



onder-**ONS**je

 **Senioren**
Cuijk

november
2025



**Bijeenkomst
over AI en CHATGPT
woensdag
19 november
14 uur in 't Fort
zaal open 13.30 uur
Presentatie:
Rien Jansen
Toegang gratis
Opgeven wenselijk
info@seniorencuijk.nl**



RIEN



Hofmans SINCE 1964
AT HOME

Open
ZONDAG
2 NOV
11.00 - 17.00 uur

SALE
15%
Korting

27 okt - 28 nov

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

www.hofmansathome.nl **7600 m² showroom in CUIJK**

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. Cruijssen

Volgend onder-ONSje:

Vanaf: 24 november
Copy uiterlijk: 9 november
info@seniorencuijk.nl

Het onder-ONSje' team:

Marga Houtsma, Marijke Veltmaat, Riky van Pinxteren, Rien Jansen, Astrid Bus, Johan van Hoof, Karin v.d. Cruijssen, Willy Jilisen, Jan Wolfraad en de 25 bezorgers.
Eindredactie: Martien Peters.



RV
REPARATIES

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



CROSSFIT
CUIJK

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



95 jaar: Dhr. J. Graat, Dhr. B. van Schaik

90 jaar: Mevr. J. Dirven

85 jaar: Mevr. w. Litjens

In memoriam Annie van Lankveld



Ons bereikte het trieste bericht dat onze vrijwilliger Annie van Lankveld op 28 september op 88 jarige leeftijd is overleden. Annie is decennia lang de leidster geweest van het handwerken in Noord.

Eerst jaren in de Wijkwinkel en later in de mfa. Annie was erg plichtsgetrouw en was tot het laatst toe, nog steeds betrokken bij het handwerken, al kon zij er niet altijd meer aan deelnemen. Wij verliezen met Annie een voorbeeldige en een vriendelijke vrijwilliger, een voorbeeld voor ons allemaal.

*We wensen de nabestaanden veel sterkte toe met het verlies van Annie.
Het bestuur*

Inmiddels is er een nieuwe leidster gevonden voor de handwerkclub in de mfa, mevr. Dina Smit. We wensen haar veel succes en we hopen dat er spoedig nieuwe deelnemers zich zullen melden want het groepje wordt steeds kleiner. Het handwerken vindt plaats op woensdag in de mfa van 10 tot 12 uur.

Ingezonden

Hoe ouder je wordt, hoe meer je gaat beseffen dat je geen verlangen hebt naar drama, conflict of gelijk welk soort intensiteit,

Je wilt gewoon een gezellig huisje, lekker eten op tafel, en warme mensen om je heen, die je GELUKKIG maken. (NN)



“Nu jij gepensioneerd bent, ga je zeker achter de geraniums zitten?”

“Nee, die vind ik niet mooi. Ik denk eerder aan viooltjes!”



Maandag 8 september 2025. De Sociaal Culturele Dag in Wanroij

Vandaag stond de eerste dag van de Sociale Culturele Dag op het programma in het Wapen van Wanroij. Dit is de eerste van drie dagen. In totaal zijn er ongeveer 550 kaartjes verkocht, wat de grote belangstelling voor dit evenement laat zien.

De ochtend begon met een opening door Noud van Vugt. Die vertelde enthousiast wat er in het najaar op het programma staat onder het thema "ouderen aan zet." In het Land van Cuijk zal vooral het wonen van ouderen centraal staan.

Na de introductie kreeg Wim Daniëls het woord. Hij is bij velen bekend als programmamaker en spreker, ook in het dialect. Hij is zeer welbespraakt en hoeft geen moment naar woorden te zoeken. Moeiteloos valt hij van het ene onderwerp in het andere. De rode draad in zijn verhaal was hoe de samenleving in de afgelopen zeventig jaar is veranderd.



Hij vertelde bijvoorbeeld over Brabantse achternamen. Opvallend is dat veel daarvan eindigen op een s. Als er in een naam "van de" staat, verwijst dat vaak naar iets uit de natuur, zoals Van de Berg of Van der Meer. Bedenk zelf maar wat voorbeelden.

Ook dorpen zijn veranderd. Vroeger waren er meer dorpsfiguren. Door uitbreidingswijken zijn lintdorpen vaak breder geworden. Tegelijkertijd verdwenen kerken, cafés en kruidenierswinkels. Boeren zijn nu vooral in het buitengebied te vinden, niet meer in het dorp zelf. Tradities als serenades, vendelzwaaien en processies zijn grotendeels verdwenen. Een anekdote over geldinzamelingen in een luciferdoosje, afgegeven bij de kruidenier, riep bij velen een glimlach en verbazing op. Dat kunnen we ons nu haast niet meer voorstellen.

Na het inspirerende verhaal van Wim Daniëls was het tijd voor de lunch. De organisatie had gezorgd voor een goed verzorgde maaltijd. Tijdens de pauze was er gelegenheid voor een wandelingetje of een praatje. Dat gaf ruimte om even bij te komen en na te praten over de ochtend.

Na de lunch verzamelden we ons weer in de zaal voor het middagprogramma: 'Zingen bij de afwas.' Marck Vrolijk liet de jaren zeventig herleven met oude televisiefoto's van onder andere Jan Raas, Ard Schenk en Keesie. Ook gezichten als Mies Bouwman en Joop Zoetemelk kwamen voorbij. Het optreden van Marck Vrolijk bracht een gevoel van nostalgie naar boven bij veel aanwezigen, inclusief mijzelf.



