





Bike Totaal Cuijk

Tweewielerspecialist

Grotestraat 93 · 5431 DJ CUIJK
T. 0485 - 31 43 77
info@biketotaalcuijk.nl

www.biketotaalcuijk.nl

Yipp



bloemen en planten

De Valuwe 9
5431 AV Cuijk
Tel: 0485-325566
Het adres voor al uw bloemwerk

www.yippbloemenenplanten.nl



VERWARMING - CV-KETELS - SANITAIR - DAKWERK

Fazantenveld 112
5431 JE Cuijk
06 - 25024334
pschelle@hotmail.com

vast grafisch

DRUKWERK & FOTOGRAFIE

Een kennismaking met
VastGrafisch?
Dat wil je vast!

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

www.vastgrafisch.nl



CONTAINERVERHUUR



TRANSPORT



AFVAL INZAMELING



ZAND / GRIND

Voor bedrijf en particulier



Kokerbijl 14 | 5443PV Haps
T 0485 - 31 20 89
E info@v-elst.nl | www.v-elst.nl

v.ELST

HET ZAND

tank- en service station

Het Zand 13 5431 ED Cuijk Tel.: 0485 - 312406

- ★ APK-keuringsstation
- ★ Totaal auto-service
- ★ Uitlaat-service
- ★ Zeer scherpe prijzen!

AVIA SELFSERVICE

VOORWOORD

Het is begin februari als deze wijkkrant op uw deurmat valt. Bijna voorjaar! Er staat weer van alles te gebeuren. Te beginnen met carnaval. Een prins en adjudant uit eigen wijk!! Dat wordt straks een mooie centerfold in het aprilnummer.

De "punaise" (kruispunt Hagelkruis/Korhoenderveld/Hazeleger) gaat op de schop. De voorbereidingen zijn al volop bezig, en uiteraard hebben de bewoners inspraak.

Er zijn de komende tijd ook weer vele bijeenkomsten in Het Doehuis. Het blijft toch een klein wonder dat er zoveel vrijwilligers te vinden zijn die dit allemaal kunnen en willen organiseren.

Dit nummer is de eerste van de 10^e jaargang van de wijkkrant. De Wijkraad heeft alle medewerkers van de wijkkrant daarom op 15 januari jl. in het zonnetje gezet, en een feestelijke lunch georganiseerd. Bezorgers en redactie waren uitgenodigd, en het is een bijzonder gezellige middag geworden.

Voor degenen die de afvalkalender van de gemeente node missen, hebben wij (weer) besloten om de centerfold daarvoor te gebruiken. U kunt deze dus weer in zijn geheel op het prikbord thuis hangen!

De redactie wenst u veel leesplezier, en nog een prachtig vervolg van dit prille jaar.

3 Voorwoord

4 Wijkraad

6 Buurt bestuurt

8 Dierennieuws

10 Senioren

14 Doehuis

17 Creatief

20 St. Agatha

23 Colofon



WIJKRAAD

Van de voorzitter

Corona is zo goed als voorbij en met de feestdagen kon er weer het een en ander georganiseerd worden. Zo was er het kerstdiner met zo'n 80 deelnemers. Grandioos dat zo iets mogelijk is.



Gezellig met zang van Melany, wat de feestvreugde nog verhoogde. Tijdens de kerstvakantie hielden we de kinderbingo waar de benodigde tafels bijna niet aan te slepen waren. Met oudjaar werden in het Doehuis oliebolletjes, krentenbollen en appelflappen gebakken zodat een deel van de bewoners dat zelf niet hoefden te doen. Bedenk dat deze dingen alleen mogelijk zijn door de organisatie en inzet van beheerders en vele vrijwilligers. Hartelijk dank daarvoor.



Iedereen krijgt de wijkkrant met informatie over de wijk en de wijkraad, maar toch weten maar weinig mensen wie er in de wijkraad zitten en wat ze doen. We zijn begonnen om alles wat toegankelijker te maken voor iedereen en hebben de website aangepast. Zo staat de vorige wijkkrant op de website en willen we vanaf nu alle afleveringen op de website plaatsen. Dus als u nog wat uit de oude wijkkrant wil lezen en hem kwijt bent kunt u op de website padbroek.nl terecht.

Hoewel de vergaderingen van de wijkraad openbaar zijn, komt er bijna nooit iemand. Misschien zijn er zaken die voor u interessant zijn en tijdens een vergadering aan de orde komen. Nadat de verslagen zijn goedgekeurd worden ze op de website geplaatst. Als u die bekijkt, ziet u meteen ook wie lid zijn van de wijkraad.

Tot slot wens ik iedereen weer een heel goed en gezond jaar toe.

Shirley van Hoof

Donatie Wijkraad Padbroek aan Voedselbank Land van Cuijk

In het kader van de actie 'Broodnodig' van de Omroep Land van Cuijk dit weekend hebben verschillende gasten de studio van Omroep Land van Cuijk bezocht. Ook een afvaardiging van de wijkraad Padbroek uit Cuijk was te gast. Zij hebben in de uitzending een waardecheque gegeven.

Hartelijk dank!



Reconstructie Kruising Hagelkruis / Korhoenderveld / Hazeleger

Het kruispunt van de Hagelkruis met het Korhoenderveld en het Hazeleger in Padbroek wordt opnieuw ingericht. Dat doen we om verschillende redenen. Het wegdek is aan vervanging toe en de verkeersveiligheid kan verbeterd worden. Bij de herinrichting wordt het gebied ook groener en klimaatadaptief ingericht.

Ontwerp

Samen met Wijkraad Padbroek zijn wij tot een Voorlopig Ontwerp gekomen. In dit ontwerp zijn de wensen van u als bewoner of gebruiker zoveel mogelijk meegenomen.

De uitgangspunten voor het ontwerp zijn:

- Een verkeersveilige kruising met een plateau en klinkerbestrating
- Behoud van de 30km-zone en de kruising ook zo inrichten
- Aansluiten op het groene imago van Padbroek
- Toevoeging van extra parkeerplaatsen
- Behoud en versterken van de (senior-proof) voet- en fietspaden
- Voldoende ruimte voor waterberging

Het volledige ontwerp is te vinden op de website van Wijkraad Padbroek (www.padbroek.nl).

