



onder-**ONS**je



september
2025





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: 22 september

Copy uiterlijk: 7 september

info@seniorencuijk.nl

Het "onder-ONSje" team:

Marga Houtsma, Marijke Veltmaat, Riky van Pinxteren, Rien Jansen, Astrid Bus, 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

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

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



In memoriam
Zus (Maria) Willems,
29 april 1939 - 23 juni 2025

**In de vorige eeuw ging je met pensioen.
Gelukkig viel je niet in het beruchte gat.**

Nee, vrijwilligerswerk trok je aan en ging je doen.
Via het Rode Kruis ging je werken op de dag verzor-
ging van "de Parasol".

Echter, je voelde je ook thuis bij de vakantieweken
in de R.K. bungalow in Someren.

Daar was je een manusje van alles.

Poetsen – koken – verzorging daar draaide je de hand niet voor om.

Maar er waren nog meer uitdagingen.

Je werd bestuurslid van 't Fort en KBO- Centrum.

Bij 't Fort was je de linker en rechterhand van Ben en een vraagbaak voor
iedereen.

Bij de KBO organiseerde je iedere dinsdagmiddag in de zomer het fietsen
en in de winter het wandelen.

Je was de coördinator voor de ontmoetingsdagen, de kerstvieringen, in
samenwerking met Cuijk Noord en voor de vrijwilligers zorgde je voor het
natje en droogje bij 't Loo.

Ook was je betrokken bij de dag busreizen.

Maar je ging een stapje verder. De 5 daagse busreizen in samenwerking
met Brabant Expres, 7 jaar lang heb je dat gedaan.

Voor al je inzet heb je destijds, zeer dik verdiend, de Zilveren Spel gekre-
gen van KBO Brabant.

Na de fusie van KBO Centrum en Cuijk Noord, bleef je nog actief als gast-
vrouw bij het kaarten en de bingo.

Helaas ging het met je gezondheid niet zo goed en op 23 juni ben je
overleden.

Je stond altijd paraat op een zeer prettige manier, kon met iedereen door
een deur en was een zeer fijne collega vrijwilliger.

*Op 28 juni hebben wij afscheid
genomen van Zus.*

*We zullen je missen,
'n grote knuffel van ons allen.*

Ida en Riky, namens het bestuur





85 jaar: Mevrouw Bardoel en Mevrouw van den Heuvel



Mooie foto's binnen gekregen

Op 28 mei waren voor Castella diverse boerderijdieren te bewonderen. Foto's gemaakt door Miny Jilisen.

Ook stuurde zij een mooie foto van een schilderij. Een prachtig kunstwerk van Janny van onze schildersclub, een copy van een kunstwerk wat bij Art Partners in de etalage stond !

Mocht u ook nog leuke foto's hebben voor het onder-ONSje?

info@seniorencuijk.nl



Iedere woensdag om 10.30 uur wordt er gewandeld door de mooie wijk De Valuwe.

We vertrekken rond 10.30 uur vanaf de mfa en wandelen ongeveer 4 tot 5 km.

Dat doen we o.l.v. onze wijkmeester Peter Hendriks.

Daarna gaan we gezellig koffie drinken.

De deelname is gratis.

WANDELT U MEE?





**Johan is per 19 juni toegetreden tot het bestuur
van
Senioren Brabant - Zeeland**



Zoals u in het vorige onder-ONSje heeft kunnen lezen, heeft onze secretaris Johan van Hoof zich kandidaat gesteld voor een vacante bestuursfunctie bij onze moederorganisatie Senioren Brabant- Zeeland.

Het doet ons genoegen om u te kunnen mededelen, dat de Algemene Vergadering van Senioren Brabant - Zeeland, die 19 juni plaats vond, akkoord is gegaan met de benoeming van Johan. Hij zal met name de belangen behartigen voor de regio Noord Oost Brabant.

Namens alle leden wensen wij hem veel sukses met zijn nieuwe functie.

Johan blijft behouden voor ons bestuur en dat moet ook wel want we kunnen onze Johan echt nog niet missen!



**Wijziging programmering Omroep Land van Cuijk
en een nieuwe naam: 'De 55-plus show'**

Per 1 september wordt de programmering van de radiuitzendingen aangepast.

Dit heeft gevolgen voor de uitzendingen van Welzijn Ouderen Land van Cuijk, die tot nu toe op de vrijdag tussen 11 en 12 uur uitgezonden werden.

Deze uitzendingen worden nu verschoven naar de zondagmorgen tussen 7 en 8 uur. Het programma wordt dezelfde dag herhaald tussen 17 en 18 uur.

