



onder-**ONS**je



mei
2025



ZEG **JA** EN **BEWEEG** Festival

komt
u
ook?

inloopmiddag
Donderdag 22
mei
Laco sporthal
De Kwel
Van 14.30 tot 18
uur

gratis
toegang

Made with PosterMyWall.com



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: 26 mei
Copy uiterlijk: 11 mei
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



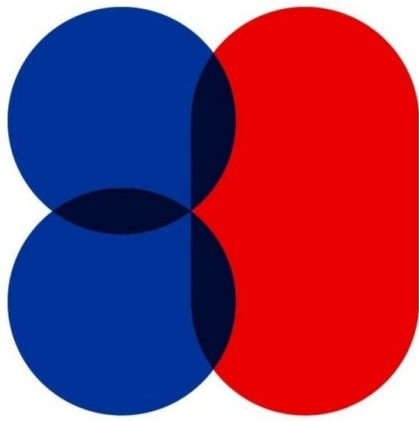
Meld u aan voor een gratis proefles

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



 **80 jaar
vrijheid**

Bevrijdingsdag,

een dag om dankbaar te zijn.

*Dankbaar om de vrijheid
waar in wij mogen leven.*

*Op deze dag denken we aan onze naasten.
Zij, die het zo veel slechter hebben getroffen.
Voor hen is vandaag vrijheid niet vanzelfsprekend.*

Bevrijdingsdag,

een feestdag met een zwart randje.

*Het verleden is weliswaar overwonnen;
in het heden vallen nog steeds slachtoffers
en ook in de toekomst zullen zij vallen.*

*Wees daarom dankbaar met deze ene dag.
Niet iedereen heeft die ene dag in hun leven.*

5 mei 1945 - Heel Nederland is bevrijd!

Op 12 september 1944 begon in het Limburgse Mesch de bevrijding van Nederland. Cuijk werd op maandag 18 september 1944 bevrijd, het schijnt door twee parachutisten. Uiteindelijk was heel Nederland op 5 mei 1945 bevrijd. Enkele maanden later, op 15 augustus dat jaar, kwam er een einde aan de Tweede Wereldoorlog in het toenmalige Nederlands-Indië en daarmee in het hele Koninkrijk der Nederlanden.

Nu is het 80 jaar geleden dat we zijn bevrijd en dat we sindsdien in vrijheid mogen leven.



Tijdens de Tweede Wereldoorlog waren er overal in Europa personen en organisaties die zich verzetten tegen de Duitse bezetters. Ook in Nederland was er verzet. Het verzet, ook wel 'de ondergrondse' genoemd, saboteerde het beleid van de bezetter. Ook hielp het verzet Joden, dwangarbeiders en politieke tegenstanders om onder te duiken en verspreidde het illegale kranten over de voortgang van de oorlog.

Men schat dat er ongeveer 35.000 Nederlanders actief waren in het verzet. Ongeveer 25.000 verzetsstrijders hebben nog kunnen genieten van de vrijheid. De keerzijde is natuurlijk dat er ruim 10.000 verzetsstrijders hun leven hebben gegeven voor onze vrijheid tijdens deze verschrikkelijke oorlog. Zij liepen veel risico's om onze vrijheid te bewerkstelligen.



Daarom danken we deze 80 jaar vrijheid mede aan deze verzetsstrijders.

In dit onder-ONSje het tragische, oneerlijke verhaal van de verzetsstrijder Jan en zijn verloofde Minie. Jan heeft zelf maar een dag van deze vrijheid kunnen genieten. De vrijheid waarvoor hij zich zo voor heeft ingezet.



5 mei 1945

Dat is nu 80 jaar geleden, maar niet voor iedere Nederlander werd deze periode een feest, mijn tante Minie is hiervan een goed voorbeeld.

Mijn tante was een vrolijk meisje, ze zag er goed uit en ze was bovendien erg modieus. Tijdens de 2^e wereldoorlog leerde ze Jan uit Babberich kennen. Samen vormden zij het perfecte stel, zo vertelde mijn vader vroeger over zijn zuster. Het koppel maakte een erg gelukkige indruk en er werd al snel verloofd.

Maar wat mijn tante niet wist, was dat Jan zeer actief was in het ondergrondse verzet tegen de Duitse dictatuur. Op een gegeven moment werd het Jan te heet onder de voeten en daarom was het beter dat hij een tijdje uit het zichtveld verdween. Jan deelde daarom Minie mede, dat hij voorlopig geen omgang met haar

wilde hebben. De werkelijke reden vertelde hij echter niet. Minie was natuurlijk erg van slag. Zij dacht dat Jan de verloving had verbroken en de tranen vloeiden rijkelijk, wat natuurlijk begrijpelijk was.

De deurbel ging op 5 mei 1945. Een jongeman met een grote moterfiets stond voor de deur. Het was Jan! Minie was natuurlijk dolgelukkig. Jan vertelde zijn verhaal en vroeg haar direct daarna ten huwelijk. Eerst werden haar ouders in kennis gesteld, maar daarna wilde zij het ook zo snel mogelijk gaan vertellen aan haar peettante, tante Oda. Tante Oda was een non. Ze woonde in een klooster in Brabant. Ik meen in Velp.

De dag erna sprongen ze op de moterfiets en reden naar het klooster. Echter, zij zijn daar nooit angekommen. Een vreselijk ongeluk gebeurde en Jan overleed ter plekke. Minie was zwaar gewond en heeft een tijd lang in coma gelegen. Toen zij ontwaakte, heeft mijn opa haar ingelicht. Mijn opa was politieagent en had al meerdere keren slecht nieuws door moeten geven, maar deze was wel het zwaarst om te doen!

Minie is jammerlijk nooit meer de oude geworden. Van een vrolijk meisje veranderde ze in een onverschillige, verbitterde vrouw. Ze praatte niet veel meer en haar uiterlijk was al helemaal niet meer belangrijk. Toch is ze jaren later nog getrouwd met ene Sjef, een smid uit Limburg. Ze kregen drie kinderen. Maar ze heeft in Limburg nooit kunnen aarden. Ze bleef maar hevig verlangen naar de tijd met haar verongelukte Jan! In 1999 is ze op 78 jarige leeftijd overleden. Misschien is ze nu wel weer gelukkig.

Ze is immers vanaf dat moment- en tot het oneindige weer bij haar Jan. (Martien)

Foto : Minie met Jan tijdens het huwelijk van haar oudste zus in 1943



90 jaar: Dhr. A. van Oorschot

85 jaar: Mevr. Caviët Steenbruggen - Dhr. H. v. Leeuwen

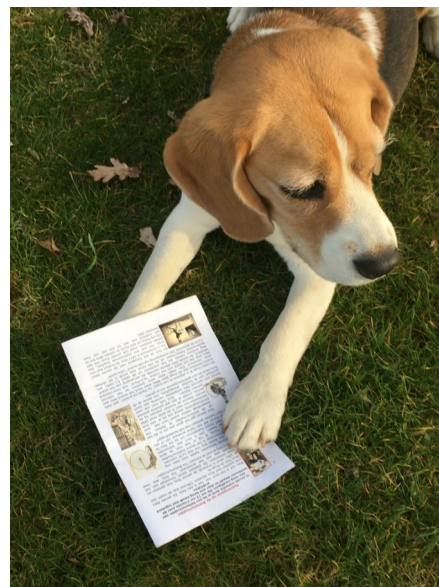
Fien was er als de kippen bij!

Het hondje Fien van Miny en Willy Jilisen, kon niet wachten, dat zij het onder-ONSje eenmaal kon lezen. Logisch natuurlijk!

1500

Niet alleen het onder-ONSje wordt veelvuldig gelezen, maar ook onze Facebookpagina groeit als kool. Momenteel hebben we meer dan 1500 volgers! De website is dit jaar al meer dan 600 keer bezocht en bijna 1600 pagina's zijn bekeken. We zitten dus duidelijk weer op het oude nivo. *Mocht u zelf eens een leuke foto geschoten hebben en u wilt ook de andere leden deelgenoot maken, dan kunt u de foto sturen naar: info@seniorencuijk.nl*

foto: Mini Jilisen



Uit op Zondag in De Agaath, een muzikaal feest voor senioren

Op een zonnige zondagmiddag kwamen de senioren van de voormalige gemeente Cuijk bijeen in De Agaath te Sint Agatha, voor een bijzondere muzikale verrassing. Het Senioren orkest Land van Cuijk speelde gratis voor deze groep, met een gevarieerd programma dat iedereen kon waarderen. Het evenement was een groot succes, met een mooi gevulde zaal en een sfeer van gezelligheid en saamhorigheid. Het Senioren orkest bracht een breed scala aan muziekstukken ten gehore, variërend van klassieke melodieën tot meer moderne muziek. We reisden muzikaal heel Europa door. Aan het einde van het concert sprak een vertegenwoordiger van de organiserende partijen, te weten Pantein, Welzijn Ouderen Cuijk en Senioren Cuijk, hun dank uit naar het orkest voor hun genereuze bijdrage. De middag in De Agaath was een goed voorbeeld van hoe muziek mensen samen kan brengen en vreugde kan verspreiden. Het Senioren orkest Land van Cuijk heeft met hun optreden een waardevolle bijdrage geleverd aan de gemeenschap, en we hopen dat ze in de toekomst nog vaker zullen horen. *In mei is er geen Uit op Zondag vanwege herdenkingsdag op 4 mei en moederdag op 11 mei. Vanaf 1 juni zijn we weer terug. Houd Facebook, onze website en de kranten in de gaten voor de toekomstige aankondigingen. (Riky)*



Fijne vakantie gewenst!

Van 5 t.m. 9 mei vindt onze 5 daagse reis richting De Rijp plaats.

Wij wensen de deelnemers alvast veel plezier en hopen dat de weergoden hen goedgezind zijn.



N.a.v. van een vraag op de Algemene Vergadering 19 maart betreffend de contributie
Onze leden zijn zowel lid van onze Afdeling, als van Senioren Brabant - Zeeland. Zij betalen voor beide verenigingen contributie.

Het contributiedeel voor de Afdeling wordt door de ledenvergadering vastgesteld. De contributie voor Senioren Brabant-Zeeland bedraagt dit jaar € 15,-. Dus, van de door u betaalde contributie totaal € 25,- per jaar dragen wij € 15,- af aan Senioren Brabant-Zeeland en € 10,- komt ten goede aan onze afdeling, uitgaande van het 1^e lid in een gezin. Een 2^e inwonend lid krijgt immers korting bij onze afdeling. Onderstaand een klein overzichtje waaraan het bedrag van € 15,- wordt besteed door onze moedervereniging:

Voor de leden 26 % (vraagbaak, de Ons, websites, activiteiten, voordelen en ledenpassen).

