

Bestuur Reumavereniging De Kempen

Waarnemend voorzitter: Ad Melis, 0497-530330
voorzitter@rpv-dekempen.nl

Vicevoorzitter: Diny van Drongelen, 0497-513965
bestuur1@rpv-dekempen.nl

Secretaris: Stephanie van den Bergh, 06-20265040
secretaris@rpv-dekempen.nl

Penningmeester: Marianne Som, 06-51879685
administratie@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid publicaties: Marton Meulenbroeks, 06-36328672
publicaties@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid activiteiten: Mia Kanen, 0497-517916
activiteiten@rpv-dekempen.nl

Bestuurslid bewegen: Petra van Kemenade, 0497-843798
bewegen@rpv-dekempen.nl

Postadres: Reumavereniging De Kempen,
Postbus 114, 5530 AC Bladel

Rabobank: NL74RABO0107519925 BIC RABONL2U

Website: www.rpv-dekempen.nl

Beweggroepen

Coördinator bewegegroepen:

Petra van Kemenade, 0497-843798
bewegen@rpv-dekempen.nl

Maandag:

Tai Chi: Den Herd, Emmaplein, Bladel
Van 10.30 - 11.30 uur

Contactpersoon: Joke Hendriks, 06-22590093

Dinsdag:

Zwembad De Albatros, Postakkers, Eersel
Van 11.45 - 12.45 uur en van 12.30 - 13.30 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade,
0497-843798 bewegen@rpv-dekempen.nl

Donderdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel
Van 20.45 - 21.45 uur

Contactpersoon: Wilma Maas,
0497-517038 wilmamaas60@hotmail.com

Vrijdag:

Zwembad De Smagtenbocht, Bossingel, Bladel
Van 13.45 - 14.45 uur

Contactpersoon: Petra van Kemenade,
0497-843798 bewegen@rpv-dekempen.nl

Pré-notificatie incasso:

*Uw eigen bijdrage voor bewegegroepen wordt op of
rond de 29^e van iedere maand van uw rekening
afgeschreven, onder vermelding van uw lidnummer en
de desbetreffende maand.*



Lichtpuntje
Contactblad van
Reumavereniging
De Kempen
Nr. 151 december 2019

Inhoudsopgave

2	Van de voorzitter
3	Jaarkalender
4	Van de redactie
5	Adres onbekend
6	Telefoonnummers
7	Info voor leden
8	Vrijwilligersavond
9	Kerstgedicht
10 - 12	Osteoporose
12 - 13 - 14	Kerstverhaal
15	Puzzel
16	Recept
17- 18	Tips over veilig fietsen
19 - 20	

**Alle beweggroepen
hebben vakantie van
zondag 22 december 2019 tot
zondag 5 januari 2020.**

Voorwoord voorzitter

Beste leden en lezers van het Lichtpuntje,

We schrijven al bijna 2020. Ongetwijfeld weet u het nog, de vreugde, maar ook commotie toen het jaar 2000 in aantocht was. Een nieuwe eeuw en nu hebben we al 2% daarvan bereikt. Ziet u ook terug op een intensieve, maar gelukkige periode? Wij (het bestuur van Reuma Vereniging De Kempen) wel. Het was een aantal jaren met uitdagingen en oplossingen. Zo ook 2019, met de wekelijkse beweegactiviteiten. Is het water wel warm genoeg? Ook hebben we het te koude water tot een minimum terug kunnen brengen.

Goed dat jullie er steeds naar uitzien en profijt hebben van het bewegen in het water of op het droge met Tai Chi. Deze activiteiten blijven de belangrijkste voor onze vereniging en hebben elke bestuursvergadering even aandacht.

Het bericht in de krant, dat de verhuurder van de zwembaden de activiteiten heeft overgedragen aan een andere organisatie, hebben wij alleen op die manier kunnen vernemen. Uit het bericht bleek niet, dat de verhuurder de activiteiten in Bladel ook heeft overgedragen. Een telefoontje met Hydra Sport leerde ons, dat daarover nog overleg gaande is. De directeur heeft mij laten weten, dat hij hoopte en verwachtte nog dit jaar daarover uitsluitel te kunnen geven. Als we meer weten, zullen we meteen ook jullie informeren.

