



onder-ONSje



Senioren Cuijk

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

februari 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
Karin v.d. Cruysen (beoogd)

Foto voorkant: Marijke Veltmaat
Volgend onder-Onsje: vanaf 27 februari.
Copy inleveren t.m. 12 februari.
info@seniorencuijk.nl

Eindredactie: Martien Peters



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



Ontdek ons
assortiment



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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

Alweer februari!

We hebben alweer het februarinumnummer bij u in de bus gedaan. Februari, de tweede maand van het jaar en de maand van het carnaval, het feest van de narrenkappen. Wij zijn er van overtuigd dat ook diverse leden mee gaan doen en de narrenkap zullen gaan dragen. Wij wensen hen met een stevig "alaaf" een fijn carnavalsfeest!

Deze maand wordt weer de contributie geïnd. Het is echter weer verheugend, dat dit jaar de contributie niet wordt verhoogd. De prijzen gaan al genoeg omhoog! We werden door diverse leden benaderd met de vraag waarom de contributieafdracht naar KBO-Brabant zo hoog moet zijn. We konden daarop geen antwoord geven. Een reden des te meer om het uit te zoeken. Elders in dit nummer hebben we een overzicht geplaatst wat er gebeurt met de afdracht aan KBO-Brabant. Het is wel een overzicht uit 2017, een andere konden we niet vinden. Dus daarom iets gedateerd.

Mededeling: *Ons bestuurslid Martien Peters heeft per 23 december **tijdelijk** de bestuurstaken neergelegd. Wel blijft hij de structurele zaken behartigen, zoals de eindredactie van het onder-Onsje, de website en Facebook.*



Woensdag 15 maart de Algemene leden Vergadering
in 't Fort
Tevens kandidaten gevraagd, die zich verkiesbaar
willen stellen voor een bestuursfunctie
secretaris@seniorencuijk.nl

De algemene ledenvergadering wordt dit jaar gehouden op woensdag 15 maart in 't Fort.

Mocht u plaats willen nemen in ons bestuur, dan kunt u zich tot een half uur voor de ALV opgeven bij de secretaris. De leden stemmen, tijdens deze vergadering, of het bestuurslid toe kan treden tot het bestuur. Nadere berichtgeving volgt in ons maartnummer. secretaris@seniorencuijk.nl

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Verder zijn er twee zeer interessante bijeenkomsten op donderdag 16 maart en donderdag 23 maart in De Nielt. Deze worden georganiseerd door KBO-Brabant. U leest er meer over in dit onder-ONSje.

Rikken: 't Fort, aanvang 13.30 uur

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

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

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

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,

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.

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

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

Fietsen: iedere dinsdag. Vertrek om 13.30 uur vanaf het L Janssenplein en 't Fort.

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

Tafeltennis: iedere woensdag tafeltennissen in gymzaal school "De Wingerd", van 14 tot 16 uur. (eigen ingang) Informatie: 0610812301 of wim.burgt@gmail.com

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



Het Doehuis: , iedere 2^e dinsdag van de maand van 10 tot 12 uur, gratis toegang, thee of koffie op eigen rekening. Ouderensoos, elke woensdag van 9.30 tot 12 uur.



MFA: Vanaf maandag 30 januari 2023 Inloop voor senioren (55+)

Tussen 10:00 uur en 11:30 bent u welkom voor een kop koffie in mfa De Valuwe. Een moment voor ontmoeting, een goed gesprek of een fijn samenzijn. Consumptie voor eigen rekening. Voor vragen:

renskehuijs@sociom.nl of bel of app naar 06-89973504



Open ochtend jeu de boules Vrijdag 27 januari in de hal van Amicale op de Galberg, achter de kinderboerderij. Aanvang 10 uur, einde 12 uur. De deelname is gratis en ballen zijn aanwezig. U hoeft geen lid te zijn van onze vereniging!

Dankjewel bezorgers!!

