



*onder-***ONSje**



CLUB

SENIOREN CUIJK

september 2024

**Dit najaar
4x voorlichting
valpreventie
met de**

SMARTFLOOR

**HOE STEVIG
STAAT U?**

Loop over deze smartfloor
en laat uw valrisico meten.

Een gezonde leefstijl met gezonde voeding
en voldoende beweging vermindert in veel
gevallen kans op vallen.

**Fit en vitaal ouder worden,
alles voorbereid!**

SMARTFLOOR



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 23 september

Copy uiterlijk: 10 september

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

SALE 15% Korting*
26 aug. t/m 28 sept.

Open ZONDAG 1 SEPT.
11.00 - 17.00 uur



S M L XL

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

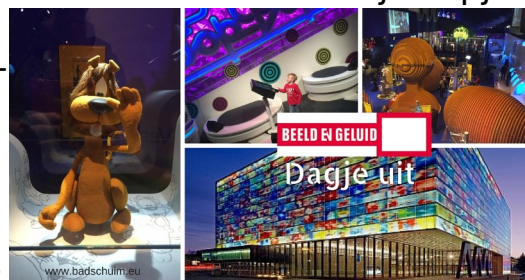
www.hofmansathome.nl

7600 m² showroom in CUIJK

Dagtocht naar Museum Beeld en Geluid en boottocht Vinkeveenseplassen 12 juni 2024

Het is inmiddels alweer een poosje geleden dat we deze heerlijke dagtocht hebben gemaakt. Het was een erg gezellige dag met een helaas wat kleiner groepje in de bus.

We zijn op tijd vertrokken met de bus om in Hilversum bij het museum Beeld en Geluid met open armen te worden ontvangen. Na de blijkbaar broodnodige sanitaire stop heeft iedereen genoten van een heerlijk kopje koffie/thee met een gebakje. Daarna op naar de filmzaal. Hier werden we mee genomen in het verleden met veel oude stukjes van bekende figuren, series, televisieprogramma's en werd er veel verteld over de geschiedenis van de Nederlandse televisie.



Er werd vlot meegezongen met bekende tunes, songfestivalnummers en er waren heel veel Oja..... en och ja..... en hey dat is toch... .ooooh dat weet ik nog wel ja..... oooooh wie was dat ook alweer..... hey dat was ik alweer vergeten wat leuk om weer te zien te horen. Kortom we hebben erg genoten en de stemming zat er dus goed in.



Met de bus snel naar ons dineradres. Omdat we onderweg wat vertraging hadden opgelopen kwamen we daar een ietsje later aan. Het moest dus allemaal wat sneller opgeendiend en dit had ook als gevolg dat sommige stukjes vlees net iets te lang hadden gelegen, maar het eten was verder voortreffelijk.

Snel onderweg naar de boot. Ook hier dus een kleine vertraging maar omdat we de enige groep aan boord waren was dit geen groot probleem. Wel moeten we onze chauffeur Oscar een compliment geven want het was een erg smalle inrit waar hij achteruit moest indraaien en iemand had zijn auto geparkeerd op een stukje dat was afgezet om de draai makkelijker te maken. Fijn maar hij heeft ons zonder brokken op de goed plaats gezet.



Aan boord bleek de microfoon kapot dus kwam de schipper af en toe uit zijn stuurhut om wat info te geven over wat er te zien was. Eerlijk gezegd was het onderweg zo gezellig dat we dit eigenlijk niet eens echt hebben gemist want er werd volop gekletst en de tijd was omgevlogen. Uitschepen en weer retour naar Cuijk.



We kunnen weer terugkijken op een hele gezellige dag en kijken weer uit naar de volgende dagtocht.

Groetjes van Johan, Ida, Diny en Karin (activiteitencom.)



90 jaar: Dhr. Sturkenboom, Fazantenveld

85 jaar: Mevr. v. Duijnhoven Rijsouw, Robijnlaan
Mevr. Ficke, Angelotstede - Dhr. Janssen, De Graafschap
Mevr. Wijdeveld Terheggen, Lavendel
Mevr. Megens Derks, Katwijk

**Mevrouw van Breemen op haar
100^{ste} verjaardag 24 juli 2024.**

De receptie vond plaats in de Kleppenburg in Oefelt. Daar werd mevrouw van Breemen in de bloemen en de cadeau's gezet. In redelijk goede gezondheid zat zij te genieten aan haar tafel tussen haar familieleden. Zij woont nog zelfstandig en heeft wel wat hulp nodig hier en daar.