Dus in het vervolg kunt u de uitzending twee keer beluisteren. Ook op onze website kan men het terug luisteren tot maximaal een week na de uitzending. [www. Seniorencuijk / terugblik](http://www.Seniorencuijk/terugblik)

Ook heeft het programma een nieuwe naam: '**De 55plus show**'.

Onze PR-man Martien maakt deel uit van de redactieraad en verzorgt geregeld interviews voor dit programma. Luisteren dus.

De radiuitzendingen van Omroep Land van Cuijk zijn te volgen via verschillende kanalen en frequenties. Hier een overzicht:

- Ether FM 93,5 - FM 94,0 - FM 105,9 MHz
- Ziggo - (1)915
- KPN - 1175
- Fiber.nl, Stipte - 3196
- TriNed, SNLR - 887
- T-Mobile - 2169



Beste leden,
Dit jaar zal onze
KBO-vereniging
weer onder de hui-
dige naam: “Senio-
ren Cuijk, KBO-ver-
eniging voor 50
plussers” aan de
jaarlijkse clubactie
van de Rabobank
meedoen.



De gelden die wij hierdoor genereren worden hoofdzakelijk gebruikt voor de aanschaf van materialen en het organiseren van activiteiten. Ook kan op deze wijze de contributie betaalbaar blijven. Als penningmeester zeg ik daarom:

“Beste Rabobank leden ondersteun uw vereniging”.

De stemperiode is vanaf 1 september tot en met 23 september a.s.

Probeer door het benaderen van familie, vrienden etc., die lid zijn van de Rabobank, zoveel mogelijk stemmen uit te brengen op “Senioren Cuijk”.

Voor uw stem(men) zijn we als bestuur U zeer erkentelijk.

Will Ariaens, penningmeester

UITNODIGING

Schuif ook aan bij het “Zilveren gezelschap” in het Huis van Cuijk.

In Cuijk centrum is sinds kort een nieuwe inloop: het “Zilveren Gezelschap”, een ontmoetingsgroep voor mannen en vrouwen van 80-plus. Elke dinsdagochtend is er voor deze 80-plussers in het Theatercafé in het Huis van Cuijk een gezellig samenzijn met koffie en thee tussen 10:30 en 11:30 uur.



Een wekelijkse ontmoeting van een generatie met de meeste levenservaring en daarmee een schat aan verhalen, wijsheid en herinneringen. U weet hoe waardevol een goed gesprek kan zijn. Een buurman, buurvrouw, vriend of vriendin meenemen is prima en gezellig. Regelmatig sluit iemand van de bibliotheek of Sociom aan om te vertellen over het programma en activiteiten van beide organisaties. Een gastvrouw zorgt voor een hartelijke ontvangst en medewerkers van de St. Dagbesteding Cuijk voorzien iedereen (tegen betaling) van een lekker kopje koffie of thee. Iedereen is van harte welkom om bij dit gezelschap aan te sluiten. Vooraf aanmelden is niet nodig. Inloop het “Zilveren Gezelschap”, elke dinsdagochtend van 10.30 - 11.30, Theatercafé Huis van Cuijk, Grotestraat 62 (in de Schouwburg). Hopelijk zien we u binnenkort!

Koosje bedankt!

Nadat Koosje Mannem al eerder uit ons bestuur is gegaan, heeft ze nu ook besloten om te stoppen als coördinator van onze bridgeafdeling.

In 2018 kwam Koosje en haar man Don naar het bestuur met de vraag of ze een bridge afdeling op mochten gaan zetten. Men wilde eerst een cursus geven en daarna met de groep heerlijk recreatief bridgen.

Ook het toenmalige bestuur van Cuijk Noord zag het bridgen wel zitten, temeer bridge een steeds populairder kaartspel aan het worden was.

De cursus duurde wat langer dan gepland, want de corona gooide roet in het eten. De cursus was een groot succes en de donderdagavond werd de vaste bridgeavond met zo'n 30 deelnemers. Helaas overleed ruim 2 jaar geleden Don, de grote animator en cursusleider. Toch besloot Koosje om verder te gaan met de bridgeavonden ondanks het verlies van haar man. Ze werd in het vervolg bijgestaan door een aantal deelnemers uit de groep.

Mede door haar leeftijd deelde Koosje ons in mei mede, dat het haar allemaal te veel werd. Wij, van het bestuur konden daar volledig begrip voor opbrengen.

Namens het bestuur heeft ons bestuurslid Jos Hoedemaker haar bedankt voor haar inzet in de afgelopen jaren en een attentie, vergezeld met een bos bloemen overhandigd. Ook namens de deelnemers mocht Koosje een mooie ruiker in ontvangst nemen.

