



onder-ONSje



CLUB
SENIOREN CUIJK

februari 2024



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. Cruijssen

Volgend onder-ONSje: na 26 februari.
Copy uiterlijk: 11 februari

info@seniorencuijk.nl Het "onder-ONSje" team:
Marga Houtsma, Marijke Veltmaat, Riky van
Pinxteren, Willy Jilisen, Jan Wolfraad en de 25
bezorgers. Eindredactie: Martien Peters



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk
T. 0485 - 314377
e-mail: info@bikecentercuijk.nl



www.bikecentercuijk.nl



PRINTSERVICE CUIJK



Kaneelstraat 27b, 5431 DV Cuijk



0485 - 351352



info@printservicecuijk.nl



WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL

Méer dan alleen een kopietje!

**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

Er is geen mooiere val dan carnaval

Diverse leden zullen deze maand carnaval gaan vieren. De feestneus en de zottekap worden weer uit de la gehaald en het feest kan beginnen.



De dag na carnaval, woensdag 14 februari, is het Aswoensdag. Oorspronkelijk de eerste dag van de vastenperiode van 40 dagen voor Pasen.



Deze eerste vastendag begint met het halen van een Askruisje in de kerk. De priester zet dit kruisje op het voorhoofd om de gelovigen aan te sporen tot bezinning, boete en bekering.

Het Askruisje halen is al behoorlijk teruggedrongen en heeft plaats gemaakt voor het haring happen door onze carnavalsvierders.

Maar dit jaar speelt er op die dag nog iets tegenstrijdigs!

Er moet die dag Valentijnsdag gevierd worden. De advertenties vliegen je om de oren. We moeten onze geliefden overstelpen met chocolade hartjes en andere exotische verwennerijen. Dit rijmt dus totaal niet met Aswoensdag, want dan past alleen soberheid. Valentijn gaat als een wals over Aswoensdag heen!



Veel Nederlanders denken dat dit een feestdag is, die bedacht zou zijn door de commercie en dat het een overgewaaide flauwekul is uit Amerika.

Maar wist u dat Valentijn ook een Heilige was en wat zegt Wikipedia hierover?



Valentijn (Latijn: **Valentinus**) is de naam van drie of vier heiligen en/of martelaren uit de derde, vierde of vijfde eeuw.

Valentijnsdag 14 februari, de feestdag en vermoedelijke sterfdag van Valentinus van Rome (of Terni), wordt in grote delen van de wereld gevierd als de dag der geliefden.

Paus Gelasius de eerste riep in 496, 14 februari uit tot de dag van de heilige Valentijn. In die tijd was er echter geen enkel biografisch gegeven meer over hem bekend.

Sint-Valentijn werd genoemd als iemand die terecht door mensen wordt vereerd, maar wiens daden slechts aan God bekend zijn

Deze informatie helpt ons dus voor geen meter verder.

Maar er zijn ook diverse legendes in omloop over deze Heilige, maar of die allemaal waar zijn? Vooral ook omdat God alleen bekend is met zijn daden. (MP)

We wensen u een vrolijke, fijne en bezinningsrijke maand februari en veel leesplezier!

Riky en haar ledenadministratie

In 2017 heb ik de ledenadministratie overgenomen van Huub Koot. Daarmee mocht ik ook meteen plaats nemen in het bestuur van KBO Cuijk Centrum.



Als er een aanmelding binnenkomt, dit kan per mail, telefoon, of via een van onze andere (bestuurs)leden, dan stuur ik een machtigingsformulier toe. Er worden alleen nog lidmaatschappen afgesloten met de afgifte van een automatische machtiging. Dit bespaart ons heel veel geld en tijd.

Zodra ik dit ingevuld terug ontvang, neem ik de gegevens over in een bestand van KBO Brabant, genaamd Leaweb. In de ledenadministratie worden jullie adresgegevens, leeftijden, emailadressen, telefoonnummers, geboortedatum en banknummer opgenomen.

Meestal stuur ik de nieuwe leden een welkomstmail, met daarin hun lidmaatschapskaart, deze kunnen ze gebruiken, totdat het pasje bezorgd wordt. Dit laatste ontvang ik vanuit Den Bosch en breng het daarna naar de nieuwe leden.