Daarna was het de beurt aan het Eurovisiesongfestival. De zaal klapte, zong en deinde vrolijk mee. Voor we het wisten, was het vier uur en kwam de middag ten einde. Ik kijk nu al uit naar de vierde aflevering volgend van deze mooie dagen. (Riky)



Bestuur Senioren Brabant-Zeeland, mijn eerste ervaring

Tijdens de Algemene Vergadering op 19 juni 2025 werd door de aanwezigen ingestemd met de voordracht van mij voor het bestuur van Senioren Brabant-Zeeland in de functie van regiocontactbestuurder Noordoost-Brabant.

Sindsdien zit ik in het bestuur en afgelopen 17 september heb ik voor het eerst deelgenomen aan de algemeen bestuursvergadering van Senioren Brabant-Zeeland. In deze ruim drie uur durende vergadering heb ik allereerst kennis gemaakt met de overige bestuursleden. Daarna werd de agenda doorge-

nomen waarbij diverse zaken aan de orde kwamen zoals het jaarverslag Leaweb, verdiepingsbijeenkomsten, het congres van 4 oktober, statutenwijzigingen voor de afdelingen, stand van zaken van verschillende projecten zoals Senioren zelf aan zet, de voorbereiding voor de komende algemene vergadering met de kringen en een rondje met bijzonderheden uit de regio's.

Na deze eerste vergadering heb ik toch het gevoel gekregen iets bij te kunnen dragen aan het welzijn van de senioren en in het bijzonder voor onze regio. Ik moet natuurlijk nog verder groeien in de functie die ik heb en gezien de omvang van alle zaken waar Senioren Brabant-Zeeland mee bezig is zal het nog wel even duren voordat ik met alles bekend ben. Na afloop van de vergadering heb ik nog kennis gemaakt met de aanwezige medewerkers van het kantoor in Den Bosch.

Ik ga me met veel energie en veel overgave inzetten via Senioren Brabant-Zeeland voor het welzijn en de belangen van de senioren. Mochten er zaken zijn die van belang zijn voor Senioren Brabant-Zeeland dan mag u me altijd tippen.

Groetjes en wellicht komen we elkaar een keer tegen.

Johan van Hoof

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

De achtdaagse reis naar de Harz

Op 14 september zijn we met 34 gasten vertrokken voor een heerlijke reis naar de Harz.

De stemming zat er direct al goed in want we hadden op de vertrekdag al een jarige en we hebben met z'n allen een welgemeend lang zal ze leven ingezet. Ook op woensdag hebben we een jarige in het zonnetje gezet. We hebben een heerlijke week gehad waarin we veel hebben gezien en gedaan. Zo hebben we de stoffenmarkt in Soest bekeken, een heerlijke treinreis gemaakt met een smalspoortreintje. De weg terug was wat spannend door de vele smalle maar scherpe bochten, bekeken hoe ze vroeger in de mijnen hebben gewerkt en ontdekt dat hier vele uitvindingen zijn gedaan om het werk toch nog een beetje makkelijker te maken. Goslar bekeken met een gids en zo een hele mooie oude stad ontdekt met een schitterend slot. De mooie omgeving bekeken vanuit de bus. En door de droge zomer konden we helaas geen rondvaart maken over een stuwmeer en de waterval bleek ook bijna droog te staan. Wel een heerlijke lunch gehad met een rondleiding door het allerkleinste koninkrijk van de wereld met maar 1 officiële inwoner. Super leuke onverwachte excursie.

Vanuit het hotel hadden we een prachtig uitzicht op het houten kerkje van Hahnekleen en daar heeft een groot deel van ons ook een concert bezocht. Kortom het was weer een reis die de moeite waard was. Mooie omgeving, goede chauffeur, goed weer maar vooral een heerlijk gezelschap.

Wij gaan weer de volgende reizen plannen en hopelijk met net zoveel succes als dit jaar. Groetjes Karin en Diny.



**Senioren
zelf aan zet**

Senioren Zelf aan Zet

Momenteel zijn een deel van de 7 bijeenkomsten al geweest. *Bij het ter perse gaan van dit november, weten we al dat deze bijeenkomsten goed worden bezocht. Op 20 oktober is de bijeenkomst in de mfa De Valuwe*

geweest, maar toen lag dit onder-ONSje al bij de drukker. Jullie hebben daarom het verslag nog te goed.

Programma Parkinsoncafé 6 november, aanvang 14 uur, Kerkplein 6, Beugen
Dit keer is het thema: ergotherapie, speciaal voor Parkinsonpatiënten
Presentatie door ergotherapeut Inge van der Aa.

Inge ziet veel mensen met Parkinson(isme) en is daarom een specialist op dit gebied. Aanmelden is niet verplicht, maar wordt zeer op prijs gesteld:

Bijdrage: 5,- euro, inbegrepen koffie/thee.

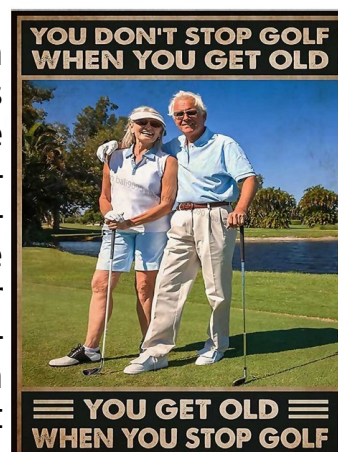
info@parkinsoncafelandvancuijk.nl



Golf en Pitch & Putt: Ontspanning in de Natuur

Golf is niet meer alleen een sport voor rijke families in geruite broeken of drollenvangers. Het is een toegankelijke en een ontspannende activiteit, vooral voor ons senioren. We gaan wel de winter in, maar toch aandacht voor het golfspel, want na de winter komt de lente weer.

