

SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Voorwoord: Remco Platenburg, voorzitter SISU:

Zoals altijd als ik aan mijn nieuwe voorwoord begin, lees ik nog even de vorige door. In dit geval afgelopen februari.

Toen ik die zat door te lezen kreeg ik het gevoel dat ik die eeuwen geleden heb geschreven, of in ieder geval, alsof we in een compleet andere wereld leefden toen....

Ik durf van mijzelf te zeggen dat ik eigenlijk altijd positief ben, maar de laatste weken is het flink zoeken naar positieve momenten tussen alle ellende omtrent het Corona virus.

Tuurlijk is het fijn om de kinderen wat meer om je heen te hebben, en natuurlijk gaat het "gewone" leven in zekere zin door voor de meeste van ons, maar het gemis van de gezelligheid bij onze club, op een terrasje of gewoon met de familie bij elkaar is er niet minder om...

Zoals we allemaal van Rutte hebben kunnen horen blijft deze situatie zo tot in ieder geval eind april en gaan de kinderen pas op z'n vroegst NA de Meivakantie weer naar school. Wij als Sisu bestuur hebben uiteraard geen andere keus dan dit besluit te respecteren en zullen dus ook gesloten blijven tot eind van deze maand sowieso. Zodra er andere inzichten komen zullen wij iedereen hierover meteen informeren.

Alle leden hebben deze week de mail gehad met daarin de inning van de contributie van Q2. We hebben om twee belangrijke redenen besloten deze gewoon uit te voeren: Uiteraard lopen de kosten voor Sisu ook gewoon door, maar minstens zo belangrijk: wij hebben het gevoel dat we langzaam de goede kant op gaan en met een beetje geluk ontvangen we eind van deze maand positieve berichten uit Den Haag. Mocht het zo zijn dat sportclubs toch nog een langere periode gesloten moeten blijven dan zullen we dit contributie verhaal opnieuw bekijken.

Nou, om toch nog een beetje positief af te sluiten ook nog een leuke mededeling: Ik meldde in de vorige nieuwsbrief dat we de baaninspectie hebben gehad. Naar aanleiding daarvan worden er op dit moment verbeteringen doorgevoerd op ons complex aan de Kolthofsingel. Denk hierbij aan een compleet nieuwe grasmat op het binnen terrein van de baan, de voorste discus kooi wordt vervangen voor een nieuwe, de verschillende zandbakken en kogelstoot bakken worden weer helemaal opgevuld en verder worden andere kleine reparaties uitgevoerd.

Dan rest mij voor dit moment verder niets dan iedereen succes en gezondheid te wensen de komende periode. Wees lief voor elkaar, toon begrip voor een ander en denk vooral aan de oudere medemens die veelal noodgedwongen thuis moeten blijven en lastig bezoek kan ontvangen.

Hopelijk tot snel allemaal ! Groet Remco

Inhoud: April 2020

- Voorwoord
- Wedstrijd kalender
- Contributie
- Column Erik Endlich
- Henriette vrij
- Warming up Tjerk Tuinstra
- Sportganzenbord
- Grote club actie 2019
- Pupil in de schijnwerper
- Daan Schouten
- Gezocht nieuwe juryleden:
- Assistenttrainer stelt zich voor
- Trainingstips van Lotte
- Wedstrijdkeuring 2020j
- Werkzaamheden atletiekbaan
- Informatie bijeenkomst cognitive FX
- Bolding-Davids



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Competitie 2020 junioren afgelast:

Wedstrijdkalender 2020:

Naar aanleiding van de maatregelen die het RIVM en het kabinet als gevolg van de coronacrisis hebben moeten nemen, heeft de Atletiekunie besloten alle competities van het aankomend atletiekseizoen af te gelasten. Alle betrokken organisatoren en instanties zijn hierover reeds geïnformeerd.

Dit besluit geldt voor alle niveaus van de atletiekcompetitie, die vanaf 18 april gepland stonden. Het coronavirus en de gevolgen ervan voor de Nederlandse samenleving hebben een enorme impact op de atletieksport. Accommodaties zijn gesloten en het verenigingsleven ligt stil. Zowel voor de topsporters als voor hen die op andere niveaus als sporter actief zijn, is er geen sprake meer van een normaal trainingsregime en op termijn een verantwoord wedstrijdklimaat

Contributie:

Beste atleet,

Het zijn bijzondere tijden met unieke gebeurtenissen.....en strenge maatregelen om onze gezondheid goede kansen te geven.

Met de kennis van nu, onze uitgaven lopen (grotendeels-) "gewoon" door, heeft het bestuur ervoor gekozen dat we onze contributie inning laten doorlopen. Het bestuur gaat ervan uit dat we gezond blijven en we snel onze trainingen weer groepsgewijs mogen en kunnen oppakken.

Mooi om te zien is dat de trainers via WhatsApp "on-line" trainings adviezen geven!

Mocht het zijn dat u in financiële problemen komt, neem dan s.v.p. contact met me op voor het zoeken naar een passende oplossing.

Met vriendelijke groet,

Marco Meijer
Penningmeester
A.A.V. SisU

SISU Nieuwsbrief “Olympus”



Column Erik Endlich : Vlog

Nu ik niet langer welkom ben op het werk – vanwege het virus natuurlijk – kan ik ook niet meer twee keer in de week mijn “fit in five” doen. Dat waren rek- en strekoefeningen, bedoeld voor mij en mijn collega’s die beroepshalve naar een beeldscherm turen en, als het goed is, teksten typen. Men kan in zekere zin beter in de zoutmijnen te werk worden gesteld, want allerlei onderzoeken bewijzen dat langdurig achtereen zitten in een ongemakkelijke houding qua gezondheidsrisico het kettingroken evenaart.

