DIGIFLITS

Sportief en
ongedwongen



2026
NOVEMBER

Nieuws van het Bestuur

Beste allen,

En dan is er alweer een maand voorbij en is, als ik dit schrijf, deze week de prestatie week. De week waarin we aandacht hebben voor alle prestaties. die iedereen van Trim Slim levert. Immers soms is op de training komen en meelopen een zelfde uitdaging als de marathon afronden. Soms heb je daar dezelfde hoeveelheid kracht en doorzettingsvermogen voor nodig. Om die reden is er deze week koffie met een klein gebakje of een mandarijntje. Want we willen naast de gezelligheid ook een gezonde uitstraling hebben 😊

De ALV zal deze keer 2 belangrijke pijlers hebben: de begroting en het beleid en uitstraling voor de komende jaren. We zijn daarbij enorm geholpen een expert uit de club. Wij vinden het best spannend en hopen dat we jullie enthousiast kunnen maken en tot goede besluiten kunnen komen.

In de Digiflits vinden jullie ook een soort van ‘taken’ lijstje. Want we merken dat er soms veel handen nodig zijn, die adhoc geregeld moeten worden en dat is jammer. Vaak blijkt dat het werk uiteindelijk toch bij 1 iemand terecht komt en dan is het ook heel veel. Dus we hebben een deel van de zaken waar ondersteuning zeer gewenst is beschreven.

Waarbij het belangrijkste is dat we op zoek zijn naar iemand, die de coördinatie van de communicatie op zich wil en kan nemen. Met het uitdrukkelijke verzoek daarbij aan anderen om deeltaken op zich te nemen: dat maakt het voor iedereen goed te doen. En als je iemand weet die het zelf niet wil aangeven: laat het ons weten dan vragen wij het. Maar wij weten helaas niet van iedereen wat de achtergrond is 😊 en dus hebben we elkaar nodig. Dus voel je uitgenodigd! Wat krijg je ervoor terug? Eeuwige roem, dankbaarheid en de vrijwilligerslunch begin van elk jaar.

Dan rest mij nog de verheugende mededeling, dat we in september met een groepje van 11 mensen gestart zijn met Nordic walk. Al snel bleek dat de techniek nog best een uitdaging is: immers die zorgt ervoor dat de stokken niet voor maar achter je voeten blijven😊 Het is prima gelukt. Zelfs met een behoorlijk tempo op de laatste zaterdag. Helaas zijn we samen vergeten om een groepsfoto te maken (Maaike ik mis je soms echt bij dit soort dingen). We verwelkomen de nieuwe leden bij het Nordic walken.

En vergeten jullie je niet op te geven voor de core stability cursus vanaf januari?

Namens het bestuur

Barbara K. van Dam

Activiteiten Agenda 2026

Nov	16	Algemene Ledenvergadering
Dec	12	Winterevent
	31	Oliebollenhollen
Jan	11	Start Core Stability Training

NB onder voorbehoud van wijzigingen.





Taken en activiteiten bij Trim Slim vragen om bemensing 😊

Taken en activiteiten, waar vrijwilligers voor gevraagd worden, zijn soms groot en soms heel klein, maar in alle gevallen heel waardevol en noodzakelijk om de club goed te laten functioneren. Graag zouden we leden, vanuit eigen expertise, willen vragen taken of delen daarvan op zich te nemen in het kader: vele handen maken licht werk.

We zien dat coördinatoren soms (te) veel werk hebben en het lastig vinden om mensen te vinden/vragen om te ondersteunen. Mede doordat zij niet altijd weten wie welke expertise heeft. Iedereen wil best wat doen is onze indruk; alleen, je moet elkaar dan wel weten te vinden.

Dus hieronder een overzicht van wat er allemaal te doen valt en waar ondersteuning welkom is. De basis is het evenementenoverzicht op de nieuwjaarsreceptie. Maar daarna gebeurt er ook nog best veel, waarvan niet iedereen op de hoogte is. Soms vallen er mensen uit. Dan is het lastig elkaar te vinden: immers je weet niet wat je niet weet en actie ondernemen is dan best moeilijk. We hebben gezocht naar een digitaal systeem, maar privacywetgeving blijkt dan erg lastig.

Al met al zijn er de nodige uitdagingen en taak(jes) die bemensing vragen.

Bestuur:
Secretaris, officieel is Annemieke al sinds vorig jaar op interim-basis bij het bestuur. Zij is destijds niet officieel benoemd. Dat houdt in dat we dit op de komende vergadering wel gaan doen, tenzij iemand anders graag haar taak als secretaris op zich wil en kan nemen.

Communicatie:
Dit is een belangrijke taak van een coördinator c.q. bestuurslid. Zonder communicatie geen zichtbaarheid.

De coördinator is het aanspreekpunt voor de leden, deze helpen bij onderstaande taken. Uiteraard hoeft diegene niet alles zelf te doen en zou het mooi zijn als er een groepje mensen samen alle communicatieactiviteiten van Trim Slim uitvoeren.

Activiteiten zijn o.a.:

- Facebook/Instagram: regelmatig berichten plaatsen; delen van evenementen zoals verplaatsing trainingen;
- Website: periodiek de inhoud van de website bijwerken met teksten en up to date houden in samenwerking met Martin;
- Whatsapp groepen: plaatsen van berichten in de diverse groepen die de hele vereniging aangaan;
- Bijhouden aanmeldingen evenementen zoals Winter event en Paasloop;
- Foto's: regelmatig nieuwe foto's maken voor website en social media;
- Filmpjes: regelmatig nieuwe filmpjes maken voor website en social media;
- Flyers voor workshops, startcursus hardlopen ed. verzorgen, opmaak en inhoud van drukwerk e.d. in samenwerking met Marcel.
  Flyers promoten op social media en evt. fysiek verspreiden;
- Zichtbaarheid naar buiten toe/promotie, d.m.v. contact leggen met de Gemeente, sportevenementen en de media ed.

Digiflits
Samen met Marcel maandelijks de inhoud en opmaak van onze Digiflits verzorgen. Je verzamelt leuke wandel- en hardloop verhalen van onze leden, schrijft evt. korte artikelen aansluitend bij het seizoen. En zorgt ervoor dat er iedere maand weer een gezellige, informatieve en aantrekkelijke nieuwsbrief verschijnt.

Activiteiten:
- Maandelijks samen met Marcel de inhoud van de Digiflits samenstellen.
- Leuke onderwerpen, nieuwtjes en activiteiten verzamelen.
- Teksten redigeren.



Evenementen:
De organisatie van evenementen wordt door afzonderlijke groepjes georganiseerd. Rietje is coördinator evenementen. Zij heeft behoefte aan meer ondersteuning bij sommige evenementen. Zij zoekt dan vooral naar mensen die bij de MOA dingen zelfstandig kunnen oppakken, zoals het maken van de routes, het doen van inkopen en de financiële afhandeling van de inkopen.

Taken:

- MOA: routes voor en tijdens (Afstandmeten.nl, GPS en Komoot)
- Inkoop en afhandeling financiën

Trainers:
De trainingscoördinatoren zijn altijd op zoek naar leden die ook trainer zouden willen worden. Want we doen veel, maar daardoor staat er wel druk op het trainersbestand.

We zoeken:

- Hardlooptrainer(s)
- Wandeltrainer(s)

Trimslim kleding:
Een coördinator die contact heeft met Sport2000 en Run2Day, en mogelijke andere aanbieders, over het kledingaanbod en de bedrukking daarvan.

Activiteiten:

- Kleding trainers: organiseren bestellingen, passen en uitdelen kleding
- Kleding leden: organiseren bestellingen, passen en uitdelen kleding



Amsterdam City Walk

Wederom een wandeltocht voor de boeg. De weersvoorspelling was regelmatig regen en 14 graden. Dus wat moet je voor jas aan? Ik wist wel hoe 30 graden aanvoelt gezien deze zomer, maar niet zo goed meer hoe 14 graden voor zo'n tocht aanvoelt. Maar goed, uiteindelijk gekozen voor een tussenjas.