Namens KBO Den Bosch bezorgden wij haar de chocolade en van Senioren Cuijk ontving ze een mooie bos bloemen.



We wensen haar nog een aantal gelukkige jaren in Cuijk.



*"Ik ben nog steeds op zoek naar het
huwelijksgeuk."*

"Ik ook, maar ik zoek me een ongeluk!"



BENIEUWD NAAR
ALLE **BEHANDELINGEN?**

WWW.CONNIESVOETREFLEX.NL



Ontdek ons
assortiment



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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



Bijeenkomst omtrent (cyber) criminaliteit op 11 juli in 't Fort

Wat een geweldige interessante middag is het geweest. Nadat ons bestuurslid Jos Hoedemaker de bijeenkomst had geopend, nam Rien Jansen de microfoon over.

Ruim 55 senioren waren voor zijn presentatie over criminaliteit aan de deur, via de telefoon of computer, op komen dagen en zij zijn flink wat wijzer geworden. Vooral waarop men moest letten op eventuele valse mails en deurbezoek. Rien legde alles zeer duidelijk uit en dit werd beloond met een flink applaus. Jos overhandigde hem nog een presentje namens onze vereniging en bedankte Rien hartelijk. *Op initiatief van Leo van den Bogaard (oud voorzitter KBO-Cuijk Noord), zal i.s.m. Rien in het volgende onder-ONSje een A4tje toegevoegd worden met tips omtrent (cyber) criminaliteit. Een initiatief waar wij volledig achter staan!*

Het jaarlijkse rik- en joker toernooi 29 juni

Zaterdag 29 juni was het weer zover. Senioren Cuijk organiseerde het jaarlijkse rik- en jokertoernooi in de MFA .

Leuk dat ook vanuit Mill, Boxmeer en Beugen een aantal mensen was afgereisd om mee te kaarten. Nadat de tafels en de spelers ingedeeld waren, gingen de kaartspelers fanatiek van start. Er worden 2 rondes gespeeld van 20 potjes. Degene die op het eind de meeste punten heeft vergaard wint het toernooi. Onder het genot van een drankje en een hapje werd er fanatiek gekaart.

Bij de prijsuitreiking ontstaat er wat verwarring, want in de computer was stiekem een foute berekening geslopen. Dankzij de oplettende kaartspelers werd dit snel verholpen en kon de hoofdprijs uitgereikt worden bij de rikers aan Leo van den Bogaard met 98 punten.

Bij de jokers was Nellie van de Weem de beste met 79 Punten.

Deze middag is georganiseerd door Sjaak Ebben, de vaste kracht, achter de rikmiddagen, die elke maandag plaatsvinden om en om in 't Fort en het MFA. Dank je wel, Sjaak! Tot volgend jaar maar weer.

Dan hopen we op nog meer deelnemers uit het Land van Cuijk.





Vriendenloterij

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", met enige vertraging, 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. **De registratiecode die hiervoor dient te gebruiken is 21559.** Er zijn geen bijkomende kosten aan verbonden.

Benader ook familie, vrienden etc.

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



Rabo Clubsupport 2024

Bent U klant bij de Rabo, dan kent U natuurlijk de Rabo Clubsupportactie. Daarin kunt U stemmen op onze vereniging !!!

Daarom vragen wij U om een van uw drie stemmen vanaf **2 september tot 24 september a.s.** op "Senioren Cuijk KBO-vereniging voor 50-plussers, uit te brengen.

Rabo ClubSupport

Samen vieren we de winst

Vanaf 30 september tot en met 11 oktober 2024 zullen de resultaten bekend gemaakt worden.

Benader ook familie, vrienden etc. die lid zijn van de Rabobank.