Op deze plaats willen wij Koosje hartelijk bedanken voor haar inzet voor onze afdeling en het bridgen in het bijzonder! We hopen dat we nog incidenteel een beroep op haar te kunnen doen.

De bridgeavonden blijven bestaan. Er hebben zich inmiddels twee nieuwe vrijwilligers aangemeld, die het bridgen gaan coördineren, namelijk: Annemiek Bosch en Lisette de Haan. Wij wensen beide dames veel succes met deze nieuwe uitdaging.



fysiotherapie de Valuwe

Manuele Therapie
Kinderfysiotherapie - Sensorische Integratie Therapie
Geriatricfysiotherapie
Ontspanningstherapie
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



**Kom van
die bank af!**

Waarom zou yoga ideaal kunnen zijn voor senioren?

Yoga is ideaal voor senioren om diverse redenen. Allereerst biedt yoga een zachte en aanpasbare vorm van lichaamsbeweging, waardoor senioren op een veilige manier aan hun fysieke gezondheid kunnen werken. De oefeningen zijn laag-impact en kunnen worden aangepast aan individuele behoeften en beperkingen, waardoor ze geschikt zijn voor mensen van verschillende leeftijden en fitnessniveaus.

Een van de belangrijkste voordelen van yoga voor senioren is het bevorderen van flexibiliteit en mobiliteit.

Naarmate we ouder worden, verliezen we vaak flexibiliteit, wat kan leiden tot stijfheid en verminderde mobiliteit. Yoga helpt bij het behouden en verbeteren van de bewegingsvrijheid in gewrichten en spieren, waardoor senioren gemakkelijker dagelijkse activiteiten kunnen uitvoeren en actief kunnen blijven. Daarnaast versterkt yoga spieren en bevordert het een goede lichaamshouding en balans. Dit is cruciaal om het risico op vallen te verminderen, wat een veelvoorkomend probleem is bij senioren en vaak ernstige gevolgen heeft.

Yoga omvat ook ademhalings- en ontspanningstechnieken die stress verminderen en de geest kalmeren. Dit kan bijdragen aan een betere slaap, het verminderen van angst en depressie, en algemeen welzijn. Bovendien biedt yoga een gelegenheid voor sociale interactie, vooral als senioren deelnemen aan groepsyoga. Het creëert een gevoel van gemeenschap en kan eenzaamheid verminderen. Yoga moedigt ook zelfzorg aan en leert senioren naar hun eigen lichaam te luisteren, waardoor ze gezondere levensstijlbeslissingen kunnen nemen. Kortom, yoga is een holistische benadering van gezondheid en welzijn die senioren helpt hun fysieke en mentale gezondheid te behouden en te verbeteren. Het stelt hen in staat om actief, onafhankelijk en vol vreugde in het leven te blijven, zelfs naarmate de jaren verstrijken.



Het genieten van actieve gouden jaren met yoga is een prachtige manier om lichaam en geest in topvorm te houden, vooral na het pensioen. Het beste van alles is dat yoga geen leeftijdsgrenzen kent. Het kan worden aangepast aan individuele behoeften en beperkingen, waardoor iedereen, ongeacht hun leeftijd, kan genieten van de voordelen.

Wilt u meer informatie over yoga in Cuijk? Bezoek via de onderstaande link de activiteitenpagina van Welzijn Ouderen Cuijk

<https://welzijnouderencuijk.nl/index.php/activiteiten/activiteitenagenda>

Zaterdag 28 juni was het dan zo ver!
Onder leiding van Sjaak Ebben werd er
weer het jaarlijkse riktoernooi
georganiseerd, zoals vanouds in het mfa
de Valuwe.

We kunnen terug kijken op een geslaagd toernooi. We hadden dit keer meer deelnemers dan de laatste jaren. Er waren 10 tafels volledig bezet en het toont aan dat rikken toch weer in de lift zit. Ook ridders uit Boxmeer, Beugen en Mill waren vertegenwoordigd.

Nadat de eerste ronde van 20 potjes gespeeld was, werd er voor het eerst van tafel gewisseld. Dat was een groot succes. En krijgt een vervolg.

Zo kun je meer mensen leren kennen en blijft het een leuke middag.

Het bittergarnituur vond gretig aftrek en de dames van het MFA waren druk met het rondbrengen van de consumpties.

Alhoewel mee doen belangrijker was dan winnen, werd er fanatiek gerikt en iedere deelnemer deed zijn best om in de prijzen te vallen. Maar helaas lukte dat niet iedereen. Nadat de 2^{de} ronde klaar was, werden de punten opgeteld en kwamen de volgende mensen als winnaars uit de bus:

1	Sjef Gerritsen	173 punten
2	Thomas Lucassen	114 punten
3	Martin van Rijbroek	104 punten
4	Marjan van Daal	92 punten

De poedelprijs was voor Anny Verdijk met -3 punten.