Met een groepje van 5 man, liep ik de 10 km. Anderen deden de 14 km of nog meer.

Er werd onderhoud gepleegd aan het spoor, dus met een omweg naar de start op het Rembrandtplein. Daar met de metro aangekomen, bleek er al een mooie blauwe lucht te zien.

Na de kaart gestempeld te hebben gingen we op pad. Het werd alleen maar steeds beter weer, heerlijk om de zon op je te voelen.

Wat was het weer een mooie route dwars door Amsterdam, langs highlights zoals, net als vorig jaar, de Westerkerk. Daar binnen was de stempelpost. En ook nu weer zong een koor gezellige Amsterdamse liedjes. Langs het Rijksmuseum, het Stedelijk museum en het Van Gogh museum.

We hebben heerlijk en gezellig koffie gedronken op een terras onderweg.

Vervolgens door het Vondelpark, prachtig om daar te lopen, het blijft mooi. Daar was een stempelpost en ook nu weer kregen wij daar net als vorig jaar, een stuk augurk van Kesbeke. Dat smaakte heel lekker. Daarna hebben we in het park op een bank gezeten in de zon en gepicknickt. En wie kwamen we daar tegen, Tom! Ook hij was aan het lopen, maar hij liep de 17 km. Hij was ziek geweest en nog steeds niet goed opgeknapt, dus petje af dat hij toch was gaan lopen.

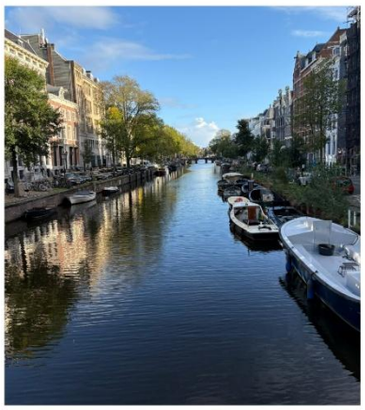
Toen kwam de finish in zicht en hebben we daar nog wat gedronken en uiteindelijk met de medaille om onze nek, gekeken hoe we naar huis zouden gaan. Want we wisten al dat door een ongeluk er geen treinen reden tussen Weesp en Almere.



Het werd een puzzel, we kozen om via Muiden P&R te gaan waar vandaan de bussen naar Almere gaan. Maar die bussen waren al zo vol als ze daar aankwamen dat er slechts 2 of 3 mensen in konden. Lang gewacht, maar toch thuisgekomen.

Het was een fantastische dag, mede door het prachtige weer met volop zon en met ons groepje was het super gezellig! Genoten!

Carla




PROEF
AMSTERDAM!
De enige echte
Amsterdamse
tafelzuren






CREW
wandelen




CREW






Heineken Bier

Algemeen Nieuws

Een griezelig goede start van het weekend! 🎃👻

Zaterdag was het Halloween en met de B-groep gingen we lekker op pad om te trainen. Natuurlijk helemaal in Halloweenstijl!

We begonnen met een warming-up: de **Monster Walk**! Daarna gingen we op de klanken van *Thriller* van Michael Jackson aan de slag met 'Bevries en sta stil'. Zodra de muziek stopte, moest iedereen stokstijf blijven staan. 😈



Vervolgens trokken we richting het strand om in de mist verder te trainen. Daar splitsten we de groep in tweeën: de Survivors en de Zombies. De Survivors kregen 15 seconden voorsprong, waarna de Zombies achter hen aan gingen om ze te tikken. En wat denk je? Uiteindelijk werden alle Survivors ingehaald!