Wij horen graag uw mening!

De gemeente organiseert op 7 februari a.s. een inloopbijeenkomst waar omwonenden en belangstellenden informatie kunnen ophalen over dit project en het Voorlopig Ontwerp. U bent van harte welkom tussen 19:00 en 21:00 uur in Het Doehuis (Patrijzenveld 117, 5431 JR Cuijk).

Mocht u niet aanwezig kunnen zijn op de inloopavond, of wilt u op de hoogte blijven van dit project, raden wij u aan om www.padbroek.nl in de gaten te houden. Na de inloopavond zullen wij hier aanvullende informatie laten publiceren.

BUURT BESTUURT

Beste buurtbewoners van Padbroek,

Op het moment van schrijven zitten de feestdagen er net op. Gelukkig zijn de feestdagen over het algemeen rustig verlopen en dat geldt niet alleen voor Padbroek maar voor heel het Land van Cuijk. Normaal willen er rondom de feestdagen nogal wat inbraken zijn, maar in Padbroek waren er sowieso geen woninginbraken en in het Land van Cuijk maar enkele (iedere woninginbraak is er natuurlijk één te veel).



Op voorhand kwamen er signalen bij de politie dat bewoners van de Padbroek bang waren voor extra vuurwerkoverlast aangezien in enkele naburige gemeentes een algeheel vuurwerkverbod was. Gelukkig is ook dit meegevallen. Op de dagen voor oudjaar is er extra gecontroleerd door voornamelijk de BOA's in samenwerking met de politie en dit heeft wel geresulteerd in veel inbeslagnames van (illegaal) vuurwerk.

Op 1 januari 2023 zijn er ook enkele nieuwe regels ingegaan. Zo moeten bestuurders van een snorfiets voortaan ook een helm op. Hier wordt niet meer voor gewaarschuwd dus voorkom een boete van 104 euro.

Half februari staat het carnaval weer voor de deur en zoals het er nu uit ziet mag er weer ouderwets carnaval gevierd worden. Ook met carnaval zagen we in het verleden de inbraakcijfers omhoogschieten. Zorg er dus voor dat je na het carnavalsfeest niet van een koude kermis thuis komt.

Laten we samen zorgen voor een veilig en leefbaar Padbroek.

Gr Jos van Lijssel
Wijkagent Cuijk-Zuid



HANS
DE MAKELAAR



OP ZOEK NAAR EEN MAKELAAR?

Bel naar **0485-820202** of stuur een mail naar hans@hansdemakelaar.nl dan kom ik vrijblijvend bij je langs voor een gratis waardebepaling!





Fysiotherapie Cuijk Centrum

Daniëlle Busch

Fysiotherapie

Manuele therapie

Kaakfysiotherapie

Craniosacraal therapie

Geriatric fysiotherapie

Sportfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie

Revalidatietrainingen

Medische Fitness

Medical taping

Op weg naar Balans

Oedeemtherapie

Hand- en polstherapie

Echografie

Shockwave

Training bij:

COPD

Diabetes

Hartrevalidatie

Claudicatio

Hydrotherapie

Runningtherapie

ZwangerFit®

Mama Baby Fit

PeuterGym

Kids Gym/ Kids Gym Actief

Jongeren Actief

Dry Needling

Valpreventie

Revalidatie na corona

Alle medewerkers hebben hun eigen specialisatie. Geen verwijzing nodig. Geen wachttijden. Aan huis behandeling mogelijk.

Vestigingen

St. Annastraat 1, 5431 BE Cuijk

Cantheelen 6-22a, 5431 MC Cuijk

Telefoon 0485-31 3205

info@fysiotherapiecuijk.nl

www.fysiotherapiecuijk.nl

Wat is er aan de hand in kattenland?

Door Marieke van de Weijer van Kattenvoorlichting.nl

Op 16 april 2023 werk ik 20 jaar als kattenprofessional, daarover in de volgende editie van de Wijkkrant meer! Je kunt dus wel zeggen dat ik enorm veel ervaring heb met het herplaatsen van katten - en alle pieken en dalen in kattenland heb meegemaakt.

In 2022 is iets unieks aan de hand en dat is helaas zeker niet positief. Er worden minder katten geadopteerd dan ooit. Hoe komt dat?

Ten tijde van de eerste Coronajaren (2020 en 2021) was er ENORM veel vraag naar katten. Op iedere kat bij ons in de bemiddeling kreeg ik het tienvoudige aantal reacties (!) ten opzichte van eerdere jaren. Op jonge Ragdoll Benny bijvoorbeeld, kreeg ik in december 2020 maar liefst 50 reacties. Ongelofelijk. Dat had ik in al die jaren nog nooit meegemaakt. Héél even waren het gouden tijden voor katten. Alle asiels waren leeg en zwerfkattenstichtingen hadden voor het eerst in tientallen jaren (adem-)ruimte in de opvang.

Veel kattenliefhebbers beschouwden dit als iets heel negatiefs, dit zou vast wel hetzelfde zijn als al die Coronapuppy's die werden aangeschaft. En vroeg of laat zouden al die katten wel in het asiel belanden! Hier is enige nuance wel op zijn plaats. Er zijn inderdaad veel kittens en puppy's aangeschaft en zeker niet altijd met de beste overwegingen. Vooral bij honden is dit een probleem gebleken. Niemand kon naar puppycursus en daar zit je dan, als nieuwbakken eigenaar, met een puppy die aan de riem trekt, spullen sloopt in huis en alles bij elkaar blaft. Geen makkelijke opgave en helaas is 'de Coronapuppy' geen verzinsel.

Bij katten ligt dat toch wel ietsje anders. Voor veel kattenliefhebbers is het leven in (en na) Coronatijd voorgoed veranderd. Waar er eerst geen tijd was voor een huisdier, met 40 uur werken (én reistijd!) buitenshuis, gingen zoveel adoptanten de helft van de week thuiswerken, dat het ineens mogelijk werd om een huisdier te hebben.



