



Nieuwsbrief

Nummer 5 - 2015



SeniorenVereniging Rijen

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

Speciale activiteiten

Dinsdag 12 mei, middag voor
80-plussers, 13.30 uur, De
Boodschap en de Oase

Donderdag 14 mei, scootmobiel
wandeling, 10.00 uur vertrek bij De
Leemput

Dinsdag 19 mei, Bingo, 14.00 uur,
de Oase

Woensdag 27 mei, Kunstkring naar
Zaltbommel, start 10.30 uur bij de
Gasthuiskapel Zaltbommel

Dinsdag 2 juni, bustrip naar
Rotterdam, vertrek 8.45 uur bij de
Oase

Woensdag 3 juni, bustrip naar
Rotterdam, vertrek 8.45 uur bij de
Oase

Woensdag 10 juni, fietstocht naar
Geertruidenberg, 9.30 uur vertrek
bij de Oase

Volgende Nieuwsbrief

De volgende Nieuwsbrief wordt
begin juni uitgebracht. De
geplande bezorgdatum is 2 juni.

Het 'zomerboekje' is er weer!

Bij deze Nieuwsbrief ontvangt u het boekje met de zomeractiviteiten. Deze activiteiten worden sinds een aantal jaren georganiseerd door een werkgroep die is ontstaan uit het Seniorenplatform en waarin de vier seniorenverenigingen uit de gemeente Gilze en Rijen zijn vertegenwoordigd. De werkgroep heeft voor de thuisblijvers in de komende zomerperiode weer een prachtig en afwisselend programma samengesteld. Er kan gekozen worden uit 13 activiteiten. Inschrijven voor meer dan één activiteit mag ook. Om enkele activiteiten te noemen: bezoek aan de dorpsdokter, een kookworkshop en enkele excursies bij bedrijven (bijvoorbeeld een palingkwekerij en een betonfabriek). Kortom voor elk wat wils. De activiteiten starten op 21 juli en worden op vrijdag 28 augustus afgesloten met een lunch. Voor alle activiteiten geldt een minimum en een maximum aantal deelnemers. En vol is vol! U vindt de spelregels in het boekje. Ook de inschrijfformulieren zijn daarin opgenomen. Inschrijfformulieren moeten vóór 20 mei worden ingeleverd bij, of opgestuurd naar: Gemeente Gilze en Rijen, Zomeractiviteiten, Raadhuisplein 1, 5121 JX Rijen. De activiteiten staan open voor inwoners van de gemeente boven de 55 jaar.

Leuke aanbieding van Vita

Het uit eten gaan voor alleenstaanden bij enkele restaurants in Rijen blijkt na acht jaar nog steeds een groot succes. Sinds twee jaar doet ook Vita mee aan deze activiteit. Vanwege het succes van de maaltijden biedt Wilma Timmermans, facilitair coördinator van Vita, deze zomer ook echtparen de gelegenheid om bij Vita te komen eten. Dat kan op zondag 31 mei en zaterdag 15 augustus. Op die data wordt een driegangen diner geserveerd met vis of vlees. U kunt zich met uw partner inschrijven bij de receptie van De Regent. Dat kan tot uiterlijk een week voordat de betreffende maaltijd plaatsvindt.

Wilt u deelnemen aan het diner van zondag 31 mei dan kunt u inschrijven tot zondag 24 mei. De prijs is € 12,50 per persoon. Daarbij moet u dan doorgeven of u kiest voor vis of vlees. Wacht niet te lang als u wilt deelnemen want er is slechts plaats voor maximaal 40 personen. Heeft u ingeschreven en u kunt door omstandigheden toch niet komen dan graag afmelden bij de receptie van De Regent, telefoon 0161 43 84 00.

Krant in de Oase

Sinds kort heeft SV-Rijen een proefabonnement op BN/De Stem. De krant is dagelijks te vinden op de leestafel in de Oase. Als de bezoekers van de Oase enthousiast zijn over dit initiatief (en de krant veel gelezen wordt) overweegt het bestuur om een definitief abonnement te nemen voor de leestafel. Lijkt u dat wat? Laat het ons weten.



Museum De Roos: fietstocht 10 juni.

Bustrip naar Rotterdam

Het kan zijn dat er bij het uitkomen van deze Nieuwsbrief nog een allerlaatste plaats is in een van de twee bussen naar Rotterdam (dinsdag 2 of woensdag 3 juni). Hebt u nog belangstelling? Informeer dan snel in de Oase of er nog intekenformulieren beschikbaar zijn. Inschrijven en het incassoformulier tekenen kan in de Oase.