Ouderen vinden steeds vaker hun weg naar golfbanen, die vaak mooie groene ruimtes bieden. Het is een wereldwijde trend met aanzienlijke voordelen voor de gezondheid van ouderen. Golfbanen bevinden zich meestal in rustige en groene omgevingen. Dit creëert een natuurlijke en rustgevende setting, waardoor golf niet alleen een sport is maar ook een ontspannende ervaring. Golf is vaak een sociale activiteit waarbij ouderen samen met anderen genieten van de sport en elkaars gezelschap. Dit draagt bij aan een gezonde en actieve sociale levensstijl.



Vaak heb je bij het bekende golf een GVB nodig. Het wordt ook wel een 'rijbewijs voor golf' genoemd en is vereist om op de meeste Nederlandse golfbanen te mogen spelen, men dient vaak de uitrusting zelf aan te schaffen en vaak moet men lid worden van een club. Daardoor kan er toch een kostenplaatje ontstaan, dat niet voor iedere senior is weggelegd, ondanks dat men stelt dat de senioren het (te) goed hebben.



Daarom adviseren wij Pitch & Putt. Dit is de kleine variant van golf en is zeer geschikt voor senioren omdat het een laagdrempelige, ontspannende en sociale activiteit is, die geen GVB vereist en waarvoor geen dure uitrusting nodig is. De kortere, kleinere holes zorgen ervoor dat het spel toegankelijk is voor iedereen, ongeacht leeftijd of ervaringsniveau, en het materiaal is vaak bij de prijs inbegrepen en is daarom voordeliger.

In Cuijk zijn helaas geen golfbanen. In de Molenhoek is een Pitch & Putt baan. Voor nadere informatie:

www.pitch-putt.nl/locaties/molenhoek/

Ook kan men hier voetgolf beoefenen.

Wil je toch voor het grote golfen kiezen?

www.golfenophetrijk.nl/nijmegen.html

www.golfbaanoverloon.nl/

Ook leuk om te doen is midgetgolf, bijvoorbeeld bij:

www.golfhuisje.nl/ in de Plasmolen of boerengolf in Groesbeek: boerengolfdehorst.nl/



Uit op Zondag

Zondagmiddag, alleen thuis. Het is een grijze dag. Wat te doen? Je verwacht geen bezoek en hebt op dat moment geen bezoekmogelijkheden. Dan is het fijn dat men nu toch deze grijze zondag een invulling kan geven.



2 november 2025

Tijd: 14:30 t/m 16:30 uur

DeNielt Cuijk

Lavendel 250

Gratis toegang voor Senioren



Sinds eind 2024 organiseren we op de eerste zondag van de maand een 'Uit op Zondag', een gratis toegankelijke middag voor ouderen uit de oude gemeente Cuijk.

Dit doen we in samenwerking met Pantein en Welzijn Ouderen Cuijk.

We rouleren met de accommodaties, zodat we ook in alle kerkdorpen in de oude gemeente Cuijk een optreden plannen.

Er is tussen half 3 en half 5 vermaak door o.a. een smartlappenkoor, een orkest, een zanger(es) een toneelgroep etc.

Tegenwoordig zitten we altijd rond de 50 tot 80 personen in de zaal, we mogen dus wel zeggen dat het in een behoefte voorziet.

Afgelopen zondag, trad er in het vernieuwde Doehuis, de zangeres Pearl op. Zij wist de stemming uitstekend te maken met de vele meezingers. Het repertoire was zeer afwisselend. De reacties waren zonder meer uitstekend te noemen. Er waren zelfs mensen die een dansje waagden.

Zondag 2 november zitten we in de Nielt met een optreden van orkest 't Spult. Ook deze groep belooft veel afwisseling.

Naast de oude gemeente Cuijk heeft ook de regio Boxmeer al langer deze middagen op een zondag in de maand. Ook de regio Mill gaat binnenkort starten met 'Uit op Zondag'.

'Uit op Zondag', iedere 1^e zondag van de maand in de oude gemeente Cuijk. Een gouden greep!! (Riky)

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



www.bikecentercuijk.nl



Ingezonden

Door een van onze adverteerders:
Samen kijken naar de juiste rollator of rolstoel

Een rollator of rolstoel koop je niet elke dag. Vaak komt het moment onverwacht, en dan is het fijn om een deskundig en vertrouwd aanspreekpunt te hebben.

Bij Scholten Hulpmiddelen nemen we jou stap voor stap mee in het proces. We beginnen altijd met een goed gesprek. Wat vind jij belangrijk? Gebruik je de rollator vooral binnen of juist buiten? Moet de rolstoel makkelijk mee in de auto kunnen? Samen kijken we naar jouw wensen en situatie, zodat je niet zomaar een hulpmiddel kiest, maar juist datgene wat écht bij je past.



