

Beste leden,

Wij senioren hebben natuurlijk allen een brok levenservaring en kennen zo links en rechts de klappen van de zweep. Maar toch blijft het wenselijk om zo af en toe eens onze kennis op peil te houden en zo nodig bij te spijkeren. Daarvoor kun je bij de KBO prima terecht. Na de geslaagde auto-opfriscursus in maart deze maand aandacht voor de informatiedag voor de e-fietsers onder ons. En de mensen die gebonden zijn aan een scootmobiel kunnen terecht bij de stichting 'Toegankelijk Land van Cuijk' voor de uitgebreide scootmobiel training. Zo blijven we als KBO'er actief en bij de tijd.

En waar we onze kennis kunnen vergroten of verbreden zorgt de KBO voor toepasselijke themalezingen, excursies en publicaties in onze nieuwsbrief.

Goed te Weten, toch ...!!

Veel leesplezier,
Jan Verkuijlen

ALLE activiteiten op een rijtje

<i>woensdag</i>	<i>03 april</i>	<i>kienen</i>
<i>donderdag</i>	<i>11 april</i>	<i>fietsen</i>
<i>zondag</i>	<i>14 april</i>	<i>eten op zondag</i>
<i>woensdag</i>	<i>17 april</i>	<i>excursie Peutz</i> <i>scootmobiel cursus</i>
<i>zondag</i>	<i>21 april</i>	<i>brunch alleenstaanden</i>
<i>donderdag</i>	<i>25 april</i>	<i>samen koken en eten</i> <i>e-fiets informatiedag</i>
<i>woensdag</i>	<i>01 mei</i>	<i>kienen</i>
<i>zaterdag</i>	<i>04 mei</i>	<i>vrijwilligersdag</i>
<i>donderdag</i>	<i>?? mei</i>	<i>fietsen (datum volgt)</i>
<i>zondag</i>	<i>12 mei</i>	<i>eten op zondag</i>
<i>donderdag</i>	<i>30 mei</i>	<i>samen koken en eten</i>



Elke maandagmorgen van 9.30 tot 11.30 uur, en elke donderdagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur, behalve op de laatste donderdag van de maand, staat de koffie en thee klaar. U bent van harte welkom voor een praatje of spelletje. De gastdames en gastheer heten u van harte welkom.

Wel graag 1,50 euro meebrengen voor de koffie of thee.

Brunch voor alleenstaanden

Op **zondag 21 april** is er van **11.30 – 13.30 uur** in de soos het uitgestelde etentje voor de alleenstaanden van Rijkevoort. Dit keer staat er een heerlijke brunch op het programma, inclusief een consumptie. Zo kan er onder het genot van een drankje gezellig gebuurt worden. De kosten voor deze brunch zijn € 10,00 per persoon. Anders dan vorige keren zal dit bedrag per automatische incasso voor de leden verrekenend worden. Niet leden krijgen een rekening thuis gestuurd.

Aanmeldingen voor deze brunch graag **voor 14 april** door een briefje in de bus te doen bij Truus Adam, Kapelstraat 3. Als er mensen zijn die opgehaald willen worden, dan kan dat natuurlijk ook. Vergeet dan niet dit bij de aanmelding te vermelden.

Terugblik op de auto-opfriscursus,



Op de dinsdagen 5 en 12 maart stond de soos in teken van het auto rijden. Met zo'n 40 deelnemers waren alle stoelen bezet. Richard, trainer van VVN, probeerde onze rijvaardigheid wat op te frissen. Nieuwe borden, rotondes en snelwegen kwamen aan bod. En zeker ook verschillende vragen van de deelnemers. En als afsluiting was er een leerzame quiz.

Door een goede samenwerking van VVN, KBO Rijkevoort en Welzijn ouderen Boxmeer zijn dit 2 leerzame en gezellige dagdelen geworden.

De nog volgende praktijkritten worden nu gepland. Daarvan krijgen de deelnemers van VVN de verdere informatie.

