

CONDITIEWIJZER

42^e jaargang/3 CONDITIEWIJZER MEI/JUNI/JULI 2011

Voorzitter: Bert Leffers De Eendracht 49 1188 GP Amstelveen tel. 020-6435072
Secretaris: Elly de Boer Meerlandenweg 3 1187 ZR Amstelveen tel. 020-6459439
Penningmeester: Remco Schreuders Boomgaard 38 1432 LB Aalsmeer tel. 0297-327672
Ledenadm. Ellen Wijga Koningsstraat 94 1432 PL Aalsmeer tel. 0297-870714
Leiding: Ellen Wijga tel. 0297-870714
Marlies Buck tel. 0297-361773
Sven Boelsma
Mieke Regelink tel. 020-6417755
Pleunie Jansen

Redactie: Ada de Horde en Ria Heemskerk

OPZEGGINGEN dienen voor 1 september 2011 schriftelijk te geschieden bij de ledenadministratie: Ellen Wijga Koningsstraat 94 1432 PL Aalsmeer.

18 jaar en ouder	€ 100,00 per jaar
Inschrijfgeld nieuwe leden	€ 5,00
Instuifuren s'avonds	€ 15,00 per jaar +
	€ 2,25 per instuifuur.
Instuif overdag	€ 3,25 per keer
10 rittenkaart (woensdag)	€ 30,00

ING rekening nr. 2108618 t.n.v. Penningmeester RODA-CONDITIE.

Redactieadres: Ada de Horde, Bertha von Suttnerlaan 11 1187 SR Amstelveen tel. 6436773
Ria Heemskerk, Aalsmeerderweg 370 1432 EE Aalsmeer tel. 0297-325082

ZIE OOK ONZE WEBSITE: www.roda23.nl organisatie/afdelingen.

Van de voorzitter

Hoe kan het dat de ene persoon zich gemakkelijker strekt en beweegt dan de ander? Dit heeft te maken met je lenigheid. Lenigheid op zijn beurt hangt weer af van twee factoren, namelijk, de structuur van je spierweefsel en de constructie van je gewrichten. Daarnaast hebben sommige mensen van nature soepelere of juist stuggere spieren. Zo komt het dus dat de een gemakkelijk de tenen aan kan raken zonder de knieën te buigen terwijl de ander kreunend blijft hangen bij de knieën.

Maar er is hoop voor de niet lenige mensen! Lenigheid is namelijk te trainen. Dit doe je met rek en strekoefeningen. Hiermee houd je de soepelheid in je spieren, krijg je een betere doorbloeding en word je steeds leniger. Doordat de spieren versterkt worden verbeterd ook je lichaamshouding. Neem drie keer per week even de tijd om wat rek en strek oefeningen te doen en je zult zien dat je al snel soepeler en krachtiger word.

Yoga bevat bekende rek en strekoefeningen, maar ook regelmatig fietsen, rennen en wandelen is goed voor het verstevigen en versoepelen van de spieren.

Besluit je drie keer in de week rek- en strekoefeningen te doen, let dan op het volgende:

- Train op een vaste tijd.
- Wacht tot twee uur na een zware maaltijd of een uur na een lichte maaltijd.
- Adem diep en ritmisch door je neus tijdens de oefeningen. Let erop dat je de adem niet inhoudt. Dat verstrakt je lichaam.
- Sta of zit steeds rechtop. Voor een correcte houding maak je de wervelkolom lang. Het gewicht van je lichaam moet je gelijkmatig verdelen. Strek je rug, want dan ontstaat er meer ruimte tussen de wervels en daardoor krijg je meer bewegingsvrijheid.
- Maak geen schokkerige bewegingen; die roepen een beschermende reflexbeweging op die de spieren korter maakt.
- Overmatig strekken kan blessures veroorzaken.
- Houd een overzicht bij van je vorderingen.
- Luister naar je lichaam. Doe het rustig aan en pas de oefening aan totdat je sterker bent.