Bijeenkomst 80 plussers

De inschrijftermijn voor deze middag (12 mei, 13.30 uur) is inmiddels gesloten en er zijn weer veel aanmeldingen binnengekomen. Na de ontvangst en de koffie is er een leuke quiz. Wie heeft de meeste weetjes paraat? Daarna gaan we naar de Rabozaal van De Boodschap voor een optreden van de dansgroep van Betty van Rooijen. Ze zijn al druk aan het repeteren. Na dit optreden gaan we terug naar de Oase waar dan de broodjes en de koffie klaar staan. Als het aan de organisatie en aan de dansgroep ligt wordt het een mooie en gezellige middag. Een middag ook met veel gelegenheid om elkaar te ontmoeten en met elkaar te praten.

Met de scootmobiel er op uit!

Donderdag 14 mei vindt er een scootmobiel wandeling plaats in de bossen van Boswachterij Dorst. Dat gebeurt weer onder leiding van Frans Jonkers. Hij organiseerde onlangs de voorjaarswandeling waarover u elders in deze Nieuwsbrief kunt lezen. Alles wordt groen en de vogels in de bossen twitteren er weer op los. Ook met de scootmobiel kunt u genieten van dit alles. Probeer het eens en maak gebruik van de mogelijkheid om samen met anderen de natuur in te trekken. De scootmobiel wandeling start om 10.00 uur bij de poort van De Leemput en duurt ongeveer anderhalf uur. Daarna kunnen de liefhebbers nog iets drinken in het paviljoen van De Leemput. Gaat u mee? Schrijft u zich dan tevoren in zodat Frans weet op hoe veel mensen hij kan rekenen. U kunt dat doen in de Oase. U kunt ook even bellen: telefoon 0161 22 71 97.

Korenmiddag in De Boodschap

Mede ter gelegenheid van het 45-jarig bestaan van Seniorenkoor Oase vindt op woensdag 3 juni een korenmiddag plaats in De Boodschap. Aanvang 13.00 uur. De middag wordt georganiseerd door Rebo Brabant (de regionale bond van ouderenkoren waar ook Seniorenkoor Oase bij is aangesloten). Er komen 5 of 6 koren, dus het belooft een bijzondere, muzikale middag te worden. De middag is vrij toegankelijk.

10 juni: fietstocht naar Geertruidenberg

Woensdag 10 juni vindt een fietstocht plaats met bestemming Geertruidenberg. Langs een mooie route van ongeveer 60 kilometer (enkele reis 30), uitgezet door Johan Broers, gaat het via Den Hout naar Geertruidenberg. U kunt ook meedoen op een fiets met trapondersteuning. Uw snelheid moet u dan wel aanpassen aan die van de andere deelnemers. In de praktijk levert dat nooit problemen op. De tocht start om 9.30 uur bij de Oase. Van 10.30 tot 11.00 wordt er gepauzeerd in Den Hout en om 12.00 uur kan in Geertruidenberg de (zelf meegebrachte) lunch worden genuttigd in de Riethorst bij Museum De Roos. Van 13.00 tot 14.00 uur staat een bezoek aan Museum De Roos gepland (een prachtig historisch pand, waarin tal van interessante zaken zijn te zien). Om 14.00 uur gaat de fietstocht terug via 's Gravenmoer. Daar is weer een kleine pauze. De verwachte terugkomsttijd in Rijen is 16.30 uur. De fietsroute gaat o.a. door het mooie bosgebied van de Vrachelse heide en op de terugweg langs het riviertje de Donge. Hoogtepunt van de tocht is natuurlijk het historische stadje Geertruidenberg. Inschrijven voor deze fietstocht kan in de Oase. De intekenlijst ligt op de leestafel.

Twee SVR-leden onderscheiden

Met de 'lintjesregen' ter gelegenheid van Koningsdag zijn Mia Hesemans en Peter van der Kaa benoemd tot lid in de orde van Oranje-Nassau. Mia kreeg de onderscheiding voor de vrijwilligers-taken die ze (heeft) verricht, onder andere voor de Jenaplanbasis-school, de Wereldwinkel en de parochie Heilige Geest. Recent heeft ze aan haar lijst van activiteiten het Vrijwilligersinformatiepunt toegevoegd. Over deze organisatie stond een artikel in het januarinummer van de Nieuwsbrief. Peter kreeg het 'lintje' onder andere voor zijn werk bij Zwemclub De Flippers (bij de zwemlessen begeleidt hij kinderen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking), bij Atletiekvereniging Spiridon, en bij de Rijense Sjoelvereniging.

19 mei: bingomiddag

De eerstvolgende bingomiddag in de Oase is alweer op 19 mei. Zoals gebruikelijk kunt u naar deze middag ook familie, vrienden en kennissen meenemen die geen lid zijn van SV-Rijen. Het spel begint om 14.00 uur.

