



onder-ONSje



Senioren Cuijk

KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

maart 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
Karin v.d. Crujsen (beoogd)

Foto voorkant: Max Maselaman
Volgend onder-Onsje: vanaf 27 maart
Copy inleveren tot 13 maart

info@seniorencuijk.nl
Eindredactie: Martien Peters



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

De AV is het hoogste bestuursorgaan van een vereniging



Wist u overigens dat een algemene vergadering een bijeenkomst is, waar alle leden mogen meepraten en meebeslissen over het gevoerde en toekomstige beleid van het bestuur van de vereniging?

Voorheen noemde men deze vergadering de Algemene Ledenvergadering of ook wel ALV. Door een wetswijziging is de term gewijzigd in Algemene Vergadering.

De vergadering komt minimaal eenmaal per jaar bij elkaar. Alle belangrijke besluiten moeten door deze vergadering genomen worden. Alle leden van de vereniging hebben toegang tot de vergadering en alle leden kunnen daar hun stem uitbrengen. Hoewel het bestuur de vereniging leidt, bepalen de leden dus het beleid. Dit houdt in dat de grote, bepalende beslissingen worden genomen door de AV.

U kunt mee beslissen over de volgende zaken:

- Wijziging van de statuten;
- Benoemen en afzetten van bestuurders;
- Dechargeren van bestuurders
- Goedkeuring van de begroting en de jaarrekening;
- Wijziging of samenstellen van commissies (onder meer de kascommissie voor het komende jaar);
- Het gevoerde beleid in het afgelopen jaar en het te voeren beleid in het komende jaar;
- Algemeen jaarverslag (wat heeft de vereniging het afgelopen jaar gedaan) en financieel verslag (inclusief een jaarrekening, waarin de inkomsten en uitgaven staan);
- Het verslag van de kascommissie van het afgelopen jaar;
- Definitieve begroting voor het lopende jaar en voorlopige begroting voor het komende jaar;
- Het behandelen van moties, leden kunnen een verzoek indienen aan het bestuur om iets te doen, of juist te laten;
- Wijzigingen van het huishoudelijk reglement;
- Vaststellen van de contributie voor het komende jaar.

De AV kan, wanneer zij het niet eens is met het gevoerde beleid, aan de bestuurders ontslag verlenen.

We zien u graag 15 maart, om 13.30 uur in 't Fort!





Senioren Cuijk

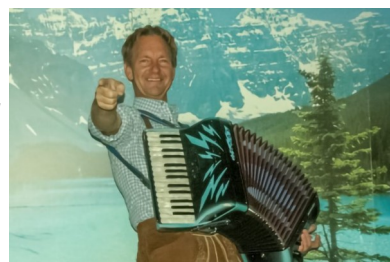
KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS

Agenda Algemene Ledenvergadering 15 maart 2023

Locatie: 't Fort Tijd:13.30 tot 15.30 uur

- 1 Welkom
- 2 Mededelingen
- 3 Verslag ALV 16 februari 2022 en jaarverslag
- 4 Evaluatie afgelopen jaar door de leden
- 5 Verslag kascommissie en decharge verlenen aan de penningmeester (presentatie van verlies en winst-rekening 2022)
- 6 Contributievoorstel 2024
- 7 Aangemelde en aftredende bestuursleden: voorstellen nieuwe kandidaat-bestuursleden
- 8 Verkiezing nieuwe bestuursleden
- 9 Huishoudelijk reglement en vaststellen
- 10 Voorgenomen plannen bestuur:
beleidsontwikkeling en activiteiten
- 11 Rondvraag

Daarna is er een gezellig samenzijn. Entertainer Jan Kersten zorgt voor de nodige gezelligheid. Hij zal ons een uurtje verblijden met een afwisselend scala aan populaire liedjes. Wij wensen u alvast veel plezier en hopen u op deze middag te kunnen begroeten!