Als u dit Lichtpuntje krijgt, zal de Sint weer uit het land zijn, maar staat voor onze vereniging nog de gezellige eindejaarbijeenkomst op 17 december op het programma. U bent er toch ook bij? Voor de kleine bijdrage van € 2,50 hoeft

u het niet te laten, want naast de gezelligheid hebt u een leuke avond met lekkernijen, die flink boven dit bedrag uitgaan.

De begroting, die de penningmeester heeft opgesteld, zal kort aan de orde komen en geeft een goed beeld van wat we voor 2020 financieel kunnen verwachten.

Rest mij nog, mede namens de overige bestuursleden, u een gezellige tijd met een plezierige jaarwisseling te wensen en tot ziens in het nieuwe jaar.

Ad Melis
Waarnemend voorzitter

JAARKALENDER 2019 en 2020

17 december 2019	Eindejaarbijeenkomst met muziek
27 februari 2020	Jaarvergadering, daarna kienen
Maart	Lezing, info volgt
April	Gezellige voorjaarsbijeenkomst
Mei	Excursie vlindertuin
Juni	Dagreisje
In het voorjaar	Fietstocht, datum volgt

Als we allemaal viool
willen spelen, krijgen
we nooit een orkest

Liever jou
hebben en
alles verliezen,
dan alles
hebben en jou
verliezen

Van de redactie

Alweer het laatste Lichtpuntje voor 2019, wat gaat de tijd toch snel. In deze tijd zien we overal lichtjes in de straten en ook dat zijn weer lichtpuntjes voor iedereen.

Harrie Castelijns is de redactie komen versterken, welkom Harrie!

Voor iedereen natuurlijk fijne feestdagen en een goed en gezond 2020!!

Van de puzzel in ons vorige Lichtpuntje nr.150 zijn 4 oplossingen binnengekomen.

De winnaar is geworden: Joke Huijbregts.

Van harte gefeliciteerd met de VVV bon.

Voor de nieuwe puzzel moet je zoeken in het bestuur en beweeggroepen, zodat er een woord uitkomt. Zo weet je meteen wie welke bestuursfunctie bekleedt.

Stuur de oplossing in met vermelding van naam, adres en woonplaats en maak kans op een VVV bon.

Lichtpuntje is een uitgave van Reumavereniging De Kempen en staat onder redactie van Mia Kanen, Wilma Maas, Harrie Castelijns en Stephanie van den Bergh.

Stuur al uw post voor 1 februari 2020 naar:
wilmamaas60@hotmail.com, activiteiten@rpv-dekempen.nl,
harrie_castelijns@hotmail.com of secretaris@rpv-dekempen.nl
Het kan ook telefonisch: 0497-517916, 06 46323776 of
0497-517038.

Bedankt voor je reactie!

Oplossingen puzzel nr. 150

herfst – noot – paddenstoel – blad – eikel – najaar – boom – mos

Adres onbekend

Als u gaat verhuizen, geef dit dan schriftelijk aan ons door.
U stuurt dan een briefje met uw oude en nieuwe adres naar:
Postbus 114, 5530 AC Bladel.

Lidmaatschap opzeggen

Als u uw lidmaatschap wilt opzeggen, moet u dit schriftelijk en
1 maand (dus voor 1 december) voor het volgende
kalenderjaar doen. Stuur dit bericht naar:
Postbus 114, 5530 AC Bladel.
Anders bent u voor heel het lopende jaar contributie
verschuldigd en eindigt uw lidmaatschap pas het jaar daarop.
E-mail: administratie@rpv-dekempen.nl

