



onder-**ONS**je



maart
2026



Bew^{ee}g
markt

ALGEMENE
LEDENVERGADERING



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}



Hofmans SINDS 1964
AT HOME

Open ZONDAG 1 MRT
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: vacant

Secretaris: Johan van Hoof

Penningmeester: Will Ariaens

Overige bestuursleden

Riky van Pinxteren

Ida Thijsen

Jos Hoedemaker

Martien Peters

Karin v.d. Cruisen

Volgend onder-ONSje:

Vanaf: 23 maart

Copy uiterlijk: 8 maart

info@seniorencuijk.nl

Het onder-ONSje' team: 'Marga Houtsma, Marijke Veltmaat, Riky van Pinxteren, Rien Jansen, Astrid Bus, Johan van Hoof, Karin v.d. Cruisen, 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

TWEEWIELERSPECIALIST

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

BIKE CENTER CUIJK



www.bikecentercuijk.nl



De belangrijkste vergadering van het jaar

Een Algemene Vergadering (of Algemene Ledenvergadering, ALV) moet bij een vereniging gehouden worden omdat dit wettelijk verplicht is en omdat het het hoogste besluitvormende orgaan van de organisatie is.

De notulen van de AV van 2025 zijn gepubliceerd in het meinumner van het onder-ONSje van vorig jaar.

Ook staat in dat nummer de opbouw van de contributie , die we afdragen aan onze moedervereniging Senioren Brabant - Zeeland, groot 15 euro.
Een korte samenvatting wat Senioren Brabant- Zeeland met onze afdracht doet, zie je hieronder.

- Voor onze leden 26% (vraagbaak, de Ons, websites, activiteiten, voordelen, ledenpassen)
- Voor onze Afdelingen en Kringen 46% (ondersteuning en advies, opleidingen, Leaweb, verzekeringen, Buma Stemra)
- Voor onze vereniging 18% (bestuur, jaarstukken, kantoor)
- Voor alle senioren 6% (belangenbehartiging)
- Voor onze projecten 4%



1. Welkom.
2. Mededelingen.
3. Verslag Algemene Vergadering 19 maart 2025 en jaarverslag.
4. Evaluatie afgelopen jaar.
5. Verslag kascommissie en decharge verlenen aan de penningmeester (presentatie balans en exploitatieoverzicht 2025).
6. Contributievoorstel **2027**: € 26,-- i.v.m. de stijging van de afdracht aan Senioren Brabant-Zeeland.
7. Bestuur:
Afgetreden bestuurslid / voorzitter is Peter Schouten. Het bestuur draagt als nieuwe voorzitter voor Henri Smits.
Aftredende bestuursleden zijn Will Ariaens, Jos Hoedemaker, Karin van der Cruisen (volgens het rooster van aftreden; alle drie herkiesbaar). Eventueel voorstellen nieuwe kandidaat-bestuursleden (kandidaten kunnen conform de statuten vóór de vergadering door 5 leden worden voorgedragen via het secretariaat onder overlegging van een bereidheidsverklaring van de kandidaat met relevante gegevens).
Verkiezing/herbenoeming bestuursleden.
8. Voorgenomen plannen bestuur: beleidsontwikkeling en activiteiten o.a. vrijwilligersverklaring en VOG (Verklaring Omtrent Gedrag)
9. Rondvraag.
10. Lezing foto archief dienst
11. Gezellig samenzijn.



**Na afloop van de
Algemene
Vergadering
volgt er een
presentatie over
Cuijk door de
Fotoarchiefdienst**





Ledental.

Aantal leden op 01-01-2025: 843, op 31-12-2025: 799. Er zijn 4 ereleden: Leo v.d. Bogaard, Gerda Buisman, Mevr. Cornelissen-Blonde en Jan van Gils. Helaas een kleine daling door overlijden en afmeldingen.

We hebben momenteel 16 leden van 60 jaar of jonger: 13 vrouwen en 3 mannen; 207 leden van 61 t/m 75 jaar: 135 vrouwen en 72 mannen; 550 leden ouder dan 75 jaar: 332 vrouwen en 228 mannen.

Beleid

Dit jaar is besloten om voor de vrijwilligers te gaan werken met een VOG (Verklaring Omtrent het Gedrag). Hiervoor wordt in de algemene vergadering instemming gevraagd.

Het bewegen voor ouderen is benoemd tot speerpunt van de vereniging. Daarom was er dit jaar een beweegmarkt en doortrappen.

We willen ook meer voorlichtingsbijeenkomsten gaan organiseren.

We zijn ook steeds meer gaan samenwerken met andere partijen. Hiervoor is ook door studenten van de HAN een plan gemaakt.

Activiteiten.

Dit jaar hebben we veel activiteiten kunnen voortzetten; handwerken, rikken, kienen, bridge, kaarttoernooi, koersballen, schilderen, fiets- en wandeltochten. De meeste activiteiten waren goed bezocht.

We hebben ook enkele voorlichtingsbijeenkomsten georganiseerd: AI (kunstmatige intelligentie) met een boven verwachting hoge opkomst; Senioren Zelf Aan Zet samen met Senioren Kring Land van Cuijk (ook een goede opkomst).

Daarnaast zijn we in samenwerking met Welzijn Ouderen Cuijk en Pantein dit jaar gestart met het maandelijkse "Uit Op Zondag".

Helaas viel de deelname aan de dagtocht weer tegen dit jaar ook al was het een prima dag. De meerdaagse reizen in Nederland en naar Duitsland leverden wel voldoende belangstelling op.

De nieuwjaarsbijeenkomst was geslaagd.

Onze vrijwilligers hebben weer een bedankje gehad in de vorm van een gezellige ochtend en een kleine attentie.

Ook kregen alle huishoudens van de leden weer een presentje aangeboden met Kerst maar men kon deze bon ook doneren aan Serious Request. Met pasen, sint en kerst hebben we als bestuur de activiteiten bezocht met een aardige attentie.

Er zijn een aantal activiteiten voortgezet in samenwerking met andere organisaties zoals tafeltennis en badminton.

Jaarvergadering.

De algemene vergadering heeft plaatsgevonden op 19 maart 2025. Er waren 45 leden bij aanwezig. De vergadering werd afgesloten met een leuke pubquiz.

Bestuur.

Het bestuur heeft in 2025 10 keer vergaderd. Hierbij is vooral gewerkt aan het ontwikkelen van (nieuw) beleid en activiteiten. Ook zijn door het bestuur verschillende overleggen geweest met andere organisaties zoals andere Senioren afdelingen via de clusterraad, met de Senioren Kring Land van Cuijk tijdens de kringvergaderingen en Welzijn Ouderen Cuijk. Peter Schouten, onze voorzitter, heeft aangegeven te gaan stoppen eind 2025. Gelukkig hebben we een beoogd nieuwe voorzitter gevonden die tijdens de komende jaarvergadering zal worden voorgesteld.

Financiën.

Financieel hebben we, mede door de inzet van de penningmeester, goed gedraaid. We sluiten dit jaar af met een positief resultaat. Door de stijgende kosten zoeken we naar andere inkomsten. Extra subsidie en samenwerking met de vriendenloterij moet de kas spekken zodat we meer activiteiten aan de leden kunnen aanbieden. Ook ontkomen we er niet aan om de contributie te verhogen mede door de gestegen afdracht aan Senioren Brabant-Zeeland en de gestegen kosten. We blijven wel een van de goedkoopste afdeling. Helaas maken de leden nog te weinig gebruik van de hulp die Senioren Brabant-Zeeland biedt.

Informatieboekje.

Het onder-ONSje is nog steeds een prachtig middel om de leden te informeren. We hebben gelukkig een prima nieuwe drukker gevonden. Wel is een aantal adverteerders gestopt en zoeken we dus nieuwe adverteerders om het boekje betaalbaar te houden.

Website/facebook.

Via de website en facebook wordt zoveel mogelijk actuele informatie gedeeld. De website wordt goed bijgehouden. De website had afgelopen jaar 2208 bezoekers en het totale aantal paginaweergaven was ongeveer 5278. Vooral werden in deze volgorde de pagina's bezocht: activiteiten, nieuws, contact, nieuwsbrieven en welzijn. Op facebook hebben we ruim 1783 volgers; een stijgend aantal..

Collectieve Belangenbehartiging.

De belangenbehartiging in Cuijk wordt in goede samenwerking met de andere afdelingen uit het cluster en Welzijn Ouderen Cuijk goed inhoud gegeven onder door de coördinator. De 5 afdelingen vormen samen de clusterraad sinds dit jaar, voorheen het cluster. Peter was secretaris en Johan voorzitter. Hierin hebben we ook contact met IBB, Welzijn Ouderen Cuijk en de Kring Land van Cuijk. Ook de samenwerking met Welzijn Ouderen Cuijk krijgt steeds meer inhoud.

Individuele Belangenbehartiging.

De service IBB, Individuele Belangenbehartiging, omvat 4 diensten: Administratieve ondersteuners (Thuisadministrateurs), Belastinginvalhulpen, Ouderenadviseurs en WMO cliëntondersteuners.

Een team van goed en doelgericht opgeleide vrijwilligers met professionele ondersteuning door Senioren Brabant-Zeeland staat klaar voor alle senioren in Cuijk, Haps, Beers, Vianan, Katwijk en St. Agatha. Schroom niet om van deze gratis servicediensten gebruik te maken. De coördinator is bereikbaar via het telefoonnummer: 0485 574440, (keuze 1).

ONS bezorging.