De notulen van de ALV 2022, het rooster van aftreden en het concept huishoudelijk reglement via onze website

De notulen van de ALV van 16 februari 2022, staan vermeld in de Nieuwsbrief van maart 2022, deze is nog te lezen op onze website, evenals het concept van het huishoudelijk reglement en het rooster van aftreden. De financiële verantwoording ligt ter inzage tijdens de algemene vergadering . www.seniorencuijk.nl

Ter goedkeuring door de ledenvergadering 15 maart 2023

Ledental.

Aantal leden op 01-01-2022: 430, op 31-12-2022: 806

(de grote stijging is door het samengaan met Cuijk-Noord, Katwijk en Heeswijkse Kampen veroorzaakt)

Statutenwijziging

Op 7 juli 2022 zijn we naar de notaris geweest om de vorming van de nieuwe vereniging Senioren Cuijk vast te leggen. Hiervoor had eerder KBO Brabant de formele toestemming gegeven. Momenteel wordt er gewerkt aan het huishoudelijk reglement en andere beleidsstukken.

Activiteiten.

Een groot gedeelte van het jaar waren er weer activiteiten mogelijk. Zo hebben we een kennismakingsbijeenkomst gehad om stil te staan bij het samengaan van de twee verenigingen. Handwerken, rikken, kienen, dansavonden, kaarttoernooi, koersballen, tekenen, fiets- en wandeltochten hebben plaatsgevonden toen de coronaregels waren versoepeld. Ook is er een informatiebijeenkomst geweest over e-bikes. De 5-daagse reis naar de Valkenburg en de 8-daagse reis naar Oostenrijk zijn doorgegaan evenals de dagtocht naar Flevoland/Urk en een bezoek aan de kerstmarkt in Oberhausen. Ook hebben we een bijeenkomst gehad voor de vrijwilligers om ze te bedanken voor de inzet. Alle huishoudens van leden hebben we een kerststaaf aangeboden. Er zijn een aantal nieuwe activiteiten gestart soms in samenwerking met andere organisaties, zoals tafeltennis en badminton.

Jaarvergadering.

De algemene ledenvergadering heeft plaatsgevonden op 16 februari 2022. Tijdens deze vergadering werd de samenvoeging tussen KBO Cuijk-Noord, Katwijk en Heeswijkse Kampen en KBO Centrum goedgekeurd. Ook de naamsverandering naar Senioren Cuijk werd goedgekeurd door de leden. Er werd afscheid genomen van een aantal bestuursleden en het nieuwe bestuur benoemd. Alle leden kregen, via de nieuwsbrief de gelegenheid om te stemmen over het jaarverslag, en financieel jaarverslag 2021, de begroting van 2022 en de decharge-

ring van de penningmeester/bestuur na het verslag van de kascommissie. De jaarstukken zijn hiermee goedgekeurd.

Bestuursvergaderingen.

Het bestuur heeft in 2022 10 keer vergaderd. Hierbij is vooral gewerkt aan het samen laten gaan van de verenigingen, verloop van de activiteiten en ontwikkeling van beleidsstukken.

Nieuwsbrief.

Dit jaar werd de Nieuwsbrief omgezet in een prachtig boekje, het Onder Onsje. Hierover werden veel complimenten ontvangen. Met deze periodieke bijlage bij de ONS (magazine van KBO Brabant) wil het bestuur informatie, mededelingen van of namens het bestuur, maar ook inbreng van onze leden onder de aandacht brengen.

Website/facebook.

Via de website en facebook wordt zoveel mogelijk actuele informatie gedeeld. De website wordt goed bijgehouden. De website had afgelopen jaar 2234 bezoekers en het totale aantal paginaweergaven was 5463. Vooral werden in deze volgorde de pagina's activiteiten, nieuws, contact, nieuwsbrieven en welzijn bezocht. Op facebook hebben we ruim 600 volgers.

Collectieve Belangenbehartiging.