Vanuit dit bestand worden ook de bezorglijsten gemaakt. Elk adres is gekoppeld aan een bezorger. Deze brengt 10 keer per jaar de Ons en het Onderonsje bij jullie thuis. Rondom maart zorg ik ervoor dat het incassobestand wordt gemaakt en wordt de contributie bij jullie afgeschreven. Voor nieuwe leden maak ik een paar keer per jaar een apart incassobestand.

Met het samengaan van KBO Cuijk Centrum en KBO Cuijk Noord en de Heeswijkse Kampen is het ledenbestand behoorlijk gegroeid tot bijna 800 leden.

Op dit moment hebben we een positief resultaat aan leden en dat mag toch wel opmerkelijk genoemd worden. Je ziet wel dat mensen ouder zijn als ze lid worden, dan een aantal jaren terug. Vroeger werd men lid met 65, die tijd is geweest. Misschien moeten we daar naar terug. We zijn hard op zoek naar jongere ouderen.

Want een grote vereniging heeft nu eenmaal meer in de melk te brokkelen als een kleine en dan heb ik het over KBO Brabant, die ook zeer veel voor onze leden betekent op het gebied van juridische ondersteuning bij bv WMO aanvragen, gesprekspartner voor wonen en welzijn voor ouderen. Vergeet ook de pensioenen niet. Dat alles is mogelijk met jullie lidmaatschap. Dus ken je nog mensen, die geen lid zijn, maak ze dan attent op onze vereniging en probeer ze lid te maken.



*Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.
Laat me maar flink veel werk verzetten.*

Riky





Dhr. J.P. van Lanen, Cantheelen. Erelid van onze vereniging en ex-voorzitter van KBO-Cuijk Noord, hoopt in februari 100 jaar te worden.

Een afvaardiging van het bestuur zal een bezoek brengen aan Dhr. Van Lanen en hem namens de gehele afdeling feliciteren. Tevens zal er een kleine attentie overhandigd worden.

95 jaar: Mevr. L.van Berkum Schouten, Kattendoorn

85 jaar: Dhr. Cooijmans, Stationsplein – Mevr. G. Wessels, Bereklaauw – Mevr. C. v.d. Akker, Cantheelen

Palliatieve zorg thema bijeenkomst in het MFA op 14 december

Deze zeer interessante lezing werd verzorgd door Dr. Koosje van der Horst, voormalig huisarts en bestuurslid van de stichting Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg Sint Anthonis.

Ruim 30 senioren hebben deze presentatie bijgewoond en als zeer leerzaam ervaren. Er werden veel vragen gesteld over dit moeilijke hoofdstuk. Het is toe te juichen dat er geen taboesfeer meer heerst over dit onderwerp, getuige deze bijeenkomst.

Via de mail hebben we vragen gekregen om deze lezing ook een keer 's avonds te organiseren. We zullen kijken of we dit kunnen verwezenlijken. We begrijpen dat diverse jongere senioren nog werken en daardoor niet de mogelijkheid hebben om 's middags zo'n activiteit bij te wonen.

De presentatie is terug te lezen via:

<https://www.seniorencuijk.nl/2023/12/27/lezing-palliatieve-zorg-14-12/>



Weer een kerstattentie aan het einde van het jaar 2023

Onze leden hebben weer een lekkere kerststaaf ontvangen aan het eind van het jaar. De staaf werd over het algemeen dankbaar in ontvangst genomen en een praatje aan de deur was altijd welkom.



We bedanken de vrijwilligers, die ons geholpen hebben met het sorteren en rondbrengen van de staven. En dat was een hele klus, alwaar we toch even bij stil moeten blijven staan. Want bij het gehele “kerststavenproject” waren 32 vrijwilligers betrokken.

De eerste vrijwilligers begonnen die dag al om 9 uur met de 650 staven op te halen en daarna met het aftellen. Er moesten 25 stapels gemaakt worden. De stapels waren voor het aantal bezorgers die later de staven kwamen halen, tegelijkertijd met de twee maal 650 bladen (de ONS en het onder-ONSje), die dan ook nog eens afgeteld moesten worden. Hard werken dus!

Vanaf 11 uur kwamen de bezorgers naar het verdeelpunt. De auto's en de fietstassen werden dan geladen en men kon daarna op pad om de 650 adressen te bezoeken. De bezorging zou plaatsvinden op 20 december van 13 tot 16 uur.