De ONS bezorging staat onder de leiding van coördinatoren Willy Jilisen en Riky van Pinxteren. De belangeloze medewerking van onze bezorgers wordt door het bestuur hoog gewaardeerd. Zij zorgden ook afgelopen jaar voor de verspreiding van de Ons en het onder-ONSje.

Onze vrijwilligers:

Een speciaal woord van dank aan alle vrijwilligers die zich in het afgelopen jaar belangeloos voor onze vereniging hebben ingezet. Zonder jullie zou een vereniging als de Senioren Cuijk niet kunnen bestaan. Wij zijn er trots op dat wij als Senioren Cuijk zoveel goede vrijwilligers hebben. Diamanten zijn kostbaar, maar een vrijwilliger is onbetaalbaar. Dank.

Wij zijn natuurlijk wel continue op zoek naar meer vrijwilligers die onze vereniging komen steunen.

Bestuurssamenstelling.

De bestuursleden van de Senioren Cuijk zijn:

Peter Schouten	voorzitter
Johan van Hoof	secretaris
Will Ariaens	penningmeester
Martien Peters	PR en webbeheer
Riky van Pinxteren	ledenadministratie
Jos Hoedemaker	bestuurslid
Ida Thijssen	bestuurslid
Karin van der Cruisen	bestuurslid



10-01-2026, Johan van Hoof, secretaris



Eindbalans 31 12 2025

Activa

100 Kas	1.159,34
110 Rabobank betaalrekening	217,88
111 Rabobank spaarrekening	38.000,00
130 Nog te ontvangen/vooruit betaald	1.105,97

Passiva

50 Voorziening cluster	3.516,40
60 Algemene reserve	26.178,35
61 Voorziening automatisering	2.500,00
62 Voorziening verv. Inventaris	1.255,00
140 Nog te betalen/vooruit ontvangen	28,58
Resultaat vorig boekjaar	7.004,86

Totaal 40.483,19

Totaal 40.483,19

Beginbalans 01 01 2026

Activa

100 Kas	1.159,34
110 Rabobank betaalrekening	217,88
111 Rabobank spaarrekening	38.000,00
130 Nog te ontvangen/vooruit betaald	1.105,97

Passiva

50 Voorziening cluster	3.516,40
60 Algemene reserve	33.183,21
61 Voorziening automatisering	2.500,00
62 Voorziening verv. Inventaris	1.255,00
140 Nog te betalen/vooruit ontvangen	28,58
Resultaat lopend boekjaar	0,00

Totaal 40.483,19

Totaal 40.483,19

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

	2025 Resultaat	2025 Begroting	2024 Resultaat	2026 Begroting
Ontvangsten				
800 Contributie	19.910,00	19.450,00	17.969,50	19.500,00
820 Ontvangen rente	572,27	300,00	462,04	250,00
830 Subsidies	6.053,30	6.050,00	5.496,00	6.125,00
850 Sponsorbijdrage Rabobank	319,47	275,00	285,61	275,00
860 Vriendenloterij	1.122,88	200,00	76,86	250,00
Totaal	27.977,92	26.275,00	24.290,01	26.400,00

Uitgaven				
400 Contributie kbo brabant	11.790,00	11.300,00	10.962,00	12.000,00
401 Bestuurskosten	2.928,18	3.950,00	2.303,78	3.770,00
420 Publiciteit	3.398,63	4.175,00	3.792,46	4.650,00
430 Cursussen en voorlichting	511,30	2.750,00	237,48	2.650,00
450 Reizen	38,00	175,00	97,17	125,00
490 Algemene kosten	460,21	700,00	505,94	750,00
500 Ontspanning	1.846,74	1.900,00	-1.592,46	2.125,00
Totaal uitgaven	20.973,06	24.950,00	16.306,37	26.070,00
Resultaat	7.004,86	1.325,00	7.983,64	330,00
Totaal	27.977,92	26.275,00	24.290,01	26.400,00

Will Ariaens, penningmeester



 **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





90 jaar: Dhr. A.J. Schalks

85 jaar: Mevr. J. Hermens Daverveld - Mevr. W. Steenbruggen de Bruijn

Doortrappen 2026 Doen jullie mee?

Fietsen zorgt ervoor dat senioren langer gezond, sociaal en zelfredzaam blijven.



Tegelijkertijd zijn ouderen ook kwetsbaar in het ver-

keer. Het programma Doortrappen, een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat, zorgt ervoor dat ouderen zo lang mogelijk veilig kunnen blijven fietsen, oftewel 'veiliger fietsen tot je 100ste'. De coördinatie van Doortrappen ligt bij het ministerie en het programma wordt uitgevoerd door de provincies en gemeenten met medewerking van partners als VVN, VeiligheidNL, BOVAG, Fietzersbond en vele anderen.

