



onder-**ONS**je



december
2025





Hofmans SINDS 1964
AT HOME

Open
ZONDAG
7 DEC
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**

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: 15 december
Copy uiterlijk: 1 december
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



Een welverdiende afscheidsgroet

**Beste leden van Senioren Cuijk,
Na vier mooie jaren leg ik mijn taak als voorzitter neer.
De reden is eenvoudig en voor velen wellicht herkenbaar: ik nader de 80-jarige leeftijd en het voelt als het juiste moment om mijn verschillende vrijwilligersactiviteiten af te bouwen.**

Toen ik in 2004 met pensioen ging, had ik niet kunnen bevroeden hoeveel voldoening en plezier het vrijwilligerswerk mij zou gaan brengen. Kijken we even terug? Ik was 10 jaar voorzitter van de gemengde zangvereniging 'Zang Veredelt', waar ik ook actief was in het Cultureel Hart Cuijk. Aansluitend mocht ik maar liefst 8 jaar de organisatie 'Cultuur aan de Maas' leiden. Daarnaast heb ik met veel energie meegewerkt aan de opstart van zowel de ijsbaan als het Hobbycentrum in onze gemeente.

Ook was ik 14 jaar lang een trouwe vrijwilliger bij het museum, en tot op de dag van vandaag vervul ik met liefde de rol van lector in de Martinuskerk. Verder terug in de tijd was ik mede-oprichter van de zeeverkennerafdeling en bekleed ik nog steeds met veel plezier het voorzitterschap van het programmabeleidsorgaan van onze lokale omroep. Maar waar ik nog steeds de heel veel voldoening aan beleef is mijn werk bij de VPTZ, het 2 nachten in de week, als vrijwilliger waken bij Palliatieve Terminale patiënten thuis.

Al deze ervaringen maken het afscheid enigszins weemoedig, maar vooral ook dankbaar. Mijn hart ligt in Cuijk en bij het verenigingsleven. De afgelopen vier jaar als jullie voorzitter waren een kroon op deze periode. Ik kijk met immense voldoening terug op wat we samen voor Senioren Cuijk hebben bereikt.

Ik wil jullie allemaal hartelijk danken voor het vertrouwen en de fijne samenwerking. Ik draag de stok nu over, in de volste overtuiging dat de vereniging in goede handen is en een bloeiende toekomst tegemoet gaat. Natuurlijk blijf ik de vereniging en haar activiteiten van harte steunen, maar dan vanaf de zijlijn. Ik wens het nieuwe bestuur veel wijsheid en succes toe, en alle leden heel veel plezier in de komende jaren. Met een warme groet,

Peter Schouten





MIJLPAAL



gefeliciteerd!



90 jaar: Mevr Schrijer Lucassen

85 jaar: Mevr. Kersten Gerrits - Dhr. T. Peters - Dhr. T.v.d. Pol

Doehuis: van 24 december 2025 t/m 27 december 2025 en van 31 december 2025 t/m 4 januari 2026

MFA: van 22 december 2025 t/m 4 januari 2026

De Nielt: van 20 december 2025 t/m 4 januari 2026

't Fort: van 24 december 2025 t/m 29 december 2025 en van 31 december 2025 t/m 2 januari 2026.

Tijdens de sluitingen zullen er geen activiteiten in deze buurthuizen van onze afdeling plaatsvinden. Ook zullen er geen activiteiten verplaatst worden.

Sluiting buurthuizen tijdens de feestdagen



Verschijningsdata ONS en onder-ONSje 2026

Ons magazine verschijnt in 2026 elf keer, zoveel mogelijk in de laatste volle week van de maand op maandag, uitzonderingen daar gelaten. Op onderstaande data zal het magazine Ons bezorgd worden bij de rayonbezorgers.

De leden ontvangen nog dezelfde week de ONS en het onder-ONSje op de deurmat. Mocht dat niet zo zijn, neem dan contact op met onze ledenadministratie:

leden@seniorencuijk.nl



<i>Editie</i>	<i>Verschijningsdatum (op maandag)</i>	<i>Copij</i>
januari	15 december 2025 (ivm Kerst eerder)	1 dec
februari	26 januari	11 jan
maart	23 februari	8 feb
april	23 maart	8 maart
mei	20 april (ivm Koningsdag een week eerder)	5 april
juni	18 mei (ivm Pinksteren een week eerder)	3 mei
juli/aug	22 juni	7 juni
september	24 augustus	9 aug
oktober	21 september	5 sept
november	26 oktober	11 okt
december	23 november	8 nov
januari '27	14 december 2026 (ivm Kerst eerder)	30 nov

SeniorenExpo^{22e editie}

Van dinsdag 13 tot en met zondag 18 januari 2026 vindt de 22e editie van de Senioren Expo plaats in het Conference Centre Koningshof in Veldhoven, de grootste en leukste beurs voor de 50 Plussers.

De Senioren Expo is dé ideale plek voor iedereen die op zoek is naar een leuke, informatieve en gezellige dag uit. U vindt hier een uitgebreid aanbod aan stands met de nieuwste producten, diensten en innovaties op het gebied van gezondheid, lifestyle, reizen, mode, wonen en hobby's. Of u nu praktische informatie zoekt, advies nodig heeft, of gewoon wilt genieten van een leuk dagje uit, de Senioren Expo heeft het allemaal. Tijdens uw bezoek kunt u, terwijl u geniet van een hapje en een drankje, ook genieten van optredens van diverse bands, orkesten en artiesten! **U dient met eigen vervoer naar Veldhoven te gaan. Kaarten zijn te bestellen via: <https://seniorenexpo.nl/>**



Vrijwilligers Bedankt!!!

Fijn dat we dit jaar weer een beroep op jullie konden doen. Zonder jullie inzet zou het vlug gedaan zijn met onze vereniging. Ook wensen wij jullie een fijn Kerstfeest en alvast een prima 2026 op alle gebieden!

“Het feest rondom Sinterklaas is aan het verdwijnen helaas!”



“Kerst, traditioneel of glitter, daar zitten wij niet mee.

Daarom wensen wij jullie fijne dagen en nemen we nog maar eens een kopje thee”.



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



Het laatste onder-ONSje 2025

Dit is alweer het laatste onder-ONSje van dit jaar. Half december komt er weer eentje op de deurmat, maar dat is al het januari-nummer van 2026.

We hebben dit jaar weer met plezier aan het onder-ONSje gewerkt en we hopen dat jullie het met hetzelfde plezier het onder-ONSje hebben gelezen. We proberen het blad zo gevarieerd mogelijk te houden. De juiste informatie omtrent onze afdeling, maar ook luchtige of serieuze thema's en vergeet onze veel gelezen rubrieken niet. We horen daar zeer positieve opmerkingen over. Een onder-ONSje maken vergt altijd veel tijd. Eerst wordt er een concept gemaakt. Is het concept van het blad eenmaal af, dan gaat het eerst naar de mensen, die er aan meegewerkt hebben. Zij plaatsen dan op- of aanmerkingen over alles wat er in staat. Vervolgens wordt het onder-ONSje aangepast en dan gaat de definitieve versie naar onze drukker. Het drukken duurt een week. Daarna wordt het onder-ONSje bij jullie in de brievenbus gedaan. Op dat moment wordt er alweer het volgende onder-ONSje gewerkt. Wij wensen jullie allemaal een mooie Kerst en een goede jaarwisseling. De redactie



Het Kerstpresentje

Ook dit jaar heeft het bestuur besloten om onze leden weer te verrassen met een lekkere traktatie. Tegen inlevering van de ze bon, ontvang je bij AH in de Smidstraat een aardigheidje.



**Deze bon kan ingeleverd worden van 8 - t.m. 20 december.
Let op: dit is de bon, die je in moet leveren, svp uitknippen .**

Mocht je geen gebruik maken van de traktatie, deponeer dan de bon bij een der bestuursleden in de bus. Het bedrag komt dan ten goede aan 3FM Serious Request, waarover we in het vorige onder-ONSje hebben geschreven. De Valuwe 78 (Noord & Katwijk) - Vlierbes 4 (Heeswijk) - Merletplein 4 (Centrum & Padbroek)



Bijeenkomst 20 oktober Senioren zelf aan zet
 In de gemeente Land van Cuijk heeft in de maanden oktober en november een uitgebreide voorlichtingscampagne plaats gevonden, genaamd: 'Senioren zelf aan zet'. Deze bijeenkomsten gingen vooral over toekomstbestendig blijven wonen.

Er zijn totaal 7 bijeenkomsten geweest en iedere bijeenkomst is zeer goed bezocht. Het toont in ieder geval aan dat dit soort bijeenkomsten toch aan een behoefte van senioren voorziet.

Op maandag 20 oktober vond de bijeenkomst plaats in mfa De Valuwe. Meer dan 100 bezoekers mochten we tellen en dat was meer dan we hadden verwacht. Op het laatste moment moesten er nog vlug meer stoelen geregeld worden. Nadat de voorzitter van Senioren Kring Land van Cuijk, Noud van Vught, het openingswoord deed, volgden er presentaties van Senioren Brabant-Zeeland, de wethouder van de gemeente, Rabobank en Mooiland.

Na de pauze was er een beurs met info van: Gemeente Land van Cuijk, Mooiland, Rabobank, Senioren Land van Cuijk, Welzijn Ouderen Land van Cuijk, Sociom, de lokale notaris en Domotica.