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



Negen nodigt alle 65+ inwoners binnen de gemeente Land van Cuijk uit voor een Voorlichtingsbijeenkomst gericht op Valpreventie. In samenwerking met Senioren Cuijk en Lifestyle Lisa organiseren we een aantal voorlichtingsbijeenkomsten gericht op Valpreventie, waarbij er de mogelijkheid is om het valrisico te testen door het lopen over de Smart-Floor. Dit is een uitgerolde dunne vloer waarbij we kunnen zien of iemand een risico heeft om te vallen. Meer informatie over de Smart-Floor is te vinden op: www.smartfloor-landvancuijk.nl

Naast de wandeltest zal ook Lifestyle Lisa als leefstijlcoach/diëtiste aanwezig zijn voor voedingstips. Het eerste gedeelte van de voorlichtingsbijeenkomst zal bestaan uit een stuk theorie met informatie over Valpreventie binnen Land van Cuijk en expertise vanuit de aanwezige leefstijlcoach/diëtiste. In het tweede gedeelte kunnen alle deelnemers zich laten testen met de Smart-Floor en krijgt iedereen een passend advies mee vanuit de aanwezige beweegmakelaar.

Op de volgende locaties en momenten zullen de voorlichtingsbijeenkomsten gericht op Valpreventie worden georganiseerd:

- ◆ *Donderdag 5 september: 14:00-17:00 uur*
Locatie: MFA De Valuwe
- ◆
- ◆ *Donderdag 3 oktober: 9:00- 12:00 uur*
Locatie: Ontmoetingsruimte 't Fort
- ◆ *Woensdag 6 november: 14:00-17:00 uur*
Locatie: Het Doehuis
- ◆ *Donderdag 12 december: 9:00-12:00 uur*
Locatie: Wijkaccommodatie De Nielt



Er is plaats voor **maximaal 30 deelnemers** per voorlichtingsbijeenkomst en we willen iedereen verzoeken om zich bij voorkeur per mail aan te melden op het volgende e-mailadres:

info@seniorencuijk.nl

Mocht dit niet lukken, dan kan u uw fysieke aanmelding afgeven op de volgende locaties:

Centrum : **Jos Hoedemaker, Stationsplein 112**
Padbroek : **Peter Schouten, Hazeleger 185**
Noord en Katwijk : **Martien Peters, De Valuwe 78**
Heeswijkse Kampen : **Riky van Pinxteren, Heggerank 96**

Uiteraard zijn ook senioren, die geen lid zijn van onze vereniging, welkom!!
Tevens wordt u een kopje koffie of thee gratis aangeboden

Gaan we op de radio?



Maandag 17 juni is er een bijeenkomst geweest met Welzijn Ouderen Land van Cuijk. Deze verzorgt iedere vrijdagmorgen van 10 tot 12 uur een radioprogramma via Omroep Land van Cuijk. Het eerste uur gaat puur over gezondheid en het tweede uur is voor de ouderen.

Naast een vast team, worden tot op heden voor dit uur interviews afgenomen van 2 x 6 minuten door KBO Mill en st' Anthonis. Men wil de druk op deze 2 verenigingen verminderen en hebben daarom ook Boxmeer, Grave, Vierlingsbeek en Cuijk verzocht om op toerbeurt de interviews te verzorgen. Wij, als Senioren Cuijk, hebben direct onze medewerking toegezegd. De verdere details worden eind augustus tijdens de redactievergadering met WOLvC besproken.

In het volgende onder-ONSje komen we er op terug en mochten er tussentijdse ontwikkelingen zijn, dan kunt u deze lezen via onze website en FB.

**In september naar
het Schwarzwald
Van 22 september
tot 29 september
gaan we weer op
reis.**



On der leiding van de ervaren reisleidsters Diny en Karin, gaan we een heerlijk weekje naar het Zwarte Woud. Het bestuur wenst de deelnemers veel plezier deze week.

Tip: de Schwarzwald Kirsch moet je daar echt proberen. Nergens is dit gebak lekkerder dan in de streek van herkomst zelf!

Het reisverslag plaatsen we in de novemberuitgave.

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



3 zondagen met entertainment

We weten dat de zondag voor veel mensen een lastige dag is om in te vullen. Speciaal voor deze senioren zullen in het najaar een aantal mid-dagen georganiseerd worden door Welzijn Ouderen Cuijk, Pantein en Senioren Cuijk. De onderstaande data kunt alvast u noteren:

Zondag 6 oktober in Castella

Zondag 2 november in de MFA

Zondag 1 december in Het Doehuis.

's middags van ca 14.00 tot 16.30 uur.

De toegang is gratis, consumpties zijn voor eigen rekening.

Voor de definitieve invulling en tijden houdt het Onderonsje, de website, Facebook en de Cuijkse weekbladen in de gaten.



NIEUW! Vanaf 1 juli 2024 start in dorpshuis het Akkertje in Vianen een koffie- en rustpunt voor fietsers en wandelaars.

Deze z.g huiskamer is van maandag tot en met vrijdag open van 10.00 tot 17.00 uur voor bezoekers en voorbijgangers om even uit te rusten en van een bakje koffie, thee of een koel frisdrankje te genieten.

Het is in de vorm van zelfbediening, dus zelf koffie en thee zetten. En zelf afrekenen. De gasten kunnen gebruik maken van het terras en de huiskamer en er is een toiletvoorziening aanwezig. Verder mag er gebruik worden gemaakt van de Jeu de boules baan. De ballen zijn te vinden in de huiskamer. We gaan er van uit dat de gasten de boel weer netjes achterlaten. Wij hopen dat deze voorziening een succes gaat worden.

Dorpshuis "t Akkertje ligt aan een fietsroute en is dus zeer geschikt als rustpunt tijdens fietstochtjes en wandeltochten.

De huiskamer en het terras zijn gelegen aan de Berkenkamp, vanuit Vianen houdt u bij de tweesprong links aan.

Kom een keertje langs met uw vereniging en geniet van de prachtige omgeving van "de Kuukse Hei".

Grote groepen even van te voren aanmelden, dan is de koffie klaar bij aankomst. Te bereiken via e-mail: beheerakkertje@gmail.com

Gelezen, en daar zit zeker wat in:

De begrippen bejaarden of oudenvandagen zijn erg vaag. Men heeft dan sterk het idee dat het om hele oude mensen gaat die geen actieve levensstijl meer hebben of zorgbehoevend zijn.

Algemene begrippen daarvoor zijn ook ouderen en senioren.

Die hebben dan als nadeel dat het niet altijd duidelijk is op welk moment iemand zich tot die categorie kan- of moet rekenen.

Het is aan te bevelen zo veel mogelijk begrippen te gebruiken

die een objectief kenmerk noemen zoals de status of de

leeftijd, bijvoorbeeld gepensioneerden, 60-plussers, 65-

plussers, 70-plussers, 75-plussers, 80-plussers.





“Zeker blijven lopen”

Wij zijn een paar weken geleden benaderd om deelnemers te vinden voor het onderstaande onderzoeksproject.

Dit kon zeer interessant zijn, met name voor de gebruikers van hulpmiddelen bij het lopen.

Ergotherapie Nederland is door VeiligheidNL en Rijkswaterstaat gevraagd om het valpreventieprogramma voor buitenshuis, wat afkomstig is uit Amerika, om te zetten naar Nederland. Hierbij doet het Radboud (de leerstoel) een onderzoek naar het effect van dit programma in dit land. Hiervoor heeft

men de afgelopen maanden Amerika en Nederland vergeleken en het programma naar de situaties in Nederland geschreven. “

Vanuit Ergotherapie Nederland is Inge van der Aa, medewerkster van Jipa Ergotherapie, benaderd om in Cuijk het project uit te voeren.

Inge heeft ons benaderd om een oproep te doen om aan het vereiste aantal deelnemers te komen. We hebben dit via Facebook gedaan en onze leden een “Mailbom” gestuurd. Het resultaat is vermeldenswaard: het maximale aantal deelnemers heeft zich gemeld en er moest zelfs een reservelijst aangelegd worden!

Dus helaas kan men zich niet meer aanmelden voor dit traject!

Voor ons is het nu wel duidelijk dat beide communicatiemiddelen zich uitstekend lenen voor dit soort verzoeken en dat “de huidige bejaarde” wel degelijk gebruik maakt van deze middelen. Dit, in tegenstelling wat vaak aangenomen wordt door de jongere generaties!



Scholten
hulpmiddelen
SALE

www.scholten-hulpmiddelen.nl

✉ info@scholten-hulpmiddelen.nl

☎ 0485 - 800 814



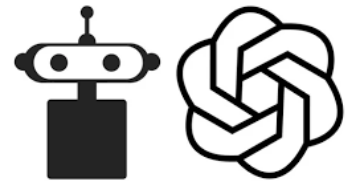


ChatGPT voor senioren

Wellicht heeft U al eens iets gehoord of gelezen over een nieuw computerprogramma genaamd ChatGPT. In dit artikel leest U bijzonderheden erover en krijgt U tips om het programma zelf te gebruiken.

