



Beste leden,

Een nieuwe naam en een nieuw logo voor onze vereniging: *KBO Rijkevoort* is vanaf nu **Senioren Rijkevoort**. Mooie gelegenheid om ook de kop van onze nieuwsbrief *Goed te Weten* een nieuwe look te geven. Onze vereniging en ons lijfblad zijn inmiddels niet meer weg te denken in het dagelijks leven voor de Rijkevoortse senioren. Elke maand worden zij voorzien van alle belangrijke nieuwtjes en vooral ook wat er op komst is.

Goed te Weten, toch ...!!

Veel leesplezier,
Jan Verkuijlen

Activiteiten april en mei

woensdag	02 april	kienen
donderdag	10 april	fietsen
zondag	13 april	eten op zondag
woensdag	23 april	excursie Hobbycentrum Boxmeer
donderdag	24 april	samen koken en eten
zondag	27 april	brunch voor alleenstaanden
woensdag	07 mei	kienen
donderdag	08 mei	fietsen
zondag	11 mei	eten op zondag
donderdag	29 mei	GEEN 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.

- Om in termen van Epke Zonderland te spreken, “en hij staat !!” Nee, we hebben het niet over turnen, maar over de parasol. Op 11 maart werd het grondwerk gedaan, waarna een week later de parasol is geplaatst. Nu nog wachten op zonnig weer.
- De belangstelling voor de excursie naar het Hobbycentrum op 6 april blijft achter bij de verwachtingen. Dit ondanks het interessante programma. Aanmelding is echter nog mogelijk, zie artikel blz. 2.
- Begin april zal het tuinmeubilair weer buiten worden gezet zodat we weer lekker buiten kunnen zitten als het weer het toelaat, al dan niet onder de parasol.
- Op 25 maart heeft een afvaardiging van het bestuur overleg gehad met de beheerders van de Poel over de plannen met betrekking tot de fietsenstalling.

lees verder blz. 2

- De fanatieke tuinliefhebbers hebben het zeker gemerkt, geen activiteiten op 15 maart tijdens NI doet. Vanwege de plannen m.b.t. de fietsenstalling is besloten de opknapbeurt van het groen rondom het terras en de jeu de boules banen even uit te stellen, zodat dat straks in 1 actie kan gebeuren. Ook zullen we dan de opslagruimte meenemen.
- Vanwege de bestuurswijzigingen van de laatste jaren zal het bestuur de taakverdeling herzien.
- Op de oproep in de vorige **Goed te Weten** betreffende wijzigingen van adres, telefoonnummer en e-mail adres zijn een aantal reacties binnen gekomen, maar ons bestand is nog niet actueel. *Zie artikel op blz. 2.*
- Het e-mail adres van de **Senioren Rijkevoort** blijft voorlopig kbo.rijkevoort@gmail.nl
- De bus naar de musical 'Het geluk van Limburg' op zaterdag 23 augustus is volledig volgeboekt. Toch nog interesse? Geef je dan alsnog op voor de wachtlijst, er zijn meestal wel enkele leden verhinderd op die dag.
- Het 'Samen koken en eten', op de laatste donderdag van de maand valt in de maand mei gelijk met Hemelvaartsdag. Daarom is deze activiteit een weekje later op 5 juni.

Doorgeven adres en telefoonnummer



Vaak staat op de ledenlijst van de KBO-leden bij telefoon alleen het 0485 nummer. Het komt echter tegenwoordig steeds meer voor dat mensen hun 0485 nummer opzeggen en alleen nog telefonisch bereikbaar zijn onder een 06 nummer. Als het bestuur dan telefonisch contact wil opnemen met deze leden is dat niet mogelijk, omdat het 06 nummer niet bekend is. **Daarom het verzoek aan alle leden: geef bij wijziging van adres en/of telefoonnummer dit altijd door aan het secretariaat. Dit kan door een telefoontje, 0485 371752, een mail kbo.rijkevoort@gmail.com of een briefje in de KBO bus.**

Excursie

In de maand april staat er gewoontegetrouw een excursie gepland. Er is deze keer gekozen voor een interessante excursie, zowel voor dames als heren, naar het Hobbycentrum in Boxmeer, op **woensdagmiddag 23 april**.



Hier kun je kennismaken met allerlei soorten van hobby's, zoals tekenen en schilderen, boetseren, glas in lood, kaarten maken, textiele werkvormen, koperslager, enz. We worden rondgeleid en er zal uitleg gegeven worden over de mogelijkheden die het hobbycentrum biedt. Misschien zit er ook wel iets voor jou bij, waarvan je nog niet wist dat je het leuk zou vinden.

Programma:

14.00 uur aankomst met welkomstwoord en indeling deelnemers in groepjes.

15.15 uur koffie met vlaai, met ruimte voor vragen. Vergoeding koffie/vlaai 4 euro.

Opgeven graag vóór 6 april, via email bij kbo.rijkevoort@gmail.com, of via een briefje in de brievenbus van de KBO, met vermelding of je met de fiets of auto wilt gaan.

Ga je slechter slapen door zomertijd?

Eind maart gaat de zomertijd in. Hoewel er al jaren wordt gediscussieerd over het afschaffen van zomer- en wintertijd zal dit voorlopig nog niet gebeuren. Het wennen aan de wintertijd is niet zo'n probleem: de klok gaat dan een uur achteruit en je slaapt een uurtje langer. Daar heb je niet zo'n last van.



Maar in de lente is het erger: de klok gaat in het voorjaar een uur vooruit en je slaapt de nacht dat de klok verzet wordt een uur korter. Op zondag heb je er misschien nog niet zo'n last van, maar als je altijd op een vast tijdstip naar bed gaat, heb je waarschijnlijk op zondagavond problemen met inslapen. Op maandagochtend rinkelt wel gewoon de wekker en moet je er ineens - voor je gevoel - een uur vroeger uit.

Dit heeft gevolgen voor je biologische klok. Deze duurt dagelijks iets langer dan 24 uur en die vertelt je wanneer het tijd is om te gaan slapen en wanneer het tijd is om op te staan. Zo kom je aan je optimale slaaptijd. Deze klok past zichzelf aan door licht. Als je de tijd gaat verzetten, is het op andere tijden licht en raakt je biologische klok dus verstoord.

De meeste mensen zijn binnen een paar dagen gewend aan zomertijd, maar er is ook een groep mensen - vooral avondmensen - die wekenlang slechter slapen dan gewoonlijk. Onderzoek heeft zelfs laten zien dat in de eerste drie dagen na het overgaan naar zomertijd meer hartinfarcten voorkomen dan normaal.

ETEN OP ZONDAG

De vaste gasten zijn op **zondag 13 april** weer welkom bij het 'Eten op zondag'. Als je verhinderd bent even laten weten bij Rikie.

LET OP: het eten begint om 11.45 uur en vanaf 11.30 uur zijn de gasten al welkom!

Wil je ook een keertje aansluiten bij dit gezellige culinaire uitje? Neem dan contact op met Rikie Fransen 06 12427854 of mariusenriekie@gmail.com

Het 'Eten op zondag' is inmiddels een groot succes. Zo groot zelfs dat we bijna aan het maximale aantal deelnemers zitten.

Dus wil je nog aansluiten, meldt je dan nu bij Rikie.

Brunch voor alleenstaanden

Op **zondag 6 april** is in zaal de Salamander van De Poel weer de brunch voor alleenstaanden. Om **11.30 uur** worden de deelnemers verwacht, terwijl het einde om 14.00 uur staat gepland.

Aanmelden voor de brunch kan door onderstaand strookje in te vullen en tot uiterlijk 30 maart bij Truus Adam, Kapelstraat 3, in de bus te doen. Een briefje met naam en adres kan ook. De kosten voor deze brunch bedragen 10 euro. Dit bedrag wordt door **Senioren Rijkevoort**, voorheen KBO Rijkevoort, per automatische incasso geïncasseerd.

Brunch

✂ -----

Naam:

Adres:

Wil graag naar de brunch voor alleenstaanden op zondag 6 april komen.

Uitvaart steeds vaker vier-het-leven-feest

Uit: *Senioren Journaal*

De traditionele uitvaart, met koffie en het plakje cake na afloop, is op zijn retour. Steeds vaker wordt er gekozen voor een persoonlijk afscheid, waarbij volgens de *Telegraaf* niets te gek is. Een kist van paddenstoelen, een vier-het-leven-feest, een rouwclown ter ondersteuning en een tuktuk als vervoermiddel: het kan allemaal.

In ons land overlijden jaarlijks rond de 170.000 mensen van wie een meerderheid wordt gecremeerd. Uit onderzoek van de Stichting Keurmerk Uitvaartzorg blijkt dat 89 procent van de Nederlanders specifieke wensen heeft voor hun eigen uitvaart en hier bewust mee bezig is.

