

TRIM
SLIM

2024
JANUARI

DIGIFILITS





Nieuws van het Bestuur

Nieuws van het Bestuur

Beste allen,

Voor iedereen die er 6 januari niet bij was: nog de beste wensen voor 2024. Opdat het maar een mooi jaar mag worden met veel beweging, die bij jou past.

De 1e zaterdag van 2024 was het zowaar droog; dat hadden we al een tijd niet meer mee gemaakt. De afgelopen maanden zijn we vaker natgeregend, dan alle jaren daarvoor! Hulde voor hen die er toch steeds weer waren.

In het nieuwe jaar gaan we als bestuur ook weer fris van start. Zo gaat Karen het Lief en Leed potje beheren. We zijn daarbij uiteraard wel van jullie afhankelijk: want we willen graag geïnformeerd worden. Dus meldt het bij de trainer of bij Karen.

Ook Irma, die de communicatie op zich genomen heeft, laat al van zich horen en in de kist liggen de nieuwe flyers en een lijst waarop je kunt aangeven waar je de flyers brengt.

Rietje heeft een lijst met evenementen voor 2024 in de kist gelegd. Schrijf je in, zoek elkaar op en heb vooral ook veel plezier met het voorbereiden.

Het is fijn te weten dat de Core stability training dit keer door gaat, deze start op 15 januari. Inschrijven kan nog steeds, er is nog plek: cursus@trimslim.nl

In het voorjaar gaat ook de starterscursus voor de hardlopers weer van start vanaf 24 februari. De voorbereidingen zijn in volle gang.

Verder blijft de kracht van onze vereniging dat we de dingen samen doen en dat we willen verbinden. Zo gaan er steeds vaker wandelaars en hardlopers samen op stap. Soms ontstaan er onderlinge groepjes: dat is helemaal niet erg zolang het anderen niet (onbewust) uitsluit. Laten we samen alert zijn, want het is niet alleen de taak van de trainer. Ga bij een training eens met iemand anders lopen en het gesprek aan.

Op een mooi en bewegelijk 2024

Namens het bestuur,

Barbara K. van Dam
Voorzitter en trainer



Souplesse methode

De trainers vonden het een goed plan om de trainingen van het eerste half jaar per maand een thema mee te geven:

Januari	Souplesse
Februari	Krachttrainingen
Maart	Snelle intervallen
April	Heuveltrainingen
Mei	Speelse loopvormen
Juni	Fartlek



De trainingen worden dan afwisselender, doelgerichter en daardoor nog leuker. Besloten is om te starten met de Souplessetrainingen.

Deze trainingen bestaan vooral uit intervaltrainingen. Daarbij ligt de nadruk op ontspannen hardlopen. Door lange duurlopen in stukjes te knippen verbeter je de kwaliteit van de duurloop. Hierdoor wordt je conditie beter en win je aan spierkracht. Tijdens deze trainingen wissel je periode van snel (tot zeer snel) lopen af met wisselende langzamere stukken lopen. De korte versnellingen gevolgd door actief herstel zorgen dat je sneller herstelt en daardoor steeds sneller wordt.

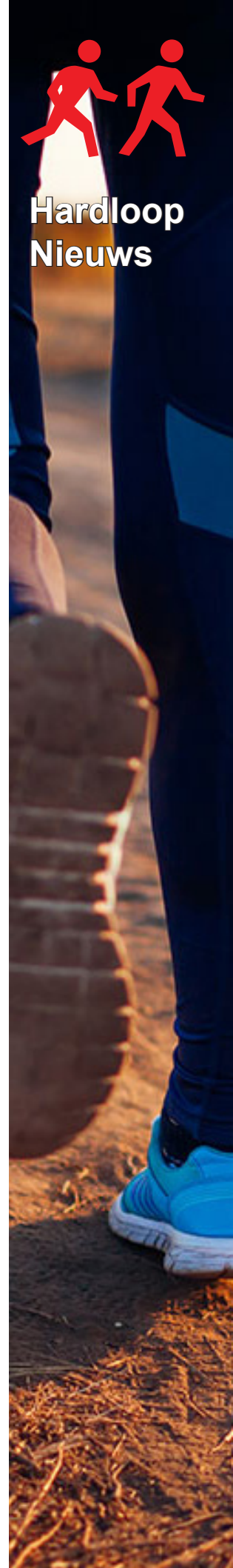
Let er wel op dat je de aanwijzingen voor de snelheden van trainer goed opvolgt. Probeer met name bij de langzamere stukken de wisselende snelheden ook aan te voelen en daarin inzicht te ontwikkelen.

