

Nieuwsflits ReVAS de Peperbus – nummer 5

maart 2025

Verschijnt op onregelmatige basis

Beste sporters, trainers, lesgevers en betrokkenen bij ReVAS de Peperbus,



Hierbij de vijfde Nieuwsflits die vanuit het bestuur is gemaakt! Bijdragen van leden, trainers, coördinatoren of betrokkenen zijn en blijven welkom! Het zou leuk zijn als in het volgende nummer wat ervaringen, leuke foto's of anekdotes worden gedeeld door anderen. Dus schroom niet, klim in de pen en stuur het op! Dit kan naar Loekie van Tweel.

- In deze Nieuwsflits kunnen jullie een leuk verslag lezen van Roel over 2 verschillende toernooien van het tafeltennis waar hij naar toe is geweest.
- De H-hockey heeft nieuwe shirts en is helemaal naar Goes gegaan voor een competitiedag.
- In december hebben we een opruimactie gehouden in de berging van de gymzaal van de Vogellanden, de foto's van voor en na spreken voor zich.
- Er is weer een vrij uitgebreid verhaal met 'Uit het bestuur', want er wordt achter de schermen hard gewerkt om de vereniging draaiende te houden.
- We gaan Boccia weer opstarten! En we zijn het goede doel van de Halve Marathon van Zwolle. Een mooie kans om te laten zien wie wij zijn en wat voor mooie sporten we allemaal hebben – dus geef je op om daar te helpen op zaterdagavond 14 juni!
- En tenslotte is er ook een verhaal over de tweede bijeenkomst die we gehouden hebben over de toekomst van ReVAS de Peperbus bij SportServiceZwolle – dit was op maandagavond 10 maart 2025. We waren erg blij dat er dit keer 15 mensen waren (vorige keer in november waren er 9), waaronder een heel aantal leden die nog maar sinds kort lid zijn van ReVAS de Peperbus. Zou het de beloofde appel-kruimeltaart zijn die mensen heeft gelokt? Dat bleek niet het geval, iedereen was oprecht begaan met de vereniging en wil graag dat we nog heel lang blijven bestaan en er veel mensen met een beperking een fijne sport bij ons kunnen vinden. Het was een inspirerende bijeenkomst waar zeker weer een vervolg op komt.

Nieuwe outfit H-hockey en competitie in Goes

De H-Hockey heeft middels hun sponsor reclamebureau QuErCo voor het gehele team geweldig nieuwe rode outfits kunnen laten maken. Het team was hier onwijs blij mee. Op de laatste competitie in november 2024 kon de nieuwe outfit gelijk gebruikt worden.

En natuurlijk waren de mooie rode shirts ook aan op de competitiedag in Goes op zaterdag 1 maart 2025. Op facebook is weer een mooi verslag van deze competitiedag en de voorafgaande en opvolgende trainingen te vinden: <https://www.facebook.com/handbewogenrolstoelhockeyclubzwolle>



Hierbij het verslag van de competitie:

Trainingsblog 109 van onze bloggende speler Stephan van der Heijden:



Beste Lezer(s),

Dit was hem dan! De training nadat team 2 afgelopen Zaterdag in Goes, een competitiedag heeft gespeeld. Ondanks dat het weer een verre binnenlandse wereldreis was, deed iedereen z'n best. Daarbij reed iedereen ook z'n beste wielkje

voort.

We (REVAS PEPERBUS H2) hebben 3 wedstrijden gespeeld, waarvan dit de uitslagen zijn:
 REVAS PEPERBUS H2 - Bredius Rollers H3 = 5-1

Haag '88 H3 - REVAS PEPERBUS H2 = 3-1

SGB H2 - REVAS PEPERBUS H2 = 4-3

Vanavond hebben we voorafgaand een nabespreking van deze competitiedag gehouden, er waren dingen die beter konden/kunnen.

Wel is er afgelopen Zaterdag aan beeldmateriaal gedacht, zie hiervoor de 2 bijgevoegde foto's! Fotocredits to: Patrick Heutinck.



Traditiegetrouw doen we na een competitiedag op de training, altijd de hele avond een partijtje. Zo ook vanavond dus weer. Helaas wierp vandaag de warme chocolademelk z'n vruchten niet af om te scoren. Maar tsja, het kan niet iedere keer feest zijn. Het eindigde overigens wel in een 6-4 winst!

Opruimactie Berging Sportzaal Vogellanden

Op 4 december stuurde Anniek van Vilsteren, psychomotorisch therapeut bij de Vogellanden, een mailtje waarin ze aankondigde de berging van de sportzaal graag op te willen ruimen. In de sportzaal zijn twee bergingen te vinden, de voorste berging is van Vogellanden zelf en de achterste is vrijