



onder-**ONSje**

 **CLUB**
SENIOREN CUIJK

Juli / Aug 2024

11 juli
lezing
criminaliteit



VALPREVENTIE

blijf er even bij stilstaan!

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. Crujsen

Volgend onder-ONSje: vanaf 26 augustus

Copy uiterlijk: 11 augustus

info@seniorencuijk.nl

Het "onder-ONSje" team: Marga Houtsma, Marjke 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!

Hofmans
AT HOME

SINDS 1964

Wij betalen jouw
BTW

OVER DE GEHELE
SHOWROOMCOLLECTIE*

ACTIE:
24 juni t/m
24 aug.

**KOOPZONDAG
30 JUNI**
11.00 - 17.00 UUR

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

S M L XL

www.hofmansathome.nl

7600 m² showroom in CUIJK



juli / augustus



Hoera we hebben een 100 jarige! Gefeliciteerd!

Mevr. Van Breemen

Elizabethstraat

We wensen haar nog een fijne tijd toe .

95 jaar: Dhr. Borgers, Maasveld - Dhr. Loeffen, Everdineweerd

90 jaar: Mevr. Hessing Kuilenveld, Hof van Cuijk

85 jaar: Dhr. Langen, Guldengaarde

Mevr. Vergeest Cuppenveld, Florisstraat

De volgende leden hebben ons dit eerste half jaar verlaten.



**Mevr. T. Beuningen vd Hoogen
Dhr. R. Bodeving - Dhr. H. Budde**

Mevr. M. Hendriks Vedder

Mevr. M. Kerstens Arts

Dhr. J. v. Lanen - Dhr. J. Moonen

Mevr. R. Mul - Mevr. M. Schrijnen

Mevr. M. Tillemans Grutters

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte in deze moeilijke tijd.

Vakantiesluiting 2024 gemeenschapshuizen,

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/



het bestuur een maal per maand vergadert?

Deze vergaderingen vinden plaats op de 1^e woensdag van de maand in 't Fort.

Als lid kun je ook agendapunten inbrengen, waarover het bestuur zich dient te buigen. Deze dienen ruim van te voren ingeleverd te worden bij Johan, onze secretaris.

Er zal altijd een terugkoppeling plaatsvinden.

Indien wij het noodzakelijk vinden, nodigen wij u dan ook eventueel uit om het punt toe te lichten. Dus schroom niet en maak er gebruik van!

secretaris@seniorencuijk.nl



5 Daagse reis naar Geiselwind in Beieren, Wat hebben we weer een heerlijke reis gehad met veel goede zin, veel mooi weer, veel bijzondere plekken, een goed hotel, een goede chauffeur en vooral heel goed gezelschap.

We zijn om 7.00 uur vertrokken vanaf het station in Cuijk met onderweg al een heerlijk kopje koffie met een lekker stuk Limburgse vlaai en via Limburg / Lahn (een stadje in Duitsland) zijn we in Würzburg gekomen voor



een rondrit in het touristentreintje. Daarna nog even lekker een terras gepakt waar we lekker verbrand aan de reis begonnen naar Geiselwind.

In het hotel snel de koffers op de kamer om naar het diner te gaan en daarna rustig uitpakken en acclimatiseren. Na een uitstekende nachtrust op naar Neurenberg. Hier hebben we een bezoek gebracht aan het Gemaans historisch museum. Erg mooi, maar ook erg groot en heel veel indrukken. Na een korte wandeling hebben we in Neurenberg vanaf een gezellig plein een plekje gezocht om te lunchen waarna we met de bus naar het kasteel zijn vertrokken. Helaas bleek daar dat het een behoorlijke klim was en zijn er veel gasten onder bij het cafeetje gebleven, maar degenen die wel de klim hebben gemaakt hebben toch nog kunnen genieten van een fraai kasteel en een mooi uitzicht. Wel een klus om er te komen. Op de woensdag hebben we een deel van de Romantische Strasse gereden en hebben we tussenstops gemaakt in Dinkelbuhl, waar



we o.l.v. gidsen kennis hebben gemaakt met dit hele mooie stadje. Na de lunch door naar Rothenburg ob der Tauber, waar ze een groot feest hadden geregeld voor ons want we komen maar 1x in de 750 jaar blijkbaar. Dit was een welkome verrassing en we hebben genoten van deze mooie plaats met veel muziek en vermaak. Ook in de avond ging het feest door, want er was een muziek-

avond in het hotel. We hebben een gezellige avond gehad ondanks het discutabele niveau van de muzikant. Op Donderdag stond Bamberg op het programma. Wat een mooie plaats is dat, maar wat hebben we daar veel gelopen om iets te kunnen zien. Dat was wel jammer, want dit was voor een aantal van ons toch een hele klus. Toch al met al een mooie dag.



Vrijdag zijn we via Frankfurt en een boottochtje van een uur weer richting Cuijk gereden. Via een heerlijk afscheidsdiner in Tegelen zijn we moe maar voldaan om 22.00 uur in Cuijk gearriveerd. Zo laat??? Ja, want eerst moest er nog een kapotte band worden gewisseld. Gelukkig was dit op de plaats waar het diner was en niet midden op de snelweg.

Gasten van de reis hartelijk bedankt voor weer een geweldige reis en hopelijk zien we jullie volgende keer weer allemaal gezond en wel terug.

Karin en Diny, jullie reisleiders



Bejaardenreis vroeger

Als de bus met de ouden van dagen s'ávnonds weer ons dorp binnenreed, werden oudjes met de fanfare binnengehaald. Ook reden er particulieren met de reis mee. Ze deden dat helemaal voor niets en niemendal.

De reis naar Beieren, anders bekeken

Heerlijk, een weekje er tussenuit. Ja, ik ga op stap en wel naar Beieren. Dat doe ik samen met 13 collega's. Eerst rijden we naar de bus, zitten gezellig dicht tegen elkaar aan en als we op de plaats van bestemming komen kijken we onze wielen uit. Alleen zijn de straten moeilijk, ja allemaal ongelijk, stenen schots scheef. Maar ja, niet mopperen want dan kan je net zo goed thuis blijven. Het waren wel vermoeiende dagen, vele kilometers, maar degene die mij hanteerde was tevreden.



Oh, we hebben nog niet kennis gemaakt, mag ik me voorstellen, mijn naam is ROLLATOR.

Ik kwam naar Nederland in 1982, toen was ik een bezienswaardigheid, maar nu ben ik wel ingeburgerd en willen zij me niet meer missen en daar ben ik trots op. Zoals nu op vakantie, word ik goed behandeld en ook met anderen vergeleken, want er zijn verschillende variaties.

Alleen is maar alleen! Maar ons groepje moet wel klein blijven want met meerderen wordt het moeilijk. Het is toch een logistieke uitdaging om ons in het gareel te houden. Gelukkig is het dit jaar gelukt en hebben we genoten van alles wat we hebben gezien. (Ida)



“Het wordt erg heet, de mussen vallen al van het dak!”

“Nou, dan gaan we de kat toch op dieet zetten!”

LUNCHROOM

“De Looierij”

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



onderdeel van:
**STICHTING
DIENSTVERLENING
CUIJK**



‘phishing’ en andere babbeltrucs: Wat is het en wat doe je er tegen?

“Phishing” is een vorm van fraude. Het woord komt van het Engelse *fishing*, ook wel ‘vissen’. Dat is precies wat de criminelen ook doen: ze vissen naar uw gegevens. Zij sturen U berichten na-

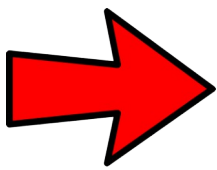
mens een bank, een overheidsdienst (zoals belasting en/of douane) of een webwinkel.

U moet snel (vaak een heel klein bedrag) betalen of een andere actie uitvoeren (zoals klikken op een link). “Phishing” is niets meer en minder dan een moderne vorm van de babbeltruc. Beide gebruiken een geloofwaardige smoes waarmee criminelen proberen U op te lichten of uw geld en/of waardevolle goederen te stelen. Binnenkomen in uw woning, telefoon of computer maakt vaak deel uit van de truc.

“Phishing” en babbeltrucs vinden op heel veel manieren plaats. Het kan via een mail of whatsapp bericht, maar U kunt ook gebeld worden door een “bank medewerker” of er staat plots iemand aan uw deur. De mails/berichten/praatjes van deze criminelen zijn heel overtuigend en haast niet van echt te onderscheiden.

