



onder-ONSje

 **Senioren**
Cuijk

februari
2026



Hofmans
AT HOME

SINDS 1964

Open
ZONDAG
1 FEB
11.00 - 17.00 uur

SALE
15%
Korting

26 JAN - 27 FEB

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

S M L XL

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: vacant

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: 23 februari

Copy uiterlijk: 8 februari

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.

TWEEWIELERSPECIALIST

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

BIKE CENTER
CUIJK

www.bikecentercuijk.nl

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



90 jaar: Mevr. L. Jacobs-van Raay , Dhr. A. Schalks, Dhr. M. Smulders

Senioren Cuijk **negen vitaal samenleven** **Welzijn Ouderen Cuijk**

Beweegmarkt

inloopmiddag
vrijdag
20 maart
sporthal
"De Kwel" Cuijk
van 13 tot 17 uur

gratis toegang komt u ook?

Made with PosterMyWall.com

ALVAST NOTEREN!



Woensdag 11 maart vindt weer onze jaarlijkse Algemene Vergadering plaats in 't Fort.

De bijbehorende stukken zullen in het maartnummer gepubliceerd worden.

Onze beweegmarkt vindt op vrijdag 20 maart plaats, dit organiseren wij i.s.m. Bureau Negen en Welzijn Ouderen Cuijk.

U kunt kennismaken met diverse bewegingsactiviteiten, die zoal in- en rond Cuijk voor de senioren georganiseerd worden. In het volgende nummer meer informatie.

Op 13 april gaan we weer DOORTRAPPEN, nadere info volgt.

Kent u deze nog?

Een wasbord is een rechthoekig bord met een geribbeld oppervlak van hout of gegalvaniseerd metaal. Het werd vroeger gebruikt om kleding handmatig schoon te schrobben met (groene) zeep.

Hoewel het nu grotendeels is vervangen door de wasmachine, wordt het soms nog wel eens gebruikt voor de kleine handwasjes of het vilten van wol. Ook wordt het wasbord nu ook nog in diverse muziekstijlen als percussie-instrument gebruikt.



Liefde, Lust, Leeftijd

In deze theatervoorstelling nemen 65-plussers je mee in hun zoektocht naar de liefde. De performers zijn zelf senior en ervaringsdeskundige. Want ze staan midden in de liefde, of zijn deze net verloren. Sommigen hebben het weer teruggevonden, anderen zijn op zoek.



Ze laten vooral zien dat de behoefte aan liefde en intimiteit niet verdwijnt na een bepaalde leeftijd. Naast deze spelers zal ook acteur Barrie Stevens deelnemen aan de voorstelling! Barrie kan zich ontzettend goed in de insteek van de voorstelling vinden.

"Hoe kan er nou een taboe bestaan over een soort puurheid die we allemaal in ons hebben? Ik heb zelf behoefte aan openheid over de dingen die ertoe doen in het leven. En liefde en intimiteit zijn daar een belangrijk onderdeel van. Daarom voelt meespelen in deze voorstelling belangrijk en levendig", aldus Barrie.

.Zaterdag 28 februari in de schouwburg.

Uit op Zondag,

**7 december, Vocals4all in Sint Aghata en
4 januari Jan Kersten in Haps**

Een vijftigtal mensen waren deze middag aanwezig in de Agaath in Sint Agatha. Voor ons trad op de plaatselijke zanggroep Vocals4all op, met een mooie combinatie van popmuziek, o.a.



Adele, Beatles, Miss Montreal en Danny Vera. Maar ook een aantal kerstliederen passeerden de revue. Na de pauze was er ook het mooie Halleluja. De dirigent/organist had mooie arrangementen van deze nummers gemaakt.

Vocals4all is vooral op zoek naar tenoren, bassen en een mezzosopraan.

Heb je een mooie stem, ga dan eens kijken of doe een keertje mee.

Ze oefenen elke donderdagochtend in het MFA de Valuwe te Cuijk van 10-12 uur.

Op de eerste zondag van het nieuwe jaar kwam Jan Kersten naar Haps. Door de weersomstandigheden werd deze middag iets minder bezocht.

Jan had maar een korte tijd nodig om de stemming er volledig in te brengen.

Dat betekent dat inmiddels 'Uit op Zondag' goed is ingeburgerd. We zien vaak dezelfde mensen terugkeren, maar ook elke keer weer wat nieuwe gezichten.



Op 1 februari gaan we naar Beers. Van 14.30 tot 16.30 speelt het Seniorenorkest in de Lambertuskerk, De toegang is gratis. De Consumpties zijn voor eigen rekening.



Senioren Cuijk op Facebook

We hebben al bijna 1800 vrienden en hopen dit jaar misschien wel de 2000 te passeren.



Nog geen vriend van onze Facebook groep? We raden het wel aan, want als er snel of met speed iets te melden valt, dan doen we dat via onze Facebookpagina.

Deze maand geen koffieklets

Dit heeft te maken met de weersomstandigheden begin januari. Marga en Marijke moesten net die week op koffiebezoek, maar de sneeuw gooide roet in het eten.



De 'koffieklets' wordt met de nodige zorg samengesteld, ook de man of vrouw, die wordt geïnterviewd, krijgt eerst het interview te lezen en dient zijn - of haar goedkeuring te geven, voordat het in het onder-ONSje geplaatst gaat worden. Het lukte helaas niet meer om een kwalitatieve goede 'koffieklets' aan te leveren voor 11 januari, de uiterste dag voor de kopij. Onze excuses hiervoor.



Van 15 t.m. 17 februari is het weer carnaval, alaaf! Wij wensen onze leden, die zich in het carnavalsgedruis storten, een gezellige, veilige en vooral plezierige carnaval 2026 toe! Tijdens deze dagen liggen onze activiteiten stil. Op woensdag 18 februari zijn ook de buurthuizen weer geopend.

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

Een nieuwe 'beoogd voorzitter' voor Senioren Cuijk



Zoals jullie weten is Peter Schouten per 1 januari gestopt als voorzitter van onze afdeling. Dus we moesten op zoek naar een nieuwe voorzitter en dat is gelukt.

Echter, tot aan de Algemene Vergadering is hij een beoogd voorzitter. Een beoogd voorzitter heeft alleen rechten binnen het bestuur als hij al zitting heeft als lid van dat bestuur. Dit is nu echter niet het geval. Wel draait hij al mee met verschillende geledingen binnen onze vereniging.

Bij het bovenstaande hoort natuurlijk ook een naam. Henri Smits willen we voordragen.

Het bestuur geeft haar leden dan ook het advies om tijdens onze AV akkoord te gaan met de door ons voorgedragen kandidaat als de nieuwe voorzitter van Senioren Cuijk. Elders in dit nummer zal hij zich voorstellen, zodat de leden een idee krijgen, wie we willen voordragen.



Tot aan de AV zal het voorzitterschap waargenomen worden door onze vicevoorzitter Karin van der Cruisen.

Het staat ieder lid vrij om zich alsnog aan te melden als de nieuwe voorzitter, dan zal er een stemming plaats vinden naar wie de voorkeur uit zal gaan.

Sommige bestuursleden moeten veel te veel werk verzetten en deze willen we ontlasten. Daarom zijn we ook al een tijdje op zoek naar een negende bestuurslid. Maar dat is tot op heden nog niet gelukt. We hopen dat d.m.v. deze oproep, iemand zich zal melden om ons bestuur te komen versterken. We zijn niet alleen op zoek naar een nieuw bestuurslid, maar ook nieuwe vrijwilligers kunnen zich altijd bij ons aanmelden. En we weten het allemaal: *“Zonder vrijwilligers is er ook geen vereniging!”* Meer weten? info@seniorencuijk.nl



“Wat zit je toch naar die oude foto's te kijken?”

“Ja, hoe ouder de foto, hoe jonger en mooier wij zijn!”



“Klopt, we waren toen wel mooier, maar nu zijn we beter!”



Henri Smits stelt zich aan u voor.

Henri Smits is op 23 maart 1955 geboren in Beers en heeft daar gewoond tot juli 1979. Ik ben in juli 1979 getrouwd met Ank en wij zijn toen gaan wonen in Cuijk. Eerst in een huurwoning op de Kievitenveld. In juli 1983 hebben we in dezelfde buurt een huis gekocht aan de Sperwerhorst in Cuijk en daar wonen we nu nog steeds. Ank en ik hebben drie dochters en inmiddels hebben we ook 10 kleinkinderen.

Werkzaam leven:

Na mijn schoolopleiding ben ik, met een tussentijdse onderbreking van 5 jaar waar ik als assistent accountant heb gewerkt bij Ernst & Young, tot mijn 57- ste jaar werkzaam geweest bij diverse woningstichtingen. Vanaf 1993 tot augustus 2011 als Directeur van de woningstichting in Nuenen.

Kwaliteit van bouwprojecten waar ik in Nuenen mede-initiatiefnemer van ben geweest.

Alle bouwprojecten welke in de periode 1993 t/m 2011 door de woningcorporatie zijn ontwikkeld voldeden aan het zogenaamde Seniorenlabel, dit wil dus zeggen dat al die woningen voldeden aan rolstoeltoegankelijkheid. Dus zowel de begane grond woningen als appartementen.

Dit besluit heb ik indertijd genomen om huurders op leeftijd die in een grote huurwoning wonen gemakkelijker te kunnen laten doorstromen (verhuizen) naar een andere huurwoning.

Eigen bedrijf c.q. adviesbureau:

Sinds november 2011 heb ik een eigen adviesbureau opgestart en ben voornamelijk werkzaam geweest als adviseur van Ministeries, Provincies en gemeenten c.q. de publieke sector op de gebieden van Wonen, Welzijn en Zorg en vaak in combinatie met Data- en ICT. Via mijn eigen bedrijf was ik ook medeaandeelhouder van een adviesbureau in Helmond. Ik vervulde daar tot en met december 2025 de functie van Algemeen Directeur. Ik heb op 31 december jl. mijn functie van algemeen directeur overgedragen. Bij dit bedrijf blijf ik nog 1 jaar wel betrokken in de rol van adviseur.

