



## BLIJF-FIT NIEUWSBRIEF VOORJAAR 2026

### INHOUD

1. Nieuwe blik op Brein-Fit
2. Voorjaarsvakantie
3. We groeien als kool!
4. Aan de slag met nieuwe materialen

### 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 iedereen die na het lezen van deze Nieuwsbrief ook lid gaat worden

Leve de lente, laten we daarmee deze Nieuwsbrief beginnen. Het winterstof afschudden en aandacht geven aan onze persoonlijke voorjaars schoonmaak. Heerlijk als de zon weer eens war vaker schijnt, en ... vooral het 's avonds wat langer licht is. Wie geniet daar nu niet van? Onze Blijf-Fitters doen dapper mee. Enthousiast wordt er steeds meer gesport, melden steeds meer nieuwe leden zich aan en we groeien nog net niet uit ons jasje...

Er zijn op dit moment drie groepen die onderbezet zijn en enige uitbreiding kunnen gebruiken (lees verder in deze Nieuwsbrief), en de rest – lees 18 sportgroepen - heeft nog mondjesmaat enkele plaatsen over.

Nog even terug naar die voorjaars schoonmaak van lang geleden. Wij als Blijf Fitters kennen waarschijnlijk allemaal die ene grote schoonmaak van onze moeders. Zo ongeveer 60 á 70 jaar geleden... In de weken voor Pasen de woonkamer leeg, de stoelen naar buiten, de gordijnen in de was en het vloerzeil van de woonkamer gepoetst.

Nou, die tijd hebben we gelukkig gehad. Aandacht voor ons eigen lijf en leden is vele malen leuker en ook belangrijker dan een gepoetste kamer. Lekker in je vel, heerlijk sporten! Dat alles vergezeld van leuke en gezellige sociale contacten. Geniet ervan beste mensen, wij zijn nog lang niet oud!

**Peter – Riet – Anja – Gerda - Johan**

## NIEUWE BLIK OP BREIN FIT

### 'LIEVER MOE DAN LUI'

Een frisse blik op een fit lichaam en een 'opgeruimde' geest. In dat kader is van belang dat we met een nieuwe blik kijken naar onze jongste 'tak van sport' BREIN-FIT! In de praktijk blijkt namelijk dat een mens helemaal niet HOEFT te wachten tot zijn geheugen wat *roestig* wordt, iedereen met hart voor lijf en geest kan veel baat hebben bij de Brein-Fitaanpak.

Natuurlijk weten we allemaal dat het belangrijk is om actief te blijven. Ieder op zijn eigen manier, zijn eigen niveau. Fysiek én mentaal.

Welnu, Brein-Fit is een bijzondere sport die beweging, concentratie en denkvermogen combineert. De combinatie van die fysieke activiteit en mentale uitdaging stimuleert het geheugen en welzijn. En dát, beste lezer, die combinatie is eigenlijk voor ons allemaal van belang.

U kent het vast wel, sta je in de winkel en dan ben je opeens die twee boodschappen kwijt waarvan je dacht: och, die onthoud ik wel. Of die ene mooie nieuwslezeres, hoe heet ze nou ook alweer ...? En wat is het nou eigenlijk voor een dag vandaag? Dat soort vergeetachtigheid heeft **niets** met dementie te maken, wel met de dagelijkse gang van zaken als je een dagje ouder bent. En dat zijn we met z'n allen!



(Kijk eens wat een schik deze dames hebben bij een les van Brein-Fit! Overigens, deze foto is elders in het land genomen, niet in Wijchen, maar toch).

Roestig of niet, een pakket met daarin ook typische niet-wedstrijd 'boks beweging' blijkt een verrassend goede keuze te zijn. Deze aanpak wordt ook gestimuleerd door neuropsycholoog prof. dr. Erik Scherder, onder andere met het motto uit zijn jongste boek: **'Liever Moe dan Lui'**



Brein-Fit biedt niet alleen fysieke voordelen, maar zorgt (juist) ook voor mentale veerkracht. Wilt u ervaren wat Brein-Fit voor u kan betekenen? Even aanmelden en u kunt een gratis proefles volgen. En wie weet, zegt u achteraf: 'een openbaring...'  
De les is op woensdag van 13.00 tot 14.00 uur bij Sportschool Go4Fit, Vijverlaan 15 in Wijchen, onder begeleiding van Evert van Sambeek, een ervaren trainer-coach. (Brein-Fit wordt 48 weken per jaar gegeven en daarom geldt een aangepaste contributie.)  
U- of medesporters uit uw omgeving- ontvangen meer informatie of die geeft u op via:

[ledenadministratie@blijf-fit.nl](mailto:ledenadministratie@blijf-fit.nl) ;

of Telefoon Blijf-Fit secretariaat 06 813 075 79





## LENTEKRIEBELS?

**'Lente is het als de vogels de plek van je wekker innemen'**

De lente nodigt uit om meer naar buiten te gaan. Voor senioren kan dat betekenen:

- Meer bewegen in de frisse lucht
- Meer sociale interactie
- Positieve invloed op stemming en gezondheid

Wellicht ten overvloede, maar toch, hoe blijven we zelfstandig en veilig? Tips:

- Ga samen naar buiten of laat iemand weten waar u bent
- Neem een telefoon mee
- Gebruik een hulpmiddel dat de veiligheid vergroot (wandelstok, rollator)

De lente is voor de meeste mensen een vrolijk seizoen. De zon schijnt meer, het wordt aangenamer buiten, op naar de zomer. Het geeft vaak een gevoel van optimisme en energie en het glas lijkt, zelfs bij de piekeraars onder ons, vaker half vol dan half leeg.

**Kortom: 'Lente? Zelfs de zon is in de wolken...'**

Wandelen

*Ouwehoeren*

Lezing

'Buurten;

**Sociaal**

Museum

Pensioen

*Vrienden*

buitenmens

Genieten

## **BREIN-FIT**

Natuur

*Humor*

*Levensgenieter*

Paaseitjes

**'donderdag naar de mert'**

**Met de bus**

*Appeltaart*

Fietsen

## PASEN

**Pasen is in aantocht; In de Paasperiode gaan alle lessen 'gewoon' door. Houdt u echter WEL rekening met de 'MEI- vakantie, week 17 en 18 zijn de deuren voor ons helaas gesloten, maar op 4 mei gaan we weer van start.**

Handig om te weten:

Pasen en eitjes, die twee horen bij elkaar. Een extra eitje kan geen kwaad, eiwitten zitten vol bron van eiwitten (5 gram per ei), vitamine A en D, vitamine B2 en B12 en de mineralen fosfor en seleen.

Maar...., dat andere eitje, dat van chocolade waar de winkels van vol liggen, dát is minder gezond. Eén ding is in ieder geval zeker: we zijn er met z'n allen dol op!

Als er een schaal met choco-eitjes in de buurt staat, moet je er gewoon één (of twee) nemen. Want de verleiding is gewoon moeilijk te weerstaan. Uit een onderzoek van de HEMA blijken we zo'n 47 paaseitjes per persoon per jaar te eten. Dat is wel heel veel, of dat cijfer klopt? Mwah, de waarheid zal wel ergens in het midden liggen. Maar hoeveel calorieën zitten er eigenlijk in zo'n klein paaseitje?



Een kleine snack in een fleurig jasje: een paasei is alleen *niet* zo onschuldig als het lijkt. Door de suikers en vetten bevat één standaard wit, melk of puur eitje zo'n 45 calorieën. Om deze calorieën te verbranden moet je (ongeveer) tien minuten wandelen, acht minuten fietsen of twintig minuten staan. En dit geldt alleen voor de 'normale' eitjes

Och, laten we al die feiten vooral zoals ons gewone eitje met een korreltje zout nemen. Het is tenslotte maar één keer in het jaar Pasen...

## LEDENBESTAND BIEDT NIEUWE MOGELIJKHEDEN

Stilletjes is ons ledenaantal gegroeid tot ruim **BOVEN** de 300 leden, waaronder 28 personen die meedoen aan meer dan één sport. Kort door de bocht: onze vereniging groeit als kool! Een toch wel heuglijke mijlpaal, die bewijst dat we inmiddels terug zijn op het ledenaantal van vóór corona...