Hier drie oefeningen om jezelf soepeler te maken

• Ga op de grond zitten met je benen voor je uitgestrekt. Zet je vingers achter je op de grond. Spreid je benen wijd, buig dan je knieën en breng je voetzolen tegen elkaar. Je bovenbenen draai je naar buiten en je knieën wijzen naar beneden. Als je moeite hebt met het strekken van je rug kan je het best op een kussen gaan zitten. Daardoor komen je heupen wat hoger. Houd met je handen je voeten heel dicht tegen je aan en strek je uit langs je rug. Ontspan daarbij je heupen, zodat je knieën lager komen. Houd dit één minuut vol.

• Ga zitten met je benen vooruitgestrekt en pak je voeten vast. (Lukt dit niet, probeer dan zo ver mogelijk te komen.) Streck de bovenkant van je bovenlichaam en adem uit. Trek niet met je handen, maar strek rustig en voorzichtig van onderuit je rug. Breng je hoofd naar je knieën. Blijf zo 30 seconden zitten en adem rustig door. Kom dan omhoog terwijl je inademt. Op den duur kun je de handen voorbij je voeten brengen.

• Ga zitten met gestrekte benen. Buig je rechterbeen en zet je hiel bij je billen. Zet je rechterhand achter je op de grond, trek je ribbenkast op, zodat het onderste deel van je rug naar binnen welft en draai zo ver mogelijk naar rechts. Streck de achterkant van de linkerarm langs de buitenkant van je rechterknie zonder daarbij je buikspieren aan te spannen, terwijl je verder doordraait. Blijf hoogstens 20 seconden zo zitten. Je rechterheup mag niet omhoog komen. Ontspan je.

10 richtlijnen bij het stretchen

1. Stretch nooit zonder voorgaande warming up
 - Enkele minuten lichte looppas (8-10 min.)
 - Zwaaibewegingen
 - Huppelen
2. Stretch in een voldoende verwarmde ruimte of draag warme kleding (trainingspak)
3. Zorg voor een correcte uitgangshouding
4. Zorg voor een stabiele uitgangshouding
 - Zoek zoveel mogelijk steunpunten
 - Tracht niet alleen het te rekken lichaamsdeel als steunpunt te hebben
5. Rek de spiergroep langzaam. Rek tot u een zekere spanning (geen pijn) voelt
6. Concentreer u op de te rekken spier
7. Tracht u verder zoveel mogelijk te ontspannen: zowel de te rekken spier (groep) als de andere spieren
8. Houd de positie tussen de 10-20 seconden aan
9. Blijf rustig ademen
10. Niet verend rekken

Als je ervoor kiest de oefeningen drie keer per week te doen, probeer dat dan op vaste tijden te doen, zodat de motivatie erin blijft. Doe dit niet na een zware maaltijd en luister goed naar jouw lichaam. Overstrek je niet en zorg ervoor dat je steeds rechtop zit. Let op je ademhaling, adem via je neus in en via je de mond uit, adem door je buik. Succes ermee!

En je weet het, de volgende training is altijd beter dan de vorige.

Bert



Dit evenement start op **28 mei om 15.00 uur** en eindigt op **29 mei om 15.00 uur**.

JAWEL WE GAAN MEEDOEN !!!!!

EN KOM ER OOK BIJ, WANT SAMEN LOPEN VOOR HOOP IS BIJ UITSTEK EEN EVENEMENT VOOR EEN VERENIGING ALS DE ONZE.

Hieronder volgen de namen van de sportievelingen die zich al hebben opgegeven:

Captain: Ada de Horde	Loes de Jong
Loes van der Veld	Ank Overwater
Corrie Ruhe	Jopie Verbrugge
Corrie van Berkel	Ria Heemskerk
Ans Treep	Mieke Enters
Joke Brown	Elly de Boer

Wij lopen mee en steunen hiermee de strijd tegen kanker. Maar we kunnen nog wel wat hulp gebruiken. Tenslotte gaan we met zijn allen 24 uur achter elkaar wandelen. Wil je ook nog een uurtje meedoen? Meld je dan bij Ada de Horde. Telefoon 020 6436773.

