



onder-ONSje



november 2024



nieuw
logo



olofon

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 : 25 november

Copy uiterlijk: 10 november

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!



DÉ TOTAALLEVERANCIER VAN AL JOUW HULPMIDDELEN

Geheel onafhankelijk en daardoor niet merkgebonden leveren wij op dagelijkse basis vele hulpmiddelen zoals rolstoelen, rollators, douche- en toiletstoelen en meer..

www.scholten-hulpmiddelen.nl

0485 - 800 814
info@scholten-hulpmiddelen.nl



**SHOP
NU!**

Achterbroek 15
6596 MP Milsbeek

IN MEMORIAM

Helaas moeten wij u mededelen dat ons gewaardeerd lid André Cornelissen is overleden.



André heeft jarenlang, tot 2014, deel uitgemaakt van het bestuur van KBO-Cuijk Noord en is tevens de man geweest die het koersbal binnen onze vereniging heeft gebracht. Zelf heeft hij vanaf het begin, in 1998, tot 2024 aan het spel deelgenomen. André heeft, mede door zijn kennis en inzet, veel voor onze vereniging betekend.

Wij wensen zijn nabestaanden veel sterkte toe met dit grote verlies.

Het bestuur



Jouw glimlach blijft in onze herinneringen.

Rust in vrede,

Het is goed zo.

André, we zullen je missen!

De koersbalgroep

Voorlichting en test op Smartfloor

Op donderdag 5 september vond in de MFA de eerste voorlichtingsmiddag plaats om vallen te voorkomen. Tevens kon men zich laten testen door op de "Smartfloor" te lopen.



Stichting Negen werd door de gemeente benaderd om deze gratis testen uit te voeren voor de senioren die ouder zijn dan 65 jaar. Als eerste heeft Negen ons benaderd of wij mee wilden werken door het bekend te maken bij onze leden. Uiteraard wilden we dat wel en dat er zeer zeker interesse zou zijn bij onze 800 leden. Vooral ook, omdat men zich gratis kon laten testen, want ook de gemeente zag, d.m.v. de cijfers, dat vallen een hoge prioriteit bij de ouderen verdient. Dus wij hebben hard aan de weg getimmerd! Het aantal belangstellenden viel echter in de mfa tegen: op donderdag 5 september waren er 15 senioren aanwezig. De tweede sessie in 't Fort was wel positief! We hadden het maximum aantal deelnemers, 30 personen. Er volgen nu nog twee sessies op 6 november in de Het Doehuis, deze is ook al redelijk volgeboekt en De Nielt op 12 december, hier is nog plaats voldoende.



Opgeven voor de bijeenkomst: info@seniorencuijk.nl

Sociaal Culturele Dag 2024 in Wanroij

Voor de 3^{de} keer organiseerde de kring Land van Cuijk, de Sociaal Culturele Dag in Wanroij.

Dat het in een behoefte voorziet, zag men aan het aantal aanmeldingen, er kwamen er ruim 450 aanmeldingen binnen. Dit werd gelukkig voortvarend opgelost door er een 3^{de} dag aan vast te koppelen. Zo konden alle belangstellenden toch allemaal hier naar toe.



Ook dit jaar was er weer een gevarieerd programma.

De voorzitter van de kring Noud van Vught opende de dag. Hij gaf uitleg over de nieuwe naam en logo van KBO Den Bosch dat Senioren Brabant Zeeland gaat heten.

De plannen voor het komende jaar werden uitgelegd, met daarin extra aandacht voor valpreventie en criminaliteit. Daarna was het woord aan René Bastiaanse, neerlandicus en historicus. Hij werd bij het grote publiek bekend door de serie De Wandeling op Omroep Brabant.

Jarenlang was hij rijksarchivaris van de Provincie Noord Brabant en directeur van het Brabants Historisch Informatie Centrum.

Hij nam ons mee naar het Rijke Roomse Leven vanaf 1900. Door de vele foto's en zijn amusante manier van vertellen werd het een leuk verhaal over hoe het in het begin van de vorige eeuw aan toe ging en hoe snel het veranderde na zeg 1960.

De Brabander in de vorige eeuw was volgzaam, zeer arm en de pastoors hadden heel veel invloed op alle aspecten van het leven.