Ziekenbezoek

Als er iemand van onze vereniging in het ziekenhuis ligt en/of
langer thuis ziek is, willen wij dat graag weten. In principe gaan
we niet meer op bezoek in het ziekenhuis, behalve op
uitdrukkelijk verzoek en altijd via Riek Hoeks, die het bezoeken
van zieken heeft overgenomen van Mia. We sturen nu
voortaan een kaartje naar de zieke. Op dat kaartje staat een
beterschapswens met daarbij de vraag of hij/zij er prijs op stelt
dat hij/zij een bezoekje krijgt, vergezeld van een aardigheidje.
Tegenwoordig stelt niet iedereen prijs op een persoonlijk
bezoek en dat respecteren wij. Mensen liggen nog maar zo
kort in het ziekenhuis en hebben dan meestal alleen behoefte
aan hun eigen familie. Samenvattend komt het hier op neer:
Ziek, hoe, of waar dan ook: Een berichtje naar Riek: 0497-
516196 of riek.hoeks@hotmail.com.

Overlijdensberichten

Gelieve bericht van overlijden te sturen naar:
Marianne Som, t.a.v. RV De Kempen, Postelseweg 11,
5521 RD Eersel. (**Niet** naar de postbus in Bladel).

Telefoonnummers en adressen doktersposten voor 24.00 uur

0900-1232024	Dokterspost Veldhoven
0900-1232024	De Run 4600, Veldhoven Maxima Medisch Centrum
0900-1232020	Dokterspost Eersel/Bergeijk Gebint 1D, Eersel (Dolium)
0900- 1232022	Dokterspost Bladel Wielewaal 10, Bladel (Oktober)
0900- 2049220	Dokterspost Valkenswaard Torenstraat 10, Valkenswaard

Dringend medische hulp nodig buiten de praktijkuren van uw
huisarts? Bel dan de huisartsenposten in de regio.

Na 24.00 uur: MMC Veldhoven 0900-1232024

Lichtflits

Als u de Lichtflits wilt ontvangen via de mail, dan kunt u dit
doorgeven aan: Marton Meulenbroeks,
publicaties@rpv-dekempen.nl
Als u een nieuw mailadres hebt, ook doorgeven aan Marton en
aan administratie@rpv-dekempen.nl

Niet weggooien

Als u het Lichtpuntje hebt gelezen, gooi het dan niet weg,
maar leg het neer in de spreekkamer van uw arts,
tandarts, therapeut, sportvereniging, enz. Op deze wijze
kunnen we mensen attent maken op onze vereniging.
Bij voorbaat dank voor jullie medewerking

INFO over:

LIDMAATSCHAP:

Het lidmaatschap loopt van januari tot januari en wordt stilzwijgend verlengd. Opzeggen: Schriftelijk voor 1 december naar:

Postbus 114, 5530 AC Bladel of per mail naar:

administratie@rpv-dekempen.nl

Indien u verhuist of uw emailadres verandert, kun u dit ook aan bovenstaande adressen doorgeven.

BEWEEGGROEPEN:

Het jaarbedrag is voor minstens 40 lessen voor het zwemmen en ongeveer 38 lessen voor de tai-chi.

Dit wordt geïnd in 12 maandelijkse termijnen.

Gemiste lessen (zwemmen) kunnen in een andere groep worden ingehaald.

Mist u een les omdat het water te koud is, en u deze niet kunt inhalen, en komt u zo onder de 40 lessen per kalenderjaar, dan geven wij u de mogelijkheid om een gedeelte van de eigen bijdrage terug te vragen.

De datums van te koud water worden door ons bijgehouden.

Bij de tai-chi hebben we maar 1 groep, dus daar kan helaas niet worden ingehaald.

LANGERE AFWEZIGHEID EN OPZEGGEN

BEWEEGGROEPEN:

Als u langere tijd afwezig zult zijn, door b.v. een operatie, dan kunt u dit doorgeven aan de administratie. Bij voorkeur ruim 1 maand van tevoren. Uw betalingen worden dan tijdelijk stopgezet.

Begint u weer, dan kunt u dit ook doorgeven aan de administratie.

Als u helemaal wilt stoppen met een van de beweeggroepen, dan is de opzegtermijn 1 volle kalendermaand.

