



INHOUD:

Van de voorzitter

Geluidsproblematiek

Energie avond

Traverse

OV-tijden

Leveranciers

Krachtig Krommerijn



COLOFON

De Bezem is het informatiebulletin van de wijkvereniging Kromme Rijn. De verantwoordelijkheid voor de inhoud berust bij het bestuur van de vereniging.

WIJKVERENIGING KROMME RIJN BUNNIK

De wijkvereniging Kromme Rijn is opgericht in 1973. De vereniging heeft ten doel de gezamenlijke belangen te behartigen van de bewoners van de wijk Kromme Rijn in Bunnik. Deze wijk omvat het deel van Bunnik gelegen ten noorden van de Provincialeweg en ten westen van de Camminghalaan.

Het lidmaatschap staat open voor alle bewoners van dit gebied. De contributie bedraagt € 7,50 per jaar. Rekeningnummer/IBAN: NL38 INGB 0003260282 o.v.v. straat en huisnummer.

BESTUUR

Voorzitter: Piet Koning
Marskramersbaan 8, 3981 TK Bunnik, tel. 6563292
e-mailadres: p.ckoning@freeler.nl

Secretaris: Frans Peter Westers
e-mailadres: secretariskrommerijn@hotmail.com

Penningmeester: Tom Dekker
Lokhorstlaan 43, 3981 ZC Bunnik, tel. 6567478
e-mailadres: dekkertomc@me.com

Technische commissie: Bob Jansen
Hoefijzerlaan 23, 3981 GK Bunnik, tel. 6564051
e-mailadres: bob.jansen01@kpnplanet.nl

Ledenadministratie / Redactie Bezem: Wim van der Tol
Ambachtsring 3, 3981 TA Bunnik, tel. 6564153
e-mailadres: wvdt@ziggo.nl

Drukwerk: RDS Odijk

ALGEMENE INFORMATIE OP INTERNET

Website: www.krommerijnwijk.nl
e-mail: secretariskrommerijn@hotmail.com
Facebook: [facebook.com/WijkverenigingKrommeRijn](https://www.facebook.com/WijkverenigingKrommeRijn)
Twitter: twitter.com/wijkkrommerijn

KOPIJ

Kopij en bijdragen voor De Bezem worden graag in ontvangst genomen door de redacteur wvdt@ziggo.nl

ABONNEMENTEN

De Bezem wordt gratis toegezonden aan de leden van de wijkvereniging Kromme Rijn en aan personen en instellingen die daarvoor, naar de mening van het bestuur, in aanmerking komen in verband met het doel en de activiteiten van de vereniging.

De Bezem verschijnt ongeveer driemaal per jaar in een oplage van 650 exemplaren.

Herhaalde Oproep

Wie helpt ons een feest te organiseren?

**Onze wijkvereniging
is opgericht in 1973, en bestaat
dus volgend jaar 50 jaar.**

*Dat is een heugelijk feit, dat wij als bestuur niet
zomaar voorbij willen laten gaan.*

*Het moet een feest worden van en door
onze leden.*

Daarom willen we jullie daarbij inschakelen.

*Voor de planning en organisatie van
de activiteiten willen we een jubileumcommissie
oprichten.*

*Die gaat een voorstel maken voor het bestuur
en dat na goedkeuring ook uitvoeren.*

*We denken dat ongeveer 4 leden daarvoor
voldoende zijn.*

*Heb je daar belangstelling voor,
of vindt je dit leuk,
meld je dan aan door je gegevens te mailen
naar*

secretariskrommerijn@hotmail.com.

*Voor vragen kan je ook een mail sturen naar
secretariskrommerijn@hotmail.com*

VAN DE VOORZITTER

Beste lezers van de Bezem, we staan aan de vooravond van een belangrijk jaar. In mei vieren wij namelijk ons 50-jarig jubileum.

Wij vinden dat dit een feest moet worden waarin onze leden centraal staan. In deze Bezem staat daarom een laatste oproep aan onze leden zich bij ons te melden voor de jubileumcommissie.