Daarnaast hebben de nonnen en priesters wel heel veel goed gedaan op het gebied van onderwijs en gezondheid voor de bewoners van Brabant. Hoewel niet elke non of priester een prettige leerkracht was of verzorger.

Na de pauze pakte René het onderwerp seks op. En ook hier hadden pastoors en priesters heel veel invloed op het leven van de echtparen. Wie dacht dat priesters niets van seks wisten, heeft het goed mis. Er was een heel handboek en een vast onderdeel van hun opleiding. Deze wijze lessen konden ze goed gebruiken als ze de biecht afnamen, dan wisten ze tenminste waar ze het over hadden. Zo snel als vroeger de kerken gebouwd werden, ze snel worden nu in nog rapper tempo afgebroken.

Na de voortreffelijke lunch was er tijd om even bij te kletsen met elkaar.

Na de lunch was het tijd voor de nonnen en pater met Stampij in de abdij. Ze kregen de zaal goed mee en er was volop medewerking vanuit het publiek als "vrijwilliger" op het toneel. Ook ging de zaal een paar maal los met de polonaise.

Met veel humor, liedjes, dans werd deze middag spetterend afgesloten.

Al met al een prachtige dag en voor herhaling vatbaar. (Riky)



Mijlpalen vanaf 23 oktober tot 31 december

Hoera, weer een 100jarige: Dhr. Th. Caspers, Maasveld

95 jaar: Dhr. en Mevr. Peters, Oude Werf.

90 jaar: Dhr. Graat, Dukatendreef – Mevr. Claassen, Zwaanstraat.
Mevr. Hermans, Graaf Hermanstraat – Dhr. De Jonge, Stationsplein –
Mevr. Ruijgh Cantheelen.

85 jaar: Mevr. Smit, Den Oeiep – Dhr. Schult, Kuipersgaarde – Mevr. Pou-
els, Maasveld – Mevr. Coenen, Smidstraat – Mevr. Vermeulen, Parkzicht –
Mevr. Driessen, Kouwenberg – Mevr. Vloet, Cantheelen – Dhr. v.Eekelen, f
Esdoornlaan – Mevr. Nabbe, Smidstraat.

Zeker op straat

De zeven bijeenkomsten zit- ten er op

Men werd vertrouwd gemaakt met de obstakels die men zoal tegen kan komen. Zoals losse tegels, hoge stoepranden, etc. Maar ook ongeduldige automobilisten, die zijn er ook helaas!

Het geheel bestond uit een aantal sessies, die zowel binnen- als buiten gehouden werden.

De deelnemers waren zeer enthousiast over het project “Zeker op straat”. Bovendien werd het als zeer leerzaam ervaren. We zijn blij dat Jipa ons benaderd heeft voor dit project.

Hopelijk kan het over een tijdje op grotere schaal aangeboden worden, maar dat zal nog wel even duren, want dit was een test en zal nog eerst uitgewerkt dienen te worden.



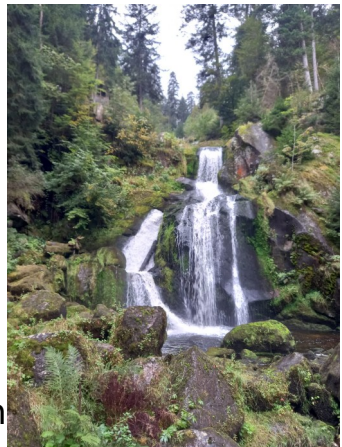
“Het heeft geen zin om oude koeien uit de sloot te halen”

“Ja, maar waarom zitten die koeien dan in die sloot?”