Dit dient u schriftelijk door te geven aan:

Postbus 114, 5530 AC Bladel, of per email aan:

administratie@rpv-dekempen.nl

WHATSAPP:

Alle beweeggroepen hebben een whatsapp groep.

Deze is alleen bedoeld om informatie betreffende de beweeggroepen door te geven.

Heeft u geen smartphone en geen whatsapp, dan kunt u bij twijfel over bepaalde informatie contact opnemen met de contactpersoon van de betreffende groep.



Overleden 13 / 10 / 2019

Mevr. A. v d Ven

Vrijwilligersavond 31 oktober

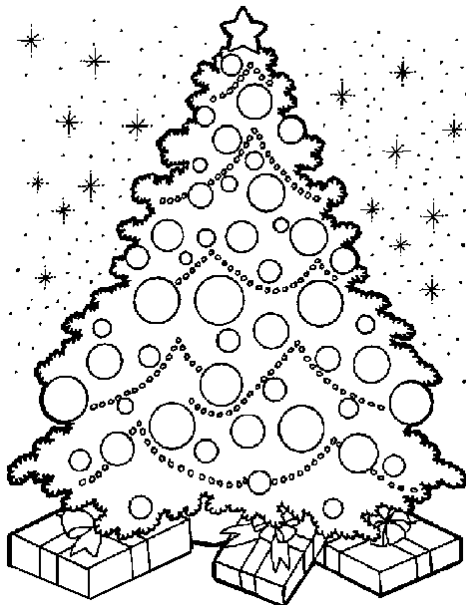
Met 17 vrijwilligers kwamen we bij elkaar bij Bamboo Inn in Hapert. Vicevoorzitter Diny heet iedereen welkom en laat iedereen zijn zegje doen over het afgelopen jaar. Wat zijn we tegengekomen, wat kan beter? Altijd komt er wel weer iets leerzaams uit. Toen iedereen aan de beurt was geweest, konden we 2 uur genieten van het heerlijke eten, toetjes en drankjes. Daarna werd er nog wat na gekletst en ging iedereen tevreden en voldaan richting huis.

Alle vrijwilligers bedankt voor
jullie bijdrage het afgelopen jaar

Kerstgedicht

Kerst is de mooiste tijd van het jaar,
Gezellig met z'n allen bij elkaar.
Kerst is niet zomaar een feest.
Het is een bepaalde wens,
Gedachten, een warmtevol feest.
Kerst is voor iedereen,
Niemand in de kou alleen.
Kerst is vreugde en geluk,
Geen tijd voor zorgen of vervelende dingen,
Het is tijd om bij de kerstboom
Gezellig, kerstliedjes te gaan zingen.
Een mooie boom, rijk versierd,
De lichtjes aan, een mooie tijd breekt aan,
Voor iedereen die ongelukkig is
Steken we een kaarsje aan.

Gelukkig kerstfeest allemaal.



9

Biomedische ingenieurs keren osteoporose bij muizen om

Tegenwoordig is het mogelijk om met medicijnen de afbraak van botweefsel te stoppen. Maar Amerikaanse biomedische ingenieurs willen een stap verder. Ze zoeken naar een behandeling om bij osteoporose het botweefsel weer te herstellen. Met de ontdekking van een biochemische receptor hebben ze een grote stap in de goede richting gezet.

Biomedische ingenieurs aan de Duke University in Durham (VS) zijn er in geslaagd bij muizen het botontkalkingsproces om te keren naar **hernieuwde botaanmaak**. Ze ontdekten een biochemische receptor die met farmaceutische middelen kan worden geactiveerd. Dit stimuleert het herstel en de regeneratie van botweefsel bij osteoporose.

Biochemische receptor

“De meest gebruikte medicijnen om osteoporose te behandelen, kunnen verder botverlies voorkomen,” zegt Shyni Varghese, die als professor Biochemische Technologie en Orthopedie is verbonden is aan de Amerikaanse Universiteit.

