

Nieuwsbrief

Nummer 3 2024



SeniorenVereniging Rijen

Nassaulaan 62-64, 5121 BC Rijen
Telefoon 0161 22 71 97
secretariaat@sv-rijen.nl, www.sv-rijen.nl

Speciale activiteiten:

Donderdag 29 februari, deel 1

Donderdag 7 maart, deel 2

[Digitale schoonmaak mobiele telefoon of tablet \(=VOL\)](#)

14:00 - 16:00 uur, de Boodschap

Vrijdag 1 maart

[Cursus Cultureel erfgoed, deel 3](#)

10:00 - 12:00 uur, de Oase

Donderdag 14 maart

[Workshop porselein stippen](#)

Pasen

13:30 - 15:30 uur, de Oase

Vrijdag 15 maart

[High Teamiddag](#)

13:00 - 16:00 uur, de Oase

Donderdag 21 maart

[Workshop Bloemschikken](#) **Pasen**

09:30 - 11:30 uur, GardenMaster

Donderdag 21 maart

[Doe meer met je DigiD, deel 1](#)

14:00 - 16:00 uur, de Boodschap

Dinsdag 26 maart

[Bingomiddag](#)

14:00 - 16:00 uur, de Oase

Vrijdag 29 maart

[Digi-inloopcafé](#)

13:30 - 15:30 uur, de Oase

Deze Nieuwsbrief is ook te vinden op www.sv-rijen.nl

De volgende nieuwsbrief verschijnt op **dinsdag 26 maart**

Smakelijk Vrijwilligerscompliment namens de gemeente



Alle activiteiten van SV-Rijen worden gerund en begeleid door ruim 150 vrijwilligers. Vrijwilligerswerk dat zeer gewaardeerd wordt door gemeente Gilze en Rijen. Het Vrijwilligerscompliment, beschikbaar gesteld door de gemeente, bestond uit heerlijke taart. Op 26 januari ontvingen de gast-vrouwen dit compliment (bovenste foto). Een week later waren de bodes en reservebodes aan de beurt, evenals de commissie Speciale Activiteiten, de Werkgroep Communicatie en technisch beheerder Jack Michielsen (onderste foto's). SV-Rijen zorgde voor koffie/thee en voorzitter Truus Noij voegde er enkele warme woorden aan toe. Zij benadrukte het belang van de vele vrijwilligers, de 150 'schakeltjes' die feilloos hun werk doen. Vaak onzichtbaar, velen al heel lang. Ze worden niet betaald, niet omdat ze geen waarde hebben, maar omdat ze onbetaalbaar zijn.



Muziek bij de Kunstkring



Vrijdag 19 januari hield Leo Wolfs [een lezing](#) over twee klassieke muziekwerken. Een kolfje naar de hand van de gepensioneerde Leo, wiens leven altijd in het teken van muziek heeft gestaan. Het was niet de eerste keer dat hij naar Rijen kwam. Eerdere lezingen waren zo geslaagd dat de leden van de Kunstkring, onze grootste activiteitengroep, de sneeuw en gladheid deze dag graag trotseerden om er weer bij te kunnen zijn. Het eerste muziekstuk dat besproken werd, was Vltava (De Moldau) van de componist Smetana (1824-1884).

De compositie ging over de oorsprong, het verloop en het einde van De Moldau, met 440 km. de langste rivier van Tsjechië.

Na de koffiepauze volgde het pianoconcert nr2, op.21 van Chopin (1810-1849).

De aanwezige muzikliefhebbers konden aan de hand van een boekje met duidelijke stap-voor-stap uitleg, de muziek heel goed volgen.



'Bingo!' Luuske en Piet controleren of het een goede of valse bingo is.