Digitale technologie ontwikkelt zich voortdurend en heeft een grote invloed op ons dagelijks leven. Een van de spannende nieuwe ontwikkelingen is kunstmatige intelligentie of Artificiële Intelligentie (AI). Er zijn inmiddels duizenden vormen van AI. Er wordt wel gezegd dat AI de belangrijkste digitale ontwikkeling is sinds het ontstaan van het internet en de komst van de smartphone. Het programma ChatGPT is een van de meest bekende vormen van AI.

ChatGPT is een revolutionair online hulpmiddel die het leven van senioren gemakkelijker en leuker kan maken. ChatGPT kan voor U vragen beantwoorden en informatie opzoeken. Of het nu gaat om het opzoeken van recepten, het vinden van het weerbericht, informatie over hobby's, het maken van boodschappenlijstjes, schrijven van brieven of het stellen van medische vragen; ChatGPT staat al-



tijd klaar om te helpen. Senioren hoeven niet langer te worstelen met ingewikkelde internetzoekmachines om antwoorden te vinden op hun vragen. ChatGPT kan ook een gevoel van gezelschap en entertainment geven. Door te chatten met ChatGPT kunnen senioren zich minder eenzaam voelen en genieten van het gezelschap van een 'virtuele' metgezel. ChatGPT kan zelfs grappen vertellen, verhalen voorlezen of gewoon gezellig kletsen om senioren te vermaken.

ChatGPT en andere vormen van AI openen de deur naar een nieuwe wereld. Wilt U meer weten over AI, kijk dan eens online op deze websites; <https://app.ai-cursus.nl/> of <https://brainport.ai-cursus.nl/home>. U vindt hier gratis cursussen over AI.

Belangrijk om te onthouden: ChatGPT is getraind op online beschikbare informatie tot 2021. ChatGPT zal U dus geen informatie kunnen geven over recente gebeurtenissen zoals de moordaanslag op Trump. Dit is dus wel iets waar U rekening mee moet houden als U vragen stelt aan ChatGPT. ChatGPT is ook niet altijd betrouwbaar. ChatGPT kan algemene kennisvragen meestal accuraat beantwoorden, maar kan onjuiste antwoorden geven op meer gespecialiseerde onderwerpen. Onthoudt dus het motto van de bekende TV-ster Peter Gillis: *Vertrouwen is goed, controleren is beter*.

Wilt U een eigen ChatGPT account? Meld U aan op de officiële website van ChatGPT; <https://openai.com/chatgpt/>. Maak een account aan met uw e-mailadres en wachtwoord, of gebruik Gmail of Microsoft voor een snelle aanmelding. Verifieer daarna uw emailadres en voeg eventueel wat persoonlijke details toe. U kunt nu onbeperkt vragen stellen of kletsen met ChatGPT. De meest eenvoudige account is gratis.

Een andere mogelijkheid om snel een indruk te krijgen van de mogelijkheden is het gebruiken van de website www.gtpnederlands.nl. Ga naar de website en klik op ChatGPT online. U kunt dan een beperkt aantal vragen stellen. Nadeel van deze website is de reclame die U steeds te zien krijgt.

Bij voldoende belangstelling overwegen we om in de toekomst een live demonstratie/training te geven over de mogelijkheden van ChatGPT. Hierbij kunt U zelf ook vragen laten stellen en leert U om te gaan met het programma.

TOT SLOT: 'Computers nemen ons leven niet over, ze doen alleen wat wij ze opdragen'.



Zorgzame brandweerman Jos

Hard rennend vanuit de taxi vanwege de tropische regenbui worden we opgevangen door Jos Hoedemaker. Hij en zijn vrouw Corrie wonen tegenover het station. Vandaag 12 juli worden de hele dag moesson regens voorspeld, dus deze 'koffieklets' is hier een

uitgelezen dag voor. Jos is geboren in 1950 in Spijk bij Lobith, jullie weten toch wel, waar de Rijn ons land binnen komt! Hij en Corrie hebben twee zoons en drie kleinkinderen.

We mogen een plekje uitzoeken en ploffen neer op de bank. Eén van de logeerhonden komt gezellig bij ons knuffelen. Op de vraag waarom we geen pen en papier tevoorschijn halen, antwoordt Marijke: "Oh ja, we gaan het gesprek opnemen, want mijn geheugen is zo lek als een zeef. Dan is het ook gemakkelijker om later het verslag te maken". Corrie zet koffie en we krijgen er heerlijke chocoladekoekjes bij.