Op 21 december was het weer een drukke dag! Onze leden werden getrakteerd op een heerlijke kerststaaf. Maar deze moesten wel bezorgd worden. Onze bezorgers hebben die klus weer geklaard, waarvoor wij ze hartelijk willen bedanken. De restvoorraad kerststa-



ven is naar de voedselbank gegaan. Ook diverse leden stelden hun attentie hiervoor ter beschikking. De voorbereidingen van zo'n actie heeft wel de nodige voeten in de aarde. Eerst wordt er door het bestuur gekeken wat voor een budget wij hiervoor vrij kunnen maken. Is dit eenmaal gebeurd, dan wordt er onderhandeld met diverse supermarkten. Een kerststol bleek niet haalbaar, gezien de gestegen prijzen. Ook het bezorgen van de stollen gaf bij enkele bezorgers, i.v.m. de mobiliteit, problemen. We hebben toen als alternatief voor de banketstaaf gekozen. Een plaatselijke supermarkt is ons prima tegemoet gekomen en we konden velen blij maken met deze attentie. De reacties waren allemaal erg positief. Het blijft mooi om de glimmende gezichten van de onze leden te zien. Men is echt dankbaar en dan weet je weer waarvoor je het doet!



Hoe was de start van het tafeltennissen?

In samenwerking met de tafeltennisvereniging zijn we dit project gestart en op 4 januari was dan het eerste OLDSTARS tafeltennis. De start was redelijk positief. Negen senioren hebben deze middag bezocht en er werd op vier tafels gespeeld. Dit onder deskundige leiding. Men was duidelijk enthousiast. Bewegen, dus ook tafeltennissen is nog altijd goed voor de senioren! Iedere woensdagmiddag van 14 tot 16 uur in de gymzaal van de Wingerd. (let op, eigen ingang) Informatie: 0610812301 of wim.burgt@gmail.com



***“We worden niet ouder,
wel worden we rijper!”***

Pablo Picasso



Nieuwjaarsborrel: Bij het ter perse gaan van dit onder-ONSje had de nieuwjaarsborrel nog niet plaats gevonden. Daarom zal op de website zo spoedig mogelijk een terugblik te lezen zijn, evenals op Facebook.

Wie gaat de mooiste foto maken, die we gaan plaatsen op de voorkant van ons maart nummer?

(Oplage 650 stuks)

Het lijkt ons eens een leuk idee om een fotowedstrijd te organiseren. Iedereen heeft altijd de mobiel op zak en een foto is snel gemaakt. Maar vaak wordt er dan maar weinig met de foto gedaan en deze wordt dan af en toe op de mobiel bekeken. Dus laten we er wat mee doen! Er zijn echter wel een paar voorwaarden aan de fotowedstrijd verbonden:



De ingestuurde foto moet een link hebben met het **thema Cuijk of Katwijk**.

- Men mag maximaal 1 foto per lid insturen.
- De foto is recent genomen (in de laatste 6 maanden).
- Je hebt de foto zelf genomen (smartphone of camera).
- Fotobewerking om contrasten en kleuren te verbeteren is toegestaan. Het weghalen van objecten of andere fotomanipulatie is niet toegestaan.
- Deelnemen aan de fotowedstrijd kun je alleen als je lid van onze afdeling bent.
- Deelnemen aan de fotowedstrijd betekent dat je akkoord gaat met het plaatsen van de foto op de website, Facebook en in het onder-ONSje.
- De winnende foto wordt door de jury bepaald, te weten: Marijke Veltmaat (hobbyfotograaf), Jos Hoedemaker (bestuurslid) en Marga Houtsma (lid van de afdeling). De drie best beoordeelde foto's door de jury, ontvangen een aardigheidje.

We hopen zoveel mogelijk foto's te ontvangen, dan weten we dat zo'n activiteit aanslaat en kunnen we meer van dit soort activiteiten doen.



