

Beste leden,

De zon lokt ons allen weer naar buiten, naar de mooie groene natuur. We maken al gauw een rondje met onze e-bike, zo ook de mensen van **Senioren Rijkevoort** tijdens hun maandelijkse tocht door de omgeving. En natuurlijk doen we dat ook op een veilige manier. Daarom deze maand in **Goed te Weten** extra aandacht voor de veiligheid op de fiets. Fijn dat de provincie Noord-Brabant en de gemeente Land van Cuijk hierbij alle ondersteuning geven. Dus profiteer van deze extra kansen!

En *Welzijn Ouderen Boxmeer* geeft ons extra mogelijkheden om ons verder te bekwamen in de mogelijkheden die de digitale wereld ons allen te bieden heeft. Voor menigeen een welkom aanbod!

Goed te Weten, toch ...!!

Veel leesplezier,
Jan Verkuijen

Activiteiten mei en juni

woensdag	07 mei	kienen
donderdag	08 mei	fietsen
zondag	11 mei	eten op zondag
zaterdag	17 mei	vrijwilligersmiddag
zondag	01 juni	eten op zondag
woensdag	04 juni	kienen
donderdag	05 juni	samen koken en eten
dinsdag	10 juni	vertrek meerdaagse reis
zondag	15 juni	thuiskomst meerdaagse reis
donderdag	19 juni	fietsen
donderdag	26 juni	samen koken en eten



In deze rubriek willen we jullie op de hoogte houden van de zaken waar het bestuur zich hoofdzakelijk mee bezig houdt en die voor alle leden van belang of interessant zijn.

- De tuinmeubels staan weer op het terras. Laat de zon maar komen
- Het bestuur van dorpshuis De Poel heeft groen licht gegeven voor het plaatsen van een fietsenstalling. De plannen worden nu verder uitgewerkt.
- Er zijn enkele activiteitendata gewijzigd. Raadpleeg hiervoor het overzicht van mei en juni hierboven.
- De bestuurstaken en -verantwoordelijkheden zijn doorgenomen en op papier gezet. Zo is er voor elke verenigingsactiviteit een contactpersoon binnen het bestuur. We zullen deze nog vermelden in een of meerdere edities van **Goed te Weten**.

Bloemschikken

Op zaterdag 29 april kwamen er 14 dames naar onze soos voor een gezellige bloemschikmorgen. Onder de enthousiaste leiding van Ludwien werden er weer mooie creaties gemaakt. Het thema was voorjaar en er waren dan ook fleurige stukken te zien. De 14 deelnemers waren heel tevreden over hun zelf gemaakte bloemstukken.



Onze vereniging kan niet zonder vrijwilligers! Gelukkig hebben we er daar velen van. Jullie inzet wordt zeer gewaardeerd door alle leden. En wij als bestuur zijn ook erg blij met jullie inbreng en willen dat zeker niet geruisloos laten passeren.

Daarom is er op zaterdag 17 mei de jaarlijkse vrijwilligersdag. Alle vrijwilligers van het afgelopen jaar hebben inmiddels een uitnodiging ontvangen.

Wij verwelkomen jullie graag in de Molenzaal van de Poel, vanaf 14.00u , Er wacht jullie een verrassend programma met als afsluiting van de middag een heerlijk borrelbuffet.

We maken er met zijn allen weer een leuke middag van!

Verhinderd? Meld je dan even af, uiterlijk 7 mei .

ETEN OP ZONDAG

Op 11 mei is er weer 'Eten op zondag'. Op die dag is ook moederdag, dus moeders ga niet zelf achter die pannen staan maar laat je bij ons verwennen met al het lekkers dat je dan krijgt voorgeschoteld. We beginnen zoals altijd om **kwart voor twaalf** en vanaf halftwaalf kun je al aanschuiven en gezellig samen babbelen en het laatste nieuws doornemen.

Vaste gasten bij verhindering graag afmelden vóór 7 mei. En nieuwe gasten kunnen zich vóór die dag aanmelden en dan maar hopen dat er nog een plaatsje vrij is.

Af- en aanmelden doen we bij rikiefransen@hotmail.com of tel. 06 12427854

Voor de maand juni is de datum voor het 'Eten op zondag' vanwege Pinksteren verplaatst naar zondag 1 juni. Houd hier alvast rekening mee!

Hallo Senioren fietsliefhebbers,



Het was prettig fietsweer bij de eerste fietstocht van het seizoen. Na een fijne route door de uitgestrekte landerijen van Wanroij en Mill bereikten we onze rustplaats midden in Langenboom.

Bij de *Blauwe Bes* genoten we van het mooie uitzicht op het veld met blauwe bessen. En het picknickparkje was een welkome gelegenheid om lekker bij te komen van het eerste deel van onze fietstocht. We genoten van een lekker drankje en van een huisgemaakte blauwe bessenmuffin. Gesterkt door deze welkome aangename rustpauze fietsten we via rustige landweggetjes weer naar thuishaven Rijkevoort.



Weer toe aan een volgende fietstocht?



Op **8 mei vertrekken we om 13.30 uur** vanaf het plein in Rijkevoort. We gaan dan de andere kant van de Maas verkennen. Rond 4 en 5 mei is daar ook ruime aandacht voor een aantal monumenten in verband met gebeurtenissen in de oorlog.

Met een heen en terug route van elk ongeveer 15+ km en onderweg een stop voor een drankje hopen we rond vijf uur weer terug te zijn in Rijkevoort.

Hopelijk zijn er dan weer veel enthousiaste fietsers die samen een gezellige fietsmiddag gaan beleven.

De fietsende Senioren Rijkevoort.



Computer- en telefoonhulp aan huis.

Voor sommige senioren is de digitale wereld heel vanzelfsprekend. Maar zeker niet voor iedereen. Met het ouder worden, kan het instellen van uw computer, smartphone, smart-tv of andere digitale apparaten moeilijk zijn. Iedereen heeft weleens een probleem of een vraag op dit gebied. En dan is hulp zeer wenselijk.

Wij staan voor u klaar.

Een aantal vrijwillige computerhulpen van *Welzijn Ouderen Boxmeer* staan klaar om ouderen hierbij te helpen. Voor vragen met betrekking tot de digitale wereld kunt u hier terecht. Deze hulp wordt gratis bij u thuis aangeboden.

Voor welke vragen kunt u zoal hulp aan huis vragen?

- Hoe moet ik foto's overzetten van telefoon, tablet of iPad naar mijn computer?
- Hoe is mijn computer beveiligd, is dit voldoende?
- Hoe kan ik veilig bankieren?
- Hoe moet ik handelingen synchroniseren tussen telefoon en computer.
- Hoe maak ik een back-up?
- Hoe kan ik mijn smartwatch instellen?

Heeft u een vraag?

Wilt u graag hulp thuis bij het gebruik van je computer, tablet of TV of heb je een probleem hiermee. Mail dan met computerhulp@welzijnouderenboxmeer.nl. Dan wordt u in contact gebracht met een van onze vrijwilligers, om u thuis te helpen en je vragen te beantwoorden. Bellen kan ook met: 0485-792014 op maandag tot en met donderdag van 10.00-16.00 uur.

Gratis Fietsspiegels voor senioren uit Boxmeer, Oeffelt, Beugen, Rijkevoort Vortum-Mullem en Sambeek



*Op **maandag 26 mei** a.s. komt de succesvolle actie 'Spiegeltje Spiegeltje' naar het Raadhuisplein in Boxmeer. Tussen **09.30 en 12.30 uur** kunnen senioren hier gratis een fietsspiegel laten monteren. Met een fietsspiegel draagt u direct bij aan uw eigen veiligheid, maar ook aan de veiligheid van andere weggebruikers.*

Veiligheid op de weg

De actie, georganiseerd door gemeente Land van Cuijk in samenwerking met Rob's Tweewielers Boxmeer, Thijs Hendriks Wanroij, Marc Ermens Tweewielers Oploo, Ger Maurix Tweewielers Overloon, Pim's Bike Grave en de provincie Noord-Brabant, is speciaal gericht op het vergroten van de verkeersveiligheid voor oudere fietsers. Door ter plekke een fietsspiegel te laten monteren, ervaren zij direct het nut hiervan en worden ze zich bewuster van hun gedrag op de weg.



Lees verder blz. 5

Op = op

'Spiegeltje Spiegeltje' is inmiddels een beproefd concept. Victorine Egelmeers, medewerker verkeer & vervoer bij gemeente Land van Cuijk legt uit: "Fietsen geeft senioren een gevoel van vrijheid. Het houdt je fit en maakt het makkelijker om actief te blijven in je sociale leven. Soms is de belangstelling voor deze actie erg groot, waardoor mensen echt even in de rij moeten staan. Altijd geldt: op = op en natuurlijk is de voorraad niet oneindig. Maar we doen ons best niemand teleur te stellen. En die belangstelling is alleen maar fijn, want hoe meer mensen een spiegel gebruiken, des te veiliger wordt het verkeer voor iedereen!"

Komt u ook?

Het *HersenStrijd fonds* organiseert een actie voor Brabanders van 55 jaar en ouder

**Draag een fietshelm
en voorkom letsel**



Fietsen is goed voor lichaam en geest. Het is goed als mensen op elke leeftijd kunnen (blijven) fietsen. Belangrijk is wel om veilig te fietsen want een ongeluk zit in een klein hoekje. Onze hersenen zijn heel kwetsbaar bij een plotse, harde val. Wees verstandig en zet altijd een helm op als je gaat fietsen.

In 2023 kwamen 28.600 senioren op de spoedeisende hulp terecht na een fietsongeval. Van deze groep had 21% hersenletsel. Het gebruik van een fietshelm vermindert de kans op hersenletsel met 30% in Nederland. Toch draagt maar 2% van de fietsers een helm. Het dragen van een helm is in Nederland niet verplicht, maar het wordt wel sterk aangeraden. Om het gebruik van de fietshelm onder Brabantse 55+'ers te stimuleren, organiseren het ***HersenStrijd fonds*** en de ***provincie Noord-Brabant*** een kortingsactie rondom de Dag van de Fietshelm.

Deze actie loopt van 16 april tot 1 oktober 2025 (zolang de voorraad strekt).

Wie binnen deze periode een fietshelm koopt krijgt **20 euro korting**. OP=OP!

Voorwaarden kortingsactie:

- Aankoop tijdens de actieperiode
- De helm is bedoeld voor Brabanders van 55 jaar en ouder
- Maximaal 1 fietshelm per klant (zolang de voorraad strekt)
- Voucher voor korting downloaden via www.brabantfietshelm.nl
- Voucher binnen 10 werkdagen na downloaden verzilveren

Heeft u vragen over de kortingsactie? Uitgebreide informatie staat op www.brabantfietshelm.nl of mail naar info@brabantfietshelm.nl

Recept van de maand

Salade parelcouscous en gerookte kip



2 personen

Ingrediënten

- 120 gr. parelcouscous
- 1 komkommer
- 150 gr. gekleurde tomaatjes
- 100 gr. zwarte olijven in water
- 7 gr. verse bieslook
- 200 gr. gerookte kipfilet
- 125 gr. maïs uit blik
- 2 el rode pesto
- 50 gr. rucola
- Peper en zout

