

GymFit

Nieuwsbrief juli 2021



De 'C' van Corona werd de 'C' van Creativiteit!

Velen van u zijn inmiddels volledig gevaccineerd en de maatregelen in ons land zijn drastisch versoepeld. Gelukkig geven we weer als 'vanouds' les, maar wat hebben wij ons de afgelopen maanden moeten aanpassen om in tijden van Corona onze deelnemers in beweging te krijgen en te houden. Het is mooi om te zien hoe er bij ons bestuur en onze docenten een knop om is gegaan en de 'C' van Corona, veranderde in de 'C' van Creativiteit. Er werd gedacht in mogelijkheden en ondanks alle beperkingen, wisten zij met elkaar en met u te realiseren dat er toch vele lessen door konden gaan. Denk aan (turn)lessen en speurtochten in parken, buitenlessen op kunstgrasvelden, terrassen of beweegtuinen, wandelingen, skeelertocht, digitale lessen, beweeg filmpjes, beweegspelletjes en zelfs een turnshow voor de bewoners van woonzorgcentrum de Vreedenhoff. Ook de politieke lobby bij het 1,5 meter loket was uiteindelijk succesvol om toch de meeste GymFit lessen weer op te kunnen starten. Via deze weg willen wij u hartelijk bedanken voor uw financiële steun, geduld en begrip voor de situatie waar wij ons in bevonden en in bevinden. We zijn trots en blij dat we u nog steeds bij onze Stichting kunnen verwelkomen!



Abonnement €1 duurder

We zijn dit jaar geconfronteerd met hogere huur- en loonkosten, terwijl we ook minder opbrengsten hadden. De voorgenomen verhoging van abonnementsgelden, die we normaal gesproken pas per januari 2022 hadden willen doorvoeren, moeten we nu een aantal maanden naar voren halen. Concreet betekent dit dat het maandbedrag **per september 2021, €1 duurder wordt voor 1 keer per week les. Heeft u twee keer per week les? Dan wordt uw abonnement €1,50 duurder.**





Een van onze GymKids peutergym docenten: Marlies Veldt, aquarelleerde een portret van Jean. Op deze manier wilden wij haar in het zonnetje zetten en haar een blijvende herinnering geven aan de GymFit lessen die zij voor onze Stichting verzorgt.



Pensioen voor Jean

Op 29 maart 2021 heeft Jean Replier haar pensioengerechtigde leeftijd bereikt. Jean heeft Amerikaanse roots (Philadelphia), zij woonde hier tot haar 21e. Voor haar studie bracht ze een jaar door in Zwitserland en is daarna gaan werken als au pair in Duitsland en Berlijn. In 1985 is zij naar Nederland gekomen. Inmiddels vormt ze met haar partner en 2 geadopteerde Chinese kinderen een mooi gezin (dochter van 19 en zoon van 22 jaar) en wonen ze in Doorwerth.

Dertig jaar van haar leven heeft ze lesgegeven in karate en ook twee jaar een eigen karateschool gehad in Amsterdam. Zelf heeft Jean de zwarte band 3e Dan en is zij jury ryu karate. Naast karate heeft ze ook veel lesgegeven in zelfverdediging. Van Amsterdam ging ze naar Groningen en uiteindelijk naar Arnhem. Op een blauwe maandag heeft Jean het vak techniek lesgegeven aan brugklassers, maar dit was toch niet haar ding.

In 2008 heeft zij haar diploma Sportleider Seniorensport behaald en heeft zij vanuit haar stage in Craneveer de groep op zich genomen toen de voormalige docente van de groep: Carien Kromhout, overleed. Tot de dag van vandaag geeft Jean deze groep iedere donderdagmiddag van 14:00-15:00 uur nog met veel plezier les.

In 2014 kreeg Jean te kampen met verworven hemofilie, zeer zeldzaam. Hierdoor kreeg zij een inwendige bloeding en longontsteking waarmee ze in het ziekenhuis terecht kwam. Gelukkig is dit nu verholpen, maar is de 'schade' aan haar longen blijvend. Het volgen van een waterkuur heeft een heel gunstig effect op haar gezondheid. Ook wandelen vindt ze heerlijk.

Ondanks dat ze mag stoppen met werken wil ze graag de groep in buurtcentrum Craneveer nog blijven lesgeven. Hier zijn wij enorm blij mee! Jean heeft een fijne klik met de deelnemers en ze hebben het gezellig. Namens het bestuur en de docenten feliciteren wij Jean met haar pensioen!

