NIEUWSBRIEF OKTOBER 2026

INHOUD

1. Voorbeschouwing Algemene Ledenvergadering
2. Website Blijf Fit
3. Actualiteiten
4. Contributie:
   een thema dat aandacht blijft vragen!

BESTUUR

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

Algemene Ledenvergadering

Woensdag 28 oktober 2026, 19.30 uur Wijkcentrum 't Achterom, Homberg 2535

In de week van 12 t/m 18 oktober ontvangt u de definitieve uitnodiging en de vergaderstukken.

Na afloop van het formele gedeelte (na de pauze) bent u van harte uitgenodigd om te luisteren naar een boeiende lezing van circa 45-60 minuten door **Lotte van Deinsen,** een ervaren diëtist verbonden aan de praktijk van MotivEET in Beuningen en verschillende andere locaties in onze regio. **Het thema? Senioren, Sport en Voeding.**
Haar specialisme gebieden zijn onder andere hulp bij afvallen, Coeliakie, diabetes en emotie eten de baas. Maar ook – let op – het belang van eiwitrijke voeding voor senioren en: Wanneer hebben we ondervoeding? Houdt de BMI ons een confronterende spiegel voor - of hebben we met ons gezonde verstand ook invloed op leefstijl, gewicht enzovoorts. En wat is de invloed van de reclameboodschappen die dagelijks langs ons brein voorbijkomen?

Kortom, boeiend, informatief, leerzaam! We zijn allemaal senioren, we sporten en zetten ons in, vooral om te kunnen 'houden wat we hebben' qua kracht, fitheid, conditie en stabiliteit. Voeding speelt daarin een verrassend belangrijke rol, zoals Lotte aan de hand van voorbeelden en grafieken op interessante wijze zal uitleggen. Haar verhaal? Een aanrader!

De kracht van powerfood:

SPRUITEN

Voeding is hot. Wie ontdekt de heilige graal, als die er al is? Allemaal aan de bietensap? Soms is het niet zo ingewikkeld.

Neem bijvoorbeeld wintergroenten als bloemkool, broccoli en spruitjes. Die bevatten volop glucosinolaten en dat zijn natuurlijke gifstoffen met veel kankerbestrijdende eigenschappen.
De ware kampioenen op dit gebied zijn ... spruitjes. Verder vind je ze ook terug in koolzaad en raapzaad, en de daaruit geproduceerde oliën.

Zijn ze thuis niet erg geliefd, die spruiten? Probeer er eens een lekkere puree van te maken. Echt iets voor de winter. Voor wat meer culinair tafelen: licht stomen of ze in tweeën snijden en in olijfolie roerbakken.

Eet smakelijk!

De Blijf-Fit website https://blijf-fit.nl

Wist u dat u op Blijf-Fit.nl altijd de laatste stand van zaken ten aanzien van (tijdelijke) aanpassingen in het rooster, locaties, en actualiteiten en ook de Nieuwsbrief kunt raadplegen? Een voorbeeld daarvan is de uitbreiding van Bewegen Op Muziek (BOM) op de dinsdagavond in het Noorderlicht.
Kijk er eens regelmatig naar, op die manier komt u niet voor verrassingen te staan!
Daarnaast blijven wij u vanzelfsprekend door middel van onze Nieuwsbrieven op de hoogte houden van het wel en wee van onze vereniging.

Bewegen op Muziek Groep groeit als kool!

Bewegen op Muziek groeit als kool!! Reden voor het bestuur om vanaf 3 november 2026 een nieuwe groep voor ‘Bewegen op Muziek’ (‘BOM’) op te richten. In het Noorderlicht, en wel van 20.00 tot 21.00 uur, dus ná het huidige ‘BOM-uur’ van 19.00 -20.00 uur (Groep 33)

Breinbieb

Het bestuur onderzoekt mogelijkheden hoe we het Brein-Fit initiatief optimaal kunnen aansluiten bij de ‘BreinBieb’. De Breinbieb, ook wel de Geheugenbieb, is een samenwerking tussen de Bibliotheek Wijchen, MeerVoormekaar, ZZG-Zorggroep en GGD Gelderland-Zuid. De Breinbieb heeft als doel elke inwoner van Wijchen te informeren over het brein en wat bijdraagt aan de ontwikkeling ervan, waardoor een logische aansluiting op het Brein-Fit programma kan worden gemaakt. Wordt vervolgd!