In Cuijk wordt dit georganiseerd door Welzijn Ouderen Cuijk en Senioren Cuijk, in samenwerking met Bureau Negenen en Bike Centrum Cuijk, alwaar we ook gaan 'Doortrappen' op **maandag 13 april**. We gaan die dag twee keer 'Doortrappen' dus je kunt die dag ook nog bepalen wanneer je wilt deelnemen.



's morgens 10.00 - 13.00 uur of 's middags 14.00 - 17.00 uur .

De sessie bestaat uit een theoretisch gedeelte (binnen) en een fiets parcours (buiten). Ook is er de mogelijkheid om je fiets gratis APK te laten keuren. De bijeenkomsten vinden plaats bij **Bike Centrum Cuijk aan de Gro-**

testraat. Ook niet-leden zijn welkom.

Je kunt je nu al opgeven via info@seniorencuijk.nl, wel graag vermelden welk daggedeelte wij je kunnen verwachten.

Veiligheid op de fiets is iets wat tegenwoordig nog meer aandacht vraagt en daarbij ook de vitaliteit bevordert.



Iedereen is welkom op onze beweegmarkt op 20 maart
De Kwel, Jan van Cuijkstraat. Aanvang 13 uur - Toegang gratis

Feel Fit Center	Zwemmen?
Welzijn Ouderen Cuijk	Oud fit
Negen	Bewegen
Cevelum	Tafeltennis
Gerita Top Fit	Bewegen
Fysiotherapie Centrum	Fysiotherapie
Senioren Cuijk	Badminton
Welzijn Ouderen Cuijk	Yoga
<i>Welzijn Ouderen Cuijk</i>	<i>Heppy Joy</i>
Senioren Cuijk	Koersbal
Senioren Cuijk	Jeu de Boules
Hdz gezondheidssport	bewegen
Crossfit	crossfit
Hartgym	Bewegen
Hofmans van Benthum	Fysiotherapie
JVC	Walking Football
Welzijn Ouderen Cuijk	Algemeen
Senioren Cuijk	Algemeen
Time2live	Buiten bewegen
VC Volt	
<i>Fysiotherapie de Valuwe</i>	<i>geriatrietherapie</i>



vast grafisch
 DRUKWERK & FOTOGRAFIE

**EEN KENNISMAKING MET
 VAST GRAFISCH?
 DAT WIL JE VAST!**

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

www.vastgrafisch.nl

em&m
 Zorg & Revalidatie

Kalkhofseweg 41 a1
 5443NB Haps

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

Ontdek ons
 assortiment

Nieuwjaarsbijeenkomst Doehuis - 14 januari 2026

Op dinsdag 14 januari 2026 vond de jaarlijkse nieuwjaarsbijeenkomst plaats in het Doehuis. Ondanks de recente sneeuwval was de weg gelukkig weer helemaal schoon, waardoor het Doehuis goed bereikbaar was per fiets, te voet of met de auto.

Gezellige opkomst Dat de weg weer begaanbaar was, bleek wel uit het aantal aanwezigen: ruim zeventig mensen hadden de weg naar het Doehuis gevonden. Bij binnenkomst werden de gasten hartelijk verwelkomd met consumptiebonnen en op tafel stond een overheerlijke cake, gebakken door Diny ten Haaf - waarvoor uiteraard dank!

Opening en activiteitenoverzicht Karin van der Cruisen opende de middag, als vice voorzitter. Zij verzorgde een indrukwekkende rondleiding langs de vele activiteiten die 'Senioren Cuijk' te bieden heeft. Hoewel niet elke activiteit voor iedereen geschikt is, is er voor velen wel wat wils. Karin deed dit op een uitstekende manier, volledig uit het hoofd en zonder spiekbrieftje - petje af!



Informele gezelligheid Na de opening was er tijd om bij te praten. Het was zo'n gezellige middag dat men pas later ontdekte dat er helemaal geen tijd geweest was om foto's te maken. Gelukkig had de oudvoorzitter wél wat foto's weten te schieten.

Lezing over de Cuijkse industrie Vervolgens namen Harrie Vullings en Chris van Alem het woord. Zij verzorgden een boeiende presentatie over hun boek *Fabrieksarbeid is mannenwerk*. Aan de hand van cijfers, foto's en documentatie namen zij de aanwezigen mee in de geschiedenis van de industrie in Cuijk tussen 1945 en 2000. Vanuit de zaal kwamen aanvullingen en verhalen, wat de middag tot een levendig en interactief geheel maakte.



Afsluiting Na afloop was er ruimte voor een borreltje en een hapje, waarmee de middag in ontspannen sfeer werd afgesloten. Al met al was het een geweldige bijeenkomst waarin met veel leden het jaar 2026 op een mooie manier is ingeluid. - Riky



"Fijn dat we zo oud mogen worden."

"Ja, maar alles wordt slechter, behalve 'het vergeten', dat wordt steeds beter."



Uit op Zondag 1 februari 2026

Deze keer werden we hartelijk welkom geheten in de Lambertuskerk in Beers.