De foto dient voor 12 februari in ons bezit te zijn.

Sturen naar: info@seniorencuijk.nl

Vergeet niet uw naam te vermelden



**KBO Brabant organiseert
twee bijeenkomsten
in De Nielt in de maand maart**

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Themabijeenkomst over Buurt wonen

KBO-Brabant vindt het belangrijk dat er meer geschikte woonvormen komen voor senioren. Woonvormen waar je zo lang mogelijk zelfstandig kunt zijn. Jos de Blok van Buurtzorg gaat aan de slag met het woonconcept Buurtwonen. In maart orga-



niseert KBO-Brabant samen met Jos de Blok daarom in vier regio's themabijeenkomsten over Buurtwonen. Deze vinden alle plaats in de avond. Voor deze regio wordt deze gehouden in De Nielt.

Donderdagavond 16 maart

Inloop vanaf 19.00 uur, start om 19.30 uur, einde 22.00 uur.

Heeft u interesse? Schrijf u in! Graag per persoon apart aanmelden.

Deelname is gratis, wel graag vooraf hier aanmelden:

<https://www.kbo-brabant.nl/.../themabijeenkomsten.../>

Samen beslissen over behandeling en zorg

Dialoogbijeenkomst

KBO-Brabant vindt het belangrijk dat ondersteuning, zorg en behandeling voor 70-plus-sers beter aansluit bij wat zij en hun naasten zelf belangrijk vinden. Hiervoor is een goed gesprek met de zorgverlener noodzakelijk. In



maart 2023 organiseert KBO-Brabant daarom in de vier regio's zogenaamde dialoogbijeenkomsten over 'Samen beslissen' in samenwerking met artsen en andere zorgverleners.

U bent van harte welkom! Graag per persoon apart aanmelden.

Donderdagmiddag 23 maart

Aanvang 13.30 uur, einde 16.30 uur

Op de website van KBO-Brabant kunt u zich opgeven:

www.kbo-brabant.nl/samen-beslissen



**De mijlpalen in februari 2023: 90 jaar: Dhr. v. Gils (Graaf Hermanstraat)
Dhr. Cornelissen (Kaneelstraat)**

Gezonde maaltijden aan huis voor ouderen in Cuijk

Iedereen is wel eens druk of is niet meer in staat om zelf te koken. Dan is het eten bezorgen aan huis ook een oplossing. Het is een trend dat ouderen langer thuis blijven wonen. Het lastige is, boodschappen halen en een warme maaltijd koken gaat niet altijd vanzelf meer. De gezonde maaltijdservice is dan het antwoord: elke dag een gemakkelijke maaltijd met alle voedingsstoffen die u nodig heeft aan huis bezorgd. Een diner kunt u snel opwarmen in een magnetron (of oven). Binnen mum van tijd een goede maaltijd opdienen. Bereid met de lekkerste streekproducten, zoutarm en geen ongezonde toevoegingen en altijd voldoende groente. Hierbij wordt er rekening gehouden met de Schijf van Vijf. Gewoonlijk bezorgd door een geschikte cateraar of bezorger, wanneer en hoe laat u dat wilt. Het aanbod bestaat uit Hollandse en wereldse gerechten.



Warme maaltijd thuisbezorgen Men kan tegen problemen aanlopen bij maaltijden opwarmen. Voor dat soort momenten is tafeltje-dek-je in Cuijk de manier. Het gaat hier om maaltijden die warm worden bezorgd bij bejaarden en kwetsbare mensen. Deze doelgroep kan direct eten. Warm eten bezorgen bij u thuis wordt vaak mogelijk gemaakt door lokale zorginstellingen en hulporganisaties. De bezorging is in handen van vrijwilligers. Via portalen van de gemeente (www.cuijk.nl) achterhaalt u een overzicht met organisaties.

