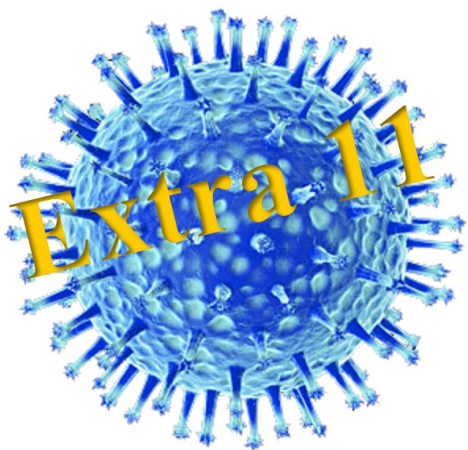




Nieuwsbrief



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

8 mei 2020

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

Zomaar een berichtje

*Waar zijn we in aanbeland
met deze onzichtbare vijand.*

*Golven van weemoed
wat het virus ons aandoet.*

*China zo groot, Nederland zo klein,
wie had gedacht dat het hier zou zijn.*

*Gevoel van tijd
een beetje kwijt.*

*Onze sportieve motor hapert even
maar gaan de moed niet opgeven.*

*Hopend op andere tij
en gaat het snel voorbij.*

Henk van der Put

Moederdag: samen of moederziel alleen?



Zondag 10 mei is het Moederdag. Tijd om alle moeders weer in het zonnetje te zetten. De corona-pandemie gooit dit jaar roet in het eten. Als een moeder een huisgenoot heeft, is er eenvoudig wel een leuke dag van maken. Maar wat als je als moeder op zo'n dag moederziel alleen zit? Niet getreurd! Want er zijn mogelijkheden genoeg om er een gezellige Moederdag van te maken, samen met je kinderen en kleinkinderen.

Gelukkig mag je sinds kort een paar mensen op bezoek vragen als je ervoor zorgt dat iedereen anderhalve meter afstand houdt van elkaar en zich aan de overige richtlijnen van het RIVM houdt. Heb je een tuin? Dan zou je buiten, als het mooi weer is, een gezamenlijk ontbijtje kunnen organiseren. Nog wel zonder knuffels en kusjes, maar je kunt elkaar toch even zien.

Woont iedereen te ver weg of durf je nog niemand in huis te halen, denk dan eens aan videobellen. Spreek een tijd af dat iedereen online is en hef samen het glas om Moederdag te vieren.

Ben je in de gelukkige omstandigheid dat je zelf nog een moeder hebt, laat haar dan weten dat je aan haar denkt. Vooral als je niet op bezoek kunt gaan. Bel eens op, stuur een kaartje, laat een bloemetje bezorgen of laat de kleinkinderen een mooie tekening maken die ze via het raam kunnen laten zien aan oma. Maar hoe jouw Moederdag er ook uit gaat zien, wij wensen je een gezellige dag!

Tijdelijk geen eigen bijdrage Wmo

Veel hulp die mensen thuis krijgen via de gemeente uit de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) is vanwege corona verminderd of zelfs gestopt. Denk aan de huishoudelijke hulp die niet meer kan of mag komen. De minister van VWS heeft daarom besloten dat mensen in april en mei 2020 de eigen bijdrage voor de Wmo van maximaal 19 euro per maand niet hoeven te betalen. De minister beslist op een later moment wanneer die eigen bijdrage weer geldt.

Je eigen bijdrage voor de Wlz (Wet langdurige zorg), meestal veel meer dan 19 euro, loopt wél door. Wanneer je vanwege corona veel minder zorg of hulp krijgt, kun je contact opnemen met het CAK en overleggen of jouw eigen bijdrage aangepast kan worden. Als je meer zorg nodig hebt, kun je contact opnemen met het [Zorgkantoor](#).

