://www.sidn.nl) en daar te klikken op 'Toon mij de gegevens'.
8. Pas extra op als u op een webshop komt via een advertentie. Want nepshops adverteren vaak via Facebook of Instagram. Dat een bedrijf adverteert betekent niet dat het betrouwbaar is.



9. De politie heeft een [lijst met malafide webwinkels](#)
Bij deze webshops moet u dus niet kopen!

KBO Cliëntondersteuning/ouderenadvisering

Ongetwijfeld heeft u in de ONS van december de ervaringen gelezen van drie ouderenadviseurs in de rubriek "Portretten". Dit was voor ons aanleiding om ook hieraan aandacht te besteden. We proberen op een duidelijke manier uit te leggen, wanneer u een beroep kunt doen op zo'n adviseur en wat zijn of haar werkzaamheden zijn. Ook KBO/WOC is nog altijd op zoek naar vrijwilligers, die deze dankbare taak op zich willen nemen.

Hulp bij Wmo-aanvraag

We blijven allemaal langer thuis wonen. Maar soms kan dat alleen met (extra) zorg of hulpmiddelen. Hiervoor moet u een aanvraag doen bij de gemeente. Dat kan soms ingewikkeld zijn en veel senioren zien er tegenop. Maar u hoeft dat traject niet alleen in te gaan. Via uw lokale KBO vereniging kunt u een beroep doen op een cliëntondersteuner of ouderenadviseur. Zij kunnen, samen met u, onderzoeken waar u recht op heeft. En u vervolgens bijstaan in gesprekken met bijvoorbeeld de gemeente.



Kortom: onze cliëntondersteuners en ouderenadviseurs ondersteunen u bij uw Wmo-aanvraag.

De onafhankelijke cliëntondersteuner/ouderenadviseur helpt senioren op gebied van wonen, welzijn, zorg en financiën, waardoor zij langer zelfstandig kunnen blijven wonen.

Samen met de cliënt zoekt de cliëntondersteuner/ouderenadviseur naar passende oplossingen voor de hulpvraag. De oplossingen moeten altijd aansluiten bij de eigen wensen en behoeften van de cliënt. Een belangrijk uitgangspunt hierbij is dat de cliënt de eigen regie blijft houden.

Een cliëntondersteuner/ouderenadviseur kan op een groot aantal terreinen ondersteuning bieden:

- Het in kaart brengen van de noodzakelijke zorg en ondersteuning
- Het aanvragen bij van de hulpvraag bij de juiste instantie
- Het voorbereiden en ondersteunen van een keukentafelgesprek
- Het in kaart brengen van de eigen administratie
- Het voeren van een gesprek voor versterking van eigen kracht en regie
- Het zoeken naar hulp in de directe omgeving

- Het zoeken naar algemene voorzieningen
- Het aanvragen van ontheffing van gemeentelijke belastingen
- Het aanvragen van zorg- en huurtoeslag in samenwerking met de belastinginvuller.

De cliëntondersteuner/ouderenadviseur zal de cliënt zo goed mogelijk bijstaan. Hij/zij staat naast de cliënt. De cliënt houdt zelf de regie. De cliëntondersteuner/ouderenadviseur stelt vragen, luistert en vraagt dóór om de hulpvraag helder te krijgen. Er wordt de tijd genomen voor de gesprekken en er is aandacht voor het sociale netwerk van de cliënt.

De cliëntondersteuner/ouderenadviseur is onafhankelijk en beslist niet mee over de uitkomst bij de aanvraag van een voorziening. Zij zijn er voor u om naast u te staan ter versterking van uzelf.

De cliëntondersteuners/ouderenadviseurs krijgen een gedegen opleiding. Zij worden jaarlijks uitgenodigd voor workshops of informatiebijeenkomsten. De opleiding, workshops en informatiebijeenkomsten worden georganiseerd door KBO-Noord Brabant, eventueel in samenwerking met externe organisaties. Gemeenten zijn verplicht om gratis onafhankelijke cliëntondersteuning te bieden aan alle burgers met het belang van de cliënt als uitgangspunt. De cliënt moet het gevoel hebben dat deze persoon daadwerkelijk naast hem staat. Als de cliënt twijfelt aan de objectiviteit, heeft hij recht op een andere ondersteuner.

Gemeenten moeten ouderen ook actiever benaderen met informatie over de beschikbare inkomensvoorzieningen Sommige ouderen maken geen gebruik van de inkomensondersteunende regelingen waar ze recht op hebben. Veel instanties gaan ervan uit dat een oudere die recht heeft op een inkomensvoorziening, dat zelf regelt. Maar dat is voor veel ouderen veel te veel gevraagd. Regelingen zijn bijvoorbeeld niet bekend of te ingewikkeld om aan te vragen. Ook kunt u bij het aanvragen van inkomensregelingen gebruik maken van de hulp van ouderenadviseurs en vrijwilligers, die u helpen bij belastingaangifte en aanvragen van bijvoorbeeld huur- en zorgtoeslag.

Wilt u, als ondersteuner, de senioren helpen of wilt u een beroep doen op een ondersteuner?

Mail dan naar ons secretariaat:

secretaris@seniorencuijk.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

Hofmans
AT HOME

SINCE 1964

Wij betalen jouw **BTW**

2e KERSTDAG
10.00 - 17.00 uur



Vele fauteuils **UIT VOORRAAD LEVERBAAR**. Ook met **STA-OP HULP!**

www.hofmansathome.nl

7600 m² showroom in CUIJK

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl

