



# onder-**ONS**je

  
**Senioren**  
Cuijk

januari  
2026



**Hofmans** SINDS 1964  
**AT HOME**

Wij betalen jouw **BTW**  
OVER DE GEHELE SHOWROOMCOLLECTIE\*

**2e KERSTDAG OPEN**  
10.00 - 17.00 u

**ZONDAG 4 JAN**  
11.00 - 17.00 u

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

[www.hofmansathome.nl](http://www.hofmansathome.nl) **7600 m² showroom in CUIJK**

## Colofon

[info@seniorencuijk.nl](mailto:info@seniorencuijk.nl)  
[www.seniorencuijk.nl](http://www.seniorencuijk.nl)

### Secretariaat

Vlierbes 4, 5432GH Cuijk  
[secretaris@seniorencuijk.nl](mailto:secretaris@seniorencuijk.nl)  
Tel: 06-13080431

### Ledenadministratie

Riky van Pinxteren  
[leden@seniorencuijk.nl](mailto: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: 26 januari  
Copy uiterlijk: 11 januari  
[info@seniorencuijk.nl](mailto: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](mailto:info@rv-computerreparatie.nl) [www.rv-computerreparatie.nl](http://www.rv-computerreparatie.nl)

**CROSSFIT CUIJK**

Meld u aan voor een gratis proefles

**Persoonlijke begeleiding in een kleine groep**

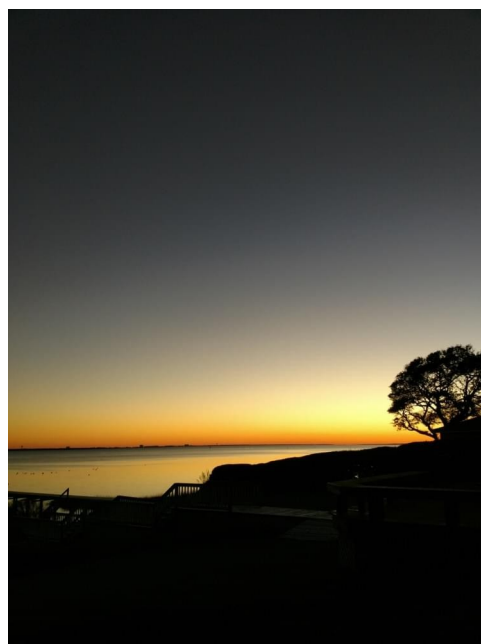
- Gevarieerde training
- Versterken van lichaam en geest
- U hoeft niet fit te zijn om te beginnen

[www.crossfitcuijk.nl](http://www.crossfitcuijk.nl) || [info@crossfitcuijk.nl](mailto:info@crossfitcuijk.nl)

*“Soms moet je je kracht gebruiken om los te laten  
en niet om vast te houden”*

**De leden, die ons het tweede halfjaar zijn ontvallen:**

mevr. G. v. Breemen  
dhr. W v. Dijk  
dhr. P. v. Eekelen  
dhr. F.v. Hoof  
mevr. W. Jacobs v. Hal  
mevr. E. Jacobs Ebben.  
Mevr. A. Lankveld Arts  
mevr. J. Melde Warnaar  
dhr. A. Roelofs  
dhr. J. Sanders  
mevr. M. Tijssen Arts  
mevr. M. Willems  
mevr. Willems Gerrits v.d. Ende  
mevr. M. Wolfraad



**We wensen de nabestaanden veel sterkte toe in deze moeilijke periode.**  
(bijgewerkt t.m. 1 december 2025)



**95 jaar: mevr. F. Hutten, mevr. M.v. Maanen Peters**  
**90 jaar: mevr. M. Wolfraad Pijls**  
**85 jaar: mevr. A. Aben Bontrup, mevr. D. Holman Mertens,**  
**mevr. M. v. Leeuwen Franzen**

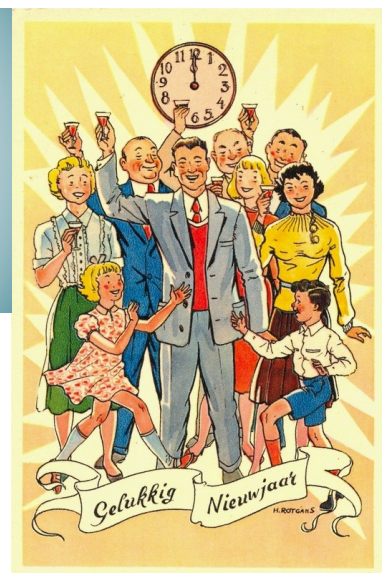
**Kent u deze nog?**

Wie kent ze niet: de emailen rekjes met bakjes voor zand, zeep en soda. Bijna elk huishouden had vroeger wel zo'n rekje hangen in de (bij)keuken. Zeep en soda werden voor bijna alles gebruikt. Mochten zeep en soda geen uitkomst meer bieden, dan werd zand gebruikt als schuurmiddel als pannen, vloeren en wat nog meer een flinke schrobbeurt konden gebruiken.





*“Nieuw jaar, nieuwe kansen,  
maar de gezelligheid blijft! Wij  
wensen iedereen een fantas-  
tisch 2026 en hopen u vaak te  
mogen begroeten.”  
Het bestuur*



### 2026, wat gaan we doen?

**Wij gaan ons ook in 2026 richten op het bevorderen van welzijn, sociale contacten en zelfstandigheid van ouderen door middel van activiteiten, voorlichting en belangenbehartiging.**

**Dit gaan wij doen door het organiseren van activiteiten, het bieden van informatie over zaken zoals wonen en gezondheid.**

### Kernactiviteiten

- **Sociale activiteiten en ontmoeting:**
  - Organiseren van bijeenkomsten, activiteiten en uitstapjes.
  - Bestrijden van eenzaamheid door zoveel mogelijk leden bij onze activiteiten te betrekken.
- **Informatie en advies:**
  - Informeren over relevante onderwerpen zoals gezondheid, financiën, en regelgeving.
  - Hulp bieden bij belastingaangifte of het aanvragen van regelingen.
- **Belangenbehartiging:**
  - Opkomen voor de belangen van senioren bij gemeenten, zorgaanbieders en andere organisaties.
  - Werken aan het vergroten van de invloed van senioren op het gemeentelijk beleid.
- **Stimuleren van zelfstandigheid:**
  - Aanbieden van sportieve en bewegingsactiviteiten om langer fit te blijven.
  - Voorlichting geven over hulpmiddelen en voorzieningen die zelfstandig wonen ondersteunen.
- **Faciliteren van gemeenschap:**
  - Ondersteunen bij het opzetten van gemeenschappelijke woonvormen, zoals groepswonen.
  - Het verbinden van seniorenverenigingen en andere lokale organisaties om samen te werken en elkaar te versterken.

Tot zover een globale opsomming betreffende onze kernactiviteiten. In de praktijk zijn al een aantal zaken opgepakt, denk bijvoorbeeld aan het kernpunt bewegen, wat ook centraal blijft staan dit jaar. Op donderdag 20 maart hebben we onze beweegmarkt en ook doortrappen krijgt een vervolg. We willen ook aandacht besteden aan sporten voor senioren met bijvoorbeeld Alzheimer, hartproblemen en Parkinson.

De reiscommissie heeft al een planning gemaakt omtrent de meerdaagse reizen en de dagtocht volg nog. Je leest er meer over elders in dit onder-ONSje.

Studenten van de HAN zijn een onderzoek gestart waarom de interesse voor de dagtocht aan het afnemen is en wat we daar aan kunnen doen. Wij houden je op de hoogte.



Ook zal er duidelijkheid gegeven worden over de WLZ. De Wet langdurige zorg (Wlz) is een Nederlandse wet die recht geeft op intensieve, langdurige zorg voor mensen die 24 uur per dag zorg of permanent toezicht nodig hebben, omdat ze niet alleen gelaten kunnen worden. We denken eraan hierover een bijeenkomst te houden.

Vanuit de Kring is ons gevraagd om eens te onderzoeken of we in Cuijk kunnen starten met "Automaatje" (voluit: ANWB AutoMaatje), dit is een lokale vervoerservice met vrijwillige chauffeurs met hun eigen auto. We hebben aan Marga en Marijke, de dames van 'de Koffieklets' gevraagd om de vervoersmogelijkheden voor senioren eens op een rijtje te zetten. Men leest er meer over in 'de Koffieklets' in dit onder-ONSje

Natuurlijk ook veel aandacht aan onze wekelijkse- of maandelijkse activiteiten. Algemeen lopen deze activiteiten prima. Echter, er is een zorgenkindje en dat is jeu de boules. We zullen eens serieus gaan kijken of we het weer goed op de rails kunnen krijgen.

Een website is cruciaal voor een seniorenvereniging om nieuwe leden te werven, bestaande leden te informeren, en om de vereniging zichtbaarder en betrouwbaarder te maken. De website dient als het digitale visitekaartje van onze vereniging. Onze website trekt wekelijks ca 45 bezoekers, die gemiddeld 2,5 pagina bekijken. Momenteel zijn wij nog steeds op zoek naar een webmaster, die wekelijks onze website kan updaten.



Met Facebook hopen we dit jaar de mijlpaal van 2000 vrienden te bereiken. Facebook is een snel communicatiemiddel om zowel leden, als niet leden op de hoogte te brengen van nieuws binnen onze vereniging. Tevens draagt het bij om meer bekendheid aan onze vereniging te geven.



We gaan ook in 2026 flink mee participeren in de 'Senioren Cluster Cuijk' en 'Senioren Kring Land van Cuijk', maar wat is dat nu precies?

*De Cluster Senioren Cuijk* is het samenwerkingsverband tussen de senioren-afdelingen binnen de oude gemeente Cuijk. De cluster werkt samen met andere organisaties, zoals Welzijn Ouderen Cuijk, om de belangen van alle senioren in de oude gemeente te behartigen. De voorzitter van deze cluster is overigens onze Johan.

*Senioren Kring Land van Cuijk* is een koepelorganisatie van alle lokale seniorenverenigingen binnen de huidige gemeente Land van Cuijk. Plusminus 30 verenigingen maken hier deel van uit. De Kring organiseert bovenlokale activiteiten en zet zich in voor belangenbehartiging bij de gemeente. Tevens heeft de Kring rechtstreeks contact met onze moederorganisatie Senioren Brabant - Zeeland. Riky en Martien wonen deze bijeenkomsten bij en Johan namens Senioren Brabant - Zeeland.