Onze bezorgers zijn veelal “op leeftijd”. We zijn immers een seniorenvereniging. Het kon dus voorkomen dat een bezorger het niet redde binnen de afgesproken tijd en dan later kwam. Het restant werd soms dan ook de volgende dag weggebracht. Bovendien ging men dan nog soms extra langs leden, die de dag ervoor niet thuis waren.

Er zijn leden die alleen de bladen hadden ontvangen. De bezorgers hebben wel aangebeld, maar de deur werd niet open gedaan. De bewoners waren niet thuis of men had de bel simpelweg niet gehoord.

De bladen werden dan in de bus gedaan en de staaf werd weer op het verdeelpunt afgeleverd. Ongeveer 20 staven konden om die reden niet bezorgd worden.

We hadden ook gevraagd om van te voren even door te geven als men niet thuis zou zijn, zodat de bezorger niet voor niets aan de deur zou komen.

In het onder-ONSje stonden ook de adressen vermeld, alwaar men op een later tijdstip de staven alsnog op kon halen.



We zijn over het algemeen dik tevreden hoe de bezorging is verlopen.

Nogmaals dank aan onze vrijwilligers, zonder hen zou onze afdeling niet bestaan. Zij zijn de pijlers waar onze afdeling op draait.

Het restant van de staven zijn naar de Voedselbank en naar De Winkelsteegh (woon-gelegenheid voor mensen met een meervoudige verstandelijke beperking) gegaan. Mede dankzij de medewerking van AH Smidstraat Cuijk, hebben we u de kerststaven aan kunnen bieden, ondanks de fors gestegen prijzen. Bedankt!

Eindejaarsafsluitingen

Aan het einde van 2023 werden diverse activiteiten feestelijk afgesloten. Iedere activiteit mocht een traktatie van het bestuur in ontvangst nemen.

Een lekkere bonbon, een sneetje krentenbrood of een oliebol, zoals bij jeu de boules op 29 december.

De deelnemers van onze activiteiten konden het wel waarderen en daar doen we het tenslotte voor!



Walking Football bij JVC Cuijk.

Zin om weer eens een balletje te trappen, maar dan net op een andere manier? Dan is wellicht Walking Football iets voor u. Iedere donderdag om 10.00 uur bij JVC.

Info: Johan Lamers 06-48191324

www.jvccuijk.nl/homepage/walking-football-bij-jvc-cuijk-2/

Bezorging ONS en het onder-ONSje

Er schijnen wat misverstanden te zijn over de bezorging van onze bladen. De datum, die voorin vermeld staat is de datum wanneer de bladen verschijnen en naar Cuijk gebracht worden. Dan worden ze dezelfde dag gesorteerd en afgeteld. De bezorgers gaan de dagen erna de bladen bezorgen. Mocht u het daarop volgende weekend nog niets ontvangen hebben, neem dan contact op met Riky van de ledenadministratie:

leden@seniorencuijk.nl



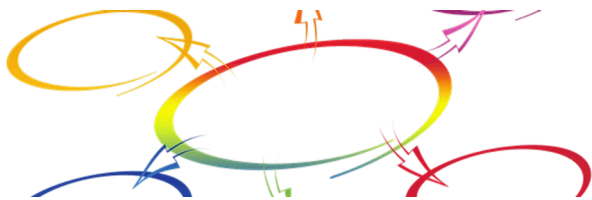
Facebook nu meer dan 1000 vrienden

We hebben met Facebook een mooie mijlpaal bereikt. Op 30 december konden we onze 1000ste vriend verwelkomen. Bij het samengaan van de afdelingen in 2021, waren het er nog maar 200.



"Ik zou best eens een ontbijtje op bed willen"

"Nou, dan slaap je maar in de keuken!"



Voorzorgcirkels in Land van Cuijk

Eventjes voor de buurman het afval buiten zetten, de buurvrouw naar een afspraak

brengen of samen een boodschap doen met een buur die slecht ter been is. Het klinkt allemaal vanzelfsprekend; het is een kleine moeite om naar elkaar om te kijken. Veel mensen willen graag voor elkaar klaar staan maar hulp vragen is voor velen een drempel. Een voorzorgcirkel helpt hierbij.

Wat is een Voorzorgcirkel?

Een voorzorgcirkel is een cirkel van inwoners die dicht bij elkaar wonen: in dezelfde straat of complex. Iedereen kan mee doen, van jong tot oud en helpt elkaar met praktische hulp zoals een boodschap doen, samen koffie drinken, een klusje in huis, iemand helpen met de computer, of de hond uitlaten. Op deze manier krijgt iedereen de hulp die nodig is en leer je elkaar als buurtbewoners beter kennen.