Als je vragen hebt neem dan contact op met het CAK (dat de rekeningen stuurt): [klik hier](#). Je kunt ook bellen met KBO-Brabant tel: 073-6444066 of een e-mail sturen naar mpette@kbo-brabant.nl

Gilze en Rijen Helpt

06-57 34 51 82

Ben je eenzaam of heb je wat hulp nodig? Bel Gilze Rijen Helpt! Er staan 85 vrijwilligers voor je klaar voor een praatje, om boodschappen te doen of bijvoorbeeld je medicijnen op te halen.

Alle 7 dagen van 8.00 - 20.00 uur.

[Kijk ook deze nieuwe video.](#)





Recept van Marga Kin

Truus Brouwers heeft vorige keer de pollepel overgedragen aan Marga Kin. Zij houdt erg van de Spaanse keuken. Ze heeft een recept opgesteld voor een heerlijke Gazpacho.

[Open hier het recept](#) van Marga Kin.

De pollepel geeft zij door aan Sylvia Raaijmakers.



Adressen voor Maaltijden

Er zijn veel adressen in de gemeente Gilze en Rijen waar je een lekkere maaltijd kunt bestellen.

Je kunt de maaltijd zelf afhalen maar thuisbezorgen is ook mogelijk.

Wil je weten welke vrijwilligers en professionals van onze lokale horeca-bedrijven hieraan meedoen?

Zie [HIER](#) de volledige adressenlijst.

Bestel nu lekkere verse maaltijden

Vrijwilligers van 'Gilze en Rijen Helpt' en professionals van lokale horeca-ondernemingen bieden onze leden de mogelijkheid om een maaltijd te bestellen voor een schappelijke prijs. De maaltijden kunnen worden afgehaald of thuisbezorgd.

In onze hele gemeente wordt dagelijks volop gekookt. Niet alleen voor het eigen gezin, maar ook voor anderen, bijvoorbeeld omdat het (tijdelijk) niet lukt een eigen potje te koken. Zo zijn er diverse buurtinitiatieven opgestart, waarin burens voor elkaar koken. Bovendien hebben lokale ondernemers die hun restaurant noodgedwongen moesten sluiten, een thuisbezorgservice opgezet voor mensen die thuis een keer lekker willen eten. Nieuwsgierig naar de verschillende mogelijkheden? 'Gilze en Rijen Helpt' denkt met je mee en adviseert je graag welke maaltijd-aan-huis mogelijkheden het beste bij jouw situatie en jouw portemonnee passen.

Mevrouw Willemen uit Rijen zit in een rolstoel en kan zelf niet meer koken. Dat doet haar man. Maar toen die vier weken geleden in het ziekenhuis belandde en ook de thuiszorg niet meer langskwam, had zij een acuut probleem: hoe kom ik aan eten? Ze belde daarom naar 'Gilze en Rijen Helpt'. "Meteen de dag na mijn telefoontje kreeg ik al de eerste heerlijke maaltijd, lekker warm om 12 uur afgeleverd door een vrijwilligster. Ik vind het echt geweldig hoe mensen elkaar nu helpen! Het is best moeilijk voor mij om hulp te vragen, maar dit is zo goed bevallen! Een volgende keer bel ik zeker weer!"



Archieffoto: Carla Busselaar (rechts) geeft een kookcursus bij SV-Rijen.

En die vrijwilligster was Carla Busselaar (73). Zij is lid van SV-Rijen. Carla leidt een vol en druk bestaan. Zo gaf ze bij SV-Rijen eerder een kookcursus en was ze tot voor kort docente bij Sportgroep 50+. "Toen ik door de coronacrisis opeens aan huis gekluisterd was, heb ik me opgegeven als vrijwilliger bij 'Gilze en Rijen Helpt'. Ik ben Indische en kook heel graag. Maar pure Nederlandse kost is best een uitdaging voor mij. Ik geef er altijd wel een Indische twist aan", lacht ze. "Maar ik heb steeds goed gevraagd wat mevrouw lekker vond. Alleen spinazie dat lustte ze echt niet, dus dat maakte ik niet. En in de laatste week, toen meneer weer uit het ziekenhuis was, heb ik een keer bami gekookt, want dat vond hij lekker. Voor mevrouw heb ik de bami toen gewoon vervangen door macaroni."