Het was een leuke middag en voor herhaling vatbaar. Zet de laatste zaterdag van juni 2026 dus maar in de agenda. (Riky)

Prettige vakantie gewenst
Van 14 t/m 21 september
vertrekken een aantal senioren
van onze afdeling naar
Hahnenklee in de Harz. We
wensen hen een fijne vakantie.





We zoeken een coördinator voor twee grote activiteiten (of meer)

Zoals u al eerder in het onder-ONSje heeft kunnen lezen, is dit jaar een van de speerpunten van onze afdeling het bewegen. Naast de nodige aandacht in het onder-ONSje, zijn er okk bijeenkomsten georganiseerd.

Er zijn tot nu toe bijeenkomsten geweest met het thema doortrappen. Speciaal bedoeld om veilig te fietsen. Ook heeft er een beweefestival plaatsgevonden. Dit hebben we samen georganiseerd met Bureau Negen en Welzijn Ouderen Cuijk.

We willen samen met bovengenoemde organisaties deze lijn doortrekken en bewegen als een belangrijk kernpunt van onze afdeling neerzetten, maar er wordt dan wel een goede organisatie verwacht.

Daarom zoeken wij hiervoor een coördinator.

Wat verwachten wij van deze coördinator?

- Het mee helpen met het organiseren van beweefevenementen, zoals boven genoemd.
- Hij of zij is de contactpersoon tussen het bestuur en de samenwerkende organisaties
- Tevens dienen organisaties en verenigingen benaderd te worden om aan deze evenementen deel te nemen.
- Enig organisatietalent en zelf beslissingen durven te kunnen nemen, die in het belang zijn voor de senioren in het algemeen.
- Op eigen initiatief kijken of er meerdere activiteiten gepland kunnen worden omtrent het thema bewegen.

Men hoeft niet persé lid te worden van ons bestuur, maar enige affiniteit met sport en bewegen is een pré.

Mocht het bovenstaande u aanspreken en u wilt meer weten, neem dan contact op met onze secretaris Johan van Hoof.

secretaris@seniorencuijk.nl

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



www.bikecentercuijk.nl

GAAT U MEE?

Uit op Zondag



Hans en Sanneke

een middag van muziek en gezelligheid

7 september 2025

14:30 uur tot 16:30 uur

Dorps huis 't Akkertje
Akkerweg 1
5434 PA Vianen



Gratis toegang voor Senioren

Onze dagtocht van 11 juni naar Barneveld en Apeldoorn

Wat hebben we een ontzettend leuke en interessante dagtocht gehad naar het Pluimveemuseum en een rondrit door het Kroondomein in Apeldoorn. Helaas waren er maar weinig deelnemers, maar ooh, wat zal iedereen spijt hebben gehad als ze wisten wat een mooie dagtocht dit is geweest.



Eigenlijk wist niemand echt goed wat we moesten verwachten van het 'kippenmuseum'. We werden hartelijk ontvangen met koffie en gebak. Met 2 gidsen werden we door het museum begeleid. Wat zijn we veel te weten gekomen over de diverse rassen kippen, hoe ze werden gefokt om bijna dage-

lijks eieren te leggen, het verschil tussen gewone kippen en krielkippen, hoe je met eieren moet omgaan, hoe ze worden uitgebroed en hoe ze te bewaren. Ook hebben we een miniveiling gedaan waar we op eieren en allerlei andere artikelen die met kippen en eieren te maken hadden, konden bieden.

Na het museum op naar het diner in Hoenderloo. Heerlijk was het. Na de groente- of tomatensoep kregen we gelukkig geen kip, maar een heerlijke varkensrollade met aardappelen en groenten en een heerlijk ijsje na. De gids moest achter een landbouwvoertuig aanhobbelen op de smalle wegen naar het restaurant dus die was iets later dan de bedoeling was.

Ze heeft het echter goed gemaakt door ons alles te laten zien wat er in Apeldoorn en omgeving te beleven was rondom ons koningshuis. Ze kon er ook erg mooi over vertellen en iedereen heeft heerlijk genoten van de verhalen en over de omgeving.

Na een dag van veel luisteren en kijken en heerlijk eten, zijn we rond de klok van zessen weer in Cuijk beland.