De belangenbehartiging in Cuijk wordt in goede samenwerking met de andere afdelingen van de KBO in de gemeente Cuijk uitgevoerd. De 6 afdelingen vormen samen de Cluster KBO Cuijk en vanuit deze organisatie worden afgevaardigden benoemd die onze belangen behartigen bij de gemeentelijke en provinciale overheden, bij ander sociale maatschappelijke instellingen zoals Welzijn Ouderen Cuijk (voorheen SWOC), Pantein, Sociom, Lokaal Beraad Ouderenbeleid, Project Wonen-Zorg-Welzijn.

In het algemeen kunnen wij rekenen op support van KBO Brabant, waarvan wij een afdeling vormen.

Individuele Belangenbehartiging.

De service IBB, Individuele Belangenbehartiging, omvat 4 diensten: Administratieve ondersteuners (Thuisadministrateurs), Belastinginvalhulpen, Ouderenadviseurs en WMO cliëntondersteuners.

Een team van goed en doelgericht opgeleide KBO vrijwilligers met professionele ondersteuning door ouderenwerkers van de Welzijn Ouderen Cuijk staat klaar voor alle senioren in Cuijk. Schroom niet om van deze gratis servicediensten gebruik te maken. Onze hulpverleners zijn bereikbaar via het telefoonnummer: 0485 574440, (keuze 1).

Overleg met / vertegenwoordiging in overige organisaties:

We hebben 1 vertegenwoordiger in het bestuur van Ontmoetingscentrum 't Fort.

KBO Kring Land van Cuijk.

Overige organisaties zijn vermeld bij de collectieve belangenbehartiging.

ONS bezorging.

De ONS bezorging staat onder de leiding van coördinatoren Willy Jilisen en Riky van Pinxteren. De belangeloze medewerking van onze bezorgers wordt door het bestuur op hoge prijs gesteld.

Onze vrijwilligers:

Een speciaal woord van dank aan alle vrijwilligers die zich, ondanks corona, in het afgelopen jaar belangeloos voor onze vereniging hebben ingezet. Zonder jullie zou een vereniging als de Senioren Cuijk niet kunnen bestaan. Wij zijn er trots op dat wij als Senioren Cuijk zoveel goede vrijwilligers hebben. Diamanten zijn kostbaar, maar een vrijwilliger is onbetaalbaar. Dank.

Bestuurssamenstelling.

De bestuursleden van de Senioren Cuijk zijn:

Peter Schouten	voorzitter
Johan van Hoof	secretaris
Will Ariens	penningmeester
Martien Peters	PR en webbeheer
Riky van Pinxteren	ledenadministratie
Jos Hoedemaker	bestuurslid
Koosje Mannem	bestuurslid
Ida Thijssen	bestuurslid

15-03-2023 Johan van Hoof,
secretaris



Senioren Cuijk
KBO-VERENIGING VOOR 50-PLUSERS



ONTMOETEN

Rikken: 't Fort, aanvang 13.30 uur

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

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

Kienen: MFA, 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, 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, zondag 5 maart, o.l.v. een dj, aanvang 13.30 uur.

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

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

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

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

Jeu de Boules Amicale Galberg: vrijdag 24 februari, aanvang 10 uur

Cuijk Ontmoet - In Het Doehuis Iedere 2^e dinsdag van de maand van 10 tot 12 uur

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

MFA inloopochtend 55+: Tussen 10:00 uur en 11:30 bent u welkom

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

Tafeltennis: iedere woensdag in **gymzaal school "De Wingerd"**, van 14 tot 16 uur.

Twee bijeenkomsten in De Nielt door KBO-Brabant

Donderdag 16 maart, 19.30 uur:

Themabijeenkomst over Buurt wonen.

Donderdag 23 maart, 13.30 uur:

Dialogbijeenkomst samen beslissen over behandeling en zorg.

Graag reserveren via www.kbo-brabant.nl

KBO-Brabant
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN





De mijlpalen voor de maand maart:

90 jaar: mevr. v. Lankveld Laarakkers ('t Zand)

85 jaar: Mevr. Prince v.d. Aa (Koerhoenderveld) Dhr. Geurts (Zwaanstraat)
Dhr. Albers (Katwijk)

SENIOREN KUNNEN VOORDELIG NAAR DE BIOS

Senioren Cuijk heeft de afspraak gemaakt met Industry Service Bioscoop Cuijk, dat er op woensdagmiddag om de 14 dagen, een speciale film wordt gedraaid voor de senioren.