Ondertussen vertelt Jos over de voorlichtingsmiddag 'Cyber criminaliteit'. Dit was een interessante middag, die goed bezocht werd. Corrie vertrekt, want ze heeft een andere afspraak. Jos gaat over naar komende week, dan is de KBO vergadering met 'Negen' over de aanpak van de valpreventie-middagen.

Hierna begint Jos te vertellen over het huis, er is namelijk een studio in de tuin gebouwd, welke hij nodig had voor zijn werk als brandweercommandant. Dit was handig, omdat zo zijn collega's niet door het huis hoefden, wanneer ze bij elkaar moesten komen.

Zijn eerste baan was in Renkum bij papierfabriek Parenco. Hiervoor verhuisde hij met zijn 18^e naar Renkum. Hij begon er bij de technische dienst en na een half jaar ging hij binnen het bedrijf een beveiligingsdienst opzetten. Dit werd landelijk verplicht, de Arbowet ging namelijk vanaf die tijd in werking. Daar studeerde hij verder en kwam zo bij de bedrijfsbrandweer. Hij vond het wel leuk om met water te spelen. Parenco was inmiddels zo groot, dat ze Jos naar de brandweeracademie in Arnhem stuurden.

In die tijd leerde Jos ook Corrie (een echte Kuukse) kennen. Zij gingen beiden in Nijmegen uit, in 'El Sombrero' en 'Jo's Kelders'. Ze besloten te gaan trouwen en konden gemakkelijk in Cuijk aan een huis op het Korhoenderveld komen. Jos moest hierdoor forenzen van Cuijk naar Renkum.

Hierna verhuisden ze naar de Valkenhorst waar ze 27 jaar gewoond hebben. Bij laatstgenoemde zat Jos ook in het bestuur van de wijkvereniging.

Rond 2004 zijn ze naar de huidige locatie bij het station komen wonen. Jos is 40 jaar bij de brandweer in functie geweest, hierbij was hij actief als



instructeur en als brandweercommandant. Dit was zowel in Den Bosch (Regionale Brandweer Brabant Noord) als in Cuijk. Hij zorgde goed voor zijn mannen.

Zo'n twee tot drie jaar geleden is Jos bij de KBO gekomen, op het moment van de fusie (KBO Cuijk Centrum en Cuijk-Noord). Hij zocht geen functie in de bestuurlijke kant in deze vereniging, maar richt zich graag op de menselijke kant van de organisatie. Zo vindt hij het fijn dat zoals gisteren bij de 'Cyber criminaliteit' middag dat het de mensen raakten, omdat ze informatie kregen waar ze wat mee konden! Vroeger kwam hij er door zijn drukke werkzaamheden nauwelijks aan toe om leuke dingen met zijn kinderen te doen, immers als de pieper afging moest hij zijn bezigheden thuis pardoes laten vallen.

Nu hij met pensioen is, geniet hij dubbel en dwars van zijn kleinkinderen! Twee dagen per week mogen ze oppassen.



In de huiskamer zien we overal grotendeels glazen olifantjes afkomstig van hun vakantie-reizen. Deze komen onder andere uit Duitsland van een glasblazerij. Jos geeft aan: "Corrie is van de olifanten".

Wat ze ook leuk vinden is met de auto en de fietsen achterop op vakantie gaan in eigen land. En natuurlijk na het fietsen jezelf belonen door op een terrasje uit te rusten met een wijntje, biertje en een hapje erbij. "We genieten dan echt."

Jos, bedankt dat je jezelf bij deze 'koffieklets' zo bloot gegeven hebt. (M&M)

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



onderdeel van:
STICHTING
DIENSTVERLENING
CUIJK



Makkelijke vakantiedag: De Shakshuka!
Vakantie, voor mij zit die er alweer op. Ik ga graag op vakantie maar vind het ook heerlijk om weer thuis te komen. Altijd wel met nieuwe ideeën, smaken en hernieuwde zin om de keuken in te gaan.

Ik houd het hele jaar van lekker eten en dus ook in de vakantie. Maar toch heb ik niet altijd zin om er veel tijd aan te besteden.

Gelukkig hoeft het niet ingewikkeld te zijn om gezond en lekker te eten. Ik houd me vast aan mijn 3 belangrijkste pijlers: zo onbewerkt mogelijk, weinig of geen vlees en zeker 75 % van de warme maaltijd bestaat uit groenten.