Tafeltje Dekje: <https://www.tafeltjedekjemaltijd.nl/cuijk/>

Warme maaltijden aan huis voor bejaarden in Cuijk.

Populair onder bejaarden die niet kunnen of willen koken.

De magnetron hoeft niet meer aan.

Heel vaak aangeboden door lokale restaurants de thuiszorg, of stichting welzijn Cuijk. De kosten: vanaf plusminus €6,90 inclusief bezorging.



Weg met het woord bejaard! In een blad heeft men onderzoek gedaan naar wat men van het woord “bejaard” vond. Het 70 zou het nieuwe 65 zijn. De reacties bleven binnenkomen. Bijna 100% vindt dat dit woord uit het woordenboek moet verdwijnen! Men vindt dit woord teveel associaties oproept met “oud en versleten” of “achter de geraniums zitten”. Het woord is niet meer van deze tijd. Men is wel op leeftijd, maar zeker is men nog bij de tijd. Vrijwel iedereen geeft aan dat “ouderen” maar vooral “senioren” het beste alternatief is. Een lezer kwam met het volgende voorstel: 50 – 70 jaar, zilveren senioren, 70 – 90 jaar gouden senioren en 90 jaar of ouder, de platina senioren. (vrij naar een knipsel wat we ontvingen van ons bestuurslid Ida Thijsen)



Over the bridge met bridgen 2022

Donderdag 15 december heeft er een feestelijke bridgeavond plaats gevonden. Het jaar werd op een spannende wijze afgesloten met een echte bridgedrive met 24 deelnemers. Deze drive werd gewonnen door Ella Mijnsbergen en Johan Lammers. Na afloop was er nog een gezellig samenzijn. We kunnen spreken over een geweldig bridgejaar 2022! We hopen dat het in 2023 ook weer zo’n succes zal worden.



Men wil de invalidenparkeerplaats oprijden.....

maar helaas zijn de plaatsen bezet door parkeerders, die niet in het bezit zijn van een parkeerkaart. De overtreder riskeert hiermee een boete van tenminste 370 euro. Bij AH hebben we afgesproken dat men zich kan melden bij de balie met het kenteken van de overtreder. Hij / zij wordt opgeroepen en vriendelijk verzocht de auto direct te verwijderen. Ons advies is om bij iedere supermarkt naar de balie te gaan en het te melden. Ook hebben we AH geadviseerd nog een wegsleepbord erbij te hangen. Hopelijk geeft men daar gehoor aan.



Handwerken en Puzzelen

Het zijn twee verschillende bezigheden, maar zij hebben beiden hetzelfde effect. Het ontspant de hersenen, vermindert de stress en brengt zelfs de hartslag omlaag. Eigenlijk vreemd, want bij puzzelen zijn de hersenen hard nodig en bij een ingewikkeld stuk handwerk is het opletten en tellen geblazen. Het gaat bij beiden om concentratie op een bezigheid en dat brengt een bepaalde rust met zich mee. Puzzelen en handwerken is dus een goede manier om de hersenen scherp te houden. Zij blijven beter en langer soepel als ze regelmatig gebruikt worden, zoals dit het geval is met de spieren. Dit knipsel hebben we ontvangen van Annie van Lankveld, de leidster van het handwerken in de mfa. Het handwerk gaat naar Stichting Sint Pacea Domnului, zij zorgen ervoor dat de gemaakte handwerkjes goed terecht komen in Roemenië en Oekraïne. Annie ziet u graag iedere woensdag van 9.30 tot 11.30 uur in de mfa.

Bedankt Els Wolters

Afgelopen december hebben we afscheid genomen van Els als vrijwilligster van voorheen KBO Cuijk Centrum en nu van Senioren Cuijk. Zij is jarenlang onderdeel geweest van het bestuur van KBO Cuijk Centrum en heeft daarvoor ook de zilveren speld ontvangen. Daarnaast was zij vele jaren het gezicht van het rikken en kienen in 't Fort. Verder heeft ze veel hand- en spandiensten verleend en is ze ook nog bezorger geweest van de Ons. Al met al een zeer gewaardeerde vrijwilligster waarvan wij nu afscheid nemen. Els het gaat je goed en veel gezondheid in de toekomst.

