

Beste leden,

De zomerstop bij onze KBO is nu echt voorbij. Velen onder ons hebben afgelopen maanden genoten van het mooie en (te) warme zomerzonnetje. Even zonder de wekelijkse 'verplichtingen' in de KBO-soos en thuis genieten van je omgeving en lekker luieren in de tuin. Maar zo zoetjes aan groeit dan toch de behoefte om weer meer medemensen te ontmoeten en daarom zijn we blij dat de vaste activiteiten in de soos weer begonnen zijn.

De e-fietsdag was een van de extra activiteiten. Helaas is deze niet doorgedaan vanwege te weinig aanmeldingen. Vreemd want we weten toch wel hoe belangrijk de veiligheid voor de 'ouderen' in onze samenleving is. In en rond huis, maar zeker ook op de openbare weg als we fietsend op pad zijn met onze e-bike. Elke gelegenheid om dit te verbeteren moet dan aangegrepen worden. Jammer dat dit deze keer niet lukte!

Er wordt weer volop gesport bij de KBO. Jeu de boules, gym, yoga, dansen, fietsen, wandelen, wandelvoetbal, fitness, biljarten. Allemaal om lijf en geest zo fit mogelijk te houden. Belangrijk voor elke mens en zeker voor ons KBO'ers. Mogelijkheden te over, profiteer hiervan en sluit je aan bij deze activiteiten. Gewoon mee doen!

Goed te Weten, toch ...!!

Veel leesplezier,
Jan Verkuijlen

Activiteiten september en oktober

| | | |
|-----------|--------------|----------------------------------|
| woensdag | 04 september | kienen |
| vrijdag | 06 september | eerste fitness les Schutsboom |
| zondag | 08 september | eten op zondag |
| woensdag | 11 september | sociaal culturele dag |
| donderdag | 12 september | sociaal culturele dag |
| donderdag | 12 september | fietsen |
| maandag | 16 september | begin biljarttoernooi |
| donderdag | 18 september | sociaal culturele dag |
| zaterdag | 21 september | finale biljarttoernooi |
| donderdag | 26 september | koken en eten |
| woensdag | 02 oktober | kienen |
| donderdag | 10 oktober | fietsen |
| zondag | 13 oktober | eten op zondag |
| zaterdag | 19 oktober | presentatie meerdaagse reis 2025 |
| zondag | 20 oktober | diner voor alleenstaanden |
| donderdag | 31 oktober | koken en eten |



www.kbo-rijkevoort.nl

voor het actuele nieuws van onze KBO

KBO dagreis 2024

Voor de dagreis op woensdag 14 augustus hadden 39 leden zich aangemeld. Vol verwachting wat deze reis ons dit jaar brengen zou. We waren de laatste twee jaren behoorlijk verwend met een dagreis die in het teken stond van een musical. In 2022 naar Maastricht voor de musical 'Dagboek van een herdershond' en vorig jaar naar de topper 'Het was zondag in het Zuiden' in het openluchttheater van Tegelen. Deze keer weer eens een traditioneel reisje, met bezienswaardigheden en wetenswaardigheden. Gewoon een gezellig dagje uit met tussendoor de nodige verwennerijen. Een dagje op stap met een groep KBO'ers waar plezier en gezelligheid de boventoon voeren.

Om 08.00 uur verzamelden de aangemelde leden zich op het plein, waar om kwart over acht de bus van Ghielen naar West Brabant vertrok. Het eerste reisdoel was het Aardbeienterras in Rijsbergen. Na een voorspoedige reis arriveerden we midden in het uitgestrekte buitengebied van West-Brabant.

Het was inmiddels koffietijd en we lieten ons verwennen met hierbij een lekkere wafel met verse aardbeien en voor de liefhebbers een toet slagroom. Opvallend: de aardbeien smaakten veel lekkerder en zoeter dan die we gewend zijn bij onze boodschappen. Later werd duidelijk wat hiervan de reden is. Na deze smakelijke ontvangst kregen we een



uitgebreide rondleiding en duidelijke uitleg van de eigenaar van dit mooie bedrijf over het hoe en wat van de aardbei. Duidelijk werd nu hoe het kan dat we tegenwoordig het hele jaar door verse aardbeien kunnen eten en wat er allemaal bij komt kijken om dit mogelijk te maken. Een erg intensief en nauwkeurig proces. Ook duidelijk werd nu waarom de 'supermarkt' aardbeien minder lekker zijn dan deze bij de teler.

Met deze wetenschap op zak werd het zoetjes aan tijd om te gaan lunchen. Hiervoor verplaatsten we ons naar de Gouden Leeuw in Terheijden. De broodjes en bammertjes werden gretig verorberd. Maar waar bleven de kroketten ...? Helaas deze keer niet!



Na de lunch vertrok onze bus richting Oudenbosch met nu aan boord een gids die ons uitgebreid vertelde over de omgeving die doorkruist werd. Van veraf zien we al de imposante verschijning van de Basiliek in het Brabantse landschap. Maar van dichtbij is deze pas echt indrukwekkend. In Oudenbosch aangekomen werd onze groep in tweeën gesplitst voor het bezoek aan de basiliek, compleet met rondleiding. Aan de hand van de gidsen leerden we veel en uitgebreid over het

ontstaan van deze kerk. Met een lengte van 81 meter, breedte van 55 meter en hoogte van 63 meter is de basiliek een geschaalde kopie van de St. Pieter in Rome.

Hoe komt een dorp als Oudenbosch, dat in 1865 bij aanvang van de bouw slechts 3.500 inwoners telde, aan zo'n imposant en uniek bouwwerk? Allemaal feiten waar de gidsen uitvoerig en op een prettige wijze over vertelden. Zo was daar (te) snel het moment dat we de basiliek moesten verlaten voor ons volgende programmadeel.

Tegenover de basiliek ligt, verborgen achter voormalige kloostergebouwen, het Arboretum, de voormalige kloostertuin. Deze botanische tuin met 2500 bijzonder bomen en planten is een oase van rust en de groene parel in het rijke religieus erfgoed van Oudenbosch. Ook hier was de beschikbare tijd te kort om alles rustig te bekijken want om vier uur wachtte alweer chauffeur Ronald met zijn groene bus.



De reis ging weer huiswaarts via Nistelrode voor een uitgebreid afsluitend diner. Blijkbaar was de nogal drukke dag voldoende reden om hier nog eens uitgebreid te genieten van een lekker diner. De weg terug naar Rijkevoort was hierna nog een peulenschilletje en om acht uur doemde voor ons de ranke Riekevortse torenspits op.

Ook mooi,!!

Meerdaagse reis

De zo geslaagde meerdaagse reis naar het Odenwald en het Neckardal in Duitsland hebben we nog maar een paar maanden achter ons. En nu wordt er al geïnformeerd naar de reis van volgend jaar. Duurt nog wel even, maar toch is hier al over nagedacht. Wordt het weer Duitsland of misschien deze keer een ander land, Luxemburg, Frankrijk, of?



Op **zaterdag 19 oktober** houden we een presentatie van de reis van 2025. Zoals gewoon begint deze middag met een terugblik en foto's van de reis in 2024.



Dag van de ouderen

De landelijke Dag van de Ouderen is ook dit jaar in het eerste weekend van oktober. We doen hier met onze KBO al enkele jaren aan mee door het organiseren van ontspannende en gezellige activiteiten. Ook dit jaar is er weer een aantrekkelijk programma.

Op **zaterdag 5 oktober** is er een gezellige muzikale middag in De Poel met een optreden van de regionale band **t Spult**. Deze vijfmans formatie speelt vol passie verschillende muziekgenres voor elk wat wils. Zij staan garant voor een gezellige luister-, meezing- en dansmiddag.

Het programma van deze middag ziet er als volgt uit:

14.00 uur: zaal open, ontvangst met kopje koffie/thee

14.30 uur: muziek door 't Spult

15.15 uur : pauze met consumptie van de KBO (overige consumpties voor eigen rekening)

15.45 uur: muziek door 't Spult

16.30 uur: worstenbroodje met koffie/thee

17.00 uur: einde van de middag

Een mooi programma om te genieten van een gratis gezellige ouderwetse matinee



September is ook dit jaar de maand van de **Rabo ClubSupport**. Bij deze actie stelt de Rabobank een geldbedrag beschikbaar dat onder de deelnemende verenigingen en stichtingen verdeeld mag worden. Hoeveel elke vereniging of stichting krijgt wordt bepaald door de leden van de Rabobank. Alleen zij kunnen tussen 2 en 24 september

met hun stem aangeven waar het geld naar toe zal gaan. Voor de deelnemende clubs is dit een zeer welkome aanvulling op hun jaarlijkse inkomsten.

Vaak hoor je van wat oudere leden van de Rabobank die uitgenodigd worden om ook hun stem uit te brengen: nee, dat kan ik toch niet, dat is mij te moeilijk, zonder hulp lukt dat niet. Natuurlijk is dat jammer. En omdat vooral een vereniging van ouderen dit raakt heeft het bestuur het volgende bedacht om deze mensen hulp te bieden.