Scholten Hulpmiddelen maakt je leven makkelijker! Dé specialist en totaalleverancier van medische hulpmiddelen. Geheel onafhankelijk en daardoor niet merk gebonden leveren wij op dagelijkse basis vele hulpmiddelen in zowel Nederland en België. Daarna kun je in alle rust verschillende modellen uitproberen. Je merkt vanzelf wat prettig rijdt, licht stuurt of makkelijk op te vouwen is. Ons team



neemt de tijd om alles duidelijk uit te leggen en te laten zien. Zo wordt het kopen van een hulpmiddel geen lastige klus, maar een keuze waar jij je goed bij voelt. En ook ná de aankoop staan we voor je klaar. Van het afstellen van de hoogte tot tips voor veilig gebruik: we zorgen dat je met een gerust hart op pad kunt. Want bij Scholten Hulpmiddelen draait het niet alleen om de rollator of rolstoel zelf, maar vooral om jou en jouw gemak. Maak gerust een afspraak en kom langs in onze showroom in Milsbeek. Zo kunnen wij ons goed voorbereiden en jou de aandacht geven die je verdient. *(Jésai Miango – 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



Wat doet Sociom voor de senioren?

Veel senioren weten niet waar Sociom voor staat en wat Sociom doet .

Sociom is een organisatie voor sociaal werk in het Land van Cuijk en West Maas en Waal. Samen met de netwerkpartners en vrijwilligersorganisaties werken ze aan een samenleving waarin mensen zich thuis voelen, kansen krijgen én pakken. Hieronder vind je een korte opsomming wat Sociom zoal kan betekenen voor ons senioren.

De Ontmoeting. Een zinvolle invulling van je dag Zelfstandig thuis wonen: een waardevol goed. Soms is daar wat extra ondersteuning voor nodig. We dragen hieraan bij door een zinvolle, prettige invulling van de dag te geven. In een huiselijke sfeer, waar gezelligheid voorop staat, met oog voor elkaar. En, zoals je het zelf graag wenst.

Voorzorgcirkels. Voor elkaar zorgen of naar elkaar omkijken is eigenlijk heel normaal toch? Veel mensen willen graag anderen helpen, maar soms is het moeilijk om contact te leggen. Of om hulp te vragen. De voorzorgcirkels helpen hierbij.

Maatje voor jou. Wil jij maatje worden? Wil jij je inzetten voor iemand binnen Land van Cuijk? Bijvoorbeeld iemand die zich eenzaam voelt, iemand met een lichamelijke, verstandelijke of sociale beperking of iemand met NAH? Dan zijn wij op zoek naar jou! Er zijn veel mensen met of zonder een beperking die een maatje zoeken, zodat ze zich even minder eenzaam voelen. Of zodat hun mantelzorger even tijd voor zichzelf heeft.

Ondersteuning ouderenorganisaties. Betrokken blijven bij je leefomgeving. Vrijwilligers van de ouderenorganisaties (SWO) in het Land van Cuijk zetten zich dagelijks op verschillende terreinen in voor jou en je leeftijdsgenoten. Deze ouderenorganisaties (SWO's) functioneren zelfstandig. Sociom biedt waar nodig professionele ondersteuning.

Sociom Zin - Van betekenis! Het leven zit vol met vragen en uitdagingen die niet altijd eenvoudig te beantwoorden zijn. Misschien vraag je je af: 'Wat is voor mij waardevol?', 'Wat geeft mijn leven zin?', of 'Waarom doe ik de dingen die ik doe?'. Of je loopt tegen moeilijke situaties aan zoals het verlies van een dierbare, de uitdagingen van ouder worden, of de veranderende maatschappij. Soms is het fijn om hier met iemand over te praten. Sociom Zin biedt hiervoor zinvolle activiteiten in het Land van Cuijk, individueel of in groepsverband.

Interculturele centra. Ontmoeting met andere culturen. Als je nieuw bent in Nederland, zijn er veel dingen die belangrijk zijn om te leren. Vaak ken je nog weinig of geen mensen die je daarbij kunnen helpen. Als

inwoner van de gemeente Land van Cuijk en omgeving kun je voor informatie, advies en ontmoeting terecht bij Safina.

Welzijn op Recept. Effectieve samenwerkingsvorm tussen zorg en welzijn. De insteek van 'Welzijn op recept' is om je weer gelukkig te laten voelen in de omgeving waar je woont en werkt. Samen met de huisarts en andere dienstverleners helpt de sociaal werker je hierbij graag op weg.

Wonen, welzijn en zorg. Omgaan met de uitdagingen van het ouder worden. Vragen over zaken die te maken hebben met wonen, welzijn of zorg? De wwz-coördinator komt bij je thuis, brengt samen met jou de situatie in kaart en bekijkt welke vrijwilligers of professionals uit de regio kunnen bijdragen aan een oplossing. De ondersteuning is gratis.

De bovenstaande informatie is afgehaald van de internetsite van Sociom. Wil je meer weten? <https://sociom.nl/>

Nog steeds zitten de seniorenverenigingen te springen om vrijwilligers!

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden. info@seniorencuijk.nl of secretaris@seniorencuijk.nl



Rabobank Clubsupportactie 2025

Van 1 september tot en 23 september heeft de Rabobank Clubsupport actie weer plaats gevonden. Zoals eerder vermeld hebben wij ons ook ingeschreven voor deze actie.

Tijdens een feestelijke avond op 6 oktober in Afferden (LB) werden de bedragen van de deelnemende verenigingen bekend gemaakt.

Onze vereniging mag op korte termijn een bedrag **319, 47 euro** verwachten. We bedanken eenieder die op ons gestemd heeft. Het bedrag zal zeker ten goede komen aan het welzijn van onze leden.



Door omstandigheden is de radiouitzending met Rien over AI en ChatGPT naar voren gehaald. I.p.v. zondag 16 november vindt de uitzending nu plaats op zondag 2 november om 7 uur en wordt herhaald om 17 uur. Omroep L.v.C.