Als u dit leest hebben we al kennis gemaakt met de winter 2022-2023. Voor schaatsliefhebbers was het al een vroeg cadeautje, maar voor het energieverbruik is het niet te hopen dat dit nog maar een voorproefje is voor een veel langere koude winter. Ook al komt er op 1 januari een prijsplafond voor energie, de kosten zullen voorlopig hoog blijven in vergelijking tot voorgaande jaren.

Dat is de reden waarom veel inwoners van onze wijk bezig zijn zich te oriënteren over isolatiemaatregelen aan hun huis of het aanschaffen van zonnepanelen of een warmtepomp. Wij merken het aan de vele vragen die bij de Technische Commissie binnenkomen hierover.

Daarom ook was onze voorlichtingsavond op 15 november jl. over de verschillende typen warmtepompen zo goed bezocht.

In deze Bezem vindt u een kort verslag aan van die bijeenkomst. Op onze website kunt u de presentatie van die avond nog eens rustig bekijken.

Ook over de ontwikkelingen met de geluidsproblematiek in onze wijk kunt u in deze Bezem lezen. Hoewel het een taaie en moeilijke materie is, zijn er een aantal ontwikkelingen te melden die hoopvol zijn.

Verder kunnen we melden dat de klankbordgroep voor het opstellen van de Mobiliteitsvisie Traverse met haar werkzaamheden is begonnen. De wijkvereniging is daarin vertegenwoordigd. Uit het Plan van Aanpak daarvoor blijkt echter dat het tijdschema veel te krap is en dat de reikwijdte van de op te stellen visie te beperkt is. Wij zullen de vinger aan de pols houden en onze leden op de hoogte houden van de voortgang. Van belang is te melden dat er op 18 januari en 3 maart, informatiebijeenkomsten worden georgani-

seerd waarop alle inwoners hun wensen voor de herinrichting van de Traverse naar voren kunnen brengen.

Op de website

<https://www.bunnik.nl/projecten/mobiliteitsvisie-traverse>

vindt u meer informatie

De Technische Commissie heeft weer een overzicht gemaakt van de nieuwe afspraken die met onze leveranciers zijn gemaakt voor het komende jaar.

In de vorige Bezem stond een oproep voor een nieuw bestuurslid Technische Zaken. Dit vanwege het aftreden van Bob Jansen. Hij heeft besloten om na 22 jaar te stoppen met zijn werkzaamheden voor onze vereniging.

Gelukkig hebben we een opvolger voor hem gevonden. Tijdens onze komende ledenvergadering in mei (de datum wordt nog nader bekend gemaakt) vindt de zetelwisseling plaats.

Traditioneel hebben wij ook in dit januari-nummer weer de dienstregelingen van de trein en de bus vermeld. Vooral de treinregeling is veranderd in verband met personeelsgebrek bij de NS.

Tenslotte wens ik u namens het bestuur alvast een goed en gezond 2023.

Piet Koning



50 JAAR ACTIEF EN ONDERSTEUNEND

RECENTE ONTWIKKELINGEN OVER DE GELUIDSPROBLEMATIEK

In deze bijdrage wordt u op de hoogte gebracht van een aantal ontwikkelingen ten aanzien van de geluidsproblematiek in de gemeente en daarmee ook van belang voor onze wijk.

a. Raadsprogramma 2022-2026

Afgelopen zomer is het Raadsprogramma 2022-2026 verschenen. In dit programma staan de gezamenlijke, en door de hele raad ondersteunde, ambities op een aantal belangrijke thema's genoemd.

Één van die ambities is dat de raad het college opdracht geeft om ervoor te zorgen dat de geluidshinder wordt verminderd en daartoe de nodige maatregelen neemt. Bij nieuwbouwplannen wordt inzichtelijk gemaakt of voldaan kan worden aan de WHO-normen. Deze normen zijn strenger dan die welke op dit moment in de wet staan. Op zich mooie woorden maar nu de daden nog. We zullen de ontwikkelingen op dat gebied nauwlettend in de gaten moeten houden.

b. Raadsvragen en antwoorden van B&W

De fractie van P21 heeft meerdere malen schriftelijke vragen gesteld over wat de gemeente doet aan de toenemende geluidsoverlast die inwoners van ons dorp ondervinden. Ze zijn boos en verdrietig over de afwachtende houding van het college in deze zaak.

De toenemende overlast wordt bevestigd door de jaarlijkse rapportages van Rijkswaterstaat. Daaruit blijkt dat het geluidsniveau als gevolg van de A12 van jaar op jaar toeneemt. Maar omdat dit niveau nog steeds onder de zogenaamde plafondwaarde blijft, die Rijkswaterstaat hanteert, worden er door hen (nog) geen maatregelen genomen.

Wij hebben al eerder in de Bezem aangegeven dat het model, waarmee Rijkswaterstaat de berekeningen uitvoert, onjuiste aannamen bevat. Door het RIVM is een systematisch verschil geconstateerd tussen resultaten van berekeningen en metingen op dezelfde locaties. Hieruit blijkt dat de metingen resulteren in een 3 dB hogere waarde dan uit de berekeningen volgt.



Geluidsmetingen: verwachte geluidsproductie door stille banden blijft uit

Uit RIVM-metingen in 2019 blijkt dat het verkeer op snelwegen 3 decibel meer geluid maakt dan de berekeningen van Rijkswaterstaat aantonen. Dat staat in de Geluidmonitor 2020, de jaarlijkse praktijktoets die verplicht is vanuit de Wet milieubeheer. Deze geluidstoename staat haaks op de verwachting dat de zogeheten 'stille autobanden' het geluidsvolume van snelwegverkeer zullen verlagen. Mogelijk zijn meer zware auto's en grotere autobanden hier de oorzaak van. Daarnaast draagt de aftrek voor stille banden, die gehanteerd wordt in de berekeningen, mogelijk bij aan het verschil. Naast snelwegverkeer keek het RIVM ook naar treinverkeer. Daar blijken de modelberekeningen wel overeen te komen met het werkelijk gemeten geluid.

De plafondwaarde is een rekenwaarde waarmee Rijkswaterstaat werkt om de toename van de geluidsproductie van rijkswegen te kunnen monitoren. Rijkswaterstaat is verantwoordelijk voor het niet overschrijden van de plafondwaarde, de gemeente is verantwoordelijk voor het niet overschrijden van de wettelijke normen voor woningen. Maar de plafondwaarde is niet gelijk aan de wettelijke norm die geldt voor woningen.

De gemeente kan zich dus niet verschuilen achter de rapportages van Rijkswaterstaat

c. Sanering spoorweggeluid

ProRail heeft een saneringsplan opgesteld voor een aantal gemeenten in de provincie Utrecht, waaronder Bunnik.

Dit plan heeft als doel om bestaande knelpunten op te lossen. Knelpunten zijn woningen die al in 1987 een geluidsbelasting van meer dan 65 dB vanwege spoorwegen hadden, en woningen die op basis van het huidige geluidregister spoorwegen een geluidsbelasting

hebben van meer dan 70 dB. Het plan heeft dus betrekking op woningen waar al lang geleden maatregelen noodzakelijk waren, maar vanwege beperkte budgetten steeds zijn uitgesteld. In het plan is voorzien in het aanbrengen van geluidsschermen langs het spoor, vanaf de Maatschapslaan tot de Stationsweg (spoorwegovergang) aan de noordzijde van de spoorlijn. De hoogte van het scherm varieert van 2 tot 4 meter.

In hoeverre deze schermen effect zullen hebben op de geluidshinder van de A12 is onduidelijk. Daarover zijn geen berekeningen gemaakt.



Het is echter onbegrijpelijk dat over dit plan geen enkele afstemming of samenwerking heeft plaatsgevonden tussen ProRail en Rijkswaterstaat. Dit is van belang omdat in de nieuwe Omgevingswet er ook normen komen voor de optellingen van geluidshinder afkomstig van meerdere bronnen, in dit geval de rijksweg en de spoorlijn.

d. Geluidsmetingen met geluidsapps.