Al met al een zeer geslaagde middag. We hebben er weer veel van geleerd !



Gym heeft zin, doe je mee?



**Kom van
die bank af!**

Gymnastiek voor ouderen heeft veel voordelen zoals verbeterde fysieke en mentale gezondheid, zoals een betere balans, sterkere spieren en botten, en een lager risico op vallen en dementie.

Er zijn genoeg senioren die individueel thuis oefeningen doen. Oefeningen zoals stoel-opstaan, zijwaartse beenheffen en armliften zijn uitstekend voor senioren om thuis te doen, waarbij een stoel vaak als hulpmiddel dient voor balans. Naast specifieke oefeningen, is het belangrijk om te beginnen met een goede warming-up, zoals stappen en rustig zwaaien met de armen. Echter, om thuis te gymen kan ook nadelen bevatten. Denk bijvoorbeeld aan het verkeerd uitvoeren van oefeningen, waardoor de kans op blessures ontstaat. Ook als je te intens de oefeningen doet is die kans aanwezig. Wij adviseren je daarom om rustig aan te beginnen en vooral op naar je lichaam te luisteren. Op het internet staat veel informatie over het 'thuisgymen', maar ook filmpjes via youtube kunnen je daarbij helpen. Bezoek ook eens de link: <https://ggz.nl/thuis-bewegen-voor-ouderen-en-mindervaliden/>



In Cuijk zijn er voldoende mogelijkheden om in groepsverband te gaan gymen. Ieder buurthuis heeft wel een gymclub voor senioren. Het grootste voordeel is wel dat de juiste oefeningen onder deskundige begeleiding uitgevoerd worden. Mocht er iets niet goed gaan, dan is de hulp nabij. Het heeft ook sociale voordelen. Het vermindert de eenzaamheid want je ontmoet leeftijdsgenoten. Ook via Welzijn Ouderen Cuijk zijn er diverse mogelijkheden om te gaan gymen, kijk eens op de volgende link:



welzijnouderencuijk.nl/index.php/activiteiten/activiteitenagenda

Weet je niet precies welk beweegprogramma voor je het beste is, dan kun je altijd overleggen met je huisarts of fysiotherapeut. Zij zijn veelal op de hoogte welke mogelijkheden er voor je zijn in Cuijk.

Ook kun je eens informeren bij de sportstudio's. Zij hebben in de meeste gevallen speciale programma's voor senioren. Het belangrijkste in dit verhaal is dat je van de bank af bent en aan je lichaam werkt. Je hebt er langer plezier van!





Kerst vieren met iemand met dementie

Kerstfeest is voor veel mensen een fijn feest. Gezelligheid, de kerstboom, bezoek aan vrienden, buren of familie en lekker eten horen daarbij. Hoe vier je een mooi kerstfeest met iemand met dementie?

Welke tijd van het jaar is het? Het is fijn om stap voor stap decoraties op te hangen. Of lekkernijen neer te zetten die horen bij het seizoen of de feestdag die eraan komt of gevierd gaat worden. En denk ook eens aan muziek. **Geuren zijn heel belangrijk.** Die geven houvast. Hoe ruikt bijvoorbeeld kerst?

Doe niet alles in één keer. Het huis compleet versieren in één dag kan soms erg verwarrend zijn. Beter is het om iedere keer iets toe te voegen. **Zorg dat de plek goed is ingericht voor iemand met dementie.** Denk alvast na over eten en drinken. Sommige mensen met dementie krijgen moeite met eten. Denk daar vooraf over na. Bijvoorbeeld door kleine hapjes te maken.

Zorg dat de ander er helemaal bij hoort. Eet samen, eet hetzelfde. Geef je de persoon met dementie een groot servet? Geef dan iedereen een groot servet. Een fotoboekje met alle familieleden erin (namen bij gezichten) kan helpen.

Probeer de groep klein te houden. Toch druk? Zorg dat je naaste met dementie bij mensen zit die hij/zij vaak ziet en daarom herkenbaar kunnen zijn.

Testen is pesten. Je naaste vragen naar wat hij nog weet, geeft verdriet en stress

Zet familietradities voort. Probeer te doen wat jullie normaal gesproken ook altijd deden tijdens de kerstdagen, bijvoorbeeld bij familie op bezoek of naar de kerk gaan. Wel blijven opletten dat het niet te druk gaat worden!

Samen zingen. De meeste families of vrienden hebben wel liedjes die veel gezongen werden tijdens de feestdagen. Zelfs als iemand met dementie moeite heeft met spreken, gaat zingen in de meeste gevallen nog uitstekend.

Tijdig rusten. Voor mensen met dementie kan het fijn zijn om 's middags de gelegenheid te hebben om even te rusten.

