



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 beeldmateriaal? Dan ben je bij VastGrafisch aan het juiste adres.

www.vastgrafisch.nl



CONTAINERVERHUUR



TRANSPORT



AFVAL INZAMELING



ZAND / GRIND

Voor bedrijf en particulier



Kolping 18 | 5443PV Hops
T 0485 - 31 20 89
E info@velst.nl | www.velst.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

Zomer

Dat betekent in de regel zon en warmte. Op het moment dat ik dit schrijf is het 24 graden buiten, en voelt het klam aan door de vele regen van de afgelopen dagen. De natuur is een inhaalslag begonnen.

In ons groene Padbroek word je bijna doof van het gekwetter van de vele vogeltjes. In mijn tuin vliegen de koolmeesjes af en aan met eten voor het kroost in de nestkastjes. Het gebeurt elk jaar opnieuw, en elk jaar ben ik weer verwonderd.

Zomer betekent vaak "vakantie". Voor de wijkkrant in ieder geval sowieso. Maar ook voor verenigingen en wijk-activiteiten. Onze zomereditie is dan ook altijd wat dunner dan die van de rest van het jaar. Desondanks is er toch nog het nodige te melden.

De redactie wenst u allen veel leesplezier, en een heel fijne vakantie.

Namens de redactie
Piet Kok

3	Voorwoord	8	Dierennieuws	18	Creatief
4	Wijkraad	10	Senioren	20	St. Agatha
6	Buurt bestuurt	14	Doehuis	23	Colofon

WIJKRAAD

Van de voorzitter

De zomer komt er aan en dat betekent buitenactiviteiten. Zo ook bij het Doehuis. Er staat een sfeermarkt gepland. Iedereen kan dan weer zijn spullen verkopen. Dat geldt ook voor kinderen die naar de sfeermarkt komen. Er zal ruimte voor hen zijn om met een kleedje met overtollige spulletjes een klein eurootje te verdienen.

Natuurlijk is er in de vakantie het Waterfestijn. We rekenen erop dat het die dag stralend weer zal zijn, zodat alle kinderen zich kunnen uitleven op de buikschuifbaan.

Daarnaast is er voor de kleinere kinderen het grote pierebadje. Succes verzekerd. Als ouders hun kind niet alleen durven laten, kunnen ze op het terras onder het genot van een drankje een oogje in het zeil houden.

Voor de data van beide evenementen verwijzen we naar de agenda van het Doehuis.



Over de winkel van Jan Linders doen nogal wat geruchten de ronde. Men denkt dat hij gaat verdwijnen, maar dat is niet zo. De Jan Linders wordt een zogeheten franchiser. Het wordt een AH winkel met producten van AH.

Voor een deel zal de Jan-Linders-organisatie bepalen welke extra producten men in de schappen wil. Er staat in de toekomst nog wel een grote verbouwing gepland. Dat heeft te maken met een compleet plan voor een stuk Grotestraat vanaf de rotonde. Nutricia vertrekt 1 juli en dan kan het plan van start. Wanneer is nog onduidelijk.

Een heel ander punt is dat de secretaris van de wijkraad heeft aangegeven dat hij eind dit jaar gaat stoppen. Hij heeft het dan tien jaar gedaan en vindt dat genoeg. Hij blijft nog wel actief als beheerder van de website dus we zijn hem niet kwijt voor de wijk. Maar we moeten dus op zoek naar een nieuwe vrouw of man die het secretariaatswerk wil gaan doen. We vragen iedereen om erover na te denken die taak op zich te nemen. Als u een geschikte kandidaat weet mag u ons ook tippen.

Shirley van Hoof

Riëtte

Voor een afspraak belt u:

0485 - 321484

Riëtte de Jong-Derks, Patrizienveld 27, Cuijk
Ambulant Dames- en Herenkapster



**HANS
DE
MAKELAAR**



OP ZOEK NAAR EEN MAKELAAR?

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

Help mee! Verbetering nodig! In PMD zakken zit te veel verkeerd afval!

Nog regelmatig zit er te veel vervuiling tussen het ingezamelde PMD afval (Plastic-, Metalen verpakkingen en Drankkartons). Denk hierbij aan papier, piepschuim, hard plastic, bouwafval en restafval. Dit mag niet in de PMD zak! Dat afval zorgt voor vervuiling, waardoor grondstoffen niets meer waard zijn en deze niet kunnen worden gerecycled. **Dat is slecht voor het milieu en kost veel geld. Dat is natuurlijk jammer.**

In Padbroek en een deel van het centrum zijn we bezig met een actie om de kwaliteit van het PMD te verbeteren. Zo willen we ervoor zorgen dat meer verpakkingen zo goed mogelijk worden gerecycled. Tot aan de zomervakantie controleert een voorloper de inhoud van de aangeboden PMD zakken. Een voorloper is een getraind persoon die vooruitloopt op de inzamelwagen.