Het uitvoeren van geluidsmetingen is kostbaar en kan alleen op de juiste manier door deskundigen worden uitgevoerd. Dit vanwege de vele aspecten die van invloed zijn op de geluidsterkte. In de wet zijn daar voorschriften voor aangegeven.

In de praktijk worden daarom alleen berekeningen met een model uitgevoerd. Onder punt b van dit artikel is aangegeven dat het huidige berekeningsmodel onjuiste resultaten oplevert. Daarom zijn metingen vaak noodzakelijk om aan te tonen wat de werkelijk geluidsbelasting is bij woningen.

Een alternatief voor het uitvoeren van gestandaardiseerde metingen, is het meten met relatief eenvoudige sensoren of met apps op I-Phones.

Het RIVM, dat burgers stimuleert om dergelijke metingen uit te voeren, onderzoekt welke

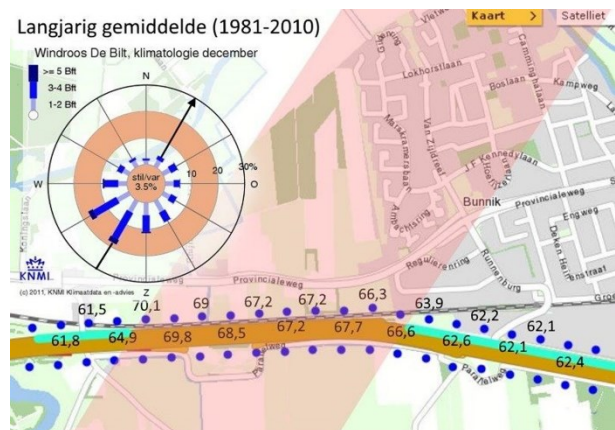
sensoren en apps voldoende betrouwbaar zijn voor het doel. Zij kunnen namelijk met de resultaten van deze burgermetingen, hun modellen eventueel bijstellen.

Met deze relatief eenvoudige meetmethodes kan veel nauwkeuriger, dan met berekeningen, een beeld worden verkregen van de geluidsniveaus in bepaalde straten en bij bepaalde woningen in onze wijk.

Zodra dit onderzoek gereed is, zal de wijkvereniging nagaan of en zo ja welke methode eventueel door ons gebruikt kan worden.

e. Handtekeningenactie

Tijdens de algemene ledenvergadering in mei op 9 mei, werd door een bewoner van de Ambachtsring gemeld dat zij een handtekeningenactie hadden uitgevoerd tegen de geluidsoverlast. Vrijwel alle bewoners van de Ambachtsring en Rietdekkershoek hebben die actie ondersteund.



Geluidsplafondwaarden...

Op 25 augustus hebben zij hierover een gesprek gehad met wethouder de Groot. Hoewel de gemeente in het gesprek terughoudend was met het uitvoeren van acties naar aanleiding van de handtekeningenactie, heeft men in een mail laten weten dat ze het signaal van de inwoners gaat afgeven bij Rijkswaterstaat. Bovendien zal men formeel een verzoek doen bij het RIVM om in Bunnik een meetlocatie in te richten.

Maar, zo werd door de gemeente gemeld: "wij verwachten van deze acties weinig tot niets".

Via onze contacten met de milieudienst van de gemeente, het ODRU, hebben wij echter vernomen dat zij in gesprek zijn met ProRail over de mogelijkheden voor het beperken van de geluidsoverlast door de tunnel in de baan van Fectio.

INFORMATIEAVOND WARMTEPOMPEN ZEER DRUK BEZOCHT

Op 15 december hield de wijkvereniging Kromme Rijn een informatieavond over warmtepompen. Naar schatting ca. 150 bewoners, vrijwel allemaal leden van onze wijkvereniging, waren daarbij aanwezig. Een aantal dat onze stoutste verwachtingen heeft overtroffen. De avond werd georganiseerd in samenwerking met de bedrijven Alklima/Mitsubishi Electric, producent van warmte pompen en de firma Heuveland, de CV-installateur.



