



Nieuwsbrief juni-juli 2024

Welkom aan nieuwe leden

Hartelijk welkom Arnold Louët Feisser en Wil Roijter.
Wij hopen jullie bij vele activiteiten te mogen ontmoeten!

Belangrijke data

- 26 juni start aanmelding project "samen goed oud worden"
- 25 september samen uit eten

Dagreis

Het ziet ernaar uit, dat we donderdag 13 juni jongstleden voor de laatste keer een dagreis hebben georganiseerd. Konden we 6 jaar geleden zelf nog een bus vol krijgen met deelnemers, werden het de jaren daarna nog maar 50, 40, en vorig jaar voor het eerst met Goirle samen nog 20 en dit jaar zelfs maar 10 deelnemers uit Riel. Ik zou graag willen weten waar die verminderde belangstelling door komt.

Is het de prijs, de tijd van het jaar of iets anders? Ik hoor het graag via een mailtje wergroep@sb-riel.nl of telefoontje 013 5182379.

Ook voor de zomeractiviteiten daalt de belangstelling. Er zijn activiteiten waarbij minimaal 20 deelnemers nodig zijn. Het varieert nu tussen 9 en 14 deelnemers per activiteit.

Samen uit Eten

Om al vast in uw agenda te noteren: Het volgende etentje is op veler verzoek nog een keer bij Tang's Garden in Goirle en wel op woensdag 25 september. Ik heb daar gereserveerd voor een 3 gangen-diner met weer zo'n lekker onbeperkt buffet. Meer informatie en mogelijkheid tot aanmelden in de volgende nieuwsbrief na de vakantie.

Agenda terugkerende activiteiten en Service-informatie

Bingo	2 ^e vrijdag van de maand – 12 juli 2024 om 14.00 uur
Fietsen	woensdag – vertrek 13.00 uur vanaf Dorpsplein
Jeu de boules	donderdag vanaf 13.30 uur - baan Oude Tilburgsebaan
Koersbal	vrijdag behalve 2 ^e vrijdag om 14.00 uur
Seniorengym	maandag van 10.00u-10.45u donderdag van 10.00u-10.45u
Wandelen	woensdag - vertrek 9.30u bij de Leybron woensdag – vertrek 9.30u bij de Leybron
Wandervoetbal	woensdag 10.00 uur op Sportpark De Krim/VV Riel
Yoga	dinsdag van 08.45 – 09.45 uur dinsdag van 10.00 – 11.00 uur
Huiskamer	dinsdag van 10.00-12.00u



Samen goed oud worden: wegens groot succes een nieuwe ronde!

Mede door de goede gezondheidszorg worden we allemaal ouder.

Maar we willen ook goed oud worden: vitaal van lichaam en geest.

Daarom stimuleert SB-Riel, samen met Senioren Goirle, dat ouderen zowel geestelijk als lichamelijk vitaal blijven.

Daarmee sluiten we ook aan bij een belangrijke doelstelling van de gemeente Goirle en wil de gemeente Goirle onze activiteiten in dit kader ook graag ondersteunen met een forse financiële bijdrage.

Als Senioren Belangen Riel nemen wij het voortouw, maar de activiteiten zijn er natuurlijk voor alle senioren in Riel en Goirle.

Eerste positieve ervaring.

In 2023 zijn we voor het eerst gestart met dit programma in samenwerking met Fysiotherapie de Rooy en Sportcentrum Jan de Rooy.

Er konden 179 65-plussers aan mee doen maar er waren meer aanmeldingen. Deze mensen staan nog op de wachtlijst. Een groot succes dus en daarom willen we ook voor 2024/2025 doorgaan met dit programma. Waarbij we dit keer vanaf het eerste begin ook veel aandacht willen besteden aan gezonde voeding.

En omdat het voor ouderen niet alleen belangrijk is om geestelijk en lichamelijk actief te blijven, maar ook om te zorgen voor een goed sociaal netwerk, besteden we in de screening ook veel aandacht aan dat onderdeel. Dat doen we door Positieve Gezondheid als belangrijk onderdeel mee te nemen.

De nieuwe ronde zal plaatsvinden eind september 2024!!

Wat gaan we doen?

Als u zich opgeeft voor deelname aan dit programma dan starten we met een gratis Preventieve Screenings Test. Deze test wordt uitgevoerd door professionele fysiotherapeuten en leefstijl-coaches/diëtistes.

Locatie: sportcentrum Jan de Rooy.

De test bestaat uit de volgende onderdelen:

Analyse van je sociaal netwerk met de methode van 'Positieve Gezondheid', valrisico-test, handknijp-krachtmeting, bloeddrukmeting, analyse van risico op chronische ziektes en een voedingsanalyse.

Op basis van de uitkomsten krijgt u adviezen; ga zo door, verander wat aan je leefstijl, doe een cursus valpreventie of ga meer bewegen.

Deze vervolgactiviteiten worden geheel of gedeeltelijk betaald uit de GALA-gelden.