Koninklijke Onderscheiding.

In 2008 heb ik een Koninklijke Onderscheiding ontvangen, "Ridder in de Orde van Oranje Nassau"

Die onderscheiding werd aan mij verleend voor bijzondere verdiensten voor de samenleving op basis van de vele bestuursfuncties die ik bij lokale en regionale verenigingen alsmede bij nationale instellingen heb bekleed. Zowel in mijn werk als in bestuursfuncties bij landelijke instellingen heb ik innovaties gestimuleerd met landelijke en zelfs internationale uitstraling.

Motivatatie om vanaf 1 januari 2026 als vrijwilliger deel te nemen in organisatie(s)

Het is mij gegund geweest om in mijn werkzaam leven hele mooie projecten te mogen initiëren en te realiseren die maatschappelijk gezien impact hebben gehad.

Ik wil vanaf nu mijn opgedane kennis en ervaring graag als vrijwilliger inzetten om iets terug te geven aan de maatschappij en kan dit nu bijvoorbeeld gaan invullen als bestuurslid van onder andere Senioren Cuijk.

(Henri)

Eindejaarsafsluiting Koersbal 16 december en bridge op 18 december

Er valt altijd wat te beleven binnen onze koersbalgroep. Nu ook weer: ze sluiten het jaar af met een heerlijke lunch in de mfa.

Zoals gezegd, de lunch was heerlijk, maar de gezelligheid was toch ook weer duidelijk aanwezig. We bedanken Tonnie en Fien voor de organisatie en niet te vergeten de mfa, ze

hadden een voortreffelijke lunch voor de club klaargemaakt en ook de bediening verdient een pluim!

Hetzelfde geldt voor onze bridge afdeling. Zij hebben op donderdag 18 december heerlijk genoten van een kerstdiner in de mfa. Ook deze was weer in de puntjes verzorgd.

Als bestuur staan wij volledig achter deze initiatieven, het versterkt immers de onderlinge contacten.



Korting op je zorgverzekering

Leden van Senioren Brabant-Zeeland kunnen in 2026 korting krijgen op hun zorgverzekering door gebruik te maken van de collectieve afspraken met geselecteerde verzekeraars.

Zo ontvangt u de korting:



Je dient wel lid te zijn van Senioren Brabant-Zeeland
kortingen gelden voor specifieke aanvullende verzekeringen bij **CZ, VGZ** en **Zilveren Kruis**.

Vervolgens ga je naar de collectiviteitspagina van de gewenste verzekeraar en je dient je lidmaatschapsnummer in te voeren.

Belangrijke voordelen in 2026:

Korting op aanvullende pakketten: De korting bedraagt vaak **5% tot 10%** op de aanvullende (tand)verzekeringen. Op de basisverzekering mag sinds 2023 wettelijk geen collectieve korting meer worden gegeven.

Teruggave lidmaatschapsgeld: Bij CZ en VGZ kunt u een deel van uw jaarlijkse contributie voor de seniorenvereniging terugkrijgen als u daar een collectieve aanvullende verzekering heeft.

Extra vergoedingen: De collectieve pakketten bieden vaak ruimere vergoedingen die specifiek gericht zijn op ouderen, zoals voor fysiotherapie of preventiecursussen.

Voor een actueel overzicht van alle voordelen kun je de [website van Senioren Brabant-Zeeland](https://www.seniorenbrabantzeeland.nl/ons-ledenvoordeel/) raadplegen.

<https://www.seniorenbrabantzeeland.nl/ons-ledenvoordeel/>

Steun ons via de Vriendenloterij!

Doe je mee aan de Vriendenloterij? Dan kun je zelf bepalen wie je vrienden zijn, oftewel welk doel je wilt steunen! De actieve 50-plussers vereniging is als 'partner' oftewel goed doel aangesloten bij de Vriendenloterij. Je kunt dus ook je vereniging aanwijzen als 'goed doel' bij de Vriendenloterij. Als je dit doet, dan ontvangt de vereniging elke maand 40% van de inleg voor elk lot dat je hebt. Je blijft gewoon hetzelfde maandelijkse bedrag aan de Vriendenloterij betalen. Het kost je dus helemaal niets.



Er zijn 2 manieren waarop je de vereniging kunt steunen:

1 via de website van de Vriendenloterij

2 telefonisch.

1 via de website:

- Ga naar www.vriendenloterij.nl
- Log in op je persoonlijke pagina met je emailadres en wachtwoord.
- Ga naar 'Persoonlijke gegevens'.
- Hier kun je aangegeven dat je mee wilt spelen voor jouw favoriete club of vereniging.
- Zoek in het geopende scherm 'Voor welke club speel je mee?' op 'Senioren Cuijk' en kies 'Zoeken'.
- 'Senioren Cuijk' komt nu automatisch naar voren en kies 'Speel mee'.

Onze registratiecode: 21559.