De actie duurt tot aan de zomer. Tijdens de vakantie gaan we alle resultaten bekijken. Het is uiteindelijk de bedoeling om in meer wijken en routes binnen Land van Cuijk te gaan werken met voorlopers en beoordelen van PMD om zo de kwaliteit verder te verbeteren. De ervaring die wij opdoen in Padbroek en het centrum nemen wij mee in het vervolg.

Hoe weet ik of mijn lege verpakking in de PMD zak mag?

Stel jezelf altijd de volgende drie vragen. Alleen als je deze drie vragen met 'ja' kunt beantwoorden, hoort het afval bij het PMD:

- Is het een verpakking van plastic, metaal of een drankkarton?
- Komt het uit de keuken of badkamer?
- Is het leeg?

Heb je nog vragen over de PMD actie? Kijk dan voor meer informatie, vragen en antwoorden op www.gemeentelandvancuijk.nl/pmdactie





Wat vind jij van de natuur in de gemeente? Laat het ons weten!

Onze gemeente bestaat voor 12% uit bos en andere natuur. Als gemeente vinden we natuur dan ook erg belangrijk. We willen er goed voor zorgen, zeker nu de natuur (wereldwijd) onder druk staat. Daarom stellen we dit jaar een natuurvisie op.

Hier leggen we in vast wat we van de natuur vinden en hoe we de komende jaren met de natuur om willen gaan.

Dat kan niet zonder de mening van inwoners en ondernemers. Door je mening te geven via een vragenlijst help je ons om de natuurvisie te maken.

In deze vragenlijst vragen wij wat jij vindt van natuur in de gemeente. Denk aan natuurgebieden, maar ook parken, plantsoenen, bermen en bomen. Zelfs eigen tuinen zijn belangrijk.

Je kunt de vragenlijst invullen via: <https://ons.landvancuijk.nl/visies+gemeente+land+van+cuijk/natuurvisie> of scan de QR-code. Het invullen kost slechts enkele minuten van je tijd.

Alvast hartelijk dank!



Secretaris

De secretaris van de wijkraad zit al bijna 10 jaar op die stoel en heeft aangegeven dat hij uiterlijk eind dit jaar stopt. We roepen daarom alle wijkbewoners op om na te denken of ze deze taak op zich willen nemen.

Wat doet de secretaris van de wijkraad eigenlijk.

- De eerste taak is de organisatie van de vergaderingen van de wijkraad en het maken van de verslagen.
- Zij/Hij verzorgt de correspondentie, bijna niets via de post maar via de mail. Daarvoor is een emailadres beschikbaar.
- De secretaris heeft regelmatig overleg met de voorzitter over lopende zaken. Op dit moment wekelijks.
- Samen met de voorzitter, of alleen, worden bijeenkomsten bezocht die van belang zijn voor de wijk. Er wordt geprobeerd daar zeer selectief in te zijn.

Denkt u de wijkraad als secretaris te kunnen ondersteunen, neem dan contact op met de huidige secretaris via het emailadres:

secretaris@padbroek.nl

Subsidiemogelijkheden voor bewoners.

Er heeft al iets in de Huis-aan-huisbladen gestaan over subsidie mogelijkheden voor bewoners. Als men een goed idee heeft voor de verbetering in de wijk kan men een voorstel doen bij de Gemeente. Het moet niet zo iets zijn als bloemen in de eigen voortuin, maar het moet veel breder zijn. Denk daarbij bijvoorbeeld aan iets voor een groep bewoners dat de cohesie bevordert. Er is een totaal bedrag beschikbaar van € 7500,- per wijk. Een aanvraag kan gedaan worden via de website van de Gemeente via een eenvoudig aanvraagformulier.

Een andere mogelijkheid is een aanvraag indienen bij de Wijkraad. De Wijkraad heeft een budget beschikbaar voor kleinere initiatieven. Het gaat dan om subsidiebedragen tot ongeveer € 200,-. Ook daarvoor geldt dat het ten bate moet zijn voor een groep bewoners. Men kan een aanvraag indienen waarin men beschrijft wat het doel is en hoeveel men nodig heeft, bij de secretaris. Vervolgens beslist de wijkraad daarover. Het dagelijks bestuur stemt niet mee.