Als het mogelijk is: ga er samen even uit! Met een wandeling halen jullie een frisse neus en doe je nieuwe energie op. Een leuke onderbreking voor het hele gezelschap!

(gegevens via samen dementievriendelijk & dementie.nl – andere foto's toegevoegd)



Omgaan met Parkinson tijdens de kerst

De kerstperiode kan voor mensen met de ziekte van Parkinson zowel een vreugdevolle als een uitdagende tijd zijn. Symptomen zoals moeite met eten en drinken, stijfheid, en het verdragen van kou kunnen tijdens de feestdagen extra lastig zijn.



Plan rustmomenten in: Erg belangrijk want dit voorkomt oververmoeidheid.

Blijf bewegen: Voldoende beweging is cruciaal voor het onder controle houden van symptomen. Maak even een wandelingetje of zo.

Houd vast aan routines: Probeer de dagelijkse routines, zoals medicatietijden en slaappatronen vooral met de kerstdagen vast te houden.

Communiceer behoeften: Vertel familie en vrienden wat uw behoeftes zijn.

Wees voorbereid op kou: Mensen met Parkinson kunnen kou minder goed verdragen.

Let op de voeding: Maak dit duidelijk met iedereen bespreekbaar.

Voor de mantelzorgers, familieleden of de gastgevers: Symptomen zoals traagheid of trillen kunnen toenemen door stress of vermoeidheid. Geduld maar vooral begrip zijn dan erg belangrijk voor de patiënt. Eenvoudige gebaren, zoals het helpen bij het snijden van het eten of het verplaatsen van stoelen naar een rustigere plek, maakt al een verschil. Zorg ervoor dat de Parkinsonpatiënt zich betrokken voelt bij de festiviteiten, maar respecteer het vooral ook als de patiënt zich even wil terugtrekken. Overweeg praktische geschenken die het dagelijks leven makkelijker maken, zoals een elektrische tandenborstel, grote letter boeken, of comfortabele kleding. Tijd en aandacht zijn vaak het meest waardevolle geschenk. De zorg voor iemand met Parkinson kan intensief zijn. Zorg ervoor dat u ook tijd voor uzelf neemt om ook van de feestdagen te genieten

De feestdagen moeten een tijd van warmte en samen zijn zijn. Met goede planning en wederzijds begrip kunnen de uitdagingen van Parkinson tijdens Kerstmis beheersbaar blijven.

(via Ai en aangepast- foto's via internet)





Uit op Zondag, een kleine terugblik

Op het eind van het jaar blikken we vaak terug. Zo doen we dat ook met Uit op Zondag, maar dan over het afgelopen anderhalf jaar.

Gestart als pilot op de eerste zondag van oktober 2024 met de aftrap in Castella. Daar waren meteen ca 80 mensen aanwezig, maar dit was wel met bewoners van Castella.

Het werd even spannend, toen we de volgende Uit op Zondag organiseerde in het MFA. Toen waren er ongeveer 30 bezoekers.

Deze vaste kern was nagenoeg elke keer aanwezig en de bezoekersaantallen schommelen steeds rond de 40-45 mensen.

Met een uitschieter van 80 mensen in de Burcht in Linden waar het Viserskoor uit Beers een optreden verzorgde.

Elke eerste zondag van de maand, komt er een artiest(en) gratis optreden voor ouderen uit de voormalige gemeente Cuijk. Ook het komend jaar gaan we daar mee door.

Bij toerbeurt komen alle dorpen en dorpshuizen aan de beurt, mits deze geschikt zijn.

Hiernaast zien jullie het zeer geslaagde optreden van het Seniorenorkest in de Agaath in Sint Agatha.

We hopen dit nog vaak te kunnen organiseren en we zien jullie graag een keer verschijnen op deze eerste zondagen van de maand.



Op zondag 7 december in MFA de Agaath, St.Agatha, is er een optreden van Vocals4All, aanvang 14.30 uur. Jullie komen toch ook? (Riky)

Gastvrouwen gezocht voor Uit op Zondag.

Voor Uit op Zondag zijn we op zoek naar gastvrouwen/heren.

De eerste zondag van de maand is er in de voormalige gemeente Cuijk een optreden voor Uit op Zondag.

Voor de plaats Cuijk zijn we op zoek naar een paar mensen die deze zondagmiddag(en) zouden willen begeleiden. Ontvangen van de artiesten, zorgen dat het op de

locatie goed geregeld is.