Excursie firma Peutz

Op 17 april gaan we op excursie naar de firma Peutz in Haps. 'Peutz'? Is wellicht je eerste reactie! Maar als we dan zeggen dat is die nieuwe rode hal op het industriegebied in Haps, met de fiets bij de Kiekuut rechtdoor, weten we wel wat er bedoeld wordt.

De Peutz Group is een groep van onafhankelijke bureaus van raadgevende ingenieurs op het gebied van akoestiek, lawaai-beheersing, bouwfysica, milieutechnologie en geveltechniek. In Nederland heeft men 5 vestigingen, waaronder die in Haps. Hier is men gespecialiseerd op gebied van brandveiligheid.

Tijdens de excursie, die om 14.00 uur begint en ongeveer 1 tot 1,5 uur duurt, krijgen we uitleg over de werkzaamheden met aansluitend een rondleiding door het pand. Vanwege de ruimte is de groepsgrootte beperkt tot maximaal 40 bezoekers. Er zijn 20 zitplaatsen en de overige bezoekers kunnen dan blijven staan. Het pand is, i.v.m. aanwezige trappen, alleen toegankelijk voor mobiele deelnemers zonder hulpmiddelen.

We vertrekken op **woensdag 17 april om 13.30 uur** gezamenlijk vanaf het plein bij de Poel, zowel met de fiets (als het weer dit toelaat) als per auto. **Aanmelden** kan tot **3 april** door het sturen van email naar kbo.rijkevoort@gmail.com of telefonisch bij Piet Grutters tel. 0485-371752 onder vermelding van je naam en of je met de fiets of auto wil gaan en of je in het geval van slecht weer een auto tot je beschikking hebt. De volgorde van aanmelding bepaald de samenstelling van de groep.

doortraPpen

E-Fietsinformatiedag Rijkevoort

In de afgelopen 10 jaar is er een groot aantal succesvolle informatiedagen in de regio georganiseerd. In navolging daarvan wordt er dit jaar ook in Rijkevoort een E-fietsdag georganiseerd waar u ook met uw gewone fiets welkom bent.



De gezellige en informatieve dag is bedoeld voor 55-plussers. Veilig blijven fietsen, er samen op uit trekken en de laatste ontwikkelingen rond de E-fiets staan centraal. De dag is absoluut de moeite waard en heeft ook tot doel u in contact te brengen met anderen. Voor deelname wordt een kleine bijdrage van € 5 per persoon gevraagd. De lunch wordt verzorgd en is inbegrepen.

De organisatie is in handen van SOAB WURX uit Breda. Tijdens een leerzame presentatie worden de voor- en nadelen van de elektrische fiets besproken met de nodige praktische tips. Ook wordt aandacht besteed aan het voorkomen van valpartijen en ongelukken. Nadat u onder begeleiding van een beweegcoach enkele reactie- en balanstesten heeft uitgevoerd, kunt u desgewenst verschillende elektrische fietsen van een lokale rijwielhandelaar uitproberen en/of de vaardigheid met uw eigen fiets onder begeleiding van een fietscoach checken. Omdat de fietsen van de deelnemers ter plaatse desgewenst ook kunnen worden afgesteld voor een goede zithouding, is het wenselijk dat u op uw eigen elektrische of gewone fiets komt. In de middag wordt er op de eigen fiets ook een korte fietstocht gemaakt.

De dag is van **09:45 uur tot 15:30 uur** en wordt **op donderdag 25 april** gehouden in **Dorpshuis De Poel te Rijkevoort**. Er is ruimte voor 40 deelnemers. Schrijf dus ook gerust uw partner of een vriend of vriendin in. In verband met de logistiek en lunch moet iedereen zich wel vooraf aanmelden. De € 5 eigen bijdrage kunt u op de dag zelf betalen. U kunt zich aanmelden op www.e-biketraining.nl Klik daar op 'aanmelden' en vervolgens op 'Rijkevoort', dan komt u automatisch op de aanmeldpagina. Circa 1 week voor de informatiedag ontvangt u een e-mail met o.a. het programma voor de dag en het exacte adres.

