

GymFit

Nieuwsbrief april 2020



Bizarre tijden

Het zijn vreemde tijden nu, tijden die ook vervelende associaties en herinneringen kunnen oproepen. Lege schappen in de winkels, en als je je op straat begeeft, lopen mensen met een boog om je heen en hetzelfde gebeurt in de winkels. Alsof je rondloopt met een besmettelijke ziekte...

De werkelijkheid is natuurlijk dat mensen uit je buurt blijven, om je te beschermen, maar het voelt allemaal een beetje raar. Ook al omdat je geen mensen meer op bezoek krijgt en je verjaardagen in afzondering moet vieren. Ook al is dit om iedereen te beschermen, het vergroot het gevoel van eenzaamheid wel, zo zonder direct en fysiek contact.

Vanuit Stichting Gym&Turnen Arnhem en zustervereniging ACGV trekken wij ons dat aan. Zoals we aan het begin van de lessen en na afloop van de lessen altijd aandacht besteden aan het sociale aspect, zo willen we dit ook doen nu er geen lessen zijn. Dat kan doordat een lesgever af en toe eens belt om te vragen hoe het met u gaat en wat u heeft meegemaakt, maar we willen dat ook op een andere manier gaan doen. Hierbij krijgt u van ons het eerste GymFit magazine met daarin allerlei beweegtips voor thuis. Want het is belangrijk voor uw gezondheid om, ondanks alles, toch te proberen om in beweging te blijven.

Ook willen u allemaal uitnodigen om, lekker ouderwets, pen en papier te gebruiken en elkaar en ons brieven te gaan schrijven. In uw brieven zijn wij op zoek naar persoonlijke verhalen, anekdotes, belevenissen, maar ook familierecepten, tekeningen, foto's, sport- en beweegtips voor anderen, boekentips/recenties, films of documentaires die je gezien moet hebben, alles mag en alles is welkom! Brieven naar ons kunt u sturen naar het volgende adres:

De voorzitter, Miloš Bunda
Mr JM de Kempnaersingel 56
6836 MH ARNHEM

De mooiste verhalen, de lekkerste recepten en de leukste tips gaan we de komende tijd plaatsen in het GymFit Magazine en gaan we belonen met een prijs. Dus pak pen en papier en laat de inkt vloeien, wij zijn erg benieuwd waar jullie mee komen!

Geen les = niet betalen

Wij zullen onze lessen staken totdat het risico van verspreiding van Corona voldoende is afgenomen. We volgen hierin de richtlijnen en aanbevelingen vanuit het RIVM, vanuit de gemeente en vanuit de (landelijke) overheid.

Alle abonnementen zullen worden opgeschort totdat de lessen weer beginnen.

Tot die tijd hopen wij met ons GymFit magazine u toch in beweging te kunnen houden.

Digitale lessen

Omdat de lessen voor onbepaalde tijd niet door kunnen gaan op de locaties waar jullie normaal les krijgen, hebben we het initiatief genomen om filmpjes op te nemen en die op een privéplek op internet te plaatsen, zodat jullie toch thuis kunnen blijven oefenen. U heeft de link per e-mail ontvangen:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL1vRkNU-etyCF0hZoa0ppUqBHxdHY2BwA>

We zullen er regelmatig nieuwe filmpjes plaatsen.

Fysieke afstand

U heeft ze al op de voorkant van het magazine zien staan, één van de drie GymFit groepen in de Gaanderij. Iedere dinsdagochtend krijgt deze groep les van Christien de Vries. Het is een gezellige groep waarin veel wordt gelachen, maar ook serieus en samen bewogen wordt. Ineens heeft de omslagfoto van dit GymFit magazine een symbolische betekenis gekregen. Iedereen moet tijdelijk fysieke afstand nemen van de wereld en zich zo veel als mogelijk in en rond het huis begeven. De hoepel die de deelnemers naast zich houden symboliseert dit. Hopelijk kunt u snel weer samen bewegen!



Legpuzzel

■		■				■		■		■	■		■		■	■	■	■
■		■		■				■				■						
						■		■		■	■		■		■		■	
■		■		■		■						■		■		■		
■		■						■		■	■			■		■		
■		■		■	■		■					■		■		■		
							■		■		■							
	■		■		■			■		■		■	■			■		■
	■		■		■		■								■		■	
								■		■		■		■		■		■
■	■		■		■		■	■		■		■		■		■		■
	■		■		■		■				■							
									■		■	■		■		■	■	
	■	■		■		■	■		■				■					
			■							■	■		■		■	■		
■		■		■		■	■		■									
■		■		■														
				■	■			■	■									
	■		■		■					E								
								■		R	■							
	■		■		■			■		V	■							
■	■		■							A								
					■	■	■			N	■							

3	NOTA	BAKMIX	GIETBUI
DIE	RARE	BERGAF	INHAKEN
KUS	ROER	CLIMAX	KOMISCH
LIK	SIER	EINDER	NAMETEN
SET	TAAI	EMOTIE	NASIBAL
		GALMEN	NETHEID
4	5	HERNIA	OOGSTEN
ADER	ATLAS	INMAAK	SLABOON
EELT	EDELE	KOMEET	
ENIG	ELFDE	PIEPER	8
ERNA	ERVAN	SLOVEN	KUITBEEN
EXIT	GRIND	STEEDS	STOKROOS
FUIK	IERSE	TIPPEN	
GUTS	OMWEG	WJNREK	9
IGLO	PAKJUS		AFSTROMEN
USLA	SKATE	7	LEESTEMPO
INKT		DAGZEGE	OPRUIMING
KIER	6	DOELMAN	SALONBOOT
LOGE	ANANAS	FINESSE	STINKDIER

1. Stoot het flesje naar voren. Eerst je rechter arm, daarna je linker arm.



2. Biceps curl. Je ene arm is naar je schouder, de andere arm is naar beneden. Let op dat je ellebogen goed in je zij klemt.



3. Twee armen laag, twee armen hoog opzij



4. Armen om en om omhoog!



5. Armen recht. Flesje van rechts naar links heen en weer bewegen, en daarna omhoog en evt. omlaag (of tot waar mogelijk is)



Belangrijk:

Voer de oefeningen uit op uw eigen niveau. Dit houdt in, met of zonder flesje. En u moet de oefening pijnloos kunnen uitvoeren, anders past u hem iets aan, of doet u het iets korter!

Maar 10 herhalingen, en voer deze serie aan oefeningen twee keer uit
Heel veel succes & tot snel!

Vergeet niet om na deze serie oefeningen even een lekker glaasje water, kopje koffie of thee te pakken.

We zijn trots op u!



Binnenactiviteiten welke u thuis kunt doen

Vanwege het coronavirus is het advies om zoveel mogelijk binnen te blijven. Nu u noodgedwongen thuiszit, hebben we een aantal activiteiten op een rij gezet die u binnen kunt doen. Via de onderstaande website komt u bij een overzicht van activiteiten die u thuis kunt doen gericht op muziek, natuur en cultuur.

<https://www.beteroud.nl/nieuws/binnenactiviteiten-voor-ouderen-coronavirus>

Muziek

Er zijn veel muziekconcerten en theatervoorstellingen te beluisteren en te bekijken via internet.

Natuur

De natuur komt tot bloei in deze mooie lentedagen. Neem een kijkje vanuit je huis op plekken als vogelnestkasten, de keukenhof, de nationale parken van Amerika of ga op safari in Afrika via life webcams.

Cultuur

Nu de musea in veel landen gesloten zijn, bieden zij vaak een tour aan om vanuit je stoel binnen te kijken. Veel tv-zenders zenden archiefbeelden en programma's van vroeger uit. Of volg gratis een online cursus! Bijv. haken, tekenen of gezond en lekker koken.

Omroep Max start vanaf maandag 30 maart elke werkdag het MAX Ouderenjournaal. Het nieuwe programma richt zich op positief, hoopvol, informatief en inspirerend nieuws, toegespitst op de situatie van ouderen in tijden van sociale afstand. MAX Ouderenjournaal is vanaf 30 maart te zien om 16.45 uur op NPO1. Ook is er de Max luisterlijn: 0900-0767 (lokaal tarief) voor als u behoefte heeft om gevoelens van eenzaamheid, angsten en zorgen anoniem met iemand te delen.