Omdat alle dorpen uit de voormalige gemeente mee doen, betekent dit niet 12 zondagen actief zijn, maar alleen als het optreden in Cuijk is. Dat zal ongeveer 5/6 keer per jaar zijn. Eventueel kan er een pool gemaakt worden van mensen die in een bepaald buurthuis gastvrouw/heer wil zijn. Het is een leuke manier om nieuwe mensen te ontmoeten en bij te dragen aan het culturele leven in Cuijk. We zouden hier erg mee geholpen zijn. leden@seniorencuijk.nl



Walking Football

Elke donderdagochtend staat er een clubje enthousiastelingen op het veld voor Walking Football. Niet om de Champions League te winnen, maar om samen in beweging te blijven, plezier te maken en het spelletje op een ontspannen manier te beleven.

Het vaste recept: een flinke dosis gezelligheid, een sportieve strijd en altijd weer mooie verhalen om na te vertellen. Lijkt het je ook leuk om mee te doen? Iedereen (heren én dames) is welkom: ervaring of leeftijd (vanaf 60+) maakt niet uit, als je maar zin hebt om samen lekker te bewegen.

Na afloop drinken we een kopje koffie/thee met een kuukske.

Kom gerust eens langs en ervaar zelf hoe gezellig Walking Football is.

Elke donderdagochtend – 10.00-11.30 uur – aansluitend koffie

Locatie: JVC Cuijk. Trainer: Johan Lamers



Onlangs is de 55 Plus Show verhuisd van de vrijdagmorgen naar de zondagmorgen tussen 7 en 8 uur. Het programma wordt dezelfde dag herhaald tussen 17 en 18 uur en wordt uitgezonden door Omroep LvC, onder verantwoording van Welzijn Ouderen Land van Cuijk.



Vooraf in de oude gemeente Mill wordt dit programma goed beluisterd. Dit heeft vooral te maken omdat het van origine een Mills programma is en dat al jaren door Omroep Mill werd uitgezonden. Door de samenvoeging van de gemeentes is dit ook Omroep Land van Cuijk geworden. Daarom wordt het programma nu ook meer beluisterd in het gehele Land van Cuijk. Nog niet zoals wij dat zouden willen, maar zo iets moet natuurlijk ook groeien. Daarom vermelden we nog maar eens de frequenties van Omroep Land van Cuijk. Ether FM 93,5 – FM 94,0 – FM 105,9 MHz, Ziggo – (1)915 KPN – 1175, Fiber.nl, Stipte – 3196, Tri-Ned, SNLR – 887, T-Mobile – 2169.

Men kan het programma altijd nog terug luisteren via onze website www.seniorencuijk/terugblik. Tot maximaal een week na de uitzending. Hier alvast 2 tips: Een mooi kerstverhaal wordt op zondag 21 december uitgezonden en op 4 januari worden de plannen voor 2026 ontvouwd door diverse seniorenverenigingen. Ook onze vereniging komt aan het woord.



Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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



De dagen worden korter

En de avonden dus langer. En als je niet oplet zit je iedere avond al veel te vroeg op de bank met een dekentje of bij de kachel. Een lekkere borrelplank en een drankje, een kop thee met drie koekjes, koffie met een plak cake.

Eten is een sociale activiteit maar ook een aanjager van hormonen en geluk stofjes in je brein. Maar belangrijkste van allemaal is dat eten je lichaam moet voeden. Het moet voorzien in de voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om te functioneren.

En alles wat je onnodig eet gaat ten koste van de ruimte voor voeding. Dus zorg dat je hoofdmaaltijden gezond en voedzaam zijn en eet genoeg. Dan is er minder ruimte over voor ongezonde dingen en heb je niet de behoefte om te snacken.

Een echte wintermaaltijd net wat anders dan je gewend bent.

Boerenkoolstampot met knolselderij en walnoten voor 2 personen

500gr geschilde knolselderij in stukjes

500gr boerenkool fijngesneden

75 gr walnoten in grove stukken gehakt

1 el olijfolie

2 tl grove mosterd



Zet de knolselderij half onderwater en voeg een snuf zout toe. Laat het 15 minuten koken. Verdeel dan de boerenkool over de knolselderij in de pan en kook nog eens 15 minuten met de deksel op de pan. Als de groenten gaar zijn giet ze af en vang het kook vocht op. Stamp er een puree van en voeg de olijfolie, de mosterd en wat kookvocht toe om er een smeuge puree van te maken. Breng op smaak met peper, zout en eventueel een scheutje azijn. Rooster de walnoten in een droge pan en strooi ze op de bord over de stampot.

**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



Beroepsvereniging
Gewichtsconsulenten
Nederland



VERENIGING VAN
NEI-THERAPEUTEN

Smakelijk eten! Groetjes, Astrid



WEDEROM: Pas op voor Nepagenten

De kracht van herhaling is soms nodig om een belangrijke boodschap beter onder de aandacht te brengen. Op deze plaats heb ik al eerder gewaarschuwd voor de zorgwekkende toename van oplichtingspraktijken waarbij criminelen zich voordoen als politieagenten.

