

Nieuwsbrief

Nummer 1 2021



SeniorenVereniging Rijen

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

LOCKDOWN !!!

Met ingang van dinsdag 15 december zijn ALLE activiteiten van SV-Rijen geannuleerd vanwege de lockdown.

Met ingang van dinsdag 15 december zijn de Oase en De Boodschap voorlopig gesloten. Ook De Leemput en Den Butter zijn dicht.

Houd onze website en het weekblad in de gaten voor het actuele nieuws.

Hulp nodig?

Gilze en Rijen Helpt!
tel: 06 - 5734 5182

Deze Nieuwsbrief is ook te vinden op www.sv-rijen.nl

De volgende Nieuwsbrief verschijnt vanwege de lockdown **niet** op 26 januari maar op 23 februari.

Voorzitter Truus Noij:

“Samen slaan we ons er doorheen!”



We zijn aan het einde van het jaar en over een paar dagen schrijven we alweer 2021.

De feestdagen zullen vast anders verlopen dan de afgelopen jaren. Wie had kunnen bedenken dat we dit jaar in een situatie zouden zitten die niemand ooit voor mogelijk had gehouden.

Een troost is dat we niet de enigen zijn. Dat is misschien een schrale troost. Toch weet ik zeker dat we met al onze veerkracht er iets van gaan maken, want “Samen slaan wij ons er doorheen!”. Dat hebben we in het afgelopen jaar bewezen. In maart moest alles dicht, maar

meteen toen het mocht, ging de Oase in juni weer open. De activiteiten-groepen begonnen weer en de gastvrouwen waren er om ons te ontvangen. Gedurende deze hele periode kregen we extra digitale nieuwsbrieven die ons van alle ontwikkelingen op de hoogte hielden en ons voorzagen van puzzels, kleurplaten et cetera. Dus het is duidelijk “Samen slaan we ons er doorheen!”.

Dat de kerstviering en nieuwjaarsreceptie dit jaar niet doorgaan, is meer dan jammer. Dat wil niet zeggen dat we niet aan u denken en dat proberen we u te laten weten met de bijgevoegde Kerstwens.

Maar nu genoeg teruggeblikt. We kijken met spanning uit naar het volgend jaar wanneer we weer in de volle breedte alles wat we van plan waren, kunnen waarmaken. We hebben een mooie vereniging met heel veel enthousiaste leden en daar zijn we bijzonder trots op. Ondanks de gebeurtenissen van het afgelopen jaar hebben we bovendien een mooi aantal nieuwe leden kunnen inschrijven. We gaan ons best doen, zodat ze zien dat ze bij een actieve vereniging zijn gekomen. Dus op naar 2021 onder het motto “Samen slaan we ons er doorheen!”.



*Ik wens u en uw naasten
een mooi maar vooral
een gezond 2021*



Terugblik op 2020 door onze activiteitengroepen

Een turbulent jaar voor Sportgroep 50+



Het is een turbulent jaar geweest voor het bestuur van Sportgroep 50+. Voorzitter André Aarsman, secretaris Thea van Sunten en penningmeester Karin Schade (en vanaf oktober Frans Corstens), hebben veel moeten overleggen en communiceren. “Gesport is er helaas niet zoveel”, geeft André aan. “Eind 2019 hebben we na 34 jaar afscheid genomen van onze vaste coaches Ans en Carla. Hun rol werd overgenomen door twee sportcoaches van de gemeente, Michiel en Stan. Die overgang is best vlot gegaan, maar half maart kwam onze club in Den Butter helemaal stil te liggen.”

“Niet alleen het wekelijks sporten viel weg, maar ook de sociale contacten. Die werden erg gemist. We hebben wel contact gehouden via briefjes en berichtjes, en een coach gaf ons via e-mail oefeningen die je thuis kon doen.”

“Toen we in juli weer mochten starten, hebben we eerst veel moeten regelen met Den Butter en de gemeente: wat wel en niet kon en mocht. We wilden geen risico nemen. Daarna hielden we een enquête onder de ruim 50 leden. Een aantal leden had toch nog schrik om te beginnen, maar eind augustus zijn we met een groep van ongeveer 30 leden weer gestart. Met dit aantal konden we aan de regels voldoen. Op woensdag weer sporten van 9.00 tot 10.00 uur, maar helaas geen gezellig kopje koffie en even bijkletsen. Helaas werd half oktober alles weer stilgelegd.”