NL thuis in beweging

Olga Commandeur werpt zich op als personal trainer van thuiszittend Nederland. Op de onderstaande website publiceert zij dagelijks oefeningen, motivatie en tips om thuis te bewegen. Het tv programma 'Nederland in Beweging' is op werkdagen te zien om 06:00, 10:15 en 13:25 bij Omroep MAX.

<https://www.maxvandaag.nl/heel-nederland-thuis-in-beweging/>

Gelderland in beweging

Op TV Gelderland is iedere werkdag om 10:00 uur het programma 'Gelderland in beweging' te zien. Wellicht voor u leuk om eens te proberen? Alle afleveringen zijn ook terug te kijken via

omroepgelderland.nl

Zweeds

RUW GESCHAT		DRIJVENDE MASSA BEVROREN WATER		PLAATS OP JAVA	BUISJES-PASTA		MANNELIJK DIER	VOLWASSEN	BRIEFOMSLAG	
TANZIJDE					ERFGENAMEN					
ZILVER-POPULIER		EILAND IN ZUIDOOST-AZIË							AANWIJZEND VOORNAAM-WOORD	
					RANG-TELWOORD					
					DUNNE DEEGWAAR					
NIET SCHERP OMLIJD		STAD IN ITALIË					HAARVET			
		GEUR					BAR			
				BERUSTENDE WIJZE VAN INSTEMMING		DUS				
						RUND				
LAGE RIVIERSTAND			AANSPORING							
			GEHURKT SPRINGEN							
PLANTEN-GESLACHT	IN ORDE				TONEN					MATERIAAL
	GEKLAP				WATER-VERLIES					
							OLM			
							PL. IN OVER-IJSSEL			
POSTPAKKET						AAN DE				PIJN ACHTERAF
						OMROEP				
LEEGTE		KLETSKOUS						NATRIUM		
		WEDSPEL						BALLETJE PAPIER		
				NAVIGATIE-MIDDEL						
SLAGADER										
VEZELSTOF						PEULVRUCHT				
				HUILEN VAN DE WIND						
ONBEMAND RUIMTE-VAARTUIG						UNIE VAN OLIELANDEN				

Recept: Bloemkool, net even anders

Wat heb je nodig?

1 kleine bloemkool, 200 ml melk, een scheutje geurige olie (bijvoorbeeld amandelolie of walnotenolie), wat peper, zout, nootmuskaat en kerriepoeder, scheutje zonnebloemolie.

Snijd de roosjes van de bloemkool en blancheer ze 2 minuten in kokend water. Giet af en laat ze uitlekken. Snijd de uitlopers van de stronk in kleine stukjes en kook deze samen met de afsnijdsels van de roosjes goed gaar in de melk (let erop dat de stukjes krap onder staan). Pureer de stukjes met de melk (staafmixer), breng op smaak met zout, peper, amandel/walnotenolie en nootmuskaat en laat het afkoelen.

Verwarm de puree in een steelpannetje en bak de bloemkoolroosjes om en om aan in zonnebloemolie. Bestrooi ze licht met kerriepoeder. Serveer de bloemkoolroosjes op de puree.