2 telefonisch:

Bel met de Ledenservice van de Vriendenloterij (telefoon 088 - 020 1020).

Als je dit nummer belt, hoor je een menu. Via keuzeoptie 5 krijg je een medewerker aan de lijn, aan wie je kunt aangeven dat je jouw vereniging Zorg dus dat je wel jouw lot bij de hand heeft als je belt.

Kom je er niet uit? Neem dan contact op met ons secretaris Johan

Tel: 0613080431

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

Serious Request 2025



Met genoeg kunnen we jullie mededelen dat wij een mooi bedrag hebben overgemaakt naar Serious Request 2025, dat in het teken stond van 'Spieren voor Spieren - Laat onze kinderen niet verliezen'.

Er zijn ruim 60 bonnetjes voor dit doel ingeleverd en daar staat een bedrag van 180 euro tegenover. Ook mochten we enkele giften ontvangen, dat leverde nog eens 30 euro op. Dus een mooi bedrag van 210 euro is door onze leden bij elkaar gebracht. We bedanken jullie daarvoor hartelijk.

Omdat wij als seniorenvereniging ook verder kijken dan alleen naar de ouderen, hebben wij een bedrag overgemaakt van 530 euro, want we laten onze kinderen niet verliezen!

Bij Albert Heijn zijn ongeveer 300 kerststaven opgehaald. Dat is iets minder dan vorig jaar, maar de bonnetjes en giften voor Serious Request hebben dit meer dan goed gemaakt.

Adverteerders gezocht

Wij geven als 'Senioren Cuijk', elf keer per jaar het clubblad 'onder-ONSje' uit. In een oplage van 675 stuks ontvangen onze 800 leden dit blad. Daarnaast ontvangen onze leden ook de 'ONS', dat is het maandblad van Senioren Brabant-Zeeland, alwaar wij deel van uitmaken.

We krijgen steeds meer aanvragen of men stukjes mag plaatsen in ons veel gelezen verenigingsblad, daarom hebben we het aantal pagina's uitgebreid.

We zijn nu definitief naar 20 pagina's gegaan. Maar ja, de drukkosten zijn nu dus uiteraard hoger en dat zouden we kunnen verrekenen met de contributie van onze leden. Maar voor ons is dit geen optie. Wel kunnen we deze uitbreiding in stand houden als we wat meer advertenties er bij kunnen plaatsen.

Hieronder vindt men de gunstige voorwaarden die wij bieden voor het plaatsen van een advertentie.

Tarieven advertenties op jaarbasis voor 11 advertenties:

Formaat 6 bij 6 cm, 100 euro – Formaat 6 bij 12 cm, 200 euro.

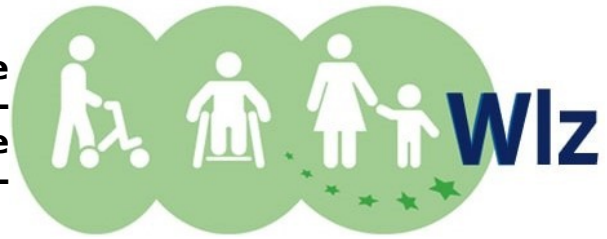
Nadere informatie: info@seniorencuijk.nl of telefonisch: 06 14172864

Wist u dat.....
Hier uw advertentie
had kunnen staan?
info@seniorencuijk.nl

The advertisement features a woman with white hair and glasses, wearing a light-colored shirt, standing with her arms crossed. To her left is a collage of three images from the 'onder-ONSje' magazine. The top image shows a group of people, the middle image shows a person in a white protective suit, and the bottom image shows a person riding a bull. The magazine cover is labeled 'onder-ONSje', 'Senioren Cuijk', and 'februari 2025'.

Presentatie over de Wlz in Wanroij

Zoals men heeft kunnen lezen in onze plannen voor 2026, hadden wij eventueel het plan om een bijeenkomst te organiseren omtrent de Wet Langdurige zorg. Oftewel de Wlz.



Deze bijeenkomst wordt nu door onze Kring georganiseerd op dinsdag 17 maart 2026, aanvang 14.00 uur in het Wapen van Wanroij. Adres: Kwikstraat 6, 5446 AL Wanroij

Theo van Hamond, adviseur van het team Wet Langdurige zorg van Senioren Brabant - Zeeland, zal de presentatie verzorgen. Maar wat houdt de Wlz precies in?

De **Wet langdurige zorg (Wlz)** regelt in Nederland de intensieve, 24-uurszorg of permanent toezicht voor mensen die dit blijvend nodig hebben. Het gaat hierbij om personen met bijvoorbeeld een ernstige fysieke, verstandelijke of zintuiglijke beperking, of ouderen met vergevorderde dementie.

