

Nieuwsbrief Senioren Sportvereniging 'Blijf-Fit' JANUARI 2025

Wijchen, 25 januari 2025

Beste Leden, docenten en andere belangstellenden, u leest nu de eerste nieuwsbrief van 2025. Het jaar is uit de startblokken, tallozen zijn druk met het 'waarmaken' van alle goede voornemens en we hebben een succesvol Nieuwjaars 'toernooitje' achter de rug.

Zaterdagmiddag 25 januari start in Passedwardsstraat 69 het **Max Vitaal Wijchen** project. Het omvat onder andere een activiteitengids die mensen uitnodigt nieuwe activiteiten te proberen en meer... (www.maxvitaal.nl). Mogelijk komen daardoor veel geïnteresseerden proeflessen volgen. Voor alle sportgroepen is het: Aktie!

In deze uitgave:

1. **Training 'In Balans'**
2. **Brein Boksen- verduidelijking**
3. **Introductie: Nieuwe Leden administrateur in het bestuur!**
4. **Blijf-Fit als vereniging bestaat alweer 20 jaar!**
5. **Spelregels ... Lidmaatschap: Opzegregeling.**
6. **Samenwerking met de Gemeente: De Verenigings-ondersteuner**

1 Training 'In Balans'

Vanwege alle feestgedruis rond de jaarwisseling is een belangrijke aankondiging mogelijk 'onder de radar gebleven': Hebt u het op de website gezien?

Maar velen is het ontgaan: In aansluiting op het Blijf-Fit 'Zeker Bewegen' programma, beveelt het bestuur van harte aan: de training 'In Balans' die wordt georganiseerd door de Werkgroep



U bereikt het bestuur via mail@blijf-fit.nl Of als u nieuwe leden wilt aanbrengen(!) via ledenadministratie@blijf-fit.nl ;

Telefoon Blijf-Fit secretariaat 06 813 075 79 @ www.blijf-fit.nl



Valpreventie in samenwerking met de Gemeente Wijchen, en die wordt gegeven door onze 'eigen' docent Wil Gulpers.

Wij doen voor de volledigheid de e-flyer bij dit bericht als bijlage.

2. Brein-boksen

In de vorige editie hebben wij u enthousiast op de hoogte gebracht van de in samenwerking met de Gemeente ontwikkelde nieuwe mogelijkheid van Brein-boksen- naar aanleiding van het doorslaande succes van een soortgelijk initiatief voor Parkinson-patiënten.

De Gemeente neemt een belangrijk deel van de kosten van deze sportbeoefening voor haar rekening WANT deze sport is bij voorrang bedoeld voor mensen met bekende/beginnende dementie. Vanzelf kunnen (en willen) wij als 'Blijf-Fit' niet vaststellen bij wie daarvan sprake zou zijn.

Maar hebt u het gevoel 'dat uw geheugen wel een steuntje kan gebruiken' aarzelt u dan vooral niet zich op te geven bij ons secretariaat. Kijkt u bij twijfel vooral ook eens op: <https://www.alzheimer-nederland.nl/dementie/herkennen-symptomen>

De lessen met gereduceerde contributie vinden plaats op WOENSDag van 13-14h aan Vijverlaan 15, 6602 CX Wijchen. Houdt u er wel rekening mee dat in verband met de intensieve begeleiding, de maximale groepsgrootte beperkt is.

3. Nieuwe Leden administrateur.

Het huidige bestuur is blij en trots bij u een nieuwe Leden administrateur te introduceren: Mevr. Gerda Preusting.

Haar benoeming als bestuurslid zal uiteraard ter bekrachtiging worden voorgelegd tijdens de volgende Algemene Ledenvergadering, maar wij hebben er alle vertrouwen in dat ook de leden enthousiast zullen zijn. Het plan is dat zij per 1 maart Annie van Bergen zal opvolgen. (Annie zal met haar grote kennis denklijk nog wel even blijven dienen als 'vraagbaak'. Dank daarvoor.)

Gerda stelt zich even voor:

Nieuwe ledenadministrateur

Het zal even wennen zijn. Niet alleen voor u, maar ook voor mij. Per 1 maart neem ik het stokje van de ledenadministratie over van Annie van Bergen die deze werkzaamheden tien jaar lang

U bereikt het bestuur via mail@blijf-fit.nl Of als u nieuwe leden wilt aanbrengen(!) via ledenadministratie@blijf-fit.nl ;

Telefoon Blijf-Fit secretariaat 06 813 075 79 @ www.blijf-fit.nl



perfect heeft uitgevoerd. Het zal vast een tijdje duren voordat ik de ledenadministratie zo goed als Annie het heeft gedaan in de vingers heb. Geduld loont de moeite!