Georganiseerd door:

SOAB **WURX**
Mobiliteit & Ruimte

 Welzijn
Ouderen
Boxmeer

 1955 **KBO Rijkevoort**
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN

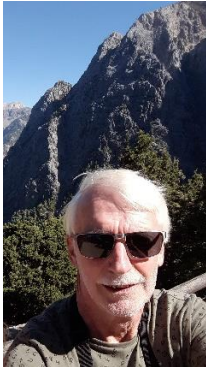


www.kbo-rijkevoort.nl

voor het actuele nieuws van onze KBO

Wie ben ik

Hallo beste lezers en KBO leden.



Ik wil mij even voorstellen als nieuwe inwoner van Rijkevoort en nieuw bestuurslid van de KBO. Ik ben 73 jaar en geboren en getogen in Millingen aan de Rijn en later, in 1976, verhuisd naar Wijchen vanwaar wij naar Rijkevoort zijn gekomen. We wilden kleiner gaan wonen en onze dochter woont daar met haar gezin al langer. We hadden al enkele jaren in de regio gezocht en zagen hier toen mogelijkheden.

Sinds vorig jaar mei woon ik met mijn vrouw Els en onze hond Gando (zwarte Briard) aan de Sassekamp, in een mantelzorgwoning naast onze dochter Elke en Wesley van Dorland en de kleinkinderen Quinty, Rafaél en Fayah.

Ik ben technisch HBO geschoold op het gebied van bouwkunde, geotechniek (funderingen), en constructies van beton, staal en hout. Dus je raad het al, ik ben van beroep gepensioneerd constructeur.

In mijn werkzaam leven heb ik eerst gewerkt bij enkele ingenieursbureaus en heb ik later een eigen ingenieursbureau opgericht met als extra werkgebied de olie- en gasector. Hierdoor, als mededirecteur, veel gereisd in binnen- en buitenland, en gewerkt voor een groot aantal grote oliemaatschappijen.

Mijn interesses en hobby's liggen op het gebied van honden en paarden, reizen en fietsen en genieten van onze mooie natuur. Omdat ik geen linkse handen heb mag ik graag lekker bezig zijn met klussen.

Na bijna een jaartje Rijkevoort ervaren wij dit dorp als gezellig, vriendelijk en zeer open. We zijn blij dat we zo in de Rijkevoortse gemeenschap zijn opgenomen en geaccepteerd zoals we zijn en we proberen ons steentje hiertoe aan bij te dragen.

Scotmobiel training

Veilig op pad met de scootmobiel of elektrische rolstoel? Kom naar de scootmobielcursus in Boxmeer. Deelname is gratis en inclusief lunch.

Geef u op voor een leuke en leerzame verkeerscursus met de volgende onderdelen:

- Vergroten van uw rijvaardigheid en veiligheid in uw scootmobiel of elektrische rolstoel
- De verkeersregels, wat mag wel/niet?
- Oefeningen en tips van een beweegcoach
- Rondrit in omgeving samen met een scootmobiel-coach
- Gratis hoor- en ogentest
- Kleine servicecheck van uw scootmobiel of elektrische rolstoel door monteur



Nog geen eigen scootmobiel? Ook dan kunt u deelnemen. U kunt ter plaatse een scootmobiel uitproberen.

Wanneer en waar?

Woensdag **17 april van 9:30 - 16:00 uur** in wijkcentrum De Driewiek (Jeroen Boschstraat 49 Boxmeer) Om u aan te melden kunt mailen naar Jeannette Schröter van de stichting Toegankelijk Land van Cuijk via: secretarisboxmeer@toegankelijklvc.nl

ETEN OP ZONDAG

Ook op de tweede editie van 'Eten op zondag' was het, in een goed bezette soos, weer gezellig bij een lekker driegangen diner. Op **14 april** is het weer zover en gaan we aan tafel in de KBO-soos. De vaste deelnemers worden uitgenodigd tegen **11.45 uur** aan te schuiven en te genieten van dit smakelijke maandelijkse uitje.