Helaas blijkt de boodschap nog heel actueel en ook beslist niet 'ver van ons bed'. Ook in onze gemeente zijn "nepagenten" actief. In 2024 registreerde de politie maar liefst 8.329 incidenten met nepagenten, een enorme stijging ten opzichte van de 544 meldingen in 2023. Dit betekent dat er gemiddeld bijna één incident per uur plaatsvindt. De werkwijze van nepagenten is vaak hetzelfde en zeer geraffineerd. Het begint meestal met een telefoontje waarin de oplichter zich voordoot als een politieagent. Ze vertellen een overtuigend verhaal, bijvoorbeeld dat er inbrekers actief zijn in uw buurt en dat de politie uw waardevolle spullen, zoals sieraden of bankpassen, in bewaring wil nemen om ze 'veilig te stellen'. Soms noemen ze zelfs de naam van uw lokale wijkagent of persoonlijke details, zoals de namen van uw kinderen, om vertrouwen te wekken. Kort na het telefoontje verschijnt er iemand aan de deur, soms in een nep-politieuniform, soms in burgerkleding met de bewering dat ze voor de recherche werken. Deze persoon vraagt om uw waardevolle spullen of bankpas, inclusief pincode, en verdwijnt vervolgens met de buit. In sommige gevallen controleren ze zelfs uw woning onder het mom van 'inbraakpreventie', om te kijken wat er nog meer te stelen valt.

De impact van dit soort oplichting is groot. Naast het verlies van waardevolle bezittingen durven veel senioren na zo'n ervaring niet meer alleen thuis te zijn. Ze zijn bang als de deurbel gaat en verliezen het vertrouwen in anderen. "Het vertrouwen is zo beschadigd, dat hun leven op zijn kop staat," zegt Anneke Sipkens, directeur van een ouderenorganisatie ANBO-PCOB.

Een treffend voorbeeld is Hanneke (74), die na veertig jaar bij de politie te hebben gewerkt, toch slachtoffer werd van nepagenten die haar sieraden en geld afhandig maakten. Dit toont aan dat zelfs mensen met ervaring in de sector niet immuun zijn voor deze geraffineerde trucs.



De politie en ouderenorganisaties geven enkele belangrijke tips om uzelf te beschermen tegen nepagenten:

1. *De politie vraagt nooit om uw bezittingen:* Echte agenten komen nooit aan de deur om bankpassen, pincodes, sieraden of andere waardevolle spullen op te halen. Als iemand dit vraagt, is het vrijwel zeker een oplichter.
2. *Vraag om legitimatie:* Echte politieagenten zijn verplicht zich te legitimeren met een geldig legitimatiebewijs, inclusief een foto en een holografisch zegel. Vertrouwt u het niet? Sluit de deur en bel direct de politie via 0900-8844 om te controleren of er echt een agent bij u is gestuurd.

3. *Volg uw onderbuikgevoel:* Als iets niet goed voelt, laat dan niemand binnen. Zeg vriendelijk dat u eerst contact opneemt met het politiebureau en sluit de deur.

4. *Waarschuw anderen:* Praat met familie, vrienden of burens over deze vorm van oplichting. Vooral senioren moeten weten dat deze praktijken bestaan. Als u iets verdachts ziet in uw buurt, zoals onbekende personen die bij ouderen aanbellen, bel dan direct 112.

5. *Meld altijd incidenten:* Zelfs als u alleen een verdacht telefoontje ontvangt, meld dit bij de politie via 0900-8844 of doe aangifte. Dit helpt de politie om bendes op te sporen.

Nepagenten zijn een groeiend probleem, maar met de juiste voorzorgsmaatregelen kunt u uzelf beschermen. Blijf alert, vertrouw op uw instinct en aarzel niet om de politie te bellen als iets niet klopt. Samen kunnen we ervoor zorgen dat deze criminelen minder slachtoffers maken, Fijne dagen gewenst, maar blijf alert! (Rien)

LUNCHROOM

"De Looierij"

Deken van den Ackerhof 14,
5431 DP Cuijk

www.delooierijcuijk.nl



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



Bezoek aan de Scandinavische kerstmarkt in het Inspyrium in Cuijk.

Op een stralende, herfstige zondag fietsen we naar het Inspyrium. We kijken onze ogen uit: het is niet alleen maar een kerstmarkt, maar op deze beurs vinden we uitgebreid informatie over Scandinavië, met name lezingen van reisorganisaties, kleding en schoeisel, specifieke kerstproducten, informatie over emigratie, voeding, diverse workshops en nog veel meer.

