



Tijdens de Nationale Sportweek willen we sport en bewegen extra onder de aandacht brengen en zoveel mogelijk mensen inspireren om beweging een structurele plaats in het leven te geven.

En juist in deze tijd zien we dat het nog belangrijker is dan anders, want voldoende beweging zorgt voor een betere weerstand. Elke dag voldoende beweging krijgen is een uitdaging. Zelf vind ik het ook moeilijk om in beweging te blijven. Eenmaal over de drempel, is het fijn om actief bezig te zijn geweest. Maar ja, die eerste stap! Een excuus is altijd makkelijk te vinden: druk met werk, koud, regen, moe! Het is goed om er een dagelijkse gewoonte van te maken en begin gewoon klein, misschien 20 minuten per dag. Maak het uitdagend door het gebruik van een stappenteller of maak het leuk door aan te sluiten bij een vereniging, want naast lichaamsbeweging heb je ook leuke sociale contacten!

We hebben heel veel leuke verschillende sportverenigingen. Bij mijn start als wethouder heb ik een rondje gemaakt langs de verschillende verenigingen en ook meegedaan met sporten als badminton, volleybal, roeien, showdown, tennis en skeeleren. Ik voelde mij vooral erg welkom bij iedere vereniging, dus ga ook een keer langs! Gebruik de Nationale Sportweek om eens kennis te maken met het sportaanbod, want sport doet wat met je!

Wethouder sport, Barbara de Reijke



bij de roeivereniging. Ze vond het roeien erg leuk en roeit nu het hele jaar door, behalve als het vriest.

Het roeien op de Amstel zorgt voor mooie plaatjes in de prachtige

Manon: "Je lichaam trainen en genieten van de omgeving"

Manon is 45 jaar, woont samen met haar man en drie kinderen in Ouderkerk aan de Amstel. Ze werkt vier dagen per week en gaat op haar vrije dag de Amstel op om te roeien.

Naast roeien tennist Manon ook al jaren, met name in de zomer. Manon wilde graag een andere buitensport beoefenen naast tennis. Zodat ze het hele jaar door buiten kan sporten. Twee jaar geleden ging ze op zoek naar een buitensport in de buurt. Op het schoolplein sprak ze een ouder die haar de tip gaf eens te gaan kijken

omgeving. Maar voor het schieten van een foto is geen tijd. Manon roeit meestal in een C2 of C4, dan zit je dus met meerdere in een boot. Het is echt een technische sport, als je even afgeleid bent merk je dat meteen aan de balans in de boot. Dit zorgt er voor dat je focust op het roeien en je hoofd leeg maakt.

Roeien biedt voor Manon veel mogelijkheden. Ondanks een drukke baan en het zorgen voor haar gezin lukt het haar toch om wekelijks te sporten. Na het behalen van een examen voor het roeien en het sturen kan je zelf of met meer de boot in. Vanaf dan ben je flexibel om het roeien in te passen in je weekschema. Deze flexibiliteit zorgt er voor dat zij soms meerdere malen per week roeit. Laatst heeft Manon voor de eerste keer met de vereniging een rondje door De Ronde Hoep geroeid. Ze had haar zoons gevraagd om de bruggen te bedienen zodat de roeiers niet hoefden uit te stappen. Dit was tevens een eerste kennismaking voor haar kinderen met de prachtige buitensport.

Meer informatie over roeien of wil je zelf ook eens kennismaken met de sport? Ga dan naar www.amstelgeuzen.nl

Luuk: "Je bent lekker in beweging en hebt leuke sociale contacten"

Luuk is 71 jaar, woont in Duivendrecht en speelt Jeu de Boules bij 't Eilandje. Veertig jaar geleden heeft hij in Zuid-Frankrijk voor het eerst een spelletje gespeeld. Hij zag de mensen buiten Jeu de Boules, dit trok zijn aandacht. Vervolgens heeft hij gevraagd of hij een spelletje mee mocht spelen. Dit vonden ze hartstikke leuk en dus speelde hij meerdere keren die vakantie met ze mee. Later is hij nog een aantal keer terug gegaan naar dezelfde plek en speelde hij weer mee. Vervolgens is hij in Nederland gaan spelen.

Naast dat Luuk het fijn vindt om in beweging te

blijven is het sociale contact en elkaar ontmoeten net zo belangrijk voor hem. Dit gebeurt vanzelf tijdens een potje spelen aangezien je altijd met zijn tweeën of drieën samen speelt. Luuk geniet ervan dat hij nog goed kan bewegen en speelt altijd met veel plezier. Niet alleen bewegen is tijdens een potje Jeu de Boules belangrijk. Er komt meer bij kijken. Het is een tactisch spelletje waarbij je ook moet nadenken.