Turnen in de Symfonie

Nellie Grevel (70 jaar) uit de Symfonie groep laat zien dat je nooit te oud bent om te turnen. Na een lesje 'ringen' durfde ze het aan om weer eens lekker te zwaaien zoals ze vroeger ook altijd deed. Dat was nog eens genieten!



Nieuw: GymFit Actief!

Per september 2021 starten we op de dinsdagavond van 20:00-21:30 uur met een nieuwe GymFit les in Gymzaal de Opmaat in Rijkerswoerd: GymFit Actief.

In de lessen gaan we aan de slag met alle aspecten die bijdragen aan een fitter en voldaan gevoel. Na een uitgebreide warming-up, doen we spierversterkende oefeningen, waarbij alle spiergroepen aan bod komen. Ook besteden we aandacht aan het vergroten van de mobiliteit, waardoor de kans op blessures wordt verkleind en werken we stap voor stap aan een betere conditie. Alle grondvormen van bewegen komen aan bod. De laatste 30-45 minuten van de les wordt wekelijks variërend ingevuld: dit kan een spelvorm zijn, een dansvorm of wat zelfverdediging. Het belangrijkste is dat er gelachen wordt en dat het bewegen het kind in u naar boven haalt.



Welkom Sascha Roosen en GymFit deelnemers Symfonie

Per mei 2021 is Sascha Roosen werkzaam als GymFit docente binnen onze Stichting. Samen met haar is de "Symfonie groep" onderdeel geworden van onze Stichting. De reden hiervoor is dat ACGV is gestopt met deze les. Binnen ACGV was dit nog de enige les voor volwassenen. Door de groep bij ons onder te brengen kunnen zowel de deelnemers als Sascha meer profiteren van de uitgebreidere focus, aandacht en activiteiten voor volwassenen. De GymFit Sport&Spel les is op maandag van 19:30 - 20:30 in de Gymzaal in MFC De Symfonie in 't Broek.

Op de foto's hiernaast ziet u Sascha o.a. in actie op haar mountainbike. Zij stelt zich graag aan u voor. Mijn naam is Sascha Roosen, ik ben 50 jaar oud, getrouwd, heb twee kinderen (13 & 15) en woon in Arnhem. Van jongs af aan ben ik een fervent sporter; zo hockey ik al sinds mijn zesde en dat doe ik nog steeds met veel enthousiasme en gedrevenheid! Bewegen, bij voorkeur buiten wandelen, fietsen of sporten in de bossen of uiterwaarden, vind ik heerlijk en geeft mij veel energie.

Gedurende 17 jaar hebben mijn man en ik met veel plezier in het buitenland gewoond en gewerkt (Tsjechië en Singapore). De ervaring van uiteenlopende culturen, de vele vriendschappen die we in al die jaren gemaakt hebben en de vele reizen die we hebben mogen maken, neemt niemand ons ooit nog af! In Singapore heb ik jaren gewerkt als mental coach voor jeugd sportteams, om ze mentaal sterker en weerbaarder te maken tijdens het sporten. Dit had ook weer voordelen in bijvoorbeeld hoe om te gaan met schoolstress. Ik kan met trots zeggen dat ik in 2010 tijdens de Jeugd Olympische Spelen mental coach was van het Singaporese jongens handbal team.

Sinds 2012 wonen wij weer in Nederland. In Arnhem werk ik als senioren sportleider een aantal dagdelen in de week. Zo geef ik de dames en heren 50+ les in Gymzaal MFC Symfonie op maandagavond. Zo hebben we deelnemers die bijvoorbeeld liever stevig wandelen dan rennen of geen spring oefeningen willen of kunnen doen; het kan allemaal. Naast deze gymzaal lessen geef ik ook buiten bootcamp aan 55+ en personal training. En om mijn werkdagen nog een beetje meer te vullen ben ik gecertificeerd leefstijlcoach. Preventief werken aan een goede leefstijl, voorkomen van ziekte en vitaal ouder worden vind ik erg belangrijk. Mijn kennis en ervaring van bewegen, gezonde voeding, slapen, zingeving en ontspanning zet ik hiervoor in. Mijn leefstijlonderneming heet: Body & Mind Matters Coaching, www.bodyenmindarnhem.nl.

Een leven lang vitaal blijven is wat ik iedereen gun. Mijn oudste deelneemster in een van mijn groepen is 97 jaar, ze doet mee wat ze nog kan en is leniger dan ik zelf ben, geweldig toch! De diversiteit in mijn werk vind ik uitdagend en geeft mij energie. Mensen kunnen helpen en hierbij zelf ook in beweging blijven. Kortom ik doe werk waarvan ik blij word!