De toegangsprijs is 9,50 euro, inclusief koffie en cake.

Daarnaast krijgt men als KBO lid ook nog een euro korting op alle films, na vertoon van het KBO ledenpasje. De bovengenoemde kortingen gelden ook voor alle KBO afdelingen, die deel uitmaken van de Kring Land van Cuijk.

De eerste Cine+ voorstelling heeft inmiddels plaatsgevonden op woensdag 15 februari.

Presque – woensdag 1 maart – 13:30 uur

In het innemende Presque ontdekken Louis en Igor tijdens een ongeplande roadtrip dat ze niet zo veel van elkaar verschillen als ze hadden gedacht. Een ware feelgoodfilm die in de voetsporen treedt van Intouchables en Hors Normes.

A Man Called Otto – woensdag 15 maart – 13:30 uur

A Man Called Otto is gebaseerd op de komische en ontroerende New York Times-bestseller en vertelt het verhaal van Otto Anderson (Tom Hanks), een norse weduwnaar met vastgeroeste gewoonten.

The Whale – woensdag 29 maart – 13:30 uur

The Whale is een aangrijpend drama met een fenomenale comeback van acteur Brendan Fraser (The Mummy Trilogy, Crash) als vader, die probeert opnieuw contact te maken met zijn vervreemde tienerdochter, gespeeld door rising star Sadie Sink (Stranger Things). *We wensen u veel kijkplezier en gezellige middagen toe. Meer informatie is te vinden op onze website:*

www.seniorencuijk.nl Reserveren van de tickets kan via onderstaande link of telefonisch via 0485-232100 **<https://cuijk.industrybioscoop.nl/cineplus>**



**Op woensdag 18 januari
heeft de
nieuwjaarsborrel in het
Doehuis in Padbroek
plaats gevonden**

Eventjes zag het er naar uit, dat het niet zou gaan lukken, maar gelukkig kwamen er begin januari nog een heleboel aanmeldingen binnen en waren we met zo'n 80 leden aanwezig.

Na een korte toespraak van onze voorzitter, Peter Schouten, die kort terugblikte op 2022 en een belofte deed voor

2023, werd de microfoon overgenomen door Pieter ten Haaf, gesouffleerd door Jan van der Heijden, beiden vrijwilligers van de Foto Archief Dienst. Voor deze gelegenheid werden er een 60-tal foto's vertoond. De vele bekende gezichten, gebouwen, en landschappen riepen de nodige reacties op, uit de zaal. O.a de oude scholen, nog voor jongens en meisjes apart, Homburg, Adler, Burgemeester Jansen, De groene kikker, (d'n Grune) met z'n brommertje, de Spar, de leerlooierijen, de stelenfabriek, de Boerenbond, en de Valuwe voordat er gebouwd werd. Te veel om op te noemen. Het kwam allemaal voorbij. Het enige minpuntje: dat de microfoon niet de zaal rond ging, zodat je die opmerkingen ook goed kon verstaan. Pieter herhaalde wel een gedeelte, maar lang niet alles. De catering werd uitstekend verzorgd door de medewerkers van het Doehuis. Na afloop werd er nog volop na gepraat door de aanwezigen en de meesten gingen ook pas tegen 5 uur naar huis. Een zeer geslaagde bijeenkomst en zeker voor herhaling vatbaar.