Moortje van Nicky & Guy
@kukkse_kitties (instagram)
Orange and the new black (FB)

Ik ben natuurlijk heel zorgvuldig in het screenen van kandidaten - en dat is veel werk. Potentiële adoptanten moeten allereerst een goed onderbouwde motivatie insturen wanneer ze op een van onze katten reageren die een thuis zoeken. En dat deden ze ook! Al onze adoptanten gaven aan dat ze deels thuiswerkten en dat dat ook ná Corona zo zou blijven. De adoptant van Wolfje werkt nog steeds 5 dagen per week vanuit huis en hoeft maar 1x in de twee weken naar kantoor. Wat een heerlijke luxe voor een kat die zo graag gezelschap om zich heen heeft! Voor heel veel mensen is een droom in vervulling gegaan: het kunnen hebben van een kat.

In 2020 zijn er 92 katten via Kattenherplaatsing.nl herplaatst en in 2021 maar liefst 111. Al die katten zijn op hun pootjes terechtgekomen gelukkig.

Helaas zijn mensen vaak ongeduldig en wilden ze niet wachten op een kat. Vermeerderaars op Marktplaats tierden er welig bij. Dit soort mensen mag de term 'fokker' absoluut niet dragen. Zonder enige kennis van zaken werden de vreemdste rascombinaties gefokt om ze voor de hoofdprijs te verkopen. Onder valse voorwendselen, want een raskat zonder stamboom is geen raskat! En een raskat zonder stamboom heeft wettelijk dan ook niet meer 'financiële waarde' dan een asielkat (in Nederland is het adoptietarief voor een asielkat gemiddeld 130 euro voor een volwassen kat). Bij dit soort vermeerderaars staat het welzijn van de kat nooit voorop. Alles draait om geld. De kittens worden veel te jong bij moeder en nestgenootjes weggehaald zodat de verkoper geen dure vaccinaties hoeft te geven. Ik heb rascombinaties voorbij zien komen die niemand bij zijn volle verstand zou maken. Alleen al niet door de verschillende vachtsoorten of door de uiteenlopende karakters! Kittenverkoop tegen wekerprijzen, het was in Coronatijd erger dan ooit. Ik heb honderden mensen hier gelukkig voor kunnen behoeden doordat zij twijfels hadden en vóór aankoop om mijn advies vroegen.



Ik heb ze gevraagd om geduld te hebben, omdat ook in de lentes van de Coronajaren de asiels en zwervkattenstichtingen weer zouden vollopen met kittens. En dán kun je een kitten op verantwoorde wijze adopteren, dat goed gesocialiseerd is, de juiste leeftijd heeft en de beste medische zorg heeft gehad. En dat geldt natuurlijk ook voor kittens van een goede fokker, daar moet je soms gewoon een tijdje op wachten. Maar helaas zijn er maar al te veel mensen die dat niet gedaan hebben en voor een torenhoog bedrag een rasloos kitten via Marktplaats hebben aangeschaft.

Nu dan terug naar het feit dat er in 2022 minder adopties plaatsvinden dan ooit tevoren. Hoe komt dat? Dat komt doordat zoveel mensen in 2020 en 2021 een kitten of volwassen kat geadopteerd hebben, waardoor ze nu niet meer op zoek zijn naar een kat. Dit geldt ook voor mij! Ik heb 3 jonge katjes geadopteerd in 2022 (twee via het fantastische dierenasiel in Helmond en een die bij mij werd aangemeld voor herplaatsing). Dus ook ik ben de komende 15 jaar niet meer op zoek naar een kat. En met mij dus heel veel mensen...

En helaas is er in 2022 een bijkomend probleem. Ik heb het vanaf 2008 ook al meegemaakt in kattenland. De inflatie is torenhoog, mensen kunnen de energierekening niet betalen en boodschappen zijn onbetaalbaar. Dit zijn redenen, net als tijdens de 'echte' financiële crisis vanaf 2008, dat mensen niet aan een nieuw huisdier durven te beginnen omdat ze bang zijn dat ze (onverwachte) kosten van een kat niet kunnen dragen. Helaas speelt dit ook nu weer mee bij de redenen dat mensen niet gauw kiezen voor een nieuwe kat (erbij), wat helaas weer leidt tot nóg minder adopties in deze toch al zo moeilijke tijd.

Maar de katten die een thuis zoeken, blijven in de tussentijd gewoon komen. Ieder jaar stromen de asiels en de vele zwervkattenorganisaties die Nederland rijk is, vanaf het vroege voorjaar vol. En niet - zoals veel mensen denken - met Corona-katten! Nee, met moederloze kittens, zwervkatten en zwangere zwervpoezen. Dit is ieder jaar weer hetzelfde verhaal en dit probleem blijft bestaan door baasjes die hun kittens niet (op tijd) laten helpen. Helaas zijn de aantallen zwervkatten drastisch toegenomen omdat veel nieuwbakken kattenbaasjes hun kat niet op tijd hebben laten helpen. Een poes kan al op de leeftijd van 4 maanden krols - en dus zwanger worden! Het zwervkattenprobleem is in Nederland enorm groot, ook al zetten 100 zwervkattenstichtingen in Nederland zich doorlopend in om de zwervtjes te helpen.

Wat kun je zelf doen? Als je iets kunt missen, doneer dan aan een stichting die zwervkatten helpt. Je vindt er heel veel op de website van Stichting Zwervkatten Nederland.



Dit is ook de initiatiefnemer van 'Katopia'; een mobiele operatiekamer die door heel Nederland rijdt. Ze neutraliseren per operatiedag wel tot 50 zwervkatten per dag!

De meeste asiels helpen ook zwervkatten en ook daar komt je donatie goed terecht (handdoeken en voer zijn in een asiel ook altijd welkom).

