

(Bijna) altijd bewegen

In de vorige Fittaal ging het hierover. Het bestuur vindt een vakantie van drie maanden te lang. Bewegen is altijd belangrijk, en drie maanden geen oefeningen doen betekent een achteruitgang van ieders soepelheid en spierkracht. In de afgelopen twee jaar zijn er projecten geweest om ook in de zomermaanden door te gaan met de oefeningen. Deze waren niet succesvol.

Vervolgens heeft het bestuur zich ingezet om het met name voor de MBvO-groepen voor oudere senioren mogelijk te maken om in juni door te gaan met de lessen.

Hierover is gesproken in de bijeenkomst met de groepsvertegenwoordigers en in de vergadering met de docenten. Daar kwam naar voren dat men het over het algemeen helemaal eens is met het bestuur:

In juni doorgaan is een goed plan.

Toch zag men een bezwaar: het lopende seizoen telt 9 maanden, en het is dan geen goed idee om dat tussentijds te veranderen in 10 maanden. Voor deze extra maand moet ook betaald worden. Ondanks het feit dat het bestuur deze kosten zeer laag hield, was het een vrij algemeen gevoel dat je in een lopend seizoen geen veranderingen moet aanbrengen.

Als bestuur zijn we hier wel wat teleurgesteld over, maar we nemen het bezwaar serieus. **Dus dit jaar zijn er vrijwel geen doorgaande lessen in juni.**

Twee groepen die doorgaan

Swing en Sport wil en kan al in dit seizoen doorgaan met swingen! En de twee ***zitgym-groepen*** in De Kom worden samengevoegd en gaan ook door. Of dat de woensdag of de vrijdag wordt, horen zij van hun docent.

Juni in 2019

We gaan nu in 2019 beginnen met lessen ook in juni voor deze MBvO-groepen:

Zitgymnastiek

Sta/zitgymnastiek

Sportief extra

Stoelhonkbal

Watergymnastiek ging al door in juni.

Uw bijdrage voor de lessen wordt dan met 1/9 verhoogd. In de startbrief die u aan het begin van het seizoen ontvangt, vindt u de verdere gegevens.

Extra

Andere groepen, die in 2019 ook in juni willen doorgaan, kunnen dat in september via hun groepsvertegenwoordiger aan het bestuur doorgeven.

Het gaat wel om hele groepen, iedereen moet dan de junimaand betalen.

Sportief Wandelen in Vinkeveen

In Wilnis wandelen al een twintigtal mensen elke week, in Vinkeveen zijn er nog plaatsen in de Sportief Wandelgroep, die in de zomer doorgaat.

Elke woensdagavond start deze groep om 19.30 uur vanaf De Boei.

Doe mee, u kunt daar gewoon langskomen of u aanmelden bij tel. 06 21 918 353.

Rabo-fietstocht 9 juni

Stapt u zaterdag 9 juni ook weer op de fiets? Deze Rabo-fietstocht is altijd uitstekend georganiseerd, en u fietst meteen een bedrag bij elkaar voor Spel en Sport (**nummer 93**). Met 30 km is dat al € 15! U kunt starten tussen 9 en 14 uur bij de Rabobank in Mijdrecht. Veel plezier en veel dank!

Privacywetgeving

Het bestuur zorgt ervoor dat onze administratie gaat voldoen aan de eisen van de nieuwe privacywetgeving. Binnenkort staat het nieuwe Privacy statement op onze website.

Het nieuwe seizoen (1)

We hopen en denken dat u allen een fijn seizoen achter de rug hebt. En we gaan ervanuit dat u ook het komend seizoen weer met veel plezier aan een van onze groepen blijft meedoen. Bewegen is goed voor ons allemaal...

Maar mocht u reden hebben om toch te gaan stoppen, wilt u dat dan nog deze maand aan uw groepsvertegenwoordiger laten weten?

Het kan zijn, dat u de lessen na een aantal jaren toch wat zwaar gaat vinden. Spel en Sport heeft lessen voor iedereen, ook als sommige beweegvormen wat moeilijker worden. Overleg het met uw docent, samen vindt u zeker een mogelijkheid om te blijven bewegen.

Het nieuwe seizoen (2)

De wereld verandert snel en dat heeft ook gevolgen voor Spel en Sport. Mensen moeten bijvoorbeeld langer doorwerken, kunnen niet meer vanaf hun 60^{ste} overdag sporten. Of: er wordt wel gezegd, dat een 65-jarige van vroeger overeenkomt met een 75-jarige nu.

Het bestuur houdt zich daarmee bezig, hoe kunnen we relevant zijn voor de

nieuwe senioren? Ook voor hen is regelmatig bewegen belangrijk.

Daarom gingen bestuursleden naar de Beursvloer, een bijeenkomst waar bedrijven en organisaties elkaar ontmoeten om te kijken of zij elkaar ergens mee kunnen helpen.

Spel en Sport wilde graag hulp bij het 'in de markt zetten voor een nieuwe doelgroep' en voor de website. Voor beide vragen zijn er bedrijven gevonden die ons daarbij een aantal uren willen helpen. De eerste gesprekken zijn al geweest, en we zijn heel tevreden met deze goede uitkomst van de Beursvloer! U hoort er in het nieuwe seizoen meer over...

Inflatiecorrectie

In het nieuwe seizoen wordt uw bijdrage verhoogd met de inflatiecorrectie, wat neerkomt op een stijging van € 2. In de startbrief die u eind augustus ontvangt, staan de precieze bedragen.

Terugblik, de Wintersportreis

Een volle bus, 48 mensen gingen met Spel en Sport een week naar de wintersport. Een week, waarin de deelnemers zich op verschillende manieren vermaakten: er waren skiërs, langlaufers en voor de wandelaars waren er zelfs drie mogelijkheden: een stevige, een gewone of een gezellige wandeling.

En elke dag op een andere locatie, als altijd was het een gevarieerde vakantie, waar de deelnemers met genoegen op terugkijken. En ook al- weer uitkijken naar de volgende reis!

Het bestuur wenst u fijne zomermaanden toe en tot ziens bij de Rabo-fietstocht, Sportief Wandelen of in september!