Wij gaan weer nieuwe bestemmingen bedenken voor het volgend jaar, maar suggesties zijn altijd welkom. *Groetjes van de dagtochtcommissie: Johan, Ida, Diny en Karin.*

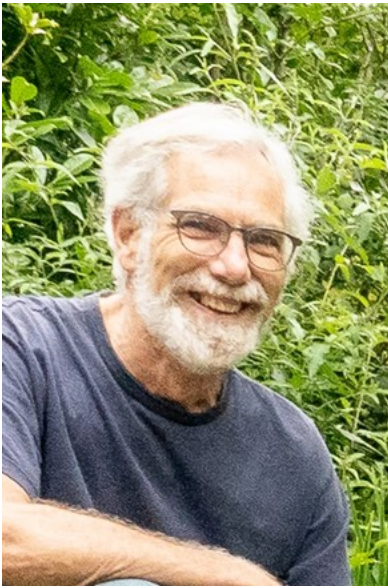




Jong ogende Guus Rovers

Deze keer brengen we een bezoek in het Hermelijnkwartier, waar Guus Rovers ons al staat op te wachten. We lopen via de poort een indrukwekkende tuin in. We kijken onze ogen uit en genieten van de bloeiende planten en de vijver met erboven een loopplank. Vanwege het

weer, zijn we genoodzaakt binnen te gaan zitten voor ons gesprek. De 80-jarige Guus woont hier samen met zijn vrouw Margré. Ze hebben twee dochters en zeven kleinkinderen (6 jongens en 1 meid).

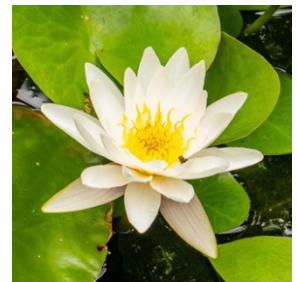


Onder het genot van een kopje thee en een cakeje, beginnen we aan onze 'klets'. Guus heeft zich goed voorbereid: met notitieblok en pen in de aanslag. Hij is geboren en getogen in Zuid-Limburg. Na de middelbare school is hij naar de HTS gegaan, richting werktuigbouwkunde.

Na deze opleiding heeft hij kort gewerkt, voordat hij in dienst moest. Guus heeft zijn dienstdtijd o.a. in Grave doorgebracht. Na deze periode ging hij vanuit zijn oude baan solliciteren bij Chicopee hier in Cuijk. Samen met Margré en hun baby Judith is hij in 1973 hier komen wonen. Bij dit bedrijf vervaardigen ze non-woven dat o.a. in de gezondheidszorg en de hygiënische sector wordt toegepast.

Hier heeft hij gewerkt tot zijn 62^e, waarvan de laatste paar jaren nog enkel 3 dagen per week.

Guus vult nu zijn tijd in met onder andere het onderhoud van de tuin. Zoals geschreven ziet deze er prachtig uit, dit vraagt heel wat uurtjes arbeid. Tijdens de fotoshoot geeft hij een demonstratie op 'de evenwichtsbalk' boven de vijver en ontdekken we hoe lenig Guus is!



Ook is hij actief bij IVN (Instituut voor Natuur- en Milieueducatie) waarbij hij voorlichting geeft op basisscholen over diverse aspecten van de natuur. Zo gaat hij bijvoorbeeld op locatie met de kinderen. Zij mogen dan met een schep de sloot onderzoeken op aanwezige beestjes. Op een kaart kunnen ze aflezen welk het zijn.

Een ander voorbeeld is voor schoolklassen bij een tentoonstelling uitleg geven over een bepaald onderwerp. Hij helpt bij het knotten van wilgen en doet ook mee aan het vlechten van o.a. meidoornhagen bij de Maasheggen, het welbekende UNESCO wereld cultuurlandschap.

Op sportief vlak is hij wekelijks te vinden bij koersbal (in de MFA de Valuwe) en eens per maand bij jeu de boules (bij Amicale op de Galberg).

Bij een APK van het lichaam twee jaar geleden bleek dat zijn hart wat onregelmatigheden vertoonde. Op advies is hij bij hartgym gegaan. Hij gaat nu elke donderdagavond (m.u.v. vakanties) naar gymzaal 'Het Kristal' in de Robijnlaan. In groepsverband en onder leiding van een fysiotherapeut worden gedurende twee uur diverse oefeningen en spellen aangeboden, je bepaalt je eigen tempo. Uit voorzorg is er ook altijd een verpleegkundige aanwezig.



Guus en zijn vrouw gaan graag op vakantie, georganiseerd of met de eigen caravan. Dit jaar hebben ze Ierland en Denemarken (Kopenhagen) bezocht en gaan nog naar de Harz in Duitsland, dus nog een mooie reis in het verschiet! Deze is naar verwachting weer prima georganiseerd door Senioren Cuijk m.n. door Karin en Dinie. Hopelijk kunnen we deze vakantie later weer op film herbeleven.

Guus bedankt voor de gezellige middag en de rondleiding door je mooie tuin. M&M



"Toch fijn dat we nu van ons pensioen kunnen genieten!"