Heb jij ruimte in je huis en hart voor (nog) een kat? Koop geen kat of kitten via Marktplaats, maar ga naar het asiel of naar een kattenstichting. Of kies voor een volwassen raskat die door omstandigheden een thuis zoekt. Hét verantwoorde adres om een volwassen raskat te kopen is Kittentekoop.nl (kijk bij de rubriek 'herplaatsing'). Bij ons op de website vind je natuurlijk ook altijd leuke katten die een thuis zoeken. Kijk op www.kattenherplaatsing.nl onder de kop 'kat adopteren'. Lukt het je niet om via het asiel of een kattenstichting een leuke kat te vinden die bij je past? Schrijf je dan in voor onze wachtlijst, zodat je direct bericht krijgt wanneer er een kat bij ons wordt aangemeld die in jouw zoekprofiel past.

Heb je vragen? Mail gerust naar info@kattenvoorlichting.nl

SENIOREN

TELEFOONCIRKEL: EEN INITIATIEF DAT LEVENS KAN REDDEN

Al jarenlang kunnen alleenwonende senioren gebruik maken van diensten en activiteiten van Welzijn Ouderen Cuijk (voorheen Stichting Welzijn Ouderen Cuijk). De Telefooncirkel is een van deze diensten en is een belangrijk onderdeel om senioren zo lang mogelijk veilig thuis te laten wonen.

Elke doordeweekse dag een telefoontje ontvangen van een andere deelnemer of vrijwilliger is, naast de sociale controle, een welkom contactmoment. Daarnaast biedt het een gevoel van veiligheid.

Hoe werkt de Telefooncirkel precies?

Elke ochtend om 9.00 uur belt de vrijwilliger de 1^e persoon die op de lijst staat. Deze persoon belt de volgende die op de lijst staat. Uiteindelijk belt de laatste deelnemer de vrijwilliger op en dan is de cirkel rond.

Daarnaast is er nog de "stercirkel" waarop deelnemers staan die allen apart gebeld worden door de vrijwilliger omdat het voor hen lastig is om door te bellen om diverse redenen.

Als een deelnemer de telefoon niet opneemt, wordt er door de vrijwilliger gebeld naar een sleuteladres van de deelnemer. Hij/zij gaat in de woning kijken wat er aan de hand is.

De vrijwilliger kan altijd terugvallen op een sociaal werker van Sociom als er zorgen zijn over een deelnemer.

Twee keer per jaar is er een gezellige bijeenkomst waarbij deelnemers en vrijwilligers samenkomen.

Heeft u interesse in deelname aan de Telefooncirkel, of kent u iemand die hieraan deel zou willen nemen? Neemt u dan contact op met Welzijn Ouderen Cuijk via telefoonnummer 0485-574440. Ook voor meer informatie over de andere diensten en activiteiten van Welzijn Ouderen Cuijk, kunt u naar dit nummer bellen.

Of kijk op: www.welzijnouderencuijk.nl

ALLEEN VOOR GELUKSVOGELS !

Vanaf januari 2023 zijn er enkele plaatsen vrij voor de ouderengym.

Officieel is de naam: Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO).

Het doet zijn officiële naam eer aan. Het is geen gymnastiek zoals vroeger op school. Nee, het is zo'n 3 kwartier per week alle spieren en gewrichten in beweging brengen met eenvoudige oefeningen. Ons motto is: alles kan maar **niets moet !!!!**

Als u iets te lastig vindt doet u gewoon even niet mee of u vereenvoudigt de oefening zelf. Een goede sfeer en begrip voor elkaar staan hoog in het vaandel.

De kosten bedragen (globaal) € 20,- per kwartaal.

Plaats en tijd: dinsdagmiddag van half 2 tot kwart over 2 in het Doehuis.

Interesse? U bent van harte welkom om te komen kijken.

U mag 2 lessen gratis meedoen voordat u besluit wel of niet mee te gaan doen.

AANVRAAG ENERGIE TOESLAG VOOR GEPENSIONEERDEN

De prijzen voor energie zijn nog steeds hoog. Gezinnen met een laag inkomen krijgen daarom een energietoeslag van de overheid. Het gaat om een bedrag van €800 of €1.300 afhankelijk van de hoogte van het inkomen. Mensen met een inkomen tot 120% van de bijstandsnorm komen in aanmerking voor €1.300.

Als u naast uw AOW pensioen als alleenstaande maximaal €150 ander pensioen ontvangt komt u in aanmerking. Als u getrouwd of samenwonend bent mag u maximaal €175 ander pensioen ontvangen. Zit u net boven deze grens dien dan toch een aanvraag in en doe een beroep op coulance bv omdat uw energievoorschot flink gestegen is. Deze groep kan de uitkering aanvragen tot en met 31 januari 2023. Mensen met een inkomen tot 130% van de bijstandsnorm komen in aanmerking voor €800.

Als u naast uw AOW pensioen als alleenstaande maximaal €165 ander pensioen ontvangt komt u in aanmerking. Als u getrouwd of samenwonend bent mag u maximaal €195 ander pensioen ontvangen. Zit u net boven deze grens dien dan toch een aanvraag in en doe een beroep op coulance bv omdat uw energievoorschot flink gestegen is. Deze groep kan de uitkering aanvragen tot en met 31 maart 2023. Om een aanvraag in te dienen kunt u naar de website van de gemeente Cuijk gaan: www.landvancuijk.nl en zoeken op energietoeslag. Heeft u hulp nodig bel dan Welzijn Ouderen Cuijk 048554440 keuzenummer 1

*Als ik zorg voor de koffie,
kom jij dan bij me langs?*



Ben jij iemand die mensen met een psychische kwetsbaarheid een luisterend oor kan bieden? Of vind je het leuk om samen een activiteit te ondernemen? Word dan bezoekmaatje. Denk er eens over na of maak een afspraak voor een vrijblijvend gesprek.



Bel, app of mail met coördinator
Theo Rovers, 06-23789978
vrijwilligerswerk@ggzoostrabant.nl

CUIJK ONTMOET IN FEBRUARI 2023: HARRIE VULLINGS EN CHRIS VAN ALEM LATEN HET INDUSTRIËLE VERLEDEN VAN CUIJK HERLEVEN.

Cuijk Ontmoet organiseert maandelijkse bijeenkomsten onder het motto: 'Bij elkaar op de koffie'.