De bedoeling is natuurlijk dat je zeer rechtop op je stoel zit, naar een op ooghoogte opgesteld scherm kijkt en typt op een wijze, dat de onder- en bovenarm een hoek van 90 graden maken. Dat is de theorie. De praktijk is echter dat de kantoor slaaf langzamerhand onderuit zakt en het hoofd als een soort E.T. naar voren schuift, terwijl de handen vlerkerig over het toetsenbord gaan.

Vandaar mijn Fit in 5: oefeningen terwijl men de daagse kleding kan aanhouden en waarbij de deelnemer vanaf het hoofd tot de tenen wordt opgerekt. Nu evenwel vrijwel iedereen autistisch op zijn Ultrabook, dat een mini-uitvoering van de computer op het werk is, zit te fröbelen, moet men mijn lijfelijke aanwezigheid missen. Dat geldt ook voor de atletiekvereniging waar ik training gaf. Daarom ben ik een vlog gaan maken. Dan kan iedereen thuis aan de gang, in pyjama, huispak of slechts gekleed in een slipje of enorm boxershort. Gelukkig kan ik dat niet zien. Maar zij zien mij dus wel.

Want nu moet ik in mijn mancave, terwijl de wederhelft de camera van de mobiel bedient, de oefeningen voordoen. Dat is een onwennig gebeuren. Daarbij zie en hoor ik mijzelf nu een en ander presenteren. Dat valt alleszins tegen. Ik stoot een soort van keelklanken uit, op een wat hoge en dus vrij onvolwassen toon. Heeft mijn omgeving daar nu geen last van, vraag je jezelf onwillekeurig af.

Maar erger nog is het beeld dat mijn performance oproept. Men ziet een lang en uitermate slungelig figuur, die de oefeningen aapachtig uitvoert en regelmatig een houding aanneemt die haaks staat op wat volgens de leerboeken correct is. In je eigen projectie sta je jezelf op uiterst soepele en voorbeeldige wijze in allerlei bochten te wringen. Wat YouTube laat zien lijkt meer op een wat oudere man die aan een milde vorm van toevallen lijdt.

Ondertussen zijn er reeds twee vlogs van mij op YouTube gezet en heb ik deze ook onder mijn atleten verspreid. Ik vreesde dat ik ook ver na de Coronacrisis geen oproep zou krijgen om mij weer op de werkplek te melden en dat mijn atleten en masse hun lidmaatschap zouden opzeggen. Maar ik heb inmiddels vier likes! Of kreeg ik deze uit medelijden?





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Henriette Vrij praat jullie even bij:

Beste Leden en Lezers,

Wat een aparte tijd maken we mee. Helaas is het noodzakelijk gebleken om langer maatregelen aan te houden. Hierdoor ligt er veel stil. Tuurlijk ook de sportclubs. Dat is vervelend maar er zijn ook mensen waarbij nu de zekerheid van een baan wegvalt of een eigen onderneming mogelijk niet gaat overleven.

Ook hoop ik dat jullie allemaal gezond zijn en blijven net als jullie naasten.

Ik bewonder de trainers die in hun app-groepen leuke trainingen posten of zelfs leuke oefenvideo's.

In onze app-groep van de zaterdagochtendloopgroep van Tjerk Tuinstra tellen we de totaal hardgelopen afstand van de leden op en gaan we kijken in welk land we uitkomen om later een keer uit eten te gaan. Nu zaten we al op Vlaamse Frieten in Gent.

Sporten is nu heel erg goed, maar doe het op een rustig niveau. Te spannend sporten kan juist de afweer verlagen. Dus rustige loopjes deze zijn ideaal, intensieve trainingen nu niet aan te raden. Verder zijn er veel leuke apps om te trainen of juist yoga te doen.

Het lijkt of Sisu nu stil ligt maar er gebeurt toch nog veel achter de schermen. We hebben helaas de Running Blind Clinic moeten verplaatsen en zijn blij dat het dan 12 september gaat gebeuren.

Inmiddels hebben we 4 slechthzienden en/of blinde hardlopers en zijn we met 2 trainers bezig. Via Running Blind kunnen visueel beperkte lopers met een buddy gratis deelnemen aan bepaalde loopevenementen.

Mochten er mensen zijn die buddy willen worden, graag. Dan kunnen visueel beperkte lopers ook door de week een keer een rondje lopen.

In mei zou ik een trainers opleiding gaan volgen om met doelgroepen te kunnen (mee)trainen, maar denk dat dit verzet gaat worden.

Verder verwacht ik dat mijn halve marathon op Spitsbergen van 6 juni ook afgezegd gaat worden. Jammer als dat gebeurt maar het onderdrukken van de Corona uitbraak is belangrijker.

Heb ik een jaar om weer fitter en sterker te worden en weer iets om naar toe te leven.

Blijf gezond, optimistisch en rustig sportief

Henriette Vrij

bestuurslid



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Warming up tips van Tjerk Tuinstra:

Warming up:

1. Sportkleding aan en: Doeswaterikendlichzegt!
2. Naar buiten! Wandelen en rennen mag!
3. Vandaag een run en fun run!

Loop (run) eens in je buurt en laat je burens lachen (fun) als je oefeningen doet en verder rent (run).
Kies een mooie route van ca 6km door je wijk. Een route met veel zijwegen!

Ga nu de route lopen. Maar niet zomaar:

Sprint steeds een zijweg in (25-50 meter), steek langzaam en voorzichtig over, doe een paar (3-5) oefeningen naar keuze en sprint weer terug naar je route.