Hoe werkt het?

Een Voorzorgcirkel start met een gezellige bijeenkomst met belangstellenden. De vraag die tijdens zo'n bijeenkomst centraal staat: "Hoe kunnen we er voor elkaar zijn?". Tijdens deze bijeenkomst wordt uitgelegd wat een voorzorgcirkel is en wordt er geïnventariseerd wat iedereen graag zou willen doen voor een ander. En óók: of jij zelf nu al een vraag hebt, die je niet op eigen kracht kan oplossen. Twee verbinders uit de cirkel gaan vraag en aanbod matchen. Zij ontvangen privé de aanvragen van mensen uit de buurt en hebben korte lijnen met professionals als de vraag niet door de cirkel opgepakt kan worden. Zo wordt de onderlinge verbondenheid tussen buurtbewoners versterkt en geeft het de mogelijkheid ieders kennis, wijsheid en vaardigheden te benutten. Het maakt het stellen van vragen makkelijker omdat je weet dat burens voor je klaar staan!

Belangrijk

Als je een aanbod doet, behoud je altijd de vrijheid om te laten weten als het je niet uitkomt op dat moment. De ervaring leert dat er vaak een andere buur beschikbaar is. Zo zorgen we met meerdere burens voor elkaar waardoor de belasting minder groot wordt en creëren we, ook uit voorzorg, voor iedereen een zorgzame buurt.



Doe je mee?

Heb je belangstelling om zo'n cirkel in jouw straat op te zetten? Of heb je er vragen over? Neem dan contact op met Mirthe Verberkt van Sociom, telefoonnummer 06-89973501. Of stuur een mail naar

mirtheverberkt@sociom.nl

De organisaties Welzijn Ouderen, KBO (waaronder Senioren Cuijk), Sociom, Pantein en Mooiland ondersteunen de opzet van voorzorgcirkels.

Cine+ is altijd weer een gezellig uitje!

Wekelijks worden er op woensdagmiddag rond 13.30 uur de prachtigste films vertoond. Zo geniet u van de allerbeste films, zonder last te hebben van de drukte bij avond- en weekendvoorstellingen. De films worden zorgvuldig geselecteerd en zijn inclusief een lekker kopje koffie of thee en iets lekkers. Bekijk het volledige aanbod op <https://cuijk.industrybioscoop.nl/cineplus>

Wil je graag op de hoogte blijven van het aanbod? Abonneer je dan op de Cine+ nieuwsbrief op de website.



Algemene Vergadering 13 maart In het volgend onder-ONSje zullen veel stukken worden geplaatst, die betrekking hebben op onze Algemene Vergadering. De financiële verslagen zullen echter niet gepubliceerd worden in het blad. Dit, omdat we willen dat alleen de leden op hoogte gebracht worden omtrent het financiële gebeuren. Wel kunt u deze op locatie inzien vanaf een kwartier voordat de Algemene Vergadering begint.

25 t/m 28 mei 2024 meerdaagse bedevaart naar Beauraing, België N.B.C. Pro Maria afdeling bisdom Den Bosch heeft een meerdaagse bedevaart naar het Belgische bedevaartplaatsje Beauraing met begeleiding van een priester en een zorgteam. Opstapplaatsen zijn Mill, Helmond, en Eersel.

Het programma kunt u lezen op de volgende link: website <http://nbcpromaria.weebly.com/>

Reissom meerdaagse. bedevaart: v.a. € 340,-. Voor meer inlichtingen N.B.C. Pro Maria: dhr H. Kuijs, Secretariaat van de pelgrims: Westerveldlaan 6, 5345 EM Oss, 06-83255111,



Als je goed voor jezelf wil zorgen!

Gewichtsconsulent

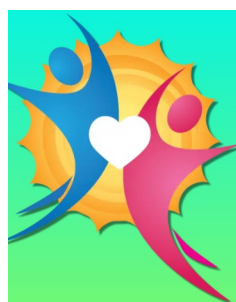
Astrid Bus

persoonlijk voedingsadvies

www.abc-voedingsadvies.nl

Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

0646626150



**Hoera, weer
een nieuwe
adverteerder**

**Wilt u ook adverteren in ons
mooie blad?**

info@seniorencuijk.nl

Hofmans
AT HOME

SINCE 1964

FLORENCE
Leder: 71 Torro Vulkan
2 motorig | opstahulp
€2295
€1795
direct leverbaar

SIENNA
Stof: 13 Nevada Mocca
1 motorig | opstahulp
€1695
€1295
direct leverbaar

2e FAUTEUIL 50% korting

SALE 15% Korting
22 jan. t/m 17 feb.