Heel veel loopplezier met deze trainingsmethode en vooral ook door met elkaar te trainen.

Rietje



Hardloop
Nieuws





Algemeen
Nieuws

STARTCURSUS Hardlopen



www.trimslim.nl | zaterdag 9:00 - 10:00 / dinsdag 20:00 - 21:00

Verantwoord opbouwschema | Gekwalificeerde trainers | Deelname aan clubactiviteiten

TRIM
SLIM

Sportief en ongedwongen

Startcursus vanaf 24 februari 2024

10 weken training op maat

Cursuskosten €60,-

Incl. Dry-fit Trim Slim clubshirt

Keuze uit zaterdag en/of dinsdag training

Verdere informatie en aanmelden via cursus@trimslim.nl



Vanuit: Buurthuis “de Draaikolk” in Waterwijk, Lekstraat 2 Almere

Communicatie 2023 / 2024

Weetjes:

In 2023 zijn er 11 Digiflitsen en 6 Digi Extra's verstuurd. Met hierin 111 Artikelen en met ruim 350 foto's!!! Iedereen bedankt voor de input! Blijf vooral jullie verhalen en foto's sturen naar digiflits@trimslim.nl Uiteindelijk is de Digiflits er voor en DOOR jullie.

In samenwerking met Marcel is er een nieuwe flyer ontworpen en gedrukt. We hebben tijdens de nieuwjaarsborrel gezien dat de nieuwe flyer door menigeen is meegenomen om te verspreiden. Top! Weet je nog een goede locatie waar de flyer zou kunnen liggen? In de kist in de Draaikolk liggen nog meer flyers om te verspreiden. Vul op de lijst in waar je de flyers gaat verspreiden, zodat we weten dat er niet dubbel geflyerd wordt! Alvast heel veel dank!



De Trim Slim Facebook pagina wordt nu ook regelmatig geüpdate met informatie en foto's van trainingen en evenementen.

Vergeet deze niet te liken!

<https://www.facebook.com/trimslimalmere>



Ook is er een gloed nieuwe Instagram pagina te bewonderen op:

<https://www.instagram.com/trimslimalmere/>

Het is natuurlijk ook leuk om deze pagina te volgen! 😊

(Activiteiten)Agenda 2024

Januari 2024	15	Start Core-Stability
Februari	3	Verplaatsingstraining
Maart	2 30	Verplaatsingstraining Paasloop
April	6	Verplaatsingstraining
Mei	4 19	Verplaatsingstraining Apenloop
Juni	1 20	Verplaatsingstraining Rondje Noorderplassen
Augustus	5 t/m 9	MOA



Redactie
Nieuws

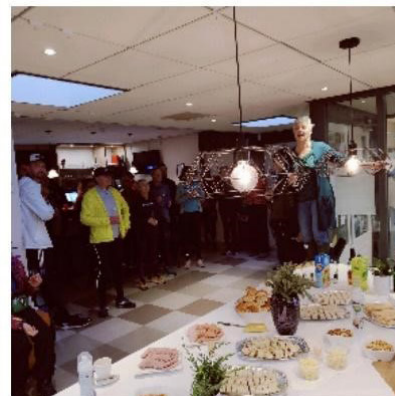




Nieuwjaarsreceptie

Op 6 januari was de eerste wandel-, hardloop- en nordic walking training van het nieuwe jaar. Na deze training was de nieuwjaarsreceptie, die werd geopend met een speech van Barbara en waarna met z'n allen werd getoost op een mooi en sportief 2024. Het was een heel gezellige bijeenkomst, met heerlijke hapjes en drankjes, waarbij veel van onze leden aanwezig waren.