“Ze helpen echter niet bij de wederopbouw van het bot. We hebben nu een biochemische receptor ontdekt die bij activering beide kan. Dus botafbraak stoppen en nieuw botweefsel opbouwen”.

Adenosine

In 2014 onderzocht Varghese de rol van populaire biomedische preparaten gemaakt van calciumfosfaat bij het bevorderen van botherstel en regeneratie. Ze ontdekte dat het biochemische adenosine – dat op de A2B-receptor werkt – een grote rol speelt bij het bevorderen van botgroei. Het lag voor de

hand dat een gebrek aan deze biochemische stof een rol zou kunnen spelen bij de ontwikkeling van osteoporose. In haar vervolgonderzoek bestudeerde Varghese muizen met botontkalking. Ze verhoogde de niveaus van adenosine om te zien of dit zou helpen om de schadelijke effecten van de ziekte om te keren.

Bloedstroom

“De muizen die dit medicijn kregen toegediend, waren volledig genezen”, zegt Varghese.

“De botten waren net zo gezond als de controlegroep zonder osteoporose”.

Het is nu de uitdaging om een geschikt medicijn voor mensen te ontwikkelen. Adenosine wordt van nature door het hele lichaam gemaakt en heeft vele rollen, zoals het reguleren van de bloedstroom naar verschillende organen. Onderzoekers kunnen niet zomaar een heleboel adenosine in de bloedbaan ‘dumpen’ om botafbraak zonder bijwerkingen om te keren.

Door Eugène Mathijssen uit Bewegenzonderpijn.com



DE FLUIT VAN DE HERDERSJONGEN

Noors kerstverhaal door **Dan Lindholm**

In de nacht toen Jezus geboren werd, liep een arme herdersjongen over de heuvels bij Bethlehem om één van zijn schapen te zoeken. En zo gebeurde het, dat hij niet bij de herders was, waarover de bijbel ons vertelt. Deze jongen diende bij een strenge heer - wie weet misschien wel bij een van de waarden in Bethlehem - en als hij zou thuiskomen en er een schaap van zijn kudde ontbrak, dan kreeg hij slaag. Daarom lette hij nauwelijks op de wonderbaarlijke dingen die om hem heen gebeurden. Hij merkte niet dat de wind ging liggen; hij hoorde niet hoe de vogels begonnen te zingen en hij zag niet dat alle sterren plotseling met dubbele glans straalden. Zijn weg voerde hem de berg op. Hij zocht achter iedere struik, tot hij ten slotte boven op de berg stond. Van hier kon hij ver in het rond over de velden zien, helemaal tot de stad Bethlehem.

Terwijl hij daar zo boven stond, gebeurde het, dat de hemel zich opende en dat de nacht zo licht werd als de dag. Een ontelbare schaar engelen verscheen en hun lofzang klonk over de aarde. Hoe groot dit wonder was, dat in die nacht geschiedde, heeft tot op de dag van vandaag nauwelijks een mens begrepen. Daarom kunnen we het een kleine herdersjongen ook vergeven, dat hij deze boodschap niet meteen begreep. Hij dacht alleen maar aan het schaap, dat ervandoor gegaan was en hij wilde verder zoeken.

Toen stond er plotseling een engel voor hem en sprak: "Maak je geen zorgen meer om het schaap, op dit uur is een veel grotere Herder geboren. Ga snel naar Bethlehem, waar het Christuskind, de Verlosser van de wereld, in de kribbe ligt."

"Voor de Verlosser van de wereld," zei de jongen, "voor Hem mag ik toch niet verschijnen, als ik hem geen geschenk kan geven?"

"Hier, neem deze fluit en speel een lied voor het kind," sprak de engel, en was op hetzelfde ogenblik verdwenen. Zeven tonen had die fluit en toen de jongen haar aan zijn lippen zette, speelde ze als vanzelf.

