

# Nieuwsbrief

## Nummer 9 2019

**SVR**

SeniorenVereniging Rijen

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

### Speciale activiteiten

Vrijdag 6 en 20 september  
Digitaal café: start van een nieuw seizoen!  
10:00 - 12:00 uur, de Oase

Vrijdag 6 september  
Voorlichtingsmiddag: Openbaar vervoer en OV-chipkaart  
14:00 - 16:30 uur, de Oase

Zondag 8 september  
Alleen? En toch gezellig samen eten!  
17:30 - 19:00 uur, Vita/De Regent

Vrijdag 13 september  
Voorlichting door SeniorWeb Rijen:  
Doe meer met onze website  
14:00 - 16:00 uur, de Oase

Woensdag 18 september  
Theatervoorstelling over dementie  
'Ons kan niks gebeuren'  
19:30 - 21:30 uur, Rabozaal van De Boodschap

Donderdag 19 september  
Filmochtend 55+ Bios  
10:00 - 12:00 uur, Rabozaal van De Boodschap

Dinsdag 24 september  
september-bingo  
14:00 - 16:30 uur, de Oase

**Volgende nieuwsbrief 8 oktober**  
**Kopij en foto's kun je inleveren tot en met 17 september**

### Fotoclub de Vrijbuiters

#### Expositie foto's in de Oase

Elk half jaar is er een wisseling van de kunstwerken in de Oase. Vanaf 5 september is er fotowerk van 12 enthousiaste fotografen van fotogroep De Vrijbuiters te bewonderen.

*Een must voor iedereen die van mooie foto's houdt!*



### Vrijdag 13 september: Doe meer met onze website

#### Voorlichting door SeniorWeb Rijen

Op onze website kun je alle informatie over onze vereniging vinden: alle wekelijkse activiteiten van de groepen en informatie daarover, alle speciale activiteiten, aankondigingen, verslagen, foto's, informatie over hulpverleners, beleidsplannen enz. Alles wat je wilt weten van en over onze vereniging staat op de website!

Maar hoe vind je die informatie? Daarover gaat deze voorlichtingsbijeenkomst. Breng je tablet, je iPad, je smartphone of je laptop mee. Dan gaan we samen aan de slag.

Sinds 1 september is SV-Rijen een leercentrum van SeniorWeb. Op vrijdagmorgen om de twee weken is er een Digitaal Café in de Oase. Iedereen met belangstelling voor PC, laptop, tablet of smartphone is er welkom.

Vrijdag 27 september  
Oogcafé  
14:00 - 16:00 uur, De Boodschap,  
Ruimte 7

Zaterdag 28 september  
Middagconcert in Den Bosch  
12:30 - 17:30 uur, vertrek vanaf  
De Boodschap

Vrijdag 4 oktober  
High Tea  
13:00 - 16:30 uur, de Oase

Vrijdag 1 november  
Lezing rondom het levenseinde  
door Jos Vermunt van KBO Brabant, in  
de Oase. Meer informatie hierover  
volgt in de nieuwsbrief van oktober

### Consumpties in de Oase

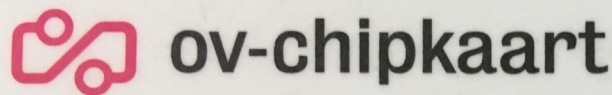
Het bestuur is aan het brainstormen over een andere betalingsvorm voor de consumpties in de Oase. Meer informatie volgt.

*Donderdag 24 oktober*  
**Paddenstoelenwandeling in  
Boswachterij Dorst**



*Vrijdag 6 september*

### Voorlichtingsmiddag: Openbaar vervoer en OV-Chipkaart



Niet vertrouwd met het openbaar vervoer of de OV-Chipkaart? Kom dan op vrijdag 6 september om 14.00 uur naar de Oase. SV-Rijen organiseert in samenwerking met KBO-Brabant en het Reizigersoverleg Brabant een voorlichtingsmiddag over het openbaar vervoer.

Met de bus of de trein reizen kan echter een drempel zijn, want er is in de loop der jaren wel het een en ander veranderd. Wie meer vertrouwd wil raken met het hedendaagse openbaar vervoer en de OV-Chipkaart is daarom welkom op deze informatiebijeenkomst. Als je ter plekke ook hulp bij de aanvraag van een OV-Chipkaart wilt, breng dan je ID kaart of paspoort mee. Deelname aan deze middag kost 2 euro en dat is inclusief een kopje koffie/thee in de pauze. Vooraf aanmelden in de Oase.

### *Rabo ClubSupport*

#### **Hoe meer stemmen, hoe groter het sponsorbedrag!**

Ben je klant van Rabobank en ook Rabolid? Dan kun je meehelpen om een sponsorbedrag van 200.000 euro onder verenigingen in de regio Tilburg te verdelen. Heb je een rekening bij de Rabobank, maar ben je nog geen lid, zorg dan dat je je bij de Rabobank aanmeldt. Want Raboleden krijgen in september een brief met een unieke code. Hiermee kunnen ze vijf stemmen uitbrengen op deelnemende verenigingen. Hoe meer stemmen, hoe groter het bedrag dat een vereniging in 2019 krijgt. En SeniorenVereniging Rijen doet mee!