Als je niet wilt of kunt meelopen, kom dan in ieder geval zaterdagmiddag of zaterdagavond naar het atletiekcentrum van Startbaan, waar het evenement wordt gehouden. En kom ons aanmoedigen. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Er is een braderie. Er zijn optredens op het podium van artiesten en bandjes. Er is vermaak voor de kinderen. Misschien worden er nog wel pannenkoeken gebakken. Kortom het wordt zeer gezellig.

Het evenement starten we met een ereronde voor de survivors. Dat zijn de mensen, die de ziekte hebben of hebben overleefd. Zij zijn onze eregasten en hen gaan we uitgebreid toejuichen. Iedereen, die de strijd tegen kanker steunt, kan een kaarsenzak kopen, die later op de avond wordt gebruikt bij de kaarsenceremonie. Dan worden langs de gehele startbaan de brandende kaarsen geplaatst, wat een zeer indrukwekkend effect zal hebben. Wie een kaarsenzak koopt kan daarop ook een eigen wens of mededeling plaatsen. Een familielid of vriend(in) een hart onder de riem steken. De Kaars van Hoop, zoals hij heet, kan worden opgedragen aan iedereen, die kanker heeft of heeft gehad. Bij de kaarsenceremonie, het hoogtepunt van de zaterdagavond, staan we stil bij allen, die de strijd hebben verloren, de strijd nu volop aangaan of de strijd glorieus hebben gewonnen! Doe mee, kom kijken, geef gul! Het is de moeite waard.

Anneloes

Mijn man Frits vond het in het begin niet echt leuk. Die eet graag een handje pinda's als hij zich met een biertje voor de televisie heeft geposteerd. Dat handje pinda's is er niet meer. En trouwens ook geen chips, wikkels of andere zoutjes. Er liggen alleen nog crackers in de keukenkast. Maar alles went ook voor mijn vent. Ik hoor hem eigenlijk niet meer klagen. Want hij merkt heel goed dat het werkt. Als je alleen al de zoutjes uit je menu schrapt en de drankjes tot de helft terugbrengt, scheelt dat al gauw een kilootje of twee op je lichaamsgewicht. Niet alleen voor mij, maar ook voor Frits. En dat kon-ie ook wel gebruiken. Ben ik verder nog op dieet? Nee, dat kun je niet zeggen. We zijn geen speciale dingen gaan eten of andere dingen laten staan. Wat we wel hebben afgesproken is dat de pan niet meer leeg hoeft. Als je lekker gegeten hebt, mag je ook wel een restje laten staan. En natuurlijk gebruiken we de halva zuivelproducten, die eigenlijk ook best wel lekker zijn. We zijn dus op een ongedwongen manier aan het afvallen. Het gaat niet supersnel, maar dat hoeft ook niet. We doen het met geduld. We hebben gewoon de tijd.

En ik ben inderdaad gaan hardlopen. Samen met twee vriendinnen, Carla en Jody, die ook op hetzelfde conditie-uurtje van RODA zitten. Looptrainer Jan had ons een schemaatje gegeven en dat is best handig. We zijn begonnen met een keer in de week een half uurtje en we zitten nu op twee keer een half uur en dat gaat best wel goed, al kan ik niet zeggen dat de ponden er van af vliegen als je hardloopt. Maar op de een of andere manier lijkt het wel of je door het lopen wat strakker in je vel komt te zitten. Hoe dat komt? Ik heb geen flauw idee. Maar elke keer als ik gelopen heb en ik sta dan voor de spiegel, lijkt het wel of je buik er wat platter uitziet. Of verbeeld ik me dat nou?