In een prettige sfeer elkaar ontmoeten en in gesprek gaan over een aansprekend onderwerp, dat staat centraal tijdens deze bijeenkomsten.

Op dinsdag 14 februari 2023 laten Harrie Vullings en Chris van Alem het industriële verleden van Cuijk herleven door hun levendige verhalen met aansprekende beelden. Al eerder schreven zij een boek over dit onderwerp dat heel goed werd ontvangen. Hun presentatie en het gesprek daarover zal plaatsvinden in het Doehuis, Patrijzenveld 117 op dinsdag 14 februari 2023 van 10 tot uiterlijk 12 uur s'ochtends. De toegang is gratis, consumpties zijn voor eigen rekening. Iedereen is welkom.

Activiteitenprogramma Het Doehuis: februari 2023 t/m maart 2023

Maandag

Gitaarles op afspraak
14.00 - 22.00 u.

Dinsdag

Ouderengym
13.30 - 14.30 u.

Cuijk Ontmoet
Themabijeenkomst voor buurtgenoten
14-feb
14-mrt

Woensdag

Soos, drop-inn
iedere woensdag
9.30 - 12.00 u.

Bingo	
13.30-15.30	15-feb
	22-mrt

Eetclub	
12.00 - 13.00 u.	1-feb
	1-mrt
	5-apr
voor € 6 gezellig samen eten	

Wijkraad vergadering	
19.30 u	23-feb
	29-mrt
	11-mei

taalles safina
9.30 tot 12.00
Aanmelden via safina

Tonelessen voor volwassenen
Bij aanmelding op afspraak

Donderdag

Voedselbank
12.00 tot 15.00u.

Vrijdag

Daghap	
Voor € 7,- een lekker bord eten. Graag van tevoren aanmelden. Aanvang 17.30	
Stamppottenbuffet	17-feb

inloop
gezellig samenzijn met buurtgenoten elke vrijdagavond vanaf 19.30

Dartclub
Alle oneven weken
v.a. 19.30 u.

Kienen	
Carnavalskienen	16-feb
	2-mrt
Zaal open om 19u, start 20u	

Zaterdag

Groengroep
eerste en derde zat. van de maand
9.00 - 14.00 u.

Repaircafé
9.00 - 12.00 u.
18-feb

Carnaval 2023	
Feestneuzenbal	17-feb 13-18u
Narretjesbal voor peuters/kleuters	18-feb 10-12u
Carnaval matiné	19-feb 12-18u
Jonge Nólers	20-feb 13-18u



HetDoehuis

0485-313590



MILIEURUBRIEK

door Sjef Rensman

Huisdieren en milieu

Nu eens een heel ander onderwerp in deze rubriek: hoe zit het eigenlijk met de ecologische pootafdruk van onze honden en katten? Ik las daarover een heel interessant stuk in de Engelse krant 'The Guardian'. Het ging over de vraag wat beter zou zijn voor het milieu: droogvoer of natvoer uit zakjes of blikjes.

De fabrikanten doen heel erg hun best om de geur van vooral natvoer voor ons aantrekkelijk te maken, het is de vraag of onze huisdieren daar ook zo over denken. Maar is dat natvoer wel zo goed voor hond en kat en voor het milieu?

Bij een groot onderzoek in Brazilië werd de ecologische pootafdruk onderzocht van 618 verschillende voersoorten voor honden en 320 voor katten, variërend van natvoer in blikjes en zakjes tot droge koekjes en brokjes. De soorten voer waren van drie grote Braziliaanse dierenvoedingsfabrikanten, hoewel er ook enkele zelfgemaakte diëten werden beoordeeld.

Bij dat onderzoek werd gekeken naar milieueffecten van de ingrediënten van elk voer, inclusief de uitstoot van broeikasgassen, land- en watergebruik en chemische vervuiling zoals door mest.

Het onderzoek werd gepubliceerd in het tijdschrift Scientific Reports. Daaruit bleek dat een hond van 10 kg die ongeveer 500 calorieën per dag droogvoer eet 828 kg CO₂-uitstoot per jaar zou uitstoten, tegen 6541 kg CO₂ per jaar wanneer hij natvoer krijgt. Dat is bijna evenveel als de gemiddelde Braziliaanse burger, wiens ecologische voetafdruk 6.690 kg per jaar is. Voor de Nederlandse burger is dat overigens ongeveer 10.000 kg per jaar.

Onderzoek in Japan toonde ook al aan dat de ecologische pootafdruk van een hond vergelijkbaar kan zijn met die van een Japanse burger, terwijl in de VS een studie suggereerde dat hondenvoer verantwoordelijk was voor ongeveer een kwart van de totale impact van de vleesproductie.

En daar zit hem de kneep: natvoer bevat veel meer vlees dan droogvoer. Als dat vooral vleesafval zou zijn zou de impact geringer zijn, maar in Brazilië was slechts 13% van het natvoer gemaakt van dierlijke bijproducten. Dierenvoeding kan groener worden gemaakt door alternatieve eiwitten zoals insecten te gebruiken. De CO₂-uitstoot van de productie van insecten kan 10 keer lager zijn dan die van regulier vlees. De onderzoekers stelden ook dat het verminderen van eiwitten en vetten zou helpen, aangezien alle geanalyseerde voersoorten daar meer van bevatten dan wordt aanbevolen voor honden en katten.

Plant aardige eiwitten hebben een zeer lage milieu-impact in vergelijking met die van vlees en uit een in april gepubliceerde studie bleek dat veganistische diëten gezonder en veiliger waren voor honden, zolang ze qua voedingswaarde compleet waren.

Voeg daar nog bij dat blikvoer -inderdaad- in blik zit, dat in hoogovens wordt geproduceerd en gewalst met een hoge energie-inzet. Weliswaar kan blik worden gerecycled, maar het opnieuw smelten en weer tot blik walsen gaat met veel energiegebruik gepaard. En de zakjes natvoer zijn vervaardigd van plastic, wat ook een behoorlijke invloed heeft op het milieu. Droogvoer kan gewoon in papieren zakken, dus ook de verpakking is al beter.