Op **donderdagmiddag 19 september zitten tussen 14.00 en 16.00 uur** Gerry Grutters en Frans Rongen in de KBO ruimte van Dorpshuis De Poel klaar om KBO leden die lid zijn van de Rabobank te helpen bij de stemprocedure. Het meebrengen van je mobiele telefoon of tablet is natuurlijk wel vereist.

Mochten er KBO leden zijn die hulp nodig hebben voor aanmelding bij de VriendenLoterij via onze KBO, ook zij kunnen deze middag bij Gerry en Frans terecht.

Van KBO Brabant naar Senioren Brabant-Zeeland

KBO Rijkevoort maakt als afdeling deel uit van KBO Brabant, het overkoepelende orgaan van alle KBO's in onze provincie. Begin dit jaar is KBO Brabant een fusie aangegaan met de KBO van de provincie Zeeland. Nu was het al langer zo dat gesproken werd over een nieuwe naam voor de KBO. De belangrijkste redenen hiervoor: de K kon weg want de leden waren niet meer allemaal katholiek en de naam werd niet meer passend gevonden in deze moderne tijd. Door de fusie met KBO Zeeland werd dit proces versneld. Na veel wikken en wegen werd er uiteindelijk voor gekozen om de naam KBO Brabant te verlaten met als nieuwe naam: **Senioren Brabant-Zeeland**.

De afdelingen, waaronder ook Rijkevoort, behouden de vrijheid om mee te gaan in deze naamgeving of alles bij het oude te laten. Bijvoorbeeld de afdelingen Sambeek en Overloon hebben al voor een nieuwe naam gekozen. Zij heten geen KBO meer, maar blijven wel aangesloten bij Senioren Brabant-Zeeland.

Het bestuur van KBO Rijkevoort beraadt zich nu op de vraag: moeten wij ook een nieuwe naam gaan invoeren of houden wij vast aan het vertrouwde KBO Rijkevoort? In de Nieuwsbrief zullen jullie op de hoogte gehouden worden van de stand van zaken hierbij. Uiteindelijk zal dit resulteren in een voorstel dat tijdens de Algemene Ledenvergadering van februari 2025 aan de leden ter instemming zal worden voorgelegd.



KBO biljarttoernooi 2024



Het wordt voor de biljartliefhebbers weer een spannende tijd. Immers het jaarlijkse KBO biljarttoernooi gaat over enkele weken weer beginnen. Wie wordt de opvolger van Jan Kuijpers bij de heren en lukt het de dames om Riek van Vught van de troon te stoten? Er zijn veel liefhebbers die deze prestigieuze titels deze keer willen binnen slepen. De inschrijvingen lopen vlot, maar het is nog mogelijk om tot 31 augustus je naam op het aanmeldformulier in de Salamander in te vullen. Dit altijd spannende en gezellige toernooi wordt gehouden in de biljartarena van de KBO-soos van **16 - 21 september**.

De toernooicommissie heeft de voorbereidingen achter de rug. Beide biljartafels zijn voorzien van een gloednieuw synthetische doek. De lijst met deelnemers ligt in de Salamander waar tevens het wedstrijdreglement en de moyenne indeling is te vinden. Afsgesproken is dat alle **dameswedstrijden op dinsdagavond 17 september** gespeeld worden. De inschrijving sluit op zaterdag 31 augustus en op 7 september om 10.00 uur zal de toernooicommissie de loting verrichten waarbij iedereen welkom is.

Het zal weer, evenals voorgaande jaren, een gezellige week worden met als hoogtepunt de finalepartijen op de afsluitende zaterdagmiddag.

ETEN OP ZONDAG

Na een verplichte zomerstop voor het 'Eten op zondag' kunnen we op 8 september weer aan tafel voor deze maandelijks culinaire activiteit. De vaste gasten zijn vanaf kwart voor twaalf weer welkom. Als je verhinderd bent even laten weten bij Rikie.

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



De zomerstop van 3 maanden duurde wel erg lang voor de sportievelingen onder ons die gewend zijn om elke vrijdagmorgen te werken aan hun fitheid en soepele spieren. Maar vanaf 6 september gaan we weer beginnen.

Elke week wordt er in 3 groepen gefitnest in sportzaal de Schutsboom. We zijn met ongeveer 45 deelnemers, 3 groepen van 15 sporters. Groep 1 begint om 08.45 uur, groep 2 om 09.45 uur en groep 3 om 11.00 uur. Dit alles onder leiding van fysiotherapeuten van Fysio Challenge. En belangrijk: er is ook tijd voor een gezamenlijk kopje koffie in de kantine.