BUURT BESTUURT

Beste buurtbewoners van Padbroek,

Onlangs was er in de Heeswijkse Kampen in Cuijk weer een melding over de zogenaamde Ierse klusjesmannen. Wat doen Ierse klusjesmannen? Die klusjesmannen zijn een fenomeen dat al enkele jaren bekend is.

Het zijn rondreizende personen die geld verdienen door onderweg klusjes te doen, wat in de praktijk vaak neerkomt op prutswerk en intimidatie om jou hun torenhoge facturen te laten voldoen.

Ze komen aan de deur met de boodschap dat er dringend onderhoud nodig is aan de woning en noemen eerst meestal een lage prijs voor de werkzaamheden. Uiteraard valt het bedrag later vele malen hoger uit: de oplichters hebben namelijk allerlei verzonnen 'gebreken' geconstateerd. Meestal is hier echter geen sprake van en van reparatie komt al helemaal niets terecht. Dit is allemaal onderdeel van deze oplichtingstruc: grote kans dat er niets aan je huis mankeert.

De diensten worden niet zelden op agressieve of intimiderende wijze aangeboden, zodat je eigenlijk niet zo goed durft te weigeren. Het werk wordt uiteraard niet of zeer slecht uitgevoerd, en je betaalt als 'klant' veel meer dan vooraf is afgesproken. Weiger je te betalen? Dan deinzen deze criminelen niet terug voor een potje intimidatie en afpersing.

Je kunt de Ierse klusjesmannen herkennen aan de eenvoudige folders, het gebrek aan offertes en het feit dat ze Engels met een Iers accent spreken. Deze oplichters worden ook wel 'travellers' genoemd, omdat ze vaak niet over een vaste woon- of verblijfplaats beschikken. Ze verblijven doorgaans op campings en rijden vaak rond in busjes met een Engels kenteken.

Doe dus geen zaken met deze lui! Komen ze aan de deur met smoesjes en/of offertes voor 'onderhoud'? Bel dan de politie op 0900-8844. En heb je zelf gebreken geconstateerd aan de woning? Zoek dan zelf een betrouwbare klusjesman die beschikt over de capaciteiten en de vaardigheden om dit werk te doen en maak vooraf duidelijke, schriftelijk vastgelegde afspraken over de exacte aard, kwaliteit en de prijs van het werk.

Laten we samen zorgen voor een veilig en leefbaar Padbroek.

Gr Jos van Lijssel
Wijkagent Cuijk-Zuid



WAARDEBON

HORLOGE BATTERIJTJES

5,00 INCL.MONTAGE

www.geluksspecialist.nl

van Oort



Korte Molenstraat 20,
5431 DT Cuijk tel: 0485-313262



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 0485-313205
info@fysiotherapiecuijk.nl
www.fysiotherapiecuijk.nl

Zomertips voor kattenbaasjes

Door Marieke van de Weijer - Kattenvoorlichting.nl

Het is al best een aardige lente geweest tot nu toe! Ik zie mensen ook druk in de weer met groene aanslagreiniger en azijn. Zo dicht bij het bos verkleurt alles in de tuin al gauw lelijk groen en dat is natuurlijk niet erg fraai. Maar wist je dat groene aanslagreiniger levensgevaarlijk is voor katten en honden? Als ze aan de poten of de vacht krijgen en dan aflikken, krijgen ze het binnen. Het heeft een bijtende werking op slijmvliezen en het zal voor pijnlijke zweren en brandwonden zorgen in de bek. Zelfs kleine hoeveelheden kunnen al grote gevolgen hebben! Bekende symptomen zijn kwijlen en een opgezette tong. Ook kan de brandwond die zich in de mond bevindt een stinkende geur veroorzaken. Dit alles zorgt ervoor dat de eetlust verdwijnt of dat het dier onmogelijk nog kan eten door de pijn en de wonden. Behandeling door de dierenarts is mogelijk, mits de gevolgen niet te ernstig zijn. Als je het vermoeden hebt dat je dier in contact is geweest met aanslagreiniger of een ander vergif, neem dan zo snel mogelijk contact op met de dierenarts. Neem de verpakking van de reiniger of het vergif mee naar de dierenarts, zodat ze precies kunnen achterhalen welke stoffen jouw hond of kat binnen heeft gekregen.

Veel mensen denken dat natuurazijn een milieuvriendelijke optie is om groene aanslag te verwijderen of om onkruid mee te lijf te gaan. Dit is zeker NIET het geval. Schoonmaakazijn is sowieso al uit den boze. Schoonmaakazijn is op synthetische wijze gemaakt en er wordt methanol aan toegevoegd. Deze azijn bevat wel tot 3 keer zoveel azijnzuur. Schoonmaakazijn is schadelijk bij verneveling wanneer de dampen worden ingeademd, ook voor mensen dus!