Woensdag 3 april

Algemene ledenvergadering 2024

De [Algemene ledenvergadering 2024](#) vindt plaats op **woensdag 3 april** om 13.30 uur in de Theaterzaal van CC de Boodschap. Het jaarverslag 2023, de jaarrekening 2023 en de begroting 2024 zijn vanaf half maart te vinden op onze website. Het verslag 2023 ligt vanaf 11 maart ter inzage in de Oase. Vragen over de financiële stukken graag vóór 20 maart indienen bij het secretariaat. Tijdens de jaarvergadering worden deze vergaderstukken toegelicht en eventuele vragen beantwoord. Aftredende bestuursleden zijn Truus Noij en Charles Verhoosel. Beiden zijn niet herkiesbaar. Het bestuur draagt Johan Kamp voor als voorzitter en Ad Bink als bestuurslid. Aanmelden van tegenkandidaten is mogelijk tot 22 maart bij de secretaris. Dat kan via e-mail: secretariaat@sv-rijen.nl, of schriftelijk via het postvak in de Oase. Wij zien jullie graag op 3 april. Aanmelden voor het bijwonen van de vergadering is niet nodig.

Met de bus naar SeniorenExpo Veldhoven



Dankzij KBO-Kring Gilze en Rijen konden wij een gratis busreis aanbieden aan onze leden naar [de SeniorenExpo](#) in Veldhoven. De KBO-Kring bestaat uit de vier seniorenverenigingen in onze gemeente. Vanwege sneeuw en gladheid waren er enkele afmeldingen, maar rond 9.00 uur konden twee volle bussen vertrekken naar Veldhoven.

Daar was het heel gezellig met de vele kraampjes, muziek, standwerkers en optredens. Er waren prijsvragen en kortingsacties en bij vrijwel elke stand was wel iets te winnen of gratis te krijgen. In de grote zaal genoten de bezoekers van optredens van zangkoren en harmonieorkesten uit de regio. In een andere zaal kwamen liefhebbers bijeen voor een optreden van country line dancers, een modeshow en een zangeres.

Er was veel afwisseling in het aanbod. Talrijke bedrijven met bedden, sieraden, duo-en driewielerfietsen, vakanties, lederwaren, relaxfauteuils, pannen, kleding en nog veel meer! Er was voor iedereen wel iets.

De jubilerende KBO-Brabant was natuurlijk ook aanwezig met een grote stand. Het was gezellig druk op deze eerste beursdag.

Om 15.00 uur stonden de bussen weer klaar om richting huis te gaan.

In een 'skôn carnavalspekske' naar de [Carnavalsbingo](#)

Maandagmiddag 12 februari stonden Luuske en Piet met de bingomolen klaar in de Oase. De gewone bingomiddagen zijn altijd op dinsdag. De Rijense carnavalsoptocht is echter ook op dinsdag. Vandaar dat onze Carnavalsbingo een dag eerder gehouden wordt. Met ruim 75 leden was het een erg drukbezochte bingomiddag. Ongeveer de helft had een 'skôn carnavalspekske' aangetrokken. Er werden extra rondes gedraaid en ook dit keer waren er weer extra prijzen vanwege de grote opkomst. Een dankjewel is op zijn plaats voor de gastvrouwen, die zorgden voor de hapjes en drankjes.

Digi-inloopcafé zoekt enthousiaste medewerker

Adri Jonkers is al enige tijd het tijdelijk aanspreekpunt voor het maandelijkse [Digi-inloopcafé](#).

Hij wordt hierbij ondersteund door enkele digitaal vaardige leden.

Adri doet het graag en met veel enthousiasme, maar...het zou tijdelijk zijn.

Het bestuur is daarom op zoek naar een vaste opvolger voor Adri; een nieuwe contactpersoon, iemand die onze leden kan helpen met hun problemen met smart-phone, tablet of laptop.

Ben jij digitaal vaardig, of weet jij wellicht iemand? Laat het ons weten via:

secretariaat@sv-rijen.nl

Donderdag 15 maart Een Engelse High tea



Ook dit jaar organiseert de werkgroep speciale activiteiten een [High tea](#) voor de leden van de SVR. **Vrijdagsmiddag 15 maart** om 13.00 uur opent de Oase haar deuren om jullie te ontvangen voor een High tea, met een grote variatie van hartige en zoete lekkernijen, geserveerd op prachtig gedekte tafels.