Recept: Focaccia met mozzarella en ham uit de oven

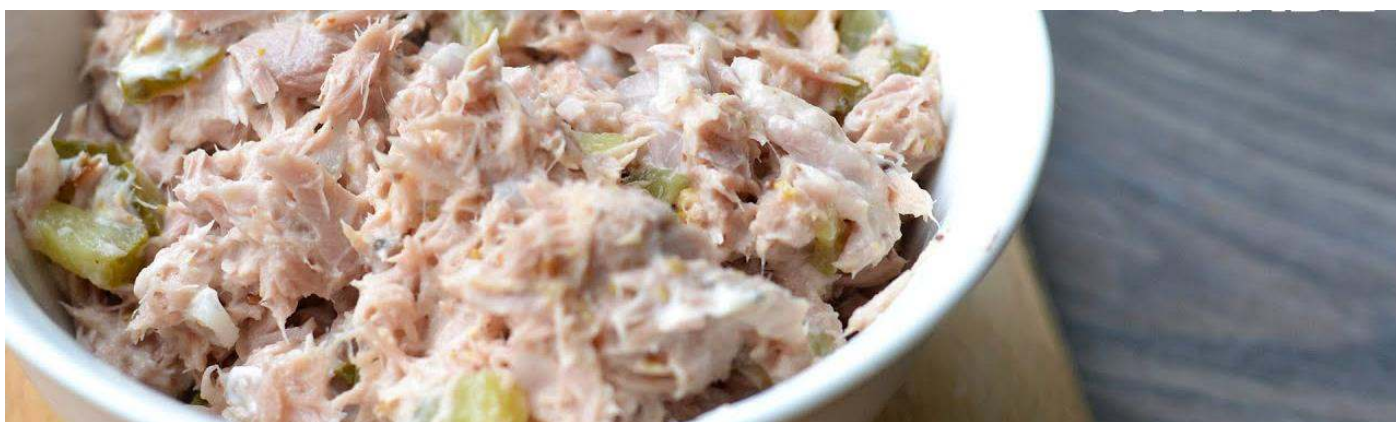
Met voorgebakken broodproducten kun je heerlijke snackjes maken. Deze warme focacciahapjes smaken lekker bij de borrel, maar ook koud in de lunchtrommel of als hartig tussendoortje zijn ze niet te versmaden.

Wat heb je nodig?

1 Focaccia brood (in dunne sneetjes), 1 tomatomaat (in dunne plakjes), 1 mozzarellakaasje (in dunne plakjes), peper, zout, oregano, 70 gram prosciutto di Parma (Parmaham), bakpapier.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Verdeel de gehalveerde plakjes tomaat en de gehalveerde plakjes mozzarella over de sneetjes brood en bestrooi met oregano, peper en zout naar smaak. Omwikkel elk sneetje brood met een half plakje ham en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Verwarm de sneetjes brood 10 minuten in een voorverwarmde oven (200 °C) en serveer direct.





Recept: Eenvoudige tonijnsalade

Deze tonijnsalade smaakt lekker met getoast brood of in een wrap.

Wat heb je nodig?

1 blikje tonijn (John West, in zonnebloemolie). 1 vleestomaat, wat augurken, kappertjes, zwarte olijven (zonder pit), 1 hardgekookt ei, 2 eetlepels mayonaise, peper en zout.

Snijd de vleestomaat door midden, verwijder de zachte binnenkant en snijd hem vervolgens in kleine blokjes. Snijd de augurk (twee is genoeg) in kleine blokjes. Snijd de zwarte olijven (een stuk of zes) in grove stukjes. Open het blikje tonijn en giet het een beetje af. Voeg nu de tonijn, de tomaat, de augurk, de olijven en twee theelepels kappertjes samen, meng goed door en laat het 10 minuten uitlekken in bijvoorbeeld een zeef. Doe daarna in een kom/schaaltje, breng op smaak met peper en zout, schep er de mayonaise doorheen en serveer met het ei, wat in 6 stukken is gesneden (met de hand of met een eiersnijder).



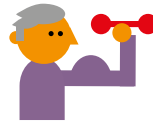
Recept: Zuurkool met katenspek, maar dan anders

Wat heb je nodig?

1 klein pakje zuurkool (uitgelekt), 1 kleine ui (gesnipperd), 300 gram katenspek (iets dikker gesneden), 3 pastinaken (geschild en in kleine blokjes gesneden), 2 dl melk, wat roomboter, peper en zout.

Verwarm de oven voor op 150 °C. Fruit de ui in wat bakboter, voeg de zuurkool toe en bak het 10 minuten mee. Maak nu rolletjes van de zuurkool in katenspek en leg ze in een ingevette ovenschaal. Zet deze nu in de oven gedurende 35 minuten. Kook intussen de pastinaak in kokend water gaar in 17 minuten. Zet tegen het eind de melk op in een steelpannetje en laat het net niet koken. Giet de pastinaak af, pureer met een staafmixer en schenk de melk erbij tot het een dikkere puree is geworden. Voeg het klontje roomboter toe en breng op smaak met wat peper en zout. De roomboter is ook te vervangen door wat crème fraîche. Serveer de zuurkool met de pastinaak puree.

DE BEWEEGPOSTER



Fit op de stoel

Been in beweging

U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond).