Zeker Bewegen groep

Gelukkig is een meer permanente oplossing in aantocht voor de **Zeker Bewegen groep** (28) op woensdagmorgen. Het bestuur heeft trainer/docent Irene de Groot bereid gevonden deze groep met ingang van 1 november te gaan trainen. In een volgende Nieuwsbrief zal Irene zich nader voorstellen.

De Fitter-Oud groep (51) is inmiddels gestart in de Smashinghal van het Achterom. Dat blijkt wel een overgang. De ‘reis’ van het toch echt te kleine, knusse ‘Zaaltje 7’ via de ‘grote zaal’ van het Achterom - waar geregeld andere bezoekers door het beeld liepen - naar de enorme Smashinghal, waar de groep zich aanvankelijk nogal verloren voelde. Maar gaandeweg beginnen de voordelen voor de grote en nog steeds groeiende groep te blijken. Ook de harde, krakende klapstoelen waren erg wennen, maar ze blijken toch voldoende stabiel en sterk waardoor het vertrouwen erin groeit.

Max Vitaal

Met veel moeite is het met name onze secretaris gelukt om in de nieuwste editie van het Senioren bewaarboekje van de gemeente, Max Vitaal, een compleet overzicht te bieden van alle Blijf-Fit activiteiten. In de vorige editie bleek dat niet mogelijk omdat die niet ingericht was op een vereniging met méér dan één activiteit en op verschillende locaties. Nu maar hopen dat Max Vitaal niet door de dynamiek van het Blijf-Fit programma ‘ingehaald’ wordt want ook hier geldt: Zodra het gedrukt is, is het alweer achterhaald, net als ons – overigens gewaardeerde - programma overzicht. Het Max Vitaal boekje wordt verspreid als ‘gratis af te halen’ in o.a. wijk- en buurtcentra.

BLIJF FIT DUUR?

Een uurtje sportles kost nog minder dan een gemiddeld kopje koffie bij de Wijchense horeca…

‘In de wandelgangen’ verneemt het bestuur nogal eens opmerkingen over de hoogte van de contributie die duurder zou zijn dan sportfaciliteiten elders waar je ‘per keer’ zou kunnen betalen.
Eerst even de feiten: het bestuur huurt nagenoeg alle accommodaties van de gemeente Wijchen. Daarnaast worden trainers/docenten voor een bepaalde periode ingehuurd en niet voor korte tijd, zij zijn begrijpelijk niet genegen op een soort van ‘afroep’ beschikbaar te zijn. En op onze gewaardeerde docenten moeten we heel zuinig zijn, dat blijkt wel uit de moeite die het kost om vervangers te vinden.
Dus: op de keper beschouwd. Waar vindt u een sportvereniging waar u zo ongeveer ‘voor de prijs van een goede kop koffie’ onder professionele begeleiding kunt sporten? Rekent u even mee? Voor veertig keer sporten betaalt u bij Blijf-Fit slechts € 4,10 per uur voor de één-uurs sporten - of voor anderhalf uur sporten (Dynamic Tennis) slechts € 3,83 per uur? In dat licht bezien ziet de Blijf-Fit contributie er alleszins redelijk uit -
zeker in vergelijking met sportscholen.

Het bestuur wenst u een aangenaam en gezellig vervolg van sportseizoen 2026-2027 en kom vooral naar de Algemene Ledenvergadering. Informatief, leerzaam, en óók gezellig!

Gerda Preusting en Peter Berlie, redactie.