

zaterdag
29 juni
kaarttoernooi
mfa



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

Ida Thijsen

Jos Hoedemaker

Martien Peters

Karin v.d. Cruisjes

Volgend onder-ONSje: vanaf 24 juni

Copy uiterlijk: 9 juni

info@seniorencuijk.nl

Het "onder-ONSje" team: Marga Houtsma, Marijke Veltmaat, Riky van Pinxteren, Rien Jansen, Astrid Bus, Willy Jilisen, Jan Wolfraad en de 25 bezorgers.

Eindredactie: Martien Peters

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



**BIKE CENTER
CUIJK**



www.bikecentercuijk.nl



PRINTSERVICE CUIJK



Kaneelstraat 27b, 5431 DV Cuijk



0485 - 351352



info@printservicecuijk.nl



WWW.PRINTSERVICECUIJK.NL

Méér dan alleen een kopietje!



Als je goed voor jezelf wil zorgen!

Gewichtsconsulent

Astrid Bus

persoonlijk voedingsadvies

www.abc-voedingsadvies.nl

Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

0646626150



Ontdek ons
assortiment



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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



Hiep, hiep, hoera, dee vakantieperiode.....eindelijk is het zover!

Zuid Afrika, een cruise, met het vliegtuig. Veel senioren waaien deze periode uit over de gehele wereld. Maar ook dichtbij huis is veel te zien in ons eigen Nederland. De fiets achter op de auto, een hotelletje of de camper pakken en gaan met die banaan!

De cijfers laten zien dat in de maanden mei en juni veel senioren op vakantie gaan. Vaak is het qua prijs gunstiger, maar vooral ook omdat de grote drukte nog op gang moet komen als de gezinsvakanties gaan beginnen.

Ook kan men in de maanden mei en juni met onze Senioren Vereniging op stap.

De reis naar Beieren heeft inmiddels plaats gevonden. Ruim 40 personen hebben van 13 t.m. 17 mei een bezoek gebracht naar dit prachtige deel van Duitsland. In het volgende onder-ONSje zullen wij een verslag plaatsen over deze reis.

De dagtocht vindt op woensdag 12 juni plaats. Deze gaat naar het Mediapark in Hilversum en gevolgd door een heerlijke boottocht over de Vinkeveense Plassen. Wij wensen de deelnemers alvast een fijne dag met hopelijk prachtig weer!



Een kleine stap
kan het verschil maken.

**EEN
TEGEN
EENZAAMHEID.NL**

Helaas zijn er altijd senioren, die niet de mogelijkheid hebben om op vakantie te gaan. En voor hen is de vakantieperiode dan ook de eenzaamste periode van het jaar. Immers, de familie en bekenden zijn

allemaal weg! Daarom is het belangrijk dat we extra aandacht aan hen geven. Een telefoontje, appje of kaartje vanaf je vakantieadres kan al het verschil maken. Dat soort kleine gebaren zijn betekenisvol voor mensen die zich alleen voelen. Dus wie stuurt u een berichtje?

**Vakantierooster 2024 gemeenschapshuizen,
om alvast te noteren**

Doehuis: geen sluiting tijdens de vakantieperiode. **MFA:** van 15 juli t.m. 12 augustus.

De Nielt: vanaf 8 juli t.m. 25 augustus.

't Fort: geen sluiting tijdens de zomerperiode.



De agenda is zo veel mogelijk bijgewerkt, maar nog niet alles is bekend. Zie de agenda op de achterzijde of www.seniorencuijk.nl/onze-activiteiten/



95 jaar: -

90 jaar: mevr. M. Bloemen, Kaneelstr. – mevr. A. Kooy Wouters, Jan van Cuijckstr.

85 jaar: dhr. N. Aluc, Valuwsedijk



Doet U thans mee aan de vriendenloterij of bent U dat, op korte termijn van plan, dan zijn wij op zoek naar U!



Onlangs is onze afdeling “Senioren Cuijk” partner geworden van de Vriendenloterij. In verband hiermee, verzoeken wij leden die al meedoen aan deze loterij om onze afdeling aan te wijzen “als goed doel”.