Hoe vaak?

Herhaal dit 10 keer.

Ellebogen tegen de rugleuning



Duw de ellebogen tegen de rugleuning en voel de rugspieren aanspannen. De nek wordt recht en de buikspieren trekken ook aan.

Let op: Borst vooruitsteken en blijf door ademen!

Hoe vaak?

20 sec. vasthouden en dan 3 ademhalingen ontspannen. Herhaal dit 10 keer.

Hakken / tenen

Zit recht op, armen op de leuning en voeten plat op de grond. Til uw tenen omhoog, hierdoor blijven uw hakken op de grond. Til de hakken van de grond en duw de tenen in de grond. Wissel dit af.

Hoe vaak?

15 keer. Even uit rusten en herhaal 2 keer.



Sterke benen

Knie heffen links en rechts

Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats.



Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog.

Hoe vaak?

20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.

De bijna-zit en weer gaan staan

Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt.

Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan.

Houd uw armen zijwaarts om balans te houden.

Om u veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten.



Hoe vaak?

Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.

Trap op en weer af

Sta voor de trap, hand op de trapleuning. Plaats rechtervoet op de eerste traprede en zet linker-voet erbij. Stap dan met de rechtervoet terug op de grond en zet uw linker-voet er naast. Herhaal dit 5 keer en begin steeds met de rechtervoet. Doe deze oefening ook 5 keer met links. Daarna even rust.



Hoe vaak?

5 keer en wissel van been. Herhaal deze serie 2 keer.

Sterke armen

Handen voor het hart

Armen gebogen, handen tegen elkaar voor het hart, laat de ellebogen naar buiten wijzen en duw deze 15 tellen tegen elkaar. Blijf door ademen tijdens het duwen.



Let op: borst op en schouders laag.

Hoe vaak?

3 x 15 seconden.
Even rust en herhaal dit nog 2 keer.

Armen heffen, met waterflesjes

Deze serie bestaat uit 2 oefeningen:

1. Houdt in beide handen een waterflesje. Duw de ellebogen in uw zij. Buig uw armen en breng de handen naar de schouder. Herhaal dit 8 keer.

2. Breng nu de armen gestrekt zijwaarts omhoog. Niet verder dan uw schouders! Herhaal dit 8 keer.



Deze oefening kan ook op de stoel (zonder armleuning).



Hoe vaak?

Herhaal deze serie 2 keer.

Hand- en vingeroefeningen

Deze oefeningen kunt u afwisselend doen met de armen gestrekt zijwaarts of voorwaarts:

- Maak een **vuist** en open de handen weer. Herhaal dit 5 keer.
- Raak met alle vingers **één voor één** de duim aan. Herhaal dit 5 keer.
- **Draai** met de hand/pols 5 keer linksom en 5 keer rechtsom.



Hoe vaak?

Eén serie is de oefening voorwaarts en zijwaarts doen. Rust even uit en herhaal dit nog 3 keer.

Blijf in balans

Schommelen

Sta met de voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen. Breng langzaam het gewicht naar links, rechterbeen strek je uit.



Verplaats het gewicht weer naar het midden, beide knieën gebogen en verplaats het gewicht naar het rechterbeen, waarbij het linkerbeen gestrekt wordt. Armen in de zij of zijwaarts voor extra balans.

Hoe vaak?

Schommel zo 10 keer.
Herhaal deze oefening nog 2 keer.

Buig-en-strek

Til uw been gebogen op, strek het been uit, buig hem weer en zet de voet op de grond. Herhaal dit 5x en wissel van been.



Hoe vaak?

Herhaal dit nog 2 keer per been.

Deze oefening kan ook met ondersteuning van de stoel.

Met dank aan de sportmodellen:
Riet Paau en Ans Poos



Rek je uit

Romp draaien

Zit goed rechtop op de stoel. Romp los van de rugleuning en de voeten naast elkaar op de grond. Kruis de armen voor de borst en leg de handen op de schouders. Draai de romp langzaam van links naar rechts, kijk steeds mee over de schouder.

Let op: Draai de schouders goed mee. De billen blijven op de stoel en draaien niet mee.

Hoe vaak?