En met de voorgesneden of gewassen groenten uit de supermarkt en lekkere kruiden is een groentenschotel zo geregeld.

De Shakshuka uit het volgende recept is makkelijk, snel, lekker en gezond!!

Voor 2 personen:

1 rode ui

Olijfolie

2 puntpaprika's

200 gram tomatenblokjes in sap

½ tl chilipoeder

Peper en zout

2 eieren

Een half volkoren stokbrood



Superlekker

*Snijd de ui in ringen en bak ze in de olie op laag vuur 10 minuten.

*Snijd de puntpaprika's doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd er dunne reepjes van. Bak deze 5 minuten mee met de ui. En voeg de chilipoeder toe.

*Voeg de tomatenblokjes toe en breng aan de kook. Voeg naar smaak nog peper en zout toe.

*Breek de eieren erboven. Laat in 6 minuten met de deksel op de pan op laag vuur stollen. Dan lekker dippen met het brood.



Als je goed voor jezelf wil zorgen!

Gewichtsconsulent

Astrid Bus

persoonlijk voedingsadvies

www.abc-voedingsadvies.nl

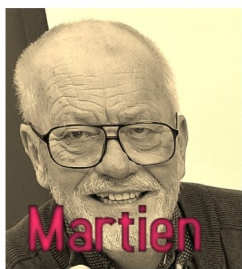
Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

0646626150



Tip: Eigenlijk kan je hier al je restjes groenten in verstoppen als je wilt.





OPOE - mijn grootmoeder

*Dit heb ik lang geleden geschreven voor ons familieboek
Zij is in 1966 overleden. Zij was 86 jaar*

Ze was al aardig op weg naar de tachtig. Met die gedachte ging ze eens zitten op een stoeltje in haar prachtige tuin.

De geraniums stonden nu mooi in bloei want nu was het lekker buiten, maar binnenkort komt de winter en dan wordt het weer koud. Dan is het echt weer om een extra hempie aan te trekken. Geroutineerd pakte ze haar breiwerkje en begon aan haar zoveelste hempie. Haar handen zorgden voor het regelmatige getik van de breipennen. Overigens was dat het enige geluid in de tuin, ver van de huidige jachtige wereld. Enkel een vogeltje floot er lustig op los. Ze mijmerde wat voor zich uit. Na een leven van hard ploeteren, was ze nu toe aan rust.

Bijna tachtig, het einde is nakend, dacht ze. Zeven koters had ze gebaard, gezoogd, grootgebracht en gered van het kwaad. Elke dag moest er een pan met eten op tafel staan en de was moest ook gedaan worden. Tevens moest er geschuierd en geboend worden en steeds maar weer hempies voor die koters breien! Zij hebben allemaal gelukkig de goede weg gevonden in deze wrede wereld en nog steeds worden zij voorzien van hempies.

Nu zijn de kleinkinderen deze weg aan het vinden. Dus ze had er weer een taak bij: hempies breien voor de kleinkinderen, er komt geen eind aan! Vandaar het zoveelste hempie, je weet maar nooit in deze tijd van verloedering. Och arm, wat voor een toekomst zullen zij hebben in deze ellendige wereld? Ze werd er somber van. Maar goed dat zij straks wat extra hempies hebben!

Ja, haar leven ging bepaald niet over rozen, maar met een extra hempie kun je zelfs de rozen in de winter snoeien!



Vroeger kon manlief ook niet meer zo tegen de kou, en wat had ze voor hem toch stapels hempies gebreid! Ze stond even op van haar tuinstoel en schonk voor haar zelf nog maar eens een vers kopje thee in. Ze ging weer zitten, pakte haar breiwerk en zonk weer weg in haar gedachten. Ze nam een slok thee, haar handen bibberden al iets en dus werd er thee gemorst. Tja, voor zulke gevallen had ze nog altijd een versleten hempie, die dienst kon doen als vaatdoek!

Ja, de jaren gaan tellen, het was nu zomer maar zij was in de herfst van haar leven! Ze zou het allerlaatste hempie voor haar zelf maken en in de kast bewaren als het eenmaal zover zou zijn.

Ze liet haar handen in haar schoot rusten en maakte haar betraande ogen schoon met alweer een versleten hempie, wat nu als zakdoek werd gebruikt en vroeg zich af: *"Hoeveel hempies heb ik nog te gaan?"*

Op de foto: mijn opoe 1880 - 1966.(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

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

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, 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>