Afscheidsbijeenkomst

Dit percentage verbaast Jeroen en Amisha Mannak-Soeratram van *Uitvaart-Platform.nl* allerminst, vertellen ze in de *Telegraaf*: “Je ziet tegenwoordig dat mensen met regelmaat vlak voor hun overlijden een afscheidsbijeenkomst organiseren waar ze zelf nog bij kunnen zijn. Of dat ze hun eigen uitvaart regelen, waarbij de wensen van de nabestaanden maar vooral die van de overledene centraal staan.”

Stamcafé

Een belangrijke trend die ze signaleren, is dat mensen niet meer als vanzelfsprekend voor een traditioneel uitvaartcentrum kiezen. In plaats daarvan vindt het afscheid plaats in bijvoorbeeld de achtertuin, het stamcafé van de overledene, de voetbalkantine of zelfs een discotheek.

Duurzame uitvaart

Wat de ondernemers in de *Telegraaf* ook signaleren is een groeiende populariteit van de duurzame uitvaart: „En dan het liefst midden in de natuur, of op een natuurbegraafplaats.” In dat geval wordt er met regelmaat aangeklopt bij het bedrijf Loop Biotech dat biologisch afbreekbare kisten en urnen maakt van paddenstoelen. Bob Hendriks heeft zich hier sinds zijn afstudeerproject aan de TU Delft in gespecialiseerd, en met succes. Er zijn inmiddels 2000 mensen begraven in een paddenstoelenkist en er is zelfs vanuit het buitenland vraag naar.

Rouwcaravan

Bij een duurzame uitvaart hoort ook passend vervoer en daarin zijn eveneens diverse trends waarneembaar. Van der Lans en Busscher is al sinds 1896 hét bedrijf voor onder meer rouwauto's. De laatste jaren is het aanbod flink uitgebreid, aldus de *Telegraaf*: behalve elektrische rouwauto's, zoals die van Tesla, is er bijvoorbeeld ook een bakfiets, een koets, een Harley-Davidson, een rouwcaravan, tuktuk, Landrover of een knalroze rouwauto beschikbaar.

Rouwclown

Een ander succes op de uitvaart van nu is de rouwclown. Madeleine Wulff heeft er inmiddels meer dan 30 opgeleid, van wie er momenteel 12 actief zijn tijdens uitvaarten en in hospices. Ook Madeleine wordt met regelmaat ingehuurd als rouwclown

van Wandelen naar Fietsen

Op donderdag 13 maart hebben we het wandelseizoen afgesloten met een mooie tocht door de bosrijke omgeving tussen Mill en Langenboom. De auto's werden geparkeerd bij recreatiegebied 'De Kuilen'.

Al snel passeerden we, met z'n tienden, het Artillerie Monument (zie foto) en lieten we ook de bossen achter ons. Via het buitengebied van Langenboom ging het richting onze pauzeplaats, dorpshuis De Wis. We genoten hier van de verdiende rust met een lekker drankje.

Onze tocht werd vervolgd, nu door de bosrijke kant van Langenboom. We bereikten al snel weer de fraaie omgeving rond De Kuilen. Op het eindpunt wachtten onze auto's en voldaan ging de terugweg naar Rijkevoort. We konden terugzien op een geslaagde en gezellige wandeltocht, de laatste van het winterseizoen.

En nu, met de lente voor de deur wordt het wandelen ingeruild voor fietsen. Onze stalen ros wordt extra gepoetst, gesmeerd en de banden worden op de juiste spanning gebracht.

Op donderdag **10 april om 13.30 uur** vertrekken we per fiets vanaf het plein. Er is een fraaie route uitgezet van ongeveer 30 km. met onderweg een rustpauze met een drankje. Rond vijf uur keren we terug te zijn in Rijkevoort.

Hopelijk mogen we donderdag 10 april veel enthousiaste fietsers verwelkomen bij onze eerste fietstocht van het zomerseizoen van **Senioren Rijkevoort**.

De Fietsende KBO-er.

Geslaagde Modeshow bij Senioren Rijkevoort

De voorjaarsmodeshow bij Senioren Rijkevoort trok veel belangstellende dames naar de Molenzaal van De Poel. Deze show werd verzorgd door Hoffmans Mode. Er was een groot aanbod van dameskleding met de nieuwste collectie frisse en kleurrijke voorjaarsmode. Veel van onze dames lieten dit buitenkansje om zich in het nieuw te steken niet aan zich voorbij gaan. En keerden, terugkijkend op een gezellige middag, verrijkt met een leuk bloesje of broek huiswaarts.