Algemeen
Nieuws



De kerststallenroute

Op 20 december hebben we, onder begeleiding van Christel en Robert, de kerststallenroute gelopen in Almere-Buiten. Bij de start vielen er een paar druppels, maar gelukkig hebben we het verder droog gehouden. Er was veel te zien. Van hele kleine stalletjes tot een levensgrote. Er was er een met gebreide figuurtjes. Kortom voor elk wat wils.

Af en toe moest je zoeken en dan was het alleen een plaat op een raam, of stond de stal binnen achter het raam. Soms was er veel aandacht aan



besteed en soms stelde het eigenlijk niets voor. Bij één stond alleen een houten stelling zonder stal. Bleek dat de mevrouw die daar woonde zich had verslapen. Net toen wij besloten verder te gaan, kwam ze naar buiten met de kerststal. Zij en haar man haalden de stal elke avond naar binnen en zetten deze dan 's morgens weer op zijn plaats.

Het was een geslaagde wandeling en na afloop was er warme cho-comel, koffie, thee, slagroom en koek. Allemaal met liefde verzorgd door Christel. Er was een tafel met versiering. Heel gezellig allemaal. En na dit gezellig samenzijn zijn we voldaan naar huis gegaan.



Met dank aan Christel en Robert.

Trudy



Wandel
Nieuws





Algemeen Nieuws

Oliebollen hollen 31 december

Ook aan het eind van 2023 werden we weer door Inge en Johan uitgenodigd om op de laatste dag van het jaar olieballen en appelflappen te komen eten.

Uiteraard werden daar de nodige dranken bij geserveerd.



Daarvoor gingen we eerst lopen. Wat zou het heerlijk geweest zijn als de weergoden mee gewerkt zouden hebben, maar dat deden ze niet. De regen viel met bakken uit de lucht. Toch ging de groep op pad om na afdruk doorweekt aan te komen op de Wijde Blik.



Na ons van de natte schoenen, de regenjassen en poncho's ontdaan te hebben en onder het afdak gezet te hebben, hebben we binnen kunnen genieten van de heerlijke olieballen en appelflappen.

En wat was het weer gezellig met de groep TrimSlimmers. Ondanks de regen was het een grote groep.

Inge en Johan, hartelijk bedankt weer voor alle heerlijkheden en jullie inzet om dit mogelijk te maken.

Carla



Vers gebakken **OLIEBOLLEN**





Portretten van trainers

Naam trainer
Christel Plaxton

Hoe lang ben je al trainer bij Trim Slim?

- Begin 2020 werd ik lid van TrimSlim. Al gauw werd ik gevraagd om de opleiding als wandeltrainer te volgen en een echte ambassadeur van de wandelsport te worden. Na enige twijfel zei ik volmondig ja, mede vanwege het feit dat Rob Wegert (penningmeester van en wandeltrainer bij TrimSlim) tegelijkertijd aan deze cursus begon. Het was helemaal goed zo! Ik geef trainingen in de ochtend, meestal op donderdag.

Wat vind je het leukste aan het trainersvak?

- “Mijn” wandelaars zijn gemotiveerde jong gebleven 50 plussers (een enkeling is jonger), die weten dat wandelen het beste medicijn is voor de mens, zoals Hippocrates het 2400 jaar geleden ook al vermeldde :-). Te voet door het bos, door de wijken en telkens weer iets nieuws zien terwijl je een frisse neus haalt, is goed voor de fysieke en mentale gezondheid.

Wat wil je nog graag ontwikkelen als trainer?

- Voor mij is de uitdaging om telkens weer iets nieuws aan te bieden. Dat kan in de vorm van een nieuwe warming-up oefening, maar ook door het bewandelen van een nieuw paadje of het attenderen op natuurschoon, noem maar op...

Wanneer ben je als trainer succesvol?

- Dit jaar hebben we voor de tweede keer de “kerststallenroute” in Almere-Buiten gelopen. Dat zie ik als een welkome afwisseling die ik - in een andere vorm – vaker aan wil bieden. Als wij dan met z'n allen – onder het genot van een kopje koffie – nagenieten van de sportieve wandeling voel ik mij helemaal tevreden en hou ik van mijn baantje.