"Zeker weten, maar het grote nadeel is wel dat we geen vakantiedagen meer hebben!"



hofmans
AT HOME

SINCE 1964

Open ZONDAG 7 SEPT.
11.00 - 17.00 uur

SALE 15% Korting*
1 sept t/m 28 sept.

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

www.hofmansathome.nl

7600 m² showroom in CUIJK



Senioren
zelf aan zet

Noteert u alvast de datum?

**'Senioren zelf aan zet'. Bijeenkomst in de mfa De
Valuwe op 20 oktober.
Aanvangstijd nog niet bekend.**

Men brengt u dan op de hoogte van de stand van zaken rondom het project 'Senioren zelf aan zet'. Het programma ziet er als volgt uit:

Ontvangst met koffie

Opening door Senioren Kring Land van Cuijk

Inleiding 'Langer Thuis Wonen' door Els van Daal

'Woningbouw, speciaal voor senioren' door de wethouder Gemeente Land van Cuijk

'Huurmogelijkheden en woonaanpassingen voor senioren' door Mooiland

'Financieringsmogelijkheden voor woonaankoop of woonaanpassingen' door de RABO bank

Pauze met koffie/ thee

Na de pauze is er een Beurs/ Markt met info van: Gemeente Land van Cuijk, Mooiland, RABO bank, Senioren Land van Cuijk, Welzijn Ouderen Land van Cuijk, Sociom/ MooiMaasvallei, de lokale notaris en Domotica. Iedereen is welkom, ook zullen deze bijeenkomsten op andere plaatsen en data in het Land van Cuijk plaatsvinden. Nadere informatie volgt in het onder-ONSje van oktober d.m.v. een flyer.

Op de radio: iedere zondag in september, tijdens de uitzendingen van de 55plus show, proberen we aan dit item aandacht te besteden. De tijden en frequenties staan elders in dit blad vermeld.

Parkinson-café LvC 4 september a.s : Evenwicht & Valpreventie, aanvang 14 uur

Op donderdag 4 september komt men weer bijeen in Beugen. Deze keer rond het thema 'EVENWICHT & VALPREVENTIE'. Het programma wordt verzorgd door 'Bureau Negen' dat zich in

het Land van Cuijk en Gennep o.a. inzet voor vitaal en zelfredzaam ouder worden. Het programma omvat een korte presentatie over het risico op vallen in het algemeen en bij Parkinson in het bijzonder. En over mogelijkheden om de kans op vallen te verkleinen.

Vervolgens is er een korte sessie met oefeningen om evenwicht / stabiliteit te verbeteren, die je ook thuis kunt doen.

Ten slotte is er gelegenheid om op twee testbanen de eigen stabiliteit te laten onderzoeken en daarover persoonlijk advies te krijgen. Voor iedereen die daar even niet mee bezig is, bestaat de gelegenheid tot bondgenotencontact om onderling tips en ervaringen uit te wisselen. Iedereen kan mee doen, dus ook partners en mantelzorgers.

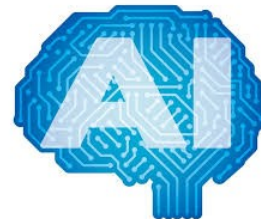
Deelname 5 euro, aanmelden gewenst info@parkinsoncafelandvancuijk.nl



Bijeenkomst AI op 19 november in 't Fort. Aanvang 14 uur
AI (kunstmatige intelligentie) is slimme software die leert van gegevens en zo taken kan uitvoeren die lijken op menselijk denken, zoals:



- Vragen beantwoorden
- Foto's herkennen
- Spraak omzetten in tekst
- Vertalen van talen
- Teksten of afbeeldingen maken



Wij, ook als senioren, krijgen hier steeds meer mee te maken. Maar velen van ons weten niet wat dit nu precies is en wat de voor- of nadelen hiervan zijn. Daarom is Rien Jansen bereid om het een en ander uit te leggen tijdens een bijeenkomst op woensdag 19 november. In het volgende onder-ONSje komen we er uitgebreid op terug.

Ingezonden door Stichting Korte Cursussen Cuijk

Ontmoeten, Leren en Inspireren – ook dit najaar bij Stichting Korte Cursussen Cuijk!

Ook dit najaar en in de winterperiode organiseert Stichting Korte Cursussen Cuijk heeft weer een inspirerend aanbod aan cursussen en workshops. We hopen u te mogen verwelkomen!

