



# Nieuwsbrief

Nummer 3 - 2015



SeniorenVereniging Rijen

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

## Speciale activiteiten

Zondag 8 maart, Alleen? En toch gezellig samen eten!, 17.30 uur, 't Boerke

Donderdag 12 maart, Algemene Ledenvergadering, 13.30 uur, De Boodschap

Woensdag 18 maart, Museum-bezoek Kunstkring, 11.00 uur  
Baarle's Museum

Vrijdag 27 maart, Informatie-ochtend Cesar therapie, 10.00 uur, de Oase

Dinsdag 31 maart, Bingo, 14.00 uur, de Oase

Woensdag 8 april, SVR-bestuur en besturen activiteitengroepen, 19.30 uur, de Oase

Donderdag 30 april, 15-jarig jubileum Koersbal, 12.45 uur, De Leemput

## Volgende Nieuwsbrief

De volgende Nieuwsbrief verschijnt begin april. De geplande bezorgdatum is 14 april.

## Algemene Ledenvergadering

Bij de vorige Nieuwsbrief ontving u de uitnodiging voor de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering die plaatsvindt op donderdag 12 maart in de grote zaal van De Boodschap. Aanvang 13.30 uur. Alle vergaderstukken liggen in de Oase en staan op de website. Vragen over de stukken of andere vragen over de SVR kunt u tijdens de jaarvergadering stellen maar u kunt ze ook van tevoren schriftelijk indienen bij het secretariaat.

Na het officiële gedeelte van de vergadering zijn er optredens van zangkoor Oase en van muziekvereniging Da Capo uit Gilze-Rijen. De muziekvereniging voert blaasmuziek uit 'met een ontspannen karakter'.

## Zithoek Oase: vrij op maandagmorgen en vrijdagmiddag

Met de verbouwing van de Oase is een zithoek gecreëerd. De zithoek is herkenbaar aan de afwijkende tafels, de kleur van de wand, de speciale lampen en een open kast (met allerlei informatie) die hem afscheidt van de rest van de ruimte. De zithoek is vaak nodig bij vaste activiteiten. Maar hij is vrij te gebruiken op maandagmorgen (9.00 tot 12.00 uur) en vrijdagmiddag (13.00 tot 17.00 uur). Op die tijdstippen kan iedereen er binnen lopen om een kopje koffie te drinken (of een ander drankje). Dat kan ook in groepsverband, als wandel- of fietsgroep bijvoorbeeld. U kunt er ook de leden van uw activiteitengroep tracteren, als u jarig bent. Als u de zithoek voor een speciaal doel wilt gebruiken moet u dat wel tevoren bij de gastvrouwen melden, om 'dubbele boekingen' te voorkomen. Maar in principe bent u van harte welkom. Kom het eens uitproberen!

## Alleen? En toch gezellig samen eten!

Op zondag 8 maart wordt voor de laatste keer dit winterseizoen samen gegeten, en wel in het restaurant van 't Boerke. Het samen eten voor alleenstaanden is dan zes keer georganiseerd. Twee keer bij het Aziatisch restaurant, tweemaal bij VITA en tweemaal bij 't Boerke. Er is veel gebruik van gemaakt en daarom pakken we in het volgende winterseizoen de draad gewoon weer op. De organisatie van Alleen? En toch gezellig samen eten! wordt in oktober 2015 van Jeanne de Hoon overgenomen door Henk van Opstal. Met Henk is een prima vervanger gevonden. Hij is een van de vaste gasten. De opzet van het samen eten blijft het zelfde: leden zowel als niet-leden kunnen 'aanschuiven'.

## Schrijven-Rijen

### Misschien iets voor u?

Tot eind mei gaat een groep, bij wijze van experiment, onder begeleiding van een docente, op zoek naar mooie woorden en zinnen.

Geen grammatica, geen correcties, maar op een speelse en steelse manier het leven van alledag vangen in woorden. Als vanzelf ontstaat dan nog meer plezier in taal en verhaal. U kunt meer dan u denkt. De spelregels zijn simpel. Aan de hand van uitdagende opdrachten en uitdagende dingen schrijven we korte stukjes om ze ook aan elkaar voor te lezen. Als u zorgt voor een pen, dan krijgt u van ons papier. U bent van harte welkom op woensdagmorgen 4 maart om 9.30 uur in de Oase. Voor meer informatie mail naar [jeannedehoon@home.nl](mailto:jeannedehoon@home.nl) of bel 0161 22 69 79.