Deze leden kunnen hiervoor de ledenservice van de vriendenloterij bellen (088-020 1020). Via keuzeoptie 5 krijgen zij een medewerker aan de lijn, aan wie U kunt aangeven om “Senioren Cuijk KBO-vereniging voor 50-plussers” te koppelen aan hun lot of loten. Daar zijn geen bijkomende kosten aan verbonden.

Als deze procedure is afgerond dan ontvangt de afdeling voor ieder lot dat de leden hebben gekocht € 6,00 per maand.

Als deze procedure is afgerond dan ontvangt de afdeling voor ieder lot dat de leden hebben gekocht € 6,00 per maand.



“Men heeft mij gevraagd of ik weer wil gaan zingen, maar ben ik daarvoor niet te oud?”

“Nou, dat kun je beter even aan Mick Jagger vragen!”





Het jaarlijkse rik- en joker toernooi in de mfa op 29 juni

Voor de vijfde keer vindt dit jaarlijkse rik- en joker-toernooi plaats in de mfa. We hopen dat het net weer zo druk wordt als de voorgaande jaren. Er zijn natuurlijk weer geldprijzen te winnen. Maar dat is niet het belangrijkste. Naast harten, ruiten, schoppen of klaveren, is gezelligheid troef! Het toernooi start om 13.30 uur en de zaal is open om 13 uur.

Kosten deelname 2,50 euro.

Wel graag van te voren even jezelf opgeven bij
Sjaak Ebben:

E-mail: sjaak.ebben@home.nl

Tel: 06 25578908

Ook niet leden zijn welkom!



Mocht u problemen hebben met het vervoer naar het kaarttoernooi, dan is er nu de mogelijkheid om met de Zonnebus mee te gaan. Op deze kaartmiddag zal de Zonnebus speciaal rijden voor de deelnemers uit Cuijk en omgeving.

U dient zich dan wel van te voren op te geven via tel: 0610605015. Naar gelang het aantal aanmeldingen zal er een ophaalrondje gepland worden.

Heerlijk fietsen

Het fietsfeest Land van Cuijk komt er weer aan.

Over zes weekenden in 2024 kun je al fietsend het hele Land van Cuijk ontdekken. In plaats van één druk weekend krijg je ruim de tijd om alle mooie plekken in de regio te zien. De routes staan in het teken van kunst en brengen je langs kunstobjecten, beeldentuinen, ateliers, en kunstmarkten.

Wil je meer weten over het Fietsfeest, de routes, bezienswaardigheden en speciale activiteiten? Check <https://bit.ly/3W9mIJL> voor meer info.



Workshop DiGiD

Verzorgd door; Informatiespecialist BiblioPlus

Donderdag 30 mei 2024 - 09.45-12.15 uur, Ontmoetingsruimte 't Trefpunt - Beers

Workshop DiGiD is gratis voor mensen, die moeite hebben of graag meer willen oefenen met DiGiD. Nog geen DiGiD aangevraagd? Laat dit dan even weten, dan helpen wij u verder. Vereist; Mobiel en laptop of tablet.

Verplicht aanmelden via ontmoetingsruimtetrefpunt@gmail.com of 06-10052497.





Webshoppen - het nieuwe winkelen - doen of niet doen ? DEEL 2

In deze serie van twee artikelen worden gevaren en nadelen van webshoppen besproken. In het vorige onder-onsje ging het over nagemaakte en nep webshops. Deze maand een inkijkje in een ander fenomeen onder

webshops, de zogenaamde "dropshippers" en de (privacy)risico's verbonden aan zaken doen met Chinese webshops.

Wist U dat afgelopen jaar Nederlanders bijna 9 miljoen bestellingen hebben geplaatst bij Chinese webshops zoals Aliexpress, Shein en Temu ? Maar wist U ook dat veel kopers feitelijk ook bij zo'n Chinese webshop bestellen maar dat helemaal niet weten?