Namens het bestuur en de GymFit docenten heten wij zowel de Symfonie deelnemers als Sascha van harte welkom bij onze Stichting!



Welkom!

Recept: Enchiladas met kip (8 stuks)

Wat heb je nodig?

1 ui

1 vleestomaat

1 eetlepel sambal brandal

1 rode of gele paprika

150 gram kippendij filet

1 klein blikje mais

1 klein blikje kidneybonen

Scheutje olijfolie om te bakken

Wat vloeibare margarine

Zakje geraspte kaas

8 kleine bloem tortillas

Kruiden voor de kip: peper, zout, chipotle seasoning (of chilipoeder), gemalen komijn

Kruiden voor de tomatensaus: peterselie, bieslook, oregano, basilicum

Vorbereiding rode saus (gebruik hiervoor een braadpan met deksel)

Snij de uien in fijne stukjes en fruit in olijfolie met de sambal; Snij de vleestomaat in blokjes (gooi de zaadlijsten met het vocht weg) en voeg toe als de uien glazig worden. Snij de paprika in blokjes (gooi de zaadlijsten weg) en voeg de helft toe aan het ui-tomaat mengsel; laat 45 minuten stoven (deksel op de pan) op laag vuur. Doe er na 30 minuten de tuinkruiden bij en eventueel een scheutje rode port. Laat de saus zonder deksel nog even indikken.

Vorbereiding kipvulling

Snij de kip in stukjes, kruid ze en braad aan in wat olijfolie. Als de kip voldoende gaar is, voeg je de mais en de bonen toe en laat je het een beetje inkoken (in een wok of een braadpan).

Bereiding van de enchiladas

Verwarm de over voor op 200 graden (boven en onder warmte). Beboter een ovenschaal met de vloeibare margarine. Bestrijk de tortillas met de rode saus, doe er een eetlepel van het kipmengsel op, rol de tortilla op en leg in de ovenschaal. Als alle tortillas zijn gedaan, verspreid je het restant van de beide mengsels over de tortillas, bestrooi je ze daarna met de tweede helft van de paprika en de kaas (als variant kun je eventueel onder de kaas ook wat rucola sla doen).

Doe het geheel nu 10 minuten in de oven en smullen maar!

Tip! Wat niet opgegeten wordt kan gemakkelijk per portie worden ingevroren.



Zomervakantie 2021

Officieel hebben we **zomervakantie van zondag 18 jul. t/m zondag 05 sep. 2021**. Vanwege Corona hebben we verschillende afspraken met de GymFit groepen gemaakt over de zomervakantie. De start en einddatum van de zomervakantie kan dus afwijkend zijn voor uw groep. Uw docent zal u hierover in de les informeren.



swoa
Zomerweken
14 juni t/m 22 augustus

27 juli: Uurtje bewegen & Gezellige Italiaanse lunch!

Wat: Even zelf in beweging onder leiding van Stichting Gym en Turnen Arnhem! Het sportmoment is zo ingericht dat iedereen mee kan doen én dat we nog adem genoeg hebben voor een gezellige Italiaanse lunch!

Wanneer: Dinsdag 27 juli 2021, 10.30 - 14.00 uur

Waar: De Petersborg, Slochterenweg 40

Eigen bijdrage: € 5,-

Aanmelden: Via 026 3810265 of Gaanderij@swoa.nl

Hopelijk zien we je daar!

De SWOA Zomerweken 2021 worden mede mogelijk gemaakt door

oranje
fonds
Doe je mee?

FOONIX
SLUJTERMAN VAN LOO
OUDERENPROJECTEN

KCOAK
Kennis Centrum Ouderenzorg

 **DIPLOMA**
OPSTAAN NA EEN VAL

Uitgereikt aan: Datum:

Lesgever:



vanuit buikligging → op handen en knieën → kruip naar een stoel of een ander object → plaats een voet → duw jezelf omhoog → en sta

Opstaan na een val

De deelnemers van de GymFit in de Jan Hovingflat hebben geoefend met het opstaan na een val. Ze hebben concrete tips gekregen over hoe op te staan als je valt en je alleen in huis bent. Ze hebben dit ook geoefend tijdens de les. Uiteindelijk lukte het iedereen om, vanuit buikligging op een kussen, zelfstandig op te staan met behulp van een stoel. De deelnemers kregen hiervoor een diploma met daarop de tips waarmee ze aan de slag zijn geweest.

Contactgegevens

Voor onze GymFit lessen is er een vast contactpersoon. Heeft u vragen of een opmerking? Dan kunt u contact opnemen met Mariëlle van Verseveld, 06-44756765 of via marielle.vantuil@live.nl.