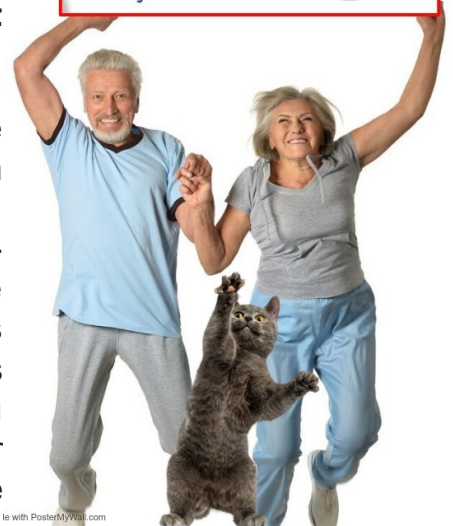
Voor de afdelingen en kringen 46 % (ondersteuning en advies, opleidingen, leaweb, verzekeringen, Buma Stemra)

Voor de vereniging 18 % (bestuur, jaarstukken, kantoor)

Voor alle senioren 6 % (belangenbehartiging)

Voor de projecten 4%

Vraag over het onder-ONSje op dezelfde vergadering
Ook werd ons gevraagd of het onder-ONSje niet in A4 formaat kan verschijnen, zodat we een groter lettertype kunnen gaan gebruiken .
Inmiddels hebben we geheel vrijblijvend een offerte aangevraagd. Uiteraard is er een prijsverschil tussen een A4 en de huidige A5 uitgave. We gaan er dan van uit van een A4 met 12 pagina's. Het huidige A5 onder-ONSje heeft 16 of 20 pagina's. De meerprijs, die we moeten betalen, kan deels gecompenseerd worden als we meer adverteerders kunnen werven, maar dat is helaas niet voldoende. Een goedkoper papiersoort zou ook mede een optie kunnen zijn. Het heeft in ieder geval onze serieuze aandacht, maar het kostenplaatje speelt hierin wel een belangrijke rol.



“Fijn lente, eindelijk langer licht! “

“Ja, dan kunnen we tenminste langer naar de regen kijken.”



Eén op de vijf 65+-ers in Noord-Brabant is lid van Senioren Brabant

Met circa 124.000 leden is dat een van de grootste landelijke seniorenverenigingen. De plaatselijke seniorenverenigingen zijn gericht op de lokale ouderen.



Een KBO-lidmaatschap begint dicht bij huis, namelijk in een van de 300 lokale verenigingen, die op hun beurt onderdeel uitmaken van Senioren Brabant-Zeeland. Voor de inwoners van Cuijk is dit Senioren Cuijk. Als u lid bent van Senioren Cuijk, dan bent u automatisch ook lid van Senioren Brabant-Zeeland



De provinciale verenigingen Senioren Brabant-Zeeland, KBO Flevoland, KBO Fryslân, KBO Groningen, KBO Limburg, KBO Senioren Overijssel en KBO Utrecht hebben hun krachten gebundeld in Senioren Netwerk Nederland. Dit netwerk heeft daarmee een ferme stem van senioren als het gaat om pensioen, koopkracht, wonen, zorg, welzijn, veiligheid en mobiliteit. seniorennetwerknederland.nl

Wat hoort er bij uw lidmaatschap van Senioren Brabant-Zeeland en onze afdeling?

- Deelname aan activiteiten op het gebied van ontspanning, sport, cultuur, zingeving en educatie
- Uitdagende en inspirerende mogelijkheden voor vrijwilligerswerk
- Toegang tot de service Ons Gesprek, mogelijkheid om met iemand een persoonlijk gesprek te voeren over allerlei levensvragen
- Toegang tot onze datingsite Groet & Ontmoet
- Elf keer per jaar het magazine Ons
- Belangenbehartiging voor u als senior op landelijk, provinciaal en lokaal niveau, met name op het gebied van wonen & zorg, pensioenen en mobiliteit (CBR, verlengen rijbewijs!)
- Voordelige stroom- en gas tarieven direct uit Nederlandse bron via onze partner Energiebesteding
- Voordelige aanbiedingen via onze webshop Ons ledenvoordeel
- Collectiviteitskorting op aanvullende zorgverzekeringen van VGZ, CZ en Aon/Zilveren Kruis
- Mogelijkheid van teruggave van uw contributie – tot 25 euro – bij aanvullende verzekeringen van VGZ en CZ
- Collectiviteitskorting op allerlei verzekeringen van Centraal Beheer
- Ledenpas, waarmee u korting krijgt bij lokale winkels
- Korting op uw medische keuring voor het rijbewijs

Hulp van vrijwillige ouderenadviseurs, belastinghulpverleners, cliëntondersteuners, thuisadministrateurs, juridische helpdesk en Wlz team, bijna allemaal gratis of tegen een kleine vergoeding. Informatie:

leden@seniorencuijk.nl

Connie's voetreflex

even tijd om te ontspannen

benieuwd naar alle behandelingen?

www.conniesvoetreflex.nl

Het Beweefestival

Op 22 mei a.s. van 14.30 uur tot 18 uur vindt in Laco sporthal De Kwel het "Beweef Festival" voor senioren uit de regio Cuijk plaats. Het festival staat in het teken van actief en gezond (samen) leven en wordt georganiseerd door Stichting Negen, Welzijn Ouderen Cuijk en Senioren Cuijk.

Het is een festival, waar u terecht kunt voor informatie en advies over allerlei aspecten die te maken hebben met gezond ouder worden, met de nadruk op bewegen. Bij diverse activiteiten kunt u bovendien een proefballetje gooien of mee doen.

Misschien krijgt u ook weer zin om te bewegen en vindt u iets wat bij u past! U bent van harte welkom!



ZEG JA EN BEWEEG Festival

**inloopmiddag
Donderdag
22 mei
Laco sporthal
"De Kwel" Cuijk
Van 14.30 tot 18
uur**

gratis toegang



Made with PosterMyWall.com



Informatie over:

**Jeu de Boules - Koersbal - Badminton - Yoga
Tafeltennis - Jeu de Boules - Dans - Gym - zwemmen - Wandelen - Fietsen**

Ook aanwezig:

Bureau Negen - Crossfit - Senioren Cuijk - Welzijn Ouderen Cuijk - Bikecentrum Cuijk....en nog meer

En het mooie is dat u geen entreegeld hoeft te betalen en u hoeft zich niet aan te melden! U kunt zo naar binnen lopen. U wordt er beslist wijzer van!



hofmans SINCE 1964
AT HOME

15% Korting*

Open ZONDAG 4 MEI
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



**Kom van
die bank af!**

Koersbal en Jeu de Boules, matig intensief bewegen

Koersbal is van oorsprong een Australische sport en lijkt enigszins op jeu de boules. Omstreeks 1980 is de sport overgewaaid naar Europa.

Koersbal is een balspel dat binnen wordt gespeeld op een mat van 8 bij 2 meter. Er spelen 2 teams van 2 personen tegen elkaar. De bedoeling van het spel is net als bij jeu de boules om de ballen zo dicht mogelijk te rollen bij de jack, het witte doelballetje. De ballen rollen echter niet in een rechte baan, maar in een boog. Dit komt omdat het zwaartepunt van de koersballen niet in het midden zit. Daardoor is koersbal leuk. Iedereen kan het leren en zal gauw ervaren dat koersbal vooral een gezellig maar ook een verrassend spel is. Er is geen kracht voor nodig, zodat iedereen gelijke kansen heeft. Koersballen is een geschikte bezigheid voor senioren die naast rustig en eenvoudig bewegen, ook van een beetje wedstrijdspanning houden. Bewegen is gezond, daarom wordt in het kader van bewegen voor ouderen steeds meer koersbal gespeeld.



Ook bij onze vereniging spelen we wekelijks koersbal. Iedere dinsdagmorgen in de mfa, van 10 tot 12 uur. We nodigen u uit om een keertje te komen kijken of sterker nog, gooi ook een balletje mee. Informatie: info@seniorencuijk.nl
(foto: Guus Rovers)



Wij spelen ook een keer per maand jeu de boules op het terrein van Amicale op de Galberg. Bij slecht weer spelen we binnen in de hal. In een ongedwongen sfeer wordt het gespeeld.

Wat voor koersbal telt, geldt ook voor jeu de boules: gematigd intensief bewegen! En dat is belangrijk voor ons ouderen. Ook hier telt weer meedoen is belangrijker dan winnen en vergeet ook de sociale contacten niet!

Iedere laatste vrijdag van de maand van 10 tot 12 uur. Voor informatie ook weer: info@seniorencuijk.nl

Mocht u een keer per maand te weinig vinden om te gaan boulen, dan kunt u als senior ook wekelijks een balletje gooien bij Amicale. Verdere informatie vindt u op de website van Amicale:

<https://www.amicalecuijk.nl/>

Bij deze activiteiten staat ook koffiedrinken centraal en dat is ook wel een gezellig en een belangrijk onderdeel van het geheel!

**Het voornaamste is toch,
dat we van die bank af komen!**



**Heeft u zich al opgegeven voor onze dagtocht
naar Barneveld, Hoenderloo en Apeldoorn op
11 juni?**

Er zijn nog plaatsen vrij, maar wees er snel bij!!

Vertrek 8.30 uur vanaf het station. De eerste bestemming: het Nederlands Pluimveemuseum in Barneveld. Na de koffie of thee en een heerlijk stuk appelgebak krijgen we een uitgebreide rondleiding door het museum. Het Pluimveemuseum biedt een fascinerende blik op de geschiedenis en de ontwikkeling van de pluimvee-industrie in Nederland. Daarna gaan we naar Hoenderloo voor een heerlijk driegangendiner.



Vervolgens Apeldoorn. Onder begeleiding van een gids maken we een rondrit door deze prachtige omgeving. We zullen langs enkele van de meest iconische bezienswaardigheden rijden en meer te weten komen over de rijke geschiedenis van de omgeving. Hierna vertrekken we weer naar Cuijk waar we ongeveer 18.00 weer aankomen. *De kosten: Leden: €86,50. Niet-leden: €96,50*

De betaling vindt plaats via automatische incasso. I.v.m. bankregulering graag een machtiging per deelnemer. Dit formulier vindt u in het maartnummer van het onder-ONSje of op onze website: www.seniorencuijk.nl

Wil je deze dag niet missen? Schrijf je dan in voor 11 mei door machtiging in te leveren bij Karin van der Cruisen. Looiersgaarde 9 of brievenbus wasserij Looierij in Tuigleerstraatje.



Soos 'Drop Inn' Doehuis

**Organiseert een Dagtocht met de Betuwe Express
naar Giethoorn, ook wel Hollands Venetië genoemd,
op woensdag 18 juni 2025**

Om 8.30 vertrekken we naar Giethoorn. Daar aangekomen worden we in restaurant de Rietstulp verwelkomd met koffie en appelgebak met slagroom.

Om 11.30 uur is een rondvaart van 2 uur door Giethoorn, over het meer 't Bovenwijde en het natuurgebied de Wieden.

Terug bij restaurant de Rietstulp wacht er een uitgebreide koffietafel met kroket.

Daarna is er vrije tijd om het dorp te bezoeken, naar het museum te gaan of te genieten van de mooie omgeving.

Om 16.30 uur worden we terug verwacht in het restaurant voor een borreltje (voor eigen rekening). Als afsluiting wacht ons een heerlijk 3-gangenmenu in het restaurant.

Hierna vertrekken we weer naar huis, de verwachte thuiskomst is 21.00 uur. *Kosten soosleden € 78,-- / voor niet leden € 88,--*

Men kan zich opgeven tijdens de soos op woensdagmorgen tussen 9.30 uur en 12.00 uur in Het Doehuis, Patrijzenveld 117, Cuijk.

Info: Marga 06-20761553 en Thea 06-50461874

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



**BIKE CENTER
CUIJK**



www.bikecentercuijk.nl

We werden ontvangen door Negen.

Na een korte inleiding werd de groep in 2-en gesplitst, 1 groep ging naar buiten met de fiets en de andere groep kreeg eerst theorie. De theorie bestond uit een aantal sheets die werden uitgelegd door Negen. Het ging over veiligheid in het verkeer, de verkeersregels, de manier waarop we beter kunnen reageren in het verkeer.



Alles om maar zo veilig mogelijk lang te kunnen blijven fietsen. Buiten waren een aantal fietsen uitgestald, door Bikecenter Cuijk, die het mogelijk maken om lang te blijven fietsen, ook als het evenwicht of de reactiesnelheid verminderd. Er werden diverse rondjes gefietst en iedereen kreeg netjes uitleg. Een van de belangrijkste aandachtspunten is, neem op tijd een spiegel, draag een helm en zorg dat je met je voeten bij de grond kan. Dat alles zorgt er voor dat we lang kunnen blijven fietsen.

De volgende bijeenkomst 'Doortrappen' is in 't Fort op 15 mei.

Aanvang 14 uur. Indien u onverhoopt niet kunt en u zich wel heeft aangemeld, denk dan even aan het onderstaande. Afmelden via

info@seniorencuijk



Het is jammer dat van de 26 opgaves voor de middag van 11 april er maar 14 kwamen opdagen. Vijf afmeldingen hadden we, maar van de overige zeven hebben we helaas niets gehoord. Prima dat deze vijf deelnemers zich afgemeld hebben, want er kan altijd iets onverwachts tussen komen. Maar waarom hebben de andere zeven dit niet gedaan? Een mailtje is toch snel getypt en verzonden? Voor onze vrijwilligers, die er veel tijd in hebben gestoken, is dit ook niet prettig. Ze moeten maar afwachten of de afwezigen alsnog op komen dagen. Er hadden zich voor deze middag nog meer mensen opgegeven, maar zij kregen een afzegging, want we zaten al aan het maximum van 25 deelnemers. Erg jammer, we konden hen niet meer tijdig informeren dat er toch nog plaats was.

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



Verslag Algemene Vergadering 19 maart 2025

Aanwezig: 45 leden (volgens presentielijst)
Afwezig met kennisgeving:

mevr. Avontuur, dhr. en mevr. Siroen, mevr. Ermers, dhr. en mevr. Tax, mevr. Dikmans, dhr. van Oorschot, dhr. en mevr. van Rhee, dhr. van Gils, dhr. en mevr. Janssen, mevr. Veltmaat, dhr. Ermers, mevr. Willems, dhr. en mevr. van de Bogaard.



1 Welkom.

Peter heet iedereen welkom. Hij waardeert de grote opkomst ondanks het mooie weer. Hij bespreekt de agenda.

2 Mededelingen.

Het ledenaantal is gegroeid met 49. Eigenlijk 100 nieuwe leden want er zijn ook mensen overleden en vertrokken. We staan even stil bij de overledenen door een moment stilte.

De gemiddelde leeftijd van onze leden is 77-78. Afgelopen jaar ook weer aandacht gehad voor enkele 100-jarigen. Ook hebben we aandacht besteed aan andere bijzondere momenten. Soms is dit niet gebeurd omdat het niet is doorgegeven dus onbekend blijft bij het bestuur. Dus graag doorgeven.

Peter stelt het bestuur voor met een korte toelichting op de functie. Daarnaast is het zo dat we streven naar een bestuur van 9 personen dus als er nog kandidaten zijn horen we dit graag.

3 Verslag Algemene Vergadering 13 maart 2024 en jaarverslag.

Johan loopt de verslagen kort door. Vooral stipt hij aan dat we mede door voldoende vrijwilligers een actieve vereniging zijn. Daarna geeft hij de mogelijkheid om vragen te stellen. Er is een vraag over het resultaat van de studenten. Johan licht de samenwerking met de studenten toe en geeft aan dat de studenten geen duidelijk antwoord hebben gekregen. Wel werd er aangegeven dat er veel activiteiten zijn. Ook is duidelijk voor ons dat de mensen zelf nog veel ondernemen.

Zowel het verslag van de vergadering als het jaarverslag worden goedgekeurd door de aanwezige leden.

Dhr. Hendriks vraagt het woord. Mede namens dhr. van Oort vraagt hij om het opnieuw inplannen van een kerstviering met mis en gezellige bijeenkomst.

4 Evaluatie afgelopen jaar.

Mevr. Wolters spreekt uit dat zij het niet eens is met de uitspraak dat we veel activiteiten hebben. Volgens haar zijn er veel activiteiten verdwenen b.v. kerststukjes maken. Peter zegt toe met haar in gesprek te gaan. Een ander lid geeft juist aan dat zij dit niet zo ervaart.

5 Verslag kascommissie en decharge verlenen aan de penningmeester.

Will licht het financiële gedeelte toe. Stukken hebben in het Onder-Onsje gestaan. We hebben een positief resultaat van ongeveer € 8000,-- mede door de verhoging van de contributie, subsidie en bijdrage vanuit de Kring Land van Cuijk. De afdracht aan Senioren Bra-

bant- Zeeland is hoog maar wel zinvol. Het positief resultaat is een mooie bijkomstigheid omdat de penningmeester verwacht dat door bezuinigingen bij de gemeente we mogelijk de huur zelf moeten gaan betalen. Nu wordt dit nog vaak vergoed door Welzijn Ouderen Cuijk via de subsidie die zij krijgen hiervoor.

Een nieuwe inkomstenbron is de Vriendenloterij. Er wordt op gewezen dat leden die deelnemen aan de Vriendenloterij eenvoudig kunnen doorgeven dat Senioren Cuijk het goede doel is.

Het Onder-Onsje kan met steun van de sponsors/adverteerders uitgegeven worden.

Er wordt gevaagd naar de opbrengsten bij ontspanning. Dit komt door de eigen bijdrage die deelnemers betalen. Soms wordt dit geïncasseerd door Welzijn Ouderen Cuijk.

Dhr.van Grinsven merkt op dat de begroting 2024 ontbreekt waardoor een vergelijk met het resultaat niet mogelijk is. Dit is door het gebruikte programma van Senioren Brabant-Zeeland niet mogelijk. We moeten zoeken naar een oplossing. Verder had hij graag een toelichting gehad op posten waarbij er veel verschil is tussen resultaat en nieuwe begroting.

Peter leest het verslag van de kascommissie voor. Zij worden bedankt voor het werk. De leden verlenen de penningmeester/het bestuur de-charge. De nieuwe kascommissie wordt gedaan door dhr. Federowsky (die dhr. Boekholt heeft vervangen) aangevuld met dhr. van Grinsven.

6 Contributievoorstel 2026.

Het voorstel is om de contributie niet te verhogen voor 2026.

7 Bestuur.

Aftredende en herkiesbare bestuursleden zijn Peter Schouten, Ida Thijssen en Martien Peters. Er zijn geen tegenkandidaten. De leden keuren herbenoeming unaniem goed.

8 Voorgenomen plannen bestuur: beleidsontwikkeling en activiteiten.

We gaan n.a.v het vrijwilligersbeleid (weer) werken met een vrijwilligersovereenkomst. Daarnaast wordt er dan ook een Verklaring omtrent Gedrag (VOG) aangevraagd. We beginnen hiermee bij de nieuwe vrijwilligers maar willen dit ook gaan doen voor alle bestaande vrijwilligers.

We werken aan een werkplan als uitwerking van het vorig jaar goedgekeurde beleidsplan.

Er is sinds enige tijd een activiteitendraaiboek hetgeen we hanteren om de activiteiten planmatig aan te pakken.

We zijn erg blij met de toenemende samenwerking met de clusterraad en Welzijn Ouderen Cuijk. We willen meer invloed op het functioneren van de kring.

Martien geeft een toelichting op Doortrappen en de Beweegweek/-markt.



9 Rondvraag.

Het Onder-Onsje wordt nog steeds erg gewaardeerd. Met dank aan de adverteerders. Mevr. Ras merkt op dat het wel klein is waardoor soms moeilijk te lezen. Is een A-4 formaat een idee?

Wat is de post bezorgkosten Onder-Onsje? Dit zijn kosten voor het distribueren onder de bezorgers.

Er wordt gevraagd om voorlichting over de voorzorgcirkels.

Wat gebeurt er centraal vanuit Senioren Brabant-Zeeland? Leden kunnen veel ondersteuning krijgen via Brabant. Dit is vaak niet bekend bij de leden. Kan dit worden gepubliceerd?

Er is behoefte aan een alarmsysteem. Waar moet men hiervoor zijn? Peter zegt toe dit te bespreken. Misschien ook een themabijeenkomst voor organiseren.

Wat is de rol van Negen? Negen houdt zich breed bezig rondom bewegen. Zijn professionals die worden gefinancierd vanuit de gemeente. Wij doen steeds vaker een beroep op samenwerking.

10 Gezellig samenzijn.

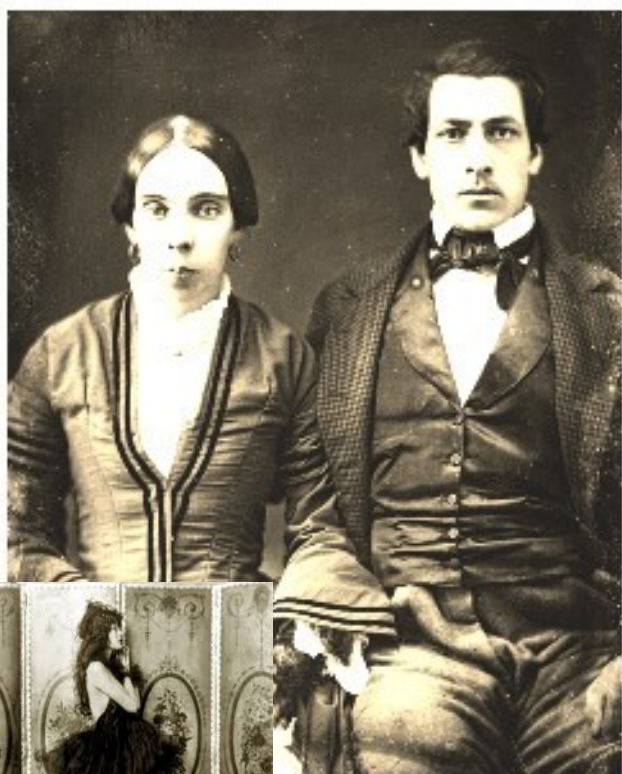
Nadat de vergadering om 15.30 uur is gesloten is er nog een gezellig samenzijn. Daarbij wordt door Pieter Monté een leuke pubquiz verzorgd het onder genot van een gratis drankje.