Tijd voor een welverdiende pauze met een gevriesdroogd snoepje in de vorm van een bot of een oog. Dat smaakte griezelig lekker! 🍖

Daarna gingen we gezellig terug richting de Draaikolk. Onderweg stond er nog een potje Halloween Memory op het programma. Rennen met de groep, twee kaartjes omdraaien en weer terug! Uiteindelijk wist één groep te winnen... en er werd natuurlijk écht niet vals gespeeld! 😉

We sloten de ochtend gezellig af met een kopje koffie met elkaar.

Een sportieve, spannende en vooral gezellige ochtend. Wat een heerlijk begin van het weekend! 🤍

Winter evenement zaterdag 12 december

De dagen worden korter, de lichtjes gaan weer aan... Dat betekent dat ons gezellige, jaarlijkse Winter evenement er ook weer aankomt. Noteer zaterdag 12 december 9.00 uur dus alvast in je agenda.



Wij zijn blij dat we ook dit jaar weer welkom zijn in de kas van Daniel en Alida aan de Linnaeusweg 1.

Het thema van dit jaar is: Wat is jouw kleur van Kerst?

Ga jij voor klassiek kerstrood, sfeervol dennengroen, sprankelend goud of stijlvol winters wit? Of heb jij een heel eigen kerstkleur? Laat je inspireren en verras ons met jouw persoonlijke kerst kleur in je outfit! Hoe kleurrijker, hoe feestelijker! 🤍🤍✨

We hopen natuurlijk dat je erbij bent. Samen maken we er een gezellige, feestelijke en kleurrijke ochtend van!

Kom je ook? Meld je dan uiterlijk 4 december aan bij evenementen@trimslim.nl

Amsterdam Marathon – van twijfel naar de finish

Op 18 oktober stond ik aan de start van de Amsterdam Marathon.

Eind vorig jaar kreeg ik het idee om eens een lange afstand te lopen. Dat werd de Amsterdam Marathon. De perfecte locatie voor mijn eerste marathon: een korte reistijd, bekend terrein en als ultieme beloning de finish in het Olympisch Stadion.



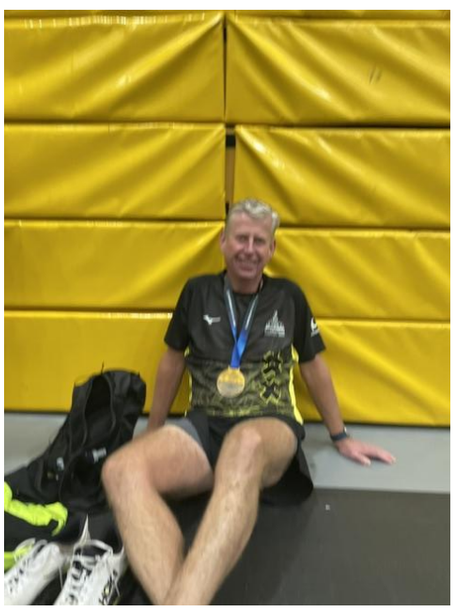
In februari ben ik begonnen met trainen voor de halve marathon van Amersfoort. Daarnaast liep ik de Lenteloop van 20 kilometer, om alvast te wennen aan de langere afstanden. Het trainen ging steeds beter en op zondag kon ik zelfs regelmatig aanhaken bij een aantal Trimslimmers. Dat gaf vertrouwen!

Totdat ik iets te overmoedig werd en een hamstringblessure opliep. Regelmatig naar de fysiotherapeut en op dinsdag aansluiten bij de B-groep moest de oplossing bieden. Maar na mijn tweede lange duurloop van 30 kilometer ging het mis. Ik ben uiteindelijk naar huis gestrompeld en besloot mijn startbewijs om te zetten naar de halve marathon.

De weken verstreken en de datum kwam steeds dichterbij. Ik bleef lopen en ging regelmatig naar de fysiotherapeut. Maar ondertussen bleef die ene vraag door mijn hoofd spoken: *Heb ik er wel goed aan gedaan? Wat als ik toch de hele marathon had kunnen lopen?*

Ik besloot te mailen om te kijken of ik mijn startbewijs nog kon terugzetten naar de hele marathon, maar dat bleek niet meer mogelijk.