“Ik ben hartstikke trots op ons bestuur. We hebben het in deze moeilijke tijd toch maar voor elkaar gekregen. Gelukkig hebben we een goed contact met Den Butter en de gemeente. Ook met de penningmeester van SV-Rijen, Charles Verhoosel, hebben we goed overleg. Ik maak me nu alleen nog wat zorgen over de begroting 2021, omdat ik niet weet hoeveel leden we nog hebben in het nieuwe jaar. Het belangrijkste is echter dat we straks weer gewoon kunnen beginnen met sporten.”

Sjoelers namen op eigen risico deel aan de bijeenkomsten



Mies van Gorp, voorzitter van de sjoelvereniging, vertelt hoe het is gegaan: “Op 9 maart hebben wij voor de laatste keer gesjoeld. Toen werd doorgegeven dat verenigingen met veel leden niet meer bijeen mochten komen. Mensen met een risico, hart- of andere ziekten, en oudere mensen moesten binnen blijven.”

“Vanuit huis regelde ik wat ik kon, ik zat ook in de risicogroep. Met het bestuur probeerden we alles zo goed mogelijk te regelen. We gaven telefonisch aan de leden door, met hulp van gastvrouw Joke van Gils, of er wel of niet gesjoeld kon worden.”

“Ook zorgden we dat dit in de SVR-nieuwsbrief kwam. Iedereen vond het natuurlijk jammer, maar of je ging of niet, dat was op eigen risico.”

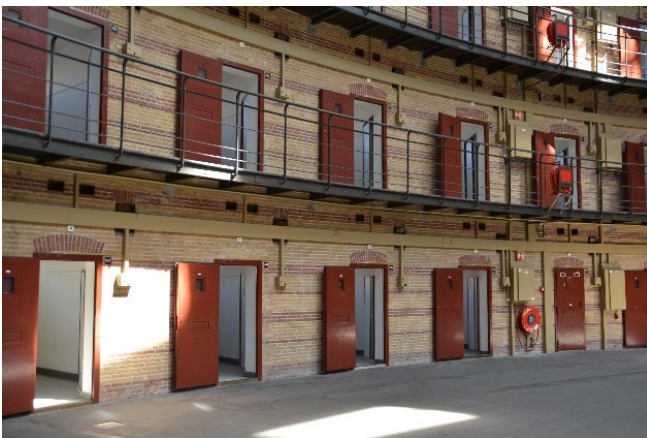
“Wij hopen dat het komend jaar beter gaat. Tenslotte hebben wij er nog voor gezorgd dat alle leden een presentje kregen als compensatie voor het wel en niet mogen sjoelen!”

Als het even kon, speelden 'de Meppers'

Voorzitter Annie Nelemans van Midgetgolfclub 'de Meppers': "Op 3 maart hebben we voor het laatst gespeeld, daarna ging alles op slot. We hebben vanaf die tijd telefonisch contact gehouden met de leden om te horen of alles nog oké was. Niemand was ziek of besmet. Op 7 juli mochten we weer gaan spelen en daarom hebben we de deelnemers getrakteerd op koffie met iets lekkers. Daarna hebben we nog een keer moeten stoppen, maar nu spelen we weer. De opkomst is altijd goed. Helaas is het paviljoen gesloten. Omdat we zo weinig activiteiten hebben kunnen doen, kregen de leden met sinterklaas nog een cadeautje."



De Vrijbuitersclub bestaat nu voornamelijk digitaal



Fotografieclub 'de Vrijbuiters' heeft geen bestuur, maar bestaat inmiddels toch al zo'n 8 jaar. Samen kiezen de fotografen een thema en ieder laat daar dan zijn creativiteit op los. Op afgesproken bijeenkomsten - er is geen vaste agenda - kan men elkaars ideeën dan bewonderen. Contactpersoon Christ Maas blikt terug:

"De lockdown sloeg een gat in onze agenda. Pas in juni kwamen we weer bijeen. Als project was 'lente' gekozen. En het is natuurlijk wel fijn dat we in deze tijd elkaars opnamen digitaal kunnen zien, maar het is een levensgroot verschil om die fysiek met elkaar te kunnen bekijken. Jac van Leijssen

maakte van het thema 'lente' een leuk document door er muziek onder te zetten."

