



onder-**ONS**je



oktober
2025



**We need
YOU!**



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. Cruisen

Volgend onder-ONSje:

Vanaf: 27 oktober

Copy uiterlijk: 12 oktober

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
Buijzerdhorst 14, 5431 LW Cuijk
Alleen op afspraak

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

Persoonlijke begeleiding in een kleine groep

Meld u aan voor een gratis proefles

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

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

Omdat Peter Schouten heeft besloten om zijn taak als voorzitter neer te leggen i.v.m. zijn leeftijd, zoeken wij per 1 januari 2026 een nieuwe

voorzitter m/v

Senioren Cuijk is op zoek naar een enthousiaste en betrokken voorzitter om onze vereniging te leiden. Als voorzitter ben je het gezicht van Senioren Cuijk en speel je een cruciale rol in het behartigen van de belangen van onze 800 leden.



Wat ga je doen?

- Leidinggeven aan het bestuur en de AV (Algemene Vergadering).
- Verantwoordelijk voor het formuleren en uitvoeren van het beleid.
- Vertegenwoordigen van Senioren Cuijk naar buiten toe, o.a. bij gemeente en andere organisaties.
- Stimuleren van de betrokkenheid van leden en het organiseren van activiteiten.
- Zorgen voor een goede sfeer en verbinding binnen de vereniging.

Wat vragen wij?

- Affiniteit met de doelgroep ouderen en de waarden van Senioren Cuijk.
- Goede communicatieve en organisatorische vaardigheden.
- Leiderschapskwaliteiten en het vermogen om een team te motiveren.
- Tijd en inzet om de functie van voorzitter goed te kunnen vervullen.
- Ervaring met bestuursfuncties is een pré.

Wat bieden wij?

- Een leuke en uitdagende functie in een enthousiaste omgeving.
- De kans om een belangrijke bijdrage te leveren aan de leefbaarheid van de senioren in Cuijk.
- Ondersteuning van een betrokken bestuur en actieve leden.
- Mogelijkheid tot het volgen van trainingen en cursussen.

De nieuwe voorzitter zal t.m. Algemene Vergadering in maart 2026 functioneren als 'beoogd voorzitter'. Na goedkeuring van deze AV zal zijn functie definitief worden voor een periode van 3 jaar. Interesse of meer willen weten?? Mail Johan: secretaris@seniorencuijk.nl



Welzijn
Ouderen

Land van Cuijk

Stichting Welzijn Ouderen Land van Cuijk zoekt een penningmeester.

GEZOCHT



Welzijn
Ouderen

Cuijk

Welzijn Ouderen Cuijk zoekt een voorzitter.

Ook voor deze functies kun je vrijblijvend de nodige informatie inwinnen via onze secretaris Johan van Hoof. secretaris@seniorencuijk.nl

Na eerdere oproepen, zoeken wij nog steeds.....

Een webbeheerder

Een coördinator beweegactiviteiten

Een extra bestuurslid, enz...enz!



Senioren

Cuijk

**Zonder vrijwilligers zou onze vereniging niet bestaan!
Maar niet alleen wij, bijvoorbeeld Welzijn Ouderen Cuijk en Welzijn Ouderen Land van Cuijk zouden er ook niet meer zijn!**

Doordat Senioren Cuijk wordt gerund door vrijwilligers en geen winstoogmerk heeft, kunnen leden voor een relatief laag bedrag deelnemen aan de activiteiten en ook probeert Senioren Cuijk het welzijn van de senioren te verbeteren. Als tegenprestatie wordt toch wel een beetje verwacht dat men moet overwegen of men kan bijdragen aan de belangen van de senioren in het algemeen en de belangen van de leden in het bijzonder. Door de groei van de vereniging en het stijgende ambitieniveau zijn er steeds meer vrijwilligers nodig en dat wordt helaas een steeds groter probleem!