Toen kreeg ik een ander idee: ik koop gewoon een startbewijs voor de hele marathon via Marktplaats! En zo had ik ineens twee startbewijzen.



Het trainen ging inmiddels weer beter. Ik kreeg de tip om op een lagere hartslag te lopen en dat bleek voor mij een gouden tip. Gewoon het dieseltje aanzetten en rustig doorlopen. Een week voor de marathon heb ik de knoop doorgehakt: **ik ga toch voor de hele!**

En jawel, daar stond ik dan op zondagochtend aan de start van de Amsterdam Marathon. De eindtijd waar ik vooraf zo mee bezig was geweest, heb ik losgelaten. Mijn doel was simpel: de marathon uitlopen. En dat is gelukt! Binnen zes uur passeerde ik de finish in het Olympisch Stadion. Wat een geweldig gevoel na al die trainingen, de tegenslagen en de twijfels!

Als ik één ding heb geleerd van dit avontuur, dan is het wel dat je soms moet durven loslaten, je plannen moet aanpassen en vooral moet blijven geloven in jezelf.

Daarom wil ik tegen iedereen die twijfelt of hij of zij een 10 kilometer, 10 Engelse mijl, halve marathon of hele marathon wil lopen, zeggen: **gewoon doen!**

Voor mij is het alle inspanning, de trainingen, de tegenslagen en de twijfels meer dan waard geweest.

En wie weet… wat wordt de volgende uitdaging?

Danny

Vitaliteitsdag

Op vrijdag 30 oktober was de Vitaliteitsdag, waarbij Trim Slim ook met een stand stond. Naast een beweegles van Duco Boawens en een informatiemarkt konden er ook diverse workshops gevolgd worden, waaronder een workshop Nordic Walking van Trim Slim.





Ook valpreventie kwam tijdens deze dag aan bod.

Voor degene die interesse heeft in de valpretentie, hieronder twee links voor meer informatie over de cursussen **In Balans** en **Vallen Verleden Tijd**. Hier kun je meer lezen over de inhoud en wat je als deelnemer kan verwachten:

In Balans | VeiligheidNL

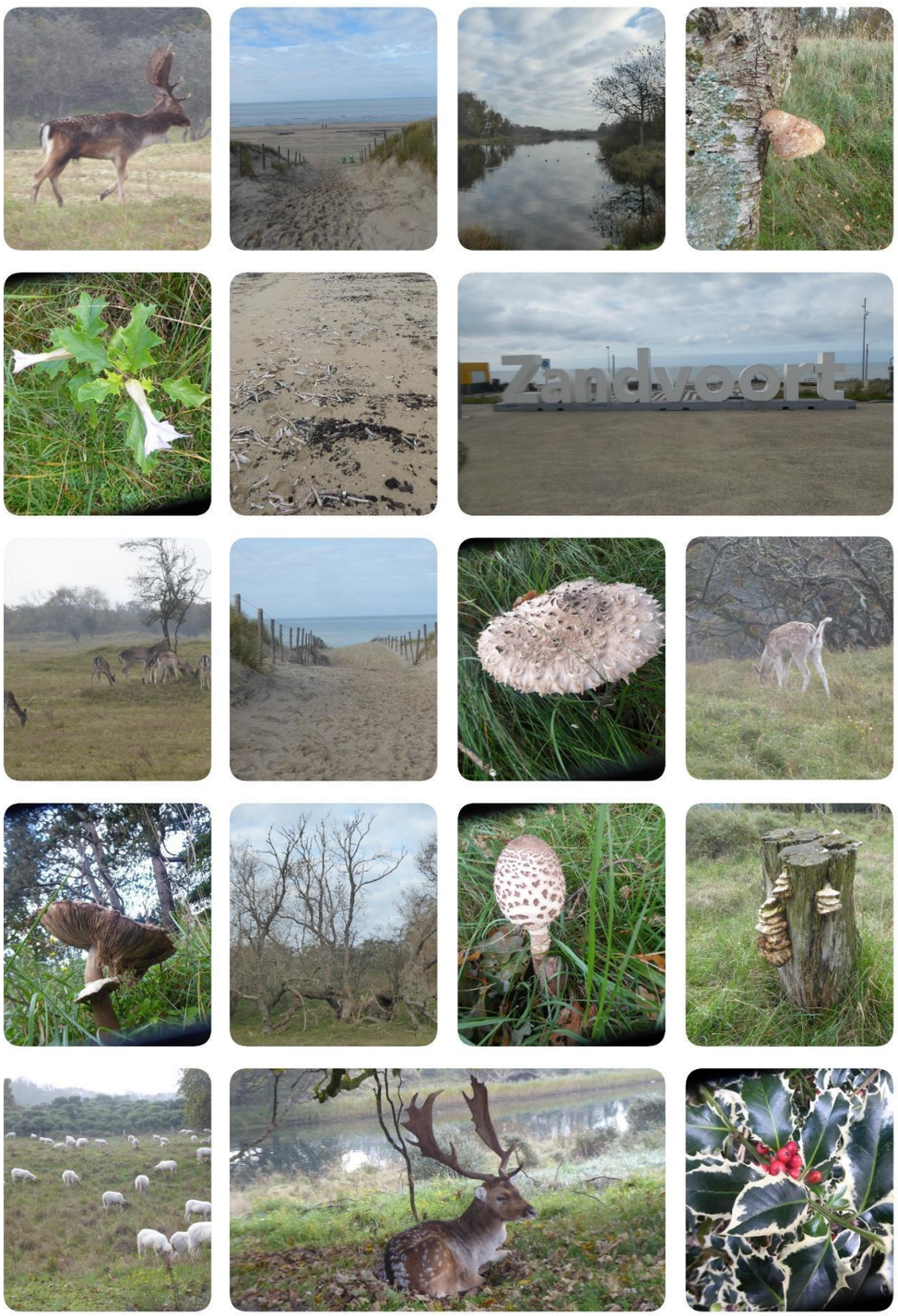
Vallen Verleden Tijd | VeiligheidNL

In Almere worden daarnaast ook verschillende inloopmomenten georganiseerd waar een buurtsportcoach bij aanwezig is. Tijdens deze momenten kan een valrisicotest worden afgenomen en kan men meer informatie krijgen over beide cursussen. De locaties en tijden van deze inloopmomenten zijn te vinden op de website van de GGD -> Valpreventie Gemeente Almere - GGD Flevoland

Een wandeling door de Amsterdamse Waterleiding Duinen

Deze wandeling stond 3 weken geleden gepland, maar vanwege de harde wind (windkracht 5) en kans op regen heb ik dat toen niet gedaan. Vandaag eindelijk weer droog weer. Om zeven uur de deur uitgegaan om de trein naar Zandvoort te nemen. Om een ronde door de duinen van de Amsterdamse duinwaterleiding wandelen. En hopelijk burlende damherten te vinden. Damherten heb ik gevonden, maar de tijd van het burlen was voorbij. Maar toch genoten. Zoals gewoonlijk maak ik veel foto's. Er is veel te zien. Vanuit de duinen naar het strand gelopen en daar heel veel schelpen en hout verzameld. Ja, ik kan het niet laten en zie overal wel wat in om mee te knutselen. Het was wel erg veel. Na de terugreis thuis eerst eten klaargemaakt en even naar de New York marathon op de tv gekeken.