"Door de corona viel ook het reisje naar de molen in Hoogerheide uit. In plaats daarvan kozen we als onderwerp 'paddenstoelen'. Gelukkig was 2020 een bijzonder rijk paddenstoelenjaar. Betty en Antoinette trokken ieder afzonderlijk de gemeente in om monumenten en beelden vast te leggen en ook zij maakten daar een mooi project van. Het ligt in de bedoeling om op 17 december weer bij elkaar te komen om te genieten van elkaars gezelschap en verder plannen te maken voor 2021."

"Hoe ik dit corona-jaar heb ervaren? Daar zal ik maar geen woorden aan vuil maken."

Bingo - Bingo - Bingo!

De carnavalsbingo werd nog druk bezocht, maar daarna viel alles stil. Contactpersoon Luuske Weterings: "We hadden een paar bingomiddagen op de agenda staan en daar hadden veel mensen zich al voor opgegeven. Er was zelfs geregeld dat de bingo in de grote zaal van de Boodschap gedraaid kon worden, want daar mochten meer mensen in. Maar toen moest De Boodschap en dus ook de Oase dicht en konden we geen bingomiddagen meer organiseren. Voor 2021 hebben we echter alweer een [nieuw schema](#)

gemaakt. Zoals bij alle SVR-activiteiten zijn al onze datums nog wel onder voorbehoud.

De eerste bingo op dinsdagmiddag 5 januari kan helaas niet doorgaan vanwege de lockdown.

De cijfers beloven helaas niet veel goeds. Wij blijven positief en gaan ervan uit dat er snel een vaccin voor onze ouderen beschikbaar komt. Als de regels daarna kunnen versoepelen gaan wij ook weer gezellige bingomiddagen organiseren."



Digitaal wijzer met het Digitaal café



De deelnemers aan het Digitaal café waren in 2020 de laatste keer bij elkaar op 6 maart. Daarna volgden de gebeurtenissen zich snel op waardoor er verder geen activiteiten konden worden ondernomen. Contactpersoon Cees Bakker kijkt terug op een ongezellig 2020.

“Op 24 juli was er weer een bijeenkomst, en daarna hebben we in september twee bijeenkomsten kunnen houden. Toch hebben we wel wat leuke onderwerpen kunnen bespreken. ‘Slim op pad’ werd goed gewaardeerd. Ook hebben we de mogelijkheden van het videobellen uitgebreid besproken. De komende tijd denken we aandacht te gaan besteden aan

slimme deurbellen, Google-instellingen en hulp op afstand met behulp van Teamviewer.”

“In de Oase beschikken we nu over spatschermen. We kregen tablets in bruikleen die we aan geïnteresseerden konden uitlenen. We leverden daar de instructies en hulp op afstand bij. Daar hebben we toch een zestal mensen blij mee kunnen maken. Dit programma houden we zeker nog een poosje vol voor enthousiaste beginners.”

“We vinden het allemaal wat saai als je zo weinig samen kan doen. Ook de beperkingen zoals afstand houden, een begrensd aantal deelnemers, aanmeldingen en inschrijfformulieren maken het niet gezelliger. Maar afijn, we hopen dat de inenting tegen Covid-19 snel komen zodat we weer gezellig met elkaar leuke onderwerpen kunnen bespreken.”

Pitch & Putt ‘de Swing’ speelde als het kon

Al voor de Leemput officieel met het zomerseizoen begon, sloot het sportpark de deuren voor onbepaalde tijd vanwege Covid-19. Secretaris Jopie Verhees vertelt ons hoe de leden dat hebben ervaren.

“Wat nu? Niet spelen, wat jammer! Het was een prachtig voorjaar. Sommige leden gingen in quarantaine, anderen gingen wandelen en legden ‘raambezoekjes’ af, maar iedereen heeft er moeite mee en mist het spel en de gezelligheid.”

“Begin juni gaat het licht weer op groen. We mogen weer gaan spelen, maar moeten ons wel aan de regels houden die De Leemput heeft opgesteld. Ook het bestuur van de Swing denkt mee en laat de leden per e-mail inschrijven. Nu kan wedstrijdleader Ad Mallens een duidelijk schema maken: met wie je speelt en op welke hole je start. Zo is ook iedereen duidelijk geregistreerd.”