Open ZONDAG 28 JAN.
11.00 - 17.00 uur

7600 m² showroom in CUIJK

www.hofmansathome.nl

Diverse activiteiten zijn in 2023 afgelast i.v.m. te weinig belangstelling



Het bezoek naar de kerstmarkt in Den Haag kwam te vervallen. Te weinig senioren hebben zich voor deze dagtocht opgegeven.

We hebben in een eerder stadium diverse activiteiten al af moeten blazen omdat de belangstelling toch te gering was.

Denk hierbij aan het maken van kerststukjes, een lezing over Toon Hermans en de E-bike voorlichting.

Graag zouden we eens willen vernemen wat de oorzaak kan zijn, dat de belangstelling zo gering is bij diverse activiteiten. Laat het ons eens weten.

Gelukkig zijn er nog wel diverse activiteiten alwaar we over belangstelling niet te klagen hebben. Zoals de presentatie over gezonde voeding door Lifestyle Lisa en de lezing over palliatieve zorg.

info@seniorencuijk.nl

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl





Een oud beroep: De Huisslachter

Schillenboer, pompbediende, petroleumboer, voddendoer, scharenslijper, en ga zo maar door. Allemaal beroepen, die we niet meer tegenkomen. We kunnen er nog tientallen opnoemen. Maar een beroep viel ons op: de huisslachter! Voor "de stadsmensen" zal dit beroep totaal onbekend in de oren klinken, maar onze oudste leden zeggen misschien: "Hé, oh ja!"

Naast de boeren, waren er vroeger diverse dorpingen die een biggetje kochten om het zelf vet te mesten. Dat biggetje werd in een afgescheiden ruimte op "de deel" of in de schuur vetgemest.

Als het varken dik genoeg was, liet men de huisslachters langs komen. In november werd er meestal geslacht. Dan was het koel en af en toe zonnig en dat is het ideale weer voor een slacht. Daarom wordt deze maand ook wel de "slachtmaand" genoemd.

De voorbereidingen begonnen al een aantal dagen van te voren, want op de dag zelf moest alles perfect verlopen. Alhoewel, men dacht in die tijd nog niet direct aan het welzijn van het varken. Alles werd afgesopt en nog eens ontsmet met soda. De werktafel was vaak een oude deur, die uit de sponning werd gehaald. De schoongemaakte "leer" (ladder) werd klaargezet, want daar werd het geslachte varken aan opgehangen om een dag later "afgehouden" te worden.

De avond voor de slacht werd er ook nog in diverse dorpen afscheid genomen van het varken en werd er op een goede slacht geproost.

De slacht was altijd een hoogtepunt. Het varken werd eerst nog eventjes gewassen (vandaar dat bekende gezegde).

Maar de verdere wrede en bloederige details over de slacht zullen we u besparen, want het varken bespeurde wel degelijk dat het einde nabij was!

Nadat de huisslachters hun werk hadden gedaan, werden de nodige jenevers achterover geslagen om weer op adem te komen.

Een dag later werd het varken dan "afgehouden" oftewel uitgebeend.

Ook op deze dag kwam de fles uiteraard weer tevoorschijn.

Het is best wel voor te stellen dat men tijdens dit slachtritueel de behoefte had aan één – of meerdere stevige jenevers. Wat een werk was dat!



Voor het varken kwamen die jenevers echter te laat!

De huisslachter vroeg voor een huisslachting 2,50 tot 5 gulden, naar gelang de grootte van het dier. (MP)



Blijven staan met Stefanie en Inge

Vandaag (4 januari) zijn we op de koffie bij Stefanie Hubertus en Inge van der Aa. En als fotomodel/ stuntvrouw hebben we Marga Peters ingehuurd. Stefanie en Inge verzorgen het programma 'Blijven staan', een valpreventie programma in Gezondheidscentrum Cuijk aan de

Irenestraat 33A. Aan dit programma werken diverse disciplines samen, zoals Fysio-, Ergo-, Cesar-, Podotherapie en diëtiste. Bij de intake wordt duidelijk welke hulpverlener je nodig hebt.