En de sperzieboontjes, waar Carla altijd een gebakken uitje doorheen doet, die staan nu standaard op het menu bij de familie Willemen, "want da's toch zó lekker!"

Vergoeding SVR-contributie



Ben je aanvullend verzekerd bij VGZ via het collectief van KBO-Brabant? Dan krijg je ieder jaar het lidmaatschap van KBO-Brabant vergoed tot een maximum van 25 euro.

Lees [HIER](#) hoe je een declaratie kunt indienen.

Ik wil ook videobellen!

Het Digitaal Café kan in samenwerking met 'Gilze en Rijen Helpt' ervoor zorgen dat ook jij kunt videobellen, internetten en e-mailen.

Je leent dan enkele weken een apparaat waarmee dat allemaal kan, zodat je zelf kunt beoordelen of dat iets voor je is. Anderen gingen je al voor, en met succes!

Belangstelling? Bel Cees Bakker: tel:06-39 11 51 06. Hij helpt je verder.



Je hebt het vast wel eens gezien: een goochelaar die een truc uitvoert en waarvan je echt niet snapt hoe hij dat doet.

Lijkt het je leuk om zo'n goocheltruc zelf te leren? Het is niet zo moeilijk en het is leuk om je kleinkinderen voor de gek te kunnen houden.

Benieuwd hoe het werkt? Ron, van Goochelen.nl heeft een aantal gratis trucs op YouTube gezet. [Klik hier voor de uitleg](#) van een van zijn leuke goocheltrucs met munten.

In gesprek met Truus Noij

'Zorg voor structuur in je leven'



Halverwege november ging het goed mis. Door een hardnekkige bacteriële infectie moest onze voorzitter Truus Noij een hartoperatie ondergaan. En dat was precies tijdens de jaarlijkse kerstviering, waar ze zo graag bij geweest was. Er bleek zelfs een tweede operatie noodzakelijk. Uiteindelijk werd Truus pas na twee maanden, begin februari 2020, ontslagen uit het ziekenhuis.

'Ik kreeg de warme en morele steun van ongelooflijk veel mensen. Daardoor kon ik alle noodzakelijke behandelingen rustig ondergaan en behield ik er het volste

vertrouwen in dat ik in goede handen was. Eenmaal thuis, kwam die steun van mijn zus, mijn drie broers en vele vrienden. Ik kon bij mijn zus in de tuin terecht om te genieten, als het mooi weer was. Tja, maar ondertussen startte begin maart de lockdown van de coronacrisis. Niets is meer zoals het was ... Ik keek uit naar de jaarlijkse ledenvergadering. Ik wilde iedereen bedanken voor alle support die ik mocht ervaren tijdens mijn ziekbed. Bovendien had ik me erop verheugd veel mensen weer terug te zien. Ik had zo graag de gelegenheid gekregen om iedereen persoonlijk te bedanken.'

Hoewel Truus geen feestbeest is, was er deze maand toch ook nog een feest gepland, omdat ze 75 jaar wordt. Maar dat is dus uitgesteld naar het volgende jaar. Truus is een geboren Rijense en haar betrokkenheid bij het sociale gebeuren is haar met de paplepel ingegeven. Ook haar ouders waren heel actief in het maatschappelijke leven. Het opkomen voor anderen geeft haar energie en voldoening. De invulling daarvan maakt haar leven zinvol: 'De Seniorenvereniging speelt hierbij een belangrijke rol. Omdat in deze crisistijd de meeste activiteiten stilliggen, snakken heel veel mensen naar meer sociaal contact; ondanks alle audio/visuele mogelijkheden. Daarom wordt er nu besproken welke activiteiten wel weer mogelijk zijn met behoud van afstand. Het is pionieren op de centimeter. En alle ideeën die oplossingen kunnen bieden, zijn welkom.'