Dit komt omdat tegenwoordig veel webwinkels werken met "dropshipping". Nadat een klant iets bij zo'n webwinkel heeft besteld, plaatst de webwinkel dezelfde bestelling bij een (vaak Chinese) leverancier en laat het artikel rechtstreeks door die leverancier naar de klant sturen.



'Dropshipping' is erg populair (in NL zijn ruim 1100 dropshippers actief). Men hoeft niet in een assortiment/voorraad te investeren en loopt ook geen risico om met producten te blijven zitten. En er zijn nog meer voordelen: naast geen voorraadbeheer hebben ze ook geen verpakking(kosten) , geen zorgen over de (retour)verzending en 'dropshippers' worden van te voren betaald en lopen dus geen enkel financieel risico.

"Dropshippers" verkopen vaak kleding, make-up en/of gadgets en bijna altijd tegen (extreem) hoge kortingen, althans zogenaamd dan. Dit klinkt misschien als oplichting, maar een dropshipper is lang niet altijd een oplichter. Het bedrijfsmodel als een doorgeefluik zorgt er wel voor dat U bijna altijd te veel betaald, soms een product van slechte kwaliteit ontvangt (want de 'dropshipper' heeft het produkt ook nooit gezien) en retour sturen naar landen als China kost vaak meer als het product waard is.

Voor alle duidelijkheid een voorbeeld: U bestelt een jurk bij een Nederlandse website die werkt als een 'dropshipper'. Dit bedrijf stuurt uw bestelling door naar China (bijvoorbeeld TEMU of Aliexpress) en uw jurk wordt vanaf China naar uw adres verstuurd. Als U zelf online rechtstreeks besteld had bij die Chinese webshops was U goedkoper uit geweest. Een 'dropshipper' vraagt U namelijk om een extra bedrag (tot wel 20-30% meer) . U moet vaak weken of maanden wachten op die jurk. En laten we eens er van uit gaan dat de kwaliteit U tegen valt. Zodra U over retour sturen begint komt de aap uit de mouw. Er zijn (heel) hoge retourneringskosten omdat U zelf meestal de jurk naar China moet terugsturen en wie (de 'dropshipper' in NL of de Chinese leverancier) de vooruit betaalde kosten aan U gaat terug betalen blijkt ineens niet zo heel duidelijk. Reken er in ieder geval op dat U uw geld pas terugkrijgt als de jurk de lange weg naar China weer heeft afgelegd. Daarnaast is bij producten ter waarde van meer dan 22 euro BTW verschuldigd. Bij producten met een waarde van boven 150 euro zijn ook invoerrechten verschuldigd. Kijk bij twijfel naar de voorwaarden van de

webshop. Bij het retourbeleid ziet U vaak wel of U te maken hebt met een “dropshipper” of een webshop met eigen magazijnen in Nederland.

En dan nog een laatste opmerking over zelf bestellen bij bepaalde Chinese webshops zoals TEMU. Als U gebruik maakt van de app van TEMU reken er dan op dat er flink inbreuk op uw privacy wordt gemaakt. Alle apps verzamelen persoonlijke gegevens, maar TEMU gaat wel erg ver. Hun app wil toegang tot de camera, uw contacten, het wifi-netwerk, toestemming om zelfstandig te ontgrendelen, het maken van screenshots en zelfs het opnemen van audio. Wil je toch bij TEMU wat bestellen gebruik dan daarvoor niet de app maar de browser van uw telefoon of computer. Hierin kun je namelijk een incognito venster openen en hoef je geen toestemming te geven voor alle toegangseisen van de app.

En de laatste tip van dit onder-onsje: Log ook nooit in op de app via uw social media-profielen. Als U dit wel doet geeft U toegang tot uw account.

Een mooie aanbieding kan dus wel nadelen met zich meebrengen.

Controleer daarom vooraf !

Ouderen niets meer waard? Hoezo?

We hebben:

zilver in onze haren,
goud in onze tanden,
gas in onze darmen,
stenen in onze nieren,
lood in onze schoenen,
kalk aan onze nagels,
staal in onze heupen, ,
elastiek in onze knieën.