10 keer draaien naar links en rechts.
1 minuut rust en herhaal 2 keer.



Maak je lang! "appeltjes plukken"

Sta stevig op 2 benen (of zittend met de voeten stevig op de grond). Strek 1 arm helemaal omhoog richting het plafond. Maak je helemaal lang en blijf naar voren kijken. Hou dit 3 tellen vast en wissel van arm. Herhaal dit nog 5x en rust even uit.

Hoe vaak?

3 series van 6 herhalingen.




Beweegrichtlijnen

Hoeveel bewegen?

- Minimaal 150 minuten per week matig of zwaar intensief bewegen, verspreid over meerdere dagen.
- Twee keer per week bot- en spierversterkende activiteiten in combinatie met balansoefeningen.
- Voorkom veel zitten.



En hoe doe je dat?

- Fietsen / hometrainer 
- Zwemmen 
- Dansen
- Tuinieren
- Traplopen 
- Stofzuigen
- Wandelen

Goed om te weten dat koken, pianospelen en darten licht intensieve activiteiten zijn.

Verspreid de huishoudelijke klussen door de dag/week heen.

Zit niet te lang en probeer door de dag heen licht intensieve activiteiten te doen.

Meer informatie over de beweegrichtlijnen of over bewegen vindt u op www.allesoversport.nl

Aan de slag met de beweegposter!

Start u voor het eerst met deze oefeningen? Lees eerst de oefening goed door en doe deze serie één keer.

U mag best wel een beetje zweten. Wanneer u voelt dat u buiten adem raakt, neem dan even rust. Totdat uw hartslag en ademhaling weer normaal is.

De oefeningen mogen geen pijn veroorzaken. Gebeurt dit wel, sla deze oefening dan over. Wanneer dit de volgende keer wel het geval is raadplaag dan uw huisarts.

Kies een plek waar u vrij kunt bewegen, zodat u niet tegen de lamp aan slaat of de vaas van tafel.



Bouw bewegen op: Start met 1 serie om te wennen aan de oefeningen. U kunt ervoor kiezen de oefeningen elke dag te doen of om de dag. Kunt u de serie met gemak uitvoeren, verhoog het naar 2 series.

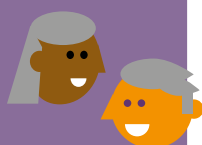


Zet een stoel in de buurt. Een aantal oefeningen zijn op de stoel en u kunt de stoel altijd als ondersteuning (voor uw balans) gebruiken.

Zorg voor goede schoenen. Doe de oefeningen niet op uw sokken. Schoenen geven een goede grip op de vloer.



Wandel je fit!





Jaarverslag 2019

Financieel hebben we een gezond jaar achter de rug. Met behulp van de taartenactie bij de GymFit hebben we nieuwe deelnemers aan ons kunnen binden. In 2019 hebben we ons aanbod freerunnen vergroot, bereikten we meer peuters met een achterstand en hebben we onze samenwerking met zorgaanbieders verder uitgebreid. 2019 was ook een tragisch jaar waarin we een dierbare collega hebben verloren na een lange en moedige strijd tegen een uiteindelijk onverslaanbare ziekte. Ons jaarverslag is gecontroleerd door een onafhankelijke accountant en is te downloaden via onze website:

www.gymmenturnenarnhem.nl

Mocht u een papieren versie willen lezen, geef dit dan aan bij uw docent.

Zorg voor elkaar!

65 jaar

In het najaar van 2019 zijn twee van onze GymFit docenten 65 jaar geworden! Eerst was de beurt aan Liesbeth Philipsen die op 28 september 2019 een verjaardagswens mocht doen. Liesbeht geeft GymFit lessen op De Oosthof, in Waalstaete en in Aerenheem. Ook verricht zij administratieve taken voor onze Stichting. Op 29 november 2019 was het de beurt aan Jean Repplier. Jean geeft GymFit in buurtcentrum Craneveer. Op hun verjaardag werden beide dames verrast met een kleine attentie vanuit het bestuur en collega's. We hopen dat de beide dames nog een lange tijd aan onze Stichting verbonden zullen blijven. Lesgeven doen zij in ieder geval met veel plezier!

Blijf in beweging!

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.