Omdat dat voor iedereen anders kan zijn, zullen de deskundigen u tijdens de test daarover goed informeren. Uit het programma wordt een korte kennismaking met de sportschool betaald, waar u onder deskundige leiding kunt gaan sporten. Of u wordt doorverwezen naar een, aan dit project verbonden, diëtiste.

Meldt u snel aan om zeker te zijn van een plaats.

Er staan nog 30 mensen op de wachtlijst. Zij krijgen binnenkort een bericht van Fysiotherapie de Rooy, met de oproep om zich te melden.

Voor de nieuwe ronde is er plaats voor 75 nieuwe deelnemers en zij kunnen zich vanaf 26 juni aanmelden via www.fysioderooy.nl.

Wees er snel bij, want de ervaring leert dat er veel animo voor is!!





Rabobank Club Support

De Rabo Club Support actie komt er weer aan. En ook Senioren Belangen Riel heeft zich ingeschreven om hieraan deel te nemen. In september kunt U dus weer stemmen op onze vereniging!

Vakantie periode

De vakantie periode komt in zicht of misschien bent U al aan het genieten van de vakantie. Hopelijk wordt het een zomer met leuke uitjes en gezelligheid. Geniet ervan!



Activiteiten in De Leybron tijdens de vakantieperiode

De Leybron is gesloten van 15 juli t/m 11 augustus. In deze periode zijn er dus geen activiteiten in de Leybron. De verhalenkamer en de Huiskamer zijn in deze periode wel te bezoeken.

Boekenkast/Bibliotheek Leybron

Tijdens openingstijden van de Leybron kunt u vrij gebruik maken van de boekenkast/bibliotheek. U mag een/meerdere boek(en) meenemen om te lezen en daarna weer terugbrengen. Heeft u thuis nog boeken die u al heeft gelezen, dan kunt u ze aanbieden voor de boekenkast/bibliotheek. De boeken staan op alfabetische volgorde op schrijversnaam.

Hulp nodig of wilt u hulp aanbieden?

Vrijwillige Ouderen Adviseur (VOA)

De VOA kan u behulpzaam zijn om u – als u daar behoefte aan heeft - de weg in het grote aanbod regelingen op sociaal en financieel gebied te wijzen. Indien gewenst komen zij op preventief huisbezoek of hebben telefonisch/mondeling contact. Binnen SB-Riel hebben wij twee gecertificeerde VOA's. Wilt u van hun diensten gebruik maken neem dan contact op met Engelen van de Pas, telefoon 013 518 1793 of Joop van Iperen telefoon 06 231 88974 voor verdere informatie.

Cliëntondersteuners

Heeft u hulp nodig en wilt u daarvoor een aanvraag indienen op grond van de Wmo (Wet Maatschappelijke Ondersteuning), dan adviseren wij u gebruik te maken van de diensten van een cliëntondersteuner. Onze cliëntondersteuner, Joop van Iperen, is speciaal opgeleid door KBO-Brabant, zodat uw aanvraag de meeste kans van slagen heeft. Voor informatie stuur een mailtje naar Joop van Iperen via clientondersteuning@sb-riel.nl

Dorpscollectief Riel (DCR)

Voor andere hulpvragen kunt u telefonisch contact opnemen met Dorpscollectief Riel via **06 386 92845**



leerkracht	▼	zuiver gewicht	▼ 3	knevel	▼	openbaar ambtenaar	▼	kring	▼ 7
helder en kalm		moerasvogel						ijzergrond	
▼		▼				vrouwelijk dier	▶	▼	
knaagdier	▶			viseter	▶				
hefgewicht				gravure	▼				
▼ 8						woonschip	▶	▼ 5	
boerengrond		deel v.d. bijbel	▶			public relations strafwerktuig	▶	wondvocht	
▼		bedelmonnik	▼	senior	▶	mager	▶	▼	
				lok-middel		regelmaat			
smaldeel	ad acta	▶		windrichting	▶	▼ 2			vleugel
	groente	▼		Spaans schilder	▼				
▼							televisie	▶	
							pennenhouder	▼	
pl. in Italië	▶			▼ 6		part	▶		
Engelse titel									
▼			pratende vogel			naarling	▶		
						broeksluiting	▼		
soort gebak		jong dier	▶			vogelverblijf		schildergerel	
▼		weekdier	▼						
				enig	▶				▼ 4
				loterijbriefje	▼				
provinciehoofdstad	▼ 1							tegenover	laatste kwartier
langs								▼	
▼			taal-oefening	▶					
pl. in de Betuwe	▶					vertaler	▼ 9		

©www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

De volgende Nieuwsbrief verschijnt in de week van
28 augustus 2024

Copy aanleveren tot uiterlijk 2 weken vóór verschijningsdatum bij het secretariaat via secretariaat@sb-riel.nl

Het bestuur behoudt zich het recht voor aangeleverde copy aan te passen of te besluiten deze niet of slechts deels te plaatsen.