Bewegen Ik ben Gerda Preusting, 76 jaar en woon al meer dan een halve eeuw in Wijchen. Sporten, bewegen, bezig zijn, dat hoort bij mij. Ik ben vanaf 1990 lid van AVW, eerst als hardloper en later in de tijd, zo rond 2010, heb ik bij de Atletiek Unie de trainersopleiding gevolgd en sindsdien ben ik ook trainer geworden bij AVW. Met een gezellige groep loop ik elke maandag en woensdag een rondje door Wijchen of, in de zomerdag, in het buitengebied op Alverna.

Bestuurswerk

Eenmaal bij AVW was ik als eindredacteur van het (toen nog papieren) clubblad bestuurslid, daarna heb ik negen jaar de ledenadministratie verzorgd. Later was ik tien jaar secretaris van de seniorenvereniging van mijn voormalige overheidsbaan.

Maatschappelijk

Ik heb bijna veertig jaar bij de overheid gewerkt. Na mijn pensioen ben ik als zzp-er een tekstschrijversbureau gestart en vanaf 2020 overgestapt op het uitvaartwerk als zelfstandig woorddienstbegeleider.



Het zal u duidelijk zijn dat ik een groot voorstander ben van sporten, zeker naarmate we allemaal een dagje ouder worden. Het is belangrijk voor lijf en leden dat we allemaal bewegen op een manier die bij ons past en waar we ons goed bij voelen. Vitaal zijn. En dat niets moet, maar alles mag. En de combinatie met een gezellige sociaal contact maakt het sporten alleen maar leuker. Gelukkig kan dat bij Blijf-Fit op veel niveaus en diverse momenten.

Een sportieve hartegroet, Gerda

4. Blijf-Fit als vereniging bestaat alweer 20 jaar!

Misschien is u in de ‘kop’ van de nieuwsbrief al iets opgevallen: een 20jaar jubileum logo. Op 13 oktober is het 20 jaar geleden dat rechtsvoorganger van ‘Blijf-Fit”, namelijk Oud-Fit is opgericht door de heren Van Aalten en Bos. Vanzelfsprekend willen wij daaraan aandacht schenken.

Het eigenlijke jubileum valt in het verenigingsjaar 2025-2026 dus jubileum-activiteiten worden nog ontwikkeld.

Maar we zijn natuurlijk heel benieuwd naar UW ideeën, wensen of suggesties! Die zijn welkom via mail@blijf-fit.nl.

U bereikt het bestuur via mail@blijf-fit.nl Of als u nieuwe leden wilt aanbrengen(!) via ledenadministratie@blijf-fit.nl ;

Telefoon Blijf-Fit secretariaat 06 813 075 79 @ www.blijf-fit.nl

5. Spelregels ... Lidmaatschap: Opzegregeling

Ondanks herhaalde uitleg, blijken nog steeds véél misverstanden te bestaan over: Het aangaan, en opzeggen van het **Lidmaatschap**. Het Bestuur ontvangt hierover tal van vragen en opmerkingen van leden die een uitzonderingspositie willen bedingen.

Wanneer het lidmaatschap in de loop van een verenigingsjaar eindigt, blijft niettemin de contributie voor het gehele jaar verschuldigd – Dit ter dekking van de door de Vereniging reeds aangegane verplichtingen voor dat lid.

In zeer uitzonderlijke gevallen -zoals aantoonbare betalingsonmacht-, kan (NIET: Moet) het Bestuur coulance toepassen en van deze verplichting afwijken.

Deze laatste regeling blijkt inmiddels dermate ‘succesvol’ (d.w.z. er wordt dusdanig veelvuldig - al dan niet terecht- een beroep op gedaan) dat sprake is van ontwrichting van inzet van (uw!) financiële middelen, tijd en aandacht van het bestuur. Wij overwegen sterk om de komende ALV toestemming te vragen het artikel aan te passen of af te schaffen.

6. De samenwerking met de Gemeente Wijchen

Inmiddels is een veelbelovende samenwerking tot stand gekomen met de recent aangetreden nieuwe Verenigingsondersteuner van de Gemeente, Laura Hekking.

Zij heeft het bestuur een ruime mate van ‘huiswerk’ gegeven om actief/actiever te worden ten aanzien van (bij voorbeeld):

- Het houden van introductie dagen, intake- gesprekken voor nieuwe leden, en een exit-proces: Hoe komen we erachter wat beweegredenen (kunnen) zijn voor leden om op te zeggen?
- modernisering en interactiever maken van de website, gebruik van ‘sociale media’,
- werving, coaching en begeleiding van ‘aankomende’ senioren als toekomstige leden;
- samenwerking met fysiotherapeuten en nog veel meer.

Veel werk te verzetten maar: ‘Binnenkort in dit theater’ ...

Het bestuur van ‘Blijf-Fit’ wenst u een actief en gezond sport-jaar 2025...

Namens het bestuur,
Peter Berlie, voorzitter.

U bereikt het bestuur via mail@blijf-fit.nl Of als u nieuwe leden wilt aanbrengen(!) via ledenadministratie@blijf-fit.nl ;

Telefoon Blijf-Fit secretariaat 06 813 075 79 @ www.blijf-fit.nl