Het toont aan dat dit onderwerp leeft bij een groot aantal van onze leden. De actuele energieprijzen hebben daar ongetwijfeld toe bijgedragen, maar ook de wens om van het gas af te gaan, speelt daarbij een rol.

We kregen goede en complete informatie over de verschillende mogelijkheden voor het plaatsen van een warmtepomp. Duidelijk werd dat de keuze van heel veel factoren kan

afhangen en dat het uiteindelijk maatwerk is. Dat bleek ook wel uit het grote aantal vragen die na de pauze gesteld werden. Hoewel niet altijd op alle vragen antwoord kon worden gegeven, was de avond zeker waardevol voor de meeste aanwezigen.

Om alles nog een keer rustig te kunnen lezen verwijzen wij u naar onze website. Daar kunt u de presentaties van die avond vinden.



Gas

Hybride

All- Electric
ready

All-
Electric

MOBILITEITSVISIE TRAVERSE VAN START

In het aprilnummer 2022 van de Bezem, hebben wij u gemeld dat de doorfietsroute langs de Traverse voorlopig in de ijskast is gezet.

Mede op aandringen van de wijkverenigingen van Bunnik en via een motie in de gemeenteraad is besloten om eerst een Mobiliteitsvisie voor de Traverse op te stellen.

Op basis van die visie en een daaruit volgend herinrichtingsplan voor de Traverse, kan worden bepaald of en zo ja op welke manier er een doorfietsroute langs de Traverse past in het herinrichtingsplan.

De uitkomst kan zijn dat de fietsroute langs de Traverse niet helemaal kan voldoen aan de eisen die de provincie, als subsidiegever, daaraan heeft gesteld.

Om tijdig met het opstellen van die visie te kunnen starten hebben wij erop aangedrongen om het budget voor het opstellen van een Mobiliteitsvisie, dat voor 2023 op de begroting stond, al in 2022 daarvoor beschikbaar te stellen. Dat heeft de gemeenteraad goedgekeurd. Daarom kon het bureau Goudappel in de loop van november al beginnen met het opstellen van de Mobiliteitsvisie. Als eerste is een Plan van Aanpak opgesteld waarin het doel van het project, de uitgangspunten, randvoorwaarden en wensen vanuit de wijkverenigingen zijn aangegeven, als ook het planproces, de participatie en de planning.

Ter begeleiding van die studie, en onderdeel van de participatie, is een brede externe klankbordgroep samengesteld bestaande uit vertegenwoordigers van alle wijkverenigingen en belangenorganisaties.

Ook komen er een tweetal informatiebijeenkomsten voor alle inwoners.

Daar kan iedereen zijn of haar wensen en ideeën naar voren brengen over de visie en het herinrichtingsplan.

Kritische punten in de opzet van het project zijn de planning en de reikwijdte van de op te stellen visie.

Met reikwijdte wordt bedoeld de breedte van de informatie die gebruikt gaat worden, de prognose voor toekomstige ontwikkelingen op het gebied van woningbouw, bedrijventerreinen, recreatie, weginfrastructuur en spoorverkeer zowel in Bunnik als in de omgeving.

De beperkende factor in het proces is de deadline voor het gereedkomen van de visie. Uiterlijk 1 oktober moet de gemeente de subsidie aanvraag voor de doorfietsroute bij de provincie indienen. Zij hechten eraan om die subsidie binnen te halen. Maar omdat daarvoor besluitvorming moet plaatsvinden over de Mobiliteitsvisie zowel ambtelijk, als bestuurlijk en politiek, moet de definitieve versie van de Mobiliteitsvisie al medio mei 2023 gereed zijn.

Wij houden onze leden zo goed mogelijk op de hoogte van de voortgang, via de Bezem of via onze website.



LEVERANCIERS

Aanbiedingen van onze vaste leveranciers voor 2023.