Ik ben geen fervente hardloper en soms heb ik last van stramme kuiten en denk ik waarom doe ik dit eigenlijk?. En ik denk niet dat ik ooit wedstrijden ga lopen, maar een beetje joggen door het bos, dat is toch wel lekker. Het kost niks. De zon en de bomen zijn gratis. Hoewel... Ik heb inmiddels wel bij DUO Sports loopschoenen gekocht en shorts en shirts. Een beetje krappe maat met het oog op mijn toekomstige slanke figuur. Want het draait uiteraard allemaal om de positieve houding nietwaar?

Over positief gesproken: We hebben ons met een groep vriendinnen ingeschreven voor Samenlopen voor Hoop. Het Amstelveense evenement ter bestrijding van kanker. Iedereen kent in zijn omgeving wel iemand met kanker. En we kennen ook mensen, die er uiteindelijk aan dood zijn gegaan. Maar is dat een reden om ons erbij neer te leggen? Natuurlijk niet! We moeten ons gewoon niet laten kisten door die sluipmoordenaar. Ik ben ervan overtuigd dat je met zijn allen zo sterk kan staan, dat je het verschil kunt maken. We gaan met ons groepje van 15 vriendinnen een dag en een nacht op de atletiekbaan van Startbaan een estafette wandelen. Ik heb geen idee hoeveel sponsorgeld we binnen zullen halen, maar dat is eigenlijk niet eens het allerbelangrijkste. We doen mee. Dat is het allerbelangrijkste. En ik denk ook dat het best gezellig zal worden met meiden onder mekaar. Frits heeft gezegd dat hij 's nachts komt kijken en ook mijn kinderen zullen langskomen. Op de een of andere manier geeft dat je het gevoel dat je met iets goeds bezig bent.

En daarna? Dan gaan we naar Griekenland. Naar Thassos. Lijkt me een heel leuk vriendelijk eilandje, waar je heerlijk kunt wandelen maar waar je ook een prachtig strand Golden Beach hebt. Ik hoop dat er dan voldoende kilo's af zijn, om met een goed gevoel daar op de strandstoel te liggen.

Anneloes

Verjaardagen

3 mei	Truus Rebel-van Walstijn	30 juni	Karin ter Voort
6 mei	Lia van Groningen-Ket	2 juli	Karina Visser
11 mei	Michel Duyx	10 juli	Pieter Stekelenburg
18 mei	Sjaak Dool	12 juli	Mieke Enters-Schuitemaker
21 mei	Foka Verburg	13 juli	Coen Niesten
27 mei	Ria Busscher	14 juli	Denise Hulsebosch
28 mei	Annemieke Verlinden	14 juli	Lenie Kok
9 juni	Ans Treep	16 juli	Marjon Brugman
14 juni	Corrie Ruhe	18 juli	Anneke Wismeijer
15 juni	Gertie Waaning-Louw	22 juli	Loes de Jong
17 juni	Chantal van der Weij	25 juli	Flip Brink
20 juni	Susan de Haan	28 juli	Peter Bakker
27 juni	Monique Kampman	30 juli	Renate Slingerland

Gefeliciteerd !!!



‘Lief & Leed’

Ada en Ria van ‘LIEF & LEED’ zullen vrijdag 13 mei een bezoekje brengen aan Elly Tetteroo.

Elly heeft Non Hodgkin en bevindt zich midden in de daarvoor bestemde therapieën. Met een bloemetje zal Lief & Leed haar namens Rodaconditie veel sterkte met de drie vervolg kuren wensen.

“Lief en Leed” op bezoek bij Joke Studer,

I.p.v. het Lief en Leed team heeft ondergetekende een bezoekje en een bloemetje gebracht aan Joke.

Zij is de avond voor Koninginnendag op onverklaarbare wijze van de trap gevallen en naar het ziekenhuis gebracht. Het gaat goed met haar, maar moet zich wel in acht nemen.

Ze doet het rustig aanmaar het zal nog wel een tijdje duren eer ze weer op de les van Mieke verschijnt.