Met onze vertrouwde slogan Ontmoeten, Leren en Inspireren bieden we volop kansen om nieuwe dingen te ontdekken en leuke mensen te ontmoeten. Nieuw dit jaar: ons cursusboekje wordt niet meer huis-aan-huis verspreid. In plaats daarvan kunt u het ophalen bij één van de afhaalpunten in de regio – van Grave tot Cuijk, de kerkdorpen en Oeffelt. Een overzicht van alle locaties vindt u vanaf 15 augustus op onze website:

www.kortecursussencuijk.nl, waar ook het volledige cursusaanbod te bekijken is.

Volg ons ook op Facebook: facebook.com/Kortecursussencuijk

Helaas moesten we door bezuinigingen afscheid nemen van een aantal vertrouwde cursussen. Maar: dat biedt ruimte voor vernieuwing! In het cursusboekje vindt u diverse inspirerende nieuwe workshops en activiteiten.

Let op: Cultuur aan de Maas gaat dit jaar niet door. Wél bent u van harte welkom op onze informatieavond op zondag 1 september vanaf 20:00 uur in Wijkaccommodatie De Nielt. Daar kunt u persoonlijk in gesprek met onze docenten en u direct inschrijven voor een cursus. Dus vraagt u zich af wat er deze herfst en winter te beleven valt in onze regio? Neem een kijkje op de website of kom langs op de infoavond. En na afloop horen we graag wat u ervan vond – zodat we het volgende seizoen nóg beter kunnen maken!

**Informatieavond
Korte Cursussen Cuijk**



Maandag 1 september 2025
Vanaf 20.00 uur
Wijkaccommodatie de Nielt
Lavendel 250, Cuijk
www.kortecursussencuijk.nl



Veel senioren gaan in het najaar nog op vakantie PAS OP BIJ VAKANTIES BOEKEN VIA INTERNET! Vakantieboeken via het internet is tegenwoordig heel normaal, maar het biedt ook kansen voor cybercriminelen. Deze criminelen maken gebruik van nepwebsites en valse aanbiedingen om nietsver-

moedende consumenten op te lichten. Deze oplichters zetten vaak vervalste websites op, die eruitzien als legitieme reisaanbieders. Ze bieden vakantiewoningen, vluchten of autoverhuur aan voor aantrekkelijke prijzen, maar zodra U betaald hebt, blijkt de aanbieding niet te bestaan.



Het herkennen van vakantie gerelateerde oplichting kan lastig zijn, vooral wanneer de oplichter een goed gemaakte website heeft. Toch zijn er verschillende signalen die kunnen helpen om op-

lichting te herkennen. De eerste stap is om altijd de URL (het adres bovenin) van de website te controleren. Vaak maken oplichters gebruik van websites met een URL die sterk lijkt op de originele naam van een bekend reisbedrijf, maar net een letter of teken verschilt. Dit kan een duidelijke aanwijzing zijn dat U te maken hebt met een oplichter. Daarnaast kunt U een website verifiëren door te controleren of deze een geldig beveiligingscertificaat heeft. Legitieme websites maken gebruik van HTTPS (staat voor het adres) in plaats van alleen HTTP, wat betekent dat de website beveiligde verbindingen aanbiedt voor een veilige communicatie. Websites zonder HTTPS zijn vaak minder betrouwbaar. Als U twijfelt kunt U ook andere klantervaringen gaan zoeken. Zoek naar deze zogenaamde 'reviews' op forums of via social media om ervaringen van eerdere klanten te lezen.

De meeste legitieme websites hebben ook een klantenservice of een telefoonnummer waar U contact mee kunt opnemen. Het ontbreken hiervan is vaak een waarschuwingssignaal. Een andere veelvoorkomende truc (zeker in de B&B markt) is het plaatsen van gestolen foto's van vakantieaccommodaties. Ze tonen prachtige foto's van een huisje of woning (die uiteraard niet van de oplichter zijn) om U te verleiden tot een boeking en betaling. Er bestaat een goede truc om dit soort vervalsingen te herkennen. Dit heet **reverse image search**. Dit is een techniek waarbij U een foto kunt uploaden naar een zoekmachine, zoals Google, om te zien of dezelfde afbeelding elders op internet wordt gebruikt. U zult soms verbaasd staan hoe vaak diezelfde foto opduikt in andere advertenties. Op het internet staan talloze handleidingen (ook in het Nederlands). Probeer het eens uit! Dit is een van de beste controle methodes.