Dankbaar en blij liep hij de berg af. Hij wilde over een beekje springen, maar struikelde en lag languit zo groot als hij was, tussen de kiezelstenen. De fluit viel uit zijn hand. Uit zijn mond ontglipte een woord, dat misschien wel eens onder de herders gebruikt wordt, maar dat men beter niet gebruiken kan. Mooi was het niet! En toen hij de fluit weer in de hand hield was er één toon verloren gegaan. Nog zes tonen kon de fluit spelen.

Tijd om te huilen was er niet en bovendien werd het pad langzaam beter; dus liep hij zo snel mogelijk door. Ineens bleef hij staan: vlak voor zich zag hij een grote wolf zitten met ontblote tanden, klaar om te bijten. Het was de lammetjesverslinder zelf. De jongen werd woedend. "Maak dat je wegkomt," riep hij en voor hij er erg in had, had hij de fluit naar de al wegvlochtende wolf gegooid. Toen hij haar weer vond, kon de fluit nog maar vijf tonen laten horen.

De herdersjongen was nu op de plaats gekomen waar de kudden steeds waren. Rustig lagen daar alle schapen en er heerste diepe stilte, slechts één schaap liep blatend rond. De jongen wilde het binnen de omheining brengen. Hij rende er achter aan en omdat het schaap hem ontweek gooide hij met wat hij juist in zijn hand hield. Het was de fluit, die weer een toon verloren had.

Maar waar waren de andere herders toch gebleven? De jongen kon immers niet weten dat zij voor het kindje in de stal knielden. Hij dacht dat ze vast weer met een kruik bier in de herberg zaten en dat hij als jongste weer de wacht moest houden. Boos schopte hij met zijn voet tegen een kruik met water, die dicht bij

het vuur stond. Toen was het of een onzichtbare macht hem de fluit uit zijn hand sloeg, en toen hij haar weer opraapte had zij nog maar drie tonen over.

Daarop ging hij verder naar Bethlehem. Alles ging goed, tot hij door de stadspoort wilde gaan. Daar zag hij zich plotseling omringd door een groep straatjongens die hem zijn fluit wilden afnemen, maar hij wilde haar niet geven. Er vielen klappen over en weer. De fluit had hij weliswaar behouden, maar weer was een toon verloren gegaan.

Eindelijk stond hij toch voor de stal. Hoog boven het dak straalde de wonderbaarlijke ster en in de kribbe lag de Verlosser van de wereld. En toch zou het nog gebeuren dat de fluit nog maar één toon overhad, toen hij de stal binnenging. Want juist wilde hij langs de huisdeur lopen, toen de bitse hond van de waard op hem af schoot. Hij wist zich niet anders te verweren dan met wat hij in zijn hand hield en dat was de fluit.

Zo stond hij nu bij de staldeur maar durfde niet naar binnen te gaan. Hij schaamde zich heel diep, dat er zo weinig van zijn geschenk overgebleven was. In zijn onschuld kon hij niet weten, dat de weg die iedere mens tot de Verlosser voert vol hindernissen is.

Maar de moeder van het Christuskind wenkte hem binnen te komen. En heel stil kwam de jongen uit zijn hoekje te voorschijn en hij speelde op zijn fluit de laatste, nog overgebleven toon. Wat klonk die prachtig. Het Kind luisterde en iedereen in de stal luisterde, Maria en Jozef, de os en de ezel. Het Kerstkind strekte zijn goddelijke hand uit en raakte de fluit aan. En zie: op hetzelfde ogenblik was de fluit weer heel, en haar zeven tonen klonken weer zo mooi en heerlijk, zoals ze al in de hemel geklonken hadden.

Puzzel

De oplossing van de puzzel vormt een woord van 11 letters, dat met de vereniging te maken heeft, De antwoorden kun je vinden op het blad van het bestuur en dat van de beweeggroepen.