Dribbel rustig naar de volgende zijweg. Daar weer sprint-oversteken-oefeningen-sprint.
Enzovoorts tot je weer terug bent.

PS Loop je niet kapot: belangrijk is de afwisseling van rustig dribbelen-sprintje-oefening- sprint-rustig dribbelen.

Ipv rustig dribbelen afwisselend: 10m op tenen lopen 10m op hielen lopen 10 m wandelen is goed voor achillespezen, pezen in voeten en de schenen. Kortom onderbeen en voeten worden getraind. Zelfs hierbij geldt echter: als je wat vervelends voelt, dan gewoon wandelen.

4. Afsluiten met minimaal 3 jumping jacks en 200meter genieten van het mooie weer.
5. Koffie en instorten

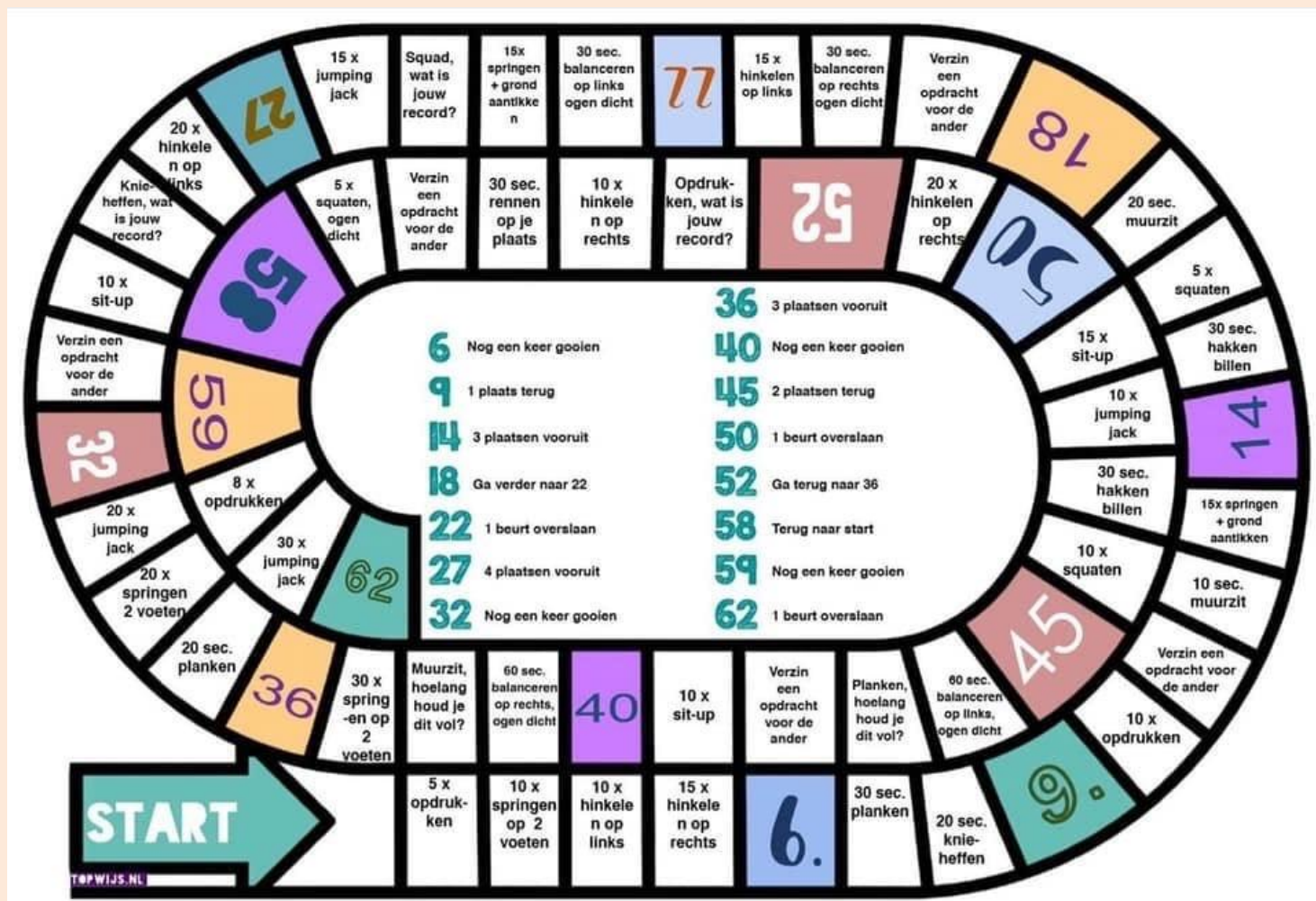
Groet,

Tjerk



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sportganzenbord:





SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Autobedrijf Zuithof - Sterk in elk merk sinds 1961!

Al meer dan 50 jaar zitten wij aan het Tusveld in Bornerbroek. Laagdrempeligheid is een sleutelwoord binnen ons autobedrijf. Met beide benen op de grond en iedere klant gelijk benaderen. Zo willen wij samen met de klant een langere binding aangaan.

De belangen van onze klanten staan dan ook voorop. Als dé Subaru dealer van Twente vindt u alles bij ons onder een dak: verkoop, onderhoud, verzekering, schadeafwikkeling, verhuur, lease en nog veel meer. U vraagt bij ons nooit teveel.

Kom snel langs om een kijkje te nemen of gewoon voor een kopje koffie!