OPGELET!

Vraag aan AI: "Wat kunnen ouderen in Cuijk gaan doen?"

(het antwoord is letterlijk over genomen)

Ouderen in Cuijk kunnen deelnemen aan georganiseerde activiteiten zoals sport (fietsen, dansen, yoga) en creatieve sessies (handwerken, tekenen) via organisaties als Welzijn Ouderen Cuijk en **Senioren Cuijk**.

Daarnaast zijn er ontmoetingsplekken zoals het Alzheimer Café en MFA de Valuwe, en culturele attracties zoals het Klooster Sint Agatha en de Korenmolen Jan van Cuijk. Vrijwilligerswerk en cursussen worden ook aangeboden, en er is ondersteuning beschikbaar voor zelfredzaamheid en eenzaamheid, vaak via Sociom.

Activiteiten en ontmoeting

- Sportactiviteiten: Welzijn Ouderen Cuijk organiseert bewegingsprogramma's, waaronder gymnastiek, zwemmen, yoga en dans. **Senioren Cuijk** organiseert ook fietstochten, walking football en dansavonden.
- Creatieve en culturele activiteiten: Er is een breed aanbod aan creatieve bezigheden zoals handwerken, tekenen en schilderen. Culturele uitstapjes kunnen naar de Sint Martinuskerk, het Klooster Sint Agatha of de Korenmolen Jan van Cuijk.
- Ontmoetingsplaatsen: Deelnemen aan het Alzheimer Café in Castella biedt informatie en contact met lotgenoten, en bij MFA De Valuwe kan je vrij binnenlopen voor koffie en contact.
- Sociale activiteiten: Er worden inloopmiddagen, dansavonden en kaart- en sjoelwedstrijden georganiseerd.

Ondersteuning en hulp

- Professionele ondersteuning: Sociom biedt professionele ondersteuning aan ouderen en hun mantelzorgers, onder andere bij eenzaamheid.

**Bijeenkomst
over AI en CHATGPT
woensdag
19 november
14 uur in 't Fort
zaal open 13.30 uur
Presentatie:
Rien Jansen
Toegang gratis
Opgeven wenselijk
info@seniorencuijk.nl**

Made with PosterMyWall.com

- Vrijwilligerswerk: Je kunt zelf vrijwilliger worden bij een lokale vereniging of ouderenorganisatie, of gebruik maken van de hulp van vrijwillige ouderenadviseurs en belastinghulp via Senioren Cuijk.

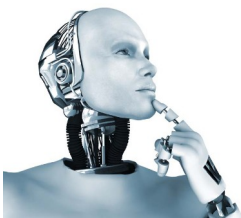
Cultuur en natuur

- Bezienswaardigheden: Verken de historische sites zoals het Klooster Sint Agatha en de Korenmolen Jan van Cuijk, of geniet van de natuur bij de Kraaijenbergse plassen of Natuurgebied de Zevenhutten.

Waar vind je meer informatie?

- Welzijn Ouderen Cuijk (WOC): Voor een gedetailleerd activiteitenoverzicht en om informatie te vinden over hun bewegingsprogramma's, ga je naar de website van WOC.
- Senioren Cuijk: Voor een breed scala aan activiteiten, vrijwillige hulp en informatie over lidmaatschap, bezoek **de website van Senioren Cuijk**.
- Sociom: Voor informatie over ondersteuning, welzijn en ontmoetingsactiviteiten, neem contact op met Sociom.
- Alzheimer Nederland: Voor specifieke informatie over het Alzheimer Café in Cuijk en de organisatie voor mensen met dementie, kun je terecht op de website van Alzheimer Nederland.

AI-reacties kunnen fouten bevatten.....



Tot zover het letterlijke antwoord. Enkele foutjes zitten er wel degelijk in, Walking Football wordt bijvoorbeeld door Old Stars en JVC georganiseerd en ook de dansavonden zijn verleden tijd. Maar in het algemeen is de informatie behoorlijk nuttig. Op zich is het wel mooi dat onze robot 'Senioren Cuijk' benoemt (een beetje eigendunk mag).

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

Benieuwd naar het levensverhaal van Laurens Koole.



We laten ons deze keer afzetten op de Padbroek, het Vossehol. Hier wonen Laurens en zijn vrouw Resy Koole al bijna 50 jaar. We zouden deze mijlpaal graag willen vieren met een buurtfeest. Er wonen nog veel mensen vanaf het ontstaan van deze straat. Laurens en zijn vrouw hebben twee kinderen met partners en zes kleinkinderen.

Laurens is bezig zijn levensverhaal op papier te zetten, middels opnames met zijn mobiele telefoon. Hierna wordt de gesproken tekst met een programma omgezet naar geschreven tekst. Dit wordt verzorgd door Sociom Zin. Onder het genot van een kopje thee en heerlijke pralines start Laurens met zijn levensverhaal.



Hij is geboren in Asten in 1943 als oudste van zes kinderen. Na de lagere school ging hij naar het klein seminarie (internaat in Boxtel) omdat hij priester wilde worden. Daarna verplicht 1 jaar noviciaat; dit is een inwijding in het religieuze leven. Toen 7 jaar studie filosofie en theologie. Vervolgens moest hij stages lopen, o.a. op een levensschool voor werkende jongens in de leeftijd van 14 tot 18 jaar. Een stage lopen in een parochie, de preek verzorgen, op huisbezoek en godsdienstles geven aan kinderen. Hij heeft destijds gekozen voor de congregatie van de paters Assumptionisten. Wij vonden dit een heel moeilijk woord, gelukkig was Laurens bereid het voor ons op te schrijven. Dit zijn priesters Augustijnen van Maria Hemelvaart.

