

BLIJF-FIT NIEUWSBRIEF MEI 2026

INHOUD

1. Nieuwe lente, nieuw gezicht: folder en flyer hand-in-hand
2. Vooruitblik einde sportseizoen
3. Trainerswisseling
4. Donatie van Vraag en Aanbod
5. Dag Valpreventie op 28 mei

BESTUUR

1. Peter Berlie, voorzitter
2. Riet van Brandenburg, secretaris
3. Anja Boekhorst, penningmeester
4. Gerda Preusting, ledenadministratie
5. Johan de Kievit, materiaalbeheer

Beste leden, trainers en overige belangstellenden

Na een wat schuchtere start is het nu toch echt voorjaar. We kunnen weer naar buiten en dus breekt het buitensport-, tuinier-, wandel-, fiets- en evenementenseizoen weer aan. De voorjaars schoonmaak heeft mogelijk nieuwe, frisse inzichten opgeleverd over hoe het óók kan met ons interieur thuis. Maar ook ons eigen (lichaams-) 'exterieur' beschouwen we kritisch tot nadenken dat spiergroepen weer een zetje kunnen gebruiken richting zomer. Ook een beschermde huid bij zonnebaden is vooral *op onze leeftijd* onontbeerlijk. Dit voorjaar en zomer optimaal onze huid voeden met warme en mooie zonnestralen – hoe heerlijk is dat, maar óók hoe we diezelfde huid moeten beschermen tegen alle UV-geweld waarvan we inmiddels allemaal wel weten dat dat onomkeerbaar schadelijk kan zijn. Geniet u vooral van die eerste lente-zonnestralen. We zijn eraan toe. Lekker naar buiten, prachtige natuur om ons heen, kou en andere winterellende even vergeten! Of – zoals Gerard van Maasackers het zo toepasselijk zingt:

*'of 't nou Pinksteren of Paosen is
ik wacht nie tot Sint Juttemis
d'r kan onderhand ook wel 'n deken minder op m'n bed
ik heb de winter in de kast gezet'*

Fijne zomermaanden gewenst!

Peter – Riet – Anja – Gerda - Johan

NIEUWE LENTE, NIEUW GEZICHT Communicatie up-to-date

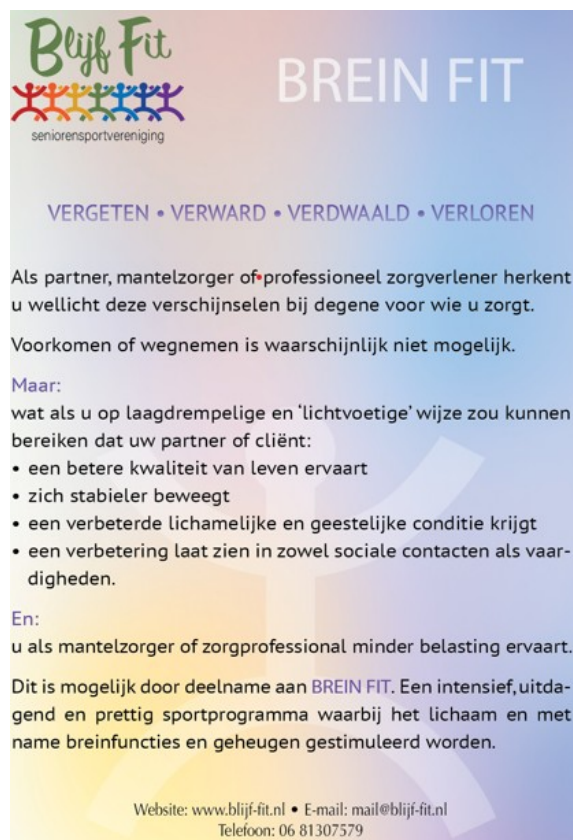
Met veel inzet en enthousiasme hebben we eraan gewerkt om onze vereniging weer op pré-corona sterkte te krijgen. En dat is gelukt. Wat dat zeggen wil? Kort en goed staat het aantal sporters weer op ruim 300.

