



Fittaal

mei 2020

Frisse start in september

Senior Sportief Actief telt zo'n 700 deelnemers, die allemaal regelmatig bewegen belangrijk vinden. Dat gaan we naar verwachting vanaf september dan ook weer doen. Alle docenten staan klaar om met de lessen te beginnen!

Dan zijn jullie weer van harte welkom op diverse locaties, om daar allerlei verschillende activiteiten te doen!

Het wordt wel anders, we moeten net als iedereen rekening houden met de anderhalve meter samenleving. Daar denken we, de docenten en het bestuur, nu over na, en daar gaan we vormen voor vinden.

In deze Fittaal leest u, hoe de docenten nu ook al creatieve vormen hebben gevonden, en op 29 mei kan iedereen met hen meedoen met de Nationale Balkonbeweedag.

**Bewegen kan altijd,
ook als het anders moet.**

Bestuurslid Ad Peek neemt afscheid

Meer dan 10 jaar lang was Ad Hoofd Bedrijfsbureau.

Met een klein team vrijwilligers zorgde hij onder andere voor de administratie, voor de huurcontracten voor de accommodaties, voor veel wat achter de schermen moet gebeuren om een organisatie als Senior Sportief Actief draaiende te houden.

Daar ging heel veel tijd in zitten en daar zijn we Ad zeer erkentelijk voor.

Ad is ook een goede bekende voor de stoelhonk-



ballers. Bij het jaarlijks toernooi was hij degene die nauwgezet de stand bijhield!

We wensen hem toe, dat hij samen met zijn vrouw alle tijd krijgt om al die dingen te gaan doen, waar hij nu niet aan toe kwam.

We kunnen hem natuurlijk niet zomaar geruisloos laten vertrekken. Zodra dat kan, zullen we Ad en Gerrie een feestelijk afscheid aanbieden.

We zullen hem missen!

Creatief in Bewegen

We moesten eerst van even van de schrik bekomen, maar het duurde nog geen week voordat de creatieve en actieve

ideeën om te bewegen als paddenstoelen uit de grond schoten. Want:

“We laten toch onze deelnemers niet stil zitten? Ze moeten bewegen, fit blijven, de weerstand hooghouden.”

En ja..., toegegeven we missen het contact met onze deelnemers.”

Al gauw kwamen er beweegposters en uitgewerkte lessen in de brievenbussen of mailboxen van de leden. Het ging zelfs nog



verder, docenten namen filmpjes op die weer via whatsapp groepen of mail werden gedeeld. In Abcoude werd een aantal keer

“balustradegym” gegeven. De docent stond in de tuin van Angstelborgh les te geven en bewoners deden vanaf hun balkon of op een plek in de tuin mee.

Als klap op de vuurpijl werd contact gezocht met RTV De Ronde Venen, en dat leidde tot een dagelijks gymprogramma BlijFFit met Jos Kooijman en Joke van



docente Joke van Diemen op RTV DRV Diemen. Dat werd zo goed ontvangen dat deel twee van ‘BlijFFit’ inmiddels al is opgenomen!

Doen jullie ook mee met de tv?

Dat kan maandag tot en met zaterdag om 10.30 uur, en er zijn herhalingen om 12.30, 14.30 en 15.30 uur.

Nationale Balkon Beweegdag 29 mei om 11.00 uur

Overall in het land kwamen dit soort creatieve beweeg-initiatieven tot stand. Ook het Ouderenfonds viel het op hoe gepassioneerd en creatief MBvO docenten



hierin zijn: alles uit de kast om mediores en senioren in beweging te houden! Dat heeft geresulteerd in de organisatie van een Nationale Balkon Beweegdag: Door heel Nederland wordt op hetzelfde moment een gymles gegeven bij seniorenflats of zorginstellingen met als slogan:

Samen bewegen, dat verbindt

Natuurlijk doen we in De Ronde Venen ook mee. Op verschillende locaties wordt het een en ander georganiseerd.

Tijdens de uitgave van deze Fittaal was de organisatie hiervan nog in volle gang, ongetwijfeld zal in de lokale media hieraan aandacht worden besteed.

Mensen gevraagd

- In het bestuur

- Een deel van de werkzaamheden van Ad Peek wordt overgenomen door vicevoorzitter Bert ter Heide. Voor de overige taken zoeken we nu een nieuw bestuurslid.

Het bestuur vergadert over het algemeen één keer per maand op woensdagmorgen. Wil je meer informatie, neem dan contact op met de secretaris René Janszen, e-mail: secr@seniorsportiefactiefdrv.nl, tel. 06 54 740 900.

Je bent van harte welkom!

- Voor Oktober Actief 2020

In verband met de Corona-crisis is het momenteel niet zeker of het sportseizoen in september op de gebruikelijke manier kan worden opgestart.

Toch is besloten om het project Oktober Actief voor de 5^e keer op te starten. Mede



omdat vanwege de crisis er misschien juist behoefte zal zijn aan dit project en omdat de organisatie van dit project veel voorbereidingstijd kost.

Senior Sportief Actief DRV heeft weer een deskundig team samengesteld voor dit project.

Oktober Actief was vorig jaar zeer succesvol! Dat is heel mooi, maar daardoor was het ook veel werk om de administratie goed bij te houden. Dat is belangrijk om dit project vlekkeloos te laten verlopen.

Daarom zijn wij nu op zoek naar een vrijwilliger die straks wil assisteren bij de uitvoering van een aantal secretariële werkzaamheden, zoals het verzamelen en verwerken van data.

Lijkt het je wat, neem dan contact op met projectleider Jos Kooijman, tel. 06 27 132 082.

Walking Football

Sinds september 2017 heeft Senior Sportief Actief een Walking Football groep. Walking football is voetbal voor senioren vanaf 60 jaar, zowel vrouwen als mannen. Er wordt gespeeld met een

aantal afwijkende spelregels zoals niet-rennen, geen contact, geen slidings, de bal laag houden, geen keepers.



Er wordt gespeeld op een klein veld, 6 tegen 6. We trainen op maandagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur op het veld van VV Hertha in Vinkeveen. En na afloop komen we samen in de kantine van Hertha voor de 'derde' helft.

Eerst liep het niet storm met het aantal deelnemers, maar in de loop van 2018/2019 steeg het aantal deelnemers tot 14, bijna voldoende voor een levensvatbare groep.

Helaas is het aantal dit jaar gekrompen, waardoor er niet meer met volledige teams kan worden gespeeld en we geen toernooien meer kunnen bezoeken.

Wie komt ons versterken? Je bent van harte welkom!

Op maandag 7 september gaan we weer starten als de plannen van de regering blijven zoals ze nu zijn. U kunt zich opgeven op de site van Senior Sportief Actief:
www.seniorsportiefactiefdrv.nl/walking-football.

**Het bestuur en de docenten
wensen u een mooie zomer en
graag tot ziens in september!**

Blijf gezond, blijf Fit