8 Daagse naar Simonswald in het Zwarte Woud.

Wat hebben we een geweldige reis achter de rug weer. Ik kan natuurlijk heel veel vertellen over waar we zijn geweest en wat we hebben gedaan en gezien. Zoals Triberg met zijn waterval, koekoeksklok en Zwartewoudmuseum, Insel Mainau, Freiburg en de Sauschwanzlebahn (stoomtreintje), Colmar en de wijnproeverij. Maar wat de reis eigenlijk het leukst maakte was de gezelligheid, de goede sfeer, het uitstekende hotel, de superdeluxe Vip bus en de uitstekende chauffeur die ons via smalle weggetjes de supermooie omgeving heeft laten zien. Ook de 3 jarigen maakten het erg gezellig met vele lang zal ze levens en vuurwerk bij de diners. Op donderdag had de chauffeur zijn "vrije dag" wat alleen maar betekend dat hij die dag niet mag rijden. Onze waardin Yutta had ervoor gezorgd dat we kaartjes kregen om met de streekbus 2 plaatselijke museums te bezoeken. Helaas hadden we die dag een bui die van het moment dat we de gordijnen openden tot ze weer dichtgingen in de avond duurde, dit mocht echter de pret niet drukken. Met z'n allen in de bus en gaan voor een erg leuke dag. We probeerden de groep te verdelen, maar dat is niet helemaal gelukt zodat we naar het 2^e museum in een overvolle bus moesten en velen ook staand. Dit zorgde voor veel hilariteit, want de bus was zo vol dat we bijna niet konden vallen. In het cafeeetje van het museum bleek dat niet helemaal duidelijk was dat er zoveel mensen tegelijk zouden komen dus er was nog maar 1 persoon aanwezig en hebben we even geholpen met het opnemen en rondbrengen van de bestellingen. Prima geregeld. Kortom we hebben weer een bijzonder geslaagde reis achter de rug waar iedereen met de nodige voldoening op terug kan kijken. (Karin en Diny)



*Wij doen mee met
Rabo ClubSupport*

De Rabo Clubsupport actie
Van 2 tot en met 24 september heeft de Rabo Clubsupport actie plaatsgevonden. Ook wij hadden ons ingeschreven voor deze actie en men kon dus ook op ons stemmen.

Op woensdag 9 oktober werd in Boxmeer bekend gemaakt wat de actie voor ons heeft opgeleverd. We mochten een bedrag van 283 euro in ontvangst nemen

We bedanken eenieder die op ons gestemd heeft en het bedrag komt ten goede aan het welzijn van onze leden.

Uit op zondag

Op zondag 6 oktober vond in Castella de eerste van de drie bijeenkomsten "Uit op Zondag" plaats.

Een optreden van het vis-serskoor uit Beers zorgde voor een sfeervolle middag, dat door 95 senioren werd bijgewoond.

Op 3 november komt het Theaterkoor Leedvermaak een optreden verzorgen van 14.30 tot 16.30 uur in de mfa.

Alle senioren van de oude gemeente Cuijk zijn van harte uitgenodigd voor dit optreden. De toegang is gratis en de consumpties zijn voor eigen rekening. Opgave is noodzakelijk via:

infobalie@welzijnouderencuijk.nl

UIT OP ZONDAG in de MFA



Zondag 3 november van 14:30 - 16.30 (incl. pauze)

Seniorenexpo Veldhoven van 14 t.m. 19 januari 2025

*Ook dit jaar is er weer een Seniorenexpo in Koningshof in Veldhoven. We kunnen als Senioren Cuijk een bus bestellen als we tenminste 50 deelnemers hebben. De kosten zijn 10 euro, inclusief vervoer en de entree. **We gaan op donderdag 16 januari om 11.00 uur heen en om 17.00 uur weer terug.***

Als u graag mee wilt dan voor 30 november aanmelden door liefst een mail naar cvandercruijsen@live.nl of een briefje in de bus bij Karin van der Cruijsen Looiersgaarde 9, Cuijk. Hierop graag duidelijk uw naam, adres en telefoonnummer en met hoeveel personen u mee wilt. Pas als we 50 deelnemers hebben gaat de bus door en wordt de betaling en opstapplaats met u geregeld.

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

Hoera, we hebben een nieuw logo!



Dit logo is voor ons ontworpen door Senioren Noord Brabant - Zeeland (voorheen KBO-Brabant)

Ons logo is afgeleid van het nieuwe logo van Senioren Noord Brabant-Zeeland.

In het logo zijn nog wel de letters KBO te herkennen. Zelf vinden wij het logo modern en eigentijds.

De bijlage



De voorlichting over (cyber)criminaliteit door Rien op 11 juli j.l. is heel positief ontvangen. In de presentatie werd uitgebreid ingegaan op vormen van criminaliteit waar met name senioren mee te maken kunnen krijgen. U moet dan denken aan Babbeltrucs, Phishing, Bankhelpdeskfraude, Vriend in

Noodfraude en Voorschotfraude.

