BLIJF-FIT NIEUWSBRIEF IN EEN ANDER JASJE

INHOUD

1. Start nieuwe jaar
2. Introductie nieuw bestuurslid
3. De week van de Gezondheid
4. Nieuwe leden? Altijd welkom!

BESTUUR

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

Beste lezers

Het nieuwe jaar beginnen we met de start van de Nieuwsbrief in een nieuw jasje. Passend bij de tijdsgeest en – belangrijk – bij de driehonderd leden van Blijf Fit. We zijn allemaal wel een dagje ouder, maar dat betekent niet dat we stil zitten. We zijn senioren die allemaal graag willen bewegen, aan sport doen en vooral ons fit en vitaal willen voelen.
Daarom heeft het bestuur ons eigen digitale communicatieorgaan opgepimpt. Tikkeltje eigentijdser, fleuriger en vooral prettig om te lezen. Tenminste, dat hopen we. De nodige nieuwsinformatie gaat gepaard met leuke tips of informatie over gezondheid, in allerlei vormen. En ja, zo af en toe, zo tussendoor, mogen we ook wel eens iets minder gezond leven.

Na de veelal heerlijke maaltijden tijdens de Kerstdagen, gevolgd wellicht door een oliebolrijk weekend een week later, zal menigeen van u het in januari misschien '*een beetje rustig aan* doen'. Wat de inwendige mens betreft natuurlijk.
Want wij als sportieve Blijf-Fitters weten als geen ander dat bewegen zo belangrijk is. Daar hoeven we niet op te bezuinigen. Zeker als we een jaartje ouder zijn, én misschien een maatje meer, én wellicht niet helemaal gezond zijn, is lekker gezond bezig zijn een hele goede investering. Ons lichaam zal u er dankbaar voor zijn. Helaas hebben we vanwege de weersomstandigheden het Nieuwjaarstoernooi moeten annuleren, maar desondanks hopen wij als bestuur dat u ook in 2026 wekelijks de weg naar de sportzaal zult weten te vinden. Voor de dynamiek, maar vooral ook voor de mentale gezondheid!

Peter – Riet – Anja – Gerda - Johan

UITBREIDING BESTUUR

Het bestuur van Blijf-Fit is blij en trots dat we kunnen melden dat we een nieuw bestuurslid kunnen introduceren. Daarmee komt een einde aan de vacature die is ontstaan door het aftreden van Piet Leensen. Ons nieuwe bestuurslid heet Johan de Kievit en zal speciale aandacht schenken aan het beheer van de materialen. Het duurt nog even, maar tijdens de volgende Algemene Leden Vergadering wordt u gevraagd zijn benoeming te bekrachtigen. Maar we laten Johan eerst zelf aan het woord:

'Ik ben Johan de Kievit, geboren in januari 1960. Ik sport één keer in de week bij Gymgroep 22. Hartstikke leuk en goed voor mijn lijf. Bij de ledenvergadering van Blijf Fit eind 2025 hoorde ik dat er een vacature was in het bestuur. Besturen, dat heb ik vaker gedaan.

Jaren negentig lid van bestuur van Woningbouw*vereniging* Mgr. Dr. Ariëns en aansluitend daaraan lid van de Raad van Toezicht van Woningbouw*stichting* Mgr. Dr. Ariëns. Later bij mijn werkgever BRO vier jaar in de OR. Van maart 2006 tot maart 2022 raadslid in Wijchen; twee termijn voor de PvdA en daarna twee termijn voor Sociaal Wijchen. In oktober 2014 heb ik het Repaircafe Wijchen opgericht en sindsdien ben ik verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van deze club vrijwilligers. Deze ervaringen neem ik mee in het bestuur van Blijf Fit."
Het bestuur heet Johan welkom en wenst hem alvast succes in zijn nieuwe functie.

SPINAZIE
Barstensvol vitamine C, kalium en vezels. Bevat enorme voedingswaarde

ZALM
Vette vis, maar wel één die vol zit met eiwit, mineralen en omega-3-vetzuren

MAGERE YOGHURT
Elke soort magere yoghurt bevat calcium, eiwit en koolhydraten

De Week van de gezondheid
(26 januari - 1 februari 2026)

“Zin in een lesje Bewegen op Muziek, Dynamic Tennis of Sport & Spel? Kijk dan eens bij Seniorensportvereniging Blijf-Fit. In de Week van de Gezondheid kunt u gratis deelnemen aan de lessen. Kijk voor het programma op www.blijf-fit.nl. Aanmelden is niet nodig”

We kunnen ons voorstellen dat u bedenkt: wat wil dat nou zeggen, wat betekent dat voor mij, kortom: wat moet ik daarmee? Een korte uitleg:
Een week waarin wij als Wijchenaren elkaar ontmoeten en kennismaken met gezonde en actieve activiteiten in onze gemeente. Oftewel een week waarin we gewoon heel veel leuke dingen doen. De meeste activiteiten zijn gratis voor inwoners in deze week, als er kosten zijn dan staan deze vermeld bij de activiteit. Ook bij Blijf-Fit staan tijdens de lessen de deuren open voor elke belangstellende.