“Ondanks alle regels blijkt de opkomst groter dan in normale tijden. Na zo lang binnen te hebben gezeten is iedereen blij om weer eens lekker buiten te zijn en elkaar te zien. Helaas blijft het paviljoen nog gesloten en kunnen we de 19^e hole wel vergeten.”

“De op 1 april geplande vergadering met aansluitend de feestmiddag i.v.m. het 12,5-jarig bestaan van ‘de Swing’ ging niet door. Ook de jaarlijkse BBQ in juni moest afgelast worden. Zelfs door de afsluiting van het zomerseizoen met de feestelijke prijsuitreiking van de competitie moesten we helaas een streep trekken. Onze wedstrijdleader heeft nog wel berekend wie de winnaar is. En dat is Jaap Nijenhuis. Proficiat! Het was voor velen een heftig jaar, maar we hopen dat volgend jaar alles weer als vanouds wordt.”



Biljartclub 'Oase' als eerste weer aan de bak



"Dat was me wat afgelopen jaar" zegt Adri Jonkers, secretaris en penningmeester van de biljartclub. Na ruim drie maanden mocht biljartvereniging 'Oase' als eerste activiteiten-groep van SV-Rijen weer aan de bak in de Oase. Dat viel niet mee want de meeste biljarters waren natuurlijk een beetje roestig geworden.

"Een van onze leden had in de tussentijd zelfs een hartinfarct gekregen, maar hij won zijn eerste partij. That's the spirit!", aldus Adri.

"We werden wel een beetje geholpen door het materiaal. Onze gedwongen pauze is namelijk benut om de biljarts te voorzien van nieuwe

lakens. Er kwamen ook nieuwe ballen. Zo leverde deze coronaperiode behalve nadeel ook voordeel op."

"Vanzelf is het allemaal niet gegaan. Zo hebben we samen met het SVR-bestuur veel energie gestoken in het opstellen van een strikt protocol om alles veilig te laten verlopen. We waren heel benieuwd hoe onze leden hierop zouden reageren. Nou, dat viel alles mee. Enkele leden kozen ervoor om pas op een later tijdstip de keu weer ter hand te nemen, dat is natuurlijk prima. Het merendeel kon echter niet wachten om het spelletje weer te gaan spelen en dat is fantastisch verlopen."

"Iedereen heeft zich keurig aan de regels gehouden en met veel respect voor elkaar deelgenomen aan de verschillende onderlinge competities. Een vereniging om trots op te zijn!"

Jeu-de-Boulesclub 'Het juiste spoor'



Voorzitter Wim Schaffelaars kijkt terug op een vreemde tijd:

"Het jaar 2020 begon zoals altijd: nieuwjaarsbijeenkomst, jaar-vergadering, Wintercompetitie. Op 20 februari was de laatste speeldag in de Wintercompetitie.

Kort daarna moesten we stoppen met boulen vanwege de ernst van het coronavirus.

De Leemput moest sluiten. Het wekelijkse ritme van boulen, waar

onze leden altijd naar uitkijken, was er niet meer en daarmee verviel ook een gedeelte van de sociale contacten. Het werd stil binnen onze club."

"Als bestuur wil je dan weten hoe het met de leden gaat. Is iedereen nog gezond? Hoe komen ze de tijd door? Zeker voor de alleenstaanden is dit heel moeilijk. Door middel van een drietal nieuwsbrieven probeerden we contact te houden met de leden en ze een hart onder de riem te steken."

"Vanaf 1 juni kunnen we weer boulen bij De Leemput, maar wel met regels en onder voorwaarden. Iedereen begrijpt dat en werkt eraan mee de regels zo goed mogelijk na te leven. Geleidelijk overwinnen steeds meer leden de vrees voor het coronavirus en komen ze weer boulen. De sociale contacten worden hersteld en je kunt zien dat iedereen plezier heeft in het spel."

"De kantine van De Leemput is weer open en samen een kop koffie drinken kan weer. Iemand op de gewone manier feliciteren met verjaardag of huwelijksjubileum is helaas niet mogelijk vanwege corona. Een knuffel geven om iemand een hart onder de riem steken als hij of zij het moeilijk heeft gaat niet."