## Computercursussen

Wilt u zich, voordat het 'buiten-seizoen' weer aanbreekt, nog wat vaardigheden eigen maken op de computer? Dat kan. De SVR biedt verschillende computercursussen aan zoals: de introductiecursus werken met een tablet, de basiscursus computergebruik, diverse vervolgcursussen, de workshop foto's bewerken en presenteren, en de workshop creatief met de computer. De cursussen worden in de Oase gegeven op individuele basis. Aanmelden kan in de Oase via een inschrijfformulier. Wilt u meer informatie over de mogelijkheden? Kom dan op vrijdagmiddag naar de Oase. De computerdocenten houden dan spreekuur. U kunt er vrijblijvend binnenlopen.

## Samen 'zomer'-eten bij VITA

Ook al wordt dit in de zomerperiode niet vanuit SeniorenVereniging Rijen geregeld: ook dan kan er samen gegeten worden. Dat wordt in die periode, net als vorig jaar, weer mogelijk gemaakt door Wilma Timmermans van het restaurant bij VITA, De Regent. Iedere tweede zondag van de maand organiseert zij het eten voor mensen die alleen zijn. Dit staat dus los van de SVR. Inschrijven kan dan alleen bij VITA, en ook het eventuele afmelden moet daar plaatsvinden. Aan deze etentjes kunnen mensen deelnemen die alleen zijn, of vaak alleen moeten eten, bijvoorbeeld omdat de partner is opgenomen in een verzorgingshuis. Ook aan deze maaltijden kunnen zowel leden van de SVR als niet-leden deelnemen.

Momenteel worden er gesprekken gevoerd met VITA om te kijken of het mogelijk is in de zomer ook enkele keren een etentje te organiseren voor echtparen. U hoort zo gauw mogelijk of dit gaat lukken.

## Dagje Rotterdam op 3 juni

Een bezoek aan de stad Rotterdam met zijn wereldhaven en de on-Nederlandse skyline is altijd een belevenis. Op woensdag 3 juni kunt u met de SVR deze stad bezoeken en enkele 'toppers' onder de bezienswaardigheden bezichtigen. De bus voor dit bezoek zal om 8.45 uur vertrekken vanaf de Oase. Om 10.15 uur start in Rotterdam een rondvaart van 75 minuten. Tussen het drukke verkeer van zee- en binnenvaartschepen maakt u een bijzondere vaartocht door een van de grootste havens van Europa. U ziet de indrukwekkende skyline met imposante gebouwen aan u voorbijglijden, gevolgd door een uniek uitzicht op werven, dokken en de hypermoderne overslag van duizenden containers. Tijdens deze vaart krijgt u alle uitleg. Ondertussen geniet u aan boord van een lekker kopje koffie met gebak zodat u na de rondvaart helemaal klaar bent om Rotterdam te bekijken van grote hoogte. Om 12.00 uur krijgt u namelijk een rondleiding op de Euromast. En, alsof dit nog niet genoeg is, volgt daarna een bezoek aan de mooiste markthal van Nederland. Hier kunt u nog naar hartenlust shoppen, lunchen (op eigen gelegenheid) of u alleen maar verbazen. Tegen het eind van de middag vertrekt de bus terug naar Rijen. De geplande aankomsttijd is 18.00 uur. Deze geheel verzorgde dag kost € 36,00 per persoon. Inschrijven kan vanaf vrijdag 13 maart om 13.00 uur in de Oase door het invullen van een machtiging voor automatische incasso van de reiskosten.