Natuurazijn is voor mens en dier niet giftig, maar voor het complete bodemleven wél. En niet alleen het onkruid gaat eraan (hopelijk), maar ook nuttige planten. Alle nuttige bodemdierpjes gaan er acuut van dood. Daarnaast dringt het ook door in planten en bloemen en heeft het een zéér schadelijk effect op bijen, hommels en vlinders, die het toch al zo moeilijk hebben in Nederland. Het meest teleurstellende van azijn is wel dat het de wortels van hardnekkig onkruid (zoals paardenbloem) maar beperkt bereikt en je roeit er een paardenbloem zéker niet mee uit. Er zijn veel betere en onschadelijke manieren om groene aanslag en onkruid te verwijderen. Niet dat iemand zich eraan houdt, maar het gebruik van azijn, tegen onkruid of groene aanslag, is in Nederland verboden! Op internet vind je meer dan voldoende milieu- en diervriendelijke alternatieven als je erop zoekt.



Op de fiets door Padbroek zag ik de afgelopen tijd veel molshopen. Ik heb een paar jaar geleden een mol in de tuin gehad en daar werd ik NIET blij van. Zelfs de borders en de schutting wist hij te ontwrichten. Laat er nou voor kattenbaasjes een makkelijke en perfect werkende tip zijn tegen mollen! Graaf een paar molshopen uit en deponeer er kattendrollen in. Katten zijn een natuurlijke vijand van de mol en hij wordt bang van de geur van een roofdier en zal weggaan. Ik zag de

molshopen stukje bij beetje naar de schutting gaan in mijn tuin - en daarbuiten verder gaan. Ik heb het maar één keer hoeven doen en de mol is nooit meer teruggekomen. Mocht je nou zelf geen kattendrollen uit de kattenbak kunnen halen, dan is er vast wel een buur die je wil helpen met een zakje vol, om van de mollen af te komen.

© Een fijne lente en zomer gewenst!

De tuin in de zomer

De lente is altijd mijn meest favoriete periode geweest in relatie tot tuinen en tuinieren. Dat was dit jaar niet anders. Een betere lente konden we ons niet wensen, ondanks het feit dat het vaak koud en nat was. De natuur liep achter in vergelijking met de voorgaande jaren, maar op een positieve manier. De plantjes in onze tuinen zijn langzaam gegroeid, en door de vele regenval zijn ze bijna allemaal veel groter en steviger dan andere jaren. Ook gezonder. Wat dat voor de zomer gaat betekenen, is nog even koffiedik kijken. De overvloed aan regen maakt namelijk ook dat sommige planten maar oppervlakkig wortelen. Bij bomen en struiken zal dat niet snel het geval zijn. Die hebben in de afgelopen jaren hun wortelgestel aangepast aan de droge(re) omstandigheden. Voor de overige planten geldt dat we ze de komende tijd goed in de gaten moeten houden.

Een manier om een al te grote verdamping tegen te gaan, is het zogenaamde mulchen. Mulchen is kortweg het afdekken van de plantplaats met organisch materiaal (gras, mest, compost, schors, houtsnippers, cacaodoppen, etc). Wat je gebruikt is vooral een kwestie van smaak. Niet alles ziet er immers even fraai uit. Gebruik je mest, cacaodoppen of compost, dan hoef je vrijwel nooit extra te bemesten. Zelf kies ik er altijd voor om de tuin tussen de herfst en het late voorjaar met rust te laten, en bladresten en afgestorven plantendelen te laten liggen. Het voordeel daarvan is dat in het vroege voorjaar het bodemleven voldoende voedsel krijgt om de tuin op natuurlijke wijze te bemesten.



Heb je jezelf wel eens afgevraagd waarom in het voorjaar bladeren soms recht op in de grond staan? Dat zou het werk kunnen zijn van een worm die het blad de grond in wil trekken om het daar op te peuzelen. Eerder heb ik al eens uitgelegd wat die wormen kunnen betekenen voor een gezonde tuin. Eén van die zaken was dat ze organische stof toevoegen aan de grond en de bodem draineren. En dat eerste is vooral van belang in droge zomers. Immers, een humusrijke grond houdt lang vocht vast.

Ook een manier om verdroging van de planten te voorkomen is om de grond overal bedekt te houden met planten. Dat gaat verdamping tegen, en zorgt sowieso voor verkoeling in de tuin. Tegelpaden kunnen vervangen worden door schors of grind. Hoe minder bestrating, hoe beter. Zorg ook dat er schaduwplekken zijn in de tuin door verspreid over de tuin een aantal hogere struiken of bomen te planten. Alle beetjes helpen.