1. De 7^e letter v d achternaam van de secretaris.
2. De 2^e letter v d voornaam van bestuurslid bewegen
3. De 1^e letter v d achternaam van de penningmeester
4. De 4^e letter v d voornaam van bestuurslid publicatie
5. De 6^e letter v d naam van dit blad
6. De 6^e letter v het postadres van de vereniging in Bladel
7. De 5^e letter v d achternaam van de vicevoorzitter
8. De laatste letter van de achternaam van de waarnemend voorzitter
9. De 3^e letter van de contactpersoon donderdagavond in Bladel
10. De 2^e letter v d voornaam van het bestuurslid activiteiten
11. De 1^e letter van het gebouw, waar de Tai Chi wordt gegeven.

Stuur de oplossing voor 1 februari 2020 naar wilmamaas60@hotmail.com

Veel succes!!



Recept

Mini kerst quiches

Ingrediënten:

1 rol of 10 plakjes bladerdeeg

2 eieren + 1 geklutst ei

150 ml room

3 plakken rauwe ham

10 cherrytomaatjes

1 eetlepel pijnboom pitjes

1 theelepel Italiaanse kruiden

Een handje rucola en een handje geraspte kaas

Boter om in te vetten en peper en zout

Bereiding:

Verwarm de oven op 180 graden en vet de muffinvorm in met boter. Indien je een rol bladerdeeg gebruikt, snijd dan 8 vierkantjes uit de rol. De rest gebruik je voor het maken van de sterren. Verdeel deze 8 vierkantjes over 8 muffin vormpjes.

Doe hetzelfde met 8 plakjes bladerdeeg uit de vriezer, indien je deze gebruikt. Voeg in een kommetje of maatbeker de eieren met Italiaanse kruiden, peper en zout. Kluts de eieren en voeg de room toe. Meng goed door. Snijd de tomaatjes in 4 stukjes.

Leg eerst een paar rucola blaadjes onderin alle muffinvormpjes met bladerdeeg. Verdeel vervolgens ook de rauwe ham, pijnboompitjes en stukjes cherrytomaat er overheen. Verdeel vervolgens het ei mengsel over alle vormpjes door dit er overheen te gieten. Neem het overige bladerdeeg en druk met de uitsteker een ster eruit. Leg dit bovenop een mini quiche

en herhaal met alle quiches. Voeg een beetje van het geklutste ei over de ster en herhaal met alle quiches. Voeg vervolgens een beetje geraspte kaas over alle sterren. Bak de quiches af in 20-25 minuten.

Smakelijk eten!

Smakelijk eten!

Veilig fietsen tips

1. Helm niet verplicht, wel verstandig

Het dragen van een fietshelm is in Nederland niet verplicht, wel zegt het ministerie van I en W dat het verstandig is om een helm te dragen. Het staat dus iedereen vrij om er een aan te schaffen. Laat je bij de aankoop adviseren voor de juiste spiegel.

2. Meer zien met de spiegel

Met een fietsspiegel zie je zonder omkijken wat er achter je gebeurt. Handig bij het afslaan of inhalen. Ook inhalend verkeer zie je eerder aankomen als je een spiegel aan het stuur monteert. Tip: Laat je goed adviseren voor de juiste spiegel.

3. Check je medicijnen

Begin je met een nieuw medicijn? Dan kan de apotheek adviseren om (tijdelijk) niet te fietsen en de auto te laten staan. Bijvoorbeeld doordat je slaperig of duizelig kan worden. Dit staat in de bijsluiter. Check dit op www.rijveiligmedicijnen.nl of vraag het na in de apotheek.

4. Pas je tijd en fietsroute aan.

Weet je dat de school in de buurt net uit gaat en dat het dan druk is op de weg? Of is het spitsuur rond het station? Neem, als het even kan, een rustiger route.

5. Pedalen met anti slip

Wist je dat er pedalen bestaan met anti - slip? Zo glijd je minder snel weg bij het afzetten van de pedalen. En kies voor schoenen met rubberen zolen, met leren zolen glijd je ook gemakkelijk weg.

6. Blijf uit de dode hoek

De chauffeur van een vrachtwagen heeft een flinke dode hoek waardoor hij of zij de fietser niet altijd ziet. Blijf bij kruisingen minstens drie meter achter een vrachtwagen als er geen fietsstrook is. En als er wel een is, probeer dan zo ver mogelijk naar voren te staan.