## Bewegen is goed voor u! En het kan bij de SVR!

Als je voldoende beweegt heb je minder kans op hart- en vaatziekten, botontkalking, overgewicht, suikerziekte, hoge bloeddruk en spierpijn. Wie in beweging blijft kan vaak langer zelfstandig blijven. Reden te over om daar af en toe tijd voor vrij te maken. En de mogelijkheden liggen binnen handbereik, want SeniorenVereniging Rijen heeft diverse sport- en beweeggroepen. Zo is er 'Meer Bewegen Voor Ouderen' (MBvO), een vorm van bewegen waarbij met behulp van spelmateriaal de spieren worden versterkt. Dit gebeurt onder leiding van Nicole Akkermans. Zij is gediplomeerd MBvO-leider, heeft het diploma Sport- en Beweegleider, is docent Valpreventie, en Balans en Beweegkuurinstructeur. Meer Bewegen voor Ouderen vindt plaats op maandagochtend van 9.15 tot 10.00 uur in de Rabozaal van De Boodschap. Na het bewegen is er tijd voor een kop koffie.

### **Belastingsservice**

Alleenstaanden met een inkomen van minder dan € 35.000,- en gehuwden of samenwonenden met een gezamenlijk inkomen van minder dan € 50.000,- kunnen gebruik maken van de belastingsservice van SeniorenVereniging Rijen. Wie dat eerder heeft gedaan kan zelf telefonisch een afspraak maken met de invuller van het vorig jaar. Maakt u voor het eerst van deze mogelijkheid gebruik, of wilt u meer informatie, dan kunt u tussen 19.00 en 21.00 uur bellen met Tini van der Velden (coördinator belastingsservice), 0161 22 74 93. De vergoeding voor het invullen van de aangifte is landelijk geregeld en bedraagt € 12,- per adres.

### **Geef uw e-mail adres door!!!**

SVR wil graag zo veel mogelijk berichten, die nu nog per brief moeten worden verstuurd, via de mail gaan verzenden. Dat spaart tijd en geld. Geef daarom uw e-mail-adres aan ons door. En vergeet niet ons een berichtje te sturen als dat adres verandert. (Gewijzigde) e-mailadressen kunt u doorgeven via: [ledenadministratie@sv-rijen.nl](mailto:ledenadministratie@sv-rijen.nl) of via de gastvrouwen in de Oase.

### **Rijbewijskeuring**

Mevr. Hoogmoed, Nieuwe Dreef 39, Ulvenhout. Keuring na telefonische afspraak. Tel. 076 561 28 88. Kosten: € 30,00

Heeft u interesse? Wilt u een sportieve en gezonde uitdaging aangaan? Kom vrijblijvend eens meedoen. Voor meer informatie kunt u bellen naar de activiteitengroep Seniorengymnastiek, Annie van Zon telefoon 0161 22 40 47 of José Frieters telefoon 0161 22 57 50.



*Met de maandaggymnastiek begint u de week goed!*

### **Informatieochtend Cesartherapie**

Dorine Westerduin heeft sinds 1987 een praktijk als oefentherapeute Cesar in Rijen. Bukken, tillen, zitten, staan, lopen. Het zijn dagelijkse activiteiten die je doorgaans als vanzelfsprekend ziet.... tot je ouder wordt en het allemaal wat minder makkelijk gaat. Je bent geneigd om dan minder te gaan bewegen. Maar dat vergroot juist de kans op klachten. Daarover, en over de rol die de oefentherapie kan spelen bij het behandelen en voorkomen van klachten houdt Dorine een lezing op 27 maart, om 10.00 uur in de Oase. De oefentherapeut kijkt met name naar de lichaamshouding en manier van bewegen. Dorine zal de aanwezigen ook daadwerkelijk laten voelen en ervaren wat de therapie inhoudt. Lijkt dit u interessant kom dan 27 maart naar de interactieve bijeenkomst en kom wat meer te weten over uw eigen houding. Na afloop van de lezing is er een mogelijkheid om een gratis houdingscheck te laten doen.

### **Cursussen seizoen 2014/2015**

De twee laatste cursussen van het winterseizoen lopen nog: aquarelleren en architectuur. Daarna zit het er weer op en kunnen we gaan nadenken over het volgende seizoen. De thema-kookavonden en het boetseren waren de succesnummers van het afgelopen seizoen. Deze cursussen waren dan ook overboekt. Het aantal aanmeldingen voor de cursussen steeg van 132 in het voorlaatste seizoen naar 152 voor de afgelopen cursusreeks. Toch waren er ook twee cursussen die niet konden doorgaan omdat er te weinig belangstelling voor was: de kunstcursus serie 5, en Engels voor beginners. Voor de beeldhouw-, schilder- en tekencursussen bleek opnieuw veel belangstelling te bestaan en van diverse creatieve cursussen zijn de resultaten te zien (geweest) in de Oase. In maart worden nog werkstukken geëxposeerd van de cursus aquarelleren.