In onze wijk zijn we gezegend met heel veel groen. Ook bij ons wijkgebouw. Daar wordt door een groep mensen een tuin bijgehouden die echt het bekijken waard is, en waar je gezellig kunt zitten onder één van de grote bomen.

Dat bijhouden van de tuin(en) gaat niet vanzelf. We kunnen nog altijd mensen gebruiken die een handje kunnen helpen. We zijn er in de regel elke eerste en derde zaterdag van de maand te vinden van 9 tot 13 uur.

Ook zin om mee te werken aan die prachtige tuinen? Mail mij: pietkok2@gmail.com



PAASEIEREN ZOEKEN





SENIOREN

Bijeenkomsten en activiteiten van 'Cuijk Ontmoet' in de zomer van 2023.

Ook in het komende seizoen van 2023 organiseert de werkgroep 'Cuijk Ontmoet' weer activiteiten en thema-bijeenkomsten op de tweede dinsdag van de maand. In juni, september en najaar van 10 tot 12 uur 's ochtends in het Doehuis.

Aansluitend op de themabijeenkomsten in het voorjaar organiseert Cuijk Ontmoet ook dit jaar weer een tweetal **zomeruitjes** en wel op **dinsdag 11 juli** en op **dinsdag 8 augustus**. De bestemmingen en tijden daarvan zullen tijdig kenbaar worden gemaakt via onze e-mailing. Het aantal deelnemers aan de zomeruitjes is aan een maximum gebonden. Deelnemers moeten zich vooraf aanmelden.

Wij begroeten u graag op de bijeenkomsten op de tweede dinsdag van de maand in het Doehuis, Patrijzenveld 117, en wel van 10 tot 12 uur 's ochtends. De toegang is gratis en de consumpties zijn voor eigen rekening. Voor de zomeruitjes vragen wij wel een eigen bijdrage.

Tot ziens,
Het team van Cuijk Ontmoet.



MILIEURUBRIEK

door Sjef Rensman

Even geen kou, maar...

Lekker, het is bijna zomer als u dit leest. We denken even niet aan het milieu, of misschien is het verstandig juist nu wat maatregelen te nemen? Daar zijn minstens twee redenen voor: we gebruiken nu natuurlijk wel elektriciteit, met de bijbehorende kosten en we kunnen nu zorgen dat de kosten voor warmte in de winter wat lager zijn.

Als het zo warm wordt dat we ons huis willen koelen dan gebeurt dat vaak door elektrische apparaten; ventilatoren of airconditioning. Vooral die laatste is een stroomvreter en dat was drie of vier jaar geleden waarschijnlijk nog geen probleem, maar is nu kostbaar.

Maar er zijn ook minder dure maatregelen, waarmee we ons huis koeler kunnen houden. Om te beginnen zorgen we ervoor dat we de zon buiten houden. Als zonnestralen eenmaal binnen zijn, in het algemeen door het glas van de ramen en deuren, dan verandert de golfengte worden ze omgezet in warmte. Daarom helpt binnenzonwering niet zo veel en is het buitenzonwering het meest effectief. Heb je geen buitenzonwering, houd dan eventuele binnenzonwering en of gordijnen dicht aan de zonkant. Het is ook niet verstandig overdag 'door te tochten'. Dat voelt wel verfrissend omdat transpiratie op onze huid verdampt waardoor warmte aan het lichaam wordt onttrokken. Maar je haalt er de warme lucht mee naar binnen, waardoor het huis wordt opgewarmd. Houd met grote hitte het huis potdicht, ga pas ventileren als de buitentemperatuur hetzelfde is of lager dan in huis. Als we echt effectief willen doortochten, moet dat 's nachts gebeuren. Bij die misschien vijf of zeven dagen per jaar dat de temperatuur heel hoog wordt loont het de moeite de wekker op vier uur te zetten en het hele huis zoveel mogelijk door te laten tochten. Misschien zijn dat nachten waarin je toch al niet veel slaapt?

Heb je daarnaast toch nog een airconditioning nodig zet de temperatuur dan niet al te veel lager dan de omgevingstemperatuur. Een graad of drie lager dan buiten voelt dan al heel lekker.

Een warme zomer kan ook aanleiding zijn om eens wat frisser te douchen. De watertemperatuur bij het douchen hoeft dan zeker geen 38 graden te zijn; 25 graden is misschien ook wel genoeg. Kijk eens hoe ver je de temperatuur durft te laten zakken. Een uitdaging, die ook goed is voor de portemonnee. Voor de bikkels: je kunt er misschien ook aan wennen helemaal koud te douchen. Warm water voor lichaamsreiniging bestaat pas een paar honderd jaar en onze voorouders zijn daar niet slechter van geworden.

