

#VOORSTVOORELKAAR

Deel jouw acties via #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar

Vorige week was het alweer een jaar geleden dat de coronapandemie uitbrak. Het was voor de EO een reden om een tweede 'Concert van Hoop' te organiseren. Heb je het niet gezien, kijk het dan even terug. Wij vonden het een prachtige concert met hoopvolle verhalen. Heb jij ook dergelijke mooie, hoopvolle verhalen? Deel ze via ons digitaal dorpsplein www.kijkindekernen.nl.

TENNISCLUB TEUGE SLAAT ZICH GOED DOOR CORONACRISIS

Door Rudi Hofman



Alle volwassenen mogen (op sportaccommodaties) weer met maximaal vier personen tegelijk sporten mits zij onderling minimaal 1,5 meter afstand houden. Met name bij tennisverenigingen is deze versoepeling van de coronaregels met gejuich ontvangen, omdat leden eindelijk weer kunnen dubbel- en Martin Nieuwenhuis, voorzitter van TC Teuge, beaamt dit volmondig.

"Wij hebben in Teuge alleen volwassen leden en de meesten vinden het spelen van een dubbel leuker dan enkelen. Dat geldt ook voor mij, ik vind dubbel gezelliger", zegt Martin. Hij maakt deel uit van een vast groepje dat op maandagavond samenkomt om lekker een balletje te slaan op het tennispark. "We zijn met meer dan vier personen, dus ben je niet elke week aan de beurt."

Martin geeft sinds twee jaar leiding aan de tennisvereniging en heeft, net als iedereen, al een jaar lang te maken met de gevolgen van de coronacrisis. Deze gaat binnen TC Teuge vooral ten koste van het spelplezier en de gezelligheid.

Toernooien bij de club - waaronder het populaire interne Davis Cup-toernooi - moesten worden geschrapt en van competitietennis is het niet of nauwelijks gekomen. "De toernooien gaan we zodra dat weer kan dubbel en dwars inhalen", belooft Martin. Of de voorjaarscompetitie waaraan één damesteam normaal gesproken meedoet kan doorgaan, is nog onduidelijk.

De kantine van TC Teuge heeft sinds maart 2020 slechts een zeer beperkte periode kunnen draaien. Dit heeft vanzelfsprekend gevolgen voor de clubkas. De vereniging heeft, zo zegt de voorzitter, ter compensatie van de misgelopen omzet wel een vergoeding van de overheid gekregen. "Daar zijn we blij mee."

TIEN PROCENT

Een positief gevolg van de coronacrisis is dat het ledental van de tennisclub is gestegen. "We zitten nu op 130 leden en 28 winterleden. De stijging van tien procent komt voor een deel door mensen die

zijn gaan tennissen, omdat zij hun andere sport niet meer kunnen beoefenen. De realisatie van de nieuwbouwwijk in Teuge heeft ook wel nieuwe leden opgeleverd."

Opvallend is dat TC Teuge geen jeugd heeft. Jongeren kiezen volgens Martin bijvoorbeeld vaak toch eerder voor voetbal. "Teuge is ook een klein dorp. We houden hier wel eens een middag voor de jeugd." Op 7 april kunnen kinderen van zeven tot en met twaalf jaar vanaf 15.00 uur een gratis tennisles volgen in het kader van het project Kies je Sport! van Voorst Actief. Tennisleraar Bart Scherders verzorgt deze kennismakingsclinic.

60 EURO

Wie wel eens wil ervaren of de tennissport iets voor hem of haar is, die kan in Teuge voor een 'lente-zomerlidmaatschap' kiezen. Voor 60 euro kun je dan van 1 april tot 1 oktober net zo vaak spelen als je wilt. En ook, zodra dat dit weer is toegestaan, gebruikmaken van de douchevoorzieningen. Martin Nieuwenhuis kan niet wachten totdat alle coronamaatregelen zijn opgeheven en er ook weer in de kantine en op het terras weer gezellig gekeurd kan worden. "We zijn afhankelijk van wat ze in Den Haag beslissen. Alles wat mag, dat gaan we doen!"

BANEN VERVANGEN

Al met al staat Tennisclub Teuge er ondanks 'corona' best goed voor. Het ledental zit in de lift en vrijwel alle sponsors zijn de club in deze moeilijke periode trouw gebleven. De voorzitter laat zelfs doorschermen dat het de bedoeling is de drie banen over enkele jaren te vervangen. Dit getuigt van vertrouwen in een gezonde toekomst; de laatste bal op het park aan De Zanden is duidelijk nog lang niet geslagen.

Kinderen die op 7 april willen meedoen aan de gratis kennismakingsclinic bij TC Teuge kunnen zich tot 19 maart aanmelden via www.voorstactief.nl/kies-je-sport-2.

KIJK OP KIJKINDEKERNEN

Een kleine greep uit hetgeen er allemaal op het online dorpsplein voorbij komt in deze tijd. Ga naar www.kijkindekernen.nl om te reageren of om zelf iets te plaatsen. KijkindeKernen.nl blijft namelijk hét platform om nieuws, activiteiten en hulpvragen te delen.