Uiteraard is er natuurlijk verloop, dat hoort bij onze vereniging en ook bij het leven. Maar... verdere groei is onontbeerlijk om onze afgesproken doelstellingen te kunnen realiseren. Jarenlang bestond ons promotiemateriaal eigenlijk alleen maar uit een groepenlijst, zeg maar de deelnemerslijst die u allemaal jaarlijks (zomerdag) krijgt toegezonden. Dat was ons enige en echte *spoorboekje*, minder kon het niet. En in het besef dat communicatie, zowel intern als extern, onontbeerlijk en onmisbaar is voor een verloop maar vooral van groei van onze vereniging hebben we enthousiast onze schouders daaronder gezet. Wat kunt u verwachten? Drie gloednieuwe schriftelijke communicatiemiddelen. Folder en flyer hand in hand. Daar gaan we dan:

Momenteel wordt de laatste hand gelegd aan:

1. nieuwe, overkoepelende Blijf-Fit 'Drieluik' brochure, kleurrijk vormgegeven naar de symboliek van ons clublogo door grafisch vormgever Carmen van Wanrooij, waardoor een heuse professionele huisstijl ontstaat.
2. tevens een flyer waarop heel overzichtelijk alle sporten en de daarbij behorende bijzonderheden staan vermeld
3. daarnaast realiseert het bestuur zich dat onze nieuwste loot aan de stam Brein-Fit in de praktijk veel vragen oproept zoals:
 - wie kan zich daarvoor aanmelden
 - voor wie is die groep geschikt
 - waar ligt het initiatief tot deelname
 - hoe zit het met de inbedding van de al of niet nodige mantelzorg.
 Daarom komt er ook een derde promotie- 'leaflet' speciaal gericht op de beoogde Brein-Fit deelnemers en hun entourage, in dezelfde nieuwe huisstijl.

Met deze frisse nieuwe promoties hopen we het pad naar groei verder te kunnen versnellen.



Blijf Fit
senioren­sportvereniging

BREIN FIT

VERGETEN • VERWARD • VERDWAALD • VERLOREN

Als partner, mantelzorg­er of professioneel zorgverlener herkent u wellicht deze verschijnselen bij degene voor wie u zorgt. Voorkomen of wegnemen is waarschijnlijk niet mogelijk.

Maar:
wat als u op laagdrempelige en 'lichtvoetige' wijze zou kunnen bereiken dat uw partner of cliënt:

- een betere kwaliteit van leven ervaart
- zich stabiel­er beweegt
- een verbeterde lichamelijke en geestelijke conditie krijgt
- een verbetering laat zien in zowel sociale contacten als vaardigheden.

En:
u als mantelzorg­er of zorgprofessional minder belasting ervaart.

Dit is mogelijk door deelname aan **BREIN FIT**. Een intensief, uitdagend en prettig sportprogramma waarbij het lichaam en met name breinfuncties en geheugen gestimuleerd worden.

Website: www.blijf-fit.nl • E-mail: mail@blijf-fit.nl
Telefoon: 06 81307579



BEWEEGLIJK EN SOEPEL

In de loop der tijd is Blijf Fit al maar gegroeid en senioren zijn zich er meer van bewust dat bewegen goed is: zeker naarmate de leeftijd vordert. Er melden zich steeds nieuwe leden aan en seniorenvereniging Blijf Fit groeit nog net niet uit haar jasje.

Wat kunt u verwachten? Op de eerste plaats is er een gemoedelijke sfeer, waarin u op een fijne manier aan uw eigen conditie kunt werken. Op de tweede plaats kunt u een activiteit kiezen die bij u past en die u leuk vindt om te doen.

Heerlijk bewegen in een gezellige sfeer, waarin u nieuwe sociale contacten kunt opbouwen. Geniet ervan! U blijft in beweging en wordt soepeler.

U bent van harte welkom!

GYM, SPORT EN SPEL

Naast sport- en spelactiviteiten zoals hockey, tennis en volleybal, worden hierbij oefeningen gedaan om soepel en lenig te blijven.

"Steeds twee teams die tegen elkaar spelen en alle zaa sporten die je maar kunt bedenken. Een divers gemengd gezelschap; allemaal senioren. Heel leuk en gezellig."

DYNAMIC TENNIS

Een racketsport, gemakkelijk te leren zonder langdurige oefening vooraf.

"Leuke dynamische sport, maar minder blessuregevoelig. We gebruiken een softbal en slaan veel onderhands, soms met korte sprintjes."

BEWEGEN OP MUZIEK

Wie houdt er niet van? De muziek geeft het tempo en de stijl aan waarbij we ook spierversterkende oefeningen doen.

"Heel fijn om te doen, voor de beweging maar zeker ook voor sociale contacten. Een goed initiatief om daarvoor 's avonds uit je luie stoel te komen. Een heel deskundige trainer die goed op de groep let. Deze les is een echte aanrader!"

TAI CHI

Deze populaire oosterse bewegingskunst is gericht op de balans tussen lichaam en geest.