Stel dat U doet wat gevraagd wordt: U klikt op een link, vult een aantal gegevens in of geeft iemand toegang tot uw woning en... beet! De criminelen krijgen wat ze zochten: inloggegevens, persoonlijke informatie of toegang tot uw huis. Vervolgens stelen ze uw (toegangs) gegevens of uw geld/sieraden. Als de criminelen toegang hebben tot uw gegevens op uw computer of smartphone kunnen ze helaas een heleboel andere dingen ook doen. Zoals op uw naam bankrekeningen openen of online aankopen verrichten.

Belangrijke tips zijn *“De bank belt nooit”* en *“Als je het niet verwacht, is het altijd verdacht. Wat ze ook verzinnen, laat ze niet binnen!”*



Voor iedereen die meer wil weten over de gevaren en vormen van phishing en babbeltrucs, maar ook wat je er tegen kunt doen, organiseren we een bijeenkomst op donderdag, 11 juli 2024, aanvang 14 uur in 't Fort.

In deze bijeenkomst zal Rien Jansen, aan de hand van voorbeelden uit de praktijk, U laten zien hoe (cyber)criminelen proberen om toegang te krijgen tot uw huis, uw telefoon of computer.

Stap voor stap leert U -kijkend- met de ogen van een (digitaal) rechercheur, aan de hand van voorbeelden, om phishing en babbeltrucs te herkennen en te controleren of uw veiligheid een risico loopt.

De bijeenkomst is voor iedereen goed te volgen. De voorbeelden kenmerken zich door een rustige en zorgvuldige opbouw (van eenvoudig tot meer gecompliceerd). Aan het eind van deze maximaal 2 uur durende bijeenkomst zult U met andere ogen hebben leren kijken en mag U zich voortaan senior (digitaal) rechercheur noemen.

De bijeenkomst is vrij toegankelijk voor een ieder en U hoeft zich niet aan te melden.

Mocht u om vervoer verlegen zitten om de lezing over criminaliteit te bezoeken, dan is er altijd nog de mogelijkheid om een beroep te doen op de Zonnebus.



Welk schilderij is de echte van Gogh?

Een der schilderijen is geschilderd door Yvonne. Zij heeft deze geschilderd op onze schildersclub op de woensdagmiddag.

Vrijwilliger zijn.....

Is vrijwillig.
Maar niet vrijblijvend.
Is verbonden.
Is onbetaalbaar.
Maar niet te koop.
Is positief denken.
Is positief doen.
Met als enig doel
voor jezelf en de ander
een goed gevoel!



Ontdek ons
assortiment



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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

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



De belangrijkste maaltijd van de dag

Het is niet voor iedereen het zelfde. En of het nou echt de titel “belangrijkste” verdient is ook nog over te twisten. Want elke maaltijd om je lichaam te voeden is van belang. Toch zal bijna iedereen weten dat het hier over het ontbijt gaat.

Met het ontbijt zet je jouw verteringsstelsel weer in beweging na de nachtrust. Het ontbijt geeft je de energie die nodig is om aan de dag te beginnen.

Maar wat heb je nou nodig als ontbijt, en hoe laat moet dat dan?

Ook daar is geen eenduidig antwoord op. Voor de een begint de dag rustig, voor de ander druk of fysiek actief. En ook niet iedere ochtend van de week is het zelfde. Sta er dus eens bij stil wat jouw ontbijt ritueel is. En bekijk eens of het nog bij je past.

Ook hoor ik met regelmaat; “nee, ik krijg ‘s morgens echt niets weg”.

Maar wat is dan ‘s morgens? Als je meteen na het opstaan nog geen trek hebt om te eten dan eet je toch een uurtje later. Dat is geen probleem.

Wat wel problematisch kan zijn is wat je eet.

Het ontbijt is namelijk het eerste moment van de dag om je lichaam de voedingsstoffen te geven die het nodig heeft en “een goed begin is het halve werk” Je voelt je lekkerder en fitter als je voedzaam ontbijt.

