

# Nieuwsflits ReVAS de Peperbus – nummer 2

maart 2024

Verschijnt op onregelmatige basis

Beste sporters, trainers, lesgevers en betrokkenen bij ReVAS de Peperbus,

Hierbij alweer de tweede Nieuwsflits die vanuit het bestuur is gemaakt! Ik heb al gehoord dat de vorige Nieuwsflits zeker gelezen is, fijn! In deze Nieuwsflits komen nog geen bijdragen voor van leden, trainers, coördinatoren of betrokkenen. Het zou leuk zijn als in nummer 3 wat ervaringen, leuke foto's of anekdotes worden gedeeld door anderen. Dus schroom niet, klim in de pen en stuur het op! Dit kan naar [info@revas-peperbus.nl](mailto:info@revas-peperbus.nl).



In deze Nieuwsflits informatie over de Beweegdag bij OnCampus op 6 april a.s., de mooie nieuwe poster van het zwemmen en wat bestuurszaken. Belangrijk punt vanuit het bestuur is dat we merken dat er te weinig menskracht is om alles uit te kunnen voeren wat we zouden willen. We missen bijvoorbeeld een **voorzitter!** Hierbij dan ook nog een dringende oproep om eens na te denken over een bestuursfunctie zoals die van voorzitter. Mocht dat je niet liggen, ook een **algemeen bestuurslid** is meer dan welkom. Er zijn verschillende sporten waar momenteel (te) weinig leden zijn, waardoor we flink interen in onze financiële reserves. Dat moet niet te lang duren, dus zoeken we ook mensen die ons willen helpen met het uitvoeren van bijvoorbeeld het PR-plan om zo nieuwe leden te werven die weer blij worden van een wekelijks sportuurtje. We zoeken mensen om posters op te hangen, persberichten te schrijven, om vrijwillige trainers te zoeken, te helpen bij het organiseren van clinics of die bijvoorbeeld onze penningmeester af en toe eens een uurtje of paar uur kunnen helpen bij het goed overnemen van gegevens in excel. Kortom, klusjes genoeg voor **vrijwilligers** om het bestuur te ondersteunen. We hopen dat onze vereniging nog heel lang kan blijven bestaan, maar hebben daar echt wat meer mensen bij nodig om dat op een goede manier te organiseren en uit te voeren. Kortom, meld je bij onze secretaris Gerrit (die deze mail heeft verstuurd) of bij mij (zie hierboven) als je eens vrijblijvend wat wilt helpen, interesse hebt in een bestuursfunctie of daar vragen over hebt.

Veel leesplezier en reacties zijn zeer welkom! We hopen jullie te zien op zaterdag 6 april bij de Beweegdag op On Campus en anders op onze ALV op woensdag 17 april in De Bestevaer.

Hartelijke groeten,  
Gerrit en Loekie

## Sportevenement / Beweegdag On Campus (Hogeschool Windesheim) op zaterdag 6 april

Op zaterdagmiddag 6 april wordt er bij On Campus in Zwolle een Beweegdag georganiseerd. De organisatie van deze dag is in handen van ProReva. Vanuit het bestuur hebben we inmiddels goed contact met de mensen van de organisatie en het belooft een heel gezellige en inspirerende middag te worden. Er zijn veel verschillende sporten om eens uit te proberen, waaronder ook sporten die op dit moment niet in Zwolle worden gegeven voor mensen met een beperking (zoals zitvolleybal en badminton). Dus kom vooral eens kijken en meedoen op deze beweegdag!

Bij de hoofdingang van On Campus bij het zwembad (grote parkeerplaats die op zaterdag gratis toegankelijk is) gaat het allemaal gebeuren. Voor de receptie naar rechts zijn 2 grote zalen waar alle binnensporten te vinden zijn. Op de parkeerplaats is een 100-meterbaan waar de buitensporten en het sporten met een blade uitgetoet kan worden.

Onze rolstoeldansgroep zal aanwezig zijn en ook is er een ruimte voor tafeltennis. De tafeltennisvereniging uit Dedemsvaart is er, maar het zou heel fijn zijn als er ook tafeltennissers uit Zwolle aanwezig zijn – om mensen enthousiast te maken voor onze club. Dit is een dag waarop mensen uit de wijde omgeving worden verwacht, maar wellicht ook mensen uit Zwolle die op zoek zijn naar een leuke sport. Na afloop krijgt iedereen die aanwezig was een goody-bag mee waarin ook onze flyer van de vereniging wordt gedaan.