Vanaf dinsdag 27 februari tot donderdag 7 maart kun je hiervoor aanmelden bij onze gast-vrouwen/-heren in de Oase. De kosten bedragen € 13,50 per persoon, direct te voldoen bij inschrijving. Let op: Je kunt alleen met pin betalen!

Woensdag 13 maart

Maak kennis met het kwartet van SchrijveRijen



Momenteel bestaat de [Schrijfgroep](#) van de SVR uit vier deelnemers. Zetty is er vanaf het begin bij. Dit najaar al 10 jaar. Rina stapt in als zij na het overlijden van haar vader Jan, destijds de nestor van onze groep, enthousiast raakt over zijn schrijfsels. Annie heeft het 65-jarig jubileum van de SVR aangegrepen om te komen schrijven. Ineke is sinds enkele jaren deelnemer, aangespoord door haar moeder. Dus: hoort, zegt het voort, want er zijn plaatsen vrij!

Je hoeft geen volleerd schrijver te zijn. We schrijven geen boeken vol, maar kleine stukjes in een schrift. Naar aanleiding van een echt voorwerp, zoals een schaar, een foto, een boek. Wij staan vaak versteld van onze eigen schrijfsels. Als de stukjes dan hardop worden voorgelezen is het fijn als de anderen luisteren en zodoende op nieuwe ideeën komen. Alles in een veilige en vertrouwde sfeer. Want zo is er plaats voor creativiteit. Zoals het dichten van hedendaagse versjes als 'elfjes' en 'haiku's'. Enkelen van ons zijn er al experts in geworden en daar beleven we samen erg veel plezier aan. Schrijven heeft ook de functie om dingen op een rijtje te zetten of van je af te schrijven.

Je kent ons vast al wel van de stukjes van SchrijveRijen die geregeld in de Nieuwsbrieven geplaatst worden. Kom het zelf eens ervaren, op woensdagmorgen om de 14 dagen in de Oase. **Woensdag 13 maart** om 9.30 uur houden we een speciale kennismakingsochtend. Je mag ons dan het hemd van ons lijf vragen of bij de groep aansluiten om zelf iets op papier te zetten. Graag vooraf aanmelden bij Zetty Toonen: 0161-225 881.

Geslaagde meeloopdag Senioren Sjoel Vereniging



In de vorige nieuwsbrief werd uitgebreid geïnformeerd over de 'Senioren Sjoel Vereniging'

De aangekondigde [kennismakingsmiddag](#) op maandag 5 februari heeft inmiddels met succes plaatsgevonden. Zes personen hebben zich

spontaan aangemeld om kennis te maken met deze leuke en al zeer oude sport, die zowel zittend als staand beoefend kan worden. Het ledental kan hiermee stijgen tot ruim 30 personen. Heb je deze kennismakingsmiddag gemist? Je kunt altijd op de speeldagen (maandagsmiddag) binnenlopen in de Oase voor informatie.

Drukkerij Lankhorst is wegens een verbouwing gesloten. Deze nieuwsbrief kon gedrukt worden dankzij de medewerking van **Kleurrijk OKZ** van Amarant Tilburg.



Advies of begeleiding nodig?

VOA's:

Onze Vrijwillige Ouderen Adviseurs (VOA's) helpen jou bij vragen en problemen over bijvoorbeeld thuis-administratie, zorg en welzijn, nalatenschap, het invullen van diverse formulieren, enz.
Tel.nr: 06 - 2454 4071

Clïëntondersteuners:

Onze onafhankelijke clïëntondersteuners helpen jou bij het aanvragen van een Wmo-voorziening.
Tel.nr: 06 - 2454 4071

Belastinginvullers:

Wil je hulp bij belastingaangifte? Bel naar Henny van Oosterhout.
Tel.nr: 06 - 8188 4406

Keuringsarts rijbewijs:

Op www.sv-rijen.nl staat een [lijst met keuringsartsen](#). Deze lijst ligt ook ter inzage bij de gastvrouwen in de Oase.