"Team Zuithof"

AUTOBEDRIJF ZUITHOF BV
www.zuithof.nl



schadeherstel
APK
reparatie en onderhoud
lease
bandenservice
24-uurs tankstation
quickservice
Bovag
lid FOCWA



DAIHATSU

RUIME KEUZE IN OCCASIONS

Tusveld 15 7627 NV Bornerbroek
Tel. 074 - 384 13 52 Fax 074 - 384 19 96
Ootmorsumseweg 326 7667 PC Reutum
Tel. 0541 - 67 01 00 Fax 0541 - 67 01 07



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Grote club Actie 2019:



Aangezien het complex en daarmee ook de kantine bij SISU vanwege de corona crisis in ieder geval tot 28 april zal zijn gesloten is de prijsuitreiking voor de leden die de meeste loten hebben verkocht niet door gegaan op 21 maart.

Wij zullen later een nieuwe datum gaan vaststellen om de prijwinnaars alsnog bekend te gaan maken en wie zich dus een jaar lang **'meesterlotenverkoper'** mag noemen.

De volgende personen maken kans op deze titel:

- **Noor Wolfkamp, Julia Platenburg, Hidde Bramer, Filijne Stiggelbout, Juliet Ramerman**

Zij komen in aanmerking voor deze titel en een waardebon van € 75,00, te besteden bij onze kleding sponsor.

Daarnaast hebben we ook nog een aantal andere leuke prijzen voor de winnaars!!





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Pupil in de schijnwerpers: Ruben van der Meer

Mijn naam is: **Ruben van der Meer**

In welke groep zit je: groep 5a van DE MARE windmolenbroek Almelo

Wat zijn je hobbies: atletiek en voetballen, lezen, buiten spelen en achter de computer

Wat wil je later worden: computerspelletjesontwerper 😊

Welk eten vind je lekker: pizza, patat en BBQ

Wat vind je niet lekker: spruitjes

Wat is je favoriete muziek: hardstyle muziek, dj muziek

Wat is je favoriete tv progr.: checkpoint, studio snugger

Beoefen je naast atletiek nog andere sporten: ik hou van voetbal en hardlopen

Heb je al eens meegedaan met wedstrijden: jazeker, de athletic champs, clubkampioenschappen van SISU en meerdere kidsruns bijv. twenterandrun en schelfhorstloop

Welk onderdeel vind je het leukste van atletiek: de hardloonderdelen, horden en polstokhoogspr.

Wat vind je het leukste van SISU: de altijd leuke trainingen met leeftijdsgenootjes en de sfeer iedereen is leuk ik heb al veel vriendjes gemaakt en natuurlijk de lekkere traktaties na afloop van de trainingen en de trainers zijn erg leuk



Ruben bedankt voor je medewerking en nog heel veel sportief plezier en succes bij SISU.



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Daan Schouten: wie doet er mee met de 3 km challenge!!:

Het idee van de challenge is bedacht om met persoonlijke afstand, gezamenlijk te trainen richting een doel. Iedereen kan met de challenge mee doen. De voorwaarde is dat je 3km non-stop kunt hardlopen.

De opzet van de challenge gaat als volgt: in de eerste week van april loop je 3 km (bijv. de Gravenallee van De Pook tot aan Almelo) zo hard als je kunt. De afstand en tijd meet je met een gps-apparaat. Daarna trainen we individueel 3 maanden om in de eerste week van juli opnieuw de 3km te lopen en je eigen tijd te verbeteren. We trainen op eigen niveau. Dus ongeacht je snelheid kun je met de trainingen meedoen

De meeste deelnemers delen dit op Strava. Via de Sisu Strava groep kun je elkaar stimuleren en elkaar op de hoogte houden van de voortgang.

Ik geef elke week trainingsadvies via de app van onze groep. Dit zou ook via de mail kunnen zodat ook lopers die niet op de maandagavond lopen de trainingen kunnen volgen.

Wie doet er mee? 😊

Heb je vragen en/of wil je trainingsadvies? Stuur een mail naar daan-almelo@hotmail.com met als onderwerp: 3km challenge. En voeg een foto van je gelopen 3km toe.

Veel succes!

Groeten,

Daan Schouten



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Dringend gezocht : nieuwe juryleden

Veel (jeugd)leden van Sisu nemen jaarlijks met veel plezier deel aan atletiekwedstrijden georganiseerd door Sisu of door andere atletiekverenigingen.

Zonder de inzet van juryleden zijn er echter geen wedstrijden mogelijk. Naast de inzet van aanwezig publiek als "hulpjury" zijn er altijd veel officiële juryleden nodig die hun (reglementen)kennis hebben opgedaan tijdens de basisjurycursus Algemeen. Het aantal inzetbare officiële juryleden van Sisu is helaas fors teruggelopen waardoor het erg moeilijk wordt om onze wedstrijden georganiseerd te krijgen. Vrijwel al deze juryleden zijn ooit als betrokken ouders na een cursus met jureren gestart maar eens stoppen zij als ook de kinderen zijn vertrokken bij de vereniging of door andere oorzaken

Sisu is op zoek naar leden en (groot)ouders van jeugdleden die dicht bij huis een basisjurycursus Algemeen willen volgen en het leuk vinden om vervolgens jaarlijks bij een aantal wedstrijden te jureren. Omdat de meeste wedstrijden die Sisu organiseert gericht zijn op pupillen en junioren zijn wij vooral op zoek naar ouders en grootouders. Als jurylid jureer je jaarlijks in de periode april-oktober bij een aantal wedstrijden en bepaalt je zelf hoeveel en wanneer. Hoe meer juryleden er zijn, hoe beter het aantal wedstrijden per jurylid kan worden beperkt.

Behalve jouw tijd zijn er geen verdere kosten aan verbonden : de jaarlijkse bijdrage aan de Atletiek unie wordt door Sisu gedragen. Het jureren zelf levert veel voldoening op en vaak zijn de prestaties van de eigen kinderen van dichtbij te volgen.