We zullen dus vanuit het bestuur ervoor zorgen dat onze flyer en postertjes er zijn en in ieder geval Loekie zal aanwezig zijn om informatie te geven en mensen enthousiast te maken. Mochten er mensen zijn die haar daar ook nog wat bij willen helpen, dan zou dat heel fijn zijn!! Geef dat dan door aan Loekie via: [info@revas-peperbus.nl](mailto:info@revas-peperbus.nl).

  
**BEWEEGDAG**  
ONTDEK SPORTIEF BEWEGEN MET EEN FYSIEKE BEPERKING  
ZATERDAG 6 APRIL 2024 | 13.00-16.30 UUR | ON CAMPUS ZWOLLE

 Draag je een orthese of prothese en wil je weten hoe je beter of sportiever kunt bewegen? Of hoe het voelt om op een blade of met een runningframe te lopen?   
Ontdek het op de BEWEEGDAG in Zwolle. Ontmoet of doe mee met deelgenoten, amateursporters en paralympische topsporters!

 Tijdens de BEWEEGDAG kun je onder begeleiding van gespecialiseerde trainers verschillende sporten uitproberen. Bezoek de informatiemarkt of ga naar lezingen over   
hoe en waarom bewegen en gezonde leefstijl. 

*voor iedereen van 5-99 jaar*

scan de QR code en meld je aan



De beweegdag is gratis toegankelijk, wel wil de organisatie graag weten waar de belangstelling naar uitgaat om een zo goed mogelijk tijdschema te kunnen maken, dus meldt je vooral zo snel mogelijk aan!

Dat kan via deze link: <https://proreva.nl/vragenformulier-beweegdag-zwolle-2024/> Hierin is een vragenformulier te vinden en kun je aangeven welke sporten je graag eens zou willen uitproberen. De algemene en laatste informatie is te vinden op:

<https://proreva.nl/nieuws/beweegdag-6-april-2024-zwolle/#:~:text=Kom%20dan%20op%20zaterdag%206,bewegen%20en%20een%20gezonde%20leefstijl.>

Het definitieve programma van de dag wordt nog gedeeld. Maar hieronder is vast een opsomming te vinden van de workshops en activiteiten die er zullen zijn:

- Framerunnen
- Handbike (er is een demo aanwezig)
- Atletiek (voor prothese gebruikers een blade uitproberen)
- A-linker (3 wieler)
- Boogschieten
- Tafeltennis
- Zitvolleybal

- Stoelyoga
- Pilates
- Dansen
- Bewegen met VR-bril
- Wandelen
- Badminton
- Fietsaanpassing (het stuur, bij verlamming of amputatie)
- Psychomotorische therapie na amputatie.
- Lezingen over: leefstijl en Bewegen: hoe en waarom zou je het doen?
- Winon driewieler (demo)
- Functionele elektro stimulatie bij peroneus verlamming.

Voldoende te kiezen om er een sportieve dag van te kunnen maken! Dus hopelijk tot daar!

## Uit het bestuur

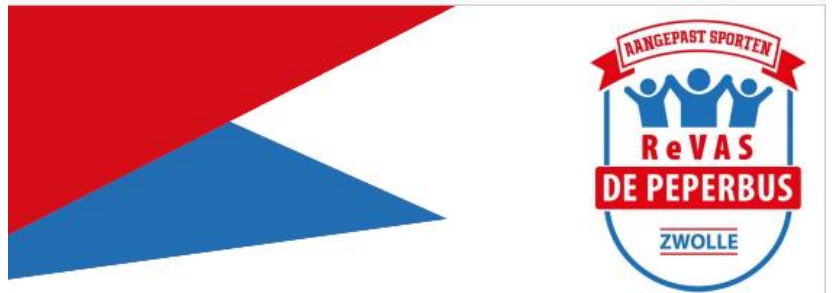
Met de ALV die al heel snel dichterbij komt is het nog net wat drukker als bestuur. Veel leuke initiatieven, plannen voor dit jaar, sport-evenementen en soms wat taaier werk als het schrijven van de jaarverslagen.