En dan nu over het onder-ONSje. De rubriek 'kom van die bank af!' komt te vervallen. We blijven echter wel de nadruk op bewegen leggen. Ook willen we proberen meer actuelere zaken op lokaal nivo op te pakken. Maar deze moeten dan wel bij de redactie bekend zijn. Ook moeilijke bespreekbare onderwerpen, zoals in dit nummer over euthanasie, willen we toch wat meer naar voren brengen. Marga, Marijke, Rien, Astrid en Martien gaan ook dit jaar door met hun maandelijkse columns.

Afgelopen jaar zijn twee adverteerders weggefallen, dus er zal naar uitbreiding van de advertenties gezocht moeten worden. Want de kosten van het onder-ONSje zijn toch wel wat fors.

Ieder kwartaal blijven we stukjes schrijven in 'Het Dorpsblad' dat in Katwijk wordt verspreid. Wij zijn ook de Seniorenvereniging van Katwijk, want voordat Senioren Cuijk geboren werd, maakte Katwijk deel uit van KBO-Cuijk Noord, Katwijk en Heeswijkse Kampen.

Ongetwijfeld zullen er dit jaar meerdere zaken opgepakt gaan worden. We blijven jullie op de hoogte houden via onze bekende kanalen. Zoals het onder-ONSje, de website en Facebook.

We hopen dat onze leden positief zullen reageren op onze plannen voor 2026.

*Martien (PR)*





### **Woensdag 12 november een gezellig samenzijn met onze vrijwilligers**

Onder het genot van een gebakje en een drankje is er een keer per jaar een gezellig samenzijn met onze vrijwilligers. Zij worden dan door de voorzitter bedankt voor hun inzet en wordt er een kleinigheidje overhandigd als blijk van waardering.

Bovendien leren ze ook elkaar beter kennen. Een klein gedeelte kon helaas niet aanwezig zijn, want enkele activiteiten vonden op hetzelfde moment plaats of men had andere afspraken. Ook dit keer was het weer een gezellige ochtend. Dankzij hen heeft onze vereniging bestaansrecht.

### **Presentatie reizen 2026**

Voor alle reislustige leden onder ons. Graag willen wij u doorgeven dat we op 21 januari onze jaarlijkse presentatie hebben van de reizen in 't Fort.



Van 10.00 uur tot 11.00 krijgt u informatie over de 5-daagse reis van 4 t/m 8 mei

naar de Bonte wever in Assen. We zoeken de bloemen op en houden theekranksjes, we wandelen door Groningen, varen door Friesland en treinen door Drenthe, als toetje nog een bezoek aan Urk.

Van 11.30 tot 12.30 krijgt u informatie over de 8-daagse naar Houffalize in de Belgische Ardennen. We bezoeken het Witte stadje, de grotten van Valkenburg gaan op ontdekking in steden in Luxemburg en de Ardennen, struinen door de Watertuinen en hebben wat dingen om te proeven.

Nieuwsgierig geworden? U bent van harte welkom op 21 januari om meer info te verzamelen en evt al direct in te schrijven. Let op want andere jaren ging het erg snel en zaten we erg snel vol.

Groetjes van Karin en Diny



**"Als je de goede voornemens breekt, dan ben je een zwakkeling!"**

**"Misschien wel, maar als je goede voornemens maakt, dan ben je ook niet goed bezig."**

*Goede Voornemens!*



### **Uitnodiging Nieuwjaarsborrel 2026 - alleen voor leden.**

**Bij deze nodigen wij u van harte uit om op 14 Januari samen met het bestuur bij elkaar te komen in Het Doehuis om het nieuwe jaar in te wijden.**

U kunt vanaf 14.00 uur onder het genot van een kopje koffie/thee met iets lekkers bijkletsen met andere leden en genieten van een gezellig samenzijn. Natuurlijk hoort hier een kort woordje bij met herinneringen en ideeën voor het nieuwe jaar en we hebben de heren Chris van Alem en Harrie Vullings bereid gevonden om meer te vertellen over hun boek *Fabriekswerk is mannenwerk*. Of ook wel *De gloriejaren van de Cuijkse industrie*. Ze beschrijven hierin de ontwikkeling van het wat suffige ingeslapen dorpje Cuijk in 1945 tot een sprankelend industriestadje aan de Maas. Het boek gaat tot het jaar 2000. Wij denken dat dit voor velen van ons oude herinneringen zal bovenhalen en er veel verhalen naar boven kunnen komen.

We zorgen voor wat lekkere hapjes en gezelligheid en om 17.00 willen we de middag weer afsluiten.

Lijkt dit u gezellig, geef u dan wel even op zodat we een beeld hebben hoeveel stoelen we klaar moeten zetten en hoeveel hapjes er in de pan moeten. De middag wordt u aangeboden door het bestuur dus kost u niet meer dan de extra consumpties die u gebruikt.

**Opgeven kan via mail [cvandercruijsen@live.nl](mailto:cvandercruijsen@live.nl) of telefoon of app naar 06-24897517, toegangalleen voor leden.**

## **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](mailto:info@fysio-devaluwe.nl)

[www.fysio-devaluwe.nl](http://www.fysio-devaluwe.nl) of bel: 0485-318080

Adres: Gezondheidscentrum Cuijk, Irenestraat 33A, Cuijk  
Nevenvestiging: MFA De Valuwe, De Valuwe 1B, Cuijk



Op zondag 4 januari  
zitten we in de Posthoorn in  
Haps, met een optreden van:  
**Jan Kersten**



Met meer dan 800 nummers in zijn portfolio kan hij met vrijwel elk genre uit de voeten. Jan zingt altijd live en begeleidt zichzelf op keyboard of accordeon. Met deze instrumenten, in combinatie met de zeer professionele audio-installatie, zorgt Jan ervoor dat men geen hele band meer nodig heeft om een gevarieerde en muzikale avond te verzorgen.