De stemming is van 27 september t/m 11 oktober 2019. Wij hopen dat je twee stemmen op SV-Rijen uitbrengt! Heb je geen idee aan welke verenigingen je de overige drie stemmen gaat geven? Denk dan eens aan Dagactiviteit VoorMekaar, de Zonnebloem en het steunpunt Mantelzorg.

*Zaterdag 28 september*

### **Middagconcert in Den Bosch**

Lionsclub 's-Hertogenbosch organiseert elk jaar een concert voor mensen die niet meer in staat zijn om zelf een theater te bezoeken. Dit jaar is op zaterdagmiddag 28 september het vijfenveertigste Lionsconcert. Voor de vierde keer sluit Lionsclub Dongevallei hierbij aan en die bezorgt zo tientallen mensen met een beperking van SeniorenVereniging Rijen een plaatsje in het Provinciehuis.

Mensen met een beperking die graag dit concert willen bezoeken kunnen zich vanaf 1 september melden bij de gastvrouwen in de Oase. Er zal vanaf de Boodschap een bus rijden naar het Provinciehuis in Den Bosch waar het concert gehouden wordt. Ook gaat er een vrijwilliger mee van SV-Rijen. Helaas kunnen er geen elektrische rolstoelen mee in de bus, wel gewone rolstoelen en rollators.



## 18 oktober vrijwilligersdag

Op vrijdag 18 oktober is de jaarlijkse vrijwilligersdag. Het bestuur zal de vrijwilligers hiervoor een persoonlijke uitnodiging sturen als dank voor hun inzet voor SV-Rijen. De Oase zal die dag gesloten zijn.

## Repaircafé en Wegwijzer

De vrijwilligers van het Repaircafé en de Wegwijzer staan elke laatste vrijdag van de maand voor je klaar van 9:30 - 12:00 uur in de Oase.

De Wegwijzer blijft in de Oase totdat 'het nieuwe fysieke inlooploket bij de gemeente' actief zal worden.

## Vrijdag 4 oktober High Tea



Op vrijdag 4 oktober organiseren we weer onze jaarlijkse High Tea: een gezellige middag met overheerlijke hartige en zoete lekkertijen. De high-teamidag begint om een uur en zal rond vier uur eindigen.

Aanmelden voor deze middag is mogelijk bij onze gastvrouwen in de Oase. De prijs is € 10,- te voldoen bij opgave. Het maximale aantal deelnemers is gesteld op 50 personen, dus wees er snel bij!

*Toos Snijders, cliëntondersteuner Wmo:*

## Heb je een probleem in je dagelijkse functioneren?

Naarmate je ouder wordt, merk je wat vaker dat alledaagse klusjes niet zo eenvoudig meer zijn. Dit proces gaat meestal sluipenderwijs. En op een gegeven moment kom je tot het inzicht dat je zo niet meer kunt doorgaan. Wat dan?

Toos Snijders: 'Gelukkig bestaat de Wet maatschappelijke ondersteuning, Wmo. De seniorenverenigingen van onze gemeente hebben acht vrijwilligers. Die zijn speciaal opgeleid om mensen met een hulpvraag te ondersteunen. Ik ben er daar een van. Wij weten hoe deze wet mensen kan helpen! Bijvoorbeeld bij problemen in het huishouden, bij vervoersproblemen en dagbesteding. In een voorgesprek gaan we samen de hulpvraag zo duidelijk mogelijk omschrijven. Praktische hulp is belangrijk, maar ook de mentale steun kan iemand flink op weg helpen. Zo kan een cliëntondersteuner bij het gesprek met de gemeente aanwezig zijn.' Toos wijst er ook nog op dat je door een beroep te doen op de Wmo kunt voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken.

Als je hulp nodig hebt bij je Wmo-aanvraag, bel dan Sylvia Raaijmakers, tel 06-24544071. Zij coördineert het werk van de cliëntondersteuners.



## Spedprocedure rondom rijbewijsverlengingen

### KBO-Brabant kan bemiddelen

Moet je te lang wachten op de keuringsuitslag van je rijbewijs? Bel dan KBO-Brabant, tel. 073-6444066. Zij helpen je de procedure te verkorten.

## Nieuw! Valpreventie bij sportgroep 50+

### Vallen en opstaan

Iedereen valt wel eens. Als je jong bent, heeft dat nauwelijks gevolgen. Je krabbelt overeind, kusje erop en je gaat door. Als je ouder wordt, is dat niet meer zo vanzelfsprekend. Opstaan lukt dan soms niet meer. En je breekt makkelijker een heup of schouder.