- De ALV is op woensdagavond 17 april in Wijkcentrum De Bestevaer. We hopen veel van jullie daar te treffen. En vooral hopen we dat zich nog spontaan een nieuwe **voorzitter** zal aanmelden. Hoe meer bestuursleden, hoe minder werk per persoon en hoe gezelliger! Dan is er hopelijk ook wat ruimte voor het uitvoeren van plannen waar we nu jammer genoeg niet aan toe komen. **Mocht voorzitter zijn je niet liggen maar lijkt het je wel leuk om wat voor of in het bestuur te doen, ook dan ben je van harte welkom!!** In overleg zijn er altijd wel werkzaamheden te vinden waar we allemaal blij van worden. Geef het aan via mail of bel met 1 van ons.
- Voor het tafeltennissen is een mooie poster gemaakt die momenteel verspreid wordt, we hopen weer wat nieuwe leden te trekken. Er zal ergens in de komende maanden een clinic Tafeltennis in de Vogellanden worden gehouden. Bij het rolstoeldansen kwamen er daarna 2 leden bij, we hopen dat dat ook zo zal gaan bij het tafeltennissen.
- Via een gesprek op de Twijn is er een initiatief opgestart om een pilot Boccia te gaan starten. Boccia is een sport dat gespeeld kan worden vanuit de rolstoel of staand/zittend met een witte bal en daarnaast rode en blauwe ballen. Je moet zorgen dat de gekleurde ballen zo dicht mogelijk bij de witte bal komen te liggen. Een filmpje waarin uitgelegd wordt hoe het werkt is deze link: <https://youtu.be/e6XJ4ggUl 4>. Ook [https://nl.wikipedia.org/wiki/Boccia\\_\(sport\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Boccia_(sport)) en <https://www.youtube.com/embed/jPrxXVeZ710?autoplay=1> (hierin zie je ook dat er met een rolgoot gewerkt kan worden) geven een beeld van deze sport. ReVAS de Peperbus heeft in het verleden ook Boccia in het sportaanbod gehad, maar helaas is de groep opgeheven. Inmiddels gaat er vanuit de Twijn jaarlijks een grote groep kinderen (32!) naar de Nederlandse Jeugd Kampioenschappen en dat is een mooie aanleiding om het weer proberen op te starten. Tijdens het Kemerink SportEvent op de Twijn op woensdag 13 maart werd ook Boccia aangeboden. Het was erg leuk om te zien, er komt nog heel wat tactiek bij kijken! Daardoor kan het van moment tot moment veranderen qua kansen en puntentellingen, echt wel heel spannend. In samenwerking met Gehandicaptensport Nederland (dat is de bond voor deze sport) en de Twijn gaan we hier mee aan de gang. Zodra er meer bekend is zullen we het jullie ook laten weten.
- Van onze penningmeester Bram zullen jullie binnenkort meer horen want het is binnenkort tijd voor de jaarlijkse contributie-inning. Hoe dat precies zal gaan via ClubCollect gaan jullie van hem precies horen. Als bestuur zijn we erg enthousiast hierover qua mogelijkheden en vooral het gemak voor de toekomst.

## Nieuwe foto's zwemmen en mooie poster

Op zaterdag 2 maart zijn er bij het zwemmen op zaterdagochtend foto's gemaakt voor in de algemene flyer van ReVAS en voor op een mooie nieuwe poster die coördinator Janine heeft laten maken. De poster wordt verspreid bij het zwembad, bibliotheek, wijkcentra enz. Zo hopen we meer mensen te bereiken en enthousiast te maken voor het zwemmen. Want leuk was het zeker! Trainer Franklin Paassen had hele diverse oefeningen en trainingen, aangepast voor elk lid qua belasting en mogelijkheden. Moe maar voldaan kwamen de zwemmers na een uur weer uit het bad.

De 3 mooiste foto's vinden jullie hieronder, net als de poster die gemaakt is. Weet je nog een locatie om de poster op te hangen, laat het dan weten, dan kunnen we zorgen voor een digitale versie of voor een paar prints.



### Wil je lekker zwemmen, je conditie verbeteren en aan je zwemtechniek werken?

Bij ReVAS de Peperbus zwemmen we iedere zaterdagmorgen met een leuke groep jongeren en volwassenen met een beperking. Onder leiding van een zwemtrainer werken we aan techniek, conditie en kracht.

- 📅 zaterdag
- 🕒 09.30 - 10.30 uur
- 📍 zwembad Windesheim On Campus  
Campus 2-6, Zwolle

Lijkt dit je wat en heb je een zwemdiploma? Kom dan vrijblijvend proefzwemmen bij ReVAS de Peperbus! Meld je aan via: [info@revas-peperbus.nl](mailto:info@revas-peperbus.nl)