Dit is ook de tijd om je huis zoveel mogelijk te (laten) isoleren. Denk daarbij aan de grote zaken zoals dak, wanden en vloer, maar ook aan de details. Die bestaan bijvoorbeeld uit het isoleren van de verwarmingsleidingen in niet gebruikte ruimtes of zelfs het isoleren van de warmwaterleiding van een inbouwboiler. De meeste investeringen verdienen je heel snel terug of leveren in ieder geval meer comfort in huis.

Nog een paar kleine tips: kook met een snelkookpan. Gebruik een 'hooikist' (zoek even op internet). Snijd aardappelen en groentes in kleine delen. Draai het gas / de kookplaat twee minuten vóór het einde van de kooktijd uit. (door de hitte van de pan gaart de inhoud verder)

Agenda Doehuis 2023

Vaste activiteiten

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Gitaarles Op afspraak	Ouderengym 13.30	Ouderensoos 9.30/12.00	Voedselbank 13.30	Daghap 17.30		

Extra activiteiten

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	18 Juli 25 Juli Koersballen 10.00 tot 12.00	21 Juni 19.30 wijkraads vergadering	1 Juni Kienen 20.00 Zaal open 19.00	elke oneven week Darten 19.30	17 Juni 19 Juli repaircafe 9.00 tot 12.00	9 Juli Sfeermarkt 11.00 tot 17.30
	1 Augustus 8 Augustus Koersballen 10.00 tot 12.00	28 Juni reisje ouderensoos 8.30 tot 19.30	6 Juli Kienen 20.00 Zaal open 19.00		5 Augustus Waterfestijn 11.00 tot 18.00	

PADBROEK CREATIEF

voorjaar 2023

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

BARBECUE	LIEFDE
BLOEI	NIEUW
BLOESEM	ONWEER
BROEDEN	OIEVAAR
BUITEN	PLENZEN
DARTELEN	RESTAURANT
DOEHUIS	SNACKBAR
DRINKEN	SORBET
DROOGTE	SPELEN
EEND	STRELEN
FEEST	TUIN
FIETSEN	TULPEN
FRIET	UIT
FRISDRANK	UITGELATEN
GENIETEN	VERBRANDEN
HAGEL	VEULEN
HAZELAAR	VLIEG
HOOKOORTS	VOORJAAR
JOMG	WATER
KNOPPEN	ZON
KROKET	ZWEMMEN
LAMMETJES	

 Woorden afstrepen

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Oplossing van de vorige puzzel: Padbroek



90.000 BOMEN GRATIS

satire door Sjef Rensman

De natuur in Padbroek is niet minder dan een permanent gevecht. Soms bedenk ik wat er zou gebeuren als Padbroek ooit is verlaten, onleefbaar geworden door verkrotting, verzuring, ontvolking, luchtvervuiling, vul maar in. Eens zal het zover zijn en dan? Dan neemt 'de natuur' het langzaam weer over. Langzaam in het grote, maar wat sneller in het kleine.

Er komt geen staalbezemwagen meer om mossen en onkruid tussen de stenen weg te halen, na een jaar is er al bijna niets meer te zien van de steentjesbestrating. Overal ligt na de herfst een mooie mulchlaag van bladeren en afgevallen takken en takjes.

Het 'onkruid' zal het ook al snel winnen in onze burgertuinen en de gemeenteplantsoenen, want de grasmaaiers zijn weg. Het zal nog een hele strijd worden welke planten daarbij gaan overheersen: zolang het stikstof nog een belangrijke rol speelt zal de brandnetel, tezamen met de wilde braam terrein winnen. Die twee tieren nu al elk jaar welig. De Japanse duizendknoop laat zich natuurlijk ook niet onbetuigd; nu kan hij eindelijk doorbreken. Of misschien wordt hij verstikt door klimop, in samenwerking met zevenblad.