### Vrijwillige ouderenadviseurs

Voor vragen over de Wmo, inkomen, welzijn en dergelijke kunt u contact opnemen met een van onze vrijwillige ouderenadviseurs. Ook voor hulp bij uw administratie of het invullen van het belastingformulier. Hun telefoonnummers: Tini van der Velden: 0161 22 74 93 van 19.00 - 21.00 uur. Astrid Boelhouwer: 0161 22 70 61. Henny Selbach: 06 23 50 28 04. Sylvia Raaijmakers (Wmo): 0161 24 00 14.

### Computeradvies

Elke vrijdagmiddag vanaf 13.30 uur houden de computerdeskundigen van SV-Rijen spreekuur in de Oase. Vrije inloop voor leden.

### Colofon

*Deze Nieuwsbrief is (in kleur) ook te vinden op [www.sv-rijen.nl](http://www.sv-rijen.nl)  
Kopij en foto's kunt u mailen naar Maria Beesems [svrbee@xs4all.nl](mailto:svrbee@xs4all.nl)  
Adreswijzigingen kunt u doorgeven in de Oase, mailen naar [ledenadministratie@sv-rijen.nl](mailto:ledenadministratie@sv-rijen.nl), of per post sturen naar SV-Rijen, Nassaulaan 62-64, 5121 BC Rijen.*

### Levensboek voor Leida Grave

Leida Grave heeft in samenwerking met de parochie Heilige Geest een 'levensboek' gemaakt. Het werd haar onlangs feestelijk overhandigd door Lidy de Koning van de parochiewerkgroep die de levensboeken tot stand brengt. De overhandiging vond plaats in de Oase in aanwezigheid van Leida's kinderen en kleinkinderen en enkele vrienden. Leida dacht dat ze nauwelijks herinneringen had. Maar in de gesprekken, eerst met pastor Voeten en later met Lidy, bleken die er wel degelijk te zijn. Er hadden wel twee boeken mee gevuld kunnen worden. In haar levensboek staan teksten, maar ook foto's bijvoorbeeld, stambomen, en de geboortekaartjes van haar kleinkinderen. In de voorbereiding kwamen soms emotionele onderwerpen aan bod en het zo indringend naar je leven kijken kan tot nadenken stemmen. Ook dat was waardevol. Daarnaast is het boek een prachtig familiedocument geworden, waar al haar zussen inmiddels een exemplaar van 'besteld' hebben.



*Lidy de Koning overhandigt het levensboek aan Leida.*

*(Meer informatie over het levensboek vindt u in Nieuwsbrief nummer 2.)*

[www.sv-rijen.nl](http://www.sv-rijen.nl)



**SeniorenVereniging Rijen**

Nassaulaan 62-64, 5121 BC Rijen  
Telefoon 0161 22 71 97  
[info@sv-rijen.nl](mailto:info@sv-rijen.nl), [www.sv-rijen.nl](http://www.sv-rijen.nl)

NL19RABO 0145104923 t.n.v.  
SeniorenVereniging Rijen

### Badminton, aanbod De Bever

Badmintonvereniging De Bever wil iedereen aan het sporten krijgen. Badminton is een sport waarbij veel spieren worden gebruikt en dat is goed voor jong en oud. Het is een binnensport, dus het spelen kan altijd doorgaan, en u heeft nooit last van kou, regen of wind. De Bever wil voor de leden van SV-Rijen een probeer-ochtend of probeer-middag organiseren. U kunt dan kennis maken met deze sport en zien of het iets voor u is. Bij voldoende aanmeldingen huurt De Bever daarvoor de Margriethal. Voor begeleiding, rackets en shuttles wordt dan gezorgd, u hebt alleen maar sportkleding en sportschoenen nodig om mee te doen. Na het gezond sporten is er bij het badmintonnen meestal nog een gezellige nazit. Benut de mogelijkheid dit spel eens uit te proberen en geef u op als belangstellende. Het inschrijfformulier ligt op de leestafel. Inschrijven kan tot uiterlijk 3 april.