"Het is een vreemde tijd die voor altijd in ons geheugen gegrift zal staan. Gelukkig heeft niemand van onze leden corona gehad. Ik ben ervan overtuigd dat we ons door deze tijd heenslaan en we hopen dat begin volgend jaar vaccinatie mogelijk is en het leven weer een beetje normaal wordt. Blijf gezond!"

'Anderhalve meter afstand' geen probleem voor Country Line Dance 50+



De Country Line Dancers waren begin dit jaar druk aan het oefenen onder leiding van Betty van Rooijen. Ze zouden na de algemene ledenvergadering op 19 maart namelijk een optreden verzorgen. Helaas ging dat niet door. Het coronavirus gooide flink roet in het eten.

De leden misten dit jaar niet alleen de muziek en het dansen, maar ook de onderlinge gezelligheid binnen de groep. Begin juli zou de zomerstop feestelijk ingeluid worden, maar dat ging niet door want het dansen lag stil. Voorzitter Wim Ruedisueli nodigde de leden uit voor een kop koffie met appelgebak om

zijn 50-jarig huwelijk te vieren. Dat was heel gezellig. Iedereen was blij elkaar weer te zien.

Het line dansen mocht vanaf september gelukkig weer doorgaan. Er mogen nu maximaal 30 personen in de grote zaal van De Boodschap. Iedereen houdt zich aan de regels. De naam zegt het al: line dansen doe je 'op een lijn'. Dus de verplichte anderhalve meter afstand met de persoon voor-achter-links én rechts van je is geen enkel probleem. Als er iemand jarig is, werd er altijd gezongen, maar nu wordt er alleen geklapt. En iedereen die de zaal in- of uitgaat moet een mondkapje op. Dat mag alleen af tijdens het line dansen. Dit jaar hoefden de leden ook maar de helft van de contributie te betalen, omdat er veel lessen uitvielen. Heel coulant van het bestuur!

Schrijfgroep 'SchrijveRijen' ging digitaal



Zetty Toonen en Toos Tijs kijken samen terug op het afgelopen jaar: "In januari 2020 zijn we weer gestart met ons groepje 'SchrijveRijen' van 9 personen: genieten van het schrijven en het luisteren naar elkaars verhalen. Totdat in maart de boel plots stil werd gelegd ... "

"Via de mail zouden we de verhalen voortaan aan elkaar doorsturen en de onderwerpen kregen we van onze begeleidster Jeanne van Leijssen. Voor sommigen is dat best moeilijk. Omdat je geen weerwoord krijgt of erover door kunt praten. Je mist elkaar gewoon."

"Na de zomer kwam er groen licht en begonnen we in de grote ruimte van de Oase opnieuw. Maar helaas, na drie keer was er weer

een lockdown! Uit voorzichtigheid hebben we toen besloten om het in januari 2021 opnieuw te bekijken. Intussen gaan er weer volop verhalen naar elkaar toe via de computer en dat gaat heel leuk. Dat komt ook door de goede onderwerpen van Jeanne, zoals: 'stap eens uit een schilderij', 'verzin een verhaal met drie hoofdpersonen' en 'jouw ervaringen met cadeautjes krijgen'. Maar we kijken toch, heel voorzichtig, uit naar januari ... We zijn een hechte groep, met fijne begeleiding en gaan er vanuit dat alles weer goed gaat komen", aldus Zetty en Toos.

KunstKring Rijen gaat volgend jaar verder

"Uitgezonderd onze activiteit in januari 2020 hebben wij geen lezingen meer kunnen laten geven voor onze leden", aldus Betty Leenaars, secretaris van de Kunstkring. Het bestuur hoopt in 2021 de draad weer op te kunnen pakken.

"Alles was (en is) te onzeker om samen met een behoorlijk aantal van onze leden te kunnen genieten van een interessante lezing. Er waren te veel factoren die het onmogelijk maakten om een lezing door te laten gaan."

"Is op de geplande dag De Oase open? Kan de spreker in deze situatie überhaupt komen? Welk lid meldt zich al weken tevoren aan? Wie van de bestuursleden wil er zijn om die ochtend alles te begeleiden? Veel oudere leden blijven het liefst veilig thuis en zijn voorzichtig."



De Leeskringen willen dolgraag doorgaan

De twee leeskringen van SV-Rijen bespreken elk acht boeken per jaar. Om de zes weken komt een leeskring bij elkaar. Twee maal per jaar is er een gezamenlijke bijeenkomst met eerst een bespreking per leeskring van het boek dat gelezen is. In april is de jaarvergadering en in november een gezellig samenzijn.

