

Beste leden,

Veel verenigingsactiviteiten staan in de zomermaanden grotendeels stil, zo ook bij de KBO. Maar dit is slechts van korte duur. Vanaf eind augustus gaat alles weer van start en kunnen we weer volop genieten van ontspanning en vermaak bij onze vereniging. Het activiteitenlijstje voor komende maanden is weer indrukwekkend.

De e-fietsdag is een van deze activiteiten. We weten allemaal hoe belangrijk dit is voor de 'ouderen' in onze samenleving. Regelmatig zijn fietsongelukjes onderwerp van gesprek. Daarom is het fijn dat er ook bij de KBO veel aandacht wordt besteed aan mogelijkheden en manieren om deze ongelukken zoveel mogelijk te voorkomen en waardoor ook jouw fietsgenot wordt verhoogd. Maar gauw aanmelden voor de e-fietsdag.

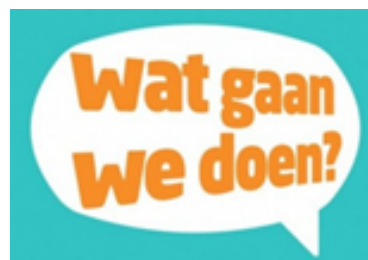
En we willen er natuurlijk ook gelikt op staan als we per fiets er op uit gaan of tijdens onze gewoonlijke dagelijkse bezigheden. Reden temeer om naar de modeshow te komen welke door de KBO georganiseerd wordt. Zorg dat je erbij bent en maak jouw keuze uit de nieuwste mode. En breng dan ook je vriendinnen mee, wordt het zeker zo gezellig.

Goed te Weten, toch ...!!

Veel leesplezier,
Jan Verkuijlen

Activiteiten augustus en september

<i>woensdag</i>	<i>07 augustus</i>	<i>kienen</i>
<i>donderdag</i>	<i>08 augustus</i>	<i>fietsen</i>
<i>woensdag</i>	<i>14 augustus</i>	<i>dagreis</i>
<i>donderdag</i>	<i>22 augustus</i>	<i>e-bike dag</i>
<i>dinsdag</i>	<i>27 augustus</i>	<i>modeshow</i>
<i>donderdag</i>	<i>29 augustus</i>	<i>koken en eten</i>
<i>woensdag</i>	<i>04 september</i>	<i>kienen</i>
<i>vrijdag</i>	<i>06 september</i>	<i>eerste fitness les</i>
<i>zondag</i>	<i>08 september</i>	<i>eten op zondag</i>
<i>woensdag</i>	<i>11 september</i>	<i>sociaal culturele dag</i>
<i>donderdag</i>	<i>12 september</i>	<i>sociaal culturele dag</i>
<i>donderdag</i>	<i>12 september</i>	<i>fietsen</i>
<i>maandag</i>	<i>16 september</i>	<i>begin biljarttoernooi</i>
<i>zaterdag</i>	<i>21 september</i>	<i>finale biljarttoernooi</i>
<i>donderdag</i>	<i>26 september</i>	<i>koken en eten</i>



www.kbo-rijkevoort.nl

voor het actuele nieuws van onze KBO

E-Fietsinformatiedag Rijkevoort

De e-fiets informatiedag, welke in eerste instantie in april gehouden zou worden, kon vanwege omstandigheden geen door gang vinden.

Er is nu een nieuwe datum gepland.

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 22 augustus** 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



doortrappen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

Fietsen met picknick

Gesteund door prima fietsweer vertrokken 28 deelnemers vanaf het plein voor de jaarlijkse picknicktocht. Een lange sliert fietsers, in het geel van de KBO-hesjes trok door het Land van Cuijk en als toetje werd er ook een stukje Limburg meegenomen. Frans en Petra hadden een fijne route uitgestippeld over ruime wegen en paden maar ook met enkele kleine 'hindernissen'. In een rustig tempo ging het via het Spiek



en het Werveld richting Oeffelt. Op de Genepse brug (inderdaad veel te smal!) was het even inschikken. Direct na de brug linksaf volgde een steile afdaling die vakkundig werd genomen, ook door Nelly met haar driewieler. Via de uiterwaarden van de Maas ging het langs de ruïne van het Gennep Huijs naar de lunchplaats, het Theehuisje in Milsbeek. Hier werd ruim de tijd genomen, door de eenvrouws bediening. Maar geen probleem we konden daar op een gezellig terras genieten van het mooie weer en de koffie smaakte best bij onze zelf meegebrachte bammetjes en broodjes.

