



Senioren Puiflijk & Druten-Zuid  
www.seniorenpuiflijk.nl

Nieuwsbrief 05 juli 2022

### Herhaalde dringende oproep!

Er zijn gelukkig al aanmeldingen binnengekomen, hoera voor deze dappere vrijwilligers, maar we blijven u vragen om, als het even kan, mee te helpen.

Het diverse vrijwilligerswerk zet voor onze vereniging zoden aan de dijk, én het stimuleert om actief betrokken te blijven bij het wel en wee van onze vereniging en ons dorp.

#### Schilploegjes:

Eens per 14 dagen, of eens per maand, dinsdag of woensdag van 10-12 uur, er even uit zijn, in 'n gezellig sfeertje helpen met groenten schoonmaken. Ook reserves voor noodgevallen zijn zeer welkom!

U wilt het eerst allemaal met eigen ogen zien? Maak een afspraak met de voorzitter: 0487-514232

#### Bezorgers

Voor deze Nieuwsbrief 10 x per jaar. En wij werken mee aan het succes van de Puiflijkse Dorpskrant door die met onze leden 4 x per jaar rond te brengen, huis aan huis in Puiflijk, en op adressen van abonneementhouders in Druten-Zuid en Druten.

Maak een afspraak via [info@seniorenpuiflijk.nl](mailto:info@seniorenpuiflijk.nl)

of bel met de coördinator: 0487-514232



Als bijlage bij deze Nieuwsbrief treft u het Magazine Vijftig+ aan, de eerste van het proefjaar, zoals we in onze Jaarvergadering hebben afgesproken. Veel leesplezier, enne ..... wij horen graag wat u ervan vindt!

#### Maatjes gezocht voor stille uurtjes én om samen te fietsen!

Alleen? En er graag eens op uit om samen te wandelen, fietsen, winkelen, of gewoon ergens wat drinken? Ook als de mobiliteit te wensen overlaat?

Wat zou het mooi zijn als we aan uw wens een maatje kunnen koppelen. Samen een afspraak maken, dat zou toch heel eenvoudig moeten zijn? Als u het ons laat weten, ook als u weleens zo'n maatje zou willen zijn, dan wordt het eenvoudig, echt waar! [info@seniorenpuiflijk.nl](mailto:info@seniorenpuiflijk.nl)

En .... Let op .... Er komt een DuoFiets naar Puiflijk! Als het zelfstandig fietsen niet meer mogelijk is, dan is de DuoFiets de oplossing! Dan kunt u toch de fietstochtjes blijven maken, samen met een maatje.

Het wordt mogelijk gemaakt door het OogCafé Druten, MeerVoormekaar en de Gemeente Druten.

**Er wordt nu gezocht naar maatjes die de Duo-fiets willen leren kennen, en beschikbaar zijn als iemand een tochtje wil maken.** Deze gemeentelijke fiets met ondersteuning is gratis te leen en krijgt een plaatsje bij de Lier.



Vanuit onze vereniging willen wij aandacht geven aan mensen in ons dorp en onze buurt, voor leden en niet leden. Als men te maken krijgt met ziekte, mindere mobiliteit of moeilijke persoonlijke omstandigheden, en het op prijs stelt om eens even met iemand te praten, kan

men contact opnemen. Ook mensen uit hun omgeving kunnen onze groep benaderen. Stelt u een telefoontje of bezoekje vanuit de Seniorenvereniging op prijs?

Gewoon zin in een praatje als je alleen bent, of ziek? Of kent u iemand die dat wel zou willen, maar het moeilijk vindt om daarvoor de telefoon te pakken?

Stuur een e-mail berichtje naar: [info@seniorenpuiflijk.nl](mailto:info@seniorenpuiflijk.nl)

Of bel of mail rechtstreeks naar de leden van onze contactgroep:

Riet Kruisbergen	0487-51 30 01	<a href="mailto:janrietkruisbergen@gmail.com">janrietkruisbergen@gmail.com</a>
Mieke van Schadewijk	0487-51 49 28	<a href="mailto:miekevanschadewijk@gmail.com">miekevanschadewijk@gmail.com</a>
Marlies Asselbergs	0487-51 52 52	<a href="mailto:marliesasselbergs@gmail.com">marliesasselbergs@gmail.com</a>
Petra van de Pol	06 39222948	<a href="mailto:petravandepol65@gmail.com">petravandepol65@gmail.com</a>

Volgende Nieuwsbrief: september 2022. Bijdragen aanleveren uiterlijk 6 september via ons e-mail adres  
Contact Senioren Puiflijk: e-mail: [info@seniorenpuiflijk.nl](mailto:info@seniorenpuiflijk.nl) telefoon: 0487-51 42 32 (voorzitter)  
Secretariaat: Nijenkamp 34 6651HA Druten tel. 06 291 723 35 website: [www.seniorenpuiflijk.nl](http://www.seniorenpuiflijk.nl)



#### Deze Nieuwsbrief staat bol van zomerse activiteiten.

Het is niet iedereen gegeven om er in deze vakantietijd op uit te gaan.