Belangrijke kenmerken van de Wlz zijn:

- **Doelgroep:** De wet is bedoeld voor mensen die de hele dag door intensieve zorg of toezicht dichtbij nodig hebben om ernstig nadeel te voorkomen.
- **Zorgvormen:** De zorg kan zowel in een instelling (zoals een verpleeghuis) als thuis worden geleverd, mits dit thuis veilig en verantwoord kan.
- **Indicatie:** Om Wlz-zorg te ontvangen, heeft u een indicatiebesluit nodig van het [Centrum Indicatiestelling Zorg \(CIZ\)](#). Zij beoordelen of u aan de voorwaarden voldoet.
- **Eigen bijdrage:** Voor zorg vanuit de Wlz betaalt u een verplichte, inkomensafhankelijke, eigen bijdrage aan het [CAK](#).
- **Verschil met Wmo/Zvw:** De Wlz verschilt van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) en de Zorgverzekeringswet (Zvw) doordat deze specifiek is gericht op *langdurige*, intensieve zorg en permanent toezicht, in tegenstelling tot de meer algemene ondersteuning (Wmo) of kortdurende medische zorg (Zvw).

Meer informatie over de WLz kun je vinden op de websites van de [Rijksoverheid](#) of de [Sociale Verzekeringsbank \(SVB\)](#).

Mochten er nog veel onduidelikheden zijn over de WLz, dan is het raadzaam om deze bijeenkomst bij te wonen.



Vallen en dementie

Het was de stilte die als eerste opviel. Geen gerommel met kopjes in de keukens, geen radio met muziek op de achtergrond.

Toen Jan de woonkamer inliep zag hij Ellen liggen bij de salontafel. Een tafereel dat al honderd keer in zijn hoofd had afgespeeld, maar dat nu werkelijkheid was geworden.



"Ellen?" Zijn stem klonk bang en onzeker.

Ze keek hem aan, haar ogen groot en een beetje wazig, zoals ze de laatste maanden steeds vaker waren.

"Ik wilde de bloemen water geven," fluisterde ze. *"Maar de vloer... de vloer bewoog ineens."*

Jan knielde bij haar neer. Maar dat ging niet zo best, want ook bij Jan gingen de jaren tellen. Hij pakte haar hand en vroeg. *"Heb je ergens pijn?"* Ze schudde haar hoofd, maar toen hij haar probeerde overeind te helpen, vertrok haar gezicht. Het was de heup, die waarschijnlijk gebroken was.

Terwijl hij de huisarts belde, bleef hij haar hand vasthouden. *"Het geeft niet, El,"* zei hij, meer tegen zichzelf dan tegen haar. *"Ik help je stap voor stap."* Ellen glimlachte flauwtjes naar Jan.

Jan zag even een flits van de vrouw die ze was voordat het mistig werd in het hoofd van Ellen.

"Ik heb de vaas niet gebroken," zei ze trots en glunderde.

Jan keek naar de glazen vaas die nog op tafel stond, de tulpen stonden er nog prima bij. Hij slikte even en kreeg een brok in zijn keel en zei: *"Nee, lieverd. Je hebt niks gebroken wat we niet kunnen lijmen."*

Het was een leugentje om bestwil, maar op dat moment was het de enige waarheid die telde. De broze grens tussen het vertrouwde leven thuis en de onzekere toekomst, die Jan zo lang buiten de deur had willen houden, was nu dichterbij dan ooit.

Vallen door ouderdom is een groeiend probleem; in 2025 belandde er in Nederland elke vier tot vijf minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een val. Bij aandoeningen zoals dementie, diabetes en Parkinson is het risico hoger dat men valt.

Ellen is gevallen omdat zij dementerend is.

Dementie is niet te lijmen, dacht Jan, maar dementie kan gelukkig wel ondersteund worden.





In Cuijk zijn er diverse mogelijkheden om El-len en haar naasten te ondersteunen en daarvoor kun je een beroep doen op een casemanager dementie.

Een casemanager dementie is een vaste, onafhankelijke begeleider voor mensen met dementie en hun naasten die informeert, adviseert, en helpt bij het regelen van de juiste zorg, ondersteuning en praktische zaken, zodat zij zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen en de mantelzorger ontlast wordt. Ze fungeren als een centraal punt en bemiddelen

tussen alle betrokken partijen, van artsen en hulpverleners tot gemeentelijke instanties. De casemanager ontwaart het 'zorgwoud' en zorgt voor een heldere, persoonlijke aanpak, waardoor de druk op de persoon met dementie en diens omgeving verlicht wordt.

Je kunt op verschillende manieren in contact komen met een casemanager dementie voor deze ondersteuning. De meest gebruikelijke weg is via de huisarts of de praktijkondersteuner (POH). Zij kunnen een officiële verwijzing regelen. Ook een wijkverpleegkundige van een thuiszorgorganisatie kan een indicatie stellen voor het casemanagement.

Kosten: Casemanagement dementie wordt in 2026 volledig vergoed vanuit de basisverzekering, mits er een diagnose of sterk vermoeden van dementie is. Er geldt geen eigen risico voor deze zorg.

Een andere mogelijkheid om advies te vragen is een dementie hulplijn. De Dementielijn **.0800-5088**, bel je gratis en is bereikbaar op werkdagen van 9 -21 uur voor deskundig advies, een luisterend oor en ondersteuning bij dementie.

De Mantelzorglijn, tel. **030-7606055** is er voor de mantelzorgers.