Bij de Foto Archief Dienst, kun je op afspraak, een ruimte huren. Ze zoeken dan speciaal voor jouw gezelschap foto's uit, bv op familienaam of bedrijf waar je gewerkt hebt. Er kunnen zo'n 20 mensen in het zaaltje en het kost 15 euro. Informatie:

info@fotoarchiefdienst.nl of tel: 0485 31809





Inloopochtend jeu de boules 27 januari 2023

De herstart van het jeu de boules is bemoedigend te noemen. Op deze ochtend waren ruim 14 personen aanwezig, die interesse hadden om weer te gaan boulen. Er werd op deze ochtend lekker ontspannen gespeeld, nadat Sjaak Ebben het een en ander had verteld over het spel. Bovendien werd er tussendoor ook nog gezellig koffie gedronken. Er waren nog geïnteresseerden, die op deze ochtend verhinderd waren, maar zij zullen wel de volgende keer aanwezig zijn. Inmiddels heeft op 24 februari weer een jeu de boule ochtend plaatsgevonden, maar we kunnen u niet melden of deze ook druk bezocht is geweest, want dit onder-ONSje was al bij de drukker.

Op 24 maart spelen we weer, kosten deelname 1.50 euro. Consumpties zijn voor eigen rekening. Iedere laatste vrijdag van de maand gaan we spelen. U bent dan om 10 uur welkom in de hal van Amicale op de Galberg, achter de kinderboerderij. Meer informatie? info@seniorencuijk.nl



Stichting Wildlife op dinsdag 14 maart 2023 in Het Doehuis

De werkgroep Cuijk Ontmoet organiseert maandelijkse bijeenkomsten onder het motto "Bij elkaar op de koffie". In een prettige sfeer elkaar ontmoeten en in gesprek gaan over een aansprekend onderwerp. Er worden gasten uitgenodigd die op een boeiende manier kunnen vertellen over hun ervaringen in hun leven, hun werk, hun hobby's. Op dinsdag 14 maart 2023 zal Robert Cooijmans een presentatie houden over de Stichting Wildlife. Deze stichting zet zich al vele jaren in voor diverse natuurbeschermingsprojecten en organiseert allerlei activiteiten, zoals in **ZooParc Overloon**. Iedereen is welkom in het Doehuis van 10 tot 12 uur. De toegang is gratis, consumpties zijn voor eigen rekening.

De fotowedstrijd

Helaas hebben we weinig foto's ontvangen. We denken dat het tijdstip voor zo'n wedstrijd verkeerd is uitgekozen. Jammer, maar misschien is het na de vakantieperiode wel een optie. Ons lid Max Maselaman is de prijswinnaar en de winnende foto staat op de voorkant van dit onder-ONSje. De jury: Wil je een gerichte foto van de vogel nemen, dan is het spannend of hij wil blijven zitten. De tweede prijs: Trudy Degen. Deze foto is s'morgens genomen aan de Maas. De twee prijswinnaars zijn inmiddels op de hoogte gesteld en ontvangen een DVD over oud Cuijk.



Koersbal voor ouderen Hof van Cuijk

Ons Lid Bert van Elst heeft gevraagd of we even aandacht willen besteden aan het koersbal in Het Hof van Cuijk. Na de coronaperiode is de groep danig geslonken en het zou zonde zijn om daarom te moeten stoppen. Iedere donderdagavond van 18.15 t.m. 19.45 uur wordt er gekoersbald. U kunt Bert altijd even bellen via 06 44458106.

E-bike, een vloek of een zegen?

Bovenstaande kwam in mij op, toen ik het nieuws in de plaatselijke krant las over 'een noodlottig ongeval van een 87-jarige e-bike fietser, aangereden door een tractor met aanhanger'.

Het toegevoegde stukje 'e-bike' gaf een onaangenaam gevoel, zo iets als: 'weer die onverantwoord hard fietsende oudere op een e-bike!'

De toename van elektrische fietsen is enorm; vele ouderen hebben zo'n fiets aangeschaft en blijven zodoende veel langer mobiel, maar of dat nu samenhangt met onverantwoord fietsen...De pizza- en maaltijd bezorgers op hun e-bikes geven eerder het gevoel van onverantwoord rijgedrag, mede onder druk om binnen een gestelde minutenmarge hun bestelling af te leveren!



