



Nieuwsbrief september-oktober 2024

Nieuwe activiteit voor alle inwoners uit Riel; QIGONG

U wilt natuurlijk eerst zelf ervaren wat Qigong is en wij willen natuurlijk graag weten of er voldoende belangstelling is. Daarom geeft Nicole 2 gratis proeflessen op

- maandag 7 oktober en
- maandag 14 oktober van 11.00 – 12.00 uur in de Leijbron in Riel

Het is fijn om gemakkelijke kleding aan te doen. Gymschoenen zijn wenselijk.

We hopen veel mensen te ontmoeten die kennis willen maken met deze nieuwe bewegingsvorm. Om mee te doen aan deze proefles kunt u zich **aanmelden** via een mailtje naar secretariaat@sb-riel.nl. Bij voldoende belangstelling gaan we dan vanaf 21 oktober starten met Qigong. De kosten bedragen 17,50 euro per maand gedurende 10 maanden.



Even voorstellen:

Ik ben Nicole van den Boom, 50 jaar en met mijn gezin woonachtig in Goirle.

Ik ben afgestudeerd BOCAM-therapeut en Qigong docent met een enorme passie voor de Chinese gezondheidsleer. Wat is Qigong, of Chi-kung nu eigenlijk? (spreek uit als tsjie ghong) Qi of Chi= vitale levenskracht Gong of Kung= kunde; oftewel werken met de levensenergie. Het zijn duizenden jaren oude Chinese gezondheidsoefeningen; door deze met aandacht en intentie uit te voeren beïnvloeden ze de algehele gezondheid van lichaam en geest. Wellicht herken je de beelden van groepen mensen die vloeiend en in één cadans bewegen in het mooie China. Daar wordt het vooral nog beoefend door de oudere generatie. Die komen dagelijks bijeen in de stadsparken om gezamenlijk te bewegen. Qigong is laagdrempelig, zeer effectief en geschikt voor alle leeftijden.

In de traditionele Chinese geneeskunde is Qigong een belangrijk onderdeel van de therapie! Het wordt ingezet bij (chronische) klachten zoals reuma, longklachten, etc om deze te verlichten. Uiteraard komen dit soort oefeningen ook aan bod tijdens de lessen. Een aantal gezondheidsvoordelen van Qigong:

- verbetert de coördinatie
- ontspant het zenuwstelsel
- verbetert het evenwicht
- werkt daarom als valpreventie
- bevordert het zelf genezend vermogen
- activeert de levensenergie

De bewegingen zijn vloeiend en op basis van ademhaling en concentratie.

Het lichaam komt in een heerlijke flow en ontspanning. Ik kijk ernaar uit jullie te ontmoeten en heb veel zin om samen te gaan bewegen!

Op www.chi-nature.nl vind je meer informatie over mij en Qigong.



Vriendenloterij

Wij zijn, als vereniging, partner geworden van de Vriendenloterij.

Deelnemers aan de loterij kunnen hun lot koppelen aan SB-Riel.

SB-Riel ontvangt voor ieder lot dat de leden hebben gekocht € 6,00 per maand.

Draagt u de vereniging een warm hart toe en doet u mee aan de vriendenloterij, kunt u uw lot koppelen. Het koppelen gaat als volgt.

Bellen met de Ledenservice van de VriendenLoterij (telefoon 088 - 020 1020). Via keuzeoptie 5 krijgt u een medewerker aan de lijn, aan wie u kunt aangeven dat u SB-Riel wil koppelen aan uw lot of loten. Daar zijn géén bijkomende kosten aan verbonden. Alvast dank namens de vereniging.

herdenking 80 jaar Tweede Wereldoorlog

Heemkundekring Carel de Roy Alphen Chaam Riel heeft in het teken van de herdenking 80 jaar Tweede Wereldoorlog per dorp een werkgroep geformeerd. Voor Riel zijn dat Ton van Gool, Simon Segers en namens het bestuur voorzitter Eddy de Swart en bestuurslid activiteiten Henk van Oirschot die het afgelopen jaar een expositie hebben voorbereid en vele verhalen, foto's en herinneringen die leiden tot een boek Tweede Wereldoorlog Herdenking 80 jaar Riel. Tijdens deze exposities zal veel van de Rielse geschiedenis in de oorlogstijd gepresenteerd worden. Daarnaast zal er de mogelijkheid zijn om in te tekenen voor het bijzondere voornoemde boek. De exposities zijn gepland op 6 oktober a.s. in de Leybron van 13.00 tot 17.00 uur en in de Antonius Abt Kerk op 26 en 27 oktober van 13.00 tot 17.00 uur.



Expositie
Riel



in de Tweede Wereldoorlog

Zondag 6 oktober 2024 13u00-17u00 Leybron

Weekend 26/27 oktober 2024 13u00-17u00 Antonius Abt kerk

Gratis toegang

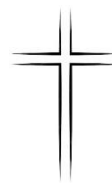




Overleden in de afgelopen periode

Afgelopen periode hebben wij afscheid genomen van

† Mevrouw Corry Verhoeven-Wouters.
Corry is op 20 augustus op 74-jarige leeftijd overleden.



Wij wensen de familie, vrienden en bekenden veel sterkte met dit verlies.

Agenda terugkerende activiteiten en Service-informatie

Bingo	2 ^e vrijdag van de maand – 11 oktober 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
Wandelvoetbal	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

Iedere dinsdag van 10.00u tot 12.00u in de Huiskamer van de Leybron.
U bent van harte welkom!

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
Engelien 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 cliëntondersteuning@sb-riel.nl



Dorpscollectief Riel (DCR)

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



doortraPpen
veiliger fietsen tot je 100^{ste}

GEZOCHT

Beste Doortrapper van Brabant

Nomineren kan tot 31 oktober 2024

Ken jij een fietser van 60 jaar of ouder die uitblinkt in zijn of haar fietsprestaties, passie voor de sport en/of inzet voor de fietscommunity? Dan nodigen we je uit om deze persoon te nomineren voor onze wedstrijd 'Beste Doortrapper 2024'!


Help jij ons deze bijzondere fietsers in het zonnetje te zetten? Nomineren kan tot 31 oktober 2024 via de website www.bit.ly/3XoJy00 of scan de QR code.



We kijken ernaar uit om alle inspirerende verhalen te ontvangen!

Wilt u meer informatie → bezoek dan onze website **www.sb-riel.nl**

Hier vindt u ook deze Nieuwsbrief; laatste informatie; contactpersonen voor diverse activiteiten en gegevens van het bestuur.

Like en volg ons ook op Facebook 

De volgende Nieuwsbrief verschijnt in de week van
30 oktober 2024

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