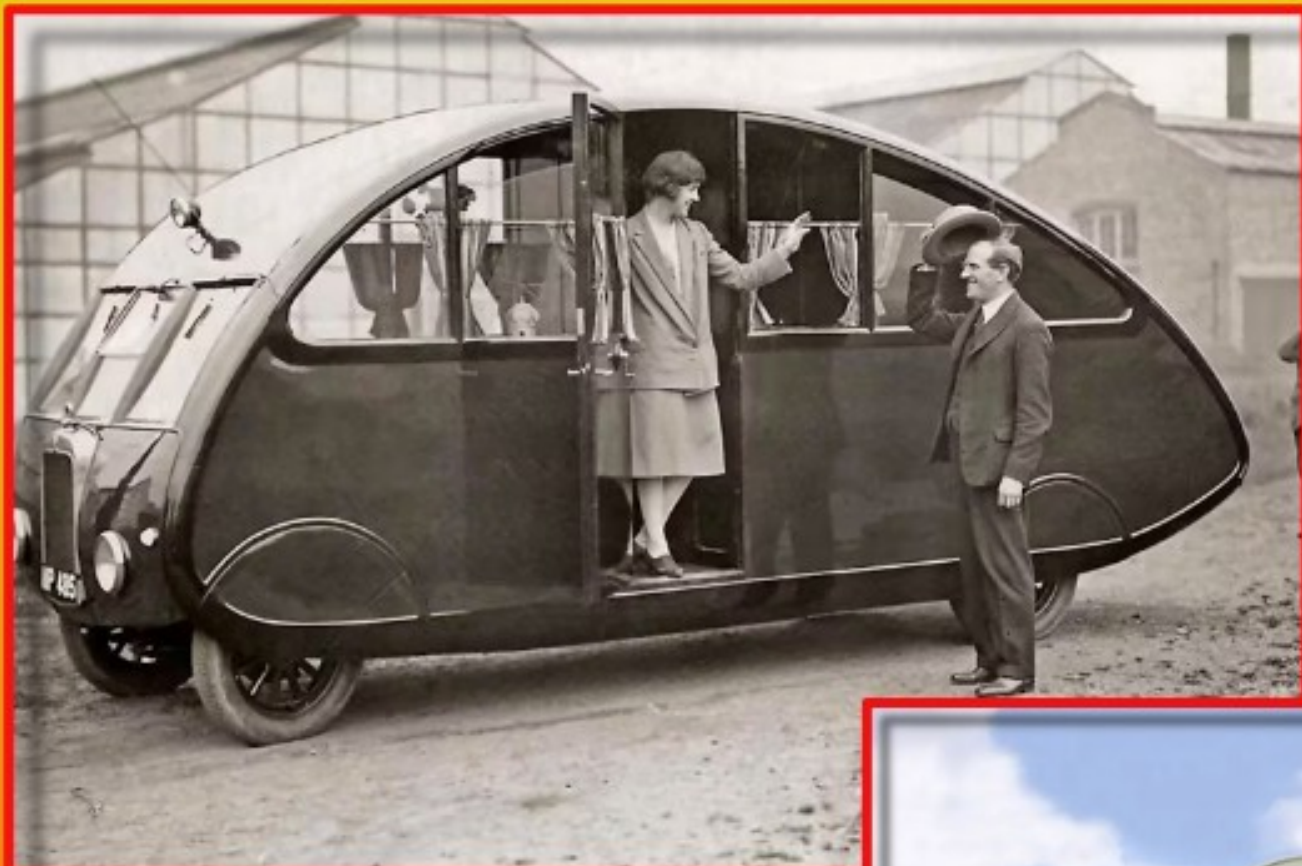




onder-**ONS**je


Senioren
Cuijk

juli
augustus
2025



EEN
TEGEN
EENZAAMHEID





Dé specialist en totaalleverancier van medische 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



📍 Achterbroek 15, 6596 MP Milsbeek

✉ info@scholten-hulpmiddelen.nl

☎ 0485 - 800 814

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 PinxterenIda Thijsen

Jos Hoedemaker

Martien Peters

Karin v.d. Crujsen

Volgend onder-ONSje:

Vanaf: 25 augustus

Copy uiterlijk: 10 augustus

info@seniorencuijk.nl

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

Eindredactie: Martien Peters.