Waarom val je? Leeftijd speelt een rol. Senioren hebben minder evenwichtsgevoel en worden duizelig bij plotseling opstaan. Of ze hebben een aandoening (Parkinson bijv.) waardoor ze verkeerd gaan lopen. Ouderen krijgen te maken met botontkalking, spierzwakte, voetafwijkingen of slechtere ogen. Allemaal risicofactoren die tot een vervelende val kunnen leiden. Daar komt de angst om te vallen nog bij waardoor de kans op een struikelpartij juist groter wordt. Je spant bij angst je spieren en dan kan het fout gaan. En dan zijn er nog de gevaren om ons heen: losliggende tegels, boomwortels, drempels, een vloerkleedje, een gladde douchevloer of een steile trap.

Schaatsen durf je niet meer. Sporten wordt lastig. Maar niet-bewegen is veel slechter. Wie door te bewegen zijn lichaam in conditie houdt, lukt het beter een val te vermijden. Sportgroep 50+ gaat vanaf 18 september elke derde woensdag van de maand aandacht besteden aan valpreventie. Je leert ook hoe je na een val weer zelfstandig kunt opstaan.

Interesse? Neem dan contact op met Thea van Sunten van Sportgroep 50+ of ga een keer woensdagochtend tussen negen en tien in Den Butter kijken.



## DEN HAAG

### Hulp, advies of begeleiding nodig?

Onze VOA's helpen en adviseren.  
Voor informatie: bel Sylvia  
Raaijmakers: tel. 06-2454 4071

Hulp bij aanvraag Wmo-voorziening? Voor informatie: Bel Sylvia  
Raaijmakers: tel. 06-2454 4071

Hulp bij belastingaangifte? Bel  
Henny van Oosterhout:  
tel. 0161-227939 of 06-4010 0229

### Colofon

Deze Nieuwsbrief is ook te vinden  
op [www.sv-rijen.nl](http://www.sv-rijen.nl)  
Kopij en foto's kun je mailen naar  
Maaïke Broers  
[redactie@sv-rijen.nl](mailto:redactie@sv-rijen.nl)

Adreswijzigingen doorgeven aan  
[ledenadministratie@sv-rijen.nl](mailto:ledenadministratie@sv-rijen.nl)  
Dat kan natuurlijk ook via de gast-  
vrouwen in de Oase

donderdag 17 oktober

### Bezoek aan de tweede Kamer in Den Haag

Ben je politiek geïnteresseerd? Wil je weten hoe het reilt en zeilt in de Tweede Kamer? Ga dan donderdag 17 oktober een dagje met ons mee naar Den Haag. Om 11.15u vertrekt de bus richting Den Haag waar we om 13.00u zullen aankomen. Eerst hebben we een gesprek met Tweede Kamerlid René Peters (CDA). Hij zal een uitgebreide uitleg geven waarna we een rondleiding krijgen van ruim een uur. Vervolgens kunnen we nog plaatsnemen op de publieke tribune in de plenaire zaal. Om 16.00 u wordt deze interessante middag afgesloten en gaan we naar Scheveningen voor een heerlijk diner. Na het eten brengt de bus ons weer terug naar Rijen waar we om 21.00u verwachten aan te komen.

### Zin om mee te gaan? Let op de volgende informatie!

Er gelden in de Tweede Kamer *strengere veiligheidseisen*. Daarom zijn wij als organisatie verplicht om van iedereen de gegevens, zoals ze in *je paspoort of op je ID kaart* staan, tijdig door te sturen aan de Tweede Kamer.

Dat betekent dat de inschrijving voor deze excursiedag al op vrijdag 13 september zal zijn. Vanaf 10.00u kun je hiervoor terecht in de Oase. Belangrijk is dat je je persoonlijk komt aanmelden. Nóg belangrijker: Breng een kopie mee van je paspoort (of ID kaart) en vergeet ook je KBO-pasje niet. Op de bezoekdag zelf moet je natuurlijk ook een identiteitsbewijs bij je hebben. De totale kosten bedragen € 36,00 per persoon. Betalen gaat ter plaatse via eenmalige machtiging voor automatische incasso.

### Laatste computerinloop

### Gijs en Frans, bedankt!

De afgelopen jaren hebben Gijs Smit en Frans Dehing het inloopspreekuur voor computergebruikers verzorgd. 16 augustus was de laatste keer. Gijs zijn gezondheid is helaas achteruit gegaan waardoor hij moest besluiten het stokje over te dragen. Frans stopt ook. SV-Rijen was blij met deze twee computerprofessionals. Ze waren er altijd en gingen door tot ze een oplossing hadden. Gijs en Frans, bedankt voor jullie inspanningen!

### Tien jaar 'De Swing'

*'k Hou van De Leemput.  
golf, midget, jeu de boules.  
Als je komt kijken,  
weet je pas wat ik bedoel.  
Een heel mooi park,  
het geeft plezier aan jong en oud.  
Het krijgt geen zilver,  
alleen maar goud.  
'k Hou van De Leemput  
die mag nog heel lang bestaan,  
om naar dat mooie park te gaan.  
Jaren activiteit,  
voor ieders vitaliteit.  
Op onze Leemput!  
't Is een bijzonderheid.*

Tekst: Henk, lid van golfclub 'De Swing'. Muziek: Ik hou van Holland