Korte toelichting op de cursus :

1. Jurylid Algemeen

De cursusstof omvat de taken van een jurylid, de onderdelen lopen, springen en werpen, de praktijk en de organisatie van de Atletiekunie

De cursus bestaat uit 12 modules van één uur in de vorm van een aantal bijeenkomsten met een afsluitende toets. De opleider bepaalt aan de hand van indrukken en aanwezigheid of de cursist geschikt is om zelfstandig aan de slag te gaan.

Interesse ?? Neem zo spoedig mogelijk eerst contact op met Hans Rijper(0618783009).



SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Assistent-trainer stelt zich voor: Jelmer Boonstra

Naam: Jelmer Boonstra

Bijnaam: Ik heb vele bijnamen, variërend van J tot Elmo

Geboortedatum: 2 augustus 2000

Studie: HBO-rechten aan de Hanze Hogeschool te Groningen

Hoe lang ben je al lid van SISU: Vanaf 2012

Hoogtepunten bij SISU: Op sportief gebied mijn PR op hoogspringen van 1,85m en daarnaast natuurlijk de ontstane vriendschappen vanuit SISU.

Wat wil je later worden: Advocaat of jurist

Wat vind jij leuk: Wedstrijden doen, reizen, afspreken met vrienden

Een hekel aan: Negativiteit

Kan niet zonder: Sport

Lekkerste eten: Eendenborstfilet

Lust absoluut geen: -

Hobby's (naast atletiek): Zeilen

Huisdier(en): In Groningen niet, in Almelo een hond; Stiegel

Sterke punten op sport gebied: Doorzettingsvermogen

Zwakke punten op sport gebied: Te graag willen presteren waardoor het niet lukt

Favoriete sportman/ vrouw: Douwe Amels en Mutaz Barshim

Favoriete SISU atleet: Naast mijn pupillen natuurlijk al mijn vrienden bij SISU

Leukste atletiek onderdeel: Hoogspringen

Minst leuke atletiek onderdeel: Alle afstanden boven de 10km





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Wat zouden we moeten veranderen bij SisU: Meer mogelijkheden en trainingen bieden op specifieke onderdelen.

Positief aan SISU: De goede sfeer bij wedstrijden/activiteiten/trainingen

Hoe oud was je toen je met atletiek begon: Elf of twaalf

Mooiste auto: Aston Martin DBS superleggera

Beste film: Forrest Gump, the Green Mile

Beste muziek: Ik luister naar alle soorten muziek (van klassiek tot hiphop), momenteel luister ik het meest naar de muziek van Kevin

Favoriete televisieprogramma of Netflix serie: La casa de papel, Elite

Beste boek: De boeken van Dan Brown

Sterke karaktereigenschappen: Positiviteit, doorzettingsvermogen

Zwakke karaktereigenschappen: Soms iets te confronterend in communicatie

Wie wil je graag ontmoeten: -

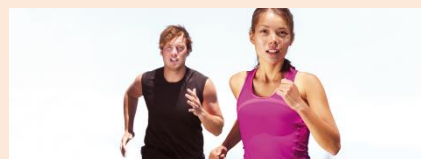
Droomwens: Uitblinken in sport/werk

Omschrijf jezelf in 10 woorden: Positief, sportief, vriendelijk, zorgzaam, verantwoordelijk, communicatief sterk, eerlijk en betrokken.

Aan wie geef jij het stokje door voor de volgende nieuwsbrief: Hidde Nijland



Van Iersel
Fysiotherapie



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Trainings tips van de pupillentrainers:

Beste (ouders en verzorgers van) Pupillen,

Aangezien het dagelijks leven momenteel een beetje is aangepast en de trainingen niet door gaan hebben wij een lijstje met activiteiten gemaakt zodat je toch lekker fit kunt blijven en klaar bent voor de wedstrijden zodra deze weer door gaan. Alle activiteiten kun je in en om je huis doen Sommige activiteiten kun je beter alleen met familieleden doen, andere kunnen ook met een vriendje of vriendinnetje.

Activiteit voor:	geschikt	Gezin	Kennis	Alleen
Daag je iemand uit om te gaan hardlopen, wie houdt dit het langste vol?		✓	✓	
Flessenvoetbal		✓		
Verstopperijtje (binnen of buiten)		✓	✓	
Slootje springen		✓	✓	✓
Stoepkrijtspelletjes (kruisje-rondje in estafettevorm, hierbij moet je steeds naar het bord rennen en een rondje of kruisje zetten, dan ren je terug naar de startlijn en geeft je het krijtje over aan je teamgenoot)		✓	✓	
Overgooien met een bal (alleen: tegen een muur)		✓	✓	✓
Touwtje springen		✓	✓	✓
Wedstrijdjes 20m (sprinten, kruiwagenlopen, kikkersprongen etc.)		✓	✓	
En als het warm genoeg is: waterestafette! 2 teams, breng het water zo snel mogelijk naar de overkant m.b.v. een spons of een bekertje. Wie het meest in zijn/haar emmer heeft wint.		✓	✓	

Teamactiviteiten kun je het beste doen met 1 gezin per team i.v.m. contact.

Eet gezond, blijf actief maar houd 1,5 meter afstand van niet-gezinsleden!

Mocht je zelf nog leuke activiteiten weten, deel ze dan in de groepsapp. Zo helpen we elkaar met leuke activiteiten te verzinnen!