RV Computer Reparatie

- ✓ **Computer reparatie**
Diagnose en herstel van hardwareproblemen
- ✓ **Gamingconsole reparatie**
Repareren van defecte onderdelen zoals moederborden, harde schijven, en controllers
- ✓ **Elektronica reparatie**
Grondige diagnose van elektronische apparaten met onbekende problemen
Herstellen van defecte printplaten, chips en interne componenten

RV Computer reparatie
Buizerdhorst 14, 5431 LW Cuijk
Alleen op afspraak

info@rv-computerreparatie.nl www.rv-computerreparatie.nl

Persoonlijke begeleiding in een kleine groep

Meld u aan voor een gratis proefles

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

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



95 jaar: Mevr. A. Jansen v.d. Heuvel
90 jaar: Dhr. P. Dodemont - Dhr. G.v. Raay
85 jaar: Dhr. G. Beerman - Dhr. H. v. Boekholt - Mevr. G. Broekmans
Gerrits - Dhr. T. Gerrits - Mevr. B. Janssen - Dhr. A. Roelofs
Dhr. Spannenburg - Dhr. H. Thoonen - Mevr. H. Tienhoven.

Leden die ons ontvallen zijn in het eerste halfjaar 2025

Wij betuigen onze innige medeleven. Wees getroost door de vele mooie herinneringen die u zult bewaren en koesteren. Het bestuur wenst de nabestaanden veel sterkte toe met het verlies van hun dierbaren.

Dhr. P. Beckhoven
Mevr. F. Cos Schutrups
Mevr. H. Hermans Weyers
Dhr. P. Theunissen
Mevr. S. Thonen Peperzak
Mevr. W. Willems Gerrits van der Ende.
(bijgewerkt t.m. vrijdag 6 juni)



Let op :

Dit onder-ONSje is ook de editie voor de maand augustus. Het eerstvolgend onder-ONSje is het septembernummer en verschijnt vanaf 25 augustus. Onze dagtocht, die plaats vond op 11 juni, viel net op de dag dat dit onder-ONSje naar de drukker moest. Het verslag komt nu dus in het september nummer.



Eenzaam tijdens de vakantieperiode, zoals elk jaar, een aandachtspunt in deze tijd van het jaar.

*Als je je eenzaam voelt, begint elke oplossing met een luisterend oor. Daarom is de Luisterlijn ook zo belangrijk. We zijn er voor iedereen die met eenzaamheid te maken heeft, altijd en overal. Ook in de vakantieperiode is de Luisterlijn gewoon bereikbaar. Dag en nacht. Dus ken of ben je iemand die behoefte heeft aan een goed gesprek? Vrijwilligers zijn dag en nacht bereikbaar via **088 07 67 000**. Chatten of mailen is mogelijk via deluisterlijn.nl.*



Beweegefestival op donderdag 22 mei in Laco sporthal De Kwel

Samen met Welzijn Ouderen Cuijk en Bureau Negen hebben wij een Beweegefestival georganiseerd in De Kwel.

Een vijftiental verenigingen en organisaties waren aanwezig om hun beweegactiviteiten te promoten. We kunnen spreken van een redelijk geslaagde middag. We hadden zo'n beetje als doelstelling om ongeveer 60 senioren te verwelkomen en dat is precies gelukt. We hebben ook bij diverse deelnemers geïnformeerd en het merendeel was ook tevreden. De senioren lieten zich graag voorlichten en hen werd de nodige informatie meegegeven. Er hing een buitengewoon ontspannen sfeer en er werd ook dankbaar gebruik gemaakt van de mogelijkheid om even mee te spelen, zoals bij het koersbal, tafeltennis, badminton en walking voetbal. Het was de eerste keer dat er een beweegfestival georganiseerd werd en er heeft inmiddels een evaluatie plaats gevonden. Het is de bedoeling om hier een vervolg aan te geven, eventueel in een andere opzet. Want bewegen blijft een kernpunt voor zowel Bureau Negen, Welzijn Ouderen Cuijk en onze vereniging. We blijven u op de hoogte houden.

Attentie vrijwilligers van onze reguliere activiteiten

Het bestuur heeft een vaste coördinator benoemd voor onze reguliere activiteiten, zoals het rikken, bridge, koersbal, handwerken enz.

Mochten er problemen of vragen zijn over deze activiteiten door de speelleiders, dan dienen zij contact op te nemen met ons bestuurslid Jos Hoedemaker. Jos zal in overleg een passende oplossing zoeken. Hij kan ook de hulp inroepen van het bestuur of een bestuurslid. Jos onderhoudt al de contacten met de buurthuizen en is ook verantwoordelijk voor een juiste planning van onze activiteiten. Dit geldt niet voor onze reizen en de nieuwjaarsborrel, die verantwoording ligt bij ons bestuurslid Karin van der Cruisen. Jos is te bereiken via: e-mail

joscortiehoedemaker@home.nl of telefonisch 06 37546844



Onze activiteiten tijdens de vakantiesluiting van de buurthuizen

't Fort: geen sluiting, tijdens de sluiting van de mfa De Valuwe wordt hier wekelijks op maandag gekaart. Op woensdagmorgen zal hier tijdelijk ook het handwerken van de mfa plaatsvinden. Het kienen, normaal in de mfa, nu ook hier op vrijdag 1 augustus

mfa De Valuwe: 14 juli t.m. 10 augustus, koersbal blijft gewoon in de mfa.