**Aanvang 14.30 uur. Entree gratis voor senioren.**

**Consumpties eigen rekening. Jullie komen toch ook?**

### **Het strenger maken van de rijbewijsverlenging voor ouderen 2026**

**Nieuwe regelgeving:** Vanaf 2026 worden de keuringen voor 75-plus-sers aangescherpt, onder andere door strengere controles op medicijngebruik en andere risicofactoren. Dit is bedoeld om de verkeersveiligheid te waarborgen, omdat ouderdom gepaard kan gaan met veranderingen in zicht, gehoor en reactiesnelheid. De keuringen worden strenger omdat er zorgen zijn over de efficiëntie en soms de korte duur van de huidige keuringen door bepaalde artsen.



### **Nieuwe leden welkom**

Achter in dit onder-ONSje vind je een inschrijfformulier om lid te worden van onze afdeling. We weten ook wel dat de meeste lezers al lid zijn, maar misschien ken je wel iemand, bijvoorbeeld een familielid of kennis, die geen lid van onze afdeling is. Het is daarom altijd gemakkelijk om zo'n formulier bij de hand te hebben op je vraag of hij of zij lid wil worden.

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](mailto:info@jipa.nl)  
🌐 [www.jipa.nl](http://www.jipa.nl)

**JIPA**  
ERGOTHERAPIE



## Het levenseinde - Euthanasie, de wilsverklaring en de zorgvuldigheidseisen

**Een wilsverklaring voor euthanasie is een schriftelijk document waarin je vastlegt dat je euthanasie wilt onder specifieke omstandigheden, met name als je ondraaglijk en uitzichtloos lijdt en niet meer zelf kunt communiceren.**

Het is belangrijk om de wilsverklaring

met je arts te bespreken en een

kopie in je medisch dossier te laten opnemen om de kans dat je wens gerespecteerd wordt te vergroten. Een wilsverklaring alleen biedt echter geen garantie; de arts moet altijd de wettelijke zorgvuldigheidseisen blijven naleven, zoals het vaststellen van het ondraaglijk lijden.

Niemand heeft recht op euthanasie. Een arts mag dus ook een vraag om euthanasie weigeren als hij daar bezwaar tegen heeft (bijvoorbeeld vanwege zijn geloof). Ook als de patiënt opgeschreven heeft wat hij wil. En ook als de situatie van de patiënt past bij alle eisen van de wet. Als een arts de euthanasie niet zelf wil uitvoeren, moet hij dit altijd op tijd tegen de patiënt zeggen. Een arts is wel verplicht je verder te helpen. Hij kan de patiënt in verbinding brengen met een collega, die wel bereid is om de euthanasie uit te voeren. Ook soms stuurt de arts een patiënt naar het Expertisecentrum Euthanasie.

### Wat een wilsverklaring doet

- **Legt uw wensen vast:** In een wilsverklaring specificeer je in welke gevallen je euthanasie wenst.
- **Vervangt een mondeling verzoek:** Een schriftelijke wilsverklaring kan een mondeling euthanasieverzoek vervangen als je later niet meer in staat bent om je wil te uiten.
- **Vraagt om respect:** Het helpt artsen om je wensen serieus te nemen, zelfs als je wilsonbekwaam bent geworden.

### Belangrijke overwegingen

- **Niet automatisch:** Een wilsverklaring is geen garantie dat euthanasie zal plaatsvinden.
- **Zorgvuldigheidseisen blijven gelden:** De arts moet blijven voldoen aan de wettelijke vereisten, waaronder de vaststelling van ondraaglijk lijden dat als uitzichtloos wordt beschouwd.
- **Bespreken met de arts:** Het is cruciaal om de wilsverklaring met je behandelend arts te bespreken en een kopie in uw medisch dossier te laten opnemen.
- **Regelmatische updates:** Bespreek je verklaring met je arts om te bevestigen dat je er nog steeds achter staat en de verklaring actueel te houden.

- **Uitzonderingen voor wilsonbekwamen:** Euthanasie is voor wilsonbekwame personen (bijvoorbeeld bij gevorderde dementie) een complexere situatie, waardoor het moeilijker kan zijn om aan de zorgvuldigheidseisen te voldoen.
- **Zelf opstellen:** Je kunt de verklaring zelf schrijven of typen; u heeft geen notaris nodig, maar uw naam, datum en handtekening zijn wel belangrijk.

Het verzoek van de patiënt moet altijd voldoen aan de zes zorgvuldigheidseisen, die in de wet zijn vastgelegd en waar de arts zich dient aan te houden..

**1. Vrijwillig en goed over nagedacht** De arts moet overtuigd zijn dat de vraag van de patiënt om euthanasie vrijwillig is.

**2. Uitzichtloos en ondraaglijk lijden** De arts moet ervan overtuigd zijn dat de patiënt uitzichtloos en ondraaglijk lijdt.

**3. Informeren over de situatie en de vooruitzichten** De arts moet de patiënt informatie geven over zijn of haar gezondheidssituatie.