Rob



In tien weken werken aan de versterking van je CORE

Op 11 januari 2027 start er weer een cursus Core-stabilty.
Barbara had afgelopen zomer haar been gebroken en Rietje wat problemen met de kniebanden. Dus beide veel ervaring opgedaan met balansoefeningen.De trainingen zijn daardoor natuurlijk aangevuld met uitdagende en leuke oefeningen. Oefeningen van vorige jaren waar we veel mee gelachen hebben zoals bijvoorbeeld krabbetje, wormpjes en De PLANK houden we er in. De trainingen zijn samengesteld voor wandelaars, Nordic Walkers en hardlopers. Ze zijn niet alleen heel leuk maar vaak ook noodzakelijk. Er worden oefeningen gedaan die alle TrimSlimmers mee kunnen doen.
dus maken we er met elkaar 10 mooie sportieve weken met een stevige core als resultaat.

Nog even een reminder: wat is nou je core?

De core bestaat uit meer dan alleen de buikspieren. Het is een groep spieren rondom je romp die samenwerkt om je wervelkolom te beschermen en bewegingen te ondersteunen.

De core bestaat onder andere uit:
– het middenrif
– de dwarse buikspier
– de schuine buikspieren
– de diepe rugspieren
– de bekkenbodem
– de spieren rondom het bekken

Samen vormen ze een soort **cilinder** die elke beweging stabiliseert. Het doel van de core is niet om hard te trekken, maar om **subtiel te ondersteun**





Het belang van een stevige kern

Het korset van spieren in je romp is dus de basis waaruit (bijna alle) bewegingen plaatsvinden en je hebt dus baat bij een goede kern bij praktisch alles wat je doet. Een stevige core draagt ook zeker bij aan de sportprestaties. Bij sport is het van belang om te zorgen voor een optimale krachtoverdracht van de romp en het bekken naar de armen en benen. Dat vraagt om een goede balans en aansturing vanuit de romp.

Je ziet het: genoeg spieren om te trainen !!!

Info:

- Voor alle leden van Trim Slim
- In de periode maandag 11 januari tot en met maandag 15 maart 2027
- Elke maandag avond van 20.00 uur tot 21.00 uur
- Op maandag 22 februari is de school gesloten en is er dus ook geen training
- Locatie is de *Gymzaal Johan Jongkindstraat 28 (Tussen de Vaarten)*
- Kosten € 15,00

De coretrainingen gaan van start als er 12 aanmeldingen zijn.

Dus wacht niet tot het laatste moment met opgeven doe het voor 28 december 2026.

Aanmelden doe je door een mail te sturen naar cursus@trimslim.nl én het overmaken van €15,00 naar:

INGB 0007 6224 17
rekening t.n.v. Trim Slim Almere
Vermelden: cursus Core stability

Lichtjesfestivals

Amsterdam Light Festival

Van 26.11.2026 t/m 17.01.2027 nodigen nationale en internationale kunstenaars je uit om de stad in een nieuw licht te zien. Ontdek een nieuwe route, verrassende lichtkunst en onverwachte ontmoetingen.

Voor meer info https://amsterdamlightfestival.com/

Lichtjesparade Lelystad

Laat je betoveren door de magie van de Lichtjesparade in het hart van Lelystad!

Op zaterdag 12 december 2026 wordt onze stad weer omgetoverd tot een schitterend sprookje.

Geniet van de prachtige verlichte praalwagens, versierde fietsen en vrolijke deelnemers die de straten doen oplichten.

Een onvergetelijke avond vol licht, sfeer en warmte voor jong en oud.

Voor meer info https://lichtjesparade-lelystad.nl/

Lichtjesparade Almere Poort

Na de succesvolle eerste editie keert de Lichtjesparade terug naar Almere Poort. Op zondag 20 december 2026 trekt de wijk samen door de buurt met zelfgemaakte lichtsculpturen en lampionnen tijdens een feestelijke avond voor jong en oud.

Voorafgaand aan de parade zijn er opnieuw verschillende workshops en muzikale activiteiten. Hier kun je samen met buurtbewoners werken aan lichtobjecten, lampionnen en andere creatieve bijdragen voor de parade. Zo groeit de Lichtjesparade uit tot een gezamenlijk wijkmoment vol licht, muziek en ontmoeting.

Voor meer info https://visavis.nl/lichtjesparade/



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 december 2026