De Nielt: 5 juli t.m. 17 augustus.

Het Doehuis is i.v.m. verbouwing gesloten van 19 mei tot 12 september.

Welzijn Ouderen Cuijk en Senioren Kring Land van Cuijk

Als vereniging Senioren Cuijk zijn wij regelmatig in contact met Welzijn Ouderen Cuijk en Kring Land van Cuijk. Welzijn Ouderen Cuijk is een stichting die met name zich bezig houdt met het welzijn van ouderen in Cuijk, Haps, Beers, Linden, Vianen en Sint Agatha. In andere delen van de gemeente Land van Cuijk zijn er nog vier andere Welzijn Ouderen stichtingen die samenvallen onder Welzijn Ouderen Cuijk.



Deze laatste krijgt jaarlijks subsidie die vervolgens verdeeld wordt onder vijf stichtingen. Met deze subsidie verzorgt Welzijn Ouderen Cuijk diverse welzijnsdiensten: tafeltje dek je, telefooncirkel, activerend huisbezoek, welzijnbezoek, vervoersdienst. Samen met de clusterraad waarin de vijf KBO-afdelingen uit eerder genoemde dorpen samenwerken, dragen zij ook zorg voor de individuele belangenbehartiging (IBB): vrijwillige ouderenadviseurs, belastinginvullers, thuisadministrateurs en cliëntenondersteuners zijn hier vanuit actief. Ook worden verschillende beweegactiviteiten onder professionele begeleiding door docenten verzorgd: diverse vormen gym, dans en yoga en ook het zwemmen, maar er kan ook gezongen worden.

Een aantal dingen zoals IBB en Uit Op Zondag doen Senioren Cuijk en Welzijn Ouderen Cuijk samen. Ook maakt Senioren Cuijk gebruik van de eerder genoemde subsidie doordat de huur van de ruimte waar de activiteit is, deels wordt vergoed. Denk aan koersbal, bridge, jeu de boules. Voor de activiteiten waar de subsidie gebruikt wordt geldt in principe altijd een eigen bijdrage voor de deelnemers. Net als Senioren Cuijk maakt ook Welzijn Ouderen Cuijk gebruik van vrijwilligers, waaraan altijd een tekort is. Omdat wij denken dat de ouderen gebaat zijn bij een goede samenwerking, werken Senioren Cuijk en Welzijn Ouderen Cuijk steeds vaker samen. Ook de verschillende KBO-afdelingen in de gemeente Land van Cuijk kunnen profijt hebben van een goede samenwerking. We kunnen natuurlijk gebruik maken van Senioren Brabant-Zeeland maar in de gemeente gebeurt dat via Senioren Kring Land van Cuijk. Via deze Kring hebben de verschillende verenigingen regelmatig contact met elkaar. Vanuit de Kring wordt de jaarlijkse Sociaal Culturele Dag georganiseerd en starten binnenkort weer projecten rondom wonen. Verder heeft de Kring de clusterraden ingevoerd die regionaal zorgen voor samenwerking tussen de KBO-afdelingen. Samen met Welzijn Ouderen Land van Cuijk zijn zij ook regelmatig gesprekspartner met het gemeentebestuur.

Onze vereniging Senioren Cuijk heeft al enige tijd een speerpunt gemaakt van verdergaande samenwerking om zo de senioren nog beter te kunnen bedienen. Dat is ook de reden dat ik als secretaris van Senioren Cuijk ook bestuurslid ben van Welzijn Ouderen Cuijk, Welzijn Ouderen Land van Cuijk en de clusterraad. Daarnaast bezoek ik de vergaderingen van de Kring en word ik voorgedragen voor een regio-contactbestuurder Noordoost-Brabant van Senioren Brabant-Zeeland. Ik hoop dat we onze ambities waar kunnen maken.

Johan van Hoof, secretaris



**Kom van
die bank af!**

Waarom Tai Chi zo goed is voor ouderen

Dat bewegen goed is voor je, hoeven we niemand meer te vertellen. Maar waar je als jongere eindelijk kon rennen en vliegen, ben je - naarmate je ouder wordt - toch iets minder soepel. Is je in het zweet werken dan dé manier om fit te blijven? Nee, integendeel. Wat is 'gezond'?

