



SENIOR
SPORTIEF
ACTIEF
De Ronde Venen

Fittaal

Juni 2021

Het wordt beter...

In een mail meldde voorzitter Rien van de Berge al, dat er mogelijk in juni wat lessen in aangepaste vorm konden doorgaan. En nu horen we, dat na 5 juni ook binnensporten weer mag! Uiteraard wel met alle regels en protocollen per sport en accommodatie. Nu moeten deze protocollen mogelijk weer iets aangepast worden, er zijn nog steeds regels. Dus wacht een berichtje van je groepsvertegenwoordiger of docent af, doorgaan hangt ook af van wat in jouw locatie kan. Zo komt er toch nog een actief einde aan dit seizoen! En we zien ernaar uit, dat we in september allemaal weer op normale tijden en plaatsen kunnen starten met verantwoord bewegen. Want bewegen moet...

Doortrappen

Doortrappen is een project vanuit de provincie Utrecht, dat in De Ronde Venen door Jos Kooijman, buurtsportcoach senioren en docent/projectleider bij Senior Sportief actief, is opgepakt. Veilig fietsen tot je 100ste is het doel. Er waren drie fietsdagen, in Vinkeveen,



Wilnis en Abcoude en een vrolijke kick-off op het Raadhuisplein in Mijdrecht.

Er wordt veel gefietst in De Ronde Venen, ook onze deelnemers waren altijd goed vertegenwoordigd bij de RABO sponsorfietsstocht.

Aandacht voor veilig fietsen kan dan ook geen kwaad...

Bijscholing

Onze docenten hebben in coronatijd niet stil gezeten! Ze dachten na over allerlei vormen om te bewegen en zodra het kon



waren er binnen of buiten toch lessen. Ook gingen vier docenten, Henny van Kouwen, Claudia Dolman, Andrea Fens en Henny Aafjes op cursus en behaalden het diploma Cognitieve Fitness. Alle vier van harte gefeliciteerd!

Nationale Balkonbeweegdag

Op vrijdag 4 juni is deze dag en ook nu gaat Senior Sportief Actief hier enthousiast aan meedoen. Op 3 locaties staan onze docenten klaar om vrolijke lessen te geven.

Dit jaar is er ook wat bijzonders: de Vriendenloterij sponsort deze beweegdag en zij kwamen met een delegatie en Irene Moors naar De Ronde Venen!

Valpreventie

Je lichaam gaat nu eenmaal veranderen als je ouder wordt en dat is van invloed op je balans. Samen met MTC-fysiotherapie gaat Senior Sportief Actief hiermee aan de slag: met hun cursus van vier zaterdagen ben je een stuk beter voorbereid op een toekomst met meer kennis, balans, spierkracht en mobiliteit. Hiermee blijf je beter op de been bij je dagelijkse activiteiten.

Naast praktische oefeningen is er aandacht voor de theorie, en elke keer is er een gastspreker.

Senior Sportief Actief is blij met deze samenwerking met MTC. Meer informatie vind je op www.seniorsportiefactiefdrv.nl.

Dit valpreventietraject is een van de projecten die Senior Sportief uitvoert in opdracht van de gemeente De Ronde Venen, net als:

Oktober Actief

De voorbereidingen voor dit project zijn alweer van start gegaan. In Oktober Actief kun je bij allerlei sport- en beweegaanbieders lessen uitproberen. Als Senior Sportief Actief zien we ernaar uit om veel mensen te ontvangen bij onze lessen. En we hopen natuurlijk dat zij dan bij ons willen blijven bewegen...

Gaan en komen 1

Na 10 jaar vindt René Janszen, onze secretaris, het tijd om plaats te maken voor een opvolger. Het wordt nu tijd voor andere activiteiten en hobby's, en dat is hem gegund! Het bestuur dankt René van harte voor deze jarenlange inzet, we zullen zijn vrolijke inbreng missen.

Het bestuur prijst zich gelukkig in Cobien van Koeverden Brouwer een waardige en enthousiaste opvolger te hebben gevonden. We heten haar van harte welkom!

Cobien is geen nieuwkomer in het bestuur, want zij heeft jarenlang in het bestuur de PR-functie vervuld, en ook daarna nog het jaarverslag en de Fittaal verzorgd. Aan haar PR-functie kwam om gezondheidsredenen helaas een onverwacht einde, maar gelukkig ziet zij nu weer ruimte om secretaris te worden.

Ook konden we als nieuwe PR-medewerker Willem Reesink verwelkomen. Hij heeft veel ervaring en kennis op het gebied van PR en kon meteen aan de slag: er moesten flyers en persberichten komen voor het Doortrappen en de Valpreventie-cursus, we zijn heel blij met zijn grote inzet!

Gaan en komen 2

De wintersportreis is altijd een van de hoogtepunten in het seizoen! Zo'n 45 mensen genieten van wandelen, langlaufen, skiën en ook zeer van de onderlinge gezelligheid! In 2021 kon de reis niet doorgaan, maar voor 2022 gaat er weer een mooie reis georganiseerd worden! En dat is best een heel werk, weet Alice van Straalen, die mede zorgde voor de organisatie en hier nu na 13 jaar mee gaat stoppen. Het bestuur heeft haar hartelijk bedankt voor haar inzet met een attentie in vloeibare vorm. Ook voor haar is een opvolger gevonden:

Kees van Wijngaarden ging al enthousiast mee met de wintersportreizen en gaat nu samen met René Janszen - onze oud-secretaris blijft toch nog actief voor Senior Sportief Actief - de komende reis voorbereiden. Ze gaan ervan uit dat dit dan weer gewoon kan, mag en weer heel sportief en gezellig gaat worden!

Een mooie zomer gewenst en graag zien we jullie weer in september!

**Senior, blij Sportief Actief!
het bestuur**