Als eerste demonstreert ons fotomodel enkele loopoefeningen. Door deze oefeningen wordt je weer wat zekerder met lopen en je balans. Zo is er een oefening met op de grond hindernissen, waarbij een dienblad gedragen wordt. Zo ook een oefening met veilig traplopen.



Hierna volgt een evenwichtsoefening staande op een halve skippybal. Bij de oefening worden de sporten van het klimrek gebruikt ter ondersteuning bij het balanceren. Naast Bovenstaande voorbeelden wordt er kracht en balans getraind, waardoor men in het dagelijks functioneren (hardlopen, in- en uit bed komen, fietsen) profijt ervaart van deze training.

De begeleiding is altijd een-op-een met persoonlijke aandacht dus niet groepsgewijs.

Na de demonstratie krijgen we verdere uitleg, onder het genot van een kopje koffie, over het programma. Stefanie is getrouwd en heeft twee kinderen en woont in Cuijk. Inge is ergotherapeute bij JIPA ergotherapie en woont samen in Boerdonk, dit ligt achter Gemert.

Bij de intake met behulp van de valpreventie screeningslijst wordt door de ergo en fysio duidelijk welke aandachtspunten er zijn en wie daar hulp bij kunnen bieden. Zo begint Stefanie te vertellen over het ontstaan van het programma. Zij is geriatriefysiotherapeut (gericht op ouderen) en werkt in dit gezondheidscentrum samen met verschillende therapeuten om gezamenlijk ouderen zo fit mogelijk te houden. Zij en haar collega's zitten op twee locaties namelijk de Irenestraat en in het MFA (op de Valuwe). Verder bezoeken zij ook mensen aan huis en in instellingen.

Op de vraag van hoe de mensen bij hun aankloppen, vertellen ze dat men uit zichzelf kan komen, maar vaak doorgestuurd zijn. Problemen met bewegen kunnen bijvoorbeeld ook veroorzaakt worden doordat je last hebt van je voeten, door medicijngebruik en verkeerde voeding.

Stefanie en Inge bedankt voor de koffie en alle uitleg. Fijn dat jullie hart voor ouderen hebben en met ze meedenken. Ook fijn dat alles vergoed wordt door de ziektekostenverzekering. Wij hopen dat middels dit artikel ouderen de weg naar jullie zullen vinden om te kunnen **blijven staan!!!!** (M&M)



Ergotherapie richt zich op het mogelijk maken van de activiteiten van het dagelijkse leven. Vanwege een ziekte of een beperking kunnen er problemen ontstaan in het uitvoeren van deze activiteiten of taken.

Onze specialisaties zijn:

- ✓ Vitaal ouder worden
- ✓ Parkinson
- ✓ Dementie
- ✓ Neurologie
- ✓ Oncologie
- ✓ MS
- ✓ Valpreventie



JIPA Ergotherapie
Irenestraat 33b
5431 TG Cuijk

☎ 085-1051435
✉ info@jipa.nl
🌐 www.jipa.nl

JIPA
ERGOTHERAPIE



Tips om vallen te voorkomen



Onlangs bereikte ons het bericht, dat twee bezorgers, nadat zij de Kerststaven hadden bezorgd, dezelfde dag gevallen zijn en in het ziekenhuis zijn beland. Pieter Buisman liep een gebroken bekken op en Leny Schuurmans moest geopereerd worden aan haar heup. Het komt regelmatig voor dat ouderen vallen. De cijfers zijn schrikbarend te noemen. Hier komen we in een latere editie op terug.

Maar wat kun jij als oudere doen om vallen te voorkomen?

- 1. Blijf actief** Een beweegprogramma om vallen te voorkomen heeft verschillende voordelen. Ouderen blijven hierdoor zelfstandig bewegen en ze trainen ook hun balans en spierkracht.
- 2. Goede en gezonde voeding** Goede en gezonde voeding helpt om spieren en botten sterk te houden. Het is daarom belangrijk om genoeg te eten. Met genoeg eiwitten, vitamines en mineralen.
- 3. Stevige en passende schoenen** Draag als je binnen bent stevige en passende schoenen. Zorg ook voor voldoende profiel en een lage hak. Hierdoor heb je minder kans op uitglijden.
- 4. Maak het huis veilig** Denk aan een goed verlicht huis, met een veilige trap en materiaal om uitglijden te voorkomen. Via de Hulpmiddelenwijzer vind je meer informatie over hulpmiddelen die het huis veiliger maken.
- 5. Ogen checken** Goed kunnen zien is erg belangrijk voor een goed evenwicht. Controleer de ogen daarom regelmatig. Een reservebril is ook aan te raden.
- 6. Geneesmiddelen check** Sommige medicijnen hebben invloed op de bloeddruk, het evenwicht of de hersenen. Gebruik je meerdere medicijnen tegelijk? Dan is er meer kans om te vallen. Bespreek het gebruik van medicijnen daarom regelmatig met de huisarts.