Dankzij de genereuze inzet van Keyla, die geheel belangeloos de zaal voor ons beschikbaar stelde, konden we deze bijeenkomst organiseren. Ook het Seniorenorkest verleende zijn medewerking door kosteloos op te treden. Daarnaast zorgden Senioren Beers ervoor dat alles rondom het parkeren en de ontvangst van de gasten soepel verliep.

De belangstelling voor dit evenement was overweldigend. De zaal zat tot de nok toe vol; er waren 120 stoelen geplaatst, maar zelfs dat bleek niet voldoende om iedereen een plek te bieden. De sfeer was uitstekend en dirigent Hans Cranen leidde het programma moeiteloos, waardoor de middag voor iedereen prettig verliep.

Als organisatie mogen we trots zijn dat Uit op Zondag zich mag verheugen in zo'n grote publieke belangstelling. Dit succes geeft ons een flinke stimulans om op de ingeslagen weg door te gaan en toekomstige edities te blijven organiseren.

Tot slot willen we graag vermelden dat we worden gesponsord door de parochiële Caritas Instelling H. Martinus. Dankzij hun bijdrage kunnen we de toegang tot 'Uit op Zondag' gratis houden voor alle vijftig Plussers.

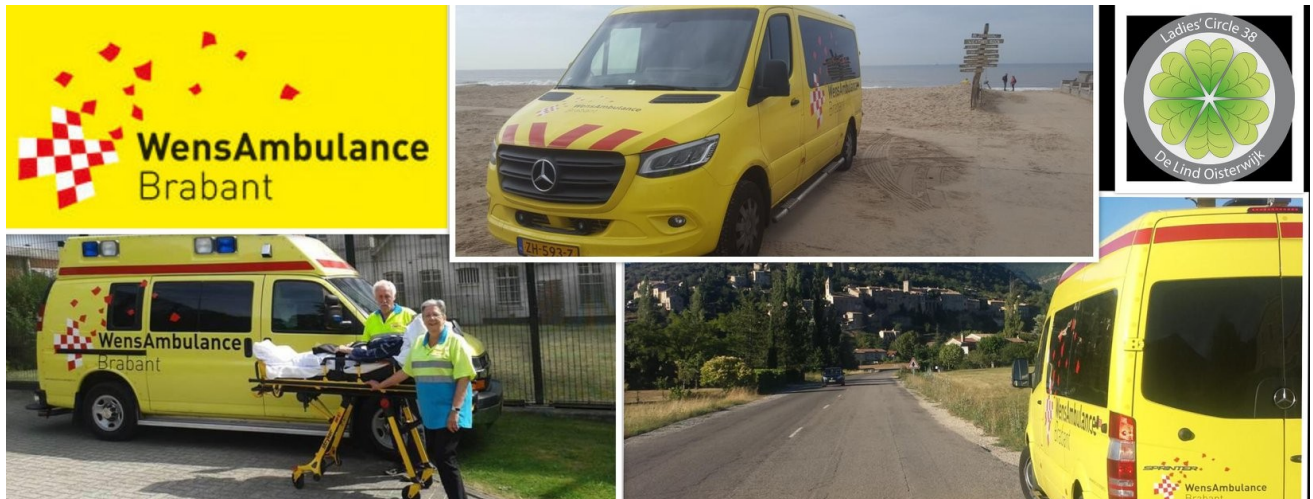
Op zondag 1 maart komt de meerstemmige zanggroep 'Lyrics' uit Wanroij naar Vianen in 't Akkertje van 14.30 tot 16.30 uur. Senioren hebben gratis toegang. Zij zingen met orkestband met muziek van de jaren '60 tot nu, vooral Engels maar ook met een vleugje Nederlands. (Riky)



Informatieochtend 21 januari over de reizen naar Drenthe en de Ardennen

We hebben weer een super drukke bezochte informatie ochtend voor de reizen achter de rug. Blijkbaar doen we toch iets goed, want we moeten bijna op zoek naar een grotere ruimte om alle belangstellenden een stoel te kunnen aanbieden. Deze enorme belangstelling heeft ook geresulteerd in het feit dat beide reizen ook al deze ochtend waren volgeboekt. Een resultaat dat we nog niet hebben gehaald in de afgelopen jaren. Er zijn zelfs zoveel inschrijvingen dat we moeten hebben besluiten om zelfs geen wachtlijst meer te maken. Wel gaan we nog aan de slag met de dagtocht(en). Hopelijk kunnen we daar ook veel deelnemers voor vinden dit jaar.

Groetjes van Karin en Diny



Laatste wensen vervullen voor terminale of niet-mobiele patiënten.

Meneer Jansen lag al weken in bed en dacht dat hij zijn geliefde zee nooit meer zou zien. De zee, vol met herinneringen aan de vakanties, die hij samen met zijn te vroeg overleden vrouw daar had door gebracht.