Na zijn opleiding werd hij benoemd tot pastorale werker in een van de parochies van Vught. Daar hield hij zich bezig met vieringen, koren, huisbezoek, jeugdwerk en les geven op de lagere school. Het pastorale werk beviel hem goed. Hij had bedenkingen bij het celibataire leven. In deze periode heeft hij Resy leren kennen en de keuze gemaakt zich niet tot priester te laten wijden.

Hierna is hij als maatschappelijk werker in Nijmegen begonnen bij de Kinderbescherming en bij het Algemeen Maatschappelijk Werk.

Vervolgens aangesteld tot pastoraal opbouwwerker van het dekenaat Nijmegen. Hij heeft met veel plezier gewerkt, in de begeleiding van parochiebesturen en in het opzetten van nieuwe pastorale activiteiten. Hij heeft dit werk ruim 12 jaar gedaan. Daarna heeft hij 15 jaar gewerkt als geestelijke verzorger/pastor bij Justitie in de gevangenissen van Arnhem, Grave en Zutphen.

Na zijn pensionering heeft Laurens, samen met anderen, de Stichting OLC opgericht, Ouderen en Levensvragen Land van Cuijk. Met als doel activiteiten te organiseren op het gebied van zin vragen. Ouderen met elkaar in gesprek brengen over hun levenservaringen. OLC is nu ondergebracht bij Sociom, een eigen onderdeel, onder de naam Sociom Zin.

Daarnaast was hij 10 jaar een van de voorgangers in vieringen in de kerk van Linden.

Voor de activiteiten die hij ten gunste van de ouderen in Cuijk heeft opgezet, heeft hij 2021 een koninklijke onderscheiding mogen ontvangen.

Bij de tweede kop thee mogen we de andere smaak uitproberen en vragen we of hij ook hobby's heeft en waar zijn interesses liggen. Laurens houdt van fietsen, kamperen, bridge, geschiedenis, musea bezoeken, lezen, zijn tuin met name wilde planten, genealogie en oude steden bezoeken. Hij gaat graag met het hele gezin een aantal dagen op vakantie in één groot huis.

We worden onderdruk gezet door onze chauffeur, omdat hij veel te vroeg arriveert. We beginnen hals over kop met de foto-shoot.



Laurens en Resy hartelijk dank voor het gesprek en de heerlijke attenties bij de thee! M&M

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl





Bedankje

Bij deze wil ik iedereen even bedanken voor de leuke reacties en bezoeken tijdens de open dag in mijn praktijk. Ik heb er van genoten.

Nieuwe ontmoetingen en mooie gesprekken. En ik werd verrast door een bezoekje van Martien Peters namens Senioren Cuijk met een prachtig boeket bloemen die de ruimte fleuren. Is deze dag aan je voorbij gegaan maar wil je toch nog graag kennismaken dan kan dat natuurlijk. Op www.abc-voedingsadvies.nl vindt je mijn gegevens om contact op te nemen of plan je makkelijk een kennismaking.

Er was tijdens mijn open dag nog iets dat de aandacht trok van mijn bezoekers, het lekkere bananenbrood dat ik voor de gelegenheid gebakken had. En omdat iedereen zo enthousiast was is het meteen een goed moment om het met jullie te delen.

Het is zo lekker dat je het als traktatie bij de koffie neemt maar ook zo voedzaam dat het een prima onderdeel van de lunch of het ontbijt is.

Bananenbrood

Wat heb je nodig?

Bakpapier

3 rijpe bananen

50gr dadels

150gr volkoren tarwemeel

1,5 theelepel bakpoeder

3 eieren

3 theelepels kaneel

Snufje zout

1 appel

Cakevorm (24cm)

Oven verwarmen op 180 graden.

Snijd de dadels in kleine stukjes.

Bananen schillen en pureren in keukenmachine of met staafmixer.

Eieren met zout luchtig kloppen in een kom.

Meng de gepureerde bananen door het luchtige ei mengsel.

Roer het meel, bakmeel, dadels en de helft van de kaneel door elkaar.

Spatel het meel mengsel door het banaan-ei mengsel tot het een glad beslag is.

Schil de appel en snij er schijfjes van.

Bekleed de cakevorm met bakpapier en spatel het beslag erin, druk de appeltjes in het beslag en bestrooi met de rest van de kaneel.

Bak het bananenbrood 45 minuten in de oven. Het is gaar als je er een satéprikker in kan prikken en deze er schoon uit komt.

Til het brood aan het bakpapier uit de vorm en laat hem even afkoelen. **Smakelijk eten!!**

Groetjes, Astrid



3 FM Serious Request

Dit jaar staat het glazen huis van Serious Request in Den Bosch. Het goede doel is dit jaar Spieren voor Spieren waarbij geld wordt opgehaald voor onderzoek, nieuwe behandelingen en medicijnen en om kinderen met een spierziekte te laten bewegen. Tijdens het congres van zaterdag 4 oktober gaf de voorzitter, de heer Leo Bisschops, aan dat voor het bestuur van Senioren Brabant-Zeeland dit een mooie gelegenheid om deel te nemen aan deze actie. Zo laten we zien dat senioren ook aan de kinderen denken die extra steun en hulp kunnen gebruiken. Dit kan het bestuur echter niet alleen. We willen dan ook vragen of de afdelingen acties kunnen bedenken en uitvoeren om zo veel mogelijk geld in te zamelen. Het verzamelde geld zal dan worden aangeboden aan Serious Request. Het idee moet nog worden uitgewerkt. Nadere informatie volgt.