Deze vormen van criminaliteit zijn bijzonder populair momenteel bij het boevengilde. Wekelijks komen er in de media voorbeelden voorbij vanuit het gehele land -maar ook vanuit onze regio- dat senioren weer het slachtoffer zijn geworden van deze fraudes.

Op voorspraak van Leo Van Den Bogaard vindt U daarom in dit Onderonsje een handig inlegvel. Op dit dubbelzijdig bedrukte A4-tje staat bij ieder type fraude kort vermeld: Wat het is, Hoe U het herkent en meest belangrijk; Hoe U zich het best kunt beschermen.!

Aan het eind wordt een overzicht gegeven van de instanties waar U deze fraudes kunt melden en de manieren waarop dat kan.

Wij hopen dat dit A4-tje een prominente plaats krijgt in uw woning, zodat U in twijfelgevallen snel kunt checken of er sprake kan zijn van een fraudepoging en wat U dan wel en niet moet doen. De redactie van Onderonsje wenst U een veilige tijd toe!

Hofmans SINCE 1964
AT HOME

KOOPZONDAG 3 NOV
11.00 - 17.00 UUR

15% Korting*
28-10 t/m 23-11

2e FAUTEUIL 50% korting*

S M L XL Vele fauteuils **UIT VOORRAAD LEVERBAAR.** Ook **STA-OP HULP!**

www.hofmansathome.nl **7600 m² showroom in CUIJK**



Ik zelf ben door foute knieoperaties moeilijk ter been

In de oude Bieb was alles gelijkvloers en je kon overal bij. De deur ging voor je open zonder drangers. Nu merk ik en met mij vele anderen dat dit niet meer mogelijk is! De trap en of de helling is de 1e drempel dan kom je bij de dubbele deuren met drangers die heel zwaar zijn doe dit maar een met een rollator of rolstoel en dit in de regen? Er blijven velen weg en van partners hoor ik vanwege de drempels dat is in en in triest. De Bieb is een plek om te ontmoeten en dit wordt ons afgenomen! De Gemeente kijkt ondanks de vele signalen de andere kant op. De Bieb is het ondergeschoven kindje van de schouwburg want die moet rendabel zijn? De Bieb is aan de buitenkant niet zichtbaar heel raar. We hebben altijd een gezellige open Bieb gehad met kletstafel nu moet je een podium bestijgen en dat is voor velen niet te doen dus deze mensen blijven weg. De grote aanschuiftafel om te ontmoeten is weg dus ieder is gedwongen aan een eigen tafeltje die met 1 krant geheel gevuld is daar schuif je niet bij aan! Zelf koffie pakken op veel momenten is dit er niet of die er is te duur. Daarmee is de Bieb er dus niet voor iedereen en om te ontmoeten. De Bieb is een mooie plek om oude bekenden weer eens te ontmoeten, nu niet meer. Dit alles wil ik nogmaals kenbaar maken bij de Gemeenteraad en daar heb ik uw steun bij nodig en uw stem. Laat u niet achter de geraniums planten door een gebrek-kig beleid! Paul Kampshoff
aika0491@live.nl

Connie's voetreflex

**even tijd
om te
ontspannen**

**benieuwd
naar
alle
behandelingen?**

www.conniesvoetreflex.nl

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



Speciaal voor mantelzorgers: Een middag- en avondprogramma!

Op vrijdag 15 november in Gemeenschapshuis De Put in Overloon.

Ter gelegenheid van de Dag van de Mantelzorg, wordt er een middag- en avondprogramma georganiseerd. Met onder andere een voorstelling van 'De meisjes van de radio'. Een energiek en vrolijk duo met aanvullend als ster van de show: de radio! De middag- en avondvoorstelling zijn

beide in het Gemeenschapshuis De Put in Overloon (14 Oktoberplein 2). Het middagprogramma begint om 13.30 uur en duurt tot 17 uur. Het avondprogramma begint om 18.30 uur en eindigt om 22 uur.

Meer weten over het programma of direct aanmelden (verplicht)? Ga naar de website: <https://obi41.nl/2p9axtk5> Aanmelden kan t/m 3 november.



