



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

Tip van Betty Leenaars

Rondvaart door Giethoorn



Echte rondvaarten kunnen nog niet gemaakt worden omdat hiervoor teveel mensen te dicht op elkaar komen.

Giethoorn verzorgt, samen met de Nederlandse Spoorwegen, een live rondvaart door het prachtige dorpje Giethoorn.

[Vaar nu online mee](#) met deze gratis rondvaart door Giethoorn.



Gilze en Rijen Helpt

06-57 34 51 82

Ben je eenzaam of heb je wat hulp nodig? Bel Gilze Rijen Helpt! 93 vrijwilligers staan voor je klaar voor een praatje, om boodschappen te doen of je medicijnen op te halen.

Alle 7 dagen van 8.00 - 20.00 uur.

[Kijk ook deze nieuwe video.](#)

Nieuwsbrief



SeniorenVereniging Rijen

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

16 mei 2020

Voorzichtig starten met het 'nieuwe normaal'

We hebben sinds deze week iets meer vrijheid gekregen om erop uit te gaan. Zo mogen we weer op bezoek bij familie. De kinderen gaan weer naar school. Fysiotherapeuten, kappers en andere contactberoepen mogen weer aan de slag. Maar alles onder strikte voorwaarden. En dat alles noemen we nu het 'nieuwe normaal'.

Vooraf het anderhalve meter afstand houden van elkaar en vaak je handen wassen zijn belangrijke richtlijnen waar iedereen zich aan zal moeten houden om de kans op een tweede golf besmettingen te beperken. Nog steeds geen knuffels en kusjes, maar je kunt elkaar toch weer vaker zien. Een en ander betekent dat het op straat en in de winkels drukker zal worden.

Vanaf 1 juni is het in het openbaar vervoer verplicht om een mondkapje te dragen. Die kun je zelf kopen maar ook eenvoudig zelf maken. [Klik hier](#) voor uitleg en een voorbeeld voor een zelf te maken mondkapje.

Nordic Walkinggroep als eerste weer actief



Binnen sporten is nog verboden, maar met een groep van maximaal 10 personen onder begeleiding buiten actief zijn mag weer. De nordic walkers gingen woensdag voor het eerst op pad. Begeleider Christ Maas was blij zijn clubje lopers weer te zien.

“Om aan de richtlijnen te voldoen liepen we in een rij achter elkaar, met 1.5 meter afstand. We zijn begonnen met een uurtje lopen in plaats van 1.5 uur. Voor en na het nordic'en hebben we wat gerekt en gestrekt, want de spiertjes zijn in die wandelloze periode behoorlijk strak komen te staan”.

Na een heerlijke wandeling zat het aansluitende koffiepraatje er nog niet in. De Boodschap en de Oase zijn gesloten tot 1 juni. “Maar er is weer een start gemaakt, we hebben elkaar weer real life gesproken. Dat was wel heel fijn”.



Mevrouw Bastiaansen is blij dat ze heeft leren videobellen.

Maak kennis met internet:

Leen een tablet van SV-Rijen of Gilze en Rijen Helpt!

Een drietal ouderen heeft inmiddels uitgetest wat je allemaal met een tablet kunt doen. Ze leenden die van SV-Rijen en Gilze en Rijen Helpt. Vanwege de Coronabeperkingen is de uitgeleende tablet in orde gemaakt bij de deelnemers thuis voor de deur, op veilige afstand dus, en aangesloten op de eigen Wifi zodat ze op het internet kunnen. En ze zijn enthousiast geworden over de tablet die ze geheel kosteloos konden uitproberen. Is het makkelijk? Nee dat niet direct. Maar ze krijgen hulp via de telefoon van een begeleider. Die kan meekijken met wat ze doen op de tablet. Daardoor kan hij op afstand instructie geven.

Cees Bakker, een van de begeleiders, wordt via beeldbellen opgeroepen door Marijke. Hij neemt op met zijn tablet. Op het scherm ziet hij Marijke die enthousiast vertelt over haar ervaringen op de tablet. Ze hoopt met haar verjaardag een tablet te krijgen van de kinderen.

Mevrouw Bastiaansen, een 88-jarige dame, heeft ook een tablet geleend. Zij wordt begeleid door Danielle Ternatus van Gilze en Rijen Helpt. Die heeft gezorgd voor de aansluiting op Internet en aanwijzingen gegeven. Deze mevrouw kan nu zelfstandig met haar dochters videobellen. Geweldig toch?

Cees is net gebeld door Annie. En ook die is enthousiast. "Een aantal keren heb ik Annie op afstand kunnen helpen, voornamelijk om te kunnen e-mailen. Op Moederdag heeft ze een tablet gekregen van de kinderen. Nu vraagt ze of ik haar kan helpen met de nieuwe tablet. Natuurlijk kan dat!"

Is het allemaal makkelijk? Nee dat zeker niet. Werken op een tablet is een heel nieuwe ervaring. Het is best moeilijk om te leren waar alles voor dient. Als je een tablet te leen krijgt dan is deze zo ingericht dat je alleen te maken krijgt met de eerste stappen. Dat betekent dat je leert e-mailen en internetten. Daarbij komt dan nog beeldbellen en een enkel spelletje. Als je daar een beetje aan gewend bent, dan kom je met wat hulp uit de omgeving vanzelf verder. Je hoeft geen dikke instructieboeken door te worstelen! Je leert het op de manier waarop kinderen leren. Gewoon durven en doen: uitproberen!

Wil jij ook een tablet lenen om die uit te proberen? Bel Cees Bakker, 06 - 3911 5106, voor meer informatie!

Help! Hoge nood onderweg

Met de [HogeNood app](#) vind je direct het dichtstbijzijnde toegankelijke toilet met je smartphone. HogeNood laat je de route naar het toilet zien, geeft voorzieningen weer (denk aan een rolstoel toegankelijk toilet) en geeft reviews van voorgaande bezoekers. HogeNood is gratis te downloaden voor iPhone, Android en Windows smartphones.

De app [ToiletFinder](#) is handig voor als je op vakantie gaat omdat deze locaties van toiletten van over de hele wereld geeft.

Met een eurosleutel krijgt je onbeperkt toegang tot openbare voorzieningen die aan specifieke ruimte- en/of hygiëne-eisen voldoen, bijvoorbeeld toiletten voor mindervaliden. Deze universele sleutel past op een voor heel Europa gestandaardiseerd slot zodat je er nu al op meer dan 10.000 plaatsen in Europa gebruik van kunt maken! Op een overzicht kun je zien welke openbare voorzieningen er nu al in de Benelux zijn! [De eurosleutel](#) wordt alleen verkocht aan een beperkte groep van mensen zoals ouderen of mensen met een fysieke handicap.



Songfestival 2020

Het Eurovisie Songfestival gaat dit weekend niet door maar vanavond, zaterdag 16 mei, kun je op NPO1 om 21.00 uur kijken naar de uitzending 'Europe Shine a Light'

Daarin staan de 41 songfestival-artiesten centraal die normaal gesproken op het podium zouden staan. Er is een stukje te horen van het nummer waarmee ze mee zouden doen. Ook zingen ze met zijn allen, op afstand, een oude Songfestivalhit. Het programma is in 45 landen te zien.

Op YouTube is overigens van alles te vinden rondom Songfestivalhits. '[Beste songfestivalliedjes aller tijden](#)' bevat maar liefst 36 muziek-video's met hits van toen en nu. Uiteraard staat ABBA met Waterloo erin, maar ook de Nederlandse winnaar Ding-A-Dong van Teach In. Leuk om herinneringen op te halen!

Een rondje langs het strand



Het is mooi weer en je wilt een dagje naar het strand. Maar dat wordt je afgeraden omdat het daar te druk is.

Toch genieten van de zee?

Via www.noordzee.nl kun je op je gemak een kijkje nemen in de badplaatsen Renesse, Terschelling, Texel, Petten, Scheveningen, Den Helder, Vlissingen en Bloemendaal.

Heerlijk vanuit je tuinstoel genieten van zee en strand, zonder drukte om je heen.