De boodschap voor elke bezoeker is:
Enthousiast geworden door deze uitnodiging. Dan kom binnen, kijk eens rond en vooral: doe mee! Kennismaken met een tak van sport die bij u hoort, die bij u past. En na afloop: Wat doet dat met mijn lijf en vind ik dat leuk? Past het bij mij en wil ik dit vaker doen? Als we op alle antwoorden een jawoord kunt geven (nee, het is geen quiz) dan bent u van harte welkom! Docenten en deelnemers van Blijf-Fit begrijpen daarmee dat er dus ‘kijkers’ of hopelijk ‘meedoeners’ kunnen komen. Ontvang hen daarom enthousiast. En wellicht kunt u dit verhaal doorgeven. Hoort zegt het voort, aan de buurman, uw schoonvader of de postbode. Gezelligheid kent geen tijd. Bovendien zijn er nog lessen die ruimte hebben voor nieuwe leden!

https://www.wijchen.nl/projecten/op-weg-naar-een-gezonder-wijchen/week-van-de-gezondheid

VAKANTIE

Voorjaar of Carnaval of Krokus

Hoe je het ook noemen wilt, feit is dat Carnaval dit jaar plaatsvindt van zondag 15 februari t/m dinsdag 17 februari. Dit betekent dat een groot deel van het zuiden vakantie heeft van zaterdag 14 februari t/m zondag 22 februari.
Nota Bene:
Gedurende deze vakantieperiode gaan de Blijf-Fit lessen bijna allemaal gewoon dóór.

Nieuwe Leden Blijven Welkom!

Recent zijn bij Blijf-Fit enkele nieuwe sportgroepen gestart om aan méér mensen méér gelegenheid te geven mee te doen. Helaas groeit de aanwas van nieuwe leden minder hard dan we hadden gehoopt en gedacht.
IDEE?
In de Week van de Gezondheid kunnen toekomstige leden ook een kijkje nemen maar wij vragen u eens na te denken over de vraag: ‘Ken ik iemand voor wie een bepaalde groep of specifieke sport passend zou zijn?’
Familie, vrienden, buren: Iedereen die mogelijk geïnteresseerd is willen wij graag motiveren om minstens op proef enkele keren mee te doen. Gratis en voor niks

Het gaat om de volgende sporten – tijden – locaties:

WOENSDAGMIDDAG 15.30 – 17.00 uur
Dynamic Tennis, Smashing-zaal ’t Achterom
docent Ingrid van Gaalen

WOENSDAGAVOND 19.00 – 20.00 uur
Zumba Gold (dans) op Wijkcentrum De Brink
docent Angelina Swertz

VRIJDAGMIDDAG van 12.00 -13.00 uur
Zumba Gold (dans) op Danszaal ’t Mozaïek
Docent Angelina Swertz

Het bestuur wenst u tot slot nogmaals een gezond en sportief seizoen met veel (speel) plezier en ook heel belangrijk: Veel gezelligheid met medesporters.

Namens het bestuur
Gerda Preusting en Peter Berlie
redactie

‘KOU ZIT TUSSEN JE OREN'

Vanzelfsprekend is het trotseren van de elementen een uitdaging voor velen. Een Elfstedentocht wordt - als die eindelijk staat geprogrammeerd - ook niet zo snel afgelast. ‘Kou zit tussen je oren' is de gevleugelde uitspraak van Reinier Paping die ruim zestig jaar geleden ‘De Hel van ‘63' overwon. U dient dus niet alleen goed beslagen ten ijs, maar ook goed voorbereid te zijn als u gaat fietsen of wandelen.

Hanteer daarbij de volgende vuistregel: Bij droog weer zonder veel wind kiest u de kleren alsof het buiten 5-10 graden warmer is. Dus bij 10 graden kies kleding waarbij je normaal gesproken bij 15-20 graden mee naar buiten gaat. De eerste twee lagen volstaan.

Tenslotte: vergeet niet te genieten. Ook wandelen op fietsen in de winter kan mooi zijn!