We zijn een fortuin waard!

(mevr. Van Severen)



**Scholten**
hulpmiddelen


€5 EURO KORTING
Bij inlevering van deze coupon €5 euro korting
in onze showroom bij een aankoop vanaf €49,95

Geniet van een zorgeloze zomer met Scholten Hulpmiddelen -
uw betrouwbare leverancier voor comfort en mobiliteit!


www.scholten-hulpmiddelen.nl



M & M's tripje naar Hennie Buné.

Vrijdag 12 april laten we ons brengen naar de Buizerdhorst waar we hartelijk verwelkomd worden door mevrouw Buné "Hoe bent u dan hier gebracht?" is direct haar vraag. Hier komen we later op terug. Als we de huiskamer binnen lopen passeren we een deur met daarop alle namen van haar hele gezin inclusief hun huisdieren. Ze heeft 5 Kinderen waarvan 2 dochters woonachtig in Cuijk, 3 zonen verder weg en 6 kleinkinderen. We vragen niet naar haar leeftijd, 92 staat immers groot vermeld op een kaart pronkend op de piano!

Hennie begint te vertellen over het huis en de verbouwingen in de loop der jaren. Dit was nodig omdat het gezin groter werd. Hierdoor zijn er wat niveauverschillen ontstaan, maar ze is er aan gewend. Om ons te overtuigen dat dit geen probleem is, geeft ze ons een demonstratie: bij het naar beneden gaan zoekt ze steun aan de muur en bij het naar boven gaan houdt ze een bijgeschoven stevig tafeltje vast. Ze heeft er ook geen probleem mee de trap naar boven te nemen, "Zo blijf je in beweging". Voor de zekerheid heeft ze een alarm om haar hals hangen.

Ze vraagt waarom wij haar gekozen hebben om te interviewen. We leggen uit dat we een lijstje met interessante personen hebben gekregen, waarin zij ook vermeld wordt. Ze schatert het uit! Ze vindt het leuke stukjes.



Door omstandigheden bellen we haar twee dagen voor de afspraak, ze voelde zich overvallen, hierom heeft ze voor de zekerheid even voorzitter Peter Schouten gebeld om te vragen of wij wel betrouwbare personen zijn!

Hennie komt oorspronkelijk uit Amsterdam. Hierna zijn ze naar Helmond (6 jaar voor haar mans werk bij Vlisco) verhuisd tot het faillissement. Hierna naar Cuijk, waar haar man bij Homburg ging werken. Een paar jaar later de verhuizing van Cuijk-Noord naar de Buizerdhorst.

We drinken koffie en gelukkig heeft ze genoeg melk in huis, ons bezoek was immers pas twee dagen geleden aangekondigd 😊. Als lekkers heeft ze zelfgebakken gevulde speculaas bij de koffie. Het zit bij haar in de familie: banketbakker en kok. Ook haalt ze trots aan dat een dochter dit in haar genen heeft. Ze vraagt naar onze leeftijd en vindt **ons** jonkies!

Over haar vrijwilligerswerk: voorzitter vrouwengilde, in de gemeenteraad en wethouder van Cultuur in Cuijk geweest, Anjerfonds NB, bij museum Ceucum, bij SWOC, voorzitter Senioren Cuijk centrum. "Hoe kom je tot zoiets? Je wordt gevraagd omdat er iemand wegvalt, kun je dat overnemen? Je bent net Pipi Langkous. Je rolt van het een naar het ander, alles is toeval".

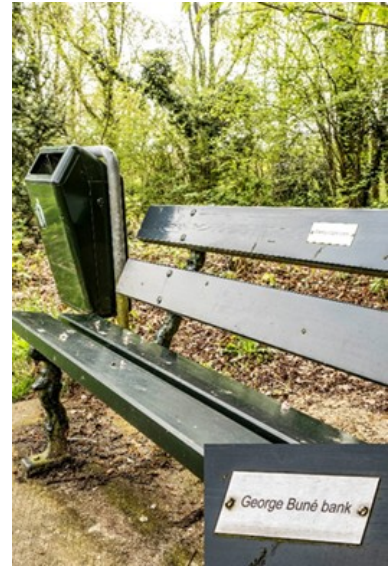
Ze is erg bescheiden over wat ze allemaal gedaan heeft, "Het is zo idioot veel", ze wil bovenstaande opsomming eigenlijk niet gepubliceerd zien! Op de vraag hoe we weer naar huis gaan, geven we aan dat we vervoer geregeld hebben bij 'Vrijwillige hulpdienst Cuijk' (voor informatie: 06-10843284).