Na deze eerste pauze werd de weg vervolgd via Middelaar richting Mook. Het werd tijd dat we het Limburgse land gingen verlaten en via de nieuwe fietsbrug, inclusief steile hellingen en haarspeldbochten, keerden we terug naar het Brabantse land. Inmiddels waren we ook wel toe aan een tweede stop. Het terras in Beers was hiervoor een geschikte plek. Eenieder kon hier z'n dorst lessen en zich voorbereiden op het laatste stukje van de tocht. Mooi op tijd keerden we terug op ons dorpsplein en konden we terugzien op een heel mooie tocht met dank aan de bedenkers van deze mooie route, Frans en Petra.

SOCIAAL CULTURELE DAG

KBO Kring Land van Cuijk
BELANGENVERENIGING VAN SENIOREN



Bij de Nieuwsbrief van juli is een folder van de jaarlijkse Sociaal Culturele Dag gevoegd. Deze dagen, zijn op 11 en 12 september aanstaande in het Wapen van Wanroij. De organisatie is weer in handen van de Kring KBO Land van Cuijk.

Van onze afdeling hebben zich hiervoor in totaal 29 leden aangemeld. Deze zijn doorgestuurd naar organisator Jan Hofmans van de Kring. Ook is het verschuldigde entreegeld, te weten 30 euro per lid, tegelijk voldaan door onze penningmeester. Per automatische incasso zal dit bedrag in de maand augustus bij de deelnemers worden geïncasseerd.

Alle deelnemers krijgen eind augustus door de secretaris hun entreekaartjes en nog wat nadere gegevens toegestuurd.

Het bestuur wenst iedereen een fijne en gezellige dag.

Kas spekken met de VriendenLoterij

In de vergadering van dinsdag 21 mei heeft het bestuur besloten mee te gaan doen aan de actie 'Kas spekken met de VriendenLoterij' van KBO Brabant. De achtergrond hiervan is dat er de laatste tijd diverse momenten zijn geweest die een flinke aanslag hebben gedaan op de financiën van onze KBO. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de huur- en energiekosten van De Poel en de nieuwe tv in De Salamander. Ook zijn we op verzoek van De Ontmoeting aan het denken over een permanente zonwering in de hoek van Het Juffertje en De Salamander. Ook dit zal een behoorlijke investering vergen.



Hoe gaat deze actie in zijn werk?

Stap 1: De KBO afdeling Rijkevoort meldt zich aan bij de VriendenLoterij als partner. Dit is inmiddels gebeurd.

Stap 2: Leden van de KBO, maar ook hun familie en bekenden die aan de loterij meedoen, kunnen bij de VriendenLoterij de KBO afdeling Rijkevoort aanwijzen als 'goed doel'.

Stap 3: Wij vragen deze mensen te bellen met de ledenservice van de VriendenLoterij (**telefoon 088 0201020, keuzeoptie 5**). Er komt dan een medewerker aan de lijn bij wie men kan aangeven dat men de **KBO afdeling Rijkevoort registratiecode 21595** wil koppelen aan jouw lot of loten. Hier zijn geen bijkomende kosten aan verbonden.

Stap 4: Na afronding ontvangt de KBO voor ieder lot 6 euro per maand.

Het bestuur ziet in deelname aan deze actie een mooie gelegenheid voor extra inkomsten, zonder dat hier kosten tegenover staan. Wel hebben we hiervoor de hulp van onze leden nodig. Maar deze leden kennende hebben wij daar alle vertrouwen in.

Het bestuur van KBO Rijkevoort dankt alle bezitters van een lot bij de VriendenLoterij bij voorbaat voor hun inzet om de vereniging financieel te ondersteunen.

De jaarlijkse Rabo Club Support actie van de Rabobank is weer van start gegaan. Bij deze actie kunnen leden van de Rabobank met hun stem bepalen naar welke vereniging of stichting het geld gaat dat de bank hiervoor heeft vrijgemaakt.