**alzheimer
nederland**

Iemand met de ziekte van Alzheimer heeft dementie, maar iemand met dementie hoeft niet per se de ziekte van Alzheimer te hebben. De ziekte van Alzheimer is nog steeds de meest voorkomende oorzaak van dementie, verantwoordelijk voor circa 60% tot 70% van alle gevallen.

Alzheimer Nederland biedt meer online informatie over dementie en Alzheimer.

www.alzheimer-nederland.nl of dementie.nl



Een nieuw begin

Het is een nieuw jaar en in vele opzichten een nieuw begin. Maar het is nooit te laat om opnieuw te beginnen.

We weten allemaal hoe het is om te vallen en daarna weer op te staan en opnieuw te beginnen. Zo werkt het nou eenmaal. Dus ben jij door de feestdagen jouw gezonde ritme even kwijt. Geen reden tot paniek, begin gewoon opnieuw. Zoek wat lekkere en gezonde recepten en plan je week. Reserveer iedere dag tijd om lekker te bewegen en gun jezelf ook iedere dag een momentje met niks. Gewoon doen!

Ik help je vast op weg met een recept voor heerlijke tomaten-paprika soep die bij elke maaltijd kan.

Dit heb je nodig:

2 uien

6 tenen knoflook

3 rode puntpaprika's

500 gram tomaten

125 ml Crème fraîche

Olijfolie

Groenten bouillon

peper

Italiaanse kruiden

600 ml Water



- Snipper de ui en de knoflook, snij de tomaten en paprika's in kleine blokjes.
- Olijfolie in de pan en fruit de ui tot deze glazig is. Voeg de knoflook toe en bak even mee. Voeg de paprika toe en bak even mee.
- Voeg de tomaten en het water toe en laat even zachtjes koken.
- Voeg de bouillon toe afhankelijk van het soort is dat 1 of 2 tabletten (voor 1 liter)
- Je kan de soep na 10 minuten pureren met een staafmixer maar soms is een grove soep ook erg lekker.
- Op smaak brengen met wat peper en Italiaanse kruiden en de crème fraîche erdoor roeren.

Smakelijk eten!



Voeding, Vitaliteit, Balans en Energie

Als je goed voor jezelf wil zorgen!

Astrid Bus
Leefstijlcoaching en Nei therapie

www.astridbuscoaching.nl
Mariagaarde 1
5433 KA Katwijk
0646626150




Het klinkt allemaal zo makkelijk die gezonde leefstijl. Maar het is niet zo eenvoudig als het klinkt. Heb je vragen over voeding en leefstijl of zit je onrust je in de weg. Dan weet je me te vinden.

www.astridbuscoaching.nl

HULP VOOR SENIOREN BIJ INVULLEN BELASTINGAANGIFTE 2025

Vrijwilligers van IBB staan klaar om senioren te helpen bij het invullen van de belastingaangifte 2025.

Deze mensen hebben vanuit Senioren Brabant Zeeland een gedegen opleiding gekregen en worden jaarlijks bijgeschoold over de laatste ontwikkelingen op het gebied van belastingen en toeslagen. Wij helpen senioren die pensioengerechtigd zijn en die een eenvoudige belastingaangifte moeten invullen. Om in aanmerking te komen voor hulp wordt er een inkomensgrens gehanteerd. Voor 2025 zijn die voor een alleenstaande € 39.719 en voor gehuwden/samenwonenden € 50.205 per jaar.

In de voormalige gemeente Cuijk worden de aanvragen gecoördineerd door de sector Individuele Belangenbehartiging. Aanvragen kunnen worden ingediend bij de infobalie via telefoonnummer **0485 574440 (keuze 1)** of stuur een emailbericht naar IBKBOWOC@gmail.com



Waar wilt u heen?

Stichting Vrijwillige Hulpdienst bestaat sinds jaar en dag. Met een kleine 1600 ritten per jaar (2025) zijn ze niet meer weg te denken uit Cuijk.

Ouderen, minder validen, men kan een beroep doen op de Hulpdienst voor vervoer. Vrijwilligers

rijden U in de regio tegen een vergoeding naar uw bestemming en brengen U ook weer naar huis. Ook met meerdere mensen in de auto blijft de ritprijs hetzelfde. De vrijwilligers rijden alleen op werkdagen. Maar in alle redelijkheid en als er een chauffeur beschikbaar is kan daar van worden afgeweken. Heeft U vervoer nodig? Neem een paar dagen vóór de betreffende dag contact op met 06-10843284 bereikbaar op werkdagen van 9.30 tot 11.30 uur. We helpen U graag.

Namens Stichting Vrijwillige Hulpdienst, Jitske



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



Updaten, updaten, updaten.....