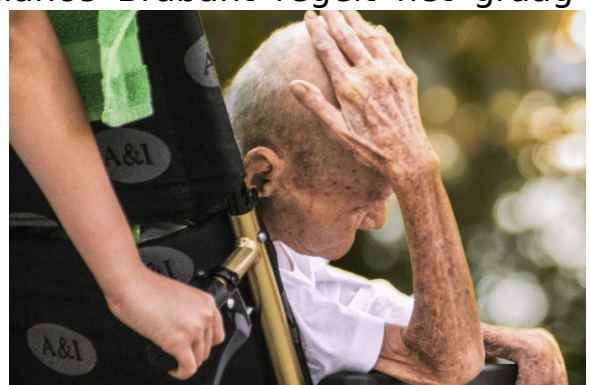
De WensAmbulance kwam voorrijden en met zachte zorg werd hij op de brancard naar de kust gebracht. Terwijl de vrijwilligers de brancard tot aan de waterlijn reden, voelde hij de voor het laatst de zachte zeebries. *"Het is goed zo, straks ben ik weer bij Annie en kan ik het haar vertellen"* fluisterde hij met een glimlach, eindelijk had hij vrede met zijn situatie .

Nog een laatste maal het ouderlijk huis zien, naar familie toe of een dagje naar het strand. Het lijken wensen die heel eenvoudig te vervullen zijn, maar voor mensen die niet lang meer te leven hebben, is dat echt niet altijd vanzelfsprekend. WensAmbulance Brabant brengt terminaal zieke mensen nog één keer naar hun favoriete plek.

Je wordt die dag begeleid door professionele vrijwilligers. De ambulances zijn uitgerust met comfortabele brancards. Ook kunnen 2 familieleden met je mee in de ambulance. Ken je iemand die ernstig ziek is of heb je zelf nog een laatste wens? WensAmbulance Brabant regelt het graag voor je.

*Om in contact te komen met een wensambulance, kun je het beste een formulier invullen via de website van **WensAmbulance Brabant**.*

Men regelt vaak niet alleen het vervoer, maar ook de organisatie, zoals toegangskarten en reserveringen.



Het vervoer met de ambulance is kosteloos. Wel zijn zij geheel afhankelijk van donaties en sponsoring.

Kim Claassen heeft onlangs een dichtbundel getiteld 'Tussenlicht' uitgebracht. De opbrengst komt ten goede aan de **WensAmbulance**. Meer bijzonderheden lees je hiernaast.

Kim Claassen (16) brengt haar eerste dichtbundel uit

De 16-jarige Kim uit Cuijk heeft haar eerste dichtbundel uitgebracht. De bundel, met de titel *tussenlicht*, ontstond vanuit haar profielwerkstuk voor havo 5, maar groeide al snel uit tot een persoonlijk project waarin ze haar ervaringen met liefde, verlies en rouw verwerkt. Kim schrijft al vanaf jonge leeftijd en deelt sinds december vorig jaar haar passie met de buitenwereld. Een gedichtenbundel over liefde, rouw en alles daartussenin met 22 gedichten vanuit haar hart voor een ander. Ze hoopt er mensen mee te raken. "Als iemand anders iets aan mijn gedichten heeft, dan is mijn doel al bereikt."



De bundel is te bestellen via: tussenlichtbundel@outlook.com voor €10. De opbrengst gaat naar een goed doel, de WensAmbulance.



Pannenkoeken

Ik ben een trotse moeder van twee kinderen. Een zoon en een dochter. En natuurlijk houden die van pannenkoeken. Toen ze nog klein waren was het een van de favoriete maaltijden. En nog steeds vinden ze dat lekker. En dat ben ik met ze eens. Maar ze zijn meestal niet zo voedzaam en wel erg calorierijk. Het blijft een maaltijd voor af en toe. Mede door het bakvet dat nodig is om ze lekker te kunnen bakken. Maar met dit recept en een goed gevulde groentesoep vooraf is het een verantwoorde maaltijd.

Voor ongeveer 6 pannenkoeken:

300 gram volkoren speltmeel – 6 eieren – 400 ml half volle melk – 3 appels
1 zakje vanille suiker -snufje kaneel.



Astrid Bus
Leefstijlcoaching en Nei therapie

www.astridbuscoaching.nl
Mariagaarde 1
5433 KA Katwijk
0646626150

Beroepsvereniging
Gewichtsconsulenten
Nederland



De appels schillen, klokhuis eruit en in plakjes snijden.

Het meel, de eieren en de melk mixen tot een beslag.

De vanille suiker er doorheen mixen. Een beetje boter in de koekenpan heet laten worden. Een grote lepel beslag in de pan en de appel erover verdelen. Bakken aan beide kanten en een snufje kaneel erover. Deze is zo lekker daar hoeft geen extra suiker of stroop overheen.

Als je echt een zoetekauw bent kan je ook nog een banaan door het beslag prakken.