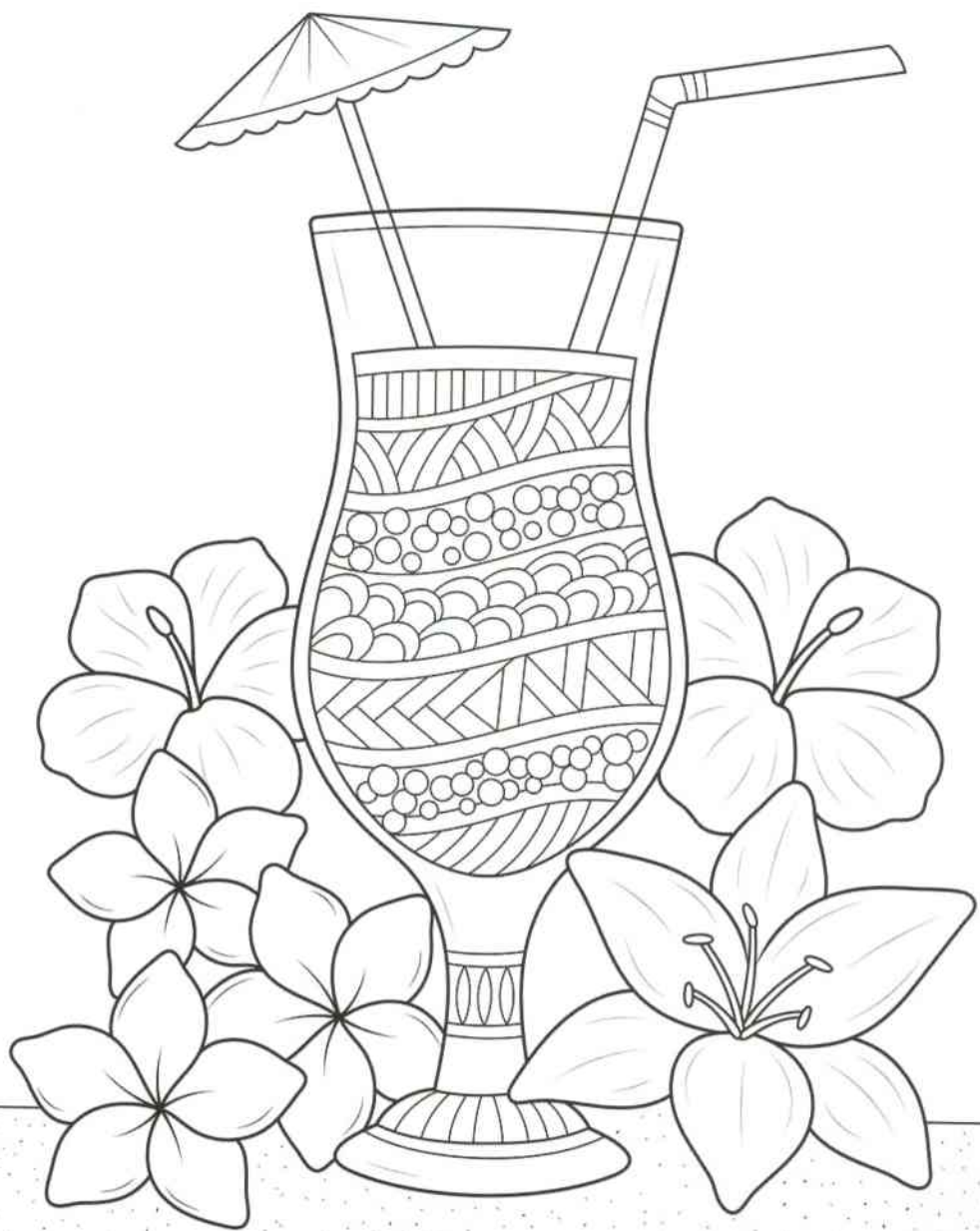
Het duurt wat langer voordat boomwortels onder de bestrating hun werk doen en langzamerhand het asfalt in stukken breken. In die breuken komt eerst mos dan gras en na verloop van enkele jaren zijn onze mooie gladde asfaltwegen verbrokkelde zwarte stenen tussen de begroeiing.

Aan het Kievitenveld langs 'de Kuul' is dat nu trouwens al aardig aan de gang.

In het grote zie ik zich ook een strijd ontwikkelen tussen de bomen. De soorten met zich gemakkelijk verspreidende zaden zullen het eerst nieuw gebied veroveren; ik denk dat de berken het vlakke terrein zullen koloniseren, als ze zich tenminste in het dan heersende klimaat nog kunnen handhaven. Maar de snelle winnaar, die in staat is zich uit te zaaien op alle terreinen is ongetwijfeld de esdoorn. Zaden van de esdoorn worden eenvoudig door de wind verspreid en schieten op tussen andere struiken, in tuinen, plantsoenen, velden en weiden. Ik kijk uit op wat eens één esdoorn was, maar nu een esdoornbos met onderbegroeiing van bramen. Ook tussen die bramen: esdoorns, in de grasstrook langs de weg: esdoorns, dieper in het bosplantsoen: esdoorns.