We beoefenen een sport voor onze gezondheid. En hoe meer we zweten en hijgen, hoe beter het is. Maar dat is niet helemaal waar. Als jij gaat rennen, dan ga je harder ademen, zweten, het stoom komt uit je oren. Tai Chi zegt: *als jij tegen een muur staat uit te hijgen, zegt je lichaam eigenlijk tegen je: wat je aan het doen bent, is niet oké. Je bent jezelf aan het beschadigen. En dan kun je je natuurlijk afvragen of dat gezond is.* Het uitgangspunt bij tai chi is dus heel anders dan we gewend zijn. Bij tai chi gaat je hartslag juist omlaag. Het lichaam beweegt langzaam, je bloed gaat beter stromen. Ook wordt met de oefeningen een verbinding gemaakt tussen je lichaam en je geest. En dit heeft positieve gevolgen voor je gezondheid.

Voordelen tai chi voor ouderen Tai chi heeft aantoonbare voordelen voor je fysieke gesteldheid. Je botten worden sterker, want het bottenmerg wordt dikker. Dus als je valt, is de kans dat je iets breekt, minder groot. De kans dát je valt is ook minder groot, omdat je door de oefeningen van tai chi meer controle krijgt over je balans - waardoor je steviger staat. Naast fysieke voordelen heeft tai chi ook een sociale component, mensen die zich wat eenzaam voelen, leren nieuwe mensen kennen en krijgen zo een gezamenlijke hobby. Dat contact is belangrijk, want veel ouderen voelen zich een beetje verloren in deze tijd. Iedereen zit op zijn telefoon, er is nauwelijks oogcontact. Veel ouderen vinden dat jammer; die zeggen dan: "Toen ik jong was, praatten we nog met elkaar."

Hier in de buurt zijn er diverse mogelijkheden om Tai Chi te beoefenen, bijvoorbeeld: Tai Chi in Linden, maandag 10:45 – 11:45 uur of Tai Chi voor senioren in Escharen maandag 14:20 – 15:20 uur,; informatie <https://studioneemtijd.nl>



hofmans
AT HOME

SINCE 1964



Open

ZONDAG

6 JULI

11.00 - 17.00 uur

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

Wandelen in de wijk: gezond én gezellig!

De wijkraad Heeswijkse Kampen organiseert, samen met Hofmans van Benthum, nieuwe wandelgroepen voor bewoners van alle leeftijden – ook voor senioren!

Het doel? Gezellig samen wandelen, in beweging blijven en anderen ontmoeten uit de buurt. We merken dat het niet altijd makkelijk is om contact te maken met andere wijkbewoners. Iedereen is druk, en even een praatje maken is soms lastiger dan je denkt. Toch weten we hoe goed het kan doen om elkaar wél te ontmoeten – zeker na de coronatijd. Wandelen is een mooie manier om dat te doen. Het is gezond, gratis, gezellig én u bent lekker buiten.

Vanaf half juni starten er vier verschillende wandelgroepen (startlocatie Wijkcentrum De Nielt, Lavendel 250):

Beginnersgroep (1 tot 2,5 km)

Voor wie rustig wil beginnen of gezondheidsklachten heeft. Ook geschikt voor wie wil revalideren. Rusten tussendoor mogelijk en rollators welkom!

Wekelijkse wandelgroep, start dinsdag 17 juni 9.30 uur

(Door)wandelgroep (5 tot 7,5 km)

Voor wie wat vaker wandelt en iets meer afstand prettig vindt.

Wekelijkse wandelgroep, start donderdag 19 juni 19.00 uur

Langeafstandsgroep (10 km of meer) + (door)wandelgroep (5 tot 7,5 km)

Voor de fanatieke wandelaar die van stevig doorstappen houdt.

Twee wandelingen staan al ingepland op:

- vrijdag 20 juni om 13.00 uur

- zaterdag 28 juni om 10.00 uur

Beide groepen starten gelijktijdig en lopen in het begin gezamenlijk op waarna mensen op een zeker punt kunnen kiezen of ze de korte of de lange afstand gaan lopen.

Iedereen is welkom: met of zonder wandelstok, met rollator of buggy, jong of oud – meedoen is belangrijker dan snelheid! Ook mensen van buiten de Heeswijkse Kampen zijn natuurlijk van harte welkom om mee te doen. Natuurlijk mag u ook een vriend/vriendin of buurman/buurvrouw meenemen!

Hulp van de fysiotherapeut

Weet u niet zeker welke groep bij u past? Of hebt u een blessure of gezondheidsklachten? De fysiotherapeuten van Hofmans van Benthum bieden voor deelnemers wekelijks een gratis inloopsprekuur aan. Zo kunt u veilig en verantwoord meedoen.