**Ik kan het niet vaak genoeg zeggen:
Vergeet niet te updaten !
Waar heb ik het over? Dat zal ik U uit-
leggen:**

We hebben allemaal apparaten in huis die verbonden zijn met internet en daarvoor software (het besturingsprogramma) gebruiken. Denk aan uw smartphone, tablet, computer, smart TV, router of zelfs een slimme thermostaat/lamp of camera. Het updaten (vernieuwen) van de software in die apparaten is heel belangrijk. Fabrikanten brengen regelmatig updates uit om problemen op te lossen en nieuwe functies toe te voegen. Helaas ziet niet iedereen het belang van updaten in. Ik wil U dringend adviseren om hier niet te licht over te denken. Als u de software niet bijwerkt, laat u de deur open voor problemen. U moet dan vooral denken aan beveiligingsrisico's: Oude software heeft vaak 'gaten' waar hackers doorheen kunnen glippen. Dit kan leiden tot diefstal van uw bankgegevens, wachtwoorden of foto's. Bijvoorbeeld, een niet-geüpdatete router/modem kan hackers toegang geven tot al uw apparaten in huis, wat tot identiteitsdiefstal kan leiden. Zonder updates bent u ook kwetsbaarder voor malware/virussen die uw apparaat traag maken of kapotmaken. U kunt ook te maken krijgen met zogenaamde compatibiliteitsproblemen: nieuwe apps of websites werken niet meer goed op oude software, waardoor u bijvoorbeeld niet meer kunt videobellen met uw familie. Gelukkig is updaten vaak eenvoudig en kan het automatisch gebeuren. Door de veelheid aan apparaten is het onmogelijk om op deze plek uit te leggen op welke specifieke manier een update moet worden uitgevoerd per apparaat. Maar ik kan u wel in zijn algemeenheid daar wat tips voor geven. Begin overigens bij computers/tablets/telefoons altijd met een back-up van belangrijke bestanden, zoals foto's, documenten of contacten, voor het geval dat er iets misgaat. Voor updaten zoekt u op uw apparaat naar het menu instellingen. Vervolgens kiest U daarin voor het menu genaamd: algemeen of systeem of (software)update of beveiliging. In dat menu vindt u de mogelijkheid om te updaten. U kunt daar vaak ook aangeven dat u automatisch wilt updaten. In het geval van het updaten van zogenaamde routers/modems en andere Wi-Fi-apparaten is de procedure iets ingewikkelder. U moet namelijk eerst inloggen. In de zoekbalk van de browser typt het zogenaamde IP adres (vaak de cijfers 192.168.1.1) in en er verschijnt een menu. Zoek dan naar 'Firmware-update' of 'Software-update' in het menu. Nu is het zo dat veel routers/modems inmiddels wel automatisch updaten maar controleren is wel belangrijk omdat een hacker die binnendringt in uw router/modem van daaruit toegang kan krijgen tot al uw apparaten. Op het internet zijn talloze update handleidingen te vinden voor uw specifieke router/modem. Tenslotte een niet te vergeten catego-



rie zijn de slimme thermostaat, lampen (zoals Philips Hue) en camera's (zoals die van Google Home). Gebruik bij deze apparaten de bijbehorende app.



Update op een rustig moment, aan de netstroom of met een volle batterij en zorg voor een goede Wi-Fi verbinding. Vraag uw familie, vriend of een buur om hulp als het U te ingewikkeld lijkt. Gebruik bij apps de App Store (iOS) of Google Play (Android) voor app-updates. Tik op 'Updates' of "werk bij" en installeer alles.

Door uw apparaten up-to-date te houden, geniet u veiliger en langer van uw kostbare technologie. **Blijf veilig!**

vast grafisch
DRUKWERK & FOTOGRAFIE

EEN KENNISMAKING MET
VAST GRAFISCH?
DAT WIL JE VAST!

Wil jij pakkend drukwerk of krachtig beeldmateriaal? Dan ben je bij Vast Grafisch aan het juiste adres.

www.vastgrafisch.nl



De 55 Plusshow is weer verhuisd
De uitzending op de zondagmorgen om 7 uur komt te vervallen. Het bleek geen goed moment voor de uitzending. De 55 Plusshow wordt op zondag in de namiddag uitgezonden van 17 tot 18 uur. Het programma zal herhaald worden op de dinsdag daarna van 19 tot 20 uur. De uitzendingen worden verzorgd door Welzijn Ouderen Land van Cuijk en zijn te beluisteren via Omroep Land van Cuijk.



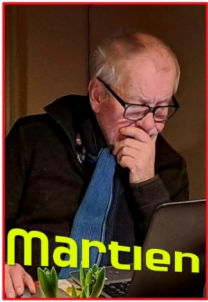
Ontdek ons assortiment

eMM
Zorg & Revalidatie

Kalkhofseweg 41 a1
5443NB Haps

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





De hoepel en zijn randverschijnselen

In ons dorp hadden we een fietsenmaker die nog wel eens wielen over had van afgedankte fietsen. Onze dorpsjeugd was er als de kippen bij om zo'n wiel te bemachtigen want in de jaren vijftig was hoepelen erg populair.

Men kon ook bij onze dorpsmid zo'n hoepel laten maken van restanten oude buizen. Bij de winkel in huishoudelijke artikelen, die ook wat speelgoed verkocht, kon men zo'n hoepel kopen. Wel moest daarvoor betaald worden, maar die mogelijkheid had indertijd niet iedereen. Mijn hoepel was gesloopt uit een versleten fiets van mijn vader.