Uitreiking cheque van het Jan Lindersfonds voor het Doehuis

Afgelopen jaar was het Doehuis het goede doel van het Jan Lindersfonds. Met acties van de supermarkt en van de vrijwilligers van het Doehuis werd een bedrag van € 3155,- bijeengebracht. Op maandag 16 januari was het zover dat Stefan Hendriks de cheque aan de vrijwilligers van het Doehuis uitreikte.

Het mooie bedrag zal worden gebruikt voor de aanschaf van zonnepanelen voor het Doehuis. Ze mogen niet op het Doehuis, maar ze zullen worden gekocht op een zonnepark.

We danken uiteraard het Jan Lindersfonds voor hun bijdrage om het Doehuis meer energieneutraal te maken.



PADBROEK CREATIEF

voorjaar 2023

S	T	O	R	M	K	R	U	I	K	K	R	O	K	U	S	D
S	N	E	E	U	W	B	A	L	E	C	O	R	O	N	A	S
T	L	E	S	R	W	D	E	G	L	Ü	H	W	E	I	N	I
I	E	S	E	U	W	P	A	A	L	S	R	E	T	N	I	W
W	E	R	E	U	K	T	N	L	N	N	U	M	E	K	T	L
N	T	E	P	O	W	A	E	E	G	W	U	F	S	L	N	A
E	N	A	U	R	A	S	E	N	S	T	U	G	C	E	E	A
S	S	D	A	B	E	U	C	C	S	A	H	R	H	M	N	J
W	N	K	S	M	W	T	H	H	L	O	N	I	A	E	E	S
I	E	I	J	I	P	I	U	N	G	O	E	E	E	A	D	O
N	E	E	O	É	I	L	N	I	T	E	N	P	T	A	H	E
T	U	P	L	V	N	A	K	N	W	S	N	T	S	L	C	B
E	W	T	E	S	L	O	A	I	S	V	R	E	E	O	S	E
R	V	R	S	N	O	W	B	O	O	T	S	O	N	C	D	I
J	L	U	R	R	E	T	N	I	W	O	E	G	V	O	N	R
A	O	I	T	O	O	R	W	A	R	M	E	R	S	H	A	K
S	K	S	E	L	F	S	T	E	D	E	N	T	O	C	H	T

CHOCOLADEMELK SKIËN
 CORONA SLEE
 ELFSTEDENTOCHT SNEEUW
 ERWTENSOEP SNEEUWBAL
 GLAD SNEEUWPOP
 GLÜHWEIN SNEEUWSCHOENEN
 GRIEP SNEEUWSCHUIVER
 HANDSCHOENEN SNEEUWVLOK
 HOOIKOORTS SNOWBOOTS
 KLIMAAT STORM
 KOUD TRUI
 KRIEBELS VORST
 KROKUS WANTEN
 KRUIK WINTER
 KUSSEN WINTERJAS
 LANGLAUFEN WINTERPRET
 LENTE WINTERSLAAP
 MUTS WIT
 OORWARMERS IJS
 SCHAATSEN IJSBAAN
 SJAAL

♣ Woorden afstrepen

Oplissing

Oplissing van de vorige puzzel: **Fijne Feestdagen**



Nieuw jaar, valse lente

satire door Sjef Rensman

Inderdaad, gelukkig een nieuw jaar, 2023. Wel een heel verschil met een jaar geleden, lockdown door weer een nieuwe coronagolf. Daar zaten we met z'n allen thuis na elkaar op 1 januari 'de beste wensen' te hebben toegevoegd. In afwachting van het afzakken van die golf van besmettingen, die achteraf gelukkig mee bleek te vallen. Na de voorgaande maatregelen uit 2021, lockdowns, mondkapjes en vaccinaties en -niet te vergeten- mutaties van het virus in een steeds besmettelijker maar minder gevaarlijke variant was corona dit jaar toch wel echt op zijn retour. Al blijft het virus onder ons en is het volgens de deskundigen even afwachten of er niet nog een gevaarlijke variant uit het oosten komt. En we hebben ook te maken met een behoorlijk groot aantal longcovid-patiënten. Een niet te onderschatten probleem, dat we hebben overgehouden uit de coronapandemie.

En wat we ook helaas nog steeds blijven meeslepen is de oorlog van Rusland in Oekraïne. Even na het verschijnen van dit blad duurt het al een jaar, met vreselijke gevolgen vooral voor de bewoners van verwoeste steden en dorpen. Wanneer stopt dit zinloze geweld, wanneer dringt het besef door dat de begrippen land, grens, rijk en dergelijke maar hersenspinsels zijn. Er staat geen streep op de aardbol waar je overheen moet om in een ander land te komen en als die er wel zou staan is die door mensen verzonnen om hun macht te vestigen en vast te houden en belastingen te kunnen heffen.

Maar wat een jaar van korte herinneringen hebben we achter de rug! Snel vergeten dat we er schande van hadden gesproken hoe die voetbalvelden in de woestijn zijn gebouwd, het gaat tenslotte om de prestaties van 'onze jongens' en niet om de stadions. Wat ging dat trouwens tegen verwachting in goed toen wij steeds wonnen en in de achtste finale terechtkwamen. Wel erg jammer dat zij toen verloren en ik dacht al vanaf het begin dat het niks zou worden. Uiteindelijk was alles natuurlijk volledig voorspelbaar en bracht dat hele toernooi net zo veel nieuws als het nieuwjaarsconcert uit Wenen en het schansspringen uit Garmisch Partenkirchen op 1 januari van dit jaar. Behalve misschien dat het in de winter viel vanwege de onleefbare temperaturen in de zomer.

Als we dan toch zo bezig zijn kunnen we ook alle schaatskampioenschappen naar een land in het Midden-Oosten verplaatsen, ze kunnen daar de temperatuur met gemak 40 graden omlaag brengen om ideale ijs-omstandigheden te creëren. Daar is olie genoeg voor de ijsmachines en wij moeten het allemaal maar duur inkopen. En alle NK's, EK's en WK's hebben ook een voorspelbare uitkomst: oranje op plaats een, twee en drie. Dat ondanks de uitroepen van de twee vaste commentatoren: 'Een rondje van 30 punt 7' of 'Hij perste er drie negenentwintigers uit'. Je moet toch wát zeggen in die dertien minuten, ondanks dat alle informatie al op het scherm staat.