7. Verdeel je bagage

Boodschappen doen op de fiets? Zo pak je al snel wat extra kilometers mee door de week! Maar met een paar liter zuivel en een zak aardappelen komt er flink wat gewicht bij. Tip: een bagagedrager achterop is stabielere dan voorop. Ook (afneembare) fietstassen zijn ideaal.

8. Onderhoud je fiets goed

Reinig je fiets regelmatig en laat deze jaarlijks door een rijwielhandelaar controleren. Het is even een klusje, maar je hebt er lang plezier van. De auto krijgt toch ook zijn jaarlijkse APK keuring?

9. Veilig op de e-bike

Veel fietsers rijden op een e-bike. Een uitkomst als je bijvoorbeeld last hebt van je botten of je partner een stuk sneller rijdt, maar neem de tijd om er aan te wennen. Houd er bijvoorbeeld rekening mee dat je sneller gaat dan andere weggebruikers verwachten; let goed op hun reactie bij passeren.

10. (e) – fiets kopen: let op!

Waar moet je op letten bij de aanschaf van een e-bike? De fietsmaker informeert je over de plek van de accu en de motor. Deze zijn bepalend voor de actieradius, de stabiliteit en de manier van opladen van de e-bike.

11. Houd afstand

Wil je ruimte houden om uit te wijken als dat nodig is? Richtlijn: blijf zo'n 50 cm weg van de stoeprand, berm of geparkeerde auto's. En fiets je in een groep, let er dan ook op dat jullie afstand houden ten opzichte van elkaar. Op de smalle fietspaden is het veiliger om achter elkaar te fietsen.

12. Lage instap

Een lage instap zorgt ervoor dat je makkelijk op en af kunt stappen. Dat geldt zeker niet alleen voor damesfietsen: steeds meer heren zijn overgestapt op een sportieve instap met een lage instap. Een uitkomst!

13. Kort fietszadel

Er bestaan korte fietszadels, daarmee stap je makkelijk op het zadel en er vanaf. Het doet denken aan de rokzadels van vroeger, daarmee kregen de dames geen kreukels in hun rokken.

14. Wees extra alert bij slecht weer

Bij regen kunnen sommige plekken onverwacht glad zijn heb ik gemerkt. Ik ben nu extra voorzichtig maar ga wel op pad. Met goede verlichting, reflectoren en opvallende kleding voel ik mij zekerder op de weg.

15. Beter niet met varifocus-bril

Als we wat ouder worden hebben vele een bril nodig: een leesbril, of een bril voor computer- of tv kijken. Ik heb een varifocusbril, en hoorde laatst dat deze niet altijd geschikt is voor op de fiets. Mijn opticien heeft mij toen geadviseerd voor de juiste bril voor tijdens het fietsen.

16. Fiets opnieuw afgesteld

Mijn fietsmaker heeft mij enorm geholpen door mijn fiets opnieuw af te stellen. Mijn zadel is nu lager zodat ik goed met

mijn voeten bij de grond kan als ik op mijn fiets zit. Ik voel me nu zekerder en kan sneller reageren bij lastige situaties in het verkeer. Zo kan ik weer jaren vooruit.

17. Tip van: zet je e-bike uit

Ik schakel mijn e-bike uit zodat mijn fiets bij het op- en afstappen er niet meteen hard vandoor gaat met mij. En ik let ook op wanneer ik van plan ben om te stoppen, ik rem langzaam af en trap niet meer. Vervolgens stap ik af bij stilstaan. Dat staat lekker stevig.

18. Zien en gezien worden

In het voor- en najaar controleer ik mijn fietslampen; zijn ze nog helder en zijn de reflectoren nog schoon en onbeschadigd? Ook mijn eigen zichtbaarheid vergeet ik niet; met lichte, goed zichtbare kleding val ik beter op in het drukke verkeer.

Bron: Veilig fietsen tips RVM