Recept van de maand

**Prei-kerrieschotel
met gehakt en aardappelschijfjes**

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (gesnipperd)
- 300 gram rundergehakt
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 preien (in dunne ringen)
- 50 gram boter
- 3 eetlepels bloem
- 500 milliliter melk
- 200 gram geraspte belegen kaas
- 500 gram aardappelschijfjes, koelvers



Benodigheden: ovenschaal (ingevet)

Bereiden

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit hierin de ui en knoflook 2 minuten.
- Voeg het gehakt toe en bak rul.
- Voeg het kerriepoeder en de prei toe en bak nog 5 minuten verder.
- Smelt de boter in een steelpan. Voeg vervolgens de bloem toe en bak circa 1 minuut.
- Voeg scheutje voor scheutje de melk toe en roer goed door.
- Voeg de helft van de kaas toe en breng de saus op smaak met zout en peper.
- Leg de helft van de aardappelschijfjes in de ovenschaal en schep het gehaktmengsel erop.
- Verdeel vervolgens de overige aardappelschijfjes erover. Schep de kaassaus erover en bestrooi met de overige kaas.
- Bak de schotel in de oven in circa 25 minuten goudbruin.

www.kbo-rijkevoort.nl

voor het actuele nieuws van *Senioren Rijkevoort*

Puzzel

De Doorloper puzzel van maart, met als oplossing SNOEISCHAAR, leverde weer de nodige goede inzendingen op. De gelukkige winnaar van de SPAR kadokaart is José Kusters. 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 cadeaukaart voor de winnaar. Succes!

gletsjer- puin	3	limiet		voeg- woord		sier- zakdoek		ervaren leidsman
eier- gerecht		lidwoord						koordans
						vlakke- maat		
hertje				doen blijken		5		
balsport				een weinig				
7						aanwij- zend vnv.		
stremsel		selenium		bevesti- ging			vriend (Spaans)	2
		gelaats- kleur		machine- geweer				
			jij (Frans)		grappen- maker			
			deel v.d. week		deel v.h. jaar			
schepping	Laus Deo			padden- stoel		9		over- vloedig
	winst- gevend			hard- nekkig				
1						in voce		
echt- genoot						stuurin- richting		
deel v.e. fuik					dus			
			schil		groente	10		
					land in Afrika			
groet		kern			luizenei		vlijt	
		zowat						
				groen				4
				indien				
aan- hangsel	8						in opdracht	de on- bekende
erfelijk materiaal								
			dieren- geluid					
traag				6	losse draad			

© www.puzzelpro.nl

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



Senioren Journaal is een service van
A4-communicatie in Zeist, informatiespecialist
senioren sinds 1997.

Pensioenreferendum stap te ver

'Mensen hechten over het algemeen aan de status quo, zeker als de toekomst complex en onzeker is.' Er mag van uitgegaan worden dat het nieuwe pensioenstelsel de juiste afweging van de verschillende belangen bevat. 'Een referendum over pensioenen is mede daarom een slecht idee en een stap te ver.'

Pensioen moet vooral koopkrachtiger

Een gepensioneerde heeft liever 'dat ze een koopkrachtiger pensioen voor me regelen dan dat ik ja of nee mag zeggen tegen iets dat ik niet snap'. Op weg naar het nieuwe pensioenstelsel wil minister Eddy van Hijum open blijven staan voor verbeteringen waar dat kan.

Zeggenschap eigen pensioen? Vergeet het maar

'Pensioenen zijn zo complex, zeggen regering, politici, werkgevers en vakbonden tegen u, dat zij u alle sores met liefde uit handen nemen.' De pensioenlobby overschat zichzelf en onderschat zijn deelnemers.

Ik wil werken na mijn 67ste, maar dat mag niet

Hoe de groeiende personeelstekorten aanpakken? 'Ik moet verplicht met pensioen als ik 67 word. Niet te rijmen met het personeelstekort. Ik zou makkelijk kunnen doorwerken, maar dat mag niet als je voor de overheid werkt.'

Nieuw leden

Maria van Sambeek
Rian Wijnen

Nieuwstraat 30
Hoogeindse Kampen 14

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

Ons dagelijks brood

Komt elke dag vers binnen van bakkerij De Haas uit Haps. Grijp niet mis en laat je brood of broodjes door ons klaarleggen. Alle hele broden zijn zowel gesneden als ongesneden beschikbaar!

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

Online boodschappen bestellen? www.spar.nl