Ook KBO Rijkevoort heeft zich voor deze actie aangemeld. Als bestedingsdoel, dus waar het te ontvangen geld naar toe zal gaan, werd gekozen voor een bijdrage in de bekostiging van een zonwering bij de KBO ruimte van Dorpshuis De Poel. Zo'n zonwering zal vooral ten goede komen aan de deelnemers van het huiskamerproject De Ontmoeting op de maandagmorgen en donderdagmiddag. De bank heeft inmiddels goedkeuring verleend aan dit bestedingsdoel.

De stemronde begint op 2 september en eindigt op 24 september. Natuurlijk hopen we dat veel leden hun stem aan onze KBO zullen geven. Daarbij realiseert het bestuur zich, gezien de ervaringen van voorgaande jaren, dat de stemprocedure voor sommige leden (te) ingewikkeld is. Men is aan het denken over een manier om deze leden hierbij te helpen. In de volgende editie van *Goed te Weten* komen we hier zeer zeker op terug.



KBO dagreis 2024



De reis van dit jaar voert ons naar West Brabant, o.a. Aardbeienterras Rijsbergen en basiliek Oudenbosch, waar we uitgebreid kunnen genieten van cultuur en natuur. De inwendige mens zal vanzelfsprekend weer op de gewoonlijke wijze verwend worden. Uitgebreide informatie staat in de 'Goed te Weten' van mei.

Het vertrek van deze reis is op woensdag 14 augustus om 08.00 uur vanaf het plein en rond 20.00 uur zijn we weer terug in Rijkevoort.

Er zijn nog enkele plaatsen in de bus vrij. Aanmelden en verdere informatie is nog mogelijk tot 4 augustus bij Jan Verkuijlen 06 29248824 email janverkuijlen44@gmail.com

ETEN OP ZONDAG

Elke tweede zondag van de maand wordt er door zo'n dertig KBO'ers in de soos lekker gegeten. In een gezellige setting genieten we van de maaltijd, prima verzorgd door onze cateraar. Helaas moeten we dit uitje, vanwege vakantie van het cateringbedrijf, in augustus missen. Maar op 8 september kunnen we weer aanschuiven aan dit lekkere buffet.

Wil je ook een keertje komen eten op zondag? Neem dan contact op met Rikie Fransen 06 12427854 of email mariusenriekie@gmail.com

MODESHOW BIJ DE KBO



In de nieuwsbrief van juli hebben we al ruim aandacht besteed aan de modeshow die op initiatief van de KBO georganiseerd wordt in dorps huis De Poel. De show wordt verzorgd door twee mannequins van Hoffmans mode met Gregor als presentator. Zij tonen de nieuwste collectie met de laatste mode voor herfst en winter 2024/2025. Rekken vol worden er getoond, dus volop keuze. Bij ieder show spelen de bezoekers gratis mee met een loterij waarbij iedereen kleine maar leuke presentjes kan winnen.

Hoffmans mode

De broers Joop en Frans Hoffmans begonnen in de jaren 70 samen met hun vrouwen en vol passie met verkoop van kwaliteitskleding voor vrouwen op markten door heel Nederland. En er werden later kledingwinkels in Leiden en Den Haag geopend.

De volgende stap was de organisatie van modeshows en verkoop op locatie. Dit werd een groot succes. Inmiddels hebben hun zoons het stokje overgenomen en wordt er mooie kleding aangeboden in webshop www.hofmannsmodeonline.nl

De modeshow is op dinsdag 27 augustus van 14.00 – 16.00 uur

in de Molenzaal van dorps huis De Poel

Zie ook nieuwsbrief 'Goed te Weten' van juli

Recept van de maand

Geroerbakte witte koolschotel met gehaktballetjes

Ingrediënten, voor 4 personen

- 500 gram half-om-half gehakt
- 1 ei (losgeklopt)
- 1 eetlepel gehaktkruiden
- 5 eetlepels paneermeel
- 300 gram witte rijst
- 3 eetlepels olie
- 1 grote ui (in halve ringen)
- 700 gram witte kool (fijngesneden)
- 1 eetlepel kummel



Bereiden

- Vermeng het gehakt met de kruiden, het ei en de paneermeel tot een soepel mengsel. Rol er kleine balletjes van en laat deze 15 minuten koelen in de diepvries.
- Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verwarm 1 eetlepel olie en braad de gehaktballetjes bruin en gaar in 10 minuten.
- Verwarm in de wok de rest van de olie en roerbak de uienringen op middelhoge stand circa 5 minuten tot ze zacht en lichtbruin zijn.
- Voeg de kool en kummelzaadjes toe en roerbak 5 minuten mee.
- Voeg enkele eetlepels water toe en stook de kool in 5 minuten beetgaar. Breng de kool op smaak met zout en peper en serveer met de gehaktballetjes en rijst.