We komen aan en brengen onze jassen naar de garderobe. Hierna worden we naar binnen gesleurd door een touroperator om een presentatie bij te wonen van 'Senja reizen' over IJsland. Ben je nog nooit naar IJsland geweest, dan wordt je wel enthousiast! Na deze uitgebreide lezing lopen we een van de drie grote hallen in. Hier treffen we een bonte verzameling van kerstartikelen voor jong en oud. We zien adventskaarsen, hangers voor in de boom, knuffels, huisjes die verlicht kunnen worden, kaarten, sieraden, armbandjes gemaakt van gevlochten rendierenhuid, kerstkaabouters, serviesgoed, een kraampje met kunstbloemen van vilt, rendierpoppen.



Van al dat dreutelen langs kramen, hebben we dorst gekregen en ploffen neer op een barkruk bij een statafel. Na deze rustpauze bezoeken we de andere hallen. Marijke moet Marga wegslepen bij een kraam met een proeverij van Noorse cider. We lopen naar buiten langs een kraam met Noorse Snacks, waar je onder andere Zweedse

balletjes kunt kopen. Ook verkopen ze marshmallows die kinderen zelf kunnen roosteren boven een kampvuur. Daar tegenover kunnen kinderen leren om zelf vuur te maken, met behulp van een vuurstaal.



Weer binnen treffen we een kraam waar we beide liefhebber van zijn: 'De Snoepwerkplaats' waar handgemaakt Deens snoep te bewonderen valt. Men staat net klaar om met een demonstratie snoep maken te beginnen. Dit blijkt een heel geduldig, heet werkje te zijn. De suikerstroop dient namelijk tot 160 gr. verhit te worden en vandaar ook de dubbele vuurvaste handschoenen ter bescherming. De

substantie wordt uitgegoten en nadat het wat afgekoeld is volgt het duw en trekwerk. Deze klus wordt wel 100 keer uitgevoerd om luchtbelletjes erin te krijgen en zo een enigszins bros snoepje te krijgen. Dit keer wordt het een dropsnoepje en voegt men bij een gedeelte salmiak toe. De twee plakken komen op elkaar en opgerold. Zo ontstaat er een spiraal van binnen. De staven worden in kleine stukjes gehakt en wij bofkonten mogen ze proeven.



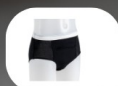
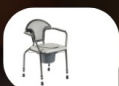
We halen onze jassen op en gaan een kijkje nemen op het dakterras. Hier kunnen we een ijsbad nemen, maar we slaan dit over! We gaan af op een heerlijke lucht, dat blijkt het roken van verse zalm te zijn. Bij de uitgang moet Marijke nog even knuffelen met wat Husky's. Na deze leuke middag fietsen we voldaan weer naar huis. M&M

 **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



De kerststal en de kerstboom nader bekeken

Zeer vele tradities verdwijnen in deze tijd rond Kerstmis. Steeds meer wordt het een uitbundig feest met fel knipperende verlichting, extravagant gekleed en veel eten. De zogenaamde moderne ouders en wereldburgers willen zelfs Kerstmis verbannen en er een lichtjesfeest van maken. Pfff, waar zijn we nu toch mee bezig?

En waar ziet men nu nog de adventskrans? Ja, alleen in de kerk en deze wordt met Kerstmis ook minder bezocht dan vroeger. Toen we nog jong waren, zag men vooral in de katholieke streken vele adventskransen in de huizen. Vanaf vier weken voor kerst werd iedere zondag een kaarsje aangestoken. De adventskrans heeft plaats gemaakt voor de kerstkrans, een lekkernij met spijs en bladerdeeg. Dat hapt zo lekker weg en ook de chocolade kerstkransjes, al dan niet gevuld, liggen al in oktober in de supermarkt. Dus waarom moeten we wachten met het kaarsjes aansteken op de adventskrans?

Ook de kerststal is in vele huishoudens niet meer aanwezig. Daar is geen plaats meer voor. Want de kerstboom en de glitter zijn het middelpunt. Liefst een kunstkerstboom, die kun je ook al in oktober opzetten. Bovendien heb je er ook geen troep van, want dat hoort niet bij Kerst!

Maar wie waren er in de kerststal, behalve Jezus?

Natuurlijk de ouders, Jozef en Maria, maar ook een os en een ezel.



Het Bijbelse lijdensverhaal van Jezus kennen we natuurlijk allemaal. Maar wanneer zijn Jozef en Maria gestorven, vroeg ik mij af. De sterfdatum van Maria, is niet geheel bekend, maar ze zou waarschijnlijk tussen 36 en 50 na Chr. in Jeruzalem of Efeze gestorven zijn. De exacte sterfdatum van Jozef is ook onbekend. Wel wordt aangenomen dat Jozef al was overleden voordat Jezus begon met zijn publieke optreden en het geloof begon te verkondigen. Jezus was toen 30 jaar. Verder zouden in de stal dus een os en een ezel aanwezig geweest zijn. In de Bijbel staat niets wat er met die os en de ezel is gebeurd. In het Bijbelse kerstverhaal wordt alleen vermeld dat Jezus in een kribbe werd gelegd, omdat er geen plaats was in de herberg. De vinding van de os en de ezel in de kerststal is wel heel oud en wordt toegeschreven aan Franciscus van Assisi, die in 1223 een levende kerststal maakte. Hij zette er een os en een ezel in om het kerstverhaal wat sfeervoller te maken. Kortom, de os en de ezel hebben niets speciaals meegemaakt na de geboorte, want ze stonden niet in de stal.