Ze loopt met ons mee naar buiten en wijst naar het bankje aan de overkant van de straat en vertelt over haar overleden man die daar graag zat. Nu is het een herinnering aan hem.

Ons vervoer komt aanrijden. Hennie wil ook graag een kaartje met gegevens van het vervoer. Onze chauffeuse blijkt een kennis van haar te zijn. Vrolijkheid alom. Hennie ontvangt het kaartje en we nemen afscheid waarbij ze ons uitnodigt een keertje terug te komen.

Hartelijk dank Hennie voor deze gezellige 'koffieklats'.

M&M



Vrijwilligers gevraagd en privévervoer

Welzijn Ouderen Cuijk (WOC) is een stichting die het welzijn van ouderen in Cuijk en omgeving wil bevorderen. Dit kan alleen dankzij de inzet van vrijwilligers. Er zijn momenteel diverse vacatures bij WOC. Zo zoeken ze mensen die af en toe voor een mantelzorger willen inspringen of met een alleenstaande senior gaan wandelen; chauffeurs die met eigen auto en tegen een kleine vergoeding, senioren naar activiteiten van WOC vervoeren en weer thuis brengen; en chauffeurs voor Tafeltje Dekje die met eigen auto op vastetijdstippen warme maaltijden rondbrengen. Meer vacatures en info: www.welzijnouderencuijk.nl, mail infobalie@welzijnouderencuijk.nl of bel 0485 – 574440 (keuzenummer 3).

Heeft u vervoer nodig naar huisarts, fysiotherapeut, ziekenhuis of familiebezoek binnen de gemeente Cuijk, dan kunt u gebruik maken van de Stichting Vrijwillige Hulpdienst Cuijk. Dit is een zelfstandige stichting die geen onderdeel is van Welzijn Ouderen Cuijk, maar waar senioren wel een beroep op kunnen doen voor privé-vervoer.

De vrijwillige hulpdienst is te bereiken op werkdagen van 09.30 - 11.30 uur op telefoonnummer: 06 10843284. Graag tijdig bellen voor vervoer in verband met planning van de rit. U spreekt vooraf met uw vervoerder af of er sprake is van een enkele reis of retourrit en de kosten van de rit. Tevens is men op zoek naar vrijwilligers, voor nadere informatie kunt u ook het bovenstaande telefoonnummer bellen.



Kruiden

Het verlangen was er al en we hebben er soms zelfs al van mogen proeven. Ik heb het natuurlijk over het mooie weer. De zonnige lentedagen die zo af en toe tussen de regen door als een cadeautje voorbij kwamen.

Maar nu we ook "de ijsheiligen" voorbij zijn staat ons niets meer in de weg. Dus de temperaturen kunnen stijgen, de zonuren nemen toe en we gaan met z'n allen lekker naar buiten.

En daar gebeurt het....Buiten op het land, in de moestuin, de kas, de kweekbak, de bloempot of zelfs op de vensterbank.

Daar groeien de lekkerste ingrediënten voor een gezonde maaltijd. En dat hoeft niet in enorme oppervlaktes of grootse aantallen. Maar gewoon lekker in uw eigen tuin of op het balkon.



Begin met een zakje zaden, tuinaarde, een plastic bak en vershoudfolie.

Vul de bak met een laag tuinaarde, strooi of duw de zaadjes erin. Geef het een beetje water en doe de vershoudfolie over de bak. Prik er een paar kleine gaatjes in voor de frisse lucht. En zet hem in het zonnetje op de vensterbank. De zaadjes ontkiemen en als ze groot genoeg zijn plant je ze uit in een grotere pot. En als ze dan groot gegroeid zijn. Smullen maar!