De deelnemers die zich bij Rikie hebben aangemeld als 'vaste' gasten, die elke maand mee willen doen, hoeven zich niet meer aan te melden. Bij eventuele verhindering wel even doorgeven.

Leden die ook graag een keertje een vorkje mee willen pikken zijn welkom en zij kunnen zich aanmelden tot zondag **7 april** bij Rikie Fransen, email rikiefransen@hotmail.com, tel. 06-12427854 of via een briefje in de KBO bus bij De Poel.

Bloemschikken

Op zaterdag 16 maart was er de workshop bloemschikken voor onze leden. Om half tien waren we aanwezig, voorzien van het nodige knip-en snoeigereedschap en groen snoeisel uit eigen tuin, om onder deskundige leiding van Ans Cuppen aan de slag te gaan. Ans had al het nodige klaar gezet en een voorbeeld van het eindresultaat was te bewonderen. Na een kleine uitleg werd er fanatiek begonnen met zowel het bloemstuk als het uitwisselen van tips en andere nuttige informatie. Het ging er gezellig aan toe en al snel was er na het nodige gehannes met mos en geprik met materialen duidelijk vooruitgang te zien. Tijdens



een kleine koffiepauze werden elkaars stukken, zover als ze gevorderd, bewonderd. Daarna nog snel de finishing touch en een verdiend dankwoord voor de inzet van Ans.

Voordat iedereen voldaan naar huis ging met een mooi bloemstuk, werd er mee geholpen de boel op te ruimen. Vele handen maken licht werk, waarvoor onze hartelijke dank.



Fietsen



We hebben de wintermaanden weer achter de rug en het maandelijkse wandelen wordt ingewisseld tegen het fietsen. In de maanden april tot oktober wordt er elke tweede donderdag een fijne fietsroute in de omgeving uitgezet. En nu maar hopen dat de weergoden ons nu eindelijk goed gezind zijn.

Donderdag 11 april is het zover.

We verzamelen om 13.30 uur op het plein.

De tweede donderdag van de maand mei valt op Hemelvaartsdag. Daarom wordt er in die maand een alternatieve datum gezocht. In de volgende editie van 'Goed te Weten' lees je welke dag dit wordt.

Recept van de maand

Stroganoff-pannetje met gehaktballetjes

Ingrediënten, voor 4 personen

Gehaktballetjes

- 500 g rundergehakt
- 45 g paneermeel
- 2 el mosterd
- 1 el paprikapoeder
- 1 ei
- bosje platte peterselie, fijngehakt

Stroganoffsaus

- 2 paprika's, zaadlijsten verwijderd en in smalle repen gesneden
- 400 g champignons, in plakjes gesneden
- 1 grote ui, fijngesnipperd
- 1 teen knoflook, uitgeperst
- 1 el paprikapoeder
- 70 g tomatenpuree (klein blikje)
- 1 runderbouillonblokje
- 200 ml kook-, of slagroom
- Worcestersaus en tabasco, optioneel voor extra pit!
- Eventueel aardappelzetmeel of maïzena om de saus te binden



Bereiding

- Doe de ingrediënten voor het gehakt (gebruik de helft van de peterselie) in een kom en voeg naar smaak zout en peper toe. Kneed het gehakt door elkaar en draai er circa 20 gehaktballetjes van.
- Verhit de hapjespan en voeg de gehaktballetjes toe (je hoeft geen boter of olie te gebruiken!) en bak deze rondom goudbruin. Je hoeft de gehaktballetjes nog niet helemaal gaar te bakken, want ze garen straks verder in de saus. Schep de gehaktballetjes uit de pan op een bord.
- Bak de paprika's, champignons, ui, knoflook en paprikapoeder in het bakvet van de gehaktballetjes op hoog vuur. Bak net zolang totdat de groenten geslonken zijn. Voeg de tomatenpuree toe en bak een minuut mee. Verkruiemel het bouillontablet erboven en voeg 250 ml. water en de room toe. (Voor wat extra pit voeg ik worcestersaus en tabasco toe, maar dit is optioneel.) Breng het vocht aan de kook en zet het vuur laag.
- Voeg de gehaktballetjes toe en doe de deksel op de pan. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen, of totdat de gehaktballetjes gaar zijn en het vocht iets is ingedikt. Blijft de saus te dun? Je kunt binden met een papje van aardappelzetmeel of maïzena en water.
- Bestrooi de stroganoffsaus en gehaktballetjes vlak voor serveren met de overige peterselie

Puzzel

Uit de inzenders met een goede oplossing van de Doorloper puzzel van maart werd . Gerrit Wientjens als gelukkige winnaar getrokken. Proficiat!

