

## Nieuwsbrief januari-februari 2025

### Een nieuw jaar

*Elk eind is een nieuw begin,  
dat komt prima van pas.  
Neem je mooie dingen voor,  
en laat achter wat was.*



### ALV 2025

Op **vrijdag 11 april** houden we onze jaarlijkse Algemene Ledenvergadering vanaf 13.30u bij De Leybron. Naast het formele gedeelte willen we weer een mooie invulling geven aan deze middag.

Tevens zijn we nog op zoek naar een vicevoorzitter. Lijkt u het wat om invulling te geven aan deze functie dan kunt u dit kenbaar maken door een berichtje te sturen naar [secretariaat@sb-rieland.nl](mailto:secretariaat@sb-rieland.nl)

### Valpreventie en 'smartfloor'

Per jaar belanden er zo'n 50.000 mensen bij de spoedeisende hulp (SEH) met een botbreuk als gevolg van een val. Het allergrootste deel daarvan is ouder dan 65 jaar. Gemiddeld is elke 5 minuten een 65-plusser slachtoffer van een valincident met letsel dat moet worden behandeld op een SEH. Een op de drie ouderen werd na het bezoek aan de SEH opgenomen in het ziekenhuis.

Vorig jaar zijn er ruim 5000 ouderen overleden door een val!

Valpreventie is noodzakelijk om het aantal valongevallen te verminderen. Er is veel wetenschappelijk bewijs over hoe het valrisico bij ouderen verminderd kan worden, en er zijn verschillende (kosten) effectieve interventies beschikbaar. In het kader van de 'Ketenafpraak Valpreventie' moet de gemeente Goirle dit jaar zo'n 600 senioren bereiken met een aanbod voor valpreventie.

In de gemeente Goirle is er afgelopen twee jaren voor gekozen om - betaald uit de zogenaamde GALA-gelden - in goede samenwerking tussen gemeente, seniorenorganisaties en Fysio De Rooy een programma te ontwikkelen, waarbij al zo'n 175 senioren een screening deden met in het vervolg een gericht advies om te gaan sporten, een dieet te volgen of mee te doen aan een valpreventie-cursus. Voor de valpreventie-cursus, die start op **20 februari**, zijn nog enkele plaatsen beschikbaar.

U kunt zich daarvoor aanmelden via de aanmeldlink op [www.fysioderooy.nl](http://www.fysioderooy.nl)

In het najaar zal er wederom een nieuwe screeningsronde plaatsvinden.

Op verzoek van de gemeente, zullen we deze nieuwe ronde t.z.t. aankondigen via onze Nieuwsbrief.

Omdat met deze brede aanpak toch nog onvoldoende senioren werden bereikt, wil de gemeente voor de komende jaren aanvullende activiteiten inzetten om zo meer inwoners bewust te maken van valpreventie en meer inwoners met een valrisico op te sporen.

Eén van de extra activiteiten is het inzetten van de smartfloor. Dit is een technisch hulpmiddel, waarbij je enkele keren heen en weer loopt over een 6 meter lange mat. Met sensoren in de mat kan je snel zien of er een verhoogd valrisico is en op basis daarvan adviezen krijgen. Op plaatsen waar veel senioren komen, kan die mat worden uitgerold en kunnen dus meer mensen worden bereikt dan voorheen. De gemeente gaat die plekken opzoeken en gebruiken en heeft de medewerking gevraagd van de seniorenorganisaties in Goirle en Riel. Die hebben we natuurlijk toegezegd. Zo kan het zijn, dat u op bijeenkomsten van onze vereniging gevraagd wordt om over die mat te lopen, waarna u meteen een advies kunt krijgen of een valpreventie cursus voor u nuttig en zinvol is.

Dat zullen we vanzelfsprekend van te voren aankondigen.

### **Eerste proef met de smartfloor**

De smartfloor zal voor het eerst worden uitgetest op dinsdagmorgen **25 februari** in de Leybron, van 10-12 uur.

De bezoekers van de Huiskamer en de beide groepen van de yoga op die ochtend zal worden gevraagd over de mat te lopen. Een fysiotherapeut van Fysio De Rooy zal vervolgens op basis van de data die de smartfloor oplevert een persoonlijk advies geven aan betrokken senior.

Deze proefsessie is in eerste instantie bedoeld om de techniek te testen en de fysiotherapeut gelegenheid te geven met het apparaat te leren werken. Als er mensen zijn die deze bijzondere mat willen aanschouwen of er ook een keer overheen willen lopen. Kom gerust kijken in de Leybron op dinsdagmorgen 25 februari.