Christel



Afscheid

Beste Trimslimmers,

Half januari ga ik verhuizen naar Drenthe en dat betekent ook dat ik helaas na ruim 13 jaar afscheid moet nemen van Trimslim. Mij is gevraagd een stukje te schrijven over de hoogte- en dieptepunten bij Trimslim. Ik begin bij de hoogtepunten, want dat zijn er veel ☺

In 2010 las ik in een advertentie over een starterscursus bij Trimslim. In 10 weken 5 km lopen. Dat leek me wel wat. Ik liep zelf af en toe, maar kwam niet zoveel verder. Wat was ik trots toen ik mijn eerste 5 km liep! Ik vond het leuk bij Trimslim en besloot te blijven. Het jaar erna liep ik mijn eerste 10 km. Na een tijdje kwam de vraag of ik wilde trainen voor de halve marathon in Amsterdam. Ik dacht dat mij dat niet zou lukken, maar trainen kon geen kwaad. Je kunt meer dan je denkt en het is gebleken dat dat ook voor hardlopen geldt. Ik heb twee keer de halve van Amsterdam gelopen. Een geweldige ervaring!

Op een gegeven moment gingen we trails lopen, meestal in Drenthe/Overijssel. We liepen best lange afstanden, variërend van circa 15 km tot 25 km en zelfs een keer 30 km. Ik heb daar hele mooie herinneringen aan overgehouden. Het begon met 's morgens vroeg bij elkaar in de auto stappen op weg naar weer een prachtig avontuur. Vervolgens heerlijk lopen in de natuur en na afloop lekker eten (want iedereen nam wat lekkers mee). Wat een gezelligheid!! Naast hardlopen hebben we ook regelmatig lange wandelingen gedaan: de Kippenloop in Katwijk, Renesse, Egmond, wadlopen ... Ik heb ervan genoten. In 2018 ging ik een opleiding volgen en had ik helaas niet zoveel tijd meer om lange afstanden te lopen.

Naast deze hoogtepunten waren ook de reguliere trainingen fijn. Heerlijk om na een werkdag je hoofd leeg te maken en lekker wat kilometers te lopen. Doordat je veel met elkaar loopt, leer je elkaar kennen en kon lief en leed worden gedeeld.

En dan nu toch een dieptepunt.... dat ik Trimslim ga verlaten. Ik ga jullie missen! Van een aantal van jullie heb ik afscheid kunnen nemen, dat was heel fijn! Sommigen van jullie heb ik niet meer gezien en daarom wil ik jullie ook met dit bericht bedanken voor de hele mooie tijd.

Trimslim heeft mij heel veel gebracht. De combinatie van sportiviteit en gezelligheid maakt Trimslim voor mij een unieke club. Ik zal daarom met heel veel plezier aan Trimslim terugdenken. In mijn nieuwe woonplaats ga ik op zoek naar een andere hardloopclub, want ik wil blijven lopen. Dus wie weet komen we elkaar nog eens bij een loopje tegen ☺

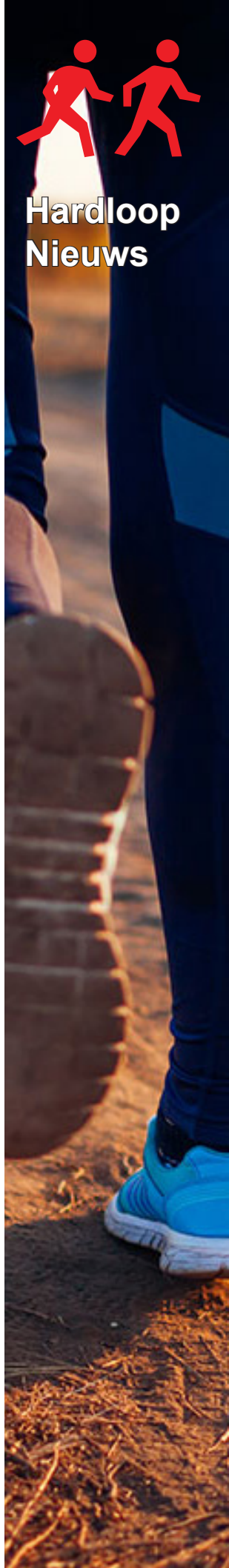
Ik wens jullie het allerbeste en maak er een mooi sportief, gezellig jaar van!

