

Bestuurszaken

Het aantal besmettingen in Nederland gaat mooi omlaag. En dat betekent dat er steeds meer versoepelingen komen. Ook voor ons bestuur betekent dit dat vergaderen weer mogelijk is. Maar op het moment dat we bezig zijn met deze Nivonette is het nog niet duidelijk of we in juni nog een bijeenkomst kunnen regelen. Daarom is er strikt genomen niets veranderd aan onze situatie. Die blijft hetzelfde.

We gaan kijken of we eind juni toch een jaarvergadering kunnen organiseren. Als dat lukt, starten we in september weer met lezingen. Als het vergaderen in juni niet lukt, dan wordt de eerste bijeenkomst in september geheel aan de jaarvergadering gewijd.

Als we in juni nog een jaarvergadering houden, dan wordt iedereen hiervan zo snel mogelijk op de hoogte gebracht.

Hopelijk zien we elkaar weer gauw.

Het bestuur

Toen en Nu in beweging

Voor het coronatijdperk waren mijn beweeglijke activiteiten:

- zaterdag of zondag wandelen met NIVON Haarlem of Amsterdam en ook tochten van de wandelbond;
- dinsdag duingymtrimmen;
- woensdag en/of donderdag herfst en winter in Heemskerk binnen zwemmen;
- dagelijks lente en zomer in Uitgeest buiten zwemmen;
- vrijdag zaalgymnastiek.

Sinds deze manieren van bewegen allemaal zijn afgelast, wilde ik toch wat beweeglijks doen om als 86-jarige nog geen stijve hark te worden. Dat werd elke dag wandelen. Steeds kom ik een mede-gymlid (90 jaar) tegen, die vertelde thuis te oefenen met de t.v.-gymnastiek van Nederland in Beweging op Nederland 2 om 09.15 uur. Ik gym nu ook al meer dan een jaar mee. Voor, tijdens en na heb ik wel zo mijn gedachten. Om de parketvloer niet te beschadigen legde ik een antislip-matje neer en later een Therm-A-Rest oprolmatras, maar die glijden opzij, dus gevaarlijk. Dan gymshoenen aan. Dat leek in plaats van stappen wel stampen. Toen andere met zachtere zolen. Ja ... minder herrie! In huis zijn stoelen. Voor de balans is de leuning een handige steun. Om sterke armspieren te houden, worden halters gebruikt. Meestal van een halve kilo. De mijne wegen 1 kilo omdat mijn lichte in de kast van de gymzaal liggen, waar ik nu niet naar binnen kan.

Mij valt op dat de gymtaal verengeld is: worming up, tep, kik, koeling dawn. Kniebuigingen gaan op platte voeten, niet meer op de tenen. Mijn grootste probleem is mijn gemis aan maatgevoel en mijn linksheid waardoor mijn coördinatie niet klopt en mijn armen verkeerd meebewegen. Gelukkig verlopen de andere oefeningen wel goed. Ik blijf dus Toen en Nu in beweging.

Net na Onverwacht Verbaasd van de vorige maand had ik datzelfde gevoel over één van de twee trainers, namelijk Olga Commandeur. Zij werd eind april geridderd te Beverwijk. Dit ook voor haar medewerking aan andere goede activiteiten.

Wijna van Vliet