[Klik hier voor de livestreams](#)

In gesprek met Adriaan Brouwers

Al zeven jaar actief in het Sociaal Domein van SV-Rijen



Als voormalig huisarts zag Adriaan Brouwers dat veel mensen in moeilijke periodes van hun leven zich erg gesteund voelden door de activiteitenclubs waaraan ze deelnemen. Om deze reden en omdat hij na zijn werk graag iets in het dorp wilde doen, stelde hij zich beschikbaar voor het bestuur van SeniorenVereniging Rijen.

Als bestuurslid van SV-Rijen kreeg hij de taak om de algemene en individuele belangen van senioren te behartigen. Zo coördineert hij het werk van de Vrijwillige Ouderen Adviseurs (VOA's), de belastinginvullers en de

Clïëntondersteuners voor de Wmo. Ook zit hij in het Seniorenplatform waarin alle gemeentelijke seniorenverenigingen vertegenwoordigd zijn.

In het Seniorenplatform wordt met de gemeente overlegd over allerlei onderwerpen van algemeen belang voor ouderen, zoals vervoer, huisvesting en zorg. Zo kan het platform bijvoorbeeld wijzen op voorzieningen die bij nieuwbouw dringend gewenst zijn of veranderd moeten worden. In dit platform worden allerlei onderwerpen besproken waarover de gemeente geadviseerd wil worden. In het Seniorenplatform zitten ook vertegenwoordigers van de adviesraad Sociaal Domein. Die kunnen ook ongevraagd advies geven aan de gemeente. De gemeente Gilze en Rijen stelt zich daarbij in het algemeen positief op, aldus Adriaan.

Al jarenlang propageert de overheid dat senioren langer zelfstandig moeten wonen. Bejaardenhuizen werden vervolgens gesloten, waardoor mensen veel minder doorstroonden naar deze woonvorm. Als huisarts raakte Adriaan betrokken bij problemen van ouderen die hun partner verloren, minder mobiel werden en mede daardoor hun sociale contacten niet meer konden onderhouden. Dit had een grote impact op hem. Hij wilde graag iets tegen vereenzaming doen. De opheffing van de professionele dagopvang in 2005/2006 motiveerde hem extra en hij nam het initiatief om met bestuursleden van de SeniorenVereniging Rijen in overleg met Vita tot een nieuwe dagopvang te komen. Dit leidde tot de oprichting van de stichting *Dagopvang VoorMekaar!*.

"Ik ben het meest blij dat de stichting *VoorMekaar!* sinds 2017 zo goed voor mekaar is. Het allerbelangrijkste is toch om het leven van senioren inhoud en structuur te geven. Dit is heel belangrijk om de mensen te behoeden voor vereenzaming. Er zijn hier dan ook heel veel positieve reacties op gekomen," merkt Adriaan tevreden op.

Cursussen en Workshops 2020-2021

De organisatie is druk bezig met het samenstellen van een interessant programma voor het cursusboekje 2020-2021.

Het is lastig om nu al te kunnen inschatten of alle cursussen door kunnen gaan binnen de richtlijnen van de overheid.

Meer informatie hierover volgt in de papieren nieuwsbrief die op 9 juni zal verschijnen.



Vrijheid, gezien door de ogen van Albert Grunwald

Na het uitbrengen van de extra digitale nieuwsbrief met het thema “75 jaar vrijheid” ontvingen we enkele positieve mailtjes. De reactie van Albert Grunwald (83 jaar) gaf in een paar zinnen zijn gevoel weer over de bevrijding, zijn ervaring met de Tweede Wereldoorlog en de huidige crisis. Voor ons de reden voor een gesprek, waar hij graag aan meewerkte.