Er zijn nog enkele plaatsen vrij. Voor informatie kun je contact opnemen met Rikie Fransen 06 12427854 of email mariusenriekie@gmail.com

Hallo fietsende KBO-er, we gaan er weer voor!

Op donderdag 12 september gaan we weer een rondje fietsen. We vertrekken om 13.30 vanaf het plein. Na ruim een uur fietsen is er het traditionele drankje (met gebak) en daarna de terugtocht naar Rijkevoort. Rond half vijf zijn we dan terug op het plein. Hopelijk sluiten veel KBO leden aan voor deze gezellige tocht door onze mooie omgeving.



Hartelijke groet van fietsend KBO.

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. De organisatie is weer in handen van de Kring KBO Land van Cuijk. Deze dagen, waren oorspronkelijk op 11 en 12 september in het Wapen van Wanroij.

Door de overweldigende belangstelling heeft de organisatie besloten om een extra dag in te plannen. Deze is op woensdag 18 september. Alle aangemelde leden hebben de mogelijkheid gehad om naar deze extra dag te switchen. Alle deelnemers krijgen, zoals eerder gemeld, eind augustus door de secretaris hun entreekaartjes en nog wat nadere gegevens toegestuurd.

Het bestuur wenst iedereen een fijne en gezellige dag.

Recept van de maand

Romige courgettesoep met spekjes

Ingrediënten, voor 2 personen

- 1 courgette
- 500 ml groentebouillon
- 2 kleine aardappels
- 75 ml kookroom/slagroom
- 50 gr spekreepjes
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 tl tijm
- 1 tl rozemarijn
- peper



Bereiding

- Schil de aardappels en snijd ze in kleine blokjes.
- Snijd ook de courgette in kleine stukjes.
- Snipper de ui en snijd het teentje knoflook fijn.
- Bak de spekreepjes in een pan zonder olie krokant.
- Doe ondertussen in een soeppan een klein scheutje olie en fruit ui en knoflook aan.
- Bak de courgette- en aardappelblokjes en de kruiden mee, ongeveer 5 minuten.
- Doe dan de bouillon erbij en laat minimaal 15 minuten zachtjes pruttelen.
- Haal de krokant gebakken spekjes uit de pan en laat even uitlekken op een keukenpapiertje.
- Als de aardappel zacht is, is het tijd om de soep met een staafmixer te pureren.
- Roer dan de room erdoor, spekjes erbij en breng nog op smaak met een snufje peper.

Eet smakelijk!