Nu, in de tweede week van januari, zitten wij ook niet bepaald in winterse omstandigheden. Temperaturen van omstreeks 10 graden overdag en 6 's nachts. Dat wordt in ieder geval geen Elfstedentocht dit jaar, vrees ik. Op 1 januari om half twee 's nachts begon het jaar ongewoon of misschien wel onheilspellend warm: het was 17 graden. Chopin zei het al met zijn muziek: valse lente.



ROZE ONTBIJT SMOOTHIE MET FRAMBOZEN

Het oog wil soms ook wat, dus verwen je smaakpappillen en ogen met een kleurrijke smoothie op de vroege ochtend. Zoals deze roze ontbijt smoothie met frambozen en havermout, die je dag spontaan een vrolijk kleurtje zal geven.

Een smoothie op de vroege morgen is de ideale manier om extra fruit binnen te krijgen. Maak dit romige en voedzame ontbijt klaar met jouw favoriete soorten fruit.

Niet alleen zijn de mogelijkheden eindeloos, maar je zet bijvoorbeeld deze roze ontbijt smoothie met frambozen ook in een handomdraai in elkaar!

Gelukkig lagen er nog wat bananen in de fruitmand en in de vriezer heb ik eigenlijk altijd wel een doosje met bevroren frambozen liggen. (Altijd handig om op voorraad te hebben in het vriesvak). Daarnaast doet bevroren fruit het altijd goed in een smoothie ontbijt, want het koelt als het ware ook je drankje. Met name in de zomer is zo'n verfrissende ontbijt smoothie met frambozen heerlijk om de dag mee te beginnen.

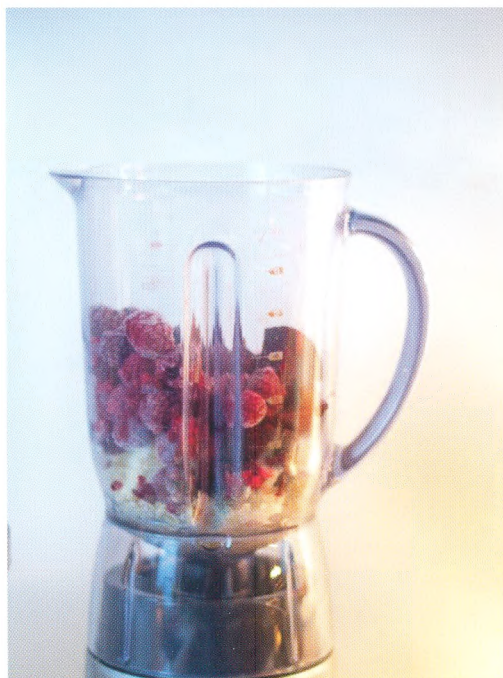
INGREDIËNTEN

- 30 gram 'fijne' havermout
- 4 eetlepels gekookt water
- 0,5 kleine voorgekookte rode biet
- 75 gram (diepvries) frambozen
- 150 ml amandelmelk
- 1 eetlepel lijnzaad
- 100 gram (soya) yoghurt (bijv. Mild 'n Creamy)

HOE?

Stop de havermout in een kommetje en giet hier het gekookte water overheen. Laat 10 minuten staan om te wellen.

Doe alle ingrediënten, behalve de yoghurt, in een blender of mix in een hoge kan met een staafmixer en pureer het geheel. Roer tot slot de yoghurt er doorheen, schenk in een groot glas en serveer met een rietje.





VOOR KINDEREN
VAN 2,5 TOT 5 JAAR

ZATERDAGSCHTEND
(14 X)

BINNEN EN BUITEN
BIJ MFA DE AGAAT



**KOM JIJ OOK
MEE DOEN?!**

Spelenderwijs leren
sporten voor de
allerkleinsten!

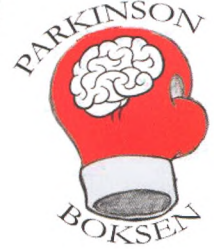
Balvaardigheid, motoriek en
samenspel motiveren door
samen spelletjes te doen!

Gedurende het hele jaar
vinden de trainingen plaats
bij MFA de Agaath
(Liesmortel 46, Sint Agatha)

Aanmelden kan via
jeugdzaken.quickup@gmail.com

Meer informatie? Kijk op www.quickupagatha.nl

PARKINSONBOXING IS DE TEGENSTANDER PARKINSON **"Het enige leuke aan Parkinson is boksen!"**



Wellicht heeft u er wel eens over gehoord,
boksen voor mensen met de ziekte van Parkinson.



Boksen waar u niet met een tegenstander de ring in gaat, maar gaat boksen tegen een zak, pads of tegen de handschoenen en dus niet tegen elkaar. Parkinsonboksen richt zich voornamelijk op kracht, beweeglijkheid, snelheid en balans. Uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat Parkinsonboksen ervoor zorgt dat de symptomen van Parkinson afnemen en dat de progressie vertraagt.

Daarnaast geven mensen die deelnemen aan Parkinsonboksen ook aan dat ze zich sterker, energiekeer en even niet meer de Parkinsonpatiënt voelen. Parkinsonboksen wordt gegeven bij Fysiotherapie de Valuwe.

Mocht U meer willen weten of vragen hebben,

neem dan contact op met Stefanie Hubertus of Aafke van den Berg.
Tel: 06-19060009

fysiotherapie **de Valuwe**

Manuele therapie – Dry Needling

Kinderfysiotherapie – Sensorische integratie therapie

Peuter en Kleutergym

Zwangerfit

Geriatric fysiotherapie

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 33 a Cuijk

Nevenvestiging MFA de Valuwe, Valuwe 1b, Cuijk.

Broekertjes

Voor slechts € 1 plaatst u een Broekertje.
banknummer: NL29INGB0006 7284 85
o.v.v. Broekertje.