Stoeiende Piet van de Koolwijk met de koffiekopjes.

Dit keer gaan we in gesprek met Piet van de Koolwijk. Voor ons gemak spraken we af in de Zwaanstraat waar Welzijn Ouderen Cuijk (WOC) gesitueerd is. We starten met een persoonlijk door hem geserveerd kopje

koffie. Piet is van 1951, is getrouwd en woont sinds 1990 in Katwijk, heeft 2 dochters en 4 kleinkinderen. Voorheen woonde hij in Haren bij Megen.

Piet vindt dat als je met pensioen gaat, niet achter de geraniums moet gaan zitten, maar actief blijven in welke vorm dan ook.

Na de Mulo is hij via de directeur van de school begonnen bij de Sociale Dienst in Wijchen (1973). Na circa 2 jaar moest hij in militaire dienst. Na Wijchen is hij naar Beuningen/Ewijk gegaan, ook weer bij de Sociale Dienst. Vervolgens kwam Arnhem en hierna is hij in Cuijk terecht gekomen, nu als directeur Welzijn (De nieuwe naam voor sociale dienst uitgebreid met alle welzijnszaken). Hij is directeur Grondgebied geworden en hierna in 2002 Secretaris, later heette die functie Directeur Secretaris. Piet heeft altijd hard en met veel plezier gewerkt.

Voor al deze functies heeft hij veel cursussen moeten volgen MBO sociale dienstverlening, hierna de opleiding bestuursacademie parttime VNG en de sociaal academie, ook parttime. Naast deze opleidingen heeft Piet veel op zijn werk geleerd, hierdoor voelt hij zich redelijk een 'selfmade' man.

Piet heeft een passieve hobby en dat is nu veel sport op tv kijken.

Wel heeft hij lang gevoetbald en is jeugdtrainer geweest bij SBV Haren.

Hij is nog wel actief met tennissen. Hij wil ook het hardlopen weer gaan oppakken.

Sinds november 2025 is Piet voorzitter Welzijn Ouderen Cuijk (WOC), dit is een organisatie voor hulpverlening aan ouderen in de breedste zin van het woord, met ongeveer 120 vrijwilligers.

De activiteiten georganiseerd door "Senioren Cuijk" worden mede bekostigd door WOC. Daarnaast zijn er ook initiatieven zoals gymclubs voor senioren. Voor maaltijdbezorging (Tafeltje Dekje) worden de vrijwilligers ingeschakeld.



Piet vindt het belangrijk, dat doordat de groep ouderen steeds groter wordt, er genoeg aandacht komt, om deze groep zo goed mogelijk te begeleiden en te laten functioneren.

Hiernaast zit hij ook nog in het parochiebestuur (Parochies Cuijk en omgeving zijn inmiddels samengevoegd).

Hij is groot liefhebber van vakanties in Europa met de caravan (vroeger met tentje) met vrouw, kinderen en de hond niet te vergeten. Bestemmingen zoals Oost-Europa, Frankrijk, de Balkan, Verenigd Koninkrijk en de Scandinavische landen. Graag zou hij nog naar de Baltische staten willen (Estland, Letland en Litouwen).

Bedankt Piet, oud Prins carnaval (seizoen 2011-2012), voor dit openhartig gesprek. (M&M)



**'ONSje' voor elkaar
vrijwilligersbank
zonder vrijwilligers,
geen vereniging**

**Senioren
Cuijk**

Wij zoeken nog: Commissieleden - Een webmaster - Bestuursleden

Vrijwilligers voor Tafeltje Dekje (Welzijn Ouderen Cuijk)

Interesse of informatie: info@seniorencuijk.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



Pas op voor 'Robocalls'

Misschien hebt u het al eens meegemaakt: de telefoon gaat, u neemt op, en een vriendelijke stem begint te praten over uw bank, de Belastingdienst of een familielid in nood. Toch klinkt er iets onnatuurlijks in de stem.... en dat klopt. Grote kans dat u te maken hebt met een robocall: een automatisch telefoontje van een computer met een opgenomen bericht of een zogenaamde "chatbot" die echt lijkt te praten.

Robocalls lijken onschuldig, maar vormen een groeiend gevaar. Oplichters gebruiken deze techniek om u te misleiden. Ze doen zich voor als betrouwbare instanties en proberen u zover te krijgen persoonlijke gegevens te delen, zoals uw bankrekeningnummer, wachtwoord of burgerservicenummer (BSN). Soms lokken ze u naar nepwebsites of vragen u terug te bellen naar dure nummers, waardoor de kosten snel oplopen. Een robocall is te herkennen aan een opgenomen stem of een computerstem die direct begint te praten zodra u opneemt. Soms vraagt de stem u op een toets te drukken ("druk op 1 om doorverbonden te worden") of om "ja" te zeggen. Doe dit nooit !!! Zulke acties laten zien dat uw nummer actief is, waardoor u juist vaker wordt gebeld.