Feit is echter dat we te maken hebben met het maatschappelijk gegeven dat mensen steeds minder tijd lijken te hebben en de individualisering van de maatschappij een steeds grotere rol gaat spelen.

De doelstelling van het gevoerde vrijwilligersbeleid van Senioren Cuijk blijft toch voor een verbreding van het vrijwilligerskorps en effectievere inzet van de vrijwilligers. Bovenal moet het vrijwilligerswerk de binding tussen de leden bevorderen en vooral leuk zijn.

Senioren Cuijk geeft haar vrijwilligersbeleid een hoge prioriteit.

Wil je ons helpen?

Neem dan contact op via:

info@seniorencuijk.nl of
secretaris@seniorencuijk.nl





Kom van die bank af en denk eens aan vrijwilligerswerk !

Waarom is vrijwilligerswerk geschikt voor jou?
Vrijwilligerswerk is werken vanuit je hart. Je geeft je tijd, je compassie, je talenten, je vaardigheden zonder hiervoor iets terug te verlangen.

En niet onbelangrijk: Je bent van de bank af en je blijft in beweging als vrijwilliger, en daar staat deze rubriek voor,

Vrijwilligerswerk, waarom is dat nog meer goed?

1. Je betekent iets voor een ander. Jouw tijd en hulp is onbetaalbaar. Wat je doet, is zinvol.

2. Je leert nieuwe dingen. Grote kans dat je dingen gaat doen die je waarschijnlijk nog nooit hebt gedaan. Gewoon proberen, er valt altijd wat te leren.

3. Je ontmoet nieuwe mensen.

Je ontmoet gegarandeerd mensen met wie je anders nooit in aanraking zou zijn gekomen. Dat verrijkt je kijk op het leven. Je doet het samen.

4. Het geeft je leven meer structuur. Vrijwilligerswerk brengt verplichtingen met zich mee en hierdoor ook een meer gestructureerde agenda. Ook als je juist op zoek bent naar flexibiliteit is vrijwilligerswerk een aanrader.

5. Je leert jezelf beter te begrijpen. Vrijwilligerswerk kan je helpen om uit oude patronen te stappen of deze beter te leren begrijpen. Daarnaast ontdek je wellicht nieuwe talenten of vaardigheden bij jezelf doordat je in nieuwe gebieden werkzaam bent.

6. Het geeft een positief effect op je welzijn en gezondheid. Het is wetenschappelijk bewezen dat anderen helpen je vrolijker en meer ontspannen maakt. Je bent maatschappelijk actief!

7. Je helpt jezelf door anderen te helpen Omdat je meer leert vanuit je hart te werken, gaan er andere gebieden bij je zelf open, waardoor je een betere kijk krijgt op jezelf. Je leert vanuit je eigen kracht te werken.

8. Het is een leerzame periode. je krijgt inspiratie en komt op ideeën.

9. Samen, actief, zinvol. Iedereen kan vrijwilligerswerk doen. Iedereen heeft iets te bieden. Je werkt vanuit je eigen persoonlijke kracht.





90 jaar: Dhr. T. Daanen – Mevr. D. Keijzers – Dhr. L. Thijssen
85 jaar: Mevr. Klomp Citteur – Mevr. Verdonschot Daems



Rouwcafé Land van Cuijk

Het Rouwcafé is een laagdrempelige en veilige plek om met lotgenoten in contact te komen en je verhaal te delen. De bijeenkomsten worden begeleid door deskundige vrijwilligers met kennis en ervaring van rouw en verlies. Of je nu een week- of 20 jaar geleden iemand bent verloren, er is altijd plek voor jouw verhaal. Jij bepaalt waar je behoefte aan hebt. De bijeenkomsten zijn geheel vrijblijvend en aanmelden is niet nodig. Iedere bijeenkomst wordt gezamenlijk geopend, daarna gaan we zitten in kleine groepjes en deze worden begeleid door een deskundige vrijwilliger.

Iedere eerste donderdagmorgen van de maand is er een inloop tussen 9.45 en 10 uur. De afsluiting is om 11.30 uur. Je kunt ook de derde donderdagavond van de maand tussen 19.15 en 19.30 uur het Rouwcafé bezoeken, De afsluiting is dan 21 uur.

E-mail: rouwcafelandvancuijk@gmail.com

Website: <https://rouwcafelandvancuijk.nl/>

Telefoon: Erica Makkus 06 36072871

Locatie Binnenplaats Hanshof, Hapseweg 26, Cuijk



Zondag 5 oktober
Van 14.30 uur t/m 16.30 uur
Doehuis Cuijk
Patrijzenveld 117

Senioren gratis toegang!



Zangeres Pearl



Pant&in



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

TWEEWIELERSPECIALIST

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

**BIKE CENTER
CUIJK**



www.bikecentercuijk.nl



Als je goed voor jezelf wil zorgen!

Astrid Bus
Leefstijlcoaching en Nei therapie

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



SINDS 1964
hofmans
AT HOME

Open
**ZONDAG
5 OKT**
11.00 - 17.00 uur

-15%*
OP RELAXFAUTEUILS

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



www.hofmansathome.nl

7600 m² showroom in CUIJK



Speel jij mee met de vriendenloterij? Dan is deze oproep voor jou!

Wist je dat je ook als bestaand deelnemer aan de vriendenloterij zelf een doel kunt kiezen waar je voor meespeelt? En nog mooier: wist je dat Senioren Cuijk ook een

van die doelen is? Van de opbrengst van elk lot dat aan Senioren Cuijk gekoppeld is, kunnen wij weer besteden aan het welzijn van onze leden.

Het is super simpel want een bestaand lot koppelen is binnen 2 minuten geregeld:

Bel gratis de ledenservice van de vriendenloterij: 088-0201020, kies in het keuzemenu optie 5 en geef aan dat je vanaf nu graag jouw lot(en) koppelt aan Senioren Cuijk. Kleine moeite, maar een groots gebaar. **De registratiecode die U hiervoor dient te gebruiken is 21559**

Onze activiteiten



Wij zijn erg tevreden betreffende de ontwikkelingen van onze activiteiten. Over het algemeen is er een stijgende tendens te bespeuren. Een voorbeeld is bijvoorbeeld koersbal. Hier hebben we zelfs een stop af moeten kondigen.

Toch zijn er twee zorgenkindjes. De dagtocht trekt steeds minder reislustigen. We vermoeden dat de oorzaak gezocht moet worden door de stijgende prijzen. We hebben de studenten van HAN gevraagd dit eens uit te zoeken en te kijken naar alternatieven.

Het aantal deelnemers aan onze maandelijkse jeu de boules ochtend loopt ook terug. Voorheen waren er gemiddeld 15 senioren, nu komen er nog maar 8 tot 10 personen op deze ochtend. Er gaan gelukkig nog geen alarmbellen af, maar toch zien we graag dat het oude niveau van 15 deelnemers weer gehaald gaat worden en dat moet mogelijk zijn. Want als we bij andere seniorenverenigingen kijken, zien we dat Jeu de boules wekelijks gespeeld wordt en dat de animo zeer groot is.

Ook zijn we alweer begonnen met het plannen van een beweegmarkt in het voorjaar van 2026. Ook het 'doortrappen' staat dan weer op het programma. Deze twee activiteiten organiseren we samen met Bureau Negen en Welzijn Ouderen Cuijk.

AI hoeft niet te ingewikkeld te zijn voor ouderen

Artificial Intelligence (in het Nederlands kunstmatige intelligentie) krijgt steeds meer ruimte in het dagelijks leven. Een interessante ontwikkeling, waarbij we er vaak onterecht van uitgaan dat dit te ingewikkeld is voor veel ouderen. Zonde, AI heeft immers zoveel leuks te bieden én is met de juiste uitleg misschien wel makkelijker dan iets googelen.

Makkelijk

Veel ouderen voelen nog een drempel om AI te gebruiken. Het gaat niet lang duren voordat ouderen door gaan hebben dat iets opzoeken met AI makkelijker is dan via een zoekmachine. Je kunt AI ook voor leuke dingen gebruiken, bijvoorbeeld om iets nieuws te leren. Het is onzin dat AI te moeilijk zou zijn, het is juist makkelijker dan een zoekmachine. Jouw zoekvraag is namelijk leidend, terwijl je bij een zoekmachine zelf moet bepalen welk zoekresultaat uit alle miljoenen resultaten antwoord geeft op jouw vraag. Om die reden gaan we een bijeenkomst organiseren om ons ouderen vertrouwd te maken met deze nieuwe ontwikkeling. Je komt toch ook op woensdag 19 november naar 't Fort? Aanvang 14 uur. De toegang is gratis, ook voor niet leden. Rien zal de nodige uitleg geven omtrent de voor- en nadelen en eventuele vragen beantwoorden omtrent dit onderwerp.

Overigens legt Rien al het een en ander uit op Omroep Land van Cuijk op zondag 16 november tijdens de 55 plus show van 7 tot 8 uur en van 17 tot 18 uur wordt het herhaald. Luisteren dus...

Bijeenkomst
over AI en CHATGPT
woensdag

19 november

14 uur

zaal open 13.30 uur

Presentatie:

Rien Jansen

Toegang gratis

Ogeven wenselijk

info@seniorencuijk.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



Sportief meedoen met Hartgym Cuijk

Naar aanleiding van ons laatste artikel, waarin we door Guus Rovers gestimuleerd werden om naar de Hartgym te komen, togen we in onze sportoutfit naar de gymzaal 'Het kristal' aan de Robijnlaan 77.

Op 28 augustus is het dan zover. Guus is onze chauffeur en maakt ons wegwijs in het mooie gebouw. Voor de leden is het na zoveel weken vakantie weer leuk elkaar te zien. Hartgym Cuijk is opgericht in 1993 in samenwerking met de hartstichting en is bedoeld voor het in conditie houden van het hart door middel van oefeningen. De groep varieert in leeftijd van 60 - 85 jaar. Het is ook zeer geschikt voor bijvoorbeeld mobiele hart, long, nier, dialyse, diabetes patiënten, maar ook voor mensen die nog graag meer bewegen. We maken kennis met de sportief ogende mannen en de sportieve vrouw, die haar mannetje staat tussen al deze kerels! Ook maken we kennis met de verpleegkundige en fysiotherapeut die altijd als begeleiding aanwezig zijn.



We beginnen 'fanatiek' aan de warming-up, rustige loopoefeningen. Voor Marijke is dit een fluitje van een cent, maar Marga heeft last van een déjà vu herinneringen aan haar schooltijd.

Vandaag staan er diverse sporten op het programma: we beginnen met

volleybal, elk in een ander team waarbij iedereen enigszins fanatiek is en Marijke de sterren van de hemel speelt. Na een 1-1 gelijkspel gaan we verder met badminton. Marijke zoekt een plekje op de bank om uit te rusten, meedoen is vrijblijvend. Vervolgens laat Marga haar skills zien: Badminton staat op het programma. Tijdens het spel rouleer je en krijg je een andere tegenspeler. Hiervan ga je lekker zweten!



Hierna is er een rustpauze. Wie zin heeft kan hierna meedoen met een rustige vorm van basketbal, niettemin wil men héél graag winnen!



Nadat de spullen zijn opgeruimd, komen de matten tevoorschijn, bedoeld voor de cooling down. Onder begeleiding van Wim onze fysiotherapeut voeren we liggend op de mat rek- en strekoefeningen uit.

De oefenavonden in gymzaal 't Kristal Robijnlaan Cuijk, zijn wekelijks op donderdagavond van 19 tot 21 uur en staan onder begeleiding van een fysiotherapeut en een verpleegkundige. Je mag als je wil vrijblijvend komen kijken. Wij kunnen deze sportavond van harte aanbevelen, vrolijkheid alom. Marijke gaat zelfs volgende week weer meedoen! M&M



Informatie: Cuijk.hartgym@gmail.com of Bert Blonk, tel 0485-321221

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



"Wat is de herfst toch mooi met al zijn kleuren".

"Nou, ik vind het maar een takke-zooi".





FRAUDE: Senioren wees en blijf alert!
Ik heb op deze plaats al veel en vaak geschreven over allerlei vormen van fraude die ons, als senioren van het Land van Cuijk, kunnen treffen. Mijn waarschuwingen en adviezen zullen ongetwijfeld niet aan dovemansoren gericht zijn geweest.

Maar de werkelijkheid is steeds zorgelijker aan het worden. De eerste helft van 2025 laat een verontrustende toename zien op het gebied van digitale en telefonische fraude. Uit de nieuwste cijfers van de Fraudehelpdesk blijkt dat het aantal meldingen ten opzichte van dezelfde periode vorig jaar met maar liefst 50 procent is gestegen. Vooral het aantal meldingen over misleidende verkoop en nep-helpdesks springt eruit. In deze bijdrage in ons Onderonsje -voor een keer- een wat andere aanpak om U meer bewust te maken: We gaan kijken naar de cijfers; In de eerste zes maanden van 2025 ontving de Fraudehelpdesk 44.506 meldingen van fraude, een stijging van bijna 15.000 ten opzichte van dezelfde periode in 2024. Het aantal mensen dat financieel is gedupeerd steeg eveneens aanzienlijk, van 4.338 naar 6.679. De totale schade bedroeg ruim 26,8 miljoen euro, vrijwel gelijk aan het voorgaande jaar. Wat opvalt is dat de psychologische impact ook bij vormen van misleiding zonder directe financiële schade merkbaar is. Slachtoffers melden gevoelens van onveiligheid, onzekerheid en verlies van vertrouwen in digitale communicatiekanalen en telefonische benadering. Het aantal meldingen van telefonische benadering valt op met een stijging van bijna 250 procent. In 2024 werden ruim vijfduizend meldingen geregistreerd, dit jaar zijn dat er al meer dan zeventienduizend. Vooral geautomatiseerde berichten die mensen via een keuzemenu doorverbinden naar een zogenaamde medewerker van een helpdesk vormen een serieus probleem. Wanneer we de cijfers per fraudevorm bekijken, vallen ook enkele uitschieters op. Bij misleidende verkoop zijn het aantal meldingen en het aantal gedupeerden bijna verdrievoudigd. In de eerste helft van 2025 zijn er 2.382 meldingen geregistreerd, tegenover 833 in 2024. De financiële schade steeg naar ruim 1,29 miljoen euro. Ook bij helpdeskfraude is sprake van een duidelijke stijging. Bancaire helpdeskfraude leidde tot 4.570 meldingen, terwijl dat er vorig jaar nog 1.381 waren. De financiële schade bij deze vorm nam opvallend genoeg af, van ruim 4,3 miljoen naar 1,5 miljoen euro. Dit kan erop wijzen dat mensen alerter zijn geworden of eerder afhaken in het frauduleuze proces. Valse webwinkels en oplichting via verkoopplatforms blijven ook hardnekkige vormen van fraude. Valse webshops waren goed voor meer dan 3.100 meldingen, met ruim 2.600 financiële slachtoffers. Wilt U meer weten over bovengenoemde fraudevormen, sla dan vooral eens een van de vorige Onderonsjes er op na. Heel veel wordt daarin al beschreven. Wees kritisch met een gezonde argwaan. Vraag hulp aan uw omgeving als U het niet vertrouwd. En de klassieker: als het te mooi is om waar te zijn, dan



Uitnodiging!

