

Activiteitengroepen letten extra op hun leden

Meerdere (bestuurs-)leden van diverse activiteitengroepen hebben nu extra aandacht voor hun leden, vooral voor hen die eenzaam zijn. Zo gaat Pitch & Putt wandelend langs hun leden om te kijken of alles in orde is. De jeu de boulesclub roept iedereen op om eenzame leden een kaartje te sturen of op te bellen. En omdat de laatste workshop bloemschikken niet door kan gaan, worden de bloemstukken gemaakt door de cursusleider en aan huis afgeleverd. De Country line dancers hebben een CD en oefenen zelf thuis, en Sport 50+ krijgt online oefeningen van hun coaches.

Wij zijn heel trots op onze leden dat ze in deze bizarre tijden ook belangstelling hebben voor elkaar. Chapeau!!!



Zoek je contact?

Heb je niemand om tegen te praten of heb je een vraag? VIPvoor- elkaar heeft met ons en andere vrijwilligersorganisaties in onze gemeente een [lokale hulplijn](#) ingesteld: 06-57 34 51 82. Hier kun je naartoe bellen als je vragen hebt, je verhaal kwijt wilt of als je iemand nodig hebt om bv. jouw boodschappen te doen. Bereikbaar van 8.00 - 20.00 uur, ook in de weekenden. Heb je een leuk idee om deze tijd van 'sociale onthouding' door te komen, stuur dan een mailtje naar het bestuur: info@sv-rijen.nl of bel 0161-222141.

Nieuwsbrief



SeniorenVereniging Rijen

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

23 maart 2020

Coronavirus niet te stoppen, eenzaamheidsvirus wel!

Heb jij vrijdagavond ook gekeken naar de toespraak van koning Willem Alexander? Hij sprak de mooie woorden: 'Het coronavirus kunnen we niet stoppen, het eenzaamheidsvirus wel'.

Het was een speech vol waardering voor de hulpverleners en troost voor de mensen die een dierbare hebben verloren aan het coronavirus. Maar ook een alarmerende waarschuwing dat deze crisis wellicht langer gaat duren dan we hopen. Inmiddels puilen de ziekenhuizen uit en gaan grenzen om ons heen op slot. Iedereen wordt geadviseerd de richtlijnen van het RIVM strikt op te volgen, en om minstens 1,5 meter afstand te houden van elkaar. Wij behoren als senioren tot de grootste risicogroep en daarom is het verstandig dat we kiezen voor vrijwillige isolatie, oftewel ... thuisblijven! Hoe minder contact dat je nu hebt met andere mensen, des te kleiner is de kans dat je zelf besmet raakt of dat je iemand anders kunt besmetten.

Uiteraard is dat geen sinecure. Het betekent dat je familie, je kinderen en kleinkinderen niet op bezoek komen. En dat je je burens, je vrienden en je maatjes van de seniorenvereniging een hele poos niet ziet. Daarom, let nu extra op elkaar zodat niemand van ons het eenzaamheidsvirus oploopt.

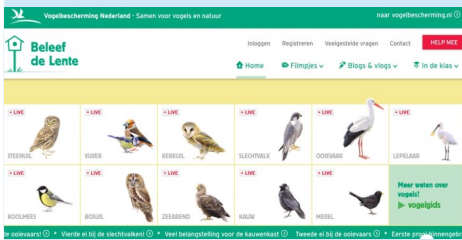
Achter de schermen

Bestuurs- en redactieleden hebben afgelopen week hard gewerkt. Alle activiteiten moesten acuut worden afgezegd, en ook de algemene ledenvergadering. We hebben iedereen zo snel en goed mogelijk op de hoogte gebracht via extra nieuwsbrieven, het weekblad en een persoonlijke brief aan de leden zonder e-mailadres. We zullen een poos aan 'sociale onthouding' moeten doen. Volgens het RIVM mag je nog wel even naar buiten, mits je geen koorts hebt, geen keelpijn hebt en niet hoest of niest. Vermijd groepen en bij twijfel: blijf thuis ...



Lenie en Marian maakten samen een wandelingetje. Ze houden zich aan de richtlijnen van het RIVM: in een rustige omgeving en op minimaal 1,5 meter afstand van elkaar. En bij thuiskomst natuurlijk heel goed handen wassen.