Elly de Boer

LINTJESREGEN 2011



Het is 28 april: mijn verjaardag, zoals jullie ongetwijfeld in de Conditiewijzer hebben kunnen lezen. Ria Heemskerk en Elly de Boer komen gezellig op de koffie en overhandigen mij een envelop waarin t.g.v. mijn verjaardag een uitnodiging om op 29 april naar een Britse pub in de stad te gaan om daar het huwelijk van Kate en William te gaan zien. Wat een leuk cadeau en natuurlijk gaan we dat doen.

Vrijdag 29 april rijdt de auto van Ria voor en Elly vraagt onderweg of Ria voor die tijd even langs het gemeentehuis wil rijden voor het ophalen van een krantje. Nou vooruit dan maar. Daar aangekomen is er een drukte van jewelste. Ik roep: "Keren die auto, want het is natuurlijk vandaag lintjesregen! Wij komen hier nooit meer weg".

Dat was (achteraf) ook de bedoeling. Enfin, Elly springt uit de auto, Ria parkeert op een door een bode aangewezen plek en springt ook uit de auto om z.g. Elly weer uit het gemeentehuis op te halen. Ik blijf zitten wachten, tot er de bode op het autoraam tikt en mij vraagt om ook een kopje koffie met gebak te komen nuttigen: "Komt u er nou ook even uit, dat is toch gezellig". Nou vooruit dan maar.

Binnengekomen wordt ik direct meegenomen naar het restaurant en zie halverwege de trap echtgenoot Cor staan. "Goh, joh, wat doe jij nou hier? is de vraag en ik vervolg: O, joh, ik weet het al, je krijgt een lintje, je bent hier naar toe gelokt.

"Nou het ligt wel een beetje anders", antwoordt Cor.

De secretaresse van de burgemeester begint de namen af te roepen en vraagt hen hun aanwezigheid kenbaar te maken. "Mevrouw de Horde-Turkenburg?" Ja, ik ben er !?!?!

Dan worden we meegenomen achter de burgemeester aan naar de Raadzaal en door een erehaag van kinderen, familie en bekenden lopen we naar voren.

Daar begint de burgemeester met zijn welkomstwoord en daarna volgt het onderscheiden van de gedecoreerden. Ik was volkomen perplex en verbaasd.

Het Lang zal zij leven wordt op zijn verzoek ingezet nog voor mijn verjaardag en er wordt een geweldige toespraak door de heer Jan van Zanen gehouden:

"Voor trouwe dienst gedurende ruim 40 jaar bij Roda Turnen en of ik ook nog wat voor kan doen?" "Nou dat doe ik hier echt niet, burgemeester!"

Na afloop is er ook nog een receptie met alle genodigden, wat een feest en wat een topgebeuren.

Tijdens de receptie komt er nog een uitnodiging om 's avonds met het Conditiebestuur een hapje te gaan eten in, hoe toepasselijk, het Wapen van Aalsmeer.

Kortom deze dag kon niet meer stuk. Het bleef, kan ik zeggen, nog lang onrustig in huize de Horde. Wat een gebeurtenissen.

Maar nu nog even dit:

Ik heb dit lintje ontvangen omdat ik jaren en jaren lang werk heb gedaan voor een vereniging in het bestuur van Roda Turnen/Conditie.

Maarr, zonder leden geen vereniging, dus ik moet zeker dank zeggen aan alle leden, die onze club een warm hart toedragen. Dankzij jullie lidmaatschap zijn wij in staat om lekker te sporten en e.e.a. te organiseren. Dank jullie wel!!!

De doorgegeven pen



Hallo, mijn naam is Wil de Ridder

Ik ben al 25 jaar lid.

Ik vindt het elke week weer gezellig om te sporten, ook al werken de spieren niet erg mee.

Maar ja dat krijg je als je wat ouder word.

Mijn hobby's, ik ga twee maal per week er op uit met mijn stokken, lekker lopen en genieten van de natuur.

In het weekend lekker mee met mijn dochter, zij heeft een grote hobby nl. marathon lopen.

Verre reizen maken, wandelen in de bergen en niet te vergeten skiën en natuurlijk fietsen en lezen.