Meer van de gezonde toer: ook zonder de room smaakt deze soep heel lekker

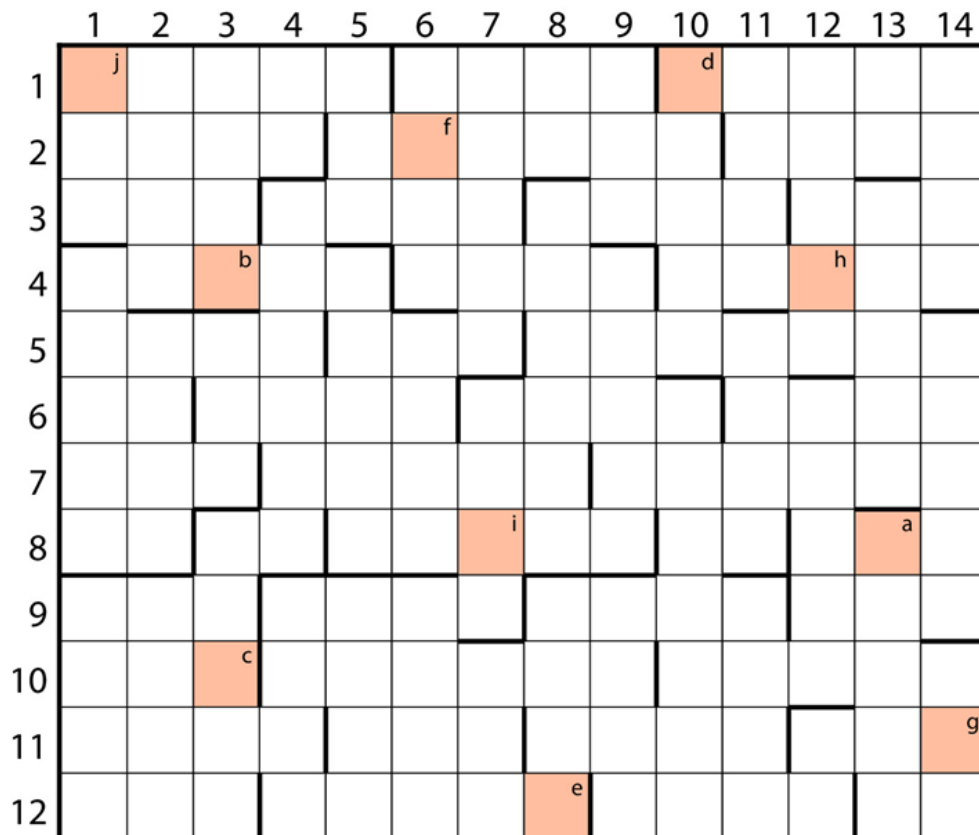
Puzzel

De winnaar van de augustus puzzel werd, na loting, Jan de Klein. Proficiat!

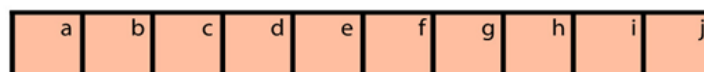
Deze maand een Doorloper puzzel. De letters in de genummerde vakjes geven je het juiste woord. Jouw oplossing kun je sturen naar redactiegoedteweten@gmail.com of door een briefje in de KBO brievenbus te doen. Ook deze keer is er een SPAR cadeaubon voor de winnaar. Succes!

Horizontaal: 1 rustbank; broer van Kaïn; insnijding in een rok - 2 vergeefs; eiergerecht; lerland - 3 paardje; haatgevoel; inham v.d. zee; tennisterm - 4 flauw voorwendsel; eigenaardig; waarschuwingssignaal - 5 schildergerei; durf; knijpbriil - 6 muzieknoot; ingeving; houten pennetje; koningin-regentes - 7 veerkracht; landstreek; boosaardig - 8 daar; schuif; autopech; loofboom; bestemming - 9 watering; logé; platzak; pl. in Gelderland - 10 wier; deel v.e. geschrift; hardvochtig - 11 deel v.e. schip; sprookjesfiguur; teleurstellend; grote papegaai - 12 kwelgeest; verkoopplaats; steltvogel; slee.

Verticaal: 1 waterkering; glazen aanbouw; langzaam - 2 dito; buitengewoon; profeet - 3 verwerping; loofboom; strijdmacht - 4 reeds; spoedig; naklank - 5 cachot; gevolg; Griekse letter - 6 liefdesgod; huwelijkspartner; opsmuk - 7 doodop; bierglas; achterkant v.d. hals - 8 oude lengtemaat; feestversiering; prima - 9 Bijbelse vrouw; make-up; speer - 10 oogziekte; gapen - 11 hoogtemerk; berggeit; gebreid kledingstuk - 12 klimplant; strijdgewoel; a priori - 13 ingenieur; zalf; gezongen toneelstuk - 14 zemelaar; familielid; mannetjes bij.



©www.puzzelpro.nl



In herinnering

Ons medelid Nelly van Duuren – van Vonderen is overleden op vrijdag 9 augustus, zij werd 94 jaar. Nelly was lid sinds december 1998 en zij toonde grote betrokkenheid bij veel KBO-activiteiten, zoals gym, zingen, kaarten en koken en eten. Zolang het haar lichaam toeliet ging zij ook mee met de meerdaagse reizen.

Op 14 augustus hebben we persoonlijk afscheid van Nelly genomen, thuis op Hoogveld 15. De afscheidsceremonie was op 16 augustus in *crematorium Uden*.

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



U heeft lang niets meer van ons gehoord maar we waren er wel. De hele zomer stond de koffie klaar bij de Ontmoeting. Er is druk gebruik van gemaakt. Ook bij regenbuien en hittegolf. Betsie vulde ons zomergevoel aan met foto's over o.a. de bouwweek nu en 20 jaar geleden, over misdienaars reisjes en over de eerste schoolreisjes. De Kruidenthee is geproefd en het verschil tussen platteland nu en toen is besproken. Tussendoor kwamen alledaagse onderwerpen nog aan bod en de spelliefhebbers hebben onze spellen weer uitgebreid benut.

U kunt het allemaal zelf meemaken. Elke maandag vanaf 9.30 tot 11.30 uur of donderdag vanaf 14.00 tot 16.00 uur. Behalve wanneer er "Koken en eten" is.

**In september bestaan we 1 jaar. Van een voorzichtige start naar een druk bezochte ontmoetingsplaats voor en door Rijkevoortse mensen.
Dat gaan we vieren, U hoort nog van ons.**

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

ze zijn er weer!!!

Elstar appels en conference peren van eigen bodem.

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

Online boodschappen bestellen? www.spar.nl