Contactgegevens

Artikelen, ideeën en foto's voor de volgende SVR-Nieuwsbrief kun je tot **donderdag 7 maart** sturen naar: redactie@sv-rijen.nl

Wijziging van je adres, telefoon-nummer of e-mailadres graag doorgeven aan de gastvrouwen/-heren in de Oase, of mailen naar: ledenadministratie@sv-rijen.nl

Voor alle overige zaken mail je naar: secretariaat@sv-rijen.nl of bel naar tel.nr: 0161 - 227 197

Cursus Valpreventie komt eraan



Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. Een val van een oudere heeft vaak grote gevolgen. Bijna de helft van het aantal valongelukken gaat met letsel gepaard. Ouderen kunnen hierdoor hun zelfredzaamheid tijdelijk of voorgoed verliezen. Nu ouderen langer thuis blijven wonen, wordt goede voorlichting over valpreventie in de thuissituatie des te belangrijker.

Oorzaken van vallen

De oorzaken van valongelukken zijn in twee groepen te verdelen: Lichamelijke of geestelijke oorzaken zoals: duizeligheid, slechte mobiliteit, verstoord evenwicht, zichtproblemen, dementie, verkeerd gebruik van medicijnen, psychische verwarring en angst om te vallen.

Een val kan ook veroorzaakt worden door producten (o.a. medicijnen, alcohol), hulpmiddelen (loophulpmiddelen, schoeisel) en de omgeving (vloeren, oneffenheden, kleedjes, natte vloeren, ontbreken van verlichting, onoverzichtelijk loopcircuit, gebrek aan goed geplaatste leuningen).

Gevolgen van een val

Een val van een oudere heeft vaak grote fysieke en mentale gevolgen. Het is een aanslag op de zelfstandigheid, zelfredzaamheid en mobiliteit van de getroffene, tijdelijk of zelfs voorgoed. Wanneer een oudere vaker valt, neemt deze functionele achteruitgang sterker toe. Ook voor de zorginstelling hebben valongevallen gevolgen. Iemand die gevallen is wordt onzeker en vraagt meer hulp van verzorgenden. Als er sprake is van fysiek letsel na een val, wordt er eerder een beroep gedaan op de verpleging en (para)-medici. Dit heeft tot gevolg dat de werkdruk van de medewerkers toeneemt. Ten slotte stijgen ook de medische kosten door bijvoorbeeld aanschaf van hulpmiddelen, ziekenhuisopname, fysiotherapie en meer behoefte aan verzorging of verpleging. Het is daarom belangrijk om vallen te voorkomen.

Valpreventie

Samen met de fysiotherapeut (en sportcoach) ga je aan de slag om het vallen te voorkomen. Zo leer je bijvoorbeeld hoe je het beste kan vallen, maar je gaat ook oefeningen doen om ervoor te zorgen dat je evenwicht verbeterd wordt. Dit wordt allemaal gedaan in een gymzaal of bij de fysiotherapeut. Het kan zijn dat je af en toe ook opdrachten mee naar huis krijgt. Bijvoorbeeld om thuis te kijken hoe je jouw omgeving kan verbeteren, zodat je zo min mogelijk risico loopt om te vallen. De groep bestaat uit 10 tot 15 deelnemers.

De gemeente, zorgaanbieders en onze seniorenvereniging zijn samen aan het bekijken op welke manier de valpreventiecursus aangeboden kan worden aan onze leden. Meer informatie volgt.

Aankondiging [Seniorenbridge](#) verdiepingscursus

De onlangs georganiseerde vervolgcursus is weer afgesloten en de enthousiaste cursisten hebben aangegeven graag nog aanvullende lessen te willen volgen. Daarom gaan we in november een Verdiepingscursus organiseren. Het wordt dus geen cursus met veel nieuwe stof, maar vooral het opfrissen en verdiepen van reeds aanwezige kennis.

Tommie van der Muren is weer onze docent.

De cursus bestaat uit 12 lessen en wordt gegeven in de Oase.

De kosten bedragen € 99,50 per persoon.

Belangstellenden kunnen zich opgeven bij Leny van Unen via e-mail: svr.bridge@gmail.com