Bereiding

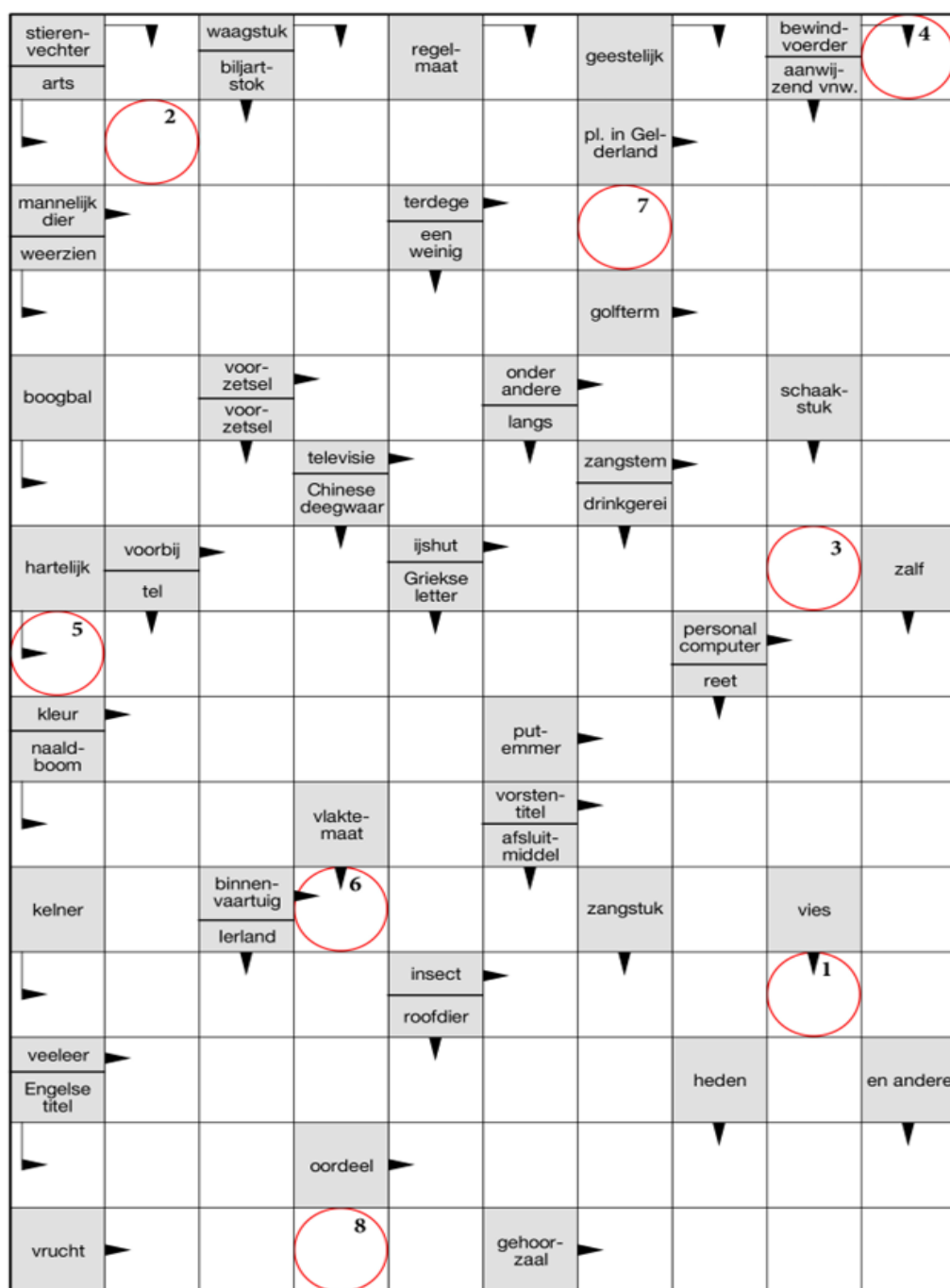
- Breng een pan met water aan de kook en kook de parelcouscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Spoel af met koud water en laat 5 min. drogen in het vergiet.
- Snijd de komkommer in blokjes, halveer de tomaatjes en olijven en hak de bieslook fijn.
- Doe alles samen met de parelcouscous, kip, maïs, rode pesto, rucola en wat peper en zout in een kom. Mix alles goed door elkaar en verdeel de salade over de borden.

www.kbo-rijkevoort.nl

voor het actuele nieuws van *Senioren Rijkevoort*

Puzzel

De Zweedse puzzel van april, met als oplossing COMPOSTBAK, leverde weer de nodige goede inzendingen op. De winnaar van de SPAR cadeaukaart is Jan van den Heuvel (Papenvoort) Deze maand weer een Zweedse puzzel. De letters in de genummerde vakjes geven je het juiste woord. Jouw oplossing kun je sturen naar redactiegoedteweten@gmail.com of door een briefje in de KBO brievenbus te doen. Ook deze keer is er een SPAR cadeaukaart voor de winnaar. Succes!



©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---



*De parasol bij De Ontmoeting staat ...!
Klaar voor een zonnige zomer bij Senioren Rijkevoort ...!*



Nieuw lid

Marian van Mil

Hapsedijk 10

Welkom!

Voor advies- en hulpvragen

ouderenadviseur Corry Claassen, tel. 06-17119139

e-mail claassen.corry@gmail.com



SPAR Kuijpers

Rijkevoort

Kapelstraat 11, tel. 37.13.21

kuijpersrijkevoort@despar.info

Zoek je een cadeautje ..?

We hebben verschillende bier-, fruit-, en levensmiddelen-pakketten, of maak een keuze uit meer dan 50 soorten cadeaukaarten. Er zit altijd wel iets bij!

Heerlijk toch, zo'n winkel in het dorp!!

Online boodschappen bestellen? www.spar.nl