SERVICE EN ONDERHOUD VAN ALLE TYPEN CV-KETELS

De firma

Installatiebedrijf Heuvelland,
Steenoven 5A,
3911 TX Rhenen,
Tel. 0343-421066.
Website:
www.installatiebedrijfheuvelland.nl
Email: heuvelland@cv-ketel.info

Voor lopende contracten welke automatisch verlengd worden of voor nieuwe contracten welke in 2023 ingaan: **€ 132,00 incl. BTW** per jaar (12 maanden). Dit is het service- en onderhouds-abonnement inclusief de verplichte rookgasmeting ad. **€ 18,15**, het starttarief (incl. eerste half uur werk) en het uurloon van de monteur.

U ontvangt de rekening per email, geef dus aan Heuvelland uw email adres door. Voor het versturen van de factuur per post zijn de extra kosten **€ 3,03**.

Het jaarbedrag ad € 132,00 kan ook maandelijks via automatische incasso worden voldaan, derhalve € 11,00 per maand. Als u hier interesse in heeft kunt u dit Heuvelland laten weten; u ontvangt dan een machtigingskaart en kan het abonnement worden omgezet naar een maandbetaling via automatische incasso.

De jaarlijkse onderhoudsbeurt geschiedt steeds binnen de contractperiode en zoveel mogelijk

om de 12 maanden. Verder omvat het contract het opheffen van storingen; belt u vóór 10.00 uur, dan wordt u dezelfde dag geholpen.

De bij onderhoudsbeurten en storingen gebruikte materialen worden in rekening gebracht. Indien de storing binnen het abonnement valt, dan wordt er geen starttarief en arbeidsloon gerekend.

Het starttarief is **€ 82,50** en is incl. het eerste half uur werk. Het wordt dus ook berekend als de monteur minder dan een half uur bezig is. Na dit half uur gaat het gewone uurtarief van **€ 82,50** lopen; dit wordt berekend in kwartieren.

Bij aanvraag van nieuwe abonnementen wordt altijd eerst een “nulmeting” gedaan. Bij deze toestelinspectie wordt de staat van de CV-ketel vastgesteld en indien nodig reparaties verricht. De kosten hiervan zijn het starttarief incl. het eerste half uur arbeid, de eventueel verdere arbeidstijd tegen geldend uurtarief en de gebruikte materialen.

Het abonnement geldt uitsluitend voor de CV-ketel, niet voor de verdere verwarmingsinstallatie.

Voor meer informatie en de Algemene Voorwaarden verwijzen wij naar de website van Heuvelland: www.cv-ketel.info.

HET VEGEN VAN SCHOORSTENEN EN SCHOONMAKEN VAN DAKGOTEN

Firma ALTOR (dhr. J. Victor),
Provincialeweg 34,
3998 JG Schalkwijk,
tel. 030-6564273.

Het vegen van de schoorsteen, éénmaal per jaar/per kanaal:
€ 58,00 incl. BTW.

Het schoonmaken van de dakgoten (alleen in combinatie met het vegen van de schoorsteen) per strekkende meter:
€ 8,00 incl. BTW.

U dient zich rechtstreeks bij de leverancier aan te melden.

Ook voor individuele vragen over de uit te voeren werkzaamheden dient u zich te richten tot de betrokken firma c.q. uitvoerder.

In geval van serieuze klachten kan de Technische Commissie bemiddelen.



50 jaar lang deskundig advies:
Dakpannen – Isolatie – Schoorstenen –
Zonnepanelen – Gasleidingen –
Kruipruimtes
en nog veel meer....



KRACHTIG KROMME RIJN VERBINDT DE KRACHTEN VAN DE SAMENLEVING

De Bezem gaat doorgaans vooral over energiebesparing en verkeerssituaties en dergelijke, maar zelden over onderlinge contacten, gezamenlijke activiteiten of welzijnsprojecten.



Toch wordt daar ook naar gevraagd in onze wijk. Gelukkig is er al jaren Krachtig Krommerijn die in deze behoefte probeert te voorzien. Niet alleen voor onze wijk, al doet de naam dat vermoeden, maar voor het hele dorp en zelfs gemeentebreed.