Nou is Nederland echt een brood land. En met een goede volkoren boterham is ook niets mis. Er is alleen nog zoveel meer. En omdat bij heel veel mensen de consumptie van (bewerkte) koolhydraten veel te hoog ligt.

Hier voor jullie wat lekkere ontbijt tips.

Want hoe tof is het dat je groenten en fruit al kan toevoegen aan je ontbijt en je er de rest van de dag profijt van hebt.

*200 gram magere kwark, 40 gram granola, en 75 gram vers fruit.

Bijvoorbeeld appel met een snufje kaneel, wat blauwe bessen of lekkere aardbeien.

*2 volkoren beschuitjes met 30+ kaas en tuinkers en 1 volkoren beschuit met 100% pindakaas met komkommer

*200 ml half volle melk, 35 gram havermout en 75 gram mango stukjes.

* een lekkere smoothie met 200 ml half volle yoghurt, 40 gram havermout en 100 gram fruit. Even in de blender of de staafmixer erin en dan heb je een heerlijk drink ontbijt.



Als je goed voor jezelf wil zorgen!

Gewichtsconsulent

Astrid Bus

persoonlijk voedingsadvies

www.abc-voedingsadvies.nl

Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

0646626150



Roeien voor lichaam en geest

Doe mee aan een roeiclinic in de Kraaijbergse Plassen van roeivereniging Land van Cuijk, Noord Limburg en Regio Nijmegen

Roeien is een sport die voor senioren zeer geschikt is. Je traint je hele lijf, op een veilige en verantwoorde manier. De roeihaal is gecontroleerd en daarom is de kans op blessures gering. Roeien doe je in een groep van doorgaans twee of vier roeiers, met een stuurman of -vrouw. Daarmee is roeien bij uitstek een sociale sport. Na het roeien is er tijd voor een kop thee of koffie in de roeikas met uitzicht over de Kraaijbergse plassen.

Meer info: <https://www.rv-ddp.nl/>

Ben je tussen 55 en 72 jaar oud en wil je het roeien uitproberen? Doe dan mee aan een gratis roeiclinic. Na een korte instructie en 'proefroeien' op een roeimachine ga je het water op. Je stapt in een van onze meest stabiele boten en roeit samen met andere onervaren roeiers en een ervaren instructeur een rondje op de plassen.

Als de roeiclinic bevalt kun je je opgeven voor een 10-weekse cursus 'leren roeien'. Deze start al in augustus en daarna weer in april 2025. Je roeit dan twee keer per week, steeds met een ervaren instructeur. Je leert de techniek van het roeien, sturen, aan- en afmeren, de verkeersregels op het water en de roecommando's. Na deze 10 weken kun je lid worden van de vereniging en word je gedurende 12 weken begeleid door ervaren roeiers (een keer per week). Zo krijg je meer roei-ervaring en leer je beter sturen. Doel van deze begeleiding is ook om roeiploegjes te vormen en in onze roeivereniging te integreren.

Voor informatie en opgave voor de roeiclinic: roeiclinic@rv-ddp.nl

Voor informatie en opgave voor de 10-weekse cursus:

Lekkerroeiddp@gmail.com



**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

**Wij zijn benaderd door Stichting Negen om met het volgende project mee te werken:
Informatie Valpreventie**



In opdracht van de gemeente Land van Cuijk coördineert Stichting Negen de inzet en uitvoering van de SmartFloor-testen. Dit is een objectief meetinstrument om het valrisico te bepalen door middel van een fysieke, elektronische loopvloer. Alle testen met de SmartFloor worden hierbij ondersteund met de algemene valrisicotest van VeiligheidNL. Meer informatie over de Smartfloor is te vinden op de website: <https://smartfloor.com/>

Om deze 65+ inwoners in de gemeente Land van Cuijk zo goed mogelijk te testen is Negen van mening dat ze zoveel mogelijk de samenwerking met de verschillen zorgpartijen en oudere organisaties moeten opzoeken. Zij hebben een algemeen draaiboek ontwikkeld voor het organiseren van gezondheidsmarkten. Deze gezondheidsmarkten staan in het teken van screenen d.m.v. de SmartFloor, kennis maken met verschillende zorg gerelateerde partijen en meer informatie verstrekken omtrent valpreventie. Het gebruik van de SmartFloor is geheel kosteloos!