Namens de pupillentrainers,
Lotte Molenkamp



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

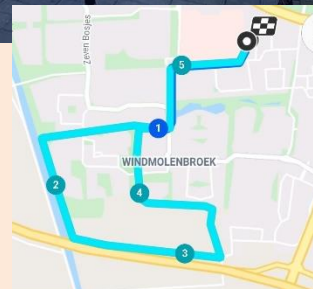
Loopgroep Tjerk Tuinstra gestart met een challenge:

Aangezien iedereen tot nu toe alleen maar voor zich zelf mag gaan buiten sporten en niet in een groep. Is de loopgroep van Tjerk Tuinstra gestart met het delen van de individuele afstanden die ieder persoon heeft afgelegd inclusief bewijsmateriaal.

Deze tellen we dan bijelkaar op en kijken dan hoe ver we uiteindelijk gezamenlijk zijn gekomen.

Misschien komen we wel tot in Duitsland... of verder...

En als alles weer is genormaliseerd gaan we dit eventueel koppelen aan een etentje naar een restaurant uit dat land.. als Nederland weer Corona vrij is 😊 😊. **De teller staat nu op 838 km.**



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

SISU wedstrijdtkleding: 2020



SISU wedstrijdtkleding : 2020

						
Wedstrijdshirt jongens junior: €34,00 / heren: €34,00	Wedstrijdshirt Meisjes: €31,00 dames: €34,00	Topje meisjes: €25,00 Groene topje is niet meer leverbaar. Mag wel worden gedragen tijdens wedstrijden	Hotpants meisjes/dames: €25,00	Tight meisjes/dames: €25,00	Tight jongens/heren: €26,00	Hoody: €20,00 vest: €24,00
						
Wedstrijd singlet: meisjes/dames: €30,00 jongens/heren: €30,00						

SISU Kleding bestellen? mail sturen naar: bertbeerling@sisu.nl

Als je aan een wedstrijd deelneemt die georganiseerd wordt door een bij de KNAU aangesloten vereniging, is het verplicht om het clubtenue van AAV SISU te dragen. Als het tenue niet wordt gedragen, kan er namelijk diskwalificatie plaatsvinden.

De kleding bestaat uit een groene sportbroek en een wit shirt met een diagonale groene en oranje baan. Het logo van de club staat afgebeeld op de voorzijde van het shirt. Het broekje moet effen groen zijn, met een witte baan aan de zijkant. **Indien je kleding gaat bestellen dan graag rekening houden met een levertermijn van minimaal drie weken!!**

De clubkleding is te bestellen bij : bertbeerling@sisu.nl



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Step One: sponsor van SISU

Step One staat voor kennis, advies en kwaliteit op gebied van hardlopen, wandelen, survival en triathlon.

Ons doel is dan iedereen zo lekker en probleemloos mogelijk zijn sport te laten beoefenen.

Om dit te bereiken hebben wij diverse voetspecialisten en podologen in dienst die u graag van advies willen voorzien.

Bij voorkeur werken wij op afspraak. Maar u bent altijd welkom van maandag t/m zaterdag.

Graag tot ziens bij Step One,

Onze gegevens:

Adres:

Grotestraat 106
7622 GN, Borne
074-266 1062
info@steponeborne.nl

Wij zijn gewoon geopend!!

Maandag	13:00 - 18:00	<i>private shopping alleen op afspraak tussen 19.00 en 20.30</i>
Dinsdag	09:15 - 18:00	<i>private shopping alleen op afspraak tussen 19.00 en 20.30</i>
Woensdag	09:15 - 18:00	<i>& 's avonds alleen op afspraak tussen 18:30 en 21:00 uur!</i>
Donderdag	09:15 - 18:00	<i>private shopping alleen op afspraak tussen 19.00 en 20.30</i>
Vrijdag	09:15 - 18:00	<i>private shopping alleen op afspraak tussen 19.00 en 20.30</i>
Zaterdag	09:00 - 17:00	
Zondag	Gesloten	

Telefonisch zijn wij bereikbaar tijdens openingstijden op 074 - 266 10 62.



BASISANALYSE



HERHAAL AFSpraak



PODOLOGISCH ONDERZOEK

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Werkzaamheden aan de atletiekbaan:

Terwijl het Coronavirus alle Sisuleden van onze accommodatie weghoudt, wordt deze rustige periode wel nuttig gebruikt voor groot onderhoud..

De gemeente heeft de toplaag van de ongelijke en slecht groeiende grasmat op het middenterrein er af gefreesd en het gebied weer ingezaaid. Inmiddels is er al weer een licht groene kleur te zien.

Daarnaast ligt er bij de gemeente een offerte van sportaannemer van Kessel om rondbaan en diverse voorzieningen aan te pakken. Daarvoor is even wat achtergrondinformatie wel handig : elke atletiekbaan moet eens per 3 jaar worden gekeurd door de KNAU op veiligheid en op het voldoen aan de wedstrijdeisen. Na goedkeuring (eventueel na het uitvoeren van herstelmaatregelen) geldt deze voor weer 3 jaar.

De goedkeuring van onze baan verliep eind december 2019. Later dan gehoopt gaf de gemeente in januari opdracht voor een keuring die inmiddels plaatsvond. Daarbij zijn beide kooien (kogelslinger en discus) en de vaste steeplebalk als wedstrijdongeschikt aangemerkt met advies deze te vervangen en zijn een aantal voorzieningen als wedstrijdongeschikt aangemerkt met het advies deze aan te passen (beide hoogspringvoorzieningen, de belijning van een kogelring, meer zand in verspringbakken) en is er geadviseerd om de het kunststof schoon te spuiten, kapotte gootdeksels te vervangen, gravel en zand aan te vullen.