Onze bezorgers Pieter Buisman en Leny Schuurmans en het gesternte

Woensdagmiddag 20 december kwam ik ten val in het winkelcentrum bij de HEMA. Ik voelde meteen dat ik mijn bekken gebroken had, maar dat doet niet ter zake in dit verhaal.



De ambulance was er snel en de ziekenbroeder kwam ook tot dezelfde conclusie: bekkenbreuk!

Ik wil het nu meer over mijn geboortedatum 17 juni hebben en dat ik in deze situatie Leny ontmoette met dezelfde geboortedag.

Die avond in het ziekenhuisbed hoorde ik naast me een nieuwe patiënt binnenkomen. Ze had de Ons en banketstaven bezorgd. "Dan komt U dus uit Cuijk", was mijn opmerking, want ik kende die dame echt niet. Ik vertelde dat ik die dag ook de Ons en banketstaven had bezorgd.

Ze vertelde dat de ziekenbroeder in de ambulance verbaasd had opgekeken toen ze haar geboortedag vermeldde 17 juni. Hij was die datum die dag al vaker tegengekomen.

Niet met de kerstster, maar wel in de horoscoop hadden we last van een slecht gesternte. Leny brak haar heup en ik mijn bekken.

P.s. Leny is met succes geopereerd en ik zit met krukken en rolstoel thuis, het moet voorzichtig aan elkaar groeien.

Groetjes, Pieter



We wensen beide vrijwilligers een voorspoedig herstel!!

Het bestuur heeft inmiddels met beiden contact opgenomen.



fysiotherapie
de Valuwe

Manuele Therapie
Kinderfysiotherapie - Sensorische Integratie Therapie
Geriatricfysiotherapie
Handtherapie - Zwangerfit
Dry Needling - Medical Taping
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



't Fort

Rikken: maandag 29 – 01, 12 – 02 en 26 – 02, aanvang 13.30 uur

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

Tekenen & schilderen: 't Fort, woensdagmiddag van 14 uur tot 16 uur

Bridge: donderdagmiddag aanvang 13.30 uur.

Wandelen: dinsdags 13.30 uur, bij goed wandelweer

Biljarten: elke week van dinsdag t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00

Inloop: elke dag van 9-12 uur en van 13.-17 uur

MFA

Rikken en jokeren: maandag 05 – 02 en 19 - 02, aanvang 13.30 uur

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

Koersbal: iedere dinsdag van 10 tot 12 uur

Bridge: iedere donderdag, aanvang 19.30 uur, start donderdag 11 januari

Handwerken: elke woensdag vanaf 9.30 uur

inloopochtend 55+: Op maandag 10 uur

Het Doehuis

Ouderensoos: elke woensdag van 9.30 tot 12 uur

De Nielt

Inloopmiddag Senioren Cuijk: iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30

Inloop De Nielt: dinsdagmorgen vanaf 9.30 uur en woensdag vanaf 13 uur

Schilderen en tekenen: vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur

Ouderengym: dinsdag van 09.00-09.45 uur

Stoelyoga voor ouderen: Woensdagochtend

Rijbewijskeuringen: elke eerste dinsdag (ochtend) van de maand. Afspraak maken via Regelzorg 088-2323300 of via de website: www.regelzorg.nl

Overig

Handwerken: elke maandag vanaf 13.30 in Wozoco gebouw in Hof van Cuijk,

Fietsen: iedere dinsdag. Vertrek om 13.30 uur Louis Janssenplein en 't Fort.

Jeu de Boules Amicale Galberg: laatste vrijdag van de maand, aanvang 10 u.

Badminton: maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in De Kwel

Tafeltennis: iedere woensdag in de gymzaal "De Wingerd", van 14 tot 16 uur

Walking Football: iedere donderdag bij JVC, aanvang 10 uur, 06-48191324