Fabrieksarbeid is mannenwerk

In 2019 het boek 'Fabrieksarbeid is mannenwerk' (onder-titel: 'Gloriejaren van de Cuijkse industrie') geschreven. Dat boek handelt over de ontwikkeling van het wat suffige en ingeslapen dorpje Cuijk in 1945 tot een sprankelend industriestadje aan de Maas. Het boek bestrijkt de periode tot het jaar 2000.

Dat boek was destijds in zeven weken uitverkocht; een herdruk bleek, ondanks de aanhoudende vraag, te duur. Nu doet de gelegenheid zich voor een bescheiden partij van deze boeken,

destijds aangeschaft door de gemeente Cuijk, over te nemen van de nieuwe gemeente Land van Cuijk. Binnenkort worden die boeken ter verkoop (à € 25) aangeboden. Er zijn circa 50 exemplaren beschikbaar.

Wij kunnen ons voorstellen, dat veel leden, en in het bijzonder die uit Cuijk en directe omgeving, daar belangstelling voor hebben. Sommigen hebben het boek destijds wellicht al aangeschaft, anderen wilden dat misschien, maar stuitten op het bordje 'uitverkocht'.

We willen dit boek bij onze leden onder de aandacht te brengen. Het gaat over de komst, ontwikkeling en in sommige gevallen ondergang van bedrijven als Homburg, Royal Typewriters/Adler, diamantslijperij Dumig, meubelfabriek Werten Sprij, Chicopee, Nefa/Celtona, Nutricia, de Cuijkse leerindustrie (Regouin en Manders) en de lokale sigarenindustrie (Victor Hugo en Philipsen van Hussen) en vele andere.

Daarnaast worden veel echt, van oorsprong Cuijkse ondernemingen beschreven waaronder Smits Kistenfabriek, Machinefabriek Langen, Smits Steenhouwerij, Brouwerij Cevalum, Zuivelcoöperatie St. Maarten en bedrijven als Van Schaijk elektrowarenhuis en Tapijthal Hofmans.

Het boek beslaat 245 pagina's op A-3 formaat en telt circa 400 illustraties. Voor velen is het een feest der herkenning.

De verkoop van dit boek, vanaf begin november, start met de introductie van een vierdelige podcast onder de titel 'De Gloriejaren van de Cuijkse industrie', waarvan het laatste deel op 28 november wordt gepubliceerd. Daarin komen veel Cuijkenaren aan het woord, die destijds in genoemde bedrijven werkzaam geweest. Het betreft interviews die tussen 2017-2019 zijn opgenomen om het boek te kunnen maken. Nadere informatie o.a. over de verkrijgbaarheid, volgt via Facebook en onze website.



Het besef dat het leven eindig is, vooral op Allerzielen

Het verschil tussen Allerheiligen en Allerzielen is dat met Allerheiligen op 1 november de zaligheid van alle heiligen en martelaren wordt gevierd, terwijl Allerzielen op 2 november alle overleden dierbaren herdenkt, en dan specifiek gebeden wordt voor de zielen die zich nog in het vagevuur bevinden en zo dichterbij God te kunnen komen.

Over de zielen van de Heiligen en de martelaren hoeven we ons dus geen zorgen te maken, zij zitten in de Hemel en zullen het ongetwijfeld wel erg naar hun zin hebben. Terecht, zij zouden dit immers hebben verdiend!

Allerzielen is weer een ander verhaal. Je ziel zal bijvoorbeeld maar in het vagevuur zitten, dan moet je maar hopen dat er flink gebeden gaat worden op 2 november. Des te eerder kun je dan naar de Hemel. Ook gedenken we op Allerzielen de overleden dierbaren, zoals in het bovenstaande staat vermeld.

Er wordt echter met geen woord gerept over de zielen van de overledenen die in het voorgeborchte terecht gekomen zijn, maar weinigen weten wat dat is. Het voorgeborchte was in de RK kerk een aanduiding van het verblijf van de zielen, die na het sterven niet toegelaten werden tot de Hemel, maar ook niet naar de hel of naar het vagevuur gezonden konden worden. Zij verbleven in de buurt van de Hemel. Zij genoten daar de volledige en opperste natuurlijke gelukzaligheid, maar men mocht God helaas niet zien. Als zij woonden in het voorgeborchte richting de hel, dan werd men niet gekweld door de eeuwige hellestraffen.

Er is ook nog een andere lezing: Het voorgeborchte zou een wachtkamer geweest zijn. Petrus moest eerst nog een overleg plegen, wat er met de ziel moest gebeuren. hel en verdoemenis of toch de Hemel? Misschien nog even smoren in het vagevuur? Was de beslissing eenmaal gevallen, dan mocht de ziel het voorgeborchte verlaten en werd de ziel doorgestuurd naar de betreffende afdeling alwaar de ziel eeuwig mocht vertoeven, met uitzondering van het vagevuur, want dan was er nog hoop.

In 2007 heeft de Rooms Katholieke kerk het bestaan van het voorgeborchte niet meer erkend. Echter, ik weet niet hoe de kerk is geïnformeerd, want er is, volgens mij, geen engel even naar beneden gekomen om de gang van zaken rondom het voorgeborchte aan ons, de aardbewoners, uit te leggen.