Ik schrijf alweer een hele tijd trouw iedere maand een stukje in het mooie 'onderONSje'. En ik lees het ook altijd met plezier. Deze keer gooi ik het over een andere boeg. Want het is natuurlijk leuk om te verbinden door te schrijven maar nog leuker vind ik het om te ontmoeten.

Toen ik mijn praktijk begon heb ik mij direct aangesloten bij de beroepsvereniging. Omdat ik het belangrijk vind dat mijn klanten zeker kunnen zijn van gewaarborgde kennis en kwaliteit.

Dit jaar bestaat die vereniging (BGN) 20 jaar. Al 20 jaar streven naar verandering, bewustwording en aandacht op het gebied van gezonde voeding en leefstijl. Voor iedereen die zijn of haar leefstijl wil aanpassen om een gezond gewicht te bereiken of te behouden.

En dat vieren we met de allereerste "dag van de gewichtsconsulent"

Deze dag zet ik de deur van mijn praktijk wagenwijd open om te ontmoeten en kennis te maken. Om te vertellen over mijn missie, holistische aanpak en NEI therapie.

Dus kom langs met al je vragen of gewoon voor de gezelligheid.

Woensdag 1 Oktober

Van 10.00 uur tot 18.00 uur

ABC Mariagaarde 15433KA Katwijk



Nog te goed

In de week dat dit onder-ONSje naar de drukker moest, vonden er ook twee grote activiteiten plaats.

Het betrof de meerdaagse reis naar de Harz en de drie Sociaal Culturele dagen in Wanroij. Het was daarom niet mogelijk om de verslagen nog tijdig in dit onder-ONSje te plaatsen.



Op het moment van dit schrijven hebben we nog geen bericht vanuit De Harz gekregen, dus afwachten of alles goed verlopen is en dat onze vakantiegangers het naar de zin hebben gehad.

We begrepen dat er ruim 550 inschrijvingen waren voor de drie Sociaal Culturele Dagen. Zoals we vernomen hebben van Ricky, ons bestuurslid, bleek de eerste dag al een groot succes te zijn. Deze dagen worden jaarlijks georganiseerd door de Kring Senioren Land van Cuijk

De beide verslagen zullen in het volgende onder-ONSje van november gepubliceerd worden.



Daten: zo ging dat vroeger

Een mooi stukje geschiedenis, gevonden op internet. Erg leuk en misschien vindt u er herkenbare momenten in terug, maar dat is uiteraard afhankelijk van uw leeftijd. Omdat het stuk wat langer is dan de plaats in het onder-ONS-je, heb ik de tekst wat aan moeten passen. Maar goed, we gaan weer op 'vrijersvoeten' en dat is best weer eens leuk op onze leeftijd! (MP)

Tegenwoordig ontmoeten veel mensen elkaar via datingsites of -apps. Vroeger ging dat heel anders: dan liep je je liefje in het echt tegen het lijf, of kende je via via iemand die je wel zag zitten. Maar niet alleen dat: ook daten ging heel anders. Spontaan met iemand een drankje in een bar doen, dat deed je vroeger niet zo snel.

Voor en begin van de 20e eeuw: Voor de 20ste eeuw was het kiezen van een partner een affaire die de hele familie aanging. Mannen konden langskomen bij de familie van een vrouw om zich daar te presenteren. De vrouw kon vervolgens uit de beschikbare mannen een partner kiezen: hierbij werd gekeken naar sociale status en vermogen. Als ze haar keuze had gemaakt, deed het stel wel activiteiten samen, maar altijd onder toezicht oog van familie. Pas in de twintigste eeuw werd het normaal voor stelletjes om samen activiteiten te ondernemen zonder dat daarbij een chaperon aanwezig was. Maar nog steeds was het doel aan het begin van de eeuw duidelijk: een huwelijkspartner vinden.