Wat kunt u doen om uzelf te beschermen?

1. Neem niet op bij onbekende nummers. Laat onbekende bellers naar uw voicemail gaan. Echte instanties laten meestal een bericht achter.
2. Blokkeer verdachte nummers. Op uw mobiele telefoon kunt u eenvoudig nummers blokkeren. Vraag eventueel een familielid om te helpen.
3. Bel nooit terug naar onbekende nummers. Vooral niet als ze uit het buitenland komen. Dat kan duur uitpakken.
4. Meld verdachte oproepen. U kunt dit doen bij uw provider of bij de Fraudehulpdesk via www.fraudehulpdesk.nl. Ook de Autoriteit Consument & Markt (ACM) neemt meldingen aan.
5. Gebruik een blokkade-app. Apps zoals Truecaller of Hiya herkennen en blokkeren robocalls automatisch.

Robocalls zijn slim opgezet, maar met wat voorzichtigheid voorkomt u veel ellende. Deel nooit persoonlijke gegevens via de telefoon, hoe betrouwbaar de beller ook klinkt. Bespreek verdachte oproepen met familie of vrienden – samen staat u sterker. Betrouwbare informatie en hulp

www.veiliginternetten.nl – tips over veilig bellen en internetten

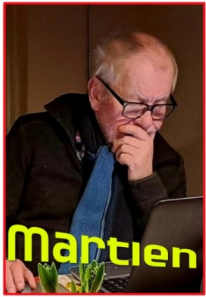
www.fraudehulpdesk.nl – meldpunt voor oplichting

www.kpn.com/overlast – bij telefoonoverlast

www.hetccv.nl – informatie over cybercrime bij senioren.



Laat u dus niet misleiden, blijf rustig, hang op en meld het. Zo houdt u de controle. Uw telefoon is uw vriend, laat hem niet uw vijand worden. Veiligheid begint soms al met één druk op de knop!



Over blikken, klossen en stelten

Bliklopen, vooral jongere kinderen deden dat. Ze waren nog te jong om te gaan steltlopen, dus daarom maar met blikken. Je had twee blikken nodig, die had moeders wel ergens in de keuken. In die tijd waren er al groenten, fruit, soep en zelfs haring in tomatensaus in blik te koop bij onze dorpskruidenier.

Mijn vader had nog wel twee touwtjes in de schuur liggen. Ik liet mijn vader even knutselen en lopen maar. Klots, klots, het was altijd wel veel lawaai met die blikken op straat. In plaats van blikken werden ook wel klossen hout gebruikt. Dit noemde men dan kloslopen.



Nu we het toch over klossen hebben, schiet mij het woord 'fietsklossen' te binnen. Deze klossen werden ook wel pedaalblokken genoemd. Het assortiment kinderfietsen was vroeger niet zo groot als nu, dus moest er geïmproviseerd worden. Vaak werden kinderfietsen 'op de groei' gekocht en dan waren de beentjes in het begin vaak te kort. Dus kwamen die klossen goed van pas. De klossen werden op de trappers van de pedalen gemonteerd. Ik weet nog wel

dat mijn zus met de eerste of plechtige communie een fiets met klossen kreeg. Haar beentjes waren toen schijnbaar ook te kort.

Op een gegeven moment wilde ik stelten hebben en achter de schuur lag nog een stapeltje hout. Mijn vader was gelukkig een handige man, dit in tegenstelling tot mijzelf, dus de stelten werden snel gemaakt. Volgens mij ben ik wel een aantal keren met blauwe plekken thuis gekomen, terwijl de voetsteunen niet eens zo hoog zaten. Maar toen gold ook het motto: *"Al doende leert men!"* Later kon ik toch redelijk goed overweg met mijn stelten.



Steltlopen was eigenlijk geen kinderspeelgoed. De Egyptenaren en de Chinezen maakten al gebruik van stelten zo'n 3500 jaar geleden. Oorspronkelijk was het een manier om door moerassig of ondergelopen land te lopen zonder natte voeten te krijgen. Ook schaapherders maakten gebruik van stelten, zij konden gemakkelijker de kudde overzien. In de middeleeuwen werden stelten ook gebruikt door ambachtslieden. Dit, i.p.v. iedere keer de ladder op en af te moeten gaan bij bijvoorbeeld in de bouw. Ik denk als de pannen op het dak gelegd moesten worden, de stelten niet gebruikt werden, dat was toch meer ladderwerk. Nu is het steltlopen vooral bekend van het circus, carnaval en als sport. De uitdrukking *"de boel op stelten zetten"* is afgeleid van het onzekere lopen en het lawaai dat steltlopers vroeger veroorzaakten. (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, inloop 19 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

*Twee schilderijen van twee dames van onze schilderclub, ware kunstenaressen.
Rembrandt wordt even vergeten!*