't Eilandje is een saamhorige groep waar bewoners tussen de 60 en 95 jaar meespelen. Iedereen helpt elkaar en het spel wordt aangepast zodat

iedereen kan meedoen. Het gehele jaar door wordt er gespeeld op woensdag- en zaterdagmiddag om 13.30 uur en in de maanden juni tot en met september ook op de maandag om 13.30 uur. Er wordt altijd gespeeld, ook met sneeuw. Zelf is Luuk een mooi weer speler. Wilt u een keer meedoen? Kom dan gerust langs als er gespeeld wordt. Er zijn speelballen voor u. Het speelveld 't Eilandje ligt naast CTO'70, Biesbosch 39 in Duivendrecht.

Als u meer informatie wilt kunt u contact opnemen met Luuk Nagelkerken door te mailen naar lg.nagelkerken@hetnet.nl of bel (06) 26 41 09 47.



Lars: "Jezelf fit houden op een leuke manier"

Lars is 15 jaar, woont in Duivendrecht en is waterpoloër bij De Snippen. Toen hij zes jaar was ging hij met zijn vader en broer mee naar een waterpolodag, hier maakte hij door het spelen van een potje minipolo kennis met de sport. Inmiddels speelt hij al 10 jaar waterpolo en zit hij momenteel in de Heren 2, waar hij linksvoor of midvoor speelt. Vorig seizoen heeft Lars 45 doelpunten gemaakt.

Het liefst is Lars in het water. Hij is een echte waterrat en mede daarom past waterpolo perfect bij hem. Als hij met zijn team wint is dit natuurlijk extra leuk. Maar het draait binnen de vereniging

De Snippen ook om gezelligheid. Voor Lars zijn het Snippentoernooi en de nacht van het Amstelbad de leukste evenementen van het jaar. Iedereen blijft dan in tentjes slapen bij het Amstelbad en er wordt een toernooi gespeeld.

Als sportambassadeur wil Lars zijn leeftijdsgenoten meegeven dat je tijdens het bewegen/sporten vrienden maakt, je er gezond van blijft en dat een teamsport ervoor zorgt dat je elkaar heel goed kent wat hij fantastisch vindt.

Wil jij ook kennis maken met waterpolo? Neem dan contact op met Dick door te mailen naar dickschwegler@hotmail.com



Carolina: "Op muziek samen plezier maken"

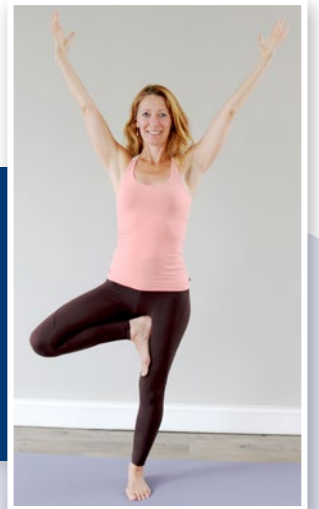
Carolina is 7 jaar, woont in Duivendrecht en zit op de A. Bekemaschool. Ze danst al ruim twee jaar met veel plezier bij Dance Centre Duivendrecht. Carolina maakte kennis met dansen door het volgen van de naschoolse activiteit dansen. Haar grote buurmeisje Rosa danste en daarom wilde Carolina ook meedoen. Vervolgens is ze doorgestroomd naar de vaste lessen.

Het leukste vind Carolina om te dansen. Lekker op muziek bewegen en vooral veel plezier maken. Stopdansen is haar lievelingsspelletje tijdens de danslessen. Haar dansmaatjes vertelden in de dansles nog dat het onwijs leuk is om een show te geven zodat je aan iedereen kan laten zien wat je geoefend hebt, dat je nieuwe vrienden maakt op dansen en dat het leuk is om op muziek met plezier te bewegen.

Meer informatie over Dance Centre Duivendrecht of de mogelijkheden voor dansen kan je vinden op www.dancecentreduivendrecht.nl



Brenda: "Het houdt je gezond, vitaal en brengt ontspanning"



Brenda woont in Ouderkerk aan de Amstel en is oprichter van JunoYoga waar ze als yogadocent en Yin therapeut werkt. Daarnaast is ze moeder van drie prachtige kinderen.

Een oudere dame vertelde Brenda 23 jaar geleden onwijs bevlogen over haar yogalessen. Brenda werd nieuwsgierig en besloot eens een les te volgen. Sindsdien is ze niet meer gestopt met yoga. Na een aantal jaar yogalessen volgen heeft ze uiteindelijk zelf de lerarenopleiding gedaan. Inmiddels geeft ze al 13 jaar lessen.

Yoga zorgt ervoor dat Brenda zich frisser en vitaler voelt. Het geeft haar energie omdat ze zich beter bewust is van de signalen van haar lichaam en daar naar heeft leren luisteren. Sport zorgt ervoor dat Brenda meer ruimte in haar lijf krijgt, maakt haar leniger en krachtiger, verlicht klachten en vermindert stress.

Iedereen kan yoga beoefenen, op elke leeftijd. Het levert een positieve bijdrage aan een gezonde levensstijl doordat je body en mind met elkaar in verbinding brengt.

Meer informatie over JunoYoga op www.junoyoga.nl