Tip van de redactie



Als je niet in de natuur kunt gaan wandelen omdat je slecht ter been bent of omdat je in isolatie zit, volg de ontwikkelingen in de natuur dan eens op www.beleefdelente.nl

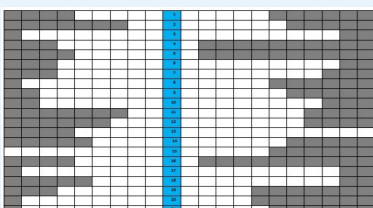


Winkels open van 7 - 8 uur

Vanaf nu zijn een aantal supermarkten 's morgens tussen 7 en 8 uur open voor onze groep kwetsbare ouderen. Een van onze leden gaf hierover haar mening: "Belachelijk tijdstip, zo duurt onze dag nog veel langer. Over het bestrijden van het eenzaamheidsvirus gesproken ..."

Denk jij er ook zo over? Ga jij wel zo vroeg winkelen? Laat het ons weten.

Puzzel 3 van Marian



[Klik hier om de puzzel te openen.](#)

Print hem en vul hem in!

Deel jouw persoonlijke verhaal

Wat een impact heeft dit miserabele monstertje op mij en de rest van de mensheid. Voor mij persoonlijk betekent het: Totale fysieke isolatie. Dat betekent, dat ik als ik niet telefoneer, dagenlang niet praat!

Ik kan mijn emoties niet kwijt. Zoals boosheid, omdat iets niet lukken wil. Blijheid omdat het gelukt is een tuinrekje in elkaar te zetten (uren over gedaan met x-tal schroeven). Trots, omdat ik het tuinstel weer zo mooi heb gekregen door na het schoonmaken de dashboard spray van Ad te gebruiken. Het lekkere gevoel dat het zonnetje zo fijn schijnt. Verdriet, omdat ik altijd weer zelf het initiatief moet nemen om überhaupt een babbeltje te kunnen maken. En wie interesseert het nou, hoe ik me voel en wat ik allemaal wel of niet uitvoer.

Hiermee kom ik mezelf keihard tegen. De meeste mensen beseffen helemaal niet wat een leven, zonder enige familie betekent. Nu voel ik het gemis van mijn lieve levensmaatje des te heftiger. Ik weet tevens, dat ik alleen maar goed kan overleven, als ik mijn zelfdiscipline bewaar. Er zit immers niemand op mij te wachten. Niemand, die ziet dat ik mijn nagels heb verzorgd, mijn haren heb gekapt, een nieuwe blouse aan heb, en meer van die dagelijkse dingen. Naast het huishoudelijk werk en het tuinonderhoud, ga ik maar de boeken lezen, die er nog steeds liggen. Of een spelletje doen op de computer. Puzzelen en wat tv kijken is ook een optie. En als de muren op me af komen, ga ik een eindje autorijden, zolang er nog geen lock down is.

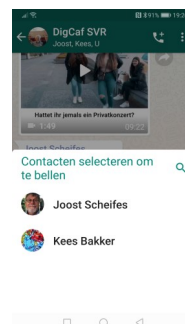
Ik kan begrip opbrengen voor mijn vrienden en kennissen. Zij allen hebben hun eigen zorgen en perikelen in deze angstige en onvoorspelbare tijd. En als er dan een appje komt, ben ik er heel blij mee. Maar waar blijf ik met mijn gevoelens? Is dit eenzaamheid of alleen maar alleen zijn?

Toch maar weer even de telefoon pakken, zodat ik niet verleer te praten ...

Tip van ons Digitaal Café:

Groepsbellen met WhatsApp

Via WhatsApp kun je bellen met meerdere mensen tegelijkertijd. Leuk om eens te proberen! Het werkt direct met een groep die al is aangemaakt. Links zie je de groepschat van de DigCaf-groep van onze seniorenvereniging. Rechtsboven in het scherm zie je een telefoonhoorn met een plusje. Als je daar op drukt zie je de deelnemers van de groep. Klik op de deelnemers waarmee je je gesprek wilt voeren.



Voor de namen verschijnt dan een vinkje. Druk dan op het hoorntje naast de afbeeldingen van de deelnemers en WhatsApp maakt verbinding met ze. Als je met meer mensen tegelijk praat, moet je wel opletten of je aan de beurt bent. Door elkaar heen praten gaat namelijk erg slecht. De kwaliteit van de verbinding is overigens afhankelijk van de kwaliteit van de Wifi-verbinding in je huis.

Voel je je eenzaam? Bel dan Gilze en Rijen Helpt: 06-57 34 51 82.