Parkinson Café Land van Cuijk

Vanaf 7 november is er voortaan elke 1e donderdag van de oneven maand een Parkinson Café Land van Cuijk. De eerste is op **donderdag 7 november 2024**

De feestelijke start van het Parkinson Café Land van Cuijk is bij MFC het Kruispunt Kerkplein 6 in Beugen, van 14.00 tot 16.00 uur. De zaal gaat open om: vanaf 13.30 uur. Voor meer informatie: E-mailadres:

info@parkinsoncafelandvancuijk.nl Website:

www.parkinsoncafelandvancuijk.nl

Parkinson
Café

Omroep Land van Cuijk

i.s.m. Welzijn Ouderen L. v. C. Iedere vrijdag tussen 11 en 12 uur

vrijdag 25 oktober 2024

Martien Peters: Computer criminaliteit, met Rien Jansen

vrijdag 1 november 2024

Vervolg uitzending van 25/10

vrijdag 8 november 2024

Henk Ermers en Martin: "Huus" Elderen

vrijdag 15 november 2024

Erica Verbeten: Leesclub

vrijdag 22 november 2024

Erika en Wilma: Toneel

vrijdag 29 november 2024

Martien Peters: Eenvoudige maaltijd bereiden, met Astrid Bus

Ether FM 93,5 – FM 94,0 – FM 105,9

Ziggo – (1)915 KPN – 1175

Fiber.nl, Stipte – 3196 TriNed, SNLR –

887 Odido – 2169

CROSSFIT CUIJK

Meld u aan voor een gratis proefles

Persoonlijke begeleiding in een kleine groep

- Gevarieerde training
- Versterken van lichaam en geest
- U hoeft niet fit te zijn om te beginnen

www.crossfitcuijk.nl || info@crossfitcuijk.nl



Radio en oer-instinkt

Zoals jullie misschien wel hebben gehoord was ik te gast in de radio-uitzending van Welzijn Ouderen Land van Cuijk via Omroep Land van Cuijk, alwaar Martien Peters mij interviewde over gezonde voeding en voeding die gezond lijkt.

Het was duidelijk te horen dat ik een “radio groentje” ben. En ook dat er sprake was van wat extra gespannen zenuwen.

Omdat de vrijdag de dag van de uitzending een vaste werkdag is voor mij was het even lastig maar gelukkig kon het vooraf opgenomen worden.

Een mooie bijkomstigheid was dat ik het tijdens het koken voor alle bewoners van het Leijgraafhuis naar mezelf kon luisteren. En hoewel ik met de digitale mogelijkheden van tegenwoordig mijn eigen stemgeluid best wel eens hoor, klonk het door de radio toch wel weer vreemd.

We hebben het gehad over de schijf van 5, gezonde keuzes maken, termengebruik op verpakkingen en nog veel meer. Op de website www.seniorencuijk.nl is er nog meer over te lezen.

Iedereen kent vast het gevoel van extra zenuwen, gespannen zijn of stress in het algemeen. Vaak heb je niet eens door dat je er “last” van hebt. Totdat je buikpijn hebt van die pak koek die je ongemerkt hebt leeg gegeten of die snoepspot die ongemerkt ineens half leeg is. Dat alles heeft te maken met ons oer-brein. Onze hersenen werken nog steeds op dezelfde manier als in de oertijd toen de mens nog bijzonder alert moest zijn op gevaar en je moest voorbereiden om te vechten of vluchten. Eten was toen een belangrijk onderdeel van die voorbereiding. En omdat er niet altijd eten voor handen was ging de voorkeur uit naar zoet, vet en calorierijk.

En zo gaat het dus nog steeds.....

Dus voordat je begint te snacken en snoepen geef jezelf even de tijd om te ontdekken hoe je je voelt. Kijk om je heen, besef dat er geen dinosaurus in de buurt is. Haal een paar keer diep adem en zet die koekjes of snoepjes terug in de kast.

Gelukkig was er in de radiostudio geen snoepspot voor handen en een interview met volle mond zou ook geen succes zijn geweest. Ik was zeker in de zenuwachtige status dat ik er niet tegen bestand zou zijn geweest.

Het was voor mij een hele leuke nieuwe ervaring en hij krijgt nog een vervolg. Dus stem op 1 en 29 november de radio allemaal af op Omroep LVC. 1 nov.: bedrijven top 5, 10 tot 11 uur. 29 nov.: W.O.L.v.C., 11 tot 12 uur.



Als je goed voor jezelf wil zorgen!

