



*Klik op de LINKS in deze Nieuwsbrief.
Daar wordt het pijltje een handje.
Zo krijg je nog meer informatie!*

Alle activiteiten afgelast

Alle activiteiten van SV-Rijen zijn tot 1 juni zijn afgelast. Het bestuur houdt zich aan de richtlijnen van de overheid.

Er komen vragen binnen over uitstapjes waarvoor al betaald is, zoals de busreis naar de musical 'Soldaat van Oranje'. Krijgen we ons geld terug of wordt het verzet naar een andere datum? Hanneke Thielen, coördinator van deze uitstapjes, is heel druk bezig om met het bestuur te bekijken hoe een en ander geregeld gaat worden.

Een tip van Betty Olivier

Pak eens een doos met oude foto's, haal fijne herinneringen op en misschien heb je nu eindelijk tijd om de foto's te sorteren en in te plakken.



Gilze en Rijen Helpt
06-57 34 51 82

Ben je eenzaam of heb je wat hulp nodig? Bel gerust, er staan heel veel vrijwilligers voor je klaar voor een praatje, om boodschappen te doen, je medicijnen op te halen enz.

Alle 7 dagen van 8.00 - 20.00 uur.

Nieuwsbrief



SeniorenVereniging Rijen

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

27 maart 2020

Houd contact met elkaar!

Tja het is wat! De periode van sociale onthouding is verlengd. En de regels zijn ook nog eens flink aangescherpt, zoals je via of via de krant hebt kunnen vernemen. De Boodschap is dicht tot 1 juni. En de Oase dus ook. Alle activiteiten van SV-Rijen liggen daardoor nog stil. Dus zie je amper nog andere mensen en mis je je kinderen, kleinkinderen, vrienden en kennissen. Leve het digitale contact!

Bel elkaar regelmatig! Het kan het verschil maken. Want één ding is zeker: we moeten samen door deze moeilijke tijd heen zien te komen. Wees voorzichtige! Pas op jezelf en kijk intussen ook om naar anderen die jouw hulp misschien kunnen gebruiken. We kijken er al naar uit om jullie straks allemaal weer te zien.

Veel bijdragen voor Extra Nieuwsbrief

We blijven tot 1 juni 1 à 2x per week een Extra Nieuwsbrief maken, met verhalen, tips, een puzzel of wat dan ook. De ONS kun je [hier lezen](#) op internet. Die wordt in april niet bezorgd, maar in mei weer wel. Lees ook het artikel over corona-nepnieuws. Bij twijfel, raadpleeg [de site van RIVM](#). Van SchrijveRijen ontvingen we een mooi gedicht: een Haiku. Paula van Baal verraste ons met prachtige iconen en mandala's om met jullie te delen. Ook in andere activiteitengroepen zien we prima initiatieven.

Belcirkels, initiatief van KBO-Brabant

In een belcirkel deel je jouw telefoonnummer met negen andere KBO-leden uit jouw omgeving, zodat je elkaar regelmatig kunt bellen. Gewoon om te vragen hoe het gaat, om je zorgen te delen, om een gezellig gesprek te voeren. Zo kijken we toch naar elkaar om en hoeven we de coronacrisis niet alleen te doorstaan. [Klik hier voor meer informatie.](#)

Oefeningen om fit te blijven

Veel van onze leden blijven nu meer binnenshuis. Heel verstandig! Een stukje wandelen of fietsen is weliswaar nog steeds toegestaan, maar niet iedereen wil of kan naar buiten. Om toch voldoende in beweging te blijven hebben we wat eenvoudige oefeningen opgezocht die je binnenshuis, op je balkon of buiten op de plaats kunt doen. Maar ook stoelyoga is leuk om te doen. Door te bewegen blijf je fit. Dus trek je sportschoenen maar aan en doe mee!

[Klik hier voor OEFENINGEN](#) of [klik hier voor STOELYOGA](#)

**GEZOND
IN BEWEGING**



CINETREEFILMS

Mocht je fan zijn van filmhuisfilms: Cintreee films zijn tot 7 april gratis te bekijken! Er komen films als Tomorrow, Lion, Lucky en vele andere. Haal de bioscoop nu in huis.