Overigens is het verbazingwekkend hoeveel schoolgaande jongeren nu ook in het bezit zijn van een e-bike. Zo'n fiets in mijn schooltijd, met altijd heen en terug wind tegen, wat zou dat een zegen geweest zijn!

Op de camping, alwaar wij een stacaravan hebben staan, is het fietsenbezit hoog en 95% is elektrisch, ook veel elektrische vouwfietsen. We moesten even in een fietsenzaak zijn voor een kleine reparatie; er staan bijna uitsluitend elektrische fietsen. De klant voor ons, een midden 20-er, verliet de zaak ook alweer met een prachtige e-bike!

Enkele jaren geleden heeft de Fietzersbond met diverse plaatselijke fietszaken een cursus e-bike rijden gehouden. Elektrisch fietsen is toch net anders dan gewoon fietsen, maar heeft ook veel voordelen!.

Een herhaling van zo'n cursus is zeker aan te bevelen!

Arie Kliphuis

Voorzitter Seniorenplatform



**Vervolg e-bike
cursus
zaterdag
15 april 2023**



Ook voor onze driewielers!

In juni 2022 is er in Het Doehuis een E-bike voorlichting geweest i.sm. Bike Totaal. De goed bezochte middag bevatte het grootste gedeelte tips over de veiligheid van het fietsen. Het fietsseizoen begint binnenkort, dus gaan we het fietsen in de praktijk brengen, en wel bij Bike Totaal, Grotestraat 93, hier in Cuijk. Er zal een parcours worden uitgezet en u krijgt aanwijzingen hoe u dient te reageren, mocht u deze situaties in de praktijk tegenkomen. Ook kan uw e-bike gratis "APK" gekeurd worden en zal er gekeken worden of uw rijvaardigheid nog verbeterd kan worden.

Al met al zal het een zeer leerzame middag worden, alwaar wij veel van verwachten. U dient zich wel op te geven, want er kunnen maximaal 25 personen deelnemen aan deze middag. De deelname is gratis. De aanvangstijd is nog niet exact bekend, maar dat leest u in het volgend onder-ONSje.

Opgeven kan via info@seniorencuijk.nl Wees er snel bij, want: vol=vol!

vergeet uw fiets niet mee te nemen!





Ouder worden doe je samen

Het Nationaal Ouderenfonds zet zich in voor alle ouderen in Nederland. We vinden het belangrijk dat iedereen de kans krijgt om op een actieve manier ouder te worden. Daarom bieden we allerlei activiteiten aan

waar mensen elkaar ontmoeten. Want ouder worden doen we samen! Veel mensen sporten in teamverband in Nederland. Dat is niet zomaar! Samen sporten is gezellig, gezond en verbreedt jong en oud. Wilt u (blijven) sporten, maar kan dit niet, bijvoorbeeld omdat er onvoldoende passend aanbod is? Doe mee met OldStars! Er zijn al 550 clubs in Nederland waar u terecht kunt voor verantwoord sporten en bewegen voor 55+. Met OldStars kunt u blijven bewegen op de manier en met de sport die bij u past. In Cuijk is er de mogelijkheid om te tafeltennissen en men wil ook het "Walking Football" op gaan starten.

Tafeltennis in de gymzaal van De Wingerd. Iedere woensdag van 14 tot 16 uur.(eigen ingang)

Wim (58): Met mijn handicap (spierziekte) is tafeltennis een ideale sport om toch lekker actief bezig te zijn!



Cera (74): Met heel veel plezier speel ik tafeltennis en geniet in volle teugen. Kom kijken en speel mee!! Het is genieten!

Annebert (60+): Het is ontzettend leuk om iedere week te tafeltennissen. Geen drempel, gewoon meedoen. Tot woensdagmiddag!

Elly (60+): Iedere woensdag fiets ik vanuit de Heeswijkse Kampen met heel veel plezier naar de tafeltennisvereniging. Lekeer twee uurtjes tafeltennissen. Het is geweldig leuk, dus kom ook meedoen!