Gewichtsconsulent

Astrid Bus

persoonlijk voedingsadvies

www.abc-voedingsadvies.nl

Graaf Hermanstraat 13 Cuijk

0646626150





**.Hulpvaardige Limburger
Henny van Zetten.**

Vandaag fietsen we naar de familie van Zetten. Henny (76 jaar) en zijn vrouw wonen op een mooie locatie aan het water in het gebouw 'de Wachter 2' op de Heeswijkse Kampen.

Ze wonen hier nu 6 jaar. Het is een mooie, zonnige dag en ze laten trots hun ruime terras zien. Beiden zijn ze geboren in Heerlen. Ze hebben een zoon en dochter en vier kleinkinderen. Hij is beroepsmilitair geweest tot zijn 57^e jaar, zijn pensioenleeftijd.



De tv staat aan bij binnenkomst omdat het Prinsjesdag is. We krijgen koffie met wat lekkers, helaas geen echte Limburgse vlaai ☺ en beginnen met onze 'klets'.

Henny begon zijn loopbaan in 1968 als Technisch Specialist in Roermond bij de landmacht. In 1972 zijn Henny en Francien getrouwd en gingen ze wonen in Landgraaf. Hierna zijn ze verhuisd naar Veghel vanwege de woon/ werk afstand. Henny zat op meerdere locaties en volgde opleidingen waaronder Leopard tanks. 1981 volgde een omscholing militaire administratie in Middelburg. Destijds was hij namelijk werkzaam bij de landmacht in Oirschot. In Nijmegen volgt hij in 1982 zijn omscholing op de Limos (Luchtmacht Instructie en Militaire Opleidingen

School) tot kasbeheerder. Destijds woonden ze in Grave. In zijn functie als rekenplichtige bij de Luchtmacht was hij verantwoordelijk voor de eindcontrole van alle facturen. Uiteindelijk zijn ze via Ossendrecht in Cuijk neergestreken, waar ook hun dochter woont.



Henny komt vol trots aanlopen met drie medailles, waaronder een koninklijke onderscheiding eremedaille goud met de zwaarden. In 1995 heeft hij deze onderscheiding gekregen, opgespeld door de commandant van de Limos. Het was een hele bijzondere dag, een ceremonie met medewerking van de luchtmacht kapel en veel genodigden, receptie en diner. Ter herinnering aan deze dag heeft Henny een uitgebreide fotoreportage.

We zagen op de foto's dat men in die tijd nog gewoon binnen kon roken en kapsels van de dames waren à la Beatrix.

Henny was geen man op de voorgrond. Wel een heel zorgzame, hulpvaardige man. Zo heeft hij in het verleden diverse hulpvaardigheidsanimaties verricht, waarvan enkele met succesvolle afloop.

Henny en Francien hebben gezamenlijke activiteiten, waaronder gym voor ouderen met na afloop spelletjes in 'de Nielt'. Het is een grote gezellige groep op de dinsdagmorgen, waar zelfs Bep van 89 jaar aan deelneemt! Verder zit Henny regelmatig achter de computer en legt hij graag een puzzel. Het was leuk jullie ontmoet te hebben en we zijn jaloers op je lintje Henny! (M&M)



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



Wat is een wilsverklaring?

Een wilsverklaring is een document waarin staat wat jouw wensen zijn rondom jouw behandeling of levenseinde.

Deze verklaring wordt gebruikt als je zelf geen beslissingen meer kunt nemen. Het schrijven van een wilsverklaring vind je misschien lastig. Een wilsverklaring hoeft geen uitgebreide of ingewikkelde tekst te zijn.

Het is wel belangrijk dat je de verklaring in je eigen woorden opschrijft. En bij je dokter checkt of dat wat jij wenst of wilt ook uitvoerbaar en haalbaar is. Zo is duidelijk dat de verklaring van jou is en bij jou past. Voor je dokter en vertegenwoordiger is het duidelijk wat je wel en niet wilt. Voor het vastleggen van alleen medische wensen hoef je niet naar een notaris. Je kunt de verklaring toevoegen bij het medisch dossier van je huisarts. Een wilsverklaring kun je ten allen tijde wijzigen.

Hieronder vind je een aantal voorbeeldvragen die je kunt beantwoorden in je schriftelijke wilsverklaring. Je hoeft niet al deze vragen te beantwoorden. En je kan ook andere dingen opschrijven over wat je wel of niet wilt.