Het verbeteren van de beide hoogspringvoorzieningen incl belijning is de verantwoordelijkheid van Sisu en inmiddels grotendeels uitgevoerd. Daarnaast herstelt Sisu de belijning van eenkogelring. De gemeente is verantwoordelijk voor de rest maar heeft maar een beperkt budget, terwijl bijvoorbeeld alleen al het vervangen van beide kooien zo'n € 45000 zou gaan kosten, geld dat er niet is. De gemeente heeft na overleg met Sisu dan ook in principe besloten om de achterste weinig gebruikte kooi niet te vervangen maar tzt weg te halen en de vaste steeplebalk ook niet te vervangen (aan steeple wordt bij Sisu niet gedaan, in de toekomst kan dat dan definitief niet meer). In de offerte staan dus wel :

SISU Nieuwsbrief "Olympus"

- Vervangen van de voorste kogelslinger/discuskooi incl ring. De oude kooi is inmiddels neergehaald. (de achterste kooi blijft staan totdat de voorste kooi is vervangen en goedgekeurd).
- Vervangen van de kapotte deksels van de baangoot.
- Schoonspuiten van het kunststof.
- Leveren van zand en gravel
- afdekken van de steeplebak ivm veiligheid



Omdat het bedrag van deze offerte nog steeds hoger is dan het budget bekijkt de gemeente iom Sisu verdere bezuinigingsmogelijkheden. We hopen natuurlijk dat de maatregelen en herkeuring ruim voor 5 september (3^e medaillewedstrijd) zijn uitgevoerd omdat we voor deze wedstrijd een aantal nu nog afgekeurde voorzieningen nodig hebben



SISU Nieuwsbrief "Olympus"



Bijeenkomst CognitiveFX® en Twentergo

Op 7 maart heeft er een bijeenkomst plaatsgevonden in de kantine van SISU. In mijn praktijk voor ergotherapie zie ik veel mensen met langdurige klachten na een hersenschudding, ook wel post commotioneel syndroom genoemd. Klachten die veel invloed hebben op het kunnen uitvoeren van je dagelijkse activiteiten, zoals overgevoeligheid voor licht en geluid, problemen met concentreren, geheugen, balans en drukke omgeving.

In Amerika is een innovatieve behandelmethode ontwikkeld voor deze klachten, waarbij positieve resultaten worden gezien. Tijdens de bijeenkomst is er meer informatie gegeven over deze behandelmethode en de nabehandeling binnen mijn praktijk. De bijeenkomst werd goed bezocht en zal na de coronacrisis herhaald worden.

Informatie over de behandeling

Bij mensen met langdurige klachten na een hersenschudding zijn er vaak gebieden in de hersenen die minder goed werken. Deze gebieden beïnvloeden onder andere je balans, je geheugen en concentratie. Ze worden minder goed doorbloed. De behandeling bij CognitiveFX® is gericht op het herstellen van deze doorbloeding, waardoor de hersenen weer beter kunnen functioneren. De behandeling duurt een week, waarbij je diverse therapieën op een dag hebt. Tijdens de therapieën moet je diverse taken door elkaar doen. Deze taken richten zich op geheugen, concentratie, balans en geluids- en oog oefeningen, waardoor de gebieden die niet goed functioneren wel mee moeten gaan doen bij de oefeningen. Er is afwisseling in therapie en rustmomenten, zodat de hersenen ook weer kunnen herstellen.

Er is een speciale MRI scan, die vooraf aan de behandeling plaatsvindt en aan het einde van de week. De niet functionerende hersengebieden worden hier in beeld gebracht en de vooruitgang van de hersenen kan worden weergegeven.

Deze week geeft een kickstart, waarna je thuis dagelijks nog een aantal maanden verder moet oefenen door middel van cardiotraining en daarna multitaken uitvoeren en een rustmoment voor herstel. Hierin begeleid ik diverse mensen bij en motiveer en stimuleer ik ze.

Bij ergotherapie staat kwaliteit van leven voorop. Als je door welke oorzaak dan ook je waardevolle dagelijkse activiteiten niet meer naar tevredenheid kan uitvoeren kan ergotherapie jou helpen. Voorbeelden zijn als je kind niet goed kan concentreren in de klas, doordat hij last heeft van prikkels om hem heen. Je hebt een val doorgemaakt en nog steeds klachten daarvan of je hebt pijnklachten en wilt graag leren om te gaan met de pijn.

Op mijn website staat meer informatie, waarvoor je bij de ergotherapie terecht kan.

Mocht je vragen hebben kan je mij ook altijd mailen of bellen,
Caroline Edelbroek
Ergotherapeut Twentergo
06-14795277

info@twentergo.nl
www.twentergo.nl



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Gezocht nieuwe vrijwilliger wedstrijdsecretariaat SISU:

Mireille Folsche-Klein heeft aangegeven dat zij na dit jaar zal stoppen met het ondersteunen van Herman Bottenberg op het wedstrijdsecretariaat bij SISU. Na drie jaar wil zij graag het stokje overgeven aan een andere vrijwilliger.

Taken en verantwoordelijkheden

Het wedstrijdsecretariaat is verantwoordelijk voor de administratieve voorbereiding, uitvoering en afwerking van de wedstrijden die bij SISU plaats vinden. Het vormt dus een belangrijke ondersteuning van de wedstrijdleider.

Indien u interesse heeft en voor meer info kunt u contact opnemen met:

Hans Rijper: secretaris@sisu.nl (0618783009).

Herman Bottenberg: wedstrijdsecretariaat@sisu.nl





SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Sponsor van SISU: Bolding Davids notarissen:

Bolding Davids Notarissen

“denken in oplossingen”

Bij Bolding Davids denken we met u mee in oplossingen en zijn we betrokken bij de beslissingen die u neemt. In elke fase van uw leven en van uw onderneming.