Ger (78): Na dat ik in Nijmegen 25 jaar geleden getafeltennist heb, en daarna naar Cuijk verhuisd ben, vindt ik het leuk om hier weer een balletje te slaan. Doe mee!! info: wim.burgt@gmail.com

Walking Football

Welzijn Ouderen Cuijk, JVC en NEGEN willen het spel 'Walking Football' in Cuijk gaan opstarten. Voetbal hoeft niet snel te gaan om mooi te zijn. Op een kwart veld wordt in wandeltempo het spel gespeeld. Het gaat nu niet meer om het scoren, maar om samen in beweging te komen en plezier te beleven. Daarna onder genot van koffie/thee napraten in de derde helft. **Meedoen? Informatie via vrijwilligers@jvccuijk.nl** Je kunt je ook al inschrijven voor de clinic Walking Football eind maart via sectoractiviteiten@welzijnouderencuijk.nl

De grote schoonmaak

**Voordat het Pasen werd, moest de 'boel' zijn
gedaan.
(paasbest)**



Tot in de jaren '50-'60 was de grote schoonmaak een vaste waarde in de huishoudagenda. Tot dan was het de gewoonte om niet één maar twee maal per jaar een grote schoonmaak te organiseren: een keer net voor de winter en nog eens net na de winter. De grote schoonmaak was vroeger zeer nuttig. Tijdens de winter werd het huis verwarmd met steenkool. Hierdoor lag er een dikke stoflaag en roet in huis. Naast de wekelijkse poetsbeurt was het een traditie om voor en na het aansteken van de kachel een extra grote schoonmaak te organiseren. Alle roet en stof, ook op de meest onmogelijke plaatsen, werd zo verwijderd. De najaarsschoonmaak moest al snel aan belang inboeten, maar de voorjaarsschoonmaak is tot vandaag een bekend begrip. Het is de gelegenheid om naast het wekelijkse poetsen ook de kleinste hoekjes eens aan te pakken. Het hele huis wordt onder handen genomen. Ramen en deuren worden gepoetst en opengezet om het huis te verluchten. De wasdraad hangt vol met gordijnen. Tapijten worden gereinigd en kasten worden netjes opgeruimd. Er wordt geschuurd en geboend. Het is ook het moment om het zilver te poetsen, koper te blinken en de matrassen naar buiten te doen of om te keren. Bij de grote schoonmaak waren tot ver in de twintigste eeuw een schuurborstel, mattenklopper en dweil de bekendste wapens. Het systeem om stof weg te zuigen bestond al in 1901, maar was toen nog een logge machine. En machines moesten door een man worden bediend, zo klonk het devies toen. In de jaren 1920 verschenen de eerste stofzuigers in huis bij de rijke burgerij. Pas vanaf de jaren 1950 werd de stofzuiger een vaste waarde in huis, wanneer ook de toegang tot elektriciteit mogelijk werd. Naast de stofzuiger was de wasmachine ook een belangrijk toestel die de werkuren in

het huishouden verminderde. Dankzij deze huishoudtoestellen daalde dit. En ondertussen is het huishouden niet alleen een vrouwenzaak, ook de man in huis wordt geacht een deel van deze taak te kunnen uitvoeren. **"Veel succes met de grote schoonmaak!"**



***Uit onderzoek blijkt, dat een huisvrouw met 4
kinderen in de jaren 1950 – 1960 gemiddeld 60 tot 70
uur per week met het huishouden bezig was!***

(respect!)

fysiotherapie *de Valuwe*

Manuele Therapie

Kinderfysiotherapie - Sensorische Integratie Therapie

Peuter en kleuter gym - Zwangerfit

Geriatricfysiotherapie

Medical Taping - Dry Needling

Medische Fitness - Fitkids

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

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



onderdeel van:
**STICHTING
DIENSTVERLENING
CUIJK**

Hofmans SINCE 1964
AT HOME

**KOOPZONDAG
26 MRT**
11.00 - 17.00 UUR

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

www.hofmansathome.nl

7600 m² showroom in CUIJK