### **Lezing 'Ouder worden & Vallen'**

Veel mensen worden op oudere leeftijd bang om te vallen, zeker na een val. Men wordt voorzichtiger, altijd goed natuurlijk, maar vaak gaat men ook activiteiten vermijden, waardoor hun conditie verslechterd. Fysio de Rooy houdt daarom een lezing over dit onderwerp, waarbij de volgende aspecten aan bod komen:

- Welke systemen zorgen voor onze balans?
- Waarom vallen we vaker naarmate we ouder worden?
- Kunnen ouderen iets doen om minder te vallen en/of minder valangst te hebben?
- Wat houdt een valpreventie cursus in?
- Naast deze veelgestelde vragen worden ook praktische voorbeelden getoond!

De lezing wordt zowel in Goirle als in Riel gehouden:

- Dinsdag 4 februari, 14.30 uur praktijk in Riel: Dorpstraat 51a, Riel
- Donderdag 6 februari, 15.30 uur Sportcentrum Jan de Rooy, Tivoortsebaan 3a, Goirle

Aanmelden voor de lezing via de aanmeldlink op [www.fysioderooy.nl](http://www.fysioderooy.nl)

### **Data Samen uit Eten (om alvast te noteren in uw agenda)**

- Woensdag 19 maart
- Woensdag 18 juni
- Woensdag 24 september

### **Seniorenreis naar Lourdes**

De Senioren Netwerken van Hilvarenbeek en Diessen willen een busreis naar Lourdes organiseren. Dit wordt een 9-daagse reis en we verblijven in een 4 sterren hotel. Bij voldoende deelname zal deze reis worden gepland voor de maand mei. Graag willen we ook de Senioren in onze omgeving (Goirle, Riel, Oisterwijk, Haaren en Moergestel) uitnodigen om aan deze reis deel te nemen.

Op 20 februari a.s. zal in MCC De Elckerlyc een voorlichtingsavond gehouden worden voor belangstellenden.

Aanvang van deze informatieavond: 20.00 uur.

De zaal is open vanaf 19.30 uur.

Adres: Achter het Raadhuis 2, 5081 BA Hilvarenbeek.

U kunt zich opgeven voor deze informatiebijeenkomst bij [secretaris@snhilvarenbeek.nl](mailto:secretaris@snhilvarenbeek.nl). U bent van harte welkom.

Senioren Netwerk Hilvarenbeek en Diessen.

### **Gouden Paren Concert door Kon. Harmonie St. Cecile**

Op zaterdagavond 29 maart is er voor paren uit **Riel** en **Gilze** die 50, 60, 65, 70 (enz.) jaren getrouwd zijn het traditionele Gouden Paren concert door de Kon. Harmonie St. Cecilia in De Schakel in Gilze. Aan het concert wordt ook deelgenomen door koor "De Cantorij".

U dient u zelf aan te melden bij: [secretaris@sint-cecilia.nl](mailto:secretaris@sint-cecilia.nl)

Kent u een 'gouden paar' meld het op ditzelfde emailadres.



### **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

[clientondersteuning@sb-rieland.nl](mailto:clientondersteuning@sb-rieland.nl)

#### **Dorpscollectief Riel (DCR)**

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

## Agenda terugkerende activiteiten en Service-informatie

### Maand agenda

<b>Bingo</b>	2 <sup>e</sup> vrijdag van de maand – 14 februari 2025 om 14.00 uur
<b>Fietsen</b>	woensdag – vertrek 13.00 uur vanaf Dorpsplein
<b>Jeu de boules</b>	donderdag vanaf 13.30 uur - baan Oude Tilburgsebaan
<b>Koersbal</b>	vrijdag behalve 2 <sup>e</sup> vrijdag om 14.00 uur
<b>Senioren gym</b>	maandag van 10.00u-10.45u donderdag van 10.00u-10.45u
<b>Wandelen</b>	woensdag - vertrek 9.30u bij de Leybron
<b>Wandelvoetbal</b>	woensdag 10.00 uur op Sportpark De Krim/VV Riel
<b>Yoga</b>	dinsdag van 08.45 – 09.45 uur dinsdag van 10.00 – 11.00 uur

### De Huiskamer

- Iedere dinsdag
- Van 10.00u tot 12.00u
- 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.

Wilt u meer informatie → bezoek dan onze website [www.sb-riel.nl](http://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  
**24 februari 2025**

Copy aanleveren tot uiterlijk 2 weken vóór verschijningsdatum bij het secretariaat via [secretariaat@sb-riel.nl](mailto: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