Femke Dotman is de uitvoerende kracht van Krachtig Kromme Rijn en voor velen een bekend gezicht. Femke helpt inwoners en organisaties bij het realiseren van ideeën, officieel burgerinitiatieven genoemd. Zo zijn Maaltijdmaatje, Automaatje en de Zomerschool er gekomen.

Kijk vooral op bunniksamen.nl, bij de organisaties, als u deze voorzieningen nog niet kent.

Ontmoet elkaar met Krachtig Krommerijn

Contacten leggen

Een heel belangrijk onderdeel van Femkes werk is ook het koppelen van mensen aan elkaar voor gezamenlijke bezigheden, wandelen, koffie drinken, een potje schaken, waar maar behoefte aan is van twee kanten.

Soms gaat het ook om informele hulp. Of ze helpt mensen aan vrijwilligerswerk. Ooit bij stil gestaan dat dit niet alleen prettig is voor de desbetreffende organisaties, maar ook een goede manier om aan meer contacten te komen en iets om handen te hebben, mocht u daarnaar op zoek zijn?

Hoog op het lijstje van Krachtig Krommerijn staat ook het realiseren van een ontmoetingsplek in het dorp Bunnik.

Helaas een heel moeilijk dossier. Vorige maand kon u in 't Groentje lezen dat er in

ieder geval vergevorderde plannen zijn om een 'Huiskamer' te realiseren in de bibliotheek. Het plan is om er een programma met activiteiten en ontmoetingen aan te bieden.

Krachtig Kromme Rijn verbindt inwoners en organisaties

bunniksamen.nl

Op heel veel andere locaties in onze gemeente is ondertussen een ruim aanbod van activiteiten, allemaal te vinden op bunniksamen.nl. en een deel ervan ook wekelijks in 't Groentje op de pagina van het netwerk BunnikSamen. In dat netwerk bundelen tal van maatschappelijke organisaties en de gemeente hun krachten.

Op bunniksamen.nl presenteren zich verder vrijwel alle clubs, verenigingen en andere organisaties op het gebied van sport, cultuur, jongerenwerk, ouderenactiviteiten, muziek, verzin het maar. Zoals we vroeger een gemeentegids hadden. Op de site verschijnen bovendien berichten over nieuwe initiatieven en er is een groot aantal vrijwilligersvacatures te vinden.



Voor meer informatie over persoonlijke bemiddeling of vrijwilligerswerk kunt u ook kijken op krachtigkrommerijn.nl of bellen met Femke Dotman: 0652549905



Prachtige fotocollage gemaakt door Wim van Daalen



Actieve en enthousiaste mannen gezocht!

Vind je veel verschillende sporten leuk om te doen en vind je het leuk om actief te sporten in een enthousiaste groep? Kom dan op maandagavond van 20.30 tot 21.30 uur een keer sporten in de Rijnzaal, Camminghalaan 25, in Bunnik!

In dit uur wordt er door een groep mannen in de leeftijd van 40- 65 jaar actief met elkaar gesport.

Wij beginnen met een warming-up, gevolgd door spel of werken aan de conditie.

Hierna komen de spierversterkende oefeningen aan de beurt, waaronder armen, buik, rug en benen. Wij sluiten af met een spel, bijvoorbeeld basketbal, volleybal, korfbal of badminton en natuurlijk een cooling down.

Hoe hoog de lat ligt, bepaal je zelf. Het is een uur een hele lekkere work-out (zweeten dus) in een ongedwongen, gezellige sfeer, dicht bij huis. Dus houd je niet van een sportschool en houd je van afwisseling, en sporten met elkaar, dan is dit zeker wellicht iets voor jou. Iedereen is van harte welkom om een paar keer gratis mee te komen trainen. Zo kun je zelf kijken of het bij jou past!

Overige informatie is te vinden op onze website: www.degemzen.nl.

Bellen kan natuurlijk ook: **Nanda Bax: 0306954483.**