**WAT BEN JIJ
EEN HELD
BEDANKT!**



Naar de kerstmarkt in Oberhausen

Met een heerlijk kopje koffie onderweg met een heerlijk stukje gebak. Iedereen kon op de kerstmarkt zijn hart ophalen aan allerlei moois en lekkers. We hadden ruim de tijd want iedereen was goed op tijd weer bij de bus om naar het winterdiner te gaan. We hebben bij een kinderboerderij in Venlo een super buffet gehad met erwtensoep, boerenkool, hutspot, gehakt en hachee en een heerlijk toetje. Al bij al een dagtocht die voor herhaling vatbaar is. Dus houdt ons in de gaten volgend jaar.



Cijfers betreffende onze website “Senioren Cuijk” 2022

Totaal aantal bezoekers 2234

Totaal aantal paginaweergaven 5463

Dus een bezoek van c.a. 2,5 pagina per keer

De Homepagina werd uiteraard het meest bezocht, als je naar onze website gaat kom je vrijwel altijd op deze pagina. Deze pagina hebben we daarom in het onderstaande overzichtje niet meegenomen.

De top 5 van het jaar 2022 ziet er als volgt uit:

1) Activiteiten 2) Nieuws 3) Contact 4) Nieuwsbrieven 5) Welzijn

Onderaan de pagina's: Terugblik en Beleid.

Dit blijkt uit de statistieken, die ons webbeheer kan bekijken. Ook de subpagina's zijn hierin meegenomen. Zo zien wij van 3 t.m. 10 januari, van dit nieuwe jaar, de column van **JvG** op een staan, genaamd “Vlierbes, Vicks en Levertraan” Door de onderstaande link op Facebook te vermelden, hebben diverse volgers van Facebook de link aangeklikt. Dat werkt dus prima! We hadden die periode dan ook 98 bezoekers, dat is twee maal zoveel als het gemiddelde!

Naar de column van Jan (JvG):

www.seniorencuijk.nl/2023/01/03/vlierbes-vicks-en-levertraan/

Laatste keer rikken en koersbal in 2022



Facebook op naar 700!

Hier ziet u onze winteromslag foto van onze Facebookpagina. We vinden het geweldig, dat we kunnen melden dat we momenteel meer dan 610 volgers hebben. Toen het samengaan van de twee KBO afdelingen een feit was, hadden we nauwelijks 250 volgers. Een groei van meer dan 360 volgers in een jaar tijd! Facebook is voor ons vooral belangrijk om even snel een bericht te plaatsen, indien dit nodig is. Ook geven we via dit medium informatie, wat misschien interessant kan zijn voor onze doelgroep. Het is een welkome aanvulling op het onder-ONSje en onze website.



Het carnaval is gebleven maar het Vastentrommeltje is verdwenen!