Voorjaarswandeling met Frans

16 personen gingen onder een lekker zonnetje van start voor de voorjaarswandeling met Frans Jonkers. En zoals beloofd was er onderweg heel wat te zien. Van de roodgerande houtzwam, de trilzwam, de vermiljoenhoutzwam en de tonderzwam tot bekertjesmos, zandbijen, boomklevers en hun nest, en broedende eenden. En dat alles in het langzaam weer groen kleurende bos van Boswachterij Dorst. Terug bij De Leemput werd er bij een heerlijk drankje nog gezellig nagepraat over de geslaagde wandeling.



Frans gaf enthousiast uitleg bij tal van bezienswaardigheden onderweg.

Mieke draagt stokje over aan Wil

In de vergadering van de Oase-gastvrouwen van vorige maand heeft Mieke Hoogervorst haar taken met betrekking tot de coördinatie van het werk van de gastvrouwen in de Oase overgedragen aan Wil Simons, haar opvolgster in het bestuur. Daarbij werd Mieke door de gastvrouwen - verdiend - in het zonnetje gezet. De gastvrouwen maakten kennis met Wil die meteen de leiding van de vergadering kreeg. Het gastvrouwenteam draait goed. Enkele gastvrouwen moesten door omstandigheden stoppen met het 'gastvrouwschap'. Gelukkig is de reservepool nog groot genoeg om de lege plekken in te vullen. In de vergadering werd ook het vakantie-rooster al samengesteld. En er is een werkgroepje gevormd dat het jaarlijkse uitstapje van de gastvrouwen (in augustus) gaat organiseren.

Vergadering bestuur met besturen activiteitengroepen

Onlangs vond de bijeenkomst plaats van het bestuur met de besturen van de activiteitenroepen. Deze bijeenkomsten worden twee maal per jaar gehouden. Voor het bestuur vormen ze de gelegenheid bij uitstek om de samenhang tussen de 24 groepen te bevorderen en de contacten tussen de groepen en het bestuur te verstevigen. Het bestuur is dan ook blij met de opkomst en de goede sfeer waarin de bespreking is verlopen. Het verslag van de bijeenkomst zal onder de groepen worden verspreid. Het verslag staat/komt op de website (ledengedeelte).

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

www.sv-rijen.nl



SeniorenVereniging Rijen

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

NL19RABO 0145104923 t.n.v.
SeniorenVereniging Rijen

Bewegen met Olga Commandeur: leuk en leerzaam

In de Rabozaal volgden ruim 30 leden de workshop van Olga Commandeur. Met Olga op het podium had iedereen goed zicht op de oefeningen die ze presenteerde, op de maat van vrolijke muziek, en even enthousiast als we dat op TV van haar gewend zijn. In die sfeer viel het de aanwezigen dan ook niet moeilijk om de oefeningen mee te doen. Tussen, en soms zelfs tijdens de oefeningen, kregen ze ook nog de nodige informatie. Bewegen is niet alleen goed voor de spierkracht en het coördinatievermogen, ook het geheugen profiteert daarvan. Bij veel lichamelijke klachten is het beter om – met mate – te blijven bewegen dan om stil te gaan zitten. Daar worden de spieren juist slap van. Olga legde uit hoe je met het oefenen van bepaalde spieren als het ware een soort natuurlijk 'corsetje' kunt kweken om de rug te ontzien. Ook de manier van ademen kreeg de nodige aandacht. En ze deed met de aanwezigen een aantal oefeningen om zonder risico's voor de rug te kunnen tillen als een gewichtsheffer. Kortom het was een energiek, interessant uurtje dat voorbijvlog. De ochtend werd aangeboden door de Gemeente Gilze en Rijen, ter gelegenheid van de Nationale Sportweek.



Olga Commandeur: cooling down na een intensief uurtje bewegen.

Kunstkring naar Zaltbommel

Op woensdag 27 mei gaat de kunstkring naar het vestingstadje Zaltbommel. De deelnemers ontmoeten elkaar rond half elf bij de Gasthuiskapel. Daar staat gids Ton van Kempen klaar die, na een kop koffie of thee, een stadsrondleiding zal verzorgen. Daarna volgt een literaire lunch in aanwezigheid van Ton van Kempen en zijn vrouw. De middag kan iedereen besteden zoals hij/zij wil. In Zaltbommel is genoeg te zien. De eigen bijdrage voor dit arrangement (gids, rondleiding, lunch) is € 20,-. Leden van de Kunstkring hebben een uitgebreid programma ontvangen. Inschrijven kan tot donderdag 14 mei.