En een zaalvoetbalteam begeleiden, ook al willen ze niet altijd naar me luisteren.

De mannen denken nog altijd dat ze 20 zijn, ha ha gemiddeld 50 komt beter in de buurt.

Ik hoop dat ik nog vele jaren mee kan blijven sporten al valt het niet altijd mee,

Maar dan denk ik aan mijn dochter na de marathon, ze roept pijn is fijn maar gelukkig tijdelijk.

Ik geef de pen door aan Berbie Noordman.

Groeten, Wil de Ridder



ETENTJE RODA OP 20 JULI 2011

Noteer alvast in de agenda: het jaarlijks etentje zal zijn op woensdag 20 juli, de laatste woensdag voor de grote zomervakantie.

Wat er gaat gebeuren blijft natuurlijk nog een verrassing maar zeker is in ieder geval dat wij weer op de fiets gaan en dat we onze uiterste best zullen doen om een leuk culinair avondje in elkaar te zetten.

In de gymzalen zullen als vanouds de inschrijfformuliertjes zo spoedig mogelijk neergelegd worden en we rekenen op een groot aantal deelnemenden.

Dat wordt weer gezellig !!!

UIT DE OUDE DOOS



Veertig jaar geleden

Beatavonden, kien avonden, carnaval en fietsdagen

Veertig jaar geleden werden bij RODA zogenaamde 'beatavonden' gehouden. Dat was toen vreselijk modern. Je had niet alleen beatmuziek (muziek dat in de verte leek op de muziek van The Beatles), maar in de kerk had je beatmissen. De kapper wist precies wat een beatlekapsel was (bedekte oren, korte nek). En bij C&A verkochten ze beatle jasjes (kort en kraagloos). Er is nog nooit een muziekstroming geweest dat zoveel culturele invloed heeft gehad op de maatschappij.

In elk dorp, ook in Bovenkerk, werden beatvonden gehouden. Een verslag uit de Turngrepen van die dagen: Op deze avonden gaat het er steeds gemoedelijker aan toe. De machinist van het apparaat, dat men 'pick-up' pleegt te noemen, deed zijn werk met volle toewijding. Hij had een schier oneindige voorraad platen, waaronder ook de laatste en zorgde met het gevoel van een echte disco-jockey, dat het er gevarieerd uit kwam zetten.

De jeugd was in die tijd nog zeer gehoorzaam en braaf. Dat kunnen we lezen in een verslag van een trainingsweekend ergens aan de kust. Om 6 uur gingen we naar de jeugdherberg, waar we zouden overnachten. Na het eten gingen we naar de kerk en daarna deden we een kien spel. Ik had drie keer een kien. Toen we klaar waren mochten we kiezen: alvast naar boven of een strandwandeling maken. Nu, ik ben met de strandwandeling meegegaan en heb er geen spijt van gehad'.

Er werd niet alleen geturnd, elke maand zat de Roda-kantine bomvol met dames (en heren), die de klaverjas-sport bedreven. RODA was in die tijd een zeer ondernemende vereniging. Er kwamen nieuwe loten aan de stam: volleybal, tafeltennis. Er kwam een biljart in het clubgebouw. Er werden yogalessen gegeven. Er waren kien middagen en -avonden. De RODAKNARREN organiseerden het carnaval. De eerste fietsmiddagen voor de schooljeugd gingen van start. En er werd zelfs voorzichtig geopperd om het honkballen op RODA-velden uit te gaan oefenen. In 1970 werd er een demonstratiewedstrijd op het RODA complex gespeeld en je kon je zelfs bij Cor Kalkhoven opgeven om er serieus werk van te gaan maken. Helaas nooit wat geworden.

Cor de Horde

Volgende keer:

Burgerlijke Stand en kledingvoorschriften

WIST U DAT....UIT DE KLEEDKAMER...