Om voor zoveel mogelijk inwoners een valscreening in kaart te brengen, wil men de Smartfloor zo breed mogelijk inzetten. Dit gaat men doen i.s.m. met Senioren Cuijk om een aantal voorlichting-middagen te organiseren gericht op valpreventie. De aanwezige deelnemers krijgen dan de kans om inzicht te krijgen in zijn- of haar valrisico d.m.v. het lopen over de Smartfloor en krijgen daarin advies, bijvoorbeeld om een valpreventie cursus te volgen.

Daarbij zal naast het fysieke aspect er ook een leefstijlcoach/diëtiste aanwezig zijn om voor voedingstips wat eveneens een belangrijke factor is voor het verkleinen van een kans om te vallen.

De insteek is om de voorlichtingen te organiseren in wijkaccommodaties uit de verschillende wijken binnen Cuijk:

**De Nielt (Heeswijkse Kampen), MFA De Valuwe (De Valuwe)
Ontmoetingsruimte 't Fort (Cuijk Centrum), 't Doehuis (Padbroek)**

Bij het ter perse gaan van dit nummer zijn er nog geen definitieve data bekend omtrent deze screening. In augustus zal er geen onder-ONSje verschijnen. We raden u dan ook aan om in deze periode de website in de gaten te houden, ook zullen wij via Facebook en de locale media de eventuele ontwikkelingen vermelden.

Omdat sinds 1 januari dit jaar een cursus valpreventie, onder bepaalde voorwaarden, in het basispakket zit, is het verstandig om u ook over dit punt te laten informeren.

Maar goed, Marga en Marijke zijn inmiddels op cursus geweest en u kunt hun ervaringen nu lezen in dit onder-ONSje.



Marga en Marijke zijn gevallen.

De M&M's zijn tot de ontdekking gekomen dat ze niet erg stabiel zijn! Het leek het ons daarom wel handig om een cursus valpreventie te volgen. Op zoek naar een erkende cursus komen we uit bij Fysiotherapie Cuijk Centrum (bij de Kwel). Deze geeft de valpreventiecursus 'Vallen Verleden Tijd'. Eind januari hebben we de intake. We worden beide voorafgaande aan de lessen individueel getest door middel van een valrisico analysetest. En ja, we mogen meedoen!

We gaan 10 groepslessen volgen van 1 tot 1,5 uur. Bij drie van deze lessen krijg je informatie van Jim Bögels (de fysiotherapeut), van Mieke Bouwens (een diëtiste) en Melanie Lemmens (een ergotherapeute). Bij de groepslessen oefenen we op een hindernisbaan in de oneven weken en in de even weken oefenen we valtechnieken en spelvormen. De groep bestaat uit 8 personen. Jim de fysiotherapeut legt de eerste les uit, wat de doelen zijn van deze cursus:

Verminderen van valincidenten bij thuiswonende ouderen

Bewustwording van gevaarlijke situaties

Verminderen van valangst

Vergroten van activiteiten in het dagelijks leven

Jim leidt deze lessen met assistentie van Demi en Nelleke. Hij vertelt over de opbouw van de cursus.



- a Een hindernis parcours (zie foto vorige pagina) waarbij het je moeilijker gemaakt wordt door wat dubbeltaken toe te voegen, bijvoorbeeld met een dienblad tegen je buik lopen, met een opgestoken paraplu lopen of opletten met geluiden tellen. Dit zijn manieren wat het lopen moeilijker maakt. Belangrijk is het voor mensen te leren op een veilige manier te lopen, ook als ze op andere dingen moeten letten. Het is fijn dat we bij het lopen op het parcours een op een begeleid worden.
- b Bij valtechnieken wordt het telkens moeilijker gemaakt, door eerst zittend op een lage mat te oefenen met naar achteren rollen. Later op de hoge mat. En eerst een zittende valtechniek, later de hoge valtechnieken.



Bij de lessen met valtechnieken volgen aan het einde van de les ook de spelvormen. Enkele oefeningen hierbij zijn: als groep door elkaar lopen zonder elkaar te raken, al lopend met tweetallen overgooien met een bal, in een partijtje bij de tegenstander een kegel 'ommeppen'.