[Klik hier om de films te bekijken](#) en gebruik de code 'samenthuis'



LET OP

Dit weekend gaat de zomertijd in

SchrijveRijentje Koffiehaiku's van Ed

*Waar blijft de koffie?
Wel een beetje tempo graag!
Trek niet zo van leer ...
Koffie hier naar toe!
Nou, kan dat vriendelijker?
Ouwe mopperpot!
Percolator-nat.
Is echt niet te zuipen, hoor.
Korte metten: weg!
't Is lauw, verdikke!
En dat lustte ik al nooit.
Nee, dan maar water!*

Tekenen en Kleuren met Paula



Klik op icoon of mandala.
Printen en kleuren maar!



Interview met Cor en Zwaantje Andeweg Leven zonder internet

Bijna een vijfde van onze leden heeft geen e-mail-adres. Die hebben geen zin om nog aan een 'iets nieuws' te beginnen. Ze denken al gauw dat het te moeilijk is. Als het nodig is, vragen ze wel hulp. Een van hen is Cor Andeweg (86). Hij heeft wel een computer, maar geen internetaccount.

Hij voelt geen enkele behoefte om daarmee aan de slag te gaan. En zijn vrouw Zwaantje is niet van plan hem op andere gedachten te brengen. Zijn kinderen helpen hem met die dingen, als het nodig is.

Hij is voorzitter van het Oasekoor. De computer gebruikt hij enkel als een typemachine om bijvoorbeeld verslagen te maken en deze uit te printen. Die slaat hij op in papieren mapjes en niet op de computer. Voor actualiteiten heeft hij ook geen internet nodig: hij heeft immers al tv en krant.

Samen met zijn vrouw heeft hij een goed gevuld leven. Na jaren met veel heupklachten heeft hij zich toch maar 16 maanden geleden laten opereren. De chirurg liet hem de kale kop van zijn heupgewricht zien. En de positief ingestelde Cor reageerde: 'ik ben toch blij dat die kop zo kaal is en niet mijn hoofd!' Nu geniet hij weer van een goede gezondheid.

Ook in deze crisis rijdt hij nog behoorlijke afstanden met de auto. In het weekend gaan ze regelmatig naar een huisje in Renesse. Verder vinden hij en zijn vrouw puzzelen wel leuk. Zwaantje helpt anderen met theezakjes glad te maken, zodat er weer mooie kunststukjes van gemaakt kunnen worden. Boodschappen doen vormt geen probleem. En de tuin houdt hij nog steeds zelf bij. En zo komen Cor en Zwaantje hun tijd van vrijwillige isolatie goed door.

Tip van Joost Hanszoon:

Schrijf eens een Haiku!

Er zijn allerlei [dichtvormen voor korte gedichten](#). Bekend is de limerick waarvan de eerste regel op een plaatsnaam eindigt. Maar heel bijzonder is de haiku. Dat is een Japanse dichtvorm. Oorspronkelijk bevat deze dichtvorm een of meer waarnemingen uit de natuur rond de seizoenen. Een haiku telt drie regels. De eerste regel heeft vijf lettergrepen, de tweede zeven en de derde weer vijf. Meestal is er geen rijm. Ook bij SchrijveRijen gingen ze er onder leiding van Jeanne van Leijssen mee aan de slag. Ed maakte een 12-tal koffiehaiku's waarvan we er enkele uitkozen.

Corona

*De hemel staalblauw,
Knoppen breken, groeien uit.
Opgesloten, thuis!*

Iconen en mandala's van Paula

In plaats van een puzzel hebben we vandaag iets heel anders. Paula van Baal, begeleider van de teken- en schildergroep, heeft een paar prachtige iconen en zelf te maken mandala's naar ons gestuurd om in te kleuren. Teken de mandala eerst door op volgorde van cijfer naar cijfer te gaan. Daarna kun je hem inkleuren naar je eigen smaak.