Het was de kunst om het oude fietswiel of een gekochte hoepel verticaal over de grond te laten rollen, deze telkens een zetje gevend met een stokje terwijl de 'hoepelaar' er achteraan ging rennen. Wat ik me nog uit die tijd herinner was dat er toch veel jeugd actief aan het hoepelen waren en wel midden op straat. Dat kon toen nog want er waren maar weinig auto's. Af en toe moest je aan de kant voor een paard en wagen, bijvoorbeeld van de groenteboer. Maar begin jaren zestig verdween het hoepelen, mede door de toename van het verkeer en gingen we hoelahoepelen, oh pardon; hoelahoepen.



De 'hoelahoep', oorspronkelijk 'hula hoop', was de rage eind jaren vijftig en de jaren zestig. De 'hoop' werd in 1958 op de markt gebracht en werd in zeer korte tijd razend populair. Maar hoe ging dat hoela hoepen?

Om te hoela hoepen, plaats je de 'hoop' rond je middel en beweeg je je heupen van voor naar achter om de 'hoop' draaiende te houden. Eerst werd het vooral door meisjes gedaan, maar later vonden de jongens dit ook wel leuk om te doen. Bovendien waren deze hoela hoepen betaalbaar en je kon ze bijna overal verkrijgen. Onze smid, die ook elektricien was, had ook altijd wat oude plastic buizen liggen om zo'n 'hoop' te maken. Maar ook aan deze rage kwam nagenoeg een eind.

Ook met banden kon je leuk op straat spelen, maar hoepelen met zo'n band ging toch wel erg moeilijk.

Voor de ouderen van nu, die deze periode als kind of jongvolwassene hebben meegemaakt, roept de hoepel en de hoelahoep ongetwijfeld herinneringen op aan een onbezorgde en leuke tijd.



Nog een hoepel, die benoemd moet worden, is de hoepel die om een houten vat zit. Zoals bijvoorbeeld bij een wijnavat of een haringvat. De ring, oftewel de hoepel, houdt de kromme houten delen bij elkaar van het vat. Deze houten delen noemt men duigen. Haal je de hoepels van het vat af dan vallen de duigen.

Het gezegde: *'Het plan valt in duigen'*, is daarvan afgeleid.



De laatste hoepel is een soort hoepel wat geregeld nog gebezigd wordt: 'Hoepel op!' dat is geen speelgoed of een ding, maar een krachtige term. Natuurlijk was ik benieuwd hoe deze krachtige term is ontstaan, dus maar weer eens verder zoeken op internet en vragen aan Chat GTP.....



Wat is de betekenis van 'hoepel op'?

'Hoepel op' is een informele, vaak boze uitdrukking om iemand weg te sturen, wat betekent dat je snel moet maken dat je wegkomt.

'Ophoepelen' wordt vaak gebruikt als een verwensing. Het is een onbeleefde manier om iemand weg te sturen. Men kan het vergelijken met opdonderen, opzouten' of 'opsodemieten'.

Er worden grove woorden in deze uitleg vermeld, maar ja, het staat zo in het antwoord van Chat GTP. Ik ga deze bewoordingen niet verder uitdiepen, want we zijn met 'de hoepel en zijn randverschijnselen' bezig en daar passen die bewoordingen verder niet bij.

De uitdrukking 'ophoepelen' kan afgeleid zijn van het hoepelen, waarmee ik deze column ben begonnen, want de hoepel wordt met een stok weggestuurd en rolt weg, net als de persoon die dwingend geacht wordt om zijn biezen te pakken. Alleen gebeurt dit hopelijk niet met een stok! De uitdrukking: *'Een stok achter de deur'* heeft hier dan ook niets mee te maken, want dat is weer een ander verhaal.



Gelukkig is de hoepel niet geheel verdwenen want we zien vooral de 'hoop' nog vaak op de sportscholen en bij de vele gymclubjes.

Maar waarschijnlijk zijn die 'hoops' ook nog wel ergens te koop. Dus je kunt ook gezellig thuis 'hula hoopen'. Een flink stuk stevige muziek kan daarbij goed helpen en laat dan de 'hoop' maar flink draaien! (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 jokers: 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

Het Doehuis Ouderensoos: elke woensdag 9.30 tot 12 uur

De Nielt

Inloopmiddag Senioren Cuijk: 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 het 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.

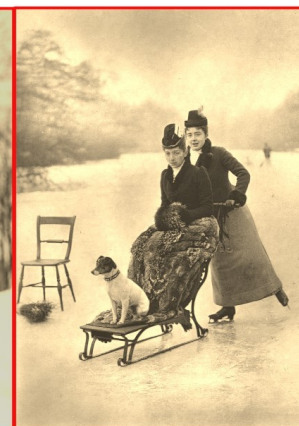
Badminton: maandagmiddag van 14 uur tot 16 uur in De Kwel

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



Henri stelt zich voor