Meer informatie en aanmelden

Aanmelden kan via de WhatsApp via de QR code. Als dit niet lukt stuurt u dan uw naam, mobiele telefoonnummer en de afstand die u wilt wandelen naar info@heeswijksekampen.nl en dan voegen wij u handmatig toe aan de juiste groep.

Meer informatie over het inloopsprekuur of andere vragen

info@heeswijksekampen.nl of kijk op de website:

www.heeswijksekampen.nl





Hulp bij bank- en andere zaken

Als senior kunt u steeds vaker geconfronteerd worden met veranderingen in de financiële wereld, of het nu gaat om internetbankieren, mobiel betalen of de verschuiving van fysieke naar digitale dienstverlening. Het is begrijpelijk dat niet iedereen zich meteen comfortabel voelt bij deze nieuwe manieren van bankieren. Gelukkig bieden de Nederlandse grootbanken verschillende vormen van hulp en ondersteuning om senioren te helpen bij het uitvoeren van hun bankzaken.

De grote banken in Nederland, zoals ABN AMRO, ING, RegioBank, ASN, Rabobank, en SNS, hebben de afgelopen jaren hun diensten aangepast om senioren beter te kunnen ondersteunen. Ze bieden zowel persoonlijke als digitale hulp, afhankelijk van wat het beste bij uw situatie past. Veel banken begrijpen dat niet iedereen zich prettig voelt met digitaal bankieren. Daarom bieden ze persoonlijke ondersteuning aan, bijvoorbeeld via een helpdesk, een persoonlijk adviseur of een bankmedewerker in een filiaal. U kunt terecht voor hulp bij het openen van een rekening, het aanvragen van een pinpas of het instellen van automatische betalingen. Sommige banken bieden zelfs speciale diensten voor ouderen, waarbij medewerkers langs kunnen komen voor hulp bij het regelen van bankzaken.

Voor senioren die wel digitaal willen bankieren, maar zich niet helemaal vertrouwd voelen met internet en apps, bieden banken vaak online cursussen en workshops aan. Via deze cursussen kunt u stap voor stap leren hoe u veilig gebruik kunt maken van internetbankieren, online betalingen kunt doen en uw saldo kunt controleren via een app. Sommige banken hebben ook speciale instructievideo's op hun website staan, zodat u de uitleg op uw eigen tempo kunt volgen.

Digihandig (<https://www.digihandig.nl/>) en Steffie (<https://www.steffie.nl/>) zijn twee initiatieven in Nederland die ouderen en mensen met een beperkte digitale vaardigheid helpen om beter om te gaan met digitale technologieën, zoals internetbankieren, e-mailen en het gebruiken van apps.



Digihandig is een online platform dat zich richt op het vergroten van de digitale vaardigheden van ouderen. Het biedt eenvoudige, duidelijke uitleg en praktische tips voor het gebruik van digitale toepassingen, zoals smartphones, computers, internetbankieren en online diensten van de overheid. Digihandig richt zich op het verminderen van digitale uitsluiting en helpt ouderen zelfverzekerder te worden in het gebruik van technologie. Op de website van Digihandig kunnen ouderen diverse cursussen volgen, video's bekijken en tekstuele uitleg vinden over verschillende digitale onderwerpen. Het platform is speciaal ontwikkeld om het voor mensen zonder veel digitale ervaring makkelijk te maken om de basisvaardigheden te leren. Steffie is een platform dat mensen helpt die moeite hebben met het begrijpen van ingewikkelde informatie, vaak door een taalbarrière of beperkte digitale vaardigheden. Steffie richt zich vooral op mensen die minder digitaal vaardig zijn, zoals ouderen, en biedt eenvoudige uitleg over belangrijke onder-

werpen zoals bankieren, zorg, administratie, belastingen en gemeentelijke diensten. Steffie gebruikt begrijpelijke taal en duidelijke illustraties om ingewikkelde zaken eenvoudig uit te leggen. De website heeft onder andere video's en uitleg in duidelijke taal en is bedoeld om te helpen bij het navigeren door verschillende online bankdiensten. Kortom, beide platforms richten zich op het verbeteren van de digitale vaardigheden van ouderen en andere mensen die moeite hebben met digitale technologieën, maar ze doen dit op een toegankelijke, begrijpelijke en praktische manier.

B. bank informatie punt

Heeft U specifieke vragen dan kunt U ook terecht bij het <https://bankinformatiepunt.nl/>, ook bereikbaar via 0800-1508. Daar vindt U, indien nodig, ook de -rechtstreekse- telefoonnummers van uw eigen bank voor hulp door gespecialiseerde medewerkers. Werkelijk iedere vraag en service is hier mogelijk. Aarzel niet, maar vraag gewoon !! Goed en verstandig bankieren is OOK: veilig bankieren !!