“Kort geleden werd 75 jaar vrijheid gevierd, wat een weelde. Helaas niet live op de Dam maar, gedwongen door de coronacrisis, voor de tv. De herdenkingstoespraak van de koning raakte me echt. Het is triest dat er zoveel slachtoffers zijn van het virus en dat heeft natuurlijk een schaduw geworpen op het bevrijdingsfeest. Door de crisis word je wel beperkt. Je mist de sociale contacten: het gaan en staan waar je wilt, ergens op de koffie gaan en aquafit doen via de SeniorenVereniging. Maar ook het voetballen van de kleinkinderen, het geven van zeilonderwijs aan de jeugd, vrijwilligerswerk bij schaakvereniging Caïssa in Rijen en voor “Oud Goud”, een vereniging van oud-docenten van de Hogeschool Utrecht.

Gelukkig ben je in Nederland niet helemaal in quarantaine, maar kun je altijd nog een wandeling of een fietstochtje maken. De beperkingen van deze pandemie staan wel in schril contrast met de bezettingstijd en dan zeker de jaren 1944/1945. Als achtjarig Amsterdams Joods jochie, heb ik toen samen met mijn oudere broer veel meegemaakt en heel veel afgezien. Bombardementen vlak bij ons huis op scholen waar Duitse diensten zaten, een ontsnapping toen we op transport werden gesteld en de beschieting op de Dam na de bevrijding. Maar ook de redding van een Engelse piloot. Omdat vader in een verzetsgroep zat werden wij en onze moeder verschillende keren opgepakt en verhoord. Een heel groot gedeelte van onze familie heeft de oorlog niet overleefd, maar ons gezin is door een wonder gespaard gebleven. Cru dat mijn vader veertien dagen na de opening van zijn winkel in huishoudelijke artikelen in 1946 verongelukte. Hij was toen net 39 jaar”.

“Ook na de oorlog was het nog niet alles. Als overlevende Joodse jongen had je veel leerachterstand, want je had jaren geen lessen mogen volgen. Ik werd, zoals nog enkele Joodse kinderen die de verschrikkingen hadden overleefd, herhaaldelijk gepest en we kregen ook nog de schuld van de oorlog. Op een gegeven moment was het geld thuis op en ben ik, na enkele jaren mulo, gaan werken en daarnaast in de avonduren ook weer gaan studeren. Als ik ergens een tijdje was solliciteerde ik naar een beter betaalde baan en dat betekende vaak ook verhuizen. Op mijn 72^{ste} jaar ben ik gestopt met werken en verhuisd naar Rijen, wat dichterbij de kinderen en kleinzoon”.

“Omdat ik het altijd druk had met het gezin, werken en leren, heb ik nooit echt stilgestaan bij het verleden. Zo’n tien jaar geleden werd mijn broer echter gedeeltelijk verlamd. Bij een van de eerste ziekenbezoekjes ontstond het idee om een boek te schrijven over de oorlog. We praten, discussieerden en ik maakte aantekeningen. Toen mijn broer vier jaar geleden overleed was er nog geen boek, maar had ik wel heel veel aantekeningen. Het boek zal er waarschijnlijk nooit komen, maar door de coronacrisis ben ik wel begonnen om mijn aantekeningen om te zetten in verhalen. Van de zeven die ik in gedachte heb zijn er nu twee af en ik ben nog volop bezig.”

“Terugkijkend naar de oorlog denk ik dat we heel veel geluk hebben gehad dat we het hebben overleefd. Al de ontberingen hebben mij wel het doorzettingsvermogen gegeven om iets van mijn leven te ‘maken’, zowel in economische als in maatschappelijke zin. Inmiddels leven we al 75 jaar in vrijheid en dat is onbetaalbaar!”



Recept van Sylvia Raaijmakers

Marga Kin heeft vorige keer de pollepel overgedragen aan Sylvia Raaijmakers. Ze heeft het recept opgestuurd van haar favoriete gerecht, een witlofschotel mango chutney.

[Open hier het recept](#) van Sylvia Raaijmakers.

De pollepel geeft zij door aan Astrid Boelhouters.

Puzzel 12 van Marian

Puzzel 12 van Marian
De bovenste horizontale rij is 5 letters, elke volgende rij begint er 1 nieuwe letter bij. De
elke rij heeft een voor- en achterletter. Het aantal letters is 10.
Tip: De letters van nummer 1 tot en met 10 vormen een meervoud.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

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