**4. Geen redelijke andere oplossing** De arts moet samen met de patiënt besluiten dat er geen redelijke andere oplossing is voor de situatie van de patiënt.

**5. Raadplegen onafhankelijke arts** De arts van de patiënt moet ten minste 1 onafhankelijke arts raadplegen.

**6. Medisch zorgvuldige uitvoering** Tot slot moet de arts de euthanasie (of hulp bij zelfdoding) op een medisch zorgvuldige manier uitvoeren, bijvoorbeeld met de juiste medicijnen en in de juiste stappen.

Men kan de info over de 6 zorgvuldigheidseisen uitgebreider lezen via:

[www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie/zorgvuldigheidseisen](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie/zorgvuldigheidseisen)

### **Nog even...Palliatieve sedatie is geen euthanasie**

Palliatieve sedatie is het verlagen van het bewustzijn met medicijnen om ondraaglijk lijden in de laatste levensfase te verlichten. Het doel is niet om de patiënt te doden, maar om klachten zoals pijn, benauwdheid of verwardheid te verminderen totdat de patiënt overlijdt aan de onderliggende ziekte. Het kan tijdelijk en oppervlakkig zijn, of continu en diep, waarbij het bewustzijn wordt verlaagd totdat de patiënt sterft.

*We hopen dat deze informatie een ruggensteuntje zou kunnen zijn om eens na te denken over deze moeilijke fase, waar waarschijnlijk menig- een mee te maken kan krijgen. Je huisarts is altijd bereid om informatie te geven. Ook internet kan hierbij een helpende hand bieden. Het is erg belangrijk dat de naasten, maar ook je huisarts weten wat je wensen zijn in deze levensfase.*



### **De bijeenkomst over AI op 19 november**

**Ach, je moet die oudjes niet opzadelen met het digitale gebeuren, daar doen ze niet aan mee en ze hebben er al helemaal geen verstand van, althans zo denken de mensen die niet de seniorenleeftijd hebben.**

De meest recente cijfers suggereren dat het percentage 65-plussers dat internet gebruikt inmiddels mogelijk richting de 90% gaat. Bij de 65 t.m. de 75 jarigen is dit zelfs 96%! En dit is ook een leuke: 86% van de 65- tot 75-jarigen deed in 2023 aan internetbankieren, 20 jaar geleden was dat nog maar 42%. Het is een sterke indicatie van de groei van het internetgebruik in deze groep.

Er zijn geen landelijke cijfers beschikbaar over hoeveel procent van de 65-plussers in Nederland actief gebruikmaakt van kunstmatige intelligentie (AI), maar over het algemeen neemt het gebruik van nieuwe technologieën waaronder AI af, naarmate de leeftijd stijgt. Dus daar moesten wij iets aan doen en daarom hielden we een informatieve bijeenkomst op 19 november in 't Fort over dit onderwerp. We hadden gehoopt dat er misschien 30 a 40 leden zouden zijn die dit interessant zouden vinden. Nou, we hebben het geweten, meer dan 100 belangstellenden waren aanwezig! Men moest zelfs op de tafels gaan zitten omdat er geen stoelen genoeg waren. De presentatie werd verzorgd door Rien Jansen, een van onze columnisten en specialist op dit gebied.

De presentatie werd zeer positief ontvangen, er werden goede vragen door de aanwezigen gesteld en deze werden vakkundig door Rien beantwoord. Verder werd bij Rien en bij enkele bestuursleden geïnformeerd of er een vervolg plaats zou vinden, bijvoorbeeld door een workshop, maar dat moet natuurlijk nog allemaal besproken worden, maar we weten dat er in ieder geval belangstelling voor is.

In ieder geval heeft deze middag laten zien dat de plank volledig mis geslagen wordt met de beweringen over de senioren! Ook senioren zijn erg leergierig als het om vernieuwde technologieën gaat. Voor hen die er niet waren, legt Rien in zijn column nog even uit wat senioren zoal kunnen doen met AI. Rien, nogmaals bedankt voor de geweldige presentatie, die je belangeloos voor onze senioren hebt gehouden!



## **Nieuwste Ontwikkelingen in AI voor Senioren**

**Kunstmatige intelligentie of artificiële intelligentie(AI) verandert onze wereld in een razend tempo. Soms is het goed de ontwikkelingen weer eens voor U te schetsen zodat U erover na kunt denken om het zelf ook te gaan gebruiken.**

Grote kans trouwens dat U het al doet want streamingdiensten zoals Netflix of Spotify gebruiken AI om films, series of muziek aan te bevelen die aansluiten bij uw smaak. Voor senioren biedt de AI-technologie allerlei andere interessante mogelijkheden. Van gezondheidszorg tot dagelijks gemak, AI kan uw leven aangenamer en eenvoudiger maken. Een van de meest veelbelovende toepassingen van AI -met name voor senioren- is in de gezondheidszorg. Nieuwe technologieën helpen artsen en zorgverleners om beter voor senioren te zorgen door bijvoorbeeld slimme gezondheidsmonitoring. Denk dan aan draagbare apparaten, zoals slimme horloges of armbanden die AI gebruiken om hartslag, bloeddruk en slaappatronen te controleren. Bij afwijkingen kan het apparaat een waarschuwing sturen naar de drager of een zorgverlener. Bijvoorbeeld, als een onregelmatige hartslag wordt gedetecteerd, kan het systeem een arts waarschuwen. Ze waarschuwen ook bij ongewone activiteiten, zoals een val, en kunnen dan hulpdiensten inschakelen. AI-systemen analyseren medische gegevens sneller en nauwkeuriger dan ooit. Ze kunnen helpen bij het vroegtijdig opsporen van ziekten zoals dementie of kanker. AI-gestuurde virtuele assistenten (chatbots), kunnen senioren helpen met het beheren van medicatieschema's, het beantwoorden van gezondheidsvragen of het maken van afspraken met artsen.