Deze maand een Zweedse puzzel. De letters in de genummerde vakjes brengen je naar 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 cadeaubon voor de winnaar. Succes!

deel v.e. fiets	▼	gevaarte	▼	echtgenoot	▼	totale inleg	▼10	vechtsport	▼
7-armige kandelaar	▼	zelfkant	▼		▼	Turks bevelhebber	▼	plakmiddel	▼
▼	2	▼							
duinvallei	▼			toneelachtergrond	▼	11			
tempel	▼			vallei	▼				
▼			8			militair opleidingsinstituut			
hoge berg		sine anno	▼			winterpeil		vrucht	4
▼		uitstekend	▼			erfelijk materiaal			
▼			Laus Deo	▼		loflied			
			Noorse godheid	▼		brandstof			
fijn glaswerk	rondhout	▼		rekening	▼				doopgetuige
▼	eetbare knol	▼		soort kabouter	▼				
6	▼						displaced person		
riv. in N-Brabant	▼						part		
grootmoeder	▼					plan			
▼			ijzerhoudende grond			verharde huid	5		
						azijn	▼		
toespraak	Spaanse uitroep	▼				insecteneter		profeet	
▼	schaakstuk	▼							
▼				rekenkundig getal	▼				
				knaagdier	▼				
chagrijnig	3								
sterrenbeeld	▼						Chinese munt	1	Gedeputeerde Staten
▼			naar	▼					
wijnsoort			9			brieven snoer	7		

©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Leesbaarheid website



Soms is de tekst op een website niet goed leesbaar. De letters zijn te klein of veel te groot. Het is dan handig om in of uit te zoomen op de website. Dat kan met het muiswiel of met een toetsencombinatie. Zo maakt u de letters snel groter of kleiner op de site die openstaat. Let wel op: als u de browser opnieuw start, hebben de letters weer hun oude grootte.

Inzoomen en uitzoomen met de muis

Het wiel op de muis gebruikt u om naar boven en beneden te scrollen. Maar u kunt er ook mee in- en uitzoomen. Dat werkt zo:

- Open een website in de browser.
- Druk op het toetsenbord op de Ctrl-toets (Windows) of Cmd-toets (Mac) en houd de toets ingedrukt.
- Scrol met het muiswiel omhoog om in te zoomen of scrol met het muiswiel omlaag om uit te zoomen.

Inzoomen en uitzoomen met toetsenbord

Snel letters groter of kleiner maken? Dat kan met een toetsencombinatie:

- Open een website in de browser.
- Druk op het toetsenbord op de Ctrl-toets (Windows) of Cmd-toets (Mac) en houd deze ingedrukt.
- Druk op het plusteken om in te zoomen of druk op het minteken om uit te zoomen. Doe dat net zo vaak totdat de website de juiste grootte is.
- Laat de Ctrl-toets weer los.

Nieuwe leden

Tien en Anny van Sambeek

Rijkevoortsedijk 5

WELKOM

Voor advies- en hulpvragen

ouderadviseur Corry Claassen, tel. 06-17119139
e-mail claassen.corry@gmail.com



SPAR Kuijpers
Rijkevoort
Kapelstraat 11, tel. 37.13.21
kuijpersrijkevoort@despar.info

Het is weer weer voor Heldro

Wij starten weer met de verkoop van het heerlijke Heldro-ijs (wafeltjes, bekertjes, choco's, staven, tiny's en potten). En met de feestdagen in het vooruitzicht ook speciale ijstarten te koop.

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

Online boodschappen bestellen? www.spar.nl