Verder nog loopoefeningen met ballonnen proberen op je hand te houden zonder vast te pakken en daarna de ballonnen al tikkend in de lucht proberen te houden. Dat was moeilijker dan men dacht. In een van de latere lessen krijgen we een oefening zoals dribbelen met een bal. Wederom door elkaar lopend moest je blijven lopen en stuiteren zonder elkaar te raken.

Al deze oefeningen zijn belangrijk, zodat de mensen minder bang zijn om te vallen. Het is immers zo dat je hoort dat veel ouderen vallen met vaak grote gevolgen. Door een val met lichamelijk letsel, kan het hierna een aanslag op je zelfstandigheid hebben.



Aan het einde van de cursus volgt een outtake. Hierin wordt als eerste gevraagd of je er iets aan gehad hebt. Jaaaaa! Schriftelijk moet je aangeven op de lijn van nul tot tien (een kruisje zetten) wat nu je valangst is. Hierna krijg je opnieuw gerichte balans testen in de fysio ruimte om de scores van de diverse onderdelen te vergelijken met intake. Na de test wordt je Score besproken. De testen geven een indruk van valrisico en valangst. De gegevens zijn alleen voor de persoon zelf. De score geeft een globale indruk, maar het is belangrijker dat je minder bang bent om te vallen. Belangrijk is dat wat je geleerd hebt bij de valtechnieken is weten hoe je je val kunt breken. Probeer als je valt, eerst zo laag mogelijk bij de grond te komen,

dus door je knieën zakken en je zo klein mogelijk te maken. Houdt ook de kin op je borst om je hoofd te beschermen. Dit geldt zowel bij voorwaartse, zijwaartse als achterwaartse vallen. Hoe lager bij de grond, hoe minder snelheid, des te lager de impact zal zijn. Ook belangrijk om zo min mogelijk op je gewrichten te vallen, dan heb je de minste kans op letsel. Bij mensen die al slecht ter been zijn, is een groepscursus niet altijd geschikt en is het soms wenselijk om ze individuele aandacht te geven.

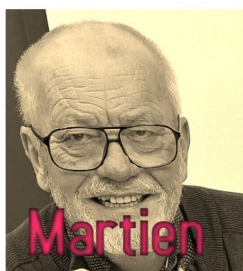


We vonden het een leerzame cursus en een gezellige groep. Bedankt Jim, Demi en Nelleke. Namens de groep hebben jullie hiervoor een attentie ontvangen. M&M zijn benieuwd of ze de tocht naar huis overleefd hebben😊. (M&M)



**In augustus komt er geen onder-ONSje
i.v.m. de vakantieperiode
de eerstvolgende editie is september
Deze verschijnt eind augustus**





De begrafenis van weleer

Begrafenissen werden tot midden van de vorige eeuw veelal door de buurt geregeld. Er kwamen toen nog geen rouwberichten in de krant en geen begrafenisondernemers aan te pas. Als er tot 1950 iemand kwam te overlijden, deed men in eerste instantie een beroep op de buurt.

Deze legden de overledene af, de vrouwen deden de vrouwen en de mannen de mannen. Ze trokken de overledene het linnen lijkgewaad aan, dat al jaren klaar lag in de kast. Het waken bij het stoffelijk overschot werd ook door de burens gedaan, deze was thuis opgebaard.

Vroeger werd er wel al eens geklaagd door pastoors en burgemeesters dat daarbij de jeneverfles te kwistig rondging, maar dat moet je wel in zijn geheel zien: de mensen werkten soms zes tot zeven dagen per week voor een klein loontje, en hadden weinig gelegenheden om zich te ontspannen. Geen wonder dat huwelijken, begrafenis en kermissen soms voor de nodige ontlasting zorgden.



Er werd indertijd ook een "lijkbidder" of een "leedaanzegger" op pad gestuurd met een lijstje van families die hij in kennis moest gaan stellen. Vaak was deze meneer in dienst van een begrafenisvereniging. Voordat deze verenigingen bestonden werd de bekendmaking door de dorpsomroeper gedaan.

De "leedaanzegger" belde aan, gaf informatie over het overlijden en de begrafenis, vaak liet hij al een bidprentje achter en gaf eventueel een uitnodiging af voor de koffietafel.