Met ons zomerprogramma willen wij heel dichtbij en vrijwel kosteloos alle senioren de mogelijkheid bieden om bijeen te komen op de dinsdagen en vrijdagen in De Lier. Niemand alleen, dat is het motto.

Daarbij werken wij samen met vele instanties en organisaties en vele vrijwilligers binnen onze gemeente, zoals: Gemeente Druten, MeerVoormekaar, Voedselbank Druten, 's Heeren Loo, De Zonnebloem, Spraakmakers, Dorpshuis De Lier.

#### Er is een gevarieerd programma samengesteld, zie de bijgesloten flyer van Samen 1

Het mooie van dit zomers pallet is dat u gewoon binnen kunt lopen, kopje koffie, thee, of samen een kop soep eten. Aan een van de activiteiten deelnemen is geheel vrijblijvend, alles kan, niets hoeft.

Onze gebruikelijke wandeluurtjes, koffie-uurtjes en het Jeu des Boules maken deel uit van het programma, dat gaat dus op de normale wijze door, zij het dat het in die weken ook op vrijdag kan plaatsvinden.

Wij rekenen er op, u op die dagen te ontmoeten, want daar gaat het om!

Ook het vervoer mag geen belemmering zijn, de PlusBus van MeerVoormekaar haalt en brengt u, zie de flyer, en onze leden kunnen, zoals gebruikelijk, een berichtje achterlaten op de e-mail:

[info@seniorenpuiflijk.nl](mailto:info@seniorenpuiflijk.nl) of bellen 0487-514232

#### Komende activiteiten:

- ♦ Midgetgolf 13 juli
- ♦ Samen 1 in De Lier!  
29 juli—2 september

[Zie binnenzijde en de flyer Samen 1](#)

#### Terugblikken:

- ♦ Zomerse BBQ, 22 juni
- ♦ Met de Uitgaanders naar de Hof van Lof in Megen, 8 juli

[Zie binnenzijde](#)

#### Op de woensdagen blijven, ook in de zomermaanden, de Deurtrappers en de Middagtrappers actief.

Start om 9 uur en om 13.30 uur bij De Lier. Aanmelden is niet nodig, gewoon op tijd bij de start zijn.

Ook niet leden blijven welkom, dus breng de buurman of -vrouw maar mee.

Deelname is als gebruikelijk voor eigen risico.

En met z'n allen moeten we dat risico zo klein mogelijk maken of uitsluiten.

Een fietshelm hoort erbij, vinden wij, het is een dringend advies! En het staat erg stoer, juist ook bij de dames, zo bleek weer bij het uitje van de Uitgaanders naar Megen.

Zie ook de binnenzijde met Veilig Verkeer Nederland over het dragen van de fietshelm.

En de zo belangrijke veiligheid is evenzeer gediend met het houden van voldoende afstand tijdens het fietsen.

Het is géén wedstrijd en een gesloten peloton verhoogt het risico van vallen.



## Het was op 22 juni een gezellige, zomerse afsluiting van het voorjaar met een BBQ op het terras van De Lier.

De nieuwe tent van Frank bood onderdak én schaduw aan alle 51 deelnemers. Vrijwillige braaiers bleven het vlees draaien, salades vonden gretige aftrek, consumpties werden onophoudelijk aangedragen. Toen het uitgebreide buffet zo goed als leeg was, wilde niemand naar huis, het was nog lange tijd gezellig natafelen in het avondzonnetje, met een ijsje als toetje.



## Uit met de Uitgaanders

Op vrijdagmiddag 8 juli gingen 28 leden, met fiets en auto, naar Megen voor een bezoek aan de Hof van Lof. De tuin - De Hof - lag er prachtig bij in de zon.