Controleer of de vakantieaanbieder aangesloten is bij een erkende organisatie, zoals de ANVR, SGR of de Thuiswinkel Waarborg. Deze keurmerken geven aan dat het bedrijf voldoet aan normen voor consumentenbescherming. Een vakantieaanbieder zonder dergelijke keurmerken zou U wantrouwig moeten maken. Als U via internet boekt, zorg er dan voor dat U gebruik maakt van veilige betaalmethoden. Betaal niet via diensten zoals Western Union of MoneyGram, omdat deze moeilijk te traceren zijn en geen bescherming bieden bij fraude. Het gebruik van creditcards biedt extra bescherming, aangezien U bij ongeautoriseerde betalingen vaak de mogelijkheid hebt om het bedrag terug te vorderen. Als U vermoedt dat U slachtoffer bent geworden van vakantie gerelateerde oplichting, is het belangrijk om snel actie te ondernemen. De eerste stap is om het incident te melden bij de Fraudehelpdesk (088-7867372). Zij kunnen U adviseren over de te nemen stappen en helpen bij het melden van de oplichter bij de politie. Bewaar alle communicatie met de oplichter en zorg ervoor dat U een kopie hebt van alle betalingen. *Fijne en veilige vakantie!!*

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

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



onderdeel van:
**STICHTING
DIENSTVERLENING
CUIJK**



In de juli / augustus uitgave van het onder-ONSje nam ik jullie mee in de eiwithype.

Eiwitten zijn erg belangrijk. Ze komen veelvuldig voor in Groenten, eieren, vlees, granen en zuivel. Maar maak gezonde keuzes en geloof niet alle claims die op producten staan. Dat is beter voor je gezondheid en je beurs.

Ingrediënten:

- 1 kg verse spinazie
- nootmuskaat, peper
- 450 gram aardappelpartjes of schijfjes (voorgekookt)
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 4 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels geraspte oude kaas, 30+



Bereiding

Was de spinazie en verwijder dikke steeltjes.

Breng de spinazie met aanhangend water aan de kook en laat de groente slinken.

Kook de spinazie in enkele minuten gaar.

Maak de groente op smaak met een beetje nootmuskaat.

Of verwarm de spinazie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Bak de aardappelpartjes in de helft van de margarine goudgeel.

Klop de eieren los met de melk en wat peper.

Pel de ui en snijd hem klein.

Fruit de ui in de rest van de margarine glazig. Pers het teentje knoflook erbij.

Schenk de eieren erbij en bak al roerend tot de eiermassa net is gestold.- Strooi er de geraspte kaas over.

Schep het roerei op de spinazie en geef de aardappeltjes erbij.

Smakelijk eten, 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




Connie's voetreflex



even tijd
om te
ontspannen

benieuwd
naar
alle
behandelingen?



www.conniesvoetreflex.nl



De uitverkoopwet

Wist u dat de uitverkoop vroeger aan wettelijke regels was gebonden? Tot 1984 was er een uitverkoopwet van kracht, die bepaalde wanneer en hoe lang winkeliers kortingen mochten geven.

Hoorde u ook tot een van de koopjesjagers die flink wat voordeeltjes wilden scoren tijdens de uitverkoop? Iedereen die hier van wilde profiteren, wilde er zo vroeg mogelijk bij zijn. Immers, het bespaarde flink wat geld en dat kwam het huishouden weer ten goede, want dan bleef er weer geld over voor een uitstapje!

Ik kan me nog wel herinneren dat er beelden op de televisie waren van twee dames die aan het worstelen waren in de winkel. Ze wilden beiden het laatste exemplaar van een stuk textiel, dat behoorlijk afgeprijsd was. Elkaar iets gunnen was er ook in die tijd niet bij, vooral als het om de centen gaat!

Ook ging men al de avond voor de uitverkoop met een slaapzak voor de winkel deur liggen, om het voordeeltje vooral niet te missen.

Er staat me nog vaag iets bij van een ondernemer, die een product aanbood voor een appel en een ei. Alleen een aantal vroege vogels konden hiervan profiteren. Het was een chaos in die winkel! Veel klanten grepen naast deze actie en waren danig teleurgesteld!

Het gevolg laat zich raden, deze klanten besmeurden de stoep met appelsmurrie en eierstruif.



Soms moest ook de politie er bij te pas komen om alles in goede banen te leiden.



Zoals gezegd, de wet werd in 1984 afgeschaft, dit vooral op verzoek van de winkeliers. Vanaf dat moment kan men altijd profiteren van de uitverkoop, dat nu 'sale' genoemd wordt.

Pfffff, waarom moet dit nu altijd weer in het Engels? Het Nederlands is toch zo'n mooie taal! (maar dit terzijde)

Op internet kun je zelfs 24 uur per dag je voordeeltjes scoren, maar er moet dan wel opgepast worden, er zijn veel nepbedrijven actief. Rien kan er alles over vertellen!

Heden ten dage zijn er nog winkeliers die vasthouden aan de traditionele periodes voor de zomer- en winter uitverkoop oftewel de opruiming. Tijden veranderen, maar soms toch niet helemaal! (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

Beug **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