Katholieken vasten 40 dagen. Door te vasten kunnen zij strenger het geloof belijden, zich te bezinnen en zich zo voor te bereiden op Pasen. Vanaf Aswoensdag tot aan Paaszaterdag stonden er in mijn jeugd zes trommeltjes op de hoge keukenkast. Moeder was trommelbewaarder. Alles wat we kregen aan snoep en koek verdeelde ze eerlijk. Niet alle snoep was ingepakt. Nogal eens kreeg je in een winkel iets lekkers zonder papiertje. Vaak een snoepje van een zweterige soort. Met wat geluk klonterde er een tweede aan vast. Je keek er dan even naar, maar nee, je was goed ingeprent. In de punt van de jaszak bewaarde je het voor het trommeltje. Het was echt een zonde als je het opsnoepte. En als je iets niet wilde, was het dat je vlak voor Pasen in de biechtstoel, met het schaamrood op de kaken, moest zeggen: "ik heb stiekem gesnoept". In de beleving van een kind is veertig dagen vasten heel erg lang. We keken dan ook erg uit naar Pasen. Met het overvolle trommeltje in het zicht moest je op Goede Vrijdag eerst nog naar de mis. Ik voel nog mijn knokige knieën op de harde kerkbank. Er kwam maar geen einde aan de veertien staties van de Kruisweg. Toen het eenmaal Pasen was, gingen we los. De trommeltjes kwamen van de kast. Daarin een mix van groot en klein snoepgoed. Soms zag het er niet uit. Maar dat deerde niet. Al snel waren onze trommels leeg en sloeg de misselijkheid toe. Voor mij was er daarna altijd de vaste prik, een lang aanhoudende tandpijn. (K. de Leeuw)



Eten hoort erbij, ook in de jaren vijftig van de vorige eeuw!

De bekende regisseur Orson Welles, deed de volgende uitspraak: *“Als er geen vrouwen zouden bestaan, zaten we nu nog in de grotten op een stuk rauw vlees te kauwen”*.

Tja, hij had misschien wel een punt! Vroeger was het dé huisvrouw, die voor het huishouden en de maaltijd zorgde, maar dat is nu gelukkig anders. Het eten in de tegenwoordige tijd gebeurt toch heel anders dan bijvoorbeeld in onze jeugd. In die tijd at de gemiddelde Nederlander stevast aardappelen, vlees en groente. Velen herinneren zich de griesmeelpap met vel en de tot snot gekookte andijvie. De gehaktballen van uw moeder of oma zijn de lekkerste van heel Nederland. Niemand kan ze zó lekker maken. Waarschijnlijk smaakt het zo goed omdat er mooie en fijne herinneringen naar boven komen. Ook leuk om te weten is dat de rijkere families vroeger bananen kochten, zij aten deze nog met schil en al. Ze wisten simpelweg niet hoe je ze moest eten, maar dit terzijde. Vroeger stond de huisvrouw twee uur en vaak langer in de keuken om de warme maaltijd te bereiden. Nu ligt het gemiddelde op 20 minuten en de man kookt ook geregeld. Gezellig samen koken is ook



een trend van deze tijd. Een glaasje wijn er bij, samen een preitje snijden, samen roeren in de soep en samen de afwas doen. Men had vroeger veel minder producten in de winkels en moest veel zelf in elkaar zetten. De

kruidenierszaak van weleer had maar een paar honderd producten in het assortiment en voor versproducten moest men bij de vakhandel of bij de boer zijn. In elke straat zat wel een winkeltje. Maar nu zijn het de supermarkten en



hebben meer dan 30.000 producten in de stellingen liggen en ook de versproducten zijn in deze winkels verkrijgbaar. Gemaksproducten te kust en te keur. Het gemak dient de mens, vooral als de partners beiden werken. Uit eten wordt er ook veel meer gedaan dan vroeger. In 5 jaar is het aantal eetgelegenheden met 23 procent gestegen. De grootste stijging zat hem in de fastfoodsector (cafetaria's, pizzeria's, Mac Donalds en shoarmatenten). Deze hebben al een marktaandeel



van meer dan 50 procent! Maar we gaan nu eten zoals we dat in de jaren vijftig deden....smakelijk!(M)

UITLEG CONTRIBUTIE, OP VERZOEK VAN ENKELE LEDEN

KBO-leden zijn lid van zowel een lokale Afdeling als van KBO-Brabant. Zij betalen voor beide verenigingen contributie. Het contributiedeel voor de Afdeling wordt door de ledenvergadering vastgesteld. De contributie voor KBO-Brabant bedraagt in 2017 € 11,93. De twee contributies worden in één keer door de Afdeling geïnd. Daarnaast voert KBO-Brabant projecten uit die gesubsidieerd zijn door de provincie Noord-Brabant en bedoeld zijn voor alle ouderen in Noord-Brabant. Daardoor heeft KBO-Brabant een bedrag extra op de begroting. In totaal heeft KBO-Brabant daarmee per lid € 12,97 begroot voor **2017**.