Elke bloem of plant had zijn verbinding met het hogere. Het hele Kerkelijk jaar lag in kleuren aan onze voeten, zo ook de bijbel en diverse heiligen. Alles werd keurig uitgelegd door 2 gidsen. Koffie of thee met gebak, en nog eens een prachtige uitleg met behulp van dia's. Mooie plaatjes.

Na afloop nog even bij het Broerke langs en toen weer terug op de fiets of in de auto. Het was een zeer geslaagd uitje, schreef een van de deelnemers, organisatie bedankt! Heeft u het gemist? Da's echt jammer, zorg dat u er de volgende keer wel bij bent!

Foto's van Pans en de redactie



## Meer over het dragen van een fietshelm

Bronnen: Veilig Verkeer Nederland, SWOV.

Over de fietshelm wordt vaak gezegd dat hij vervelend zit of niet nodig is, terwijl hij juist zo belangrijk kan zijn in het verkeer. Mocht het namelijk zo zijn dat je op je hoofd valt, dan kun je ernstig letsel voorkomen door het dragen van een helm.

### Zwaar hoofdletsel en hersenschade voorkomen

Van alle Nederlanders die een val maken tijdens het fietsen, heeft een derde last van hoofd- of hersenletsel. In de meeste gevallen (86 procent) spreken we van hersenletsel. De kans op ernstig hoofdletsel na een val neemt met 60 procent af bij het dragen van een fietshelm en de kans op dodelijk hoofdletsel neemt met 71 procent af. Volgens het SWOV (Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid) komt het neer op een reductie van 85 dodelijke en 2500 tot 2600 ernstige verkeersongevallen.

Het dragen van een helm zou vooral helpen onder 70-plussers: per jaar kan dit een reductie van 45 tot 50 verkeersdoden en 900 ernstige gewonden voorkomen.

### Nog geen helmplicht voor e-bikes

In Nederland is het niet verplicht om een helm te dragen, ook niet op een elektrische fiets. Een e-bike valt onder een 'gewone' fiets (met trapondersteuning tot 25 km/u). Voor speedpedelecs (met trapondersteuning tot 45 km/u) geldt wél een helmplicht. Deze fietsen vallen namelijk onder de categorie bromfietsen en dan is een helm verplicht.

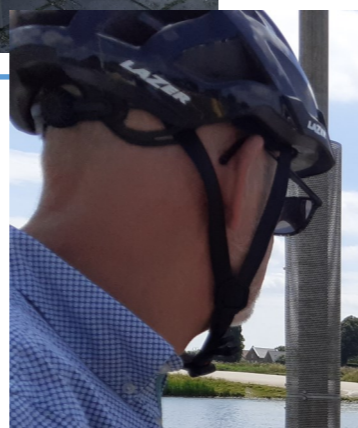
### Comfort en de helm

Er zijn helmen met luchtopeningen voor meer ventilatie, helmen die je strakker of lossere kunt zetten voor het geval je er een muts onder wilt dragen of een helm met vizier. Voor die laatste variant geldt wel dat hij je zicht niet mag belemmeren.

### Hier moet een helm aan voldoen

- Een Europees CE-keurmerk, aan de binnenkant van de helm, gevolgd door EN-1078 (volwassenen) of EN-1080 (kinderen).
- Een goede pasvorm. Dit kun je uitzoeken door de omtrek van je hoofd op te meten (van ongeveer 2,5 cm boven je wenkbrauwen). Draag je een bril? Vergeet hem dan niet op te zetten als je een helm past.

De juiste houding op de fiets. Controleer ook even op een fiets hoe je helm zit. Ben je een sportieve fietser, dan leun je hoogstwaarschijnlijk wat naar voren. Ook dan moet de helm goed zitten.



## Samen 1 in DE LIER

29 juli t/m 2 september van 10.00 tot 12.00 uur, alle dinsdagen en vrijdagen.

Niemand alleen deze zomer!

Voor leden zowel als niet leden

Kom naar De Lier, ontmoeten, verrassende activiteiten, of gewoon een praatje en een kop koffie of thee.

Zie de bijgesloten flyer met de volledige agenda en de vervoersmogelijkheden.

### Programma na de zomer, meer informatie in de volgende Nieuwsbrieven:

- ◆ Fiets- en auto excursie in september
- ◆ Nostalgische kermismaandag tijdens de Puiflijkse Kermis in oktober
- ◆ In de Week van de Eenzaamheid, de Dag van Ontmoeten, eveneens in oktober
- ◆ De Puiflijkse Middag en diner in november
- ◆ Op 17 december sluiten wij het jaar af met de Kerstviering