AI kan het dagelijks leven van senioren ook eenvoudiger en comfortabeler maken. Apparaten zoals Google Home of Amazon Alexa maken het mogelijk om met simpele spraakopdrachten taken uit te voeren, zoals het aanzetten van lampen, het instellen van herinneringen voor afspraken, of het bellen van familieleden. Voor senioren met een beperkte mobiliteit is dit heel handig .

Huishoudelijke apparaten gebruiken ook AI. Denk dan aan robotstofzuigers die zelf het huis schoonmaken of slimme thermostaten die de temperatuur automatisch aanpassen aan jouw voorkeuren. Deze apparaten leren van je gewoonten en maken je leven gemakkelijker.

Eenzaamheid kan een uitdaging zijn voor senioren, maar AI biedt manieren om verbonden te blijven. Zo zijn er virtuele metgezellen die zijn ontworpen om senioren gezelschap te houden. Ze kunnen gesprekken voeren, herinneringen geven voor sociale activiteiten of zelfs spelletjes spelen. AI kan ook helpen om videobellen eenvoudiger te maken door automatisch de beste instellingen te kiezen of ondertiteling toe te voegen voor slechthorenden. Dit maakt contact met familie en vrienden toegankelijker.

Een eenmaal geïnstalleerde en werkende AI-toepassing is voor de meeste senioren prima te bedienen zonder over veel kennis te beschikken. Vinden en installeren van een geschikte toepassing kan wel een uitdaging zijn voor senioren. Aarzel dan niet om hulp te vragen, bijvoorbeeld aan dat handige neefje.

## Gratis theaterworkshops over liefde op latere leeftijd

**CUIJK - Mag je op oudere leeftijd nog verlangen naar liefde en intimiteit? Welke uitdagingen kom je tegen en hoe pak je dat eigenlijk aan in deze levensfase? Kunstencentrum LOUIS organiseert drie gratis theaterworkshops voor 65-plussers waarin deze onderwerpen aan bod komen.**



De workshops zijn een voorbereiding op de voorstelling 'Lust, Liefde, Leeftijd' van Zout Speelt, in coproductie met Toneelgroep Maastricht, die op zaterdag 28 februari in Schouwburg Cuijk te zien is. In deze voorstelling draait het om persoonlijke verhalen over liefde, verlangen en intimiteit op oudere leeftijd. De cast bestaat uit 65-plussers, onder wie de bekende acteur, regisseur en choreograaf Barrie Stevens.

### Theaterworkshops

In de theaterworkshops worden ouderen vanaf 65 jaar uitgenodigd om hun persoonlijke verhaal rondom liefde en intimiteit te delen. Binnen een veilige omgeving en met respect voor de eigen grenzen, ga je in de workshops in een groep van maximaal 12 personen aan de slag met herkenbare en verrassende scènes, verhalen over de liefde en inspirerende theatertechnieken.

De workshops zijn gratis te volgen op vrijdag 30 januari, vrijdag 6 februari en vrijdag 20 februari van 10.30 tot 12.00 uur in Studio 1 van Schouwburg Cuijk. De workshops worden gegeven door ervaren theatermakers van Zout Speelt. Als deelnemer kun je gevraagd worden om ook een rol te spelen in de uiteindelijke voorstelling, waarvoor je dan nog deelneemt aan twee extra repetities.

Kijk voor meer informatie en aanmelding op

[kunstencentrumlouis.nl/kick-off-lust-liefde-leeftijd/](https://kunstencentrumlouis.nl/kick-off-lust-liefde-leeftijd/) Informatie over de voorstelling is te vinden op [schouwburgcuijk.nl](https://schouwburgcuijk.nl)



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](https://www.scholten-hulpmiddelen.nl)



Achterbroek 15, 6596 MP Milsbeek

info@scholten-hulpmiddelen.nl

0485 - 800 814



## Op de radio

**Midden November werd ik geïnterviewd door Martien Peters in de studio van Omroep Land van Cuijk. Ons gesprek ging over voeding bij ouderen en mensen met de ziekte dementie of Parkinson.**

Ik vertelde er dat eten al lang niet meer alleen de functie "het voeden van je lichaam" heeft maar inmiddels meerdere functies kent.



Een belangrijke functie die deze tijd van het jaar weer op de voorgrond staat is de sociale functie. De sociale functie van eten gaat over gezelligheid, saamhorigheid en verbinding.

In de kerst periode zitten we gezellig met de hele familie aan tafel. Kunnen we uren tafelen met zo veel mogelijk gangen en kan het bijna niet gek genoeg.

Die sociale functie van eten die bestaat niet alleen met kerst. Dus ik wil jullie uitnodigen om eens vaker af te spreken met vrienden, buren of familie om samen te eten. En dat hoeft niet groots met 7 gangen. Gewoon een voedzame maaltijd, aan tafel met goed gezelschap.

Dan kunnen jullie samen genieten van dit simpele, lekkere en voedzame nagerecht.

