



## FITTAAL mei 2019

### Goede zomer gewenst

Het Spel en Sportseizoen is alweer bijna voorbij! We wensen jullie een goede zomer toe, en graag weer tot ziens in september!

Ook dit seizoen waren er elke week zo'n 700 mensen een prettig uurtje bezig met bewegen. Ze deden dat in 16 verschillende activiteiten en op 16 verschillende locaties, onder de deskundige leiding van 13 docenten.

Je vindt alle informatie over onze activiteiten op onze vernieuwde website, [www.spelensportdrv.nl](http://www.spelensportdrv.nl). Het is zeer de moeite waard om daarop eens een kijkje te nemen!

### Zomerwandelen

In het seizoen zijn er bij Spel en Sport groepen voor Sportief Wandelen, in de zomer gaat Spel en Sport hiermee door met twee avondwandegroepen, een in Wilnis en - als er voldoende deelnemers zijn - ook een in Vinkeveen.

Een mooie en prettige gelegenheid om ervoor te zorgen dat je regelmatig blijft bewegen, en dat is belangrijk.

Het accent in deze groepen ligt op wandelen maar er wordt ook gewerkt aan looptechniek, kracht, uithoudingsvermogen en een goede loophouding. De les begint met een warming up.

Daarna volgt een gevarieerde wandeltraining en tot slot een cooling-down. Maar er is ook ruimte voor 'n gezellig praatje of genieten van de omgeving. Genoeg redenen om je aan te melden voor een **proefles!**

De groep in Wilnis is op dinsdag om 19 uur en start vanaf de Willisstee. In Vinkeveen

zijn de wandelingen op woensdag, om 19.30 uur en deze beginnen bij De Boei. Deze groepen wandelen tot en met september onder leiding van een deskundig docent. De bijdrage bedraagt € 105. Wil je je aanmelden, bel dan met 06 - 21 918 353.

We zien jullie dinsdag- of woensdagavond graag voor een flinke wandeling!

### Fietsfeestje

Dinsdag 11 juni van 17.15 tot 21.15 uur organiseert de Fietsschool van de Fietzersbond een fietsfeestje voor 60-plussers in het gemeentehuis in Mijdrecht. Een avondvullend programma over allerlei aspecten van fietsen:

Hoe kies je met een routeplanner een geschikte route op je smartphone? Er is een fietscheck met eventueel tips over aanpassingen en een verkeersquiz over de wijzigingen van de regels de laatste jaren. Rond 18 uur is er een gezamenlijke maaltijd, maaltijdsoep en stokbrood. Om 19.45 uur is er opwarmingsoefeningen en daarna een leuke groepsfietsstocht tot 21.15 uur.

Er zijn geen kosten aan verbonden. Je kunt je tot 7 juni aanmelden bij het klantcentrum van Tympaan- de Baat, 0297-760 260, tussen 10 en 12 uur.

### Goede conditie door dansen

Dat is mogelijk niet het eerste waar je aan denkt bij dansen. Maar toch, als je danst, werk je aan je uithoudingsvermogen, je balans, lenigheid, spierkracht en coördinatie, allemaal belangrijk voor een goede conditie. Daar komt nog bij, dat ook je hersens aan het werk worden gezet, om

de figuren en passen te onthouden. En samen dansen is heel plezierig om te doen!

Bij Spel en Sport zijn er ook danslessen: Werelddansen op maandagochtend vanaf 10.45 u. tot 12.00 u. in De Schakel te Wilnis.

Line-dance op maandagmiddag vanaf 14.00 u. tot 15.00u in de Phoenix te Mijdrecht.

Kom nu eens kijken (of vrijblijvend meedoen)! Wie weet is dit dan wel uw sport voor het komend seizoen!

## Afscheid

Het bestuur, docenten en groepsvertegenwoordigers hebben met een gezellige receptie afscheid genomen van voorzitter Piet Mosch en PR-bestuurslid Cobien van Koeverden Brouwer. Ook een vertegenwoordiger van gemeente De Ronde Venen en oud-wethouder mw. Erica Spil kwamen even langs.

Piet en Cobien blijven nog wel enigszins actief voor Spel en Sport.

Beiden vertelden, dat ze terugkijken op een mooie tijd in een prettig bestuur.

## Nieuwe mensen gezocht

Wil je ook wel een tijdje meewerken in dit prettige bestuur, of weet je iemand, die we daar best voor zouden kunnen vragen? Laat het weten aan secretaris René Janszen, [secr@spelensportdrv.nl](mailto:secr@spelensportdrv.nl).

Hij kan je ook een functieomschrijving over de voorzitterstaken en de PR-functie toesturen.

## Nieuw bij Spel en Sport

Welkom aan Marianne Gottlieb, die onze nieuwe vrijwilligerscoördinator wordt! Als je in staat bent om zo af en toe iets voor je club te doen, neem dan contact op met haar, je kunt haar mailen, [projmed@spelensportdrv.nl](mailto:projmed@spelensportdrv.nl) of bellen 06-22 807 541.

Of als je op zoek bent naar een helpende hand, eenmalig, terugkerend of voor een evenement, meld dit dan via dezelfde mail. Marianne zal haar best doen om vraag en aanbod op elkaar af te stemmen.

## Er komt weer een Sportinstuif!

Op 22 november zijn jullie allemaal weer welkom in De Boei in Vinkeveen voor de derde Sportinstuif van Spel en Sport! Ook voor de deze Instuif wordt een vrolijk en afwisselend programma gemaakt, ook voor nieuwe deelnemers! Neem bekenden mee, zodat zij met Spel en Sport kunnen kennismaken!

En wil je op de dag zelf of bij de voorbereiding helpen, geef dat dan door aan Marianne Gottlieb, je bent welkom!

## Vrijdag 22 november, de dag van de Sportinstuif van Spel en Sport.

## Geen RABO-fietstocht

Spel en Sport deed hier altijd graag aan mee, en jullie traptten dan ook een leuk bedrag bij elkaar, vorig jaar € 750 euro! De Rabobank gaat nu wat anders organiseren in het najaar, we houden jullie op de hoogte.

## Wintersportvakantie

De reis was snel volgeboekt, 44 mensen vertrokken naar Vrchlabi in Tsjechië, een nieuwe bestemming, met vele loipes en skipistes, voor elk wat wils. En veel sneeuw, ook al was het al maart. Een verrassing was het bezoek aan Praag, met een rondrit door de stad en alle tijd om zelf het oude centrum met de vele mooie gebouwen te verkennen. Ook bij deze wintersportreis waren de avonden vol gezelligheid. Er werden allerlei kaartspelletjes gedaan, naar muziek geluisterd en nagepraat over de dag, zodat ook de nieuwe deelnemers zich zeer thuis voelden, en alweer uitkeken naar de volgende reis!