Sportieve groetjes,

Elise



Hardloop
Nieuws





Wandel Nieuws

Amsterdam Light Festival

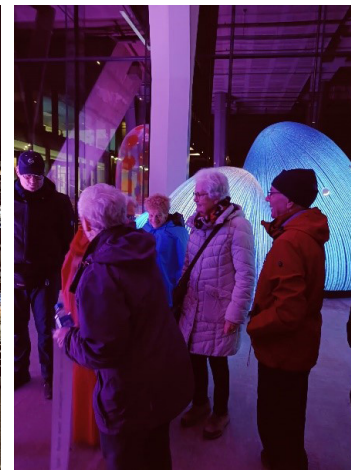
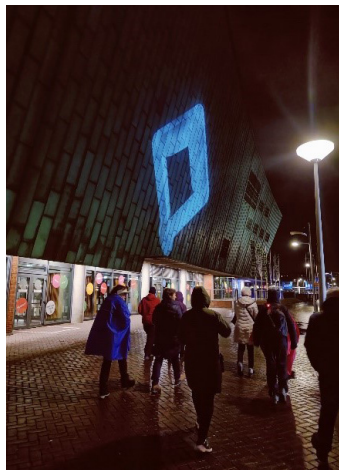
Het was een voorstel, wie vindt het leuk om het Amsterdam Light Festival te wandelen op 3 januari? Een mooi begin van het nieuwe jaar 2024.

De belangstelling bleek groter dan verwacht. Uiteindelijk stonden we om 19:00 uur met 21 wandelaars op het Centraal Station. De wandeling begon droog.....



We hadden een app waar de route op staat, maar ik en apps om de weg te vinden, gaan niet heel goed samen. In het begin ging het daarom een beetje rommelig: "Uh jongens, we moeten toch de andere kant op lopen hoor. Of, o nee, het was toch die vorige brug waar we overheen moesten."

Bovendien moest je goed opletten, anders liep je zo in het donker een lichtkunstwerk voorbij.



Het blijft echter altijd mooi om te zien, onze hoofdstad bij nacht met overal verlichting. Hetzij nog van de Kerst, hetzij van het festival zelf. En regelmatig kregen we een stevige hasjluicht te verduren, helemaal gratis....

Aangekomen bij de Stopera, was ik ineens iedereen kwijt. Toch knap, 21 mensen die zomaar foetsie zijn. Na een paar keer bellen met Irma en weer een paar keer verkeerd lopen in (inmiddels) de stromende regen, kwam ik ze weer tegen bij het Rembrandtplein. Zij waren met zijn drieën nog op zoek naar mij, de rest van de groep was inmiddels weer verder gegaan. Dan maar even opdrogen op een mooi plekje onder het genot van een warme chocomel met slagroom. Na de chocomel

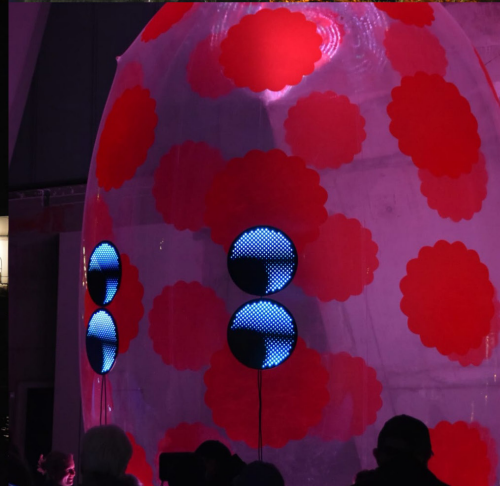
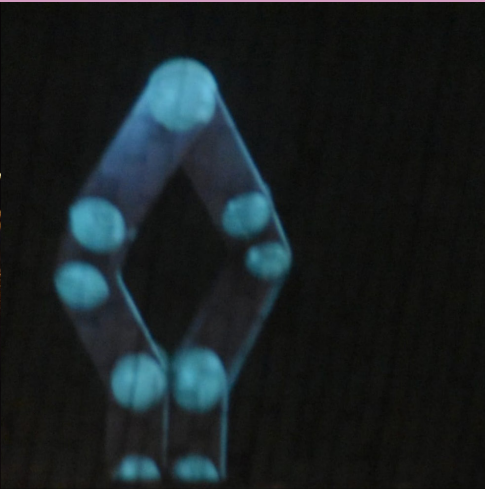
de tram naar het station gepakt. Genoeg gewandeld, genoeg gezien en genoeg regen over ons heen gehad.