Truus is ook erg blij dat haar taak als voorzitter van de Seniorenvereniging Rijen nu waargenomen wordt: 'Ingrid Scheifes is een goeie vervanger. Ik heb regelmatig contact met haar over het reilen en zeilen van de vereniging. En dat gebeurt in goed overleg en in een prettige sfeer.'

Truus heeft nog een wijze raad: 'Het is erg belangrijk om het leven structuur te geven. Een dagelijks ritme geeft houvast.' Haar eigen dag begint zoals altijd met een ontbijt, waarbij de krant niet ontbreken mag; overdag houdt ze zich bezig met lopen, boodschappen doen, TV kijken, waarbij actualiteiten en documentaires haar voorkeur hebben. Ook boeken met een historische achtergrond hebben haar belangstelling. Maar het allerliefst wil ze haar huis uit, naar buiten: aan de slag voor en met 'haar' seniorenvereniging.

Hoe worden onze activiteiten in de post-coronatijd?

Het bestuur is druk aan het brainstormen om antwoord te zoeken op de vraag hoe we straks, als het weer mag, onze activiteiten kunnen laten doorgaan. Uiteraard met inachtneming van de overheidsmaatregelen zoals het 1.5 meter afstand houden van elkaar. Heb jij ideeën hoe men daaraan, bijvoorbeeld in activiteitengroepen, vorm kan geven? Laat het ons weten: redactie@sv-rijen.nl



Het is heerlijk fietsen in de bossen

over ons
info & advies
agenda
acti

home / activ

Midgetgolfgroep De Meppers

Activiteit: midgetgolf

Plaats: De Leemput

Tijd:
Altijd op dinsdag
Zomerseizoen: 10.00 tot 12.30 uur.
Winterseizoen: 13.45 tot 16.30 uur (vrij spelen).

Bestuur:
voorzitter / secretaris: Annie Nijlans, e-mail: annie.nijlans@svr-rijen.nl, Tel: 0161-220888.
penningmeester: Lia van Vugt e-mail: lia.van.vugt@svr-rijen.nl
lid: Wil van Kuijk
lid: Ida Bernard

Kosten:
€ 35,- (baankosten). Daarnaast wordt elk jaar € 20,- contributie gevraagd.

Bijzonderheden

Op dinsdag 25 februari 2014 is in de Gase de activiteitengroep Midgetgolf opgericht door Tiny Stav. De groep startte zijn activiteiten op 1 april 2014. In september 2014 kreeg de groep een naam: De Meppers.

Belangstelling? Neem dan contact op. Dat kan per e-mail. Je hoeft niet direct lid te worden. Gewoon eens komen kijken om te zien of het wat voor je is, kan ook.

Afbelding delen
Afbelding opslaan als
Kopiëren
Alles selecteren

Voorbeeld: in Windows 'Afbelding opslaan als' op de pagina van de activiteitengroep midgetgolf.

Puzzel 11 van Marian

PUZZEL 11 VAN MARIAN

C	O	R	O	N	A	V	I	R	U	S	A
M	V	L	I	E	R	B	E	S	E	T	A
B	E	L	E	G	G	E	N	N	O	O	N
V	R	U	W	I	L	L	I	G	E	R	S
L	B	U	P	L	O	O	A	L	E	I	T
E	L	R	G	I	R	A	F	F	E	N	E
E	U	M	O	E	D	E	R	D	A	G	K
S	V	D	N	H	O	N	D	E	N	E	E
N	E	O	I	S	N	E	P	E	E	N	N
A	N	E	G	U	R	K	R	U	L	S	K
T	L	B	U	I	Z	E	N	R	V	U	D
K	E	R	N	E	S	P	U	R	A	G	K

[Klik hier om de puzzel te openen](#)
Print hem en vul hem in!