Vanaf de jaren '20: In de jaren twintig veranderde de situatie. Toen werd buitenshuis daten meer gewoon, wat ook de verhoudingen veranderde. Voorheen bepaalde de vrouw voornamelijk hoe een date verliep: de man moest immers naar haar huis komen en indruk maken op haar en haar familie. Toen stelletjes buitenshuis gingen daten, betekende dat ook dat er voor de date betaald moest worden. Omdat de man dit deed, kreeg hij meer zeggenschap over de manier waarop de date zou verlopen. Ook waren alle regels en structuur waarop men elkaar vroeger 'het hof maakte' nu weg: in plaats daarvan was er meer vrijheid en werd daten persoonlijker en minder streng. Omdat men meer bewegingsvrijheid had tijdens het daten, had men ook meer keuze in potentiële partners. Daarom werd daten meer 'casual' en kon er ook voor de lol worden afgesproken, in plaats van dat er meteen getrouwd moest worden. Ook ging met nu daten met het doel om de liefde te vinden, in plaats van een geschikte partner wat betreft connecties of geld (al speelde dat ook nog steeds een rol). De oorlog veranderde de situatie kort even: toen trouwden stelletjes hals-overkop omdat de mannen het leger in moesten, wat leidde tot een enorme stijging in scheidingen na de oorlog.



In de jaren '50: In de jaren '50 stond daten in het teken van hoffelijkheid van de man. De man moest moeite doen voor de vrouw. Zo maakte de man altijd de eerste move en vroeg de vrouw mee uit op een date. Er waren bepaalde manieren om te flirten die in deze tijd erg populair waren. Zo kon de vrouw 'vergeten' om een jas mee



te nemen op de date, zodat de man haar deze kon aanbieden. Op schoolfeesten kreeg de vrouw een corsage van de man die haar mee had uitgevraagd als date. Ook liep de man altijd aan de straatkant van de stoep, om de vrouw 'te beschermen'. De dates bestonden vaak uit dingen als de bioscoop, een wandeling, samen rolschaatsen of naar de dierentuin gaan. Er kwam in de jaren '50 ook minder een taboe op seksualiteit. Publieke aanrakingen van stelletjes werden normaler en ook seks voor het huwelijk kwam vaker voor. Maar als het 'misging' en de vrouw raakte zwanger, dan was een huwelijk de enige logische stap.



In de jaren '60 en '70: De jaren '60 en '70 maakten grote, culturele veranderingen door. Deze jaren staan voor de tijd van liefde en vrijheid. De jeugd verzette zich tegen de gevestigde orde en de voorgaande generaties, die voor hen te streng, nauwdenkend en oorlogszuchtig waren. Dit leidde ook tot een seksuele revolutie onder jongeren. Seks werd meer openlijk bespreekbaar en anticonceptie werd voor de

meeste vrouwen beschikbaar. Met de seksuele vrijheid vervielen ook automatisch alle dateregels. Stelletjes deden wat ze wilden. In deze tijd was het ook heel normaal om op zoek te gaan naar een geliefde door een advertentie in de krant te plaatsen: een voorloper van het online daten zoals we dat nu kennen.

In de jaren '80: Waar in de jaren hiervoor een telefoon nog niet in ieder gezin vanzelfsprekend was, was dat in de jaren '80 wel zo. Dat betekent dat de telefoon dus ook een belangrijke factor werd in het romantische leven. Het enige probleem was dat er vaak maar een telefoon per huishouden was, en die hing dan ook op een centrale plek zodat iedereen hem kon gebruiken. Stiekem met je geliefde bellen ging dus niet: het hele gezin was er meteen van op de hoogte. Als je geluk had, was het snoer van de telefoon lang genoeg om in een andere ruimte te kunnen zitten.

In de jaren '90: In de jaren '90 ontstonden met de komst van het internet dan ook de eerste datingwebsites, en begon het dateleven zoals we dat nu kennen. Je hoeft niet meer urenlang aan een bar te hangen in de hoop dat je daar de liefde van je leven tegenkomt: je kunt zelf online actief op zoek naar jouw ideale match. Handig, maar de spanning van van de toevallige ontmoeting had ook zo z'n charmes.



'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