



Sportief 2019

Allereerst de beste wensen voor 2019. Dat het maar een mooi en gezellig jaar mag worden in goede gezondheid.

In deze nieuwsbrief 2 belangrijke onderdelen

1: De loopgroep

2: Uithoorns mooiste, 27 januari 2019

én

blikken we nog even terug op 2018.

Dit was een heel mooi jaar waar we echt onwijs trots op zijn

Start van een 2^e groep bij AKU

Om te beginnen, is de groep blijven groeien waardoor we dit jaar een 2^e groep kunnen starten, dit betreft een jongerengroep.

Deze groep start as dinsdag 8 januari om 17:00 uur tot 18:00 uur bij atletiekvereniging AKU in Uithoorn

Agenda 2019

Zondag 27 Januari 2019

Uithoorns Mooiste, Uithoorn

Zondag 7 april 2019,

VennepRun, Nieuw- Vennep

Zondag 14 April 2019

Westeinderloop, Aalsmeer,

Donderdag 1 Augustus 2019

Polderloop, De Kwakel,

Zondag 6 september 2019

HaarlemmermeerRun, Hoofddorp

Zondag 3 november 2019

Zilverenturfloop, Mijdrecht

exacte data volgt

AVA startbaan Amstelveen

Op donderdagavond, 19:00uur tot 20:00uur, worden er Racerrunnerstrainingen gegeven. Vanaf maart 2019 gaan de trainingen weer van start. Verdere info volgt later of stuur ons een mailtje als je vragen heb.

Racerunning

Tevens is de groep, dankzij het Schipholfonds, uitgebreid met 2 Racerunners.

In januari mogen we er 3 Racerunners ontvangen, welke de AKU dankzij NSGK collecte, Duivensport-NH en de Rabobank in ontvangst mag nemen.

Dat betekend dat mensen met een lichamelijke, motorische beperking of spierziekte, ongeacht de leeftijd door middel van een Racerunner kunnen (hard)lopen.

Dus mocht je mensen(jong of oud) hebben dit hier mogelijk voor in aanmerking komen, laat het ons weten, wij zoeken graag mee naar oplossingen om te bewegen.





SIGRA Samenwerkingsaward

De loopgroep is genomineerd voor deze award, Rene Noorbergen en Gert-Jan de Haas waren aanwezig tijdens deze uitreiking. Helaas hebben wij deze niet gewonnen maar alleen de nominatie is al iets om heel erg trots op te zijn en de Loopgroep op de kaart te zetten.

Vrijwilligers

Inmiddels groeit ook de groep vrijwilligers, daar zijn we zo onwijs trots op. Deze vrijwilligers zetten zich wekelijks in tijdens de trainingen of lopen samen een wedstrijd. #iedereeninclusief
Ook hebben we onze eigen fotograaf, zij zorgt voor mooie actie fotos's welke we later delen op onze sociale media.
Mocht iemand hier problemen mee hebben, laat het ons dan even weten.
Waar we ook heel blij mee zijn, zijn de handjes van, naar en tijdens een wedstrijd.
Kortom, wij kunnen het niet alleen en zijn echt dankbaar met deze mooie mensen om ons heen.
Uiteraard kan je nooit genoeg vrijwilligers hebben en gunnen we iedere loper een maatje, maar ook als je wilt starten met hardlopen, voel je vrij en kom erbij!



Een feestje **LOOPGROEP**

"Elke dinsdagavond loop ik met mijn dochter Lieve mee met de loopgroep van Ons Tweede Thuis. We halen mensen op en brengen ze thuis. Bij het lopen begeleiden we de mensen die het nodig hebben. De sfeer is top. Iedereen sport op zijn eigen niveau en tempo."

Tine (medewerker) en Lieve

"Wat ik leuk vind aan de loopgroep, is dat je lekker actief bezig bent in de buitenlucht. Het is goed voor je conditie. Met de trainingen doe je oefeningen en rennen. Ook wel eens estafette lopen en andere spelletjes met de bal en het is gezellig om het samen te doen met een groepje."

Robin Fiege, bewoner





Ons Tweede Thuis
Loopgroep SamenFit
NIEUWSBRIEF Januari 2019



JIJ & IK festival

Op 8, 9 en 10 juni heeft het JIJ & IK festival plaats gevonden. Hierbij waren veel vrijwilligers vanuit de AKU aanwezig. De "AKU lopers" zien de cliënten van de G-groep iedere week op de baan hun rondjes rennen en vonden het daarom ook ontzettend leuk om te helpen in de catering tijdens dit festival. Het was een leuke manier om kennis te maken met de cliënten, begeleiders en het werk van Ons Tweede Thuis.

Dit festival had niet kunnen plaatsvinden zonder de hulp van vele vrijwilligers.

Mooi om te zien is, dat door de kennismaking, er een aantal vrijwilligers nu ook op de dinsdagavond de G-groep ondersteunen.





Ons Tweede Thuis

Loopgroep SamenFit

NIEUWSBRIEF Januari 2019



Zorg en Zekerheid, GeZZond magazine December 2018

In het december magazine van Zorg en Zekerheid wordt in 3 pagina's de Loopgroep weer gegeven.

Lees het magazine d.m.v. op onderstaande link te klikken.

<https://www.zorgenzekerheid.nl/geZZonddec2018/8/>

Tevens doet het Zorg en Zekerheid circuit er alles aan om het goede voorbeeld van de AKU te volgen en zijn er inmiddels ook buiten onze regio meerdere G-runs in het Z&Z circuit programma opgenomen.



Samen trainen voor het ZZ circuit

Rennen doe
ik het liefst'



Ons Tweede Thuis

Loopgroep SamenFit

NIEUWSBRIEF Januari 2019



Loper aan het woord : Esther Visscher

Samen met mijn zoon Christian loop ik vanaf het begin mee met de loopgroep. Christian en ik waren al lid van de AKU en Christian is, als client, verbonden met Ons Tweede Thuis. Rene is mijn trainer, dus toen ik hoorde dat Rene van start ging met een loopgroep voor Clienten, begeleiders en andere betrokken van Ons Tweede Thuis was ik dan ook gelijk enthousiast. Het eerste doel van de loopgroep was het lopen van de G-run lopen tijdens de Polderloop in de Kwakel. De trainingen vonden toen nog plaats op woensdagavond vanuit de woonvoorziening op de Zijdeweg. Inmiddels zijn we al heel wat wedstrijden verder en wordt er iedere dinsdag op de atletiekbaan getraind bij de AKU. Christian heeft zijn afstand inmiddels uitgebreid naar de 5KM en ook zijn vader loopt nu gezellig mee. Hoe leuk is dit om als gezin te kunnen doen!? De volgende wedstrijd is de thuiswedstrijd, Uithoorns Mooiste. Christian loopt dan de 5KM en ik loop de 10EM.



35 e Uithoorns Mooiste

Zondag 27 januari 2019 staat het eerste evenement op het programma, Uithoorns Mooiste!

Dit is een mooi evenement welke door AKU en Zorg en Zekerheid wordt georganiseerd.

Wij zijn er natuurlijk ook weer graag bij, met jou!

Voor onderstaande afstanden kan je je inschrijven....

G-Run - 1 km start 10.15 uur

5 km - start 11: 00 uur

10 km. start 11:08 uur

10 EM. start 11:08

De inschrijving verloopt via de loopgroep, mail naar loopgroep@onstweedethuis.nl

Deel en like onze facebookpagina en blijf op de hoogte van alle activiteiten rondom de Loopgroep "Samenfit" en SamenFit.

<http://uithoornsmooiste.nl/>