“In 2020 liep vanaf april alles helaas anders”, aldus secretaris Mia Hesemans. De boeken voor de besprekingen in april waren al wel gelezen, maar door de sluiting van De Boodschap en de Oase kwamen de besprekingen en ook de jaarvergadering te vervallen.”

“Omdat de bibliotheken op slot gingen, kregen we geen boeken. De besprekingen van mei vervielen daardoor. Na raadpleging van de leden werd besloten de besprekingen van juli te annuleren. Na de zomervakantie hadden de leden weer zin om te beginnen. Het bleek goed mogelijk om op gepaste afstand een boek te bespreken. Voor leeskring 1 lukte dat ook in oktober. Maar voordat leeskring 2 kon beginnen, ging de Oase dicht, dus weer geen bespreking.”

“Eind november was de laatste bijeenkomst voor beide leeskringen. Navraag leerde dat sommigen nog wat huiverig zijn en liever nog even wachten en dat anderen juist dolgraag weer wilden. Er is toen besloten de besprekingen door te laten gaan. Van leeskring 1 waren elf van de twaalf leden aanwezig en van leeskring 2 zes van de twaalf.”

“We hopen in het nieuwe jaar zo verder te kunnen gaan. Leden beslissen zelf of ze wel of niet willen komen. Het is goed mogelijk om de tafels zo op te stellen dat we op voldoende afstand van elkaar zitten, met dank aan Wil Simons en de gastvrouwen van de Oase. We houden contact via e-mail of telefoon. Leden die nog niet willen of kunnen komen, krijgen een extra telefoontje of een kaartje via de voorzitter. Het ophalen en inleveren van de boeken bij Theek 5 vraagt wat extra werk, omdat de bibliotheek andere openingstijden hanteert, maar vele handen maken licht werk en dat hebben we er graag voor over.”



Trainer Christ Maas van Nordic walking blikt terug op 2020



Het is alweer 6 jaar geleden dat Christ Maas de Nordic walking-groep ‘De kromme stok’ oprichtte. Sindsdien is Nordic walking een vaste activiteit van SV-Rijen.

Christ: “Ik ben begonnen met 11 mensen en nu hebben we rond de 19 liefhebbers. Na de lockdown op 12 maart kwamen we in juni pas weer bij elkaar met de inmiddels bekende coronamaatregel: 1,5 m afstand. De Oase was gesloten en daarom dronken we bij toerbeurt bij de deelnemers thuis een kopje koffie. Het was wel een verademing om elkaar weer regelmatig te zien. Enkele leden durfden de ‘samenschooling’ nog niet aan. Daar is alle begrip voor want natuurlijk moeten

de lopers zich op hun gemak blijven voelen.”

“Per 1 juni ging De Oase weer open en dronken we daar onze koffie. Helaas gooide de tweede coronagolf roet in het eten. We konden nog maar met vier mensen wandelen plus de trainer, en even later nog maar met twee personen. En dat werkt natuurlijk niet. Dus de groep ging op non-actief.”

“Eenmaal per jaar was het de gewoonte geworden om verder van huis te gaan lopen. Met de auto naar een startpunt en vandaaruit een wandeltocht van anderhalf uur, waarna een gezamenlijke lunch volgde. Maar ook hierbij speelde het coronavirus een gemeen spelletje en liet de deuren van de horeca op slot gaan. Maar Nordic walkers zijn best inventief. In september fietsten we met tien mensen’s morgens naar ‘Lutskes Theetuin’ en genoten daar van een kopje koffie met heerlijk gebak. De calorieën liepen we er daarna weer in anderhalf uur af. Het gezellig samen lunchen deed iedereen erg goed: niet alleen de smaak, maar vooral het gezellig samenzijn. Alle leden hebben het sociaal contact erg gemist.”

“Gelukkig kunnen we sinds 12 november weer terecht in de Oase. En het jaar 2020 heeft ons geleerd, dat we geen eenlingen zijn.”

'Corona' schrijven contact via computer virus bestrijden

Haiku, door Rina van Baal,
lid van SchrijveRijen

Prikpost VGZ blijft in Rijen

Goed nieuws! VGZ-verzekerden kunnen, mede dankzij de inspanningen van ons bestuur, in 2021 toch gebruik blijven maken van de prikpost in de Schepenstraat.