STILTEWANDELINGEN MET BUITENSTAPPEN

21 maart begint officieel de lente en daarom organiseert BuitenStappen een stiltewandeling in de mooie omgeving van Twello. Wandelen in de natuur, tot rust komen en nieuwe energie opdoen. Tijdens een stiltewandeling wordt er veelal in stilte gewandeld. Doordat je stil bent kun je je openstellen voor alles om je heen. Het maakt je hoofd leeg en zorgt voor ontspanning. Het tempo is laag, waardoor je makkelijker de aandacht bij jezelf kunt houden.

Aanmelden kan tot aanstaande vrijdag via info@buitenstappen.nl. Op de agenda van KijkindeKernen vind je meer informatie, zoals starttijd, startpunt en kosten.



VOORSTER SPORT- EN INSPIRATIECAFÉ

De regiegroep achter het lokale sport- en beweegakkoord organiseert aanstaande maandag (22 maart) een sportieve, online inspiratie-avond. Iedereen die een link heeft met het lokale sport- en beweegaanbod wordt hiervoor uitgenodigd om gratis aan te sluiten. Na een gezamenlijk opening, waarin onder andere de 'adviseur lokale sport' zich voorstelt, volgen er twee deelsessies. Deze gaan over communicatie en een gezonde sportomgeving. Beide zijn volledig toegespitst op de huidige tijdsgeest. Aanmelden kan deze week nog via www.voorstactief.nl/akkoord.

DEEL EEN LEKKER RECEPT: WRAPROLLETJES MET PITTIGE HUMMUS



Een lekker en supersimpel hapje voor tussendoor óf voor in het weekend. Was de komkommer en een gele paprika en snijd ze in lange reepjes. Zorg daarnaast voor rucola. Verdeel pittige hummus over een helft van de wrap en verdeel de groente erover. Rol de wrap strak op en snijd hem in 6 stukken. Prik er eventueel stokjes of vlaggetjes in voor een feestelijk effect. En geef natuurlijk wat weg aan de buurman/vrouw die ook wel een lekker hapje kan gebruiken.

BOKSWEERBAARHEID VOOR VOLWASSENEN

Sluis Invicta is vorige week weer gestart de eerste boksweerbaarheidstrainingen in de buitenlucht. Volwassenen die zich lekker willen uitleven kunnen zich aanmelden. "Het is heerlijk om je om buiten uit te leven op een bokszak! En boks ervaring is niet nodig" laat Wim van der Sluis weten op www.kijkindekernen.nl.

HOE WERK JIJ HET LEKKERST THUIS?

Veel mensen werken al een jaar op hun thuiskantoor. En misschien blijven we dat nog wel langer doen. Geen overbodige luxe dus om eens te kijken of die plek wel zo goed is ingericht. En hoe zit het met je dagindeling, nu je geen reistijd meer hebt en dus minder buiten komt en beweegt? Vergeet ook de momentjes met je collega's bij de koffieautomaat niet. Die ontspanning tussendoor moet je thuis anders vormgeven. Ga op zoek naar wat voor jou werkt en zorg dat thuiswerken weer net zo prettig wordt en op kantoor! Hierbij enkele tips:

- investeer in prettig meubilair

- planten en bloemen zijn stressverlagend
- zorg voor een goede zit- of stahouding en wissel regelmatig
- bouw rustmomentjes in waarin je even iets anders doet
- gebruik een goede koptelefoon
- kijk ook eens naar de snelheid van je internet
- houdt een vast dagritme aan
- maak tussendoor een wandeling, bijvoorbeeld tijdens de lunchpauze
- blijf sporten of doe mee aan een online workout
- bel met familie of vrienden: het ontspant!
- doe tussendoor een spelletje met je kinderen
- probeer mindfulness eens

DEZE PAGINA'S ZIJN EEN INITIATIEF VAN:

de Gemeente Voorst, Mens en Welzijn Voorst, #Zodus en de VrijwilligersCentrale Voorst.



GEMEENTE VOORST
Contactpersoon:
Chris Frencken
c.frencken@voorst.nl



ZODUS
Contactpersoon:
Joris van Rest
joris@zodus.nu



MENS EN WELZIYN VOORST
Contactpersoon:
Guus Kroes
g.kroes@mensenwelzijn.nl



VRIJWILLIGERSCENTRALE
VOORST
Contactpersonen:
Dorothy den Boer
d.denboer@mensenwelzijn.nl

Maak zelf ook gebruik van de functionaliteiten van KijkindeKernen en ondervind zelf hoe online verbindingen uiteindelijk tot offline ontmoetingen kunnen resulteren. Hoe meer mensen het KijkindeKernen gaan gebruiken, hoe krachtiger het platform wordt. 866 inwoners gingen u reeds voor door een account aan te maken en maandelijks bezoeken gemiddeld 2500 unieke bezoekers de site.



alleen samen krijgen we
corona onder controle