Elke maandagochtend vanaf 9.30 tot 11.30 uur en donderdagmiddag vanaf 14.00 tot 16.00 uur. Behalve op de laatste donderdag van de maand i.v.m. het 'Koken en eten'.

Heerlijk die vakantietijd, komkommertijd en zeker ook de tijd voor terrasjes bezoek. Er is altijd wel een aanleiding te vinden om ergens op de koffie te gaan.

Daarom is *De Ontmoeting* de hele zomer open. Open voor iedereen die geniet van het relaxte zomerse ritme met een keuveltje en 'n kopje thee of koffie. Of de foto's op het prikbord eens wil bekijken en de prachtige ijsjes-decoratie.

De Gastvrouwen en Heer ontvangen u met een zomerse lach.

Graag een bijdrage van € 1,50 voor de koffie en de thee.

Puzzel

De winnaar van de puzzel in de maand juli werd, na loting, José Kusters. Proficiat!
 Ook deze maand 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 cadeaubon voor de winnaar. Succes!

leerkracht	▼	zuiver gewicht	▼ 3	knevel	▼	openbaar ambtenaar	▼	kring	▼ 7
helder en kalm		moerasvogel						ijzergrond	
▶		▼				vrouwelijk dier	▶	▼	
knaagdier	▶			viseter	▶				
hefgewicht				gravure	▼				
8	▶					woonschip	▶	5	
boerengrond		deel v.d. bijbel	▶			public relations	▶		
		bedelmonnik	▼			strafwerktuig	▼	wondvocht	
▶			senior	▶		mager	▶	▼	
			lok-middel	▼		regelmaat			
smaldeel	ad acta	▶		windrichting	▶	2			vleugel
	groente	▼		Spaans schilder	▼				
▶						televisie	▶		
						pennenhouders	▼		
pl. in Italië	▶			6		part	▶		
Engelse titel									
▶			pratende vogel	▶		naarling	▶		
						broeksluiting	▼		
soort gebak		jong dier	▶			vogelverblijf		schildergerie	
		weekdier	▼					▼	
▶				enig	▶				4
				loterijbriefje	▼				
provinciehoofdstad	▶							tegenover	
langs	1								laatste kwartier
▶			taal-oefening	▶				▼	
pl. in de Betuwe	▶					vertaler	▶	9	

©www.puzzelpro.nl

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

In herinnering

Ons medelid Mientje van den Heuvel – Jacobs, echtgenote van Karel van den Heuvel †, is op dinsdag 2 juli op 97 jarige leeftijd overleden. Mientje was lid sinds januari 1989. Zij was in die 35 jaar een betrokken en graag gezien lid bij onze KBO. Vooral het zingen bij seniorenkoor Zangersvreugd was haar favoriete activiteit.



Toen het zelfstandig wonen in haar woning aan het Hoogveld niet meer lukte heeft zij nog enkele dankbare jaren gewoond in verzorgingshuis *Op 't Hoogveld* in St. Anthonis.

De afscheidsplechtigheid heeft in besloten kring plaats gevonden.

Namens de leden van KBO-Rijkevoort wensen wij kinderen, klein- en achterkleinkinderen en verdere familie veel sterkte bij het overlijden van Mientje.

Nieuwe leden

Theo en Willy Gijsbers

Nieuwstraat 4

WELKOM

www.kbo-rijkevoort.nl

voor het actuele nieuws van onze KBO

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

het perfecte cadeautje

Een heerlijke likorrette met passende tekst "uit Rijkevoort".
Verkrijgbaar in de smaken stroopwafel, amandel en kruiden.
14,9% alcohol in een stijlvolle fles van 500 ml. En dit voor de prijs van € 14,99 (slechts).

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

Online boodschappen bestellen? www.spar.nl