Zo maak je in een handomdraai je eigen kruidentuintje. Met bijvoorbeeld basilicum, peterselie, bieslook en tijm. Heerlijk in de pasta saus of tomatensoep. Maar ook lekker op een salade.

Ben je meer van de vrolijke kleuren, plant dan eens eetbare bloemen. Zoals komkommerkruid, Oost-Indische kers, maarts viooltje en goudsbloemen. Zo heb je een mooie bak met kleur die ook je salade een vrolijk tintje geven.

Hier een heerlijk en o zo simpel recept voor een heerlijke pasta saus. Ook te gebruiken als basis voor een tomaten soep.



Voor 2 personen:

1 ui

2 tenen knoflook

2 tl. Italiaanse

kruiden of een

handje basilicum,

tijm, bieslook en peterselie uit de tuin.

350 gr gezeefde tomaten

Een scheutje olie



Fruit de gesnipperde ui op middelhoog vuur in een scheutje olie.

Pers de knoflook en bak even mee. Hak de kruiden fijn en voeg toe.

Voeg ook de gezeefde tomaten toe en laat het op laag vuur 10 minuten inkoken.

Naar smaak peper en zout toevoegen.

Als je minder geduld op kunt brengen: in de Wereldtuin Verdriet, (Toermalijnlaan 40) in Cuijk, kun je ook kruiden stekjes kopen. Dan duurt het wachten niet zo lang.

Smakelijk eten!



Wat is Sociom Zin?

Sociom Zin is er voor alle zelfstandig wonende inwoners van het Land van Cuijk, die zich willen verbinden met een ander op waarden en levensvragen die voor hem of haar van belang zijn. De activiteiten van Sociom Zin bieden hiervoor diverse mogelijkheden. Deze worden begeleid door ongeveer vijftig vrijwilligers en een sociaal werker van Sociom. Zij zijn getraind om jou te begeleiden.

Daarnaast verwelkomt Sociom Zin graag nieuwe initiatieven in het gehele Land van Cuijk rondom het thema zingeving. Deze nieuwe activiteiten en vrijwilligers kan Sociom Zin begeleiden en ondersteunen.

Activiteiten van Sociom Zin

Sociom Zin organiseert allerlei individuele en groepsactiviteiten, zoals:

- Individueel gesprek, bijvoorbeeld ten aanzien van levenseinde
- Gespreksgroepen
- Leesgroepen
- Films van betekenis
- Cursus omgaan met verlies
- Socratische cafés
- Levensverhaal laten optekenen



Mocht je vragen of interesse hebben in één van bovenstaande activiteiten, neem dan contact op met Marieke Reijs, coördinator van Sociom Zin

Tel. 06-89 97 43 54 Mail: mariekereijs@sociom.nl

Website: <https://sociom.nl/aanbod/sociom-zin/>

S

M

L

XL

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

www.hofmansathome.nl

7600 m² showroom in CUIJK

Trends in seniorenreizen



Een busreis naar Lourdes is al lang niet meer het summum van de reizende senior. Die trekt steeds vaker op vakantie en heeft niet alleen tijd en budget, maar is ook fysiek vaak nog bijzonder mobiel. Bovendien is het de babyboomgeneratie: ze hebben hard gewerkt en kunnen nu eindelijk genieten. Maar wat vinden nieuwe senioren het belangrijkste? Waar gaat hun voorkeur naar uit? Kortom: wat zijn de laatste trends in seniorenreizen?

Hoe ouder, hoe meer comfort

Van alle trends is deze het duidelijkst: hoe ouder men wordt, hoe meer comfort men wil op vakantie. Buiten die ene uitzondering die graag nog in een tent kruipt, voelen de meeste ouderen zich vooral goed bij dat tikkeltje extra luxe. Lange ritten in de auto of een bus worden vervangen door hogesnelheidstreinen of vliegtuigen. Weghotels worden gezellige B&B's, design hotels of hotel boutiques. Nette kamers, de mogelijkheid om kleding te wassen, witte donsdekens en lekker eten worden de norm. En dan is er nog die culinaire cruise die alle factoren heeft voor een ideale seniorvakantie.