Gaan we volgend jaar weer? Dat denk ik wel, maar dan met een papieren kaart, betere voorbereiding en kleinere groepjes. Wellicht was dit het begin van een nieuwe traditie voor Trimslim ☺
Tot januari 2025!



Angela

Amsterdam Light Festival 2023



Foto's gemaakt door Henk Poort



Dinkelbrug - deel 3

Even een reactie op het artikel over de Dinkelbrug uit de Digiflits van December.

Het is niet zo dat besloten is die 5 bruggen voorlopig niet te slopen. Het voorstel van B&W aan de raad was: geef ons, B&W maar een vrijbrief om de komende jaren wanneer het ons uitkomt, 10 bruggen te gaan slopen. De raad heeft dit met een amendement voor 5 bruggen besloten dat het college dat voor 5 bruggen mag doen, maar voor de overige 5 (waaronder de Dinkelbrug) daar met een apart voorstel voor naar de raad moet komen. Daarmee is de bezuinigingsopgave om te komen tot minder bruggen nog niet van tafel. Omdat de Dinkelbrug een paar jaar geleden een nieuw dek heeft gekregen kan die nog een jaar of 5 a 7 mee, maar de palen in het water zijn dan echt op, dus speelt dan nog steeds de vraag of ie vervangen wordt of niet. Als het aan de gemeente ligt komt die dan niet meer terug. Er is nog steeds geen voornemen c.q. geen geld om de Dinkelbrug te behouden. Ik ben met 2 andere bewoners van de Reggebuurt nu in gesprek met ambtenaren van de gemeente om te pleiten voor behoud. Zo nodig schalen we (weer) op naar de politiek.



Wordt vervolgd. Ik houd jullie op de hoogte.

Henk Maassen

Enschede Marathon

De trainers hebben in de wandelgangen vernomen dat er hardlopers zijn die toe zijn aan een nieuwe uitdaging. Nu is je kans!!

Doe mee met de halve marathon van Enschede of de 10 km van Enschede op 21 april 2024

Samen en onder begeleiding van de hardlooptrainers (Erik en Geesken) kan ook jij naar de 21,1 of 10 km toewerken/trainen.



Wij leveren een trainingsschema en samen doen we de rest.

Opgeven voor de training doe je via: cursus@trimslim.nl

Eind januari starten we met de specifieke trainingen, dus geef je voor die tijd op. Wanneer je je hebt opgegeven ontvang je via mail en/of digiflits alle benodigde informatie ter voorbereiding.

Inschrijven voor de 21,1 of 10 km doe je zelf via: <https://www.enschedemarathon.nl/>

Geesken & Erik



Mutaties

m.b.t. lidmaatschap | adres gegevens | E-mail adres | etc

SVP MELDEN BIJ

Ledenadministratie@Trimslim.nl

DIGITEAM

dankt iedereen voor haar/zijn bijdrage aan de digiflits

Redactie DigiFlits

Marcel Zikking | Erik Leutscher | Irma Leutscher

E-mail: digiflits@trimslim.nl

Facebook

www.facebook.com/trimslimalmere

Instagram

www.instagram.com/trimslimalmere

Website

www.Trimslim.nl

Volgende uitgave rond de 10de van februari 2024



TRIM
SLIM