"Rustige vloeiende bewegingen maken. Het hele lichaam wordt er heerlijk ontspannen van, maar ook krachtiger en stabiel!"

ZUMBA GOLD

U geniet van ritmes zoals Merengue en Salsa. Zumba Gold garandeert dat iedereen een veilige en effectieve work-out kan volgen.

"Ik ben nu vier jaar bij Zumba Gold en vind het geweldig. Leuke Zuid-Amerikaanse muziek, dus bij binnenkomst krijg je meteen al een vrolijk humeur. Pittig dansen, dat wel, uteraard in eigen tempo en heel goed afgestemd op senioren."

FITTER OUD

Deze aangepaste vorm van Gym, Sport en Spel is bedoeld voor mensen die (even) wat meer moeite hebben met bewegen.

"Kenmerkend voor deze groep is het sporten op of rondom een stoel. Voor iedereen die een beperking heeft in beweging door evenwicht of ledematen. Er is geen ondergrens; iedereen is welkom."

BREIN FIT

Deze sport combineert beweging, concentratie en denkvermogen. Fysieke activiteit en mentale uitdaging stimuleren het geheugen.

"Fijne training en een gezellige sfeer. De oefeningen zijn niet moeilijk en je geeft zelf aan wat je kunt. Bewegen voor je brein. Geweldig! Geen competitie, ontspannen bezig zijn. Ik wil het voor geen goud meer missen."

ZEKER BEWEGEN

Hier leert u valincidenten te verminderen en meer zelfvertrouwen in uw fysieke conditie te krijgen.

"Tijdens de inloop is er muziek. Daarna oefeningen, vooral de bovenbeenspieren, goed voor de balans. Verder bewegen op een matje voor onder andere de buikspieren, vaak met ondersteunend materiaal. Gezellige sport."

Website: www.blijf-fit.nl • E-mail: mail@blijf-fit.nl
Telefoon: 06 81307579

AVOCADO

Onder de bobbelige, vaak donkere schil zit romig vruchtvlees barstendol goede vetten die goed zijn in de strijd tegen een hoog cholesterolgehalte. Naast de vetten bevat de avocado ook mineralen als ijzer en kalium en is rijk aan proteïne.

Doen: Op brood met een aantal plakjes kipfilet en hüttenkäse.



EINDE SPORTSEIZOEN NADERT OP NAAR DE ZOMER...

We hebben nog even te gaan, nou ja, figuurlijk gezien dan..., maar het is niet onbelangrijk alvast even vooruit te blikken naar het laatste deel en einde van dit verenigingsjaar:

Ter voorkóming van enig misverstand:

Op Hemelvaartsdag **14 mei 2026** en de dag daarna (**15 mei dus**) zijn er GEEN Blijf-Fit lessen. Het einde van dit sportseizoen 2025-2026 is in de laatste week van juni, week 27 ofwel: de laatste lessen zijn tussen **maandag 29 juni en vrijdag 3 juli 2026**.

Dit met uitzondering van Groep 53 (Brein-Fit), deze groep sport in beginsel het hele jaar door en kent geen zomerstop.

Lidmaatschap van Blijf-Fit geldt voor een jaar

Het bestuur ziet u liever komen dan gaan. Tijdens de jongste Algemene Ledenvergadering hebben we met z'n allen samen afgesproken dat - behoudens zéér uitzonderlijke gevallen - het lidmaatschap loopt voor een heel verenigingsjaar.

Als u besluit uw lidmaatschap van Blijf-Fit niet voort te zetten, dan dient u dat vóór het eind van het verenigingsjaar, dus **vóór 1 juli 2026**, kenbaar te maken. Na die datum wordt uw lidmaatschap automatisch verlengd voor verenigingsjaar 2026-2027.

Waarom niet tussendoor opzeggen vraagt u zich wellicht af? We leggen het uit:

Alle sportlocaties dienen voor een jaar te worden gehuurd én betaald. Onlangs (april) zijn de eerste huuraanvragen alweer verzonden voor het sportjaar 2026 – 2027. Ook de trainers moeten worden gereserveerd. Pas als ook het aantal sporters vaststaat – dus u als sporter - kan de penningmeester beginnen aan het opstellen van een sluitende begroting die u tijdens de Algemene Ledenvergadering in het najaar wordt gepresenteerd. Vandaar de regeling voor het niet tussendoor opzeggen van het lidmaatschap, maar per 1 juli 2026.