- ❖ De **MAANDAGAVOND-CONDITIE** een bijzonder hechte groep is?
- ❖ Zij inmiddels ook inspraak hebben gekregen van Sven, maar dat Sven af en toe deze groep toch een lekker **COOPERTESTJE** laat doen? Dit tot grote vrees van de dames?
- ❖ Zij liever aan de gang gaan met **ZUMBA**, daarom Sven smeken om Zumba(dans)lessen?
- ❖ Bert en Hans hier weer tegen in protest gaan en niemand begrijpt waarom deze twee jongens niet van Zumba dansen houden?
- ❖ Sven het fantastisch les gaf en dit nog steeds doet in de periode dat zijn broer Kevin in Amerika zat voor stage? De groep in de kleedkamer zich afvraagt wie van de twee weer bij hun terug komt?
- ❖ Sven ook een geweldige Moeder heeft, omdat zij hem elke maandag haalt en brengt, dat zij nu thuis mag blijven omdat hij nu zijn rijbewijs heeft gehaald?
- ❖ Silvia al een poosje geblesseerd afwezig is en daarom erg gemist wordt? De groep haar het allerbeste wenst en een spoedig herstel? Intussen 'Lief & Leed' vernomen heeft dat het gelukkig de goede kant op gaat, maar dat het nog even tijd nodig heeft?
- ❖ Marjan op 2^o Paasdag **OMA** is geworden en dat zij heel trots is op haar kleinzoon? Dat iedereen in de kleedkamer riep dat de kleine Stef binnen **DRIE** uur geboren is?
- ❖ Uit zeer betrouwbare bron is vernomen dat Kevin in dat verre Amerika kennis heeft aan een meisje en dat hij nu met zijn hoofd in de wolken loopt?
- ❖ De **DOORGEGEVEN PEN** dit keer door Wil verzorgd gaat worden en dat zij hierna van plan is deze pen aan Berbie door te geven?
- ❖ De redactie langs kwam in de kleedkamer en dat zij welkom was?
- ❖ 'Lief en Leed' bij Silvia Kampman een bloemetje gaat brengen en dit ook bij Elly Tetteroo gaat doen zodra de mogelijkheid het toelaat?

WIST U DAT..UIT HET GEMEENTEHUIS

- ❖ Het hare majesteit heeft behaagd om Ada de Horde door de Burgemeester te laten onderscheiden en dat zij sinds 29 april 2011 is toegetreden als lid in de orde van Oranje Nassau?
- ❖ De reden hiervan is dat Ada al 40 jaar actief lid is van Roda beginnende als evenementenorganisator voor de jeugd waarbij zij fungeerde als jurylid bij clubwedstrijden – de jaarlijkse jeugdweekendjes organiseerde en ook Sinterklaasfeesten en Carnaval?
- ❖ Zij ook veel op touw heeft gezet voor de volwassen leden? Zij samen met de afd. voetbal gezellige Thema feestavonden (Franse en een Amerikaanse avond) organiseerden?
- ❖ De zeskamp - dagje Giethoorn – de weekendjes Chaam, Groet, Beekbergen en Baarle Nassau en een keer met de fiets voor een weekendje Laren.
- ❖ Zij ook met volleybaltoernooien aan de gang ging in de Kempphaan, waarbij de Gymnastiekverenigingen uit de omgeving werden uitgenodigd?
De fietstocht met Vaderdag. Niet te vergeten de beroemde Roda-wintersportvakanties De Kerstloop, het einde seizoenentje, waarbij Ada ook altijd zorgt voor een sterk RODALIED?
- ❖ Het bestuur van Roda-Conditie vindt dat Ada dit lintje enorm heeft verdiend?

VAKANTIE 2010-2011

HERFSTVAKANTIE	24 OKTOBER 2010 - 30 OKTOBER 2010
KERSTVAKANTIE	18 DECEMBER 2010 - 2 JANUARI 2011
VOORJAARSVAKANTIE	19 FEBRUARI 2011 – 27 FEBRUARI 2011
MEI-VAKANTIE	30 APRIL 2011 – 8 MEI 2011
ZOMERVAKANTIE	23 JULI 2011 – 12 AUGUSTUS 2011