Steeds vaker via internet

Senioren boeken steeds vaker zelf hun vakantie via het internet. Reisbureaus als tussenpersoon worden meer en meer overgeslagen. De helft van hen vergelijkt prijzen online en zoekt er naar reviews van andere gebruikers. 50-plussers weten dus waar ze naartoe moeten surfen om de juiste informatie te vinden over die ene vakantie. Twee derde laat zich voor een vakantie inspireren via het internet. Reisguides, tijdschriften en reisbureaus worden minder belangrijk.

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

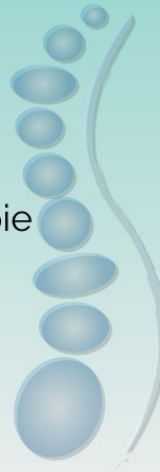
Individueel of met de kleinkinderen

Oudere reizigers worden zelfstandiger, individueel en willen minder in groep reizen. Grote busreizen zijn daarom minder aan hen besteed. Bovendien staat ook reizen met de hele familie vaker op het verlanglijstje: een zomers huisje met zwembad dat gedeeld wordt met kinderen en kleinkinderen bijvoorbeeld. Of allemaal samen op citytrip naar Berlijn. In tijden waar momenten met de (klein)kinderen steeds schaarser worden, is het maken van herinneringen samen onbetaalbaar.



Avontuurlijker en actiever

Omdat 50-plussers vaak nog bijzonder actief zijn, worden seniorenreizen ook alsmaar avontuurlijker. Skydiven, skiën en Scuba Diving: voor menig actieve senior is het de ideale vakantie! Bovendien schrikken senioren er niet voor terug om ook buiten Europa op vakantie gaan, hun ontdekkingsdrang naar nieuwe culturen is groot. Verschillende bedrijven bieden dan ook al reizen aan naar het Midden-Oosten, China of Cuba. In combinatie met de behoefte aan comfort zorgt dit vaak voor exclusievere reizen: kort, maar authentiek en luxueus. Of het nu Alaska, Tanzania of toch gewoon een vakantiewoning aan de kust is: senioren trekken vaker, luxueuzer en actiever op vakantie. Een groeiende doelgroep voor de toerismesector.....*Tekst Seniorenwijzer*



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

Vroeger en nu





Vakanties uit onze kindertijd

Niet twee of drie keer per jaar op vakantie gaan, maar gewoon een keer in een gloeiendhete auto naar het zuiden of naar de Hollandse kust. En dan maar bakken in de zon. Of niet. Want op vakantie gaan was vroeger niet voor iedereen weggelegd.



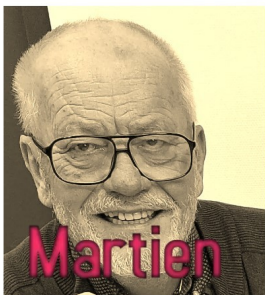
Dit is wat je zoal deed in de zomer

1. Je zette alles op alles om bruin te worden. Bakken tot de vellen erbij hingen, was het devies en je smeerde je in met zonne-olie factor twee.
2. Wie geluk had ging op vakantie. Wie nog meer geluk had, ging met de tent of caravan naar het buitenland.
3. Dat betekende in een auto zonder airco naar het Gardameer of Spanje rijden, met de koelbox in het midden van de achterbank.
4. Roken in de auto was toen nog heel gewoon, dus het werd er behalve warm ook nog eens heel benauwd.
5. De reis kon weleens langer gaan duren omdat je moest kaartlezen.
6. Een bungalowtent opzetten was een hels kwarwei, waarbij je alle vaardigheden op het gebied van ruimtelijk inzicht moest inzetten.
7. Als je naar het strand ging, was dat meteen een hele expeditie, want dan moest de koelbox mee en allerlei andere spullen die er nu in lichtgewicht varianten zijn maar toen nog niet.
8. Je maakte slechts 36 foto's van de vakantie, want daarna was het rolletje op. Van die 36 foto's was er waarschijnlijk eentje gelukt.
9. Voor wie thuisbleef was er ook prima vermaak, je ging gewoon iedere dag naar het buitenzwembad.
10. Tot het moment dat je je echt rot begon te vervelen. Gelukkig kon je daarna dan gewoon weer naar school.