Uit op Zondag in Linden, 1 juni

Een grote groep van 75 senioren uit de oude gemeente Cuijk wisten de Burcht in Linden te vinden. er moesten steeds weer stoelen bijgezet worden. Het Visserskoor uit Beers had er al snel de stemming goed in.

Iedereen genoot zichtbaar van de mooie vissersliederen en er werd volop meegezongen. De organisatie kijkt terug op een mooie zondagmiddag.



Speciaal voor senioren UIT OP ZONDAG



Aanvang 14.30 uur. Gratis entree, consumpties eigen rekening en contant. Programma de komende maanden:
Zondag 6 juli: mfa De Valuwe, Toneel Vier in Een.
Zondag 3 augustus: Castella, Theaterkoor Leedvermaak.
Zondag 7 september, 't Akkertje Vianen, Sanneke en Hans

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

Ouderen zijn gevoeliger voor hitte

Warme zomerdagen zijn heerlijk, maar voor ouderen kunnen ze een uitdaging vormen. Het lichaam is minder goed in staat om hoge temperaturen te verdragen. Daarom is het belangrijk om extra goed op te letten.

Tips om het koel te houden:

Drink voldoende: Zorg voor regelmatig kleine slokjes koud water.

Verkoelende snacks: Ijsjes en koude soepen zijn heerlijk en verfrissend.

Lichte maaltijden: Kies voor koude gerechten zoals een salade.

Koel washandje: Leg een koud washandje in de nek of op het voorhoofd.

Voetenbad: Een voetenbad met koud water is heerlijk verkoelend.

Huis koel houden: Sluit ramen en gordijnen en gebruik zonwering.

Lichte kleding: Kies voor katoenen kleding in lichte kleuren.

Koele plekken opzoeken: Bezoek een bibliotheek, winkelcentrum of ander koel gebouw.

Houd contact: Bel regelmatig om te vragen hoe het gaat.

Let op signalen: Wees alert op tekenen van oververhitting zoals duizeligheid, verwarring of een rode, droge huid.

Neem een douche: Een koele douche kan verlichting bieden.

Ventilatie: Zorg voor voldoende ventilatie in huis. S'morgens de ramen open zetten.

Nachtrust: Een koele slaapkamer bevordert een goede nachtrust.



“Vroeger was alles beter, wordt er gezegd.”

“Zeker weten, zelfs de toekomst was toen beter!”

TOEKOMST ↑

LUNCHROOM

“De Looierij”

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



onderdeel van:
STICHTING
DIENSTVERLENING
CUIJK

Smartlappenkoren Goei Volluk en Ochaarm bij De Nielt

Op zaterdagmiddag 31 augustus belooft Wijkaccommodatie De Nielt in Cuijk het decor te worden voor een sfeervolle en ontroerende muzikale ontmoeting.

De Nielt ontvangt dan Smartlappenkoor Goei Volluk uit Cuijk en Smartlappenkoor Ochaarm uit Groesbeek voor een gezamenlijk optreden vol gevoel, humor en herkenbare melodien. De middag begint rond 14.00 uur. Natuurlijk is er ook ruimte voor ontmoeting, een praatje met een kop koffie, en het ophalen van mooie herinneringen. De toegang is gratis en iedereen is van harte welkom om mee te zingen, te luisteren en te genieten van deze bijzondere muzikale ontmoeting. Bij mooi weer vind het optreden buiten plaats. Bij slecht weer verkassen we naar binnen.



**Vrijwilligers
gezocht**

De Nielt is ook op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die willen helpen als gastvrouw/gastheer of tijdens bardiensten. Vind u het leuk om mensen te ontvangen, een praatje te maken of een drankje te serveren? Dan zijn wij op zoek naar u! U bepaalt zelf hoe vaak en hoe lang u wilt meehelpen.

Goed nieuws voor alle mantelzorgers in het Land van Cuijk!

De jaarlijkse mantelzorgwaardering kan weer aangevraagd worden. Vanaf 1 juni tot en met 30 september 2025 kun je deze als mantelzorger aanvragen. Als blijk van onze waardering ontvang je een eenmalige attentie van €100 (volwassenen) of €30 (jongeren). Ga voor meer informatie en het aanvragen naar:

<https://mantelzorgenvrijwilligersplein.nl/.../mantelzorg.../>



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



Afreizend naar Karin van der Cruisen

Op de fiets 'reizen' we naar de Looiersgaarde op de Valuwe waar Karin al in de deuropening op ons staat te wachten. Karin woont in een mooi driekamerappartement met uitzicht op de moskee. Ze is 62 jaar, heeft twee kinderen (dochter en zoon) en bijna twee kleinkinderen.

Karin is een theeleut, dus doen wij vandaag gezellig met haar mee, inclusief groot stuk appeltaart. Bij het aanzetten van de recorder, vraagt ze of we zonder dit apparaatje niet alles kunnen onthouden ☺. Nee dus! Karin heeft Z-Verpleegkunde gestudeerd en hierna in dit vakgebied gewerkt. Hiermee is ze gestopt doordat ze haar werk mee naar huis nam. Ze is bij Digital gaan werken, waar haar vader ook werkte. Na 8 jaar is haar dochter geboren (met inmiddels een dochter en een zoon onderweg) en is ze even met werken gestopt.



Daarna heeft ze samen met haar voormalige echtgenoot een eetcafé overgenomen in Liempde. Hier is haar zoon geboren. Door omstandigheden is Karin weer thuis gaan wonen en begonnen bij WP in Malden, waar ze voorvorken voor motoren maken, als eerste in de productie en daarna op de administratie. Ook heeft ze 15 jaar taxi gereden.

Dit was goed te combineren met haar zoon, die verstandelijk beperkt is en in een instelling in Biezenmortel bij Tilburg woont. Om het weekend gaat Karin hem ophalen, blijft hij een nachtje slapen en brengt ze hem weer naar de woongroep. Ze voelt haar zoon perfect aan. Voor Moederdag krijgt ze de meest toepasselijke cadeaus: trots laat ze de zelfgemaakte schort en pollepel zien. Op haar design schappen pronkt ook nog een Moederdagplacemat.

Karin werkt nu voor Stichting Dagbesteding Cuijk. Dit is in de Looierij en omvat o.a. een lunchroom, een bakkerij, een wasserij en op de Grotestraat een winkeltje: 'Mooivanons'. Ze werkt in de wasserij drie lange dagen per week, want de cliënten dienen ook opgehaald en weggebracht te worden.

Karin organiseert samen met Dinie reizen voor de Senioren in Cuijk. In mei was er een korte 5-daagse reis naar Noord-Holland. Dit jaar gaat de 8-daagse excursiereis naar de Harz, het hart van Duitsland. Deze staat gepland voor 14 tot 21 september. Er zijn nog enkele plekken beschikbaar! Steekwoorden voor deze reis: ze zijn behulpzaam, vriendelijk, altijd in voor een geintje én ze zorgen voor lekkere drop in de bus! De reizigers passen, net als zij, op een goeie manier op elkaar.



Op de vraag hoe ze tot organiseren van deze reizen gekomen zijn, vertelt ze een leuk verhaal van hun eerste reis als gast. Ze zitten achter de chauffeur, die hen vragend aankeek. Want bij het ontdekken van al die senioren, roept hij hun hulp in om koffie en thee rond te delen. Hierdoor werden ze automatisch het aanspreekpunt voor de verdere reis. Vanaf de eerste bus stop hielpen ze de andere mee met uitstappen. Zo is het idee ontstaan om deze reizen zelf te gaan organiseren. Karin en Dinie hebben na 6 jaar het organisatiestokje over genomen van Maria Willems.

Karin bedankt voor de gezellige middag en ook alle lezers van dit blad wensen we een hele fijn zomer toe! M&M



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

BIKE CENTER CUIJK

www.bikecentercuijk.nl

Connie's voetreflex

even tijd om te ontspannen

benieuwd naar alle behandelingen?

www.conniesvoetreflex.nl



Eiwit hype

Het is jullie vast niet ontgaan dat er een ware eiwithype aan de gang is. Die gesterkt door een gebrekkige wetgeving met betrekking tot gezondheidsclaims de supermarkten overspoelt.

Belangrijk om te weten. Eiwitten zijn belangrijke voedingsstoffen, ook wel proteïnen genoemd, die je lichaam nodig heeft voor opbouw, herstel en onderhoud van weefsels, spieren en cellen. Ze zijn opgebouwd uit aminozuren en leveren ook energie aan het lichaam.

Eiwitten zijn belangrijk voor:

- Opbouw en herstel van weefsels
- Onderhoud van spieren
- Regulering van processen
- Energie leveren



De hoeveelheid eiwit die je nodig hebt, hangt af van leeftijd, lichaamsgewicht, activiteit en andere factoren. Volwassenen hebben gemiddeld 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig volgens het voedingscentrum, maar er zijn ook onderzoeken die uitwijzen dat we meer eiwitten nodig hebben.

Dus eiwitten zijn belangrijk. Maar dat we inmiddels in elk supermarkt schap iets vinden met extra eiwitten en het daarom 2 keer zo duur is. En dat fabrikanten door flitsende verpakkingen met hippe teksten ons willen doen geloven dat het een gezonde keus is. Dat is toch wel zorgwekkend.



Want een chocoladereep is geen gezonde keuze ook niet als er een eiwitpoeder door is geroerd. Het lekkere zoete vanille mouse toetje is geen gezonde keuze en er zal best eiwit in zitten maar ook vooral veel calorieën en toevoegingen als smaak en kleurstoffen.

Dus gebruik je gezonde verstand. En laat je niet foppen door gezondheidsclaims op verpakkingen.

Als je toch verdwaald raakt in de voedingswereld kom dan eens bij mij op de koffie of raadpleeg de site van het voedingscentrum:

www.voedingscentrum.nl.

*In het volgend onder-ONSje zal ik een lekker 2 persoons eiwitrijkrecept voor spinazie met roerei en gebakken aardappeltjes plaatsen.
Groetjes, Astrid*



ABC
Voeding, Vitaliteit, Balans en Energie

Als je goed voor jezelf wil zorgen!

Astrid Bus
Leefstijlcoaching en Nei therapie

www.abc-voedingsadvies.nl
Mariagaarde 1
5433 KA Katwijk
0646626150



Beroepsvereniging
Gewichtsconsulenten
Nederland



VERENIGING VAN
NEI-THERAPEUTEN



Op pad naar de camping in de vroegere jaren Gaat u met ons mee ?

Kamperen is ontstaan in het eind van de negentiende eeuw in Engeland en was eigenlijk voor de rijke mensen die na een lange fietstocht bleven overnachten in tenten die opgezet waren bij hotels. In 1906 werd de eerste Camping Club opgericht. In 1912 gebeurde dat in Nederland.

Het eerste officiële terrein waar je kon kamperen in Nederland, werd geopend in 1924 in Vierhouten. Kamperen was tot de jaren '30 van de twintigste eeuw vooral een elitaire bezigheid, toen werd het populair onder meerdere klassen. In de eerste helft van de twintigste eeuw was kamperen nog vooral een hobby voor de elite, maar daar kwam na de oorlog verandering in. Ook mensen van 'ander pluimage' stortten zich er toen op. En zij namen het niet altijd even nauw met de openbare orde. Althans, dat vonden critici uit bepaalde kringen. Zij zagen met lede ogen toe hoe zonder enig gevoel voor decorum overal tentjes werden neergekwakt en in schuren werd geslapen.

Voor na de Tweede Wereldoorlog gingen Nederlanders massaal kamperen en daarbij ging het er volgens critici geregeld zedeloos aan toe.



De Arnhemsche Courant schrijft in 1946: *"Toen namelijk in den oorlog het kampeeren onder andere op kampeerboerderijen groote afmetingen ging aannemen en talloze jongens en meisjes uit vaak ontwrichte gezinnen er zonder enige ervaring en leiding aan deel begonnen te nemen, zijn op dit gebied hoogst ongewenste toestanden ontstaan Zo lagen er ongehuwde jongens en meisjes in dezelfde tent of schuur: **ongehoord!"** (letterlijke oude tekst)*

Een heus kampeerpaspoort moest daar verandering in brengen. Hoewel het nu niet meer voor te stellen is, moest je in 1948 een heuse Kampeercursus volgen. Tien dagen lang leerde je in Ommen hoe je je tent op moest zetten, hoe je je aan je buurman moest voorstellen en ook het koken op een petroleum kooktoestel werd behandeld. Je mocht in één tent slapen mits je je trouwboekje bij je had, je moest altijd netjes gekleed zijn en lawaai werd niet getolereerd. Als je na drie proefkampen je examen had gehaald dan kreeg je een heus kampeerpaspoort en mocht je zelf op pad en kon je op plekken staan waar niet zomaar iedereen mocht staan. Deze cursus is per 1974 afgeschaft, omdat er een hoop mensen niet meer aan deze kampeercursus wilden deelnemen. Samengesteld d.m.v. diverse webpagina's (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 De Valuwe

Rikken en jokeren: maandag in de even weken, 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

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

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 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

Ouderengym: dinsdag van 09.30 -10.15 uur

Stoelyoga voor ouderen: Woensdagochtend

De Kemphaan- Katwijk: Donderdagmorgen oudereninloop, woensdag biljarten

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 14.30 tot 16.30

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

Parkinsoncafé: 1e donderdag van de oneven maanden. Van 14 - 16 uur met inloop vanaf 13.30 uur. Het Kruispunt, Kerkplein 6 in Beugen

BiblioPlus Ook de komende maanden hebben zij weer mooie activiteiten in de bibliotheken. Deze zijn te vinden in de programmabrochure, de Ontdek. Af te halen in de bibliotheekvestigingen en online te raadplegen via

www.biblioplus.nl/deontdek



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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