**Jeugd is inderdaad een geschenk van de natuur,
maar ouderdom is een kunstwerk**



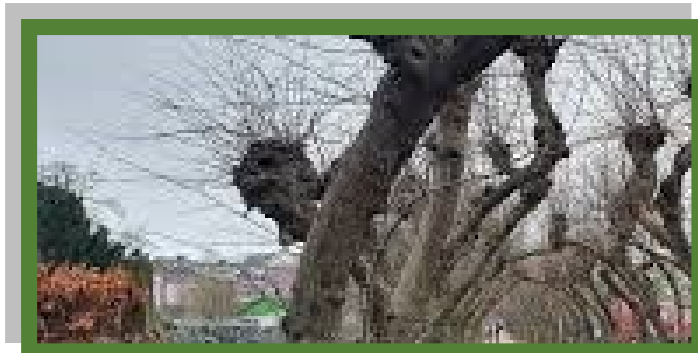
Wist u dat? (Met een glimlach lezen...)

Dauwtrappen is in Nederland de term voor de gewoonte om in het voorjaar, op Hemelvaartsdag in mei vroeg op te staan en vervolgens, gewoonlijk in groepsverband, een wandeling of fietstocht door het buitengebied te maken. In vroeger tijden liep men dan een stukje door de *bedauwde* velden. Deze traditie gaat mogelijk terug tot de Germaanse tijd en heeft geen verband met het christendom. Het dauwtrappen zou oorspronkelijk bedoeld zijn om de heropleving van de natuur te vieren en de dauw op het gras zou een zuiverende werking hebben...



Als de Wijchense dauwtrappers over enkele weken voor dag en dauw van start gaan, ligt u waarschijnlijk nog lekker op één oor...

Groot gelijk!



TRAINERSWISSELING

Onze sportdocenten verdienen ons respect en waardering. Soms worden zij echter geconfronteerd met ontwikkelingen in hun gezondheid en/of privéleven die het onontkoombaar maken om – zeker wat ons betreft met pijn - afscheid te nemen.

Binnenkort gaan we afscheid nemen van **Wil Gulpers**.

Jarenlang heeft onze vereniging zich mogen verheugen in zijn enthousiasme, ervaring, vakmanschap en brede inzetbaarheid.

Helaas zal Wil op het einde van dit verenigingsjaar ons gaan verlaten. Hij zal ontzettend gemist worden, dat is een ding dat zeker is.

De sporters die dat in eerste instantie aangaat hebben vast gemerkt dat onze nieuwe sportdocent Merten Hinsenveld door Wil wordt ingewerkt. Uiteraard met de bedoeling dat hij Wil komend seizoen gaat vervangen.

Wij hebben veel vertrouwen in dat deze overgang soepel zal verlopen, gezien de ervaring van Merten en zijn kwaliteiten.



ROYALE BIJDRAGE VAN VRAAG EN AANBOD

Geleidelijk begint een mooie, nieuwe traditie te ontstaan:

Naast deelname aan de Rabo Clubactie en co-sponsoring van 'Brein-Fit' door diverse bedrijven en gemeentelijke subsidie voor een aantal sporten, dingt onze vereniging nu een aantal jaren met succes mee naar donatie door Kringlooporganisatie Vraag- en Aanbod.

Op 28 maart ontving het dagelijks bestuur van Blijf-Fit tijdens een drukbezochte bijeenkomst in De Oase een 'V&A' donatie in ontvangst als 'erkend goed doel' ter grootte van € 750. Een welkome aanvulling op de financiën van de vereniging die intussen een bescheiden en nog 'prille' stijgende lijn laten zien.





Op 28 mei organiseert de werkgroep **Valpreventie Wijchen** een inspirerende ochtend vol fietstips en -checks voor alle inwoners. Kom langs en ontdek hoe u veiliger én met meer plezier kunt fietsen!

Wat kunt u verwachten?

- **Fietsveiligheidstips** van deskundigen
- **Gratis fietscheck** door een fietsmaker (o.a. remmen en zadelhoogte)
- **Oefenparcours** – test uw eigen fiets of probeer een ander model
- **Inschrijven voor een cursus veilig fietsen**
- Extra informatie over valpreventie

Heeft u nog vragen?

Neem contact op met Thom Wendling, Buurtsportcoach: 06-25115334

Kom langs en fiets veiliger de toekomst in!

Datum: **donderdag 28 mei 2026**
Tijd: **9.30-12.30**
Locatie: **Voor de H. Antonius Abt Kerk, Oosterweg 2,
6602 HD Wijchen**

Deelname is gratis, aanmelden is niet nodig