Allerzielen is voor mij toch een dag wat voor mij nooit ongemerkt voorbij gaat. Op Allerzielen 1979 overleed mijn vader, twee maanden voordat hij met 60 jarige leeftijd in de VUT zou gaan en mijn moeder een korte tijd later. Iemand zei indertijd tegen mij: *“Als je geboren wordt is er maar een ding zeker, je gaat ook weer dood”*. Tja, een waarheid als een koe, ‘het leven is eindig’.



Heel bijzonder is het gegeven over het graf van mijn oudste broer, die ik helaas niet heb gekend. Hij overleed in 1948 toen mijn moeder in verwachting was van mij. Zijn overlijden heb ik dus in feite indirect meegeemaakt.

Rond 1970 kwam de toenmalige pastoor bij ons aan de deur en vertelde dat het grafje van mijn broer geruimd zou worden. Het oude kerkhof ging dicht, want er was inmiddels een nieuw kerkhof. Mijn ouders hebben kort daarna afscheid genomen van hun overleden zoon en er zijn verder ook geen grafrechten meer betaald. In 1972 verhuisden mijn ouders naar een andere plaats i.v.m. het werk van mijn vader. Tot hun dood hebben zij gedacht dat het grafje geruimd was.

Toen mijn vrouw en ik in 1997 weer na een lange tijd in mijn geboortedorp waren, hoorden wij dat het oude kerkhof nog steeds bestond en deels niet geruimd was. Dus daarom ook even het oude kerkhof bezocht. De schrik sloeg me werkelijk om het hart, het grafje was er nog steeds! Dezelfde week nog heb ik het uitgezocht en wat bleek? Er was een clubje vrijwilligers, dat na sluiting van het kerkhof, diverse mooie graven hebben onderhouden, waaronder het graf van mijn broer.

Soms, meestal rond Allerzielen, ga ik weer terug om het grafje te bezoeken. Iedere keer weer bekruipt me het gevoel, dat ik het wel heel erg voor mijn ouders vond, dat ze dit niet geweten hebben. Alleen heb ik het nog kunnen vertellen aan mijn zus, die in 1998 stierf.

Ook in het voorjaar van dit jaar ben ik er weer geweest. Voor mij zijn deze bezoeken toch wel belangrijk en emotioneel, want ik vind het heel vreemd van mijzelf dat, ondanks dat ik mijn oudste broer niet heb gekend, hem toch steeds meer ga missen.....'Hoe zou ons leven er uit hebben gezien als hij nog had geleefd?'

Niet alleen denk ik dan aan mijn oudste broer, maar ook aan de overige familieleden, die ik inmiddels heb verloren. Ik wil hen zeer zeker hiermee niet te kort doen. Het verschil is namelijk dat ik deze wel heb gekend en daarvoor ben ik dan ook weer dankbaar. Zij zijn uitgestrooid en daarom is dit graf eigenlijk mijn enige houvast naar het verleden van ons vroegere gezin, dat zeven personen zou hebben geteld en waarvan ik sinds 1998 nog alleen op deze aardkloot mag rondlopen, met zijn nodige agressie en oorlogen, maar ook met zijn liefde, begrip en genegenheid.

Het is goed om toch even stil te staan bij de dierbaren, die ons zijn ontvallen en Allerzielen leent zich daar uitstekend voor. (MP)





't Fort

Rikken: maandag, in de oneven weken, aanvang 13.30 uur

Kienen: 't Fort, iedere 2e dinsdag van de maand, aanvang 14 uur

Tekenen & schilderen: 't Fort, woensdagmiddag van 14 uur tot 16 uur

Bridge: donderdagmiddag aanvang 13.30 uur.

Wandelen: dinsdags 13.30 uur, bij goed wandelweer

Biljarten: elke week van dinsdag t/m vrijdag van 09.00 tot 12.00

Inloop: elke dag van 9-12 uur en van 13.-17 uur

mfa De Valuwe

Rikken en jokeren: maandag in de even weken, 13.30 uur

Kienen: iedere 1e vrijdag van de maand, aanvang 14 uur

Koersbal: iedere dinsdag van 10 tot 12 uur

Bridge: iedere donderdag, aanvang 19.30 uur

Handwerken: elke woensdag vanaf 9.30 uur

inloopochtend 55+: Op maandag 10 uur

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

Het Doehuis Ouderensoos: elke woensdag van 9.30 tot 12 uur

De Nielt

Inloopmiddag Senioren Cuijk: iedere donderdagmiddag van 13.30 tot 15.30, kaarten, sjoelen, biljarten en gewoon gezellig een gesprekje voeren, met daarbij een drankje.

Inloop De Nielt: dinsdagmorgen vanaf 9.30 uur en woensdag vanaf 13 uur

Schilderen en tekenen: vrijdag van 10.30 tot 12.30

Ouderengym: dinsdag van 09.30 -10.15 uur

Stoelyoga voor ouderen: Woensdagochtend

De Kemphaan- Katwijk: Donderdagmorgen oudereninloop, woensdag biljarten

Overig

Handwerken: elke maandag vanaf 13.30 in Wozoco gebouw in Hof van Cuijk,

Fietsen: iedere dinsdag. Vertrek om 13.30 uur Louis Janssenplein en 't Fort.

Jeu de Boules Amicale Galberg: laatste vrijdag van de maand, aanvang 10 u.

Badminton: maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in De Kwel

Tafeltennis: iedere woensdag en vrijdag in de gymzaal "De Wingerd", van 14.30 tot 16.30

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

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

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

www.biblioplus.nl/deontdek



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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

