



onder-**ONS**je



juni
2025



VAKANTIE KLETS



Riktoernooi
zaterdag
28 juni

De Koffieklets
op vakantie

Scholten hulpmiddelen

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 Pinxteren
Ida Thijsen
Jos Hoedemaker
Martien Peters
Karin v.d. Crujsen

Volgend onder-ONSje:

Vanaf: 23 juni
Copy uiterlijk: 8 juni
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



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

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

-  **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



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



85 jaar: Hr C.A. Toonen, Mevr. E.Wolters - de Vries

Het jaarlijkse rik toernooi in de mfa De Valuwe op 28 juni

Voor de zesde keer vindt dit jaarlijkse riktoernooi plaats in de mfa De Valuwe. We hopen dat het weer zo druk wordt als de voorgaande jaren. Er zijn natuurlijk weer geldprijzen te winnen. Maar dat is niet het belangrijkste. Naast harten, ruiten, schoppen of klaveren, is gezelligheid troef!

Het toernooi start om 13.30 uur en de zaal is open om 13 uur. Kosten deelname 2,50 euro. Wel graag van te voren even jezelf opgeven bij Sjaak Ebben:

E-mail: sjaak.ebben@home.nl

Tel: 06 25578908

Ook niet leden zijn welkom!

Mocht u problemen hebben met het vervoer en toch mee willen kaarten, neem dan contact op met onze ledenadministratie: leden@seniorencuijk.nl (retour 5 euro)



LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl





Zorgeloos op vakantie

Ouderen houden van vakanties en gaan er graag regelmatig op uit. Met de auto of met het vliegtuig op reis kan een hele onderneming zijn. Het ultieme vakantiegevoel beleef je pas echt als je weet dat je zorgeloos kunt genieten. Je kunt zorgeloos genieten van een vakantie, wanneer je weet dat je het thuisfront goed achterlaat, het goed gaat met de gezondheid en dierbaren, maar ook als je veilig de weg op kunt bijvoorbeeld.

Zorgeloos op vakantie Als je op vakantie bent, wil je je graag vrij voelen. Ouderen zitten dus liever niet vast aan een overvol programma. Dat is ook de reden dat ze niet zo snel zullen kiezen voor een groepsreis. Tenzij er enige flexibiliteit in het programma is natuurlijk. Want het sociale aspect, de gezelligheid en het aanbod aan culturele of actieve mogelijkheden wegen wel degelijk ook mee. Juist om nieuwe mensen te leren kennen en andere dingen te leren. Naarmate de leeftijd van vakantiegangers vordert, nemen soms ook de zorgen toe. Over het weer, maar zeker ook over gezondheid en veiligheid. Wat vindt men echt belangrijk op vakantie? Het lijstje wordt aangevoerd door comfort. Daarna volgen prijs, bestemming, periode, duur van de reis en vervoermiddel. Het liefst gaan ouderen gewoon op reis met de eigen auto.

In goede gezondheid reizen Door jezelf van te voren goed voor te bereiden op de reis, kan je tijdens de vakantie extra genieten. Zorg bijvoorbeeld dat je met een goede conditie het vliegtuig of de auto in stapt, maar ook dat je uitgerust aan de reis kunt beginnen. Reizen is erg spannend en vraagt om alertheid en focus. Door in goede gezondheid te reizen, ben je fit en kan je ook meer hebben. Ben je afhankelijk van medicatie? Zorg er dan ook voor dat je voldoende medicatie mee hebt op reis (en dat je ook reserves bij de hand hebt). Verspreid de inhoud over de koffer en handbagage. Mocht er dan toch iets kwijtraken, dan heb je altijd voldoende ter beschikking als het anders loopt dan gepland. Daar wil je liever niet over nadenken, maar zo ben je voorbereid op elk mogelijk scenario.

Jezelf goed beschermen als je op reis gaat Is de telefoon opgeladen zodat je altijd iemand kunt benaderen als er zich een onverwacht scenario voordoet? Heb je het huis goed afgesloten zodat je het inbrekers niet gemakkelijk maakt? Zijn alle huishoudelijke apparaten uitgezet en alle kranen goed dicht? Door nog even een laatste check te doen voordat je weggaat, kan hier ook geen twijfel over ontstaan. Het kost weinig tijd en het plezier is groot!

De juiste producten en spullen mee op reis Maak van te voren een lijst met spullen die je allemaal moet meenemen. Zo weet je zeker dat je niets bent vergeten als je eenmaal op reis bent. En heb je toch nog iets over het hoofd gezien? Meestal zijn er ter plekke ook winkels die je van de juiste producten kunnen voorzien. Maak een goede selectie aan spullen die je graag mee zou willen nemen, zodat je een onvergetelijke vakantie kunt ervaren. Ga je met het vliegtuig? Lees dan ook de bagagevoorschriften, zodat je niet over het toegestane gewicht heengaat.



Gaat u op vakantie en gebruikt u medicijnen? Dan is het verstandig om een medicatielijst aan te vragen bij uw huisarts of apotheek. Voor medicijnen die onder de opiumwet vallen, is zelfs een medicijnenpaspoort verplicht. Denk dan aan sterke pijnstillers en medicinale cannabis. Meer info: www.hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis/

Ben je op zoek naar een seniorenreis met extra ondersteuning? Wil je je rolstoel, scootmobiel of rollator meenemen? Ben je slechtziend? Heb je persoonlijke verzorging of verpleging nodig? Of medische begeleiding? Het kan allemaal. Er zijn ook vakanties voor ouderen met lichte dementie.



Hieronder vind je een overzicht van aanbieders van zorgvakanties voor senioren. Alle genoemde organisaties werken met vrijwilligers die er alles aan doen om je een heerlijke, onbezorgde vakantie te bieden. Genieten van een vakantie kan op iedere leeftijd.

Rustige vakanties in Nederland

- Het **Vakantiebureau** organiseert rustige vakantieweken voor senioren met en zonder zorgbehoefte in bijvoorbeeld Ermelo, Lunteren en Doorn. Persoonlijke verzorging, verpleging, ondersteuning van ouderen met lichte dementie, rollator of scootmobiel mee, het kan allemaal. Ook biedt Het Vakantiebureau vakanties voor mantelzorgers en hun partner. Daarnaast organiseren ze bijvoorbeeld creatieve weken en muziekweken. Aangesloten bij de NBAV.
- **Johanniter Nederland** organiseert al meer dan 60 jaar groepsvakanties voor senioren vanaf ongeveer 50 jaar die vanwege leeftijd, ziekte of een beperking niet in staat zijn om zelfstandig met vakan-

tie te gaan. Ze maken gebruik van aangepaste hotels in bijvoorbeeld Mechelen (Limburg), Lunteren en Wezep. Aangesloten bij de NBAV.

- **Stichting Allegoeds** organiseert rustige vakanties in Nederland voor ouderen die een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. Er zijn vakanties voor mensen die persoonlijke verzorging, verpleging of medische begeleiding nodig hebben, vakanties voor ouderen met lichte dementie en de rollator of scootmobiel kan mee. Ook organiseert Allegoeds vakanties voor ouderen met hun mantelzorger. Voor mensen met een beperkte beurs is er een fonds. Aangesloten bij de NBAV.
- **De Zonnebloem** organiseert reizen voor mensen met een lichamelijke beperking. Daar zit een beperkt aantal reizen tussen waarmee senioren mee kunnen.
- **Reisburo Vakantie en Zorg** biedt begeleide seniorenreizen aan voor mensen met een wandelstok of rollator en begeleide zorgreizen als je echt hulp nodig hebt. Ook naar het buitenland.

Actieve vakanties in Nederland en het buitenland

- **HartbrugReizen** organiseert al dertig jaar reizen "met een extra veilig gevoel" voor mensen met hartproblemen. U kunt mee op busreizen in Europa. HartbrugReizen is onderdeel van de Stichting Hartpatiënten Nederland.
- **SeniorVakantiePlan** is een goed adres voor wat luxere reizen voor 65+-ers met reisbegeleiding en veel excursies, waarbij je kunt kiezen tussen wat intensievere reizen en rustige reizen. Bij de rustige reizen kan een rollator mee. Verpleging of verzorging is niet mogelijk. Er is een taxiservice naar de opstapplaats.
- **Vereniging Nationale Bedevaarten VNB** biedt bedevaartsreizen met zorg aan, bijvoorbeeld naar Lourdes en Israël. Voor mensen met een beperkte beurs is er een fonds. Aangesloten bij de NBAV.

Vaarvakanties en cruises

- **Carias Zorg op Zee** verzorgt begeleide cruises voor mensen met een mobiliteitsbeperking of zorgbehoefte. Valide partners of reisgenoten zijn welkom. Aangesloten bij de NBAV.
- **Vakantieschip Prins Willem-Alexander** biedt mensen die gebruik maken van een rollator of rolstoel of bedlegerig zijn, een heerlijke vakantie op het water aan. Er gaan professionele vrijwilligers mee met ervaring in de zorg, zij geven u tijdens de vakantie de lichte zorg die je nodig hebt.
- Andere organisaties met vaarvakanties zijn onder andere: **De Zonnebloem** en **SeniorVakantiePlan**.



Voor de senioren die in deze tijd
op vakantie gaan:

'Een fijne- en zorgeloze vakantie toe gewenst!'





**Kom van
die bank af!**

Dansen is een laagdrempelige vorm van bewegen

Dansen is gelukkig niet leeftijdsgebonden. Of je nu 2 of 92 bent, op elke leeftijd kun je dansen. Sterker nog, wanneer je op oudere leeftijd nog danst biedt dat ontzettend veel voordelen. Naast dat dansen voor ouderen onder andere goed is om fit en soepel te blijven, is dansen met leeftijdgenoten ook erg prettig voor de sociale contacten.

Voor ouderen is het vaak aangenaam om muziek en bewegen met elkaar te combineren. Het brengt een bepaalde sfeer en dat zorgt voor een leuke activiteit. Van volksdansen in clubverband tot een stevig potje rock & Roll in de woonkamer, dansen blijkt allerlei voordelen te hebben voor zowel lichaam als geest. Dat is ook wetenschappelijk bewezen.

Dansen houdt u lenig, u behoudt uw kracht en conditie. Het verbetert uw lichaamshouding en coördinatie, uw balans, uw concentratie en uw geheugen. Bovendien is het ook nog eens preventief tegen het vallen. Welke dans u ook doet, van de tango tot een lekkere swing, U beweegt en dat is altijd goed.



Ook country-dansen is momenteel erg populair onder de senioren en uitstekend voor de sociale contacten. Country-dansen kunt u onder andere in 't Fort en in de mfa De Valuwe. Informatie via www.fortcuijk.nl/ en www.mfadevaluwe.nl/

Als u mindervalide bent, is er ook nog een mogelijkheid om te gaan zitdansen, Misschien is het verstandig om hierover contact op te nemen met uw fysiotherapeut om te kijken wat de mogelijkheden zijn.

Niet alleen dansen is goed voor u, maar ook luchtgitaar spelen. Huh? Luchtgitaar? Jazeker, maar wat is dat dan nu weer? Een luchtgitaar is een denkbeeldige gitaar waarop de "muzikant" speelt, of liever de bewegingen maakt alsof hij een gitaar bespeelt. De eerste bekende artiest die in het openbaar luchtgitaar speelde was Joe Cocker tijdens het festival Woodstock in 1969. Sindsdien is de 'sport' geprofessionaliseerd en er zijn zelfs wereldkampioenschappen.

Maar ook voor ons senioren is dit een goede vorm van bewegen. Als u nog goed ter been bent, dan adviseren wij u een stevig rocknummer uit de kast te halen en op YouTube is er altijd wel wat moois te vinden, Mocht het wat minder met u gaan, ga dan voor een rustige gitaarballade.



Een voordeel is ook dat een luchtgitaar niets kost. Wilt u toch iets in uw handen hebben, dan kunt u ook de bezem uit de bezemkast halen.

De 5-daagse reis naar De Rijpereilanden, van 5 tot 9 mei

Begin mei zijn we met een erg gezellige ploeg afgereisd naar Noord-Holland voor een hele mooie reis. Op de weg naar ons hotel hebben we eerst een koffiestop gehad met koffie en lekkere gebakjes met veel rood/wit/blauw i.v.m. met Bevrijdingsdag.



De lunch stond in het teken van Anton Heijboer, want we zaten bij zijn burens om te smullen. Dit hebben we ook gedaan toen we naar de Simonehoeve gingen voor een kleine demonstratie klompen maken en een proeverij van de kaasboerderij. Erg leuk en erg lekker. Aangekomen in het hotel heerlijk onze koffers uitgepakt en aan het lopende Buffet en dan het hotel verkennen. Wat was er veel te zien. Verzin het maar of er was wel ergens een verzameling van te vinden in een hoekje. Waar je ook keek, overal was wel iets te zien.

Na een nachtje slapen op naar Schoorl voor een de Duinsafari met een Zonnetreintje. Gelukkig was die overdekt en dicht, want dit was het enige moment dat we een beetje regen hebben gehad. Maar erg genieten van al het moois. Daarna naar de Broeker Veiling waar we voorlichting kregen, zelf ons fruit bij elkaar hebben geveild (de groentes konden we niet zo lang bewaren natuurlijk) en nog met de boot door de omgeving met zijn duizenden eilanden.

Woensdag de oversteek gemaakt naar Texel. Onze gids had mooie verhalen en een mooie route over dit grootste Waddeneiland en waar we Den Burg nog even onveilig hebben gemaakt. Donderdag hebben we de Historische Driehoek gedaan.



Met de Stoomtram van Hoorn naar Medemblik en onderweg heerlijk koffie/thee met appelgebak, in Medemblik nog even wat souvenirs ingeslagen en dan weer de boot in voor de lunch en de oversteek naar het Zuiderzeemuseum. Hier heerlijk rondgedwaald en het leven rond de Zuiderzee bekeken. Vrijdag was het helaas weer tijd om terug te gaan naar Cuijk, maar niet voordat we Alkmaar en de beroemde Kaasmarkt hebben aangedaan. Bij het afscheidsdiner werden nog veel foto's, herinneringen en wat adressen en telefoonnummers uitgewisseld en verzucht dat we een geweldige week achter de rug hadden.

Kortom we kunnen weer terugkijken op een fantastische reis en uitkijken naar de volgende reis naar de Harz in September. (waar nog enkele plaatsen vrij zijn op dit moment dus informeer hier nog snel naar).

Groetjes Karin, Diny en alle deelnemers



Veiliger Online met Checkjelinkje.nl - Een Handige Hulp voor Senioren

In deze digitale tijd is het internet een schatkist vol informatie, contacten en gemak. Maar helaas liggen er ook gevaren op de loer, zoals phishing-mails, neppe websites en verdachte linkjes die U zomaar in de problemen kunnen brengen.

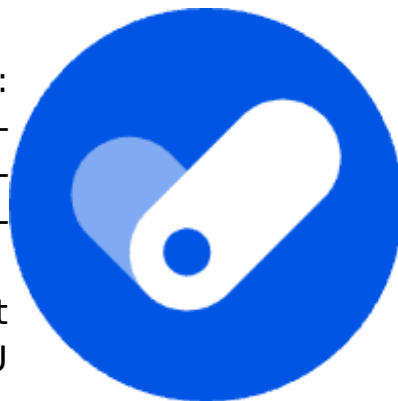
Gelukkig is er een Nederlandse website die ons helpt: ****checkjelinkje.nl****. Deze site belooft U te beschermen tegen online oplichting. Maar hoe werkt het precies, en is het echt iets voor ons senioren? De voordelen en nadelen op een rijtje:

Checkjelinkje.nl is een gratis tool waarmee U kunt controleren of een website of link veilig is. Heeft U bijvoorbeeld een e-mail, SMS of whatsapp bericht gekregen met een link die U niet helemaal vertrouwt? Of een QR-code die U moet scannen? Op checkjelinkje.nl plakt U de link in een vakje, klikt op 'check' en binnen een paar seconden vertelt de site of U er veilig op kunt klikken. Het is een initiatief van een Nederlands bedrijf dat online oplichting wil stoppen – een nobel doel waar we allemaal baat bij hebben. De website heeft echter wel zijn voor- en nadelen:

De website is overzichtelijk en makkelijk te begrijpen, ook als U niet zo handig bent met computers. U hoeft alleen de link te kopiëren en te plakken. Het kost U niets en U hoeft geen account aan te maken. Dat maakt het laagdrempelig om te gebruiken. Binnen een paar tellen weet U of een link (zo goed als) veilig is. Dat scheelt een hoop gepieker over of U nu wel of niet moet klikken op een link.

Let op: Er is geen garantie dat de door U gecontroleerde link veilig is. Checkjelinkje geeft een advies, maar het kan een link niet altijd met zekerheid goed- of afkeuren. Een ander nadeel is dat U online moet zijn om de site te gebruiken.

Het kopiëren en plakken van een link is niet moeilijk, maar als U nog niet zo thuis bent op de computer of smartphone, kan het even oefenen zijn.



“Wat ga je doen vandaag?”

“Niks!”

“Dat deed je gisteren toch ook al?”

“Klopt, ik heb het gisteren niet af gekregen!”





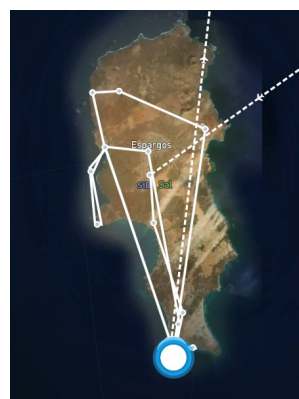
Er even tussenuit

Na zoveel 'koffiekletsen' waren Marga en Marijke er aan toe om een tropisch eiland op te zoeken. De keuze viel op Kaapverdië, het eiland Sal. Voor dag en dauw met een taxi naar Schiphol. De vlucht was lang, ook door een tussenstop, maar we landden daar vroeg in de middag, tijdsverschil is 3 uur vroeger.

Binnen een half uurtje zijn we bij ons resort. We kijken onze ogen uit. We krijgen een mooie, ruime kamer op de begane grond. We knallen onze koffers neer en gaan op verkenning: er zijn twee grote zwembaden, diverse restaurants, niet te vergeten een koffiebar en een cocktailbar!



Na een late lunch duiken we het zwembad in. Hier worden de cocktails ons aangereikt. We hebben een heerlijke relaxte middag.



Na een goede nachtrust en een uitgebreid ontbijtbuffet klampen we onze reisleader aan. We boeken wat excursies, zoals de 4x4 halve eiland

tour en de Catamaran tocht (routes zie kaart). Tevens reserveren we het sterrenwaardige restaurant 'Kulinarium' voor de volgende dag.

's Middags zoeken we het strand op, er staat een stevige wind, maar de zon zorgt voor een heerlijke temperatuur (25°C). We kunnen onder de palmbomen in de schaduw liggen.

Zwemmen op onze leeftijd in de zee is voor ons geen optie door de hoge golven en de te sterke stroming. Watersporten zoals duiken en kitesurfen waren wel mogelijk.



De volgende dag beginnen we aan de eilandtour van een halve dag. We snuiven de relaxte sfeer op in een vissersdorpje langs de westkust, we zien een fata morgana in het binnenland, we drijven in een zoutwater kratermeer.



Ook zien we een uniek verschijnsel genaamd de 'blue eye', de zon schijnt door een rotsspleet loodrecht de diepe oceaan in. We hebben deze ochtend een mooie indruk gekregen van dit vulkanische eiland.

's Middags reserveren we afzonderlijk voor de volgende dag een massage (Marga) en een Padi Refreshment (Marijke). Marijke heeft een duikbrevet en zal de duiktheorie herhalen en een zwembad oefenduik maken om weer even alles op te frissen. De rest van de dag verblijven we op het strand, waar we onze 'all inclusive' piña colada drankjes bij de bar halen. We kunnen het hier wel volhouden!

De dag daarop gaan we elk afzonderlijk naar onze afspraken. We voelen ons erna weer als herboren en dromen weg bij het zwembad, denkend aan onze excursie met de catamaran die voor morgen gepland staat.

Met een bus worden we de volgende dag opgehaald voor een rit naar de haven. We worden in een zwemvest gehesen en met rubberen bootjes naar de catamaran gevaren. Deze ligt iets buiten het ondiepe haventje. We koersen langs een stuk van de westkust, waar we halverwege mogen

zwemmen en snorkelen. Aansluitend een lunch. Op de terugweg krijgen we een Afrikaanse dansvoorstelling te zien.



We bezoeken deze week nog het dorpje Santa Maria, doen wat inkopen, eten local bij Big Mama op de pier. Verder maakt Marijke nog een duik, wat bijna niet te doen was door het ruwe weer. Van het koraal en de vissen zijn wel mooie onderwater opnamen. We hebben genoten en veel schik gehad deze vakantie. Eh, we zijn door al het lekkere eten wel flink aangekomen! M&M



Met een kopje koffie in de hand, naar een ver Afrikaans land

Kaapverdië is ontstaan nadat God klaar was met het creëren van de aarde, zo veronderstelt de lokale bevolking. Hij veegde zijn handen schoon, waardoor er kleine stukjes aarde vielen.

Deze stukjes belandden als parels in de Atlantische Oceaan en vormden Kaapverdië.

De vulkanen op de ruim 180 miljoen jaar oude eilanden doen vermoeden dat het ontstaan van Kaapverdië iets anders is geweest.



Vakantiesluiting buurthuizen

't Fort: geen sluiting

mfa De Valuwe: 14 juli t.m. 10 augustus

De Nielt: 5 juli t.m. 17 augustus

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



Boekenmarkt Beugen 2025. Op zaterdag 14 en zondag 15 juni houdt Senioren Vereniging Beugen weer zijn jaarlijkse boekenmarkt in MFC 't Kruispunt, Kerkplein 6 in Beugen. Ook dit jaar zijn de boeken op onderwerp geselecteerd, waardoor bezoekers makkelijk door de meer dan 15.000 boeken kunnen struinen. De boekenmarkt is geopend op zaterdag van 11.00 tot 18.00 uur en op zondag van 10.00 uur tot 17.00 uur. Dit jaar zijn er meer dan 15.000 boeken te koop met een maximumprijs van €2,-. De meeste boeken zijn echter nog goedkoper. Betalen kan ook met pin! De opbrengst van de boeken en het entreebedrag van €1 per persoon is bestemd voor de lokale Senioren Vereniging Beugen. EXTRA: Dit jaar hebben we een zeer speciale stand met vele EP's en LP's



**Speciaal voor senioren
UIT OP ZONDAG**

Aanvang 14.30 uur.

**Gratis entree, consumpties eigen
rekening en contant.**

Programma de komende maanden:



**Zondag 1 juni: Dorpshuis Linden,
Het Visserskoor uit Beers.**

**Zondag 6 juli: mfa De Valuwe,
Toneel Vier in Een.**

**Zondag 3 augustus: Castella,
Theaterkoor Leedvermaak.**

**Zondag 7 september: 't Akkertje,
Sanneke en Hans..**

> Komt u ook?

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

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

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



Hofmans SINCE 1964
AT HOME

Wij betalen jouw
BTW
OVER DE GEHELE
SHOWROOMCOLLECTIE*

**2e PINKSTERDAG
EXTRA OPEN!** 10.00 tot 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



Brood

Om maar meteen met de deur in huis te vallen, ik zit in een brood fase.

Dat betekent dat ik de laatste tijd weinig spectaculaire ontbijt inspiratie heb. Geen flitsende smoothies, gezonde groente omeletjes of mug cake met zaden en noten. Maar gewoon een ontbijtje neem van 2 boterhammen en in mijn lunch trommel zitten ook 2 boterhammen.

Er zijn veel diëten waar brood meteen van het menu word verbannen. En ik hoor vaak mensen zeggen dat brood toch helemaal niet gezond is. Maar dat is veel te kort door de bocht. Het ene brood is het andere niet. Er zijn vele varianten die weinig voedingsstoffen bevatten en vooral veel calorieën.

Maar een gewoon volkorenbrood zit boordevol goede voedingsstoffen. Zoals vitamines B1, B2, B3, B6 en B11. Ook is het een belangrijke bron van voedingsvezel 6,6 gram per 100 gram brood. En dat is weer fijn voor je darmen. En volkoren brood is ook een goede plantaardige bron van eiwitten en dus echt krachtvoer voor je spieren.

En brood is zo ontzettend veelzijdig.

Dus deel ik nog graag wat lekkere brood variaties met jullie.



2 sneetjes volkorenbrood eentje belegd met een plak 30+ kaas en plakjes komkommer en eentje belegd met een ½ avocado geprakt met een beetje peper en zout.

Volkorenbrood met ei, gebakken, gekookt of als eiersalade waar ik eerder al een recept van deelde.

2 sneetjes volkorenbrood met 100% pindakaas en plakjes banaan erop.

Italiaanse tosti: 2 sneetjes volkorenbrood met een plak 30+ kaas en plakjes tomaat en een beetje Italiaanse kruiden.

Appel tosti: 2 sneetjes volkoren brood met een paar plakjes appel een vleugje kaneel en een plak 30+ kaas.

Even in het tosti apparaat, oven of de koekenpan.

Dus er hoeft niets saai te zijn aan een brood fase en als je ook verstandige keuzes maakt in het beleg is het ook een super gezonde maaltijd.

Er is nog veel meer over te vertellen je leest er alles over op www.brood.net/

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





Een bezoekje in de kelder: de weckpotten

Al heel lang wordt er voedsel ingeslagen om in de winter toch genoeg te kunnen eten. Allerlei methodes werden toegepast, drogen, zouten, enzovoorts. Maar eind 19^e eeuw ging men wecken. Maar hoe is wecken ontstaan? Op internet vond ik het volgende:

'De uitvinding van het wecken kan van een Franse kok in het leger van Napoleon zijn of het is een uitvinding van de Duitse chemicus Rudolf Rempel in 1892. Wel weten we zeker dat de Duitse zakenman Johann Carl Weck het octrooi voor het bewaren van voedsel door verhitting kocht van Rudolf Rempel.'....maar ik lees ook dat die Franse kok het octrooi verkocht heeft aan meneer Weck.

Al snel kwamen de weckflessen en toebehoren op de markt, waardoor vrijwel iedereen ging wecken. Maar omdat de aanschaf van weckflessen en een weckketel duur was, gingen in ons land pas vanaf 1920 de mensen geleidelijk over op wecken en dat is weer typisch Nederlands!

Vroeger moest moeders al in de zomermaanden gaan nadenken wat ze zou gaan eten in de wintermaanden. Daarom bezorgde het inslaan van groenten en fruit iedere huismoeder vroeger handenvol werk. Zodra de groenten en het fruit van het land kwamen, was het tijd om deze in te maken of te wel te wecken. Het gezin moest immers de winter proberen te overleven.

Er werden grote hoeveelheden erwten gedopt en kilo's snijbonen door het welbekende snijbonenmolentje gedraaid. Dat draaien was vaak werk voor ons kinderen. De worteltjes en de spercieboontjes werden schoongemaakt. Appels, peren en bessen moesten ook winterklaar gemaakt worden.



Vooral de oudere generatie zal zich nog herinneren hoe een grote, zinken weckketel vol met weckflessen op het fornuis stond te pruttelen. In het deksel zat een opening om een thermometer er in te steken. Binnenin zat een speciale houder. Daarop stonden de weckflessen. Zo werden ze steriel en konden ze voor de wintermaanden bewaard worden in de kelder. Echter, door het langdurige verhitten gingen er wel een flink aantal voedingsstoffen verloren.



Nu zijn wij gewend om het hele jaar groenten en fruit te kunnen kopen, hetzij vers, in blik, potje of uit de diepvries. Wat zou de Nederlandse huisvrouw blij zijn geweest, toen ze dat eindeloze gedoe van het wecken voortaan niet meer hoefde te doen. Nu wordt er ook nog wel geweckt, maar dat zie ik toch meer als een hobby en niet om de winter te overleven. Het schijnt dat je ook kunt wecken als je de potten 30 minuten op 80 graden in de afwasmachine zet. Lees wel even op internet hoe je dit het beste kunt doen. (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