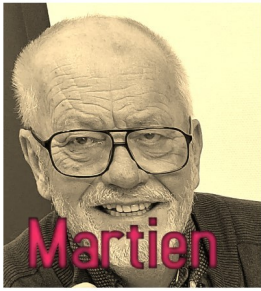
Welke behandelingen wil je wel of niet meer krijgen?

- Wil je wel of niet meer gereanimeerd worden na een hartstilstand?
- Wat wil je als je een ernstige beroerte hebt gehad, vergevorderde dementie hebt of buiten bewustzijn bent: wil je dat de dokters er dan alles aan doen om je leven te verlengen? De dokter geeft je in ieder geval de zorg waarmee je zo comfortabel mogelijk bent in de laatste periode van je leven.
- Wil je aan het einde van je leven nog naar de intensive care of juist niet meer?
- In welke situatie zou je euthanasie willen? En wat is voor jou ondraaglijk lijden en waarom is dat zo?
- Wie is je vertegenwoordiger: wie mag medische beslissingen namens jou nemen als je dat zelf niet meer kunt? Wat is de naam, het adres en telefoonnummer van je vertegenwoordiger?

Er zijn geen vaste regels over hoe je je wensen moet opschrijven in een wilsverklaring. Maar belangrijke punten zijn: Schrijf duidelijk op wat je wilt, zodat de arts niet kan twijfelen. Schrijf altijd je achternaam en voornamen helemaal op. Schrijf aan het eind van de verklaring de datum van de dag waarop je het schrijft. Vergeet niet uw handtekening te zetten onder deze verklaring.

- Er is veel informatie over dit onderwerp te vinden op het internet, bijvoorbeeld op de pagina's van de Rijksoverheid





Zilverpapier

Tot de eerste helft van de twintigste eeuw spaarden we massaal het zilverpapier waarin chocoladerepen zaten verpakt voor de arme kindjes in het verre Afrika. Maar wat moesten die arme kindjes toch met al dat zilverpapier?

Alle kinderen uit ons dorp spaarden natuurlijk fanatiek mee. Het was namelijk voor een goed doel en daarvoor wilden ze best wel extra voor snoepen!. Zelf was ik vroeger ook een fanatiek zilverpapierspaarder. Ik had een sigarendoos van mijn opa op de kop getikt en daar ging dat papier glad gestreken in. Zodra de doos vol was, ging ik er mee naar de pastorie en gaf het aan meneer pastoor of de kapelaan. Als dank moest ik knielen en kreeg ik een droog kruisje op mijn voorhoofd, zodat ik op het rechte pad zou blijven. Jawel, zonder as, want anders was het een Askruisje en die haalden we alleen op Aswoensdag. Ik moest wel gelijk weer verder sparen want dat kruisje werkte natuurlijk niet eeuwig! Dus er maar weer flink tegen aan met die chocoladerepen! Immers, de volgende doos stond ook weer garant voor een nieuw kruisje en dan bleef ik tenminste steeds op het rechte pad!



Nu dan de vraag wat er met al dat zilverpapier gebeurde. Verscheepten ze al dat zilverpapier echt naar Afrika, voor een betere wereld daar? Waar al dat zilverpapier naar toe ging is onduidelijk. Op internet las ik dat het mogelijk verkocht werd aan opkopers. Die smolten het tin uit het papier. Immers, toen had zilverpapier nog een andere samenstelling dan tegenwoordig, dus met tin. De opbrengst van de verkoop van dat tin ging naar het missiewerk. Maar van de fabrieken die zilverpapier bewerkten, is nooit een spoor gevonden. Slecht denken mag ook in deze column. Zou het een complot zijn geweest tussen de snoepfabrikanten en de Kerk, zodat de kinderen meer gingen snoepen tot genoeg van de fabrikanten? Deze fabrikanten maakten dan een bepaald bedrag over naar de kerk of naar de missie.

De volgende vraag is dan natuurlijk: kieperde elke pastoor al dat zilverpapier dan gewoon in de vuilnisbak?

*We zullen de waarheid wellicht nooit achterhalen. Maar de Afrikaanse kindjes waren ons in ieder geval wel dankbaar en dat schreven ze zo-
waar in keurig Nederlands! (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>