Het leek een saai en droevig beroep, maar dat was het niet. Nadat de "leedaanzegger" het sterfgeval had medegedeeld, werd hij regelmatig uitgenodigd om wat jenevers mee te drinken op het grote verlies. Dit gebeurde waarschijnlijk meerder malen per dag en daarom vermoed ik dat de aankondigingen in de middag wat frivoler werden.

Vroeger had men nog geen koets of lijkwagen nodig omdat de mensen rond de kerk werden begraven, maar toen de begraafplaatsen wat verder buiten het dorp werden aangelegd, was men aangewezen op vervoer en ging men met een stoet naar de begraafplaats.



De koffietafels na afloop konden vroeger ontaarden in schrans- en zuippartijen voor het halve dorp. Dit werd dan weer veelal goed gepraat onder het motto van: **"Hij (of zij) heeft dat zo gewild!"**

Ook meneer pastoor was vaak van de partij. (links)



In 1994 waren we in Roemenië en hebben daar uiteraard ook Boekarest bezocht. We waren diep onder de indruk van wat zich daar een paar jaar eerder allemaal had afgespeeld onder het regime van Ceausescu.

We hoorden ineens hele vrolijke muziek. We dachten gelijk aan carnaval of een landelijke feestdag, maar nee.....het was een begrafenisstoet! Stiekem dachten we: "Wat gek, je moet toch droevig zijn, maar wat is dit leuk!" Het was nog de ouderwetse koets met paarden in livrei en een stel vrolijke muzikanten voorop! De gids vertelde ons dat je aan de kist kon zien, wie er overleden was. In ons geval ging het om een ongetrouwde vrouw.



"Zij is niet van ons heen gegaan maar ze is ons voor gegaan en daarom wordt er vrolijke muziek gespeeld".

Het is maar hoe je het bekijkt! De vakantie in Roemenië was dan wel niet de mooiste vakantie, maar wel de indrukwekkendste! Maar dat is een ander hoofdstuk, we zijn nu aan het begraven, zo ook in het jaar 2000.

Een alarmerend telefoontje uit Frankrijk met de mededeling dat onze zwager, de Fransman Claude, plotseling was overleden op 42 jarige leeftijd. We moesten z.s.m. komen. Ook kregen we te horen dat we zwarte kleding mee moesten nemen voor de begrafenis, dat was in Frankrijk nog normaal. Uiteraard gingen de zonnebrillen ook mee.

Op de dag van de begrafenis ging Claude en het gevolg van het mortuarium naar de kerk. Erg frappant vonden we, dat als de stoet voorbij kwam, de winkels de deuren sloten en de voorbijgangers een kruisteken maakten. Dat was vroeger in de jaren 50 in ons dorp ook het geval. De kerk was bomvol en er stonden zelfs nog mensen buiten op het plein. Claude was een graag geziene gast in het dorp en een actief voetballer bij de plaatselijke club. Bijna het hele dorp was daarom ook uitgelopen.

Na de mis werd de kist op het kerkplein gezet en mijn schoonzus stond er naast. Het was nu tijd om haar daar te condoleren. We denken zo'n paar honderd condoleances, allen gepaard met een flink aantal zoenen. Gelukkig scheen de zon, dus de zonnebrillen kwamen goed van pas.

Daarna met de stoet naar het kerkhof even buiten het dorp. Eenmaal aangekomen, trokken de dragers hun colbertjes uit en werd Claude via een trapje naar beneden het familiegraf binnen gedragen, wat met erg veel rumoer en geschud gebeurde. We waren bang dat dit niet goed zou aflopen met Claude, maar uiteindelijk is hij toch vol eerbied en veilig op zijn laatste rustplaats bijgezet.

Als afscheid moest mijn schoonzus weer een paar honderd handjes schudden met de bijbehorende zoenen, want een Brabantse koffietafel kende men daar helaas niet.

Toen ze thuis kwam was haar eerste gang naar de wasbak voor een goede wasbeurt van haar gezicht en handen. (MP)



'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, sjoelen, biljarten en gewoon gezellig een gesprekje voeren, met daar-bij 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 ma-ken 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>