Nieuwe Fietsallee door Chaamse bossen

Vrijdag 1 mei werd de nieuwe 11-kilometer-lange, brede, veilige en comfortabele Fietsallee door de bossen van Chaam en Gilze opgeleverd. Deze fietsverbinding is een samenwerking tussen de gemeente Alphen-Chaam, Gilze en Rijen en Staatbosbeheer. Daarnaast leverden ook LandStad de Baronie en de Provincie Noord-Brabant een financiële bijdrage.

De Fietsallee maakt zoveel mogelijk gebruik van reeds bestaande verharde wegen. Het totale traject loopt tussen het Ulvenhoutse voorbos en het Bels Lijntje in Alphen. De verbinding gaat onder meer over de Royaaldreef, Slingerdreef, Kleine Slingerdreef, Huisdreef, Putvenweg en Flaasdijk.

Dit gaat veel blije gezichten en toeristen opleveren. Beweging en sporten zijn belangrijk. Het is fijn voor jong en oud om hier in de Chaamse bossen te fietsen en te bewegen. Dat is goed voor de gezondheid. Iedereen is straks, wanneer de coronamaatregelen het toelaten, van harte welkom om te fietsen over deze geweldige Fietsallee. Meer weten? Kijk dan [HIER](#).

Tip van het Digitaal Café:

Zet foto's van SV-Rijen.nl op je eigen apparaat!

Op de website SV-Rijen.nl staan foto's bij de nieuwsberichten. Daar zitten er zeker bij die je misschien wel in je eigen verzameling op je PC of laptop wilt hebben, bijvoorbeeld foto's van evenementen of van jouw activiteiten-groep. Nou dat kan, want iedereen mag privé, volgens onze [Proclaimer](#), de foto's gebruiken die wij op de website zetten.

Zo zoek je foto's op SV-Rijen.nl

Open SV-Rijen.nl en klik op Activiteiten > Activiteitengroepen. Vervolgens ga je naar je activiteitengroep. In de rechterkolom op PC, notebook of tablet (of helemaal onderaan op je smartphone) staan de nieuwsberichten over jouw groep. Je kunt die nieuwsberichten ook vinden met de zoek-functie in de menubalk (vergrootglas). Typ dan bijvoorbeeld: midgetgolf, nieuwjaar, wandeling, jubileum of welk ander zoekwoord dan ook. Bij bijna elk artikel staan onderaan foto's. Als je op een foto klikt, krijg je die in groot formaat.

En zo zet je een gevonden foto op je eigen apparaat:

Windows, PC of notebook: Klik met de rechter muisknop op de foto en kies dan 'Afbelding opslaan als'. Vervolgens is het slim om even een nieuwe map (bv. SVR-sjoelen, SVR-nieuwjaar) in Afbeldingen te maken. En daar sla je de gevonden foto dan in op.

Apple, iPad of iPhone: Maak van de foto een schermafbeelding. Dat doe je door de home-knop (rond, onderaan) en de uitknop (bovenaan achter de rand) tegelijk in te drukken. Daarna kun je de foto bijsnijden door de randen te verschuiven. Klik dan linksboven op Gereed. En daarna op Bewaar in foto's. In Foto's kun je de binnengehaalde foto later selecteren en in een Nieuw album zetten. Met de iPhones 7, 8, X, XS en XR maak je zo'n screenshot [ietsje anders](#).

Android, tablet of smartphone: Zet je vinger op de foto en houdt die op de foto tot een selectieraampje ontstaat. Kies dan voor 'Afbelding downloaden'. Onderaan het scherm komt een regeltje te staan, 'Afbelding xxx.yyy downloaden'. Even later wordt dat 'Afbelding xxx.yyy openen'. Tik daarop en de foto opent. Boven aan het scherm tref je het Delen-tekentje aan. Daarmee kan je van alles met de foto doen: 'Uploaden naar foto's' of de foto via e-mail of WhatsApp verzenden.