LET OP: DE CIJFERS ZIJN VAN 2017, DIT DIENT SLECHTS ALS EEN INDICATIE!!

Functioneren vereniging Per lid zorgt € 4,76 ervoor dat een grote vereniging als KBO-Brabant functioneert. Daarmee hangen werkzaamheden samen betreffende:

- Algemene Vergadering, Regionaal Beraad, Bestuur, commissies en werkgroepen
- overleg en externe vertegenwoordigingen
- jaarcongres
- website
- toepassing sociale media
- pers en publiciteit
- communicatie
- wettelijke verplichtingen



Ondersteuning Afdelingen en Kringen Per lid wordt € 3,09 besteed aan werkzaamheden voor Afdelingen en Kringen:

- 1 financiële bijdrage Kringen
- 2 vraaggerichte beleidsondersteuning
- 3 workshops, opleidingen, cursussen
- 4 verzekeringen (voor vrijwilligers, bestuurdersaansprakelijkheid, wettelijke aansprakelijkheid)
- 5 ondersteuning promotie en ledenwerving
- 6 vraagbaak voor bestuurders en kaderleden
- 7 tweewekelijkse digitale nieuwsbrief Actueel
- 8 regeling onderscheidingen en jubilea
- 9 uitvoering Premieplan (tot € 2.000 premie)
- 10 ondersteuning websites en platforms Afdelingen
- 11 websitebeheer voor kaderleden
- 12 ondersteuning lokale belangenbehartiging
- 13 introductie nieuwe kaderleden

14collectieve regelingen (Buma-Stemra, Sena)

15collectieve diensten (boekhoudsysteem, ledenadministratiesysteem, ict)

Directe dienstverlening aan leden Een bedrag van € 2,25 per lid wordt besteed aan directe dienstverlening aan leden:

- 1 maandelijks ledenmagazine Ons
- 2 Seniorenexpo: stand, entertainment, korting
- 3 vraagbaak voor leden (telefoon, post, mail)
- 4 informatieverstrekking via website, social media
- 5 ledenpassen met (lokale) voordelen
- 6 ledenvoordeel (collectiviteitskorting: energie, zorgverzekering, webvoordeelshop)
- 7 organiseren van evenementen, reizen

Welzijn & Zorg Een bedrag van € 1,21 per lid gaat naar:

- opleiding cliëntondersteuning
- juridische helpdesk cliëntondersteuners
- opleiding vrijwillige ouderenadviesring
- opleiding thuisadministratie
- identiteit- en zingevingsactiviteiten (Abdijdag, kerstconcerten, studiedagen etc.)

Belangenbehartiging senioren Per lid wordt € 0,41 besteed aan lokale, provinciale en landelijke belangenbehartiging, onder andere door:

1. overleg en correspondentie met bestuurders, politici, ambtenaren samenwerking met andere partijen (VBOB, KNVG, FNV)
2. media/pers: persberichten, opiniërende artikelen, ingezonden brieven, documentaires, optredens voor tv en radio
3. (laten verrichten van) onderzoeken

Wonen & Mobiliteit Een bedrag van € 0,50 per lid gaat naar:

- opleiding woonconsulenten
- cursus Veilig op Weg (met TLN en VVN)
- tabletproject Ons Platform

Inkomen & Werk Een bedrag van € 0,75 per lid gaat naar:

- opleiding belastingservice
- vertegenwoordiging in KNVG

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 SINDS 1964
AT HOME

15% Korting
23 jan t/m 18 feb

Open ZONDAG 29 JAN.
11.00 - 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