Gegrilde appel met pindakaas. Voor 4 personen

Ingrediënten:

1 grote appel

2 el 100% pindakaas

4 el gepofte granen



Was een appel goed schoon, verwijder het klokhuis en snijd hem in 4 plakken. Bak deze plakken even in een grill of koekenpan. Laat ze afkoelen

Besmeer iedere plak met een halve eetlepel 100% pindakaas

Bestrooi met een eetlepel gepofte granen. *Smakelijk eten!*

**Ik wens jullie allen een liefdevol, gezond, energiek en voedzaam 2026!**

Groetjes Astrid





**ABC**  
Voeding, Vitaliteit, Balans en Energie

*Als je goed voor jezelf wil zorgen!*

**Astrid Bus**  
Leefstijlcoaching en Nei therapie

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






## Vrijwilligers vervoer hoe werkt dat? Komt 'ANWB Automaatje' in Cuijk?

Nu de dagen kouder en natter zijn moeten Marijke en Marga regelmatig gebruik maken van vrijwilligersvervoer. Hiervoor zijn er diverse mogelijkheden.

Je hebt misschien wel gehoord van **Stichting Zonnebus Cuijk**. Deze rijdt alleen in Cuijk met eigen opstapplaatsen en rooster voor opstaptijden. [www.zonnebuscuijk.nl](http://www.zonnebuscuijk.nl)  
**06-12055121**

Je kan ook gebruik maken van de **Vrijwillige Hulpdienst Cuijk**. Hier maken ondergetekenden vaak gebruik van voor een rit naar het ziekenhuis, de tandarts, fysiotherapeut ed. Deze zijn op doordeweekse dagen van 9:30 tot 11:30 uur te bereiken voor een afspraak. Voor informatie of aanmelden als chauffeur telefoon **06-10843284**.

Verder maken we nog gebruik van **de regiotaxi** voor ritten naar bijvoorbeeld mondhygiëniste, familie en kennissen. Deze is te gebruiken voor ritten tot 25 km.

Moet je meer kilometers afleggen, dan dien je gebruik maken van **Valys**. Hiervoor zijn twee afzonderlijke passen nodig.

Een aanvraag voor een persoonlijke reispas is op indicatie van de gemeentelijke WMO mogelijk.

Neem hiervoor contact op met het Sociaal Domein via **0485-854444**. Je kunt natuurlijk ook mailen naar [wmo-consulenten@landvancuijk.nl](mailto:wmo-consulenten@landvancuijk.nl). Een medewerker bespreekt met je wat er mogelijk is.

Ook bestaat er de **Vervoersdienst van Welzijn Ouderen Cuijk**, alleen voor ritten naar activiteiten van Welzijn Ouderen Cuijk of KBO.

Deze is bedoeld voor vervoer voor ouderen boven de 60 jaar van en naar terugkerende activiteiten op een vast tijdstip en dag van Welzijn Ouderen Cuijk of van de plaatselijke KBO-afdeling.

Je betaalt dan met een strippenkaart. De strippenkaart kan je op maandag tussen 10:00 en 12:00 uur ophalen bij Welzijn Ouderen Cuijk, Zwaanstraat 7 in Cuijk.

Informatie en een rit vraag je aan via telefoonnummer: **0485-574440**.  
website: <https://welzijnouderencuijk.nl/index.php/activiteiten/vervoer/swoc-en-kbo-activiteiten>

Zoals men ziet zijn er diverse mogelijkheden om vervoerd te worden. De groei van minder mobiele plaatsgenoten, we worden steeds ouder ☺, zorgt ervoor dat er een grote vraag is ontstaan naar vrijwillige chauffeurs met een eigen auto.

Ons is gevraagd om te onderzoeken of we in Cuijk kunnen starten met **ANWB AutoMaatje**.

Bij ANWB AutoMaatje rijden elke dag vrijwillige chauffeurs ritjes om minder mobiele plaatsgenoten naar de supermarkt, een verjaardag of het ziekenhuis te brengen.



Hou je van autorijden, een goed gesprek en iets betekenen voor een ander? Word chauffeur bij ANWB AutoMaatje en help minder mobiele buurtgenoten met een ritje naar de winkel, de dokter of een verjaardag. Jouw kilometers maken het verschil;

- Flexibel: jij bepaalt wanneer en hoeveel je rijdt;
- Lokaal en betekenisvol: je ontmoet buurtgenoten en helpt hen mobiel en sociaal actief te blijven;
- Leuk vrijwilligerswerk: je hebt mooie gesprekken en dankbare passagiers - elke rit is anders;
- Vergoeding: je ontvangt € 0,35 vergoeding per gereden kilometer.

Voorwaarden om chauffeur te worden:

- Je bent in het bezit van een eigen auto.
- Je auto moet APK-gekeurd zijn en minimaal een WA-verzekering met inzittenden dekking hebben.
- Je hebt een geldig rijbewijs.
- Je kunt een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) overleggen.



Buiten deze voorwaarden is iedereen welkom; man of vrouw, dertiger of zestiger, met of zonder gezin, gepensioneerd of met full-time baan. Je hoeft ook géén ANWB-lid te zijn.