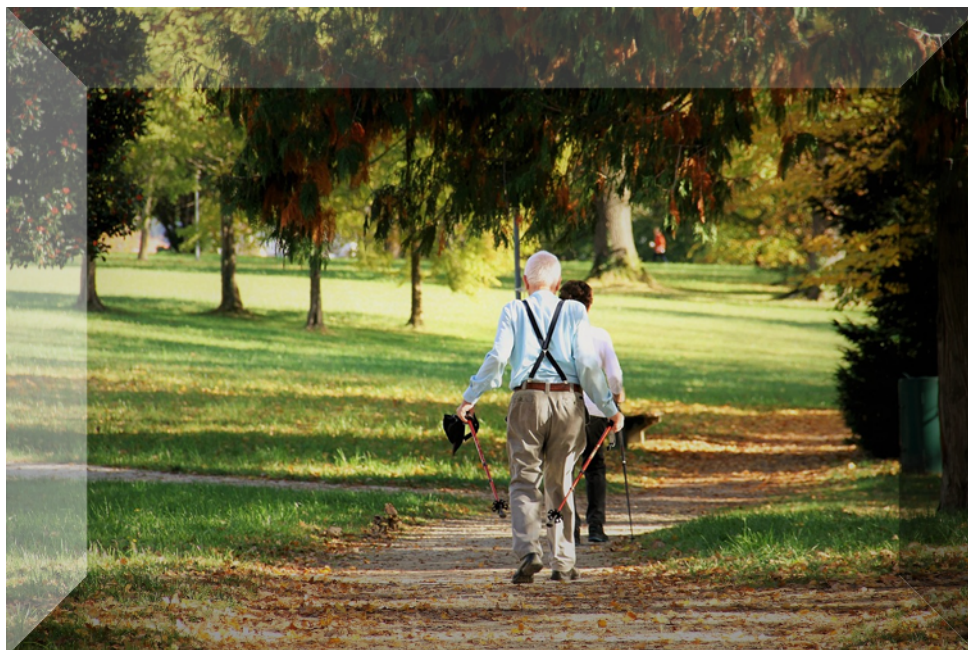
Niettemin blijft ons 'adagium': Met MEER leden MEER mogelijk, reden waarom wij in de laatste maanden vóór het zomerreces opnieuw een '**PROMO-activiteit**' aanbieden. Blijf-Fit biedt een breed scala aan sporten aan, en in een aantal gevallen zijn groepen zo succesvol dat we nieuwe tijden/ plaatsen moeten openen: De consequentie daarvan is dat die nieuwe opties in het begin wat 'dunner bezet' zijn en aanwas méér dan welkom is. Waar zijn nog voldoende mogelijkheden?

Het gaat dan om:

- Gym, Sport en Spel op woensdag 9-10 uur
- Dynamic Tennis op de woensdagmiddag van 15.30-17.00 uur
- Zumba Gold op vrijdagmiddag van 12.00 -13.00 uur

Wat betekent dit? Tot aan de zomertijd, wanneer Blijf-Fit even gesloten is (1 juli), kunt u onder aantrekkelijke voorwaarden meesporten. Spreek er eens over met uw buurvrouw, met een achterneef of gewoon tijdens de koffieronde van de bingoclub.

Nogmaals, ook bij de overige achttien sportgroepen bent u ook nog steeds van harte welkom, maar de drie aangegeven sportgroepen zijn onderbezet. Vandaar de leuke aanbieding!



## NIEUWE MATERIALEN

In de vorige editie hebben we met trots ons nieuwe bestuurslid Johan de Kievit aangekondigd met als functie: focus op materiaalbeheer.

Een eerste inventarisatieronde van Johan leidde al snel tot resultaat: Op zijn voorspraak heeft het bestuur tijdens de jongste vergadering besloten een aantal materialen te vervangen c.q. nieuwe materialen aan te schaffen (die ook nieuwe spelvormen mogelijk maken).

In de planning staat de bestelling van nieuwe ballen voor diverse zaalspellen plus acht sets Pickle Balls. In het verlengde daarvan is inmiddels ook de materialenkast op het Achterom opgeschoond.



Het bestuur wenst u tot slot nogmaals een gezonde en sportieve voortzetting van 2026 met veel spelplezier en ook heel belangrijk: Veel gezelligheid met mede-sporters!

De redactie:  
Gerda Preusting en Peter Berlie

U bereikt het bestuur via [mail@blijf-fit.nl](mailto:mail@blijf-fit.nl)

Of als u nieuwe leden wilt aanbrengen(!) via [ledenadministratie@blijf-fit.nl](mailto:ledenadministratie@blijf-fit.nl) ;

Telefoon Blijf-Fit secretariaat 06 813 075 79 @ [www.blijf-fit.nl](http://www.blijf-fit.nl)