Ook kwamen er diverse passanten voorbij. De herdertjes met de schapen en de drie wijzen uit het oosten, inclusief de kameel. Het lot van de herdertjes is niet te achterhalen. Tot op heden liggen er nog steeds 'herdertjes bij nachte' te waken bij hun kudde. Dus daar waag ik me maar niet aan. Met de wederkomst van de wolf anno nu, kan de kudde schapen beter op stal gezet worden en daar is de kerststal echt te klein voor.

Als bij ons thuis het kerststalletje werd opgebouwd, dan was er altijd de discussie wie de kameel mocht plaatsen. Dat was immers het grootste beeld van het hele gebeuren. Aan de belangrijkheid van het kindje Jezus werd echter niet meer gedacht. En 'vrede op aarde' werd dan wel eens vergeten. Maar goed, die kameel heeft het al die jaren overleefd! Helaas miste onze kameel op den duur wel zijn rechter oortje. Toen mijn vader dat ontdekte, was de 'vrede op aarde' weer een stuk verder weg! Een kameel past prima bij de kerststal, de kameel was- en is het vervoersmiddel door de woestijn. Maar waren het nu 'drie wijzen' of 'drie koningen' die de stal bezochten? De termen 'drie koningen'. en 'drie wijzen' worden door elkaar gebruikt, maar in de Bijbel worden zij 'wijzen' genoemd, het waren magiërs die Jezus bezochten en geschenken brachten. De wijzen werden dus later tot koningen benoemd? Nee, dit heeft waarschijnlijk met diverse Bijbelse psalmen te maken. De term 'Driekoningen' verwijst naar de drie wijzen, die de stal bezochten en is tevens de naam van de christelijke feestdag dat ieder jaar op 6 januari gevierd wordt. Nu dan de kerstster, die vaak boven het kerststalletje hangt. Die ster vertegenwoordigt 'de Ster van Bethlehem' uit het kerstverhaal, die de wijzen de weg wees naar het kindje Jezus. De ster symboliseert ook de boodschap dat de geboorte van Jezus over de hele wereld verkondigd moest worden. Ook kan er een engeltje boven het stalletje hangen. Dat is Gabriël, een aartsengel die optrad als de boodschapper van God. Hij is het bekendst geworden omdat hij aan Maria heeft medegedeeld dat zij de eer heeft gekregen om de moeder van Jezus te worden.



Al jaren maak ik dezelfde opmerking, meer als geintje bedoeld, richting mijn vrouw: *"Wordt het niet eens tijd dat we een kunstkerstboom nemen?"* En iedere keer krijg ik hetzelfde antwoord: *"Je mag met die boom via de voordeur naar binnen, maar je gaat er direct via de achterdeur er weer uit!"* Maar het is wel begrijpelijk dat mensen voor het gemak een kunstkerstboom kiezen en het schijnt ook nog eens milieuvriendelijker te zijn. Mijzelf maakt het niet zo veel uit wat voor een boom er staat. Maar vergeet vooral niet de piek op het topje te plaatsen. Want de piek op een kerstboom betekent in de eerste plaats ook de ster van Bethlehem. Daarom kan er ook een ster op de top van de boom prijken. De piek kan ook een overblijfsel zijn van de Germaanse traditie om de Joelfeestboom te versieren. Deze werd verder met appels versierd. Dus de appels zijn nu de glanzende ballen die in deze tijd in de boom worden gehangen. Het Joelfeest was een oud Germaans midwinterfeest rond de winterzonnewende, waarbij de Germaanse voorouders een groene boom versierden en lichtjes bij de bomen plaatsten om de terugkeer van het zonlicht, maar tevens om de vruchtbaarheid te vieren. Deze Germaanse traditie is de basis geworden voor de hedendaagse kerstboom, een combinatie van vruchtbaarheidssymbolen en de hoop op een nieuw leven en licht na de donkerste en kortste dagen van het jaar en de start van het nieuwe. *Een mooie en zinvolle Kersttijd gewenst! (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 Regeltzorg 088-2323300 of via de website: www.regeltzorg.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

TWEEWIELERSPECIALIST

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: info@bikecentercuijk.nl



**BIKE CENTER
CUIJK**



www.bikecentercuijk.nl