Tekst:

ZIN-Magazine



De eerste buitenlandse vakantie

Kamperen deden we al in de jaren vijftig. Met de tent naar Wijk aan Zee. Nadat deze eenmaal was opgezet, gingen we naar de zee. Een grote kuil graven waar we met zijn allen in konden liggen en we namen geregeld een frisse duik, zochten schelpjes, we speelden met een bal of badminton.
Maar het was niet altijd lol en jolijt!

Soms moesten we de tentstokken vasthouden, want wind en regen teisterden geregeld onze tent, zodat deze anders de lucht in zou vliegen of op instorten stond. Dus pa had begin jaren zestig het mooie idee om eens naar het buitenland te gaan. Dat vond mijn moeder ook, in de omgeving van Kleef waren ook mooie campings en dat was al buitenland en bovendien niet ver. Maar nee, mijn vader wilde naar het verre Luxemburg. Mijn moeder vloog al gelijk in de stress! Hoe komt hij nou weer aan dat idee? Maar goed, naar het verre Luxemburg dus! *Men heeft daar tenminste dezelfde vlag als Nederland!* Naarmate de vakantie naderde werd mijn moeder steeds neurotischer, want er moest nog zoveel gedaan worden. Ze moest het vlees in gaan wekken. Vlees uit het buitenland was niet te vertrouwen, vooral als het uit het verre Luxemburg kwam. Dus meenemen dat vlees! Dozen met allerlei levensmiddelen werden ingepakt, want je weet maar nooit! Ook moesten er voldoende kleren mee, regenkleding tot en met luchtig zomergoed. Maar tevens de drie kinderen, uiteraard de hond en de kpmpeer-spullen. Dit alles moest in onze auto gepropt worden en dat lukte wonderwel! We hadden een imperiaal op het dak van onze Opel en de spullen werden daar opgeladen en onderhand tot een meter hoog opgestapeld (levensgevaarlijk). We zijn gelukkig goed in het verre Luxemburg aangekomen, tot opluchting van mijn moeder. Ze begon het buitenland toch wel leuk te vinden. Later ging ze vol goede moed met mijn vader naar diverse landen in Zuid Europa. *"Binnenland is niks, je kunt maar beter naar het buitenland gaan"*, zei ze vol overtuiging! (MP)



LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



onderdeel van:
**STICHTING
DIENSTVERLENING
CUIJK**



't Fort

Rikken: maandag, in de oneven weken, 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 in de even weken, aanvang 13.30 uur, tijdens sluiting 't Fort

Kienen: iedere 1e vrijdag van de maand, aanvang 14 uur, tijdens sluiting 1 aug. 't Fort

Koersbal: iedere dinsdag van 10 tot 12 uur, tijdens sluiting Doehuis

Bridge: iedere donderdag, aanvang 19.30 uur, tijdens sluiting geen bridge

Handwerken: elke woensdag vanaf 9.30 uur, tijdens sluiting 't Fort

inloopochtend 55+: Op maandag 10 uur, tijdens sluiting niet

Het Doehuis

Ouderensoos: elke woensdag van 9.30 tot 12 uur

De Nielt, tijdens sluiting geen activiteiten

Inloopmiddag Senioren Cuijk: iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30, kaarten, sjoulen, biljarten en gewoon gezellig een gesprekje voeren, met daarbij een drankje.

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 09.15-10 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 en vrijdag in de gymzaal "De Wingerd", van 14 tot 16 uur

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

Cine+ is altijd weer een gezellig uitje!

Wekelijks worden voor de senioren op woensdagmiddag rond 13.30 uur de prachtigste films vertoond. 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>