Heeft u wat te verkopen of aan te bieden?
Plaats voor slechts € 1 een kleine advertentie: een Broekertje.
Bent u Vriend van Kijk op Padbroek?
Dan mag u eenmalig gratis uw annonce plaatsen.

Af te halen:

Mooie houten poppenkast + poppen

Riet Kochx

0633806835

Het voorjaar komt eraan! Houd je van tuinieren?
Overweeg om mee te doen met de onderhoudsgroep van Het Doehuis.

Iedere eerste en derde zaterdag van de maand zijn wij daar aanwezig van 9 tot 13 uur. We beginnen weer op 18 februari.

Meedoen? Mail naar pietkok2@gmail.com

In de periode van de meivakantie tot en met eind augustus kan ik voor uw kat(ten) zorgen als u met vakantie bent voor een redelijke vergoeding.
App naar 06-43755246 Femke mail naar femkevanstaveren@gmail.com



 **LE MASQUE**
beauty&more

TOTAALCONCEPT
IN BEAUTY

Deken van den Ackerhof 5,
5431 DP Cuijk
info@lemasque.nl
www.lemasque.nl

BOEK UW
BEHANDELING OP
LEMASQUE.NL
OF BEL
06-33920775



architectenbureau
G. v. DUIJNHOVEN

architect van 'het Doehuis'
maatwerk in uw woonwensen

Kaneelstraat 23 5431DV Cuijk tel: 0485-330150
www.van-duijnhoven.com info@van-duijnhoven.com

Colofon

Redactieleden:

Piet Kok
Jan Mulder
Sjef Rensman

Vormgeving:

Nicky Hendriks

Advertentie-acquisitie:

Marga Ickenroth

Drukwerk:

VastGrafisch Cuijk

Fotografie:

Nicky Hendriks
Jan Mulder

Email: wijkkrantpadbroek@gmail.com

Site: www.padbroek.nl

Kijk op Padbroek verschijnt 5 keer per jaar:

1 februari, 1 april, 1 juni, 1 oktober
en 1 december.

Oplage: 1750 stuks

Tarieven:

Formaat	b x h	1x	2x	3x	4x	5x
Groot	14 x 20	145	290	435	580	725
Middel	14 x 9	88	176	264	352	440
Klein	7 x 6,5	37	74	111	148	185

Editie 2023-01 Jaargang 10

Centerfold: afvalkalender

Redactionele bijdrage:

Kyra Wolraad - Kosman
Jos van Lijssel
Marijke Schendeler
Silvia Beuving
Frank Bardeel
Sjef Rensman
Piet Kok
Shirley van Hoof
Jan Mulder
Jacques Klaver
Marga Ickenroth
Nicky Hendriks

©Copyright Wijkraad Padbroek

Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd of gekopieerd worden zonder toestemming van de redactie.

Meldingen leefomgeving met de MijnGemeente app

Melding over de buitenruimte

Is er iets kapot in je buurt, ligt er afval of heb je overlast? Dan kun je dat heel eenvoudig online melden via de site van de gemeente. Je kunt natuurlijk ook bellen met 0485-854000.

Je kunt je melding ook doen via de MijnGemeente app. Download de app gratis in de Google Play of App Store. Meer info vind je door onderstaande QR-code te scannen.



Voor spoedeisende hulp of direct levensbedreigende situaties, bel altijd 112.

De volgende Kijk op Padbroek verschijnt begin april 2023

Sluitingsdatum aanleveren kopij:

7 maart 2023

Kopij kunt u aanleveren via:
wijkkrantpadbroek@gmail.com
of neem contact op met een redactielid.

Algemeen alarmnummer: 112

Politie Cuijk:

Bezoekadres: Spinding 1, 5431 SN Cuijk

Postadres: Postbus 90163

5200 MS 's-Hertogenbosch

Telefoon 0900-8844

Openingstijden Bureau Cuijk

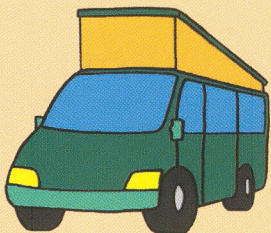
maandag t/m vrijdag 09.00 - 17.00 uur

zaterdag 10.00 - 14.00 uur

Melding calamiteiten: 0485-854100

(bijvoorbeeld omgewaaide bomen/landtaarnpalen)

Dierenambulance (landelijk): 0900-0245



Budget Camper Cuijk

"Vakantie begint voor de huisdeur met een Westfalia camper"

Mercedes Vito Marco Polo of

Volkswagen T4 California of

Volkswagen T5 California

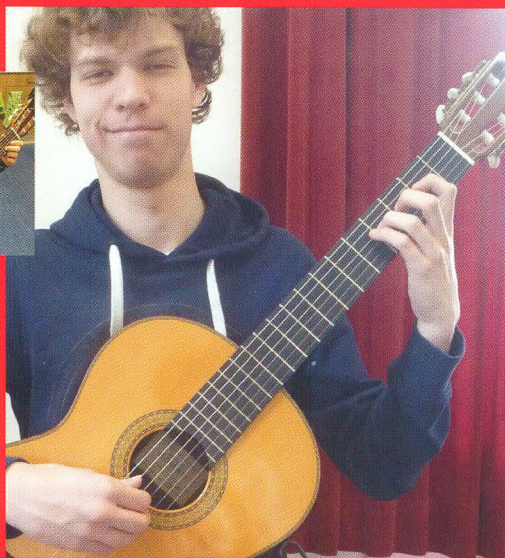
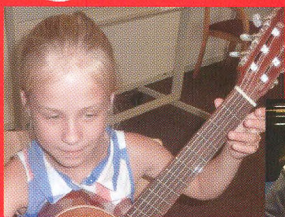
vanaf € 550 per week

☎ +31(0)6 36 01 02 57
✉ www.budgetcampercuijk.nl
✉ info@budgetcampercuijk.nl



Hermelijnkwartier 64
5431 KK Cuijk
+31(0)485 321 433

gitaarschooldegitarist.nl



**4 gratis
proeflessen
06 421 487 52**

KOM PROBEREN