Vanaf juni 2019 werken Cliff Bolding, Matthijs Davids, Diane Verbaan en Laura Davids samen als Bolding Davids Notarissen. De gezamenlijke praktijk wordt uitgeoefend in het pand aan de Wierdensestraat 41 in Almelo, waarin van oudsher een notariskantoor is gevestigd.

Wij verlenen onze diensten aan zakelijk klanten en aan particulieren. Ons notariskantoor hanteert een pro-actieve en slagvaardige aanpak. Wij bieden onze werkzaamheden snel en tegen gunstige tarieven aan.



**bolding
davids.**
NOTARISSEN

Team Bolding Davids Notarissen.

SISU Nieuwsbrief "Olympus"



CLINIC RUNNING BLIND ALMELO,

Hardlopen voor iedereen met een visuele beperking:

Atletiek vereniging SISU in Almelo is een maatschappelijk betrokken atletiekvereniging en wil graag mensen met een visuele beperking ook laten genieten van het hardlopen.

Op onze prachtige locatie aan de Kolthofsingel in Almelo lopen momenteel al een aantal mensen met een visuele beperking voorzien van een buddy op eigen niveau.

Afhankelijk van je visuele beperking loop je gewoon naast je buddy of eventueel verbonden door een lintje. Het lopen met een buddy is voor mensen met een beperkte visus heel prettig en ontspannen omdat je niet meer op de ondergrond hoeft te letten.

De clinic is ivm de Corona crisis verplaatst van 16 mei naar zaterdag 12 september we willen dan op de baan bij SISU een kennismaking dag organiseren voor mensen met een visuele beperking en (toekomstige) buddy's.

Om mee te kunnen doen hoeft je geen ervaren loper te zijn, lopers op alle niveaus zijn van harte welkom.

AAV SISU is bezig om een officiële Running Blind status te verkrijgen, zodra deze verkregen is kunnen bij de diverse loopevenementen de buddy's gratis deelnemen.

Zou je graag meer info willen hebben, graag een paar (gratis) proeflessen willen volgen, of ken je iemand die misschien ook geïnteresseerd is,

Meld je aan via:

Henriettevrij@sisu.nl

Vermeld uw telefoonnummer zodat we u terug kunnen bellen.



www.sisu.nl

SISU Nieuwsbrief “Olympus”

Sportsprekuren van Iersel Fysiotherapie:



Blessure in het weekend opgelopen?
wij zijn er voor je

sport spreekuur

Elke maandag 16 - 17 uur
& zaterdag 17 - 18 uur

Update Coronavirus: 01-04

Helaas hebben ook wij toch moeten besluiten per maandag 23 maart te stoppen met fysieke behandelingen binnen alle vestigingen van Praktijk van Iersel. **Op basis van de persconferentie van 31 maart, moeten wij concluderen dat wij deze maatregel tot sowieso 28 april in stand moeten houden.** We blijven echter klaar staan voor u!

Daar waar mogelijk zullen wij de behandeling via (video)bellen en oefenschema's in ons E-Health systeem voortzetten, om zorg te blijven dragen voor uw Vitaliteit. Ook zal onze praktijk via mail en telefoon gewoon bereikbaar blijven.

In noodgevallen en bij acute klachten zullen wij per geval bekijken of wij via E-Health wat voor u kunnen betekenen en wij zijn op dit moment bezig behandelruimtes in te richten, waarin wij met PBM op verwijzing van arts of specialist kunnen behandelen.

Waarom deze maatregel?

Wij hebben deze keuze gemaakt om iedereen zo goed mogelijk te beschermen tegen het Coronavirus. Als fysiotherapeut komen wij dagelijks letterlijk in aanraking met veel mensen, waarvan een groot deel tot de zogenoemde “Kwetsbare groep” behoort. Hieronder vallen de mensen met longklachten, hart- en vaatzieken, diabetes en/of een verminderde weerstand tegen infecties. Voor ons gaat de gezondheid van de patiënten en medewerkers boven alles. Het RIVM adviseert met klem “social distancing”, waar wij ons op deze manier aan conformeren.

Blijf Vitaal

Alle experts zijn het over één ding eens, ook in deze tijden is in beweging blijven ontzettend belangrijk! Daarom zijn wij op dit moment bezig filmpjes op te nemen met oefeningen en instructies die u zelf thuis kan doen! Kijk [hier](#) voor de oefeningen!



SISU Nieuwsbrief "Olympus"

Sponsoren en partners van SISU





SISU Nieuwsbrief "Olympus"



RIEMEN & CO

PROFILE Smit
DE FIETSSPECIALIST

METAL
Recycling Almelo

Oud ijzer en metaalhandel

Bel voor de beste dagprijs: **06-11880869**

Wij kopen o.a.: oud ijzer-koper-messing-roestvrijstaal
aluminium-kabel-lood-zink-accu's-computers-cv-ketels-
wasmachines-vaatwasmachines-bouwers enz.

Contante betaling, digitaal gewogen!
Dagelijks geopend van 08.00 tot 17.00 uur
Zaterdag van 08.00 tot 12.00 uur

GRATIS
metastalrecycling.nl
op locatie!

Dijkersweg 8 - 7602 PN Almelo
info@metastalrecyclingalmelo.nl
www.metalrecyclingalmelo.nl

WHEELPOWER
Bomsestraat 24 Almelo

- Velgen
- Banden
- Advies
- Accessoires

www.wheelpower.nl / 06 - 51 38 93 09



**bolding
davids.**
NOTARISSEN