Advies of begeleiding nodig?

[Onze VOA's](#) helpen en adviseren je.
Bel Sylvia Raaijmakers:
tel. 06-2454 4071

Hulp nodig bij aanvraag van een
[Wmo-voorziening](#)?
Bel Sylvia Raaijmakers:
tel. 06-2454 4071

Wil je hulp bij [belastingaangifte](#)?
Bel Henny van Oosterhout:
tel. 0161-227 939 of 06-8188 4406

Keuringsarts rijbewijs:
Op www.sv-rijen.nl staat onder
'Links' een [lijst met keuringsartsen](#).
Deze lijst ligt ook ter inzage bij de
gastvrouwen in de Oase.

Colofon

Artikelen, ideeën en foto's voor
de SVR-Nieuwsbrief kun je tot
4 februari sturen naar:
redactie@sv-rijen.nl

Wijziging van je adres, telefoon-
nummer of e-mailadres kun je
sturen naar:
ledenadministratie@sv-rijen.nl
of doorgeven aan de gastvrouwen.

Voor overige zaken mail je naar het
secretariaat: info@sv-rijen.nl of bel
06- 1606 8995

Activiteitengroepen van SV-Rijen

Ben jij op zoek naar een leuke groepsactiviteit? Veel groepen hebben nog plaats voor nieuwe leden. Kijk op www.sv-rijen.nl, of klik op een link hieronder voor meer informatie.

[Alleen? En toch gezellig samen eten!](#)
[Biljartvereniging 'Oase'](#)
[Bingo](#)
[Bridgen](#)
[Country line dance 50+](#)
[Creatieve handvaardigheid](#)
[Digitaal café](#)
[Fietsen](#)
[Fotografie 'de Vrijbuiters'](#)
[Kaarten: jokeren en rikken](#)
[Jeu de boules 'Het juiste spoor'](#)
[Koersbal](#)
[Koor 'Oase'](#)

[KunstKring Rijen](#)
[Leeskring / boekbespreking](#)
[Midgetgolfgroep 'de Meppers'](#)
[Nordic walking 'De kromme stok'](#)
[Pitch & Putt 'de Swing'](#)
[Quilten](#)
[Seniorengymnastiek](#)
[Schilderen en tekenen](#)
[Schrijfgroep 'SchrijveRijen'](#)
[Sjoelen](#)
[Sportgroep 50+](#)
[Wandelen](#)

Wordt Stoelyoga een nieuwe activiteitengroep?

Wat is dat nu weer: stoelyoga? Nou, dat is niet zo snel uit te leggen. Maar een ding is zeker: het is bijzonder ontspannend.

Woensdag 28 oktober startte de eerste les. Tegen de klok van elf druppelden de deelnemers met mondkapjes binnen en zochten een plaatsje in de grotere ruimte i.v.m. Covid-19. We begonnen met een kennismaking. Voor sommigen was het de eerste keer, anderen hadden vorig seizoen al kennis gemaakt met docente Kristel Fransen en stoelyoga.

Al snel werd het stiller door de prachtige achtergrondmuziek. Je hoorde de stem van Kristel met haar Belgische accent en je kon een speld horen vallen. Het uur vloog voorbij. Na de afsluiting met een meditatie was ik helemaal tot rust gekomen en ik voelde me zeer ontspannen.

Er zijn allerlei yogatermen voorbijgekomen, bij voorbeeld Gayatri, Mantra, Deva en Premal. Voor ons, senioren, onmogelijk allemaal te onthouden! Als service stuurt Kristel ons de oefeningen per e-mail. "Als ik niet op de toets verzenden vergeet te drukken!" Daardoor kan iedereen thuis op elk gewenst moment bezig zijn met stoelyoga. Deelnemers zonder e-mail krijgen de oefeningen gewoon op papier.

Mijn bijzondere dank aan Kristel. Ze heeft mij weer op een aangename manier onder de aandacht gebracht wat ontspannen is. Ik hoop dan ook dat deze cursus een vervolg zal hebben en dat er een nieuwe activiteiten-groep tot stand komt.

Ingezonden door Hanneke Thielen

Samen slaan we ons er doorheen!