Hoewel we in Padbroek ook de nodige eiken hebben denk ik dat die het moeten afleggen tegen de opmars van de esdoorns. Of het zou door hun hoge leeftijd moeten komen en hun grootte, dat ze heel langzaam toch een eikenbos vormen, waar voor die esdoorns geen plaats meer is.

Maar voor de kortstondige periode die onze gemeenteraad zit is het een goed idee om met die 90.000 bomen, die de komende paar jaar geplant moeten worden te beginnen met een paar honderd jonge esdoorns, gratis uit de plantsoenen van Padbroek. Met het bekende extensieve onderhoud zal je zien dat we binnen een paar jaar die 90.000 bomen hebben bereikt; gratis!



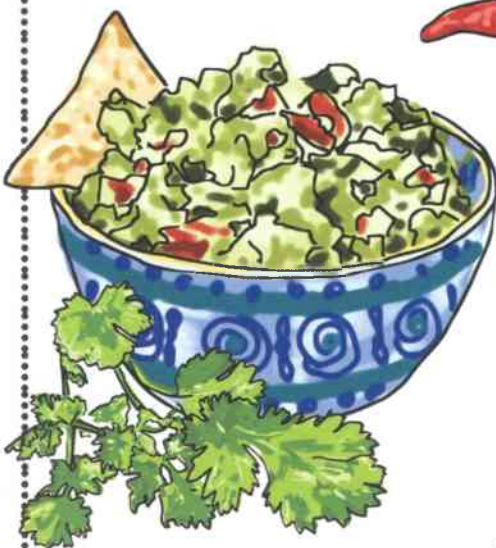
Recept

De Lekkerste Guacamole



INGREDIËNTEN

- 2 Avocado's, vruchtvlees in kleine stukjes
- 1 tomaat, zaadlijsten verwijderd, in kleine stukjes
- 1/4 rode ui, gesnipperd
- 1/2 rode peper, zaadlijsten verwijderd, fijngehakt
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 limoen, sap
- klein bosje koriander, fijngehakt
- snufje zout



BEREIDING

Schep de avocado en de tomaat in een schaal & prak dit met een vork (niet te veel, de guacamole mag chunky zijn)

Voeg de ui, peper, knoflook en koriander toe. Roer met de vork door. Knijp limoensap boven de guacamole. Proef en voeg naar smaak zout toe.

Wrap met kip & guacamole

(simpel & snel met restantjes)

INGREDIENTEN

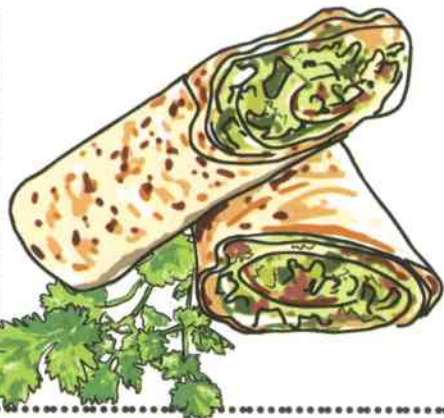
- 2 tortillas
- 2 eetlepels room of yoghurt
- restant guacamole (zie vorig recept)
- 4 of 6 plakjes kipfilet (vleeswaren)
- restant slamix, in reepjes gesneden

TIP varieer gerust met wat je aan restantjes hebt. Het is belangrijk om iets smeuids (zoals de guacamole) te combineren met iets fris knapperigs (zoals de sla). De kip laat zich makkelijk vervangen door dunne plakjes zalm. Voeg verse kruiden, zout en peper toe als finish.



BEREIDEN

Verwarm de tortillas kort in een koekenpan. Bestrijk de tortillas met room. Leg de plakjes kipfilet op de tortillas. Verdeel de guacamole en de reepjes sla over de tortillas. Vouw de zijkanten van de tortilla ca 3 cm naar binnen en rol de tortilla nu stevig op.



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.



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. DUIJNHOFEN

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:

Jan Mulder
Nicky Hendriks

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 2023-03 Jaargang 10

Cover: Schapjes op de dijk

Redactionele bijdrage:

Jos van Lijssel
Marijke Schendeler
Sjef Rensman
Jan Mulder
Piet Kok
Shirley van Hoof
Jacques Klaver
Marieke van de Weijer
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 oktober 2023
Sluitingsdatum aanleveren kopij:

6 september 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/lan-
taarnpalen)

Dierenambulance (landelijk): 0900-0245

gitaarschooldegitarist.nl



**4 gratis
proeflessen
06 421 487 52**

KOM PROBEREN

fysiotherapie *de Valuwe*

Manuele therapie – Dry Needling

Kinderfysiotherapie – Sensorische integratie therapie

Peuter en Kleutergym – Fitkids

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.