**We willen niet alleen inventariseren of er interesse is om chauffeur te worden, maar ook of er behoefte aanwezig is om met Automaatje te beginnen. Graag jullie mening per mail naar:**

**[secretaris@seniorencuijk.nl](mailto:secretaris@seniorencuijk.nl)**



*Op deze winterachtige, koude dag waar we zelf thee hebben moeten zetten, wensen we alle lezers een gelukkig en gezond Nieuwjaar.  
(M&M)*



## Arendsoog - de held van het Wilde Westen



**Een oude dorpsgenoot uit mijn geboorteplaats zette het volgende op Facebook:**

*“In de jaren na de oorlog was er in ons dorp een eenvoudige bibliotheek. Een onderwijzer op de Rooms Katholieke jongensschool, die ook bibliothecaris was, bepaalde of je wel of niet oud genoeg was om de spannende boeken van Arendsoog te mogen lezen. Ook werden de nieuwe boeken eerst door de pastoor gelezen en hij gaf aan of ze wel of niet voor de katholieke dorpsjeugd geschikt waren. Streng regime was het in mijn jeugd”. (aangepast)*

Ach ja, de pastoor had volgens mij meer te vertellen dan de burgemeester en de gemeenteraad bij elkaar. Hij was de hiërarch van het dorp. Maar nu over Arendsoog, daar heb ik ook nog een paar boeken van gehad, vooral van Sinterklaas. Toen ik in de jaren vijftig op de lagere school zat werd er wekelijks voorgelezen. De meester van de vierde klas was zo'n voorbeeld en dan was het erg stil in de klas, want Arendsoog kwam binnen gegaloppeerd met zijn paard Lightfeet en natuurlijk Witte Veder, een indiaan en tevens zijn beste vriend. Indertijd was wel iedere jongen onder de indruk van de avonturen van Arendsoog.



Daarom dus de vraag: “Hoe en wanneer is Arendsoog geboren?” Johannes Nowee was het hoofd van een lagere school in Den Haag. In zijn vrije tijd deed hij vrijwilligerswerk in de bibliotheek. Veel jongens waren op zoek naar cowboyverhalen en die waren er nauwelijks. De boeken van Karl May waren vaak nog veel te moeilijk. Daarom ging hij in 1935 maar zelf een boek schrijven en dat was dan de geboorte van Arendsoog. Meerdere boeken van onze held volgden en er volgde zelfs een hoorspel op de radio. Daarom werd Arendsoog een begrip in heel het land. Er zijn 63 delen van deze serie uitgekomen.

Johannes overleed in 1958, hij heeft totaal 20 delen geschreven. Daarna nam zoon Paul de pen over en hij schreef nog eens 43 delen. Hij overleed in 1993.

Het laatste officiële boek in de oorspronkelijke Arendsoog-serie, is uitgekomen in 1993. In zijn testament had hij vastgelegd dat er geen nieuwe delen meer mochten worden uitgebracht, waarmee de serie tot een einde kwam. Wel zijn er links en rechts nog wat korte verhalen over Arendsoog uitgekomen. Er zijn totaal 5,5 miljoen boeken van de Arendsoog-serie verkocht. (MP)



## INSCHRIFFFORMULIER EN MACHTIGING

Noteert u mij als lid

De heer/ Mevr. : \_\_\_\_\_

Geboortedatum: \_\_\_\_\_

Roepnaam : Voorletters : \_\_\_\_\_

Adres : \_\_\_\_\_ Postcode : \_\_\_\_\_

Woonplaats : \_\_\_\_\_ 'Telefoon : \_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_



Wilt u zich nu of in de toekomst eventueel inzetten voor "Senioren Cuijk"? Ja / Nee

De contributie voor 2026 bedraagt € 25.-- te betalen via automatische incasso. Een partner op hetzelfde adres en met hetzelfde banknummer krijgt € 2,50 korting.

De doorlopende machtiging (SEPA) staat op naam van:

- Naam : Senioren Cuijk
- Adres : Stationsplein 44
- Postcode : 5431 CE Woonplaats : Cuijk
- Land : Nederland
- Reden betaling : Contributie Senioren
- Incassant ID : NL38ZZZ171669310000
- Contributie bedraagt: 25.-- euro per jaar



Ondergetekende geeft hierbij tot wederopzegging toestemming aan KBO afdeling Senioren Cuijk om jaarlijks de contributie af te schrijven van:

IBAN-nr.: \_\_\_\_\_

Indien U het niet eens bent met de afschrijving heeft U 8 weken de tijd om uw bank opdracht te geven het bedrag terug te boeken.

Datum : \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_

Inleveradressen:

Centrum : Will Ariaens, Stationsplein 44

Padbroek : Riky van Pinxteren, Merletplein 4

Noord en Katwijk : Martien Peters, De Valuwe 78

Heeswijkse Kampen: Johan van Hoof. Vlierbes 4

Of aan de organisatie tijdens een van onze activiteiten

Per e-mail: [leden@seniorencuijk](mailto:leden@seniorencuijk).



#### '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 jokersen:** 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 [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl)

**Het Doehuis Ouderensoos:** elke woensdag 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** activiteiten in de bibliotheken. online te raadplegen via [www.biblioplus.nl/deontdek](http://www.biblioplus.nl/deontdek)



Kalkhofseweg 41 a1  
5443NB Haps

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

#### **TWEEWIELERSPECIALIST**

Grotestraat 93 - 5431 DJ Cuijk

T. 0485 - 314377

e-mail: [info@bikecentercuijk.nl](mailto:info@bikecentercuijk.nl)



[www.bikecentercuijk.nl](http://www.bikecentercuijk.nl)