*Johan van Hoof,
secretaris*

Uitslag Pubquiz o.l.v. Peter Monté tijdens de AV op 19 maart:

- 1 Team Zet 'm op
- 2 Team The young ones
- 3 Team De zessen
- 4 Team Ria IIIII
- 5 Team Kwakers
- 6 Team De viertjes
- 7 Team Lest best





GEZELLIGHEID.

De vrouw heeft haar man goed te verzorgen.

Dat beteekent niet alleen, dat zijn kleeren onderhouden worden, zijn sokken gestopt en dat hij op tijd zijn eten krijgt. Er moet gezelligheid en rust zijn in de woning, als de man moe van het werk en de drukte overdag thuis komt.

De vrouw moet dan klaar zijn met haar dagelijksch werk en alles zoo gezellig mogelijk gemaakt hebben voor de ontvangst van haar man. Dan niet dadelijk beginnen over huishoudelijke zorgen, maar eerst de man laten vertellen over de wederwaardigheden van den dag.

Voor al deze zinsnede zullen die mannen wel mooi gevonden hebben:
"De vrouw moet dan klaar zijn met haar dagelijksch werk en alles zoo gezellig mogelijk gemaakt hebben voor de ontvangst van haar man."

Parkinson Sportmiddag 2 april Hoogkoor Boxmeer

Onze bestuursleden Jos en Martien zijn sportief bezig geweest deze middag.

Naast Parkinsonpatiënten konden ook de partners en de mantelzorgers deelnemen aan de diverse sporten, die men daar kon beoefenen. De organisatie spreekt van een succesrijke middag want de opkomst was geweldig. Men denkt er over na om dit evenement in de toekomst te herhalen, want sporten en bewegen is vooral voor deze groep zeer belangrijk!



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
 Ireestraat 33b
 5431 TG Cuijk

☎ 085-1051435
 ✉ info@jipa.nl
 🌐 www.jipa.nl

JIPA
 ERGOTHERAPIE



Kletsen met Johan van Hoof

Dit keer kunnen we lopend naar onze koffieklets, de Vlierbes in de Heeswijkse Kampen. Johan 65 jaar en inmiddels gepensioneerd, woont hier samen met zijn vrouw Rikie al weer 37 jaar. Ze hebben drie kinderen, twee dochters, een zoon en vijf kleinkinderen.

We krijgen koffie met wat lekkers. Johan is in 1959 geboren in Helmond, na 6 jaar verhuisd en in Someren gaan wonen. De opleiding heeft hij genoten aan de nieuwe lerarenopleiding in Tilburg. Hier zat hij op kamers waar Johan volop genoot. Hij heeft dit bij zijn kinderen ook altijd gepromoot, gezegd dat ze op kamers moesten gaan: "Maar die gingen nie!" Johan en Rieki kennen elkaar al vanaf hun 16e jaar.



In 1981 is hij in Cuijk gaan werken. In 1982 zijn ze getrouwd en in Cuijk komen wonen. Nu wonen ze sinds 1988 in hun huidige woning. Hij ging destijds werken aan het Merletcollege. Hier gaf hij les in de vakken: biologie, natuurkunde, scheikunde en techniek. Dit heeft hij ruim 43 jaar gedaan. Zo heeft hij in de loop der jaren duizenden kinderen voorbij zien komen!

Johan is sinds kort met vervroegd pensioen (65 jaar). Het fijnste van met pensioen zijn vind hij dat hij nu zijn eigen agenda kan bepalen, bijvoorbeeld buiten de schoolvakanties op vakantie kunnen gaan. We vragen hoe hij zijn vrije tijd invult. Hij vertelt dat hij bij Welzijn Ouderen Cuijk (WOC) bestuurslid activiteiten is. Bij WOC is er bijvoorbeeld een telefoonkring en

worden er huisbezoeken afgelegd. Hij heeft bestuurlijke ervaring. Zo heeft hij in het schoolbestuur van het basisonderwijs gezeten. Hier heeft hij de fusies van de scholen meegemaakt. Ook heeft Johan een tijd bij een plaatselijke politieke partij gezeten (1993). Johan heeft nog werk voor staatsexamens, zoals VMBO-examens afnemen. Dit is niet alleen in Nederland, maar ook in het Caribisch gebied, in de vakantieperiode.

Een paar jaar geleden is hij gevraagd secretaris van Senioren Cuijk te worden. De taken zijn zorgen voor de verslagen en de agenda voor de vergaderingen, eens per maand, 11 keer per jaar. Hierin worden de activiteiten besproken. Voor dit jaar ligt de aandacht op: 'bewegen'. Het onder-ONSje wordt besproken en contacten met Welzijn Ouderen Cuijk, de Kring (Overkoepelende organisatie van KBO 's in de gemeente Land van Cuijk) en natuurlijk de dagtochtjes en reizen.

Onder druk van zijn vrouw, die zei dat hij wat meer moest bewegen, is Johan bij koersbal gegaan zo'n twee maanden geleden. Hij ziet zichzelf ook niet bij CrossFit op zo'n hometrainer staan! Hup Johan! Bij koersballen heeft hij inmiddels wel de smaak te pakken. Buiten dit alles houden ze ervan om samen er op uit te gaan. Vaak met kinderen en kleinkinderen. Ze kunnen nu een broodje gaan eten in het centrum wanneer ze maar willen! Voor zijn verdere hobby's moeten we boven zijn, waar hij een eigen kamer heeft. We kijken onze ogen uit! Hij is een groot verzamelaar van o.a. Pink Floyd, Suske en Wiske artikelen en Max Verstappen Raceauto's. Van Pink Floyd heeft hij zelfs een tattoo. Verder zien we nog een hele serie vakantiealbums. We



nemen foto's en babbelen nog wat na. We hebben een aardig beeld van Johan.



Bedankt
voor jullie
gastvrijheid
en de
heerlijke
koffie.

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



Fastfood

Gemak dient de mens word vaak gezegd. En er zit een kern van waarheid in. Het maakt ons echter ook lui en als het op eten aankomt maakt het ons niet gezonder.

De bezorgdiensten, afhaal- en fastfood restaurants zijn niet meer weg te denken uit het straatbeeld. En onze leefstijl, over volle agenda en de sociaal emotionele druk maakt dat we er geen weerstand tegen bieden. Maar dat zijn niet de beste keuzes voor je lichaam. Gun jezelf nou die lekkere zelf gekookte maaltijd om je lichaam te voeden. Ik weet zeker dat je jezelf daarna dankbaar bent.

Je zou dit ook fastfood kunnen noemen want het staat met een half uurtje op tafel. Het is gezond en lekker. Een kip gerecht met een Aziatisch tintje.

Voor 4 personen heb je nodig:

- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 250 gr champignons
- 2 rode paprika
- 1 zakje taugé
- 400 gr kipfilet (in blokjes)
- 4 el olijfolie
- 3 tl gemalen komijn
- 3 tl gemalen gember
- 140 gram tomatenpuree
- 8 el ketjap manis
- 50 ml water
- 1 el azijn

- 1 Snijd de paprika en champignons klein, snipper de ui en knoflook.
- 2 Verhit de olie in de pan en fruit de ui, voeg het vlees toe en bak even mee. Voeg de groenten en de knoflook toe en bak ook even mee.
- 3 Voeg de kruiden toe, roer de tomatenpuree de azijn de ketjap en het water er door en breng het zachtjes aan de kook. Laat het even 10 minuten zachtjes pruttelen.

Serveer het met zilvervliesrijst (75 gr ongekookt per persoon) Ook lekker met een gekookt eitje erbij.

Maak gezonde keuzes niet omdat het moet maar omdat Jij het waard bent om goed voor jezelf te zorgen.

Kost het je heel veel moeite en krijg jij een gezondere leefstijl maar niet op de rit. Laat het me weten dan doen we het samen! Groetjes, Astrid





Nepmeldingen van de politie, ook hier in de omgeving

Recentelijk zijn er meldingen gekomen van een nieuwe vorm van oplichting die steeds vaker voorkomt, waarbij criminelen zich voordoen als medewerkers van de politie. Dit kan beangstigend en verwarrend zijn, vooral als het lijkt alsof er een echte noodsituatie is. En dit is niet altijd een “ver van ons bed-show”.

Een van onze eigen KBO-belastinginvullers deelde een ervaring waarbij ze thuis werden gebeld door iemand die zich voorstelde als de politie.

De persoon aan de andere kant van de lijn vertelde dat er 'vannacht' een poging tot inbraak was in de buurt en dat de politie drie inbrekers had betrapt, waarvan er twee waren aangehouden en die wilden verder niks zeggen. De “politie” beweerde zelfs dat de inbrekers een blanco enveloppe met het huisnummer van onze belastinginvuller bij zich hadden. Ze vroegen of onze belastinginvuller een idee had waarom die inbrekers hun woning “in het vizier hadden”. Onze belastinginvuller had daarop geen antwoord maar hoe vaak zou het voorkomen dat iemand anders tegen die “politie” zou kunnen vertellen dat er veel geld of sieraden in hun huis zijn ?

Hoewel dit allemaal heel overtuigend kan klinken, is het belangrijk te begrijpen dat dit typische kenmerken zijn van een nepmelding van criminelen die proberen informatie te verkrijgen. Laat U niet in de luren leggen en deel nooit informatie over de telefoon over uw bezittingen en andere persoonlijke informatie.

Onze belastinginvuller werd gebeld op zijn vaste nummer (0485) dat in het telefoonboek staat. Dit is een handige manier voor oplichters om een nummer te vinden, omdat uw nummer openbaar beschikbaar is. Het is raadzaam om te overwegen om uw nummer te laten verwijderen.

Wat kunt u doen om uzelf te beschermen?



1. Vertrouw op uw gevoel: Als u een telefoontje ontvangt dat vreemd of verdacht aanvoelt, bijvoorbeeld als een onbekende persoon vraagt naar persoonlijke gegevens of gevoelige informatie, twijfel dan altijd. Leg de telefoon neer en bel zelf naar het officiële nummer van de politie of de organisatie waar de persoon zich voor zou hebben voorgedaan. Zo kunt u de echtheid van het gesprek controleren.

2. Nooit persoonlijke informatie delen: Geef nooit persoonlijke gegevens zoals uw bankgegevens, wachtwoorden of andere gevoelige informatie via de telefoon. De politie of andere officiële instanties zullen dit nooit van u vragen via een telefoongesprek.

Controleer het nummer: Als iemand zich voordoeft als de politie, controleer dan altijd het nummer waarvandaan u gebeld wordt. De politie belt vanuit een officieel nummer, en dit nummer kunt u altijd verifiëren via de website van de politie of door zelf contact op te nemen met het bureau.

3. Bel een vertrouwenspersoon: Als u twijfelt over een telefoongesprek, bel dan altijd een familielid of een vriend. Zij kunnen u helpen om de situatie goed in te schatten en een weloverwogen beslissing te nemen.

Als u denkt dat u slachtoffer bent geworden van oplichting, neem dan direct contact op met de politie. Het is belangrijk om snel actie te ondernemen, zodat de politie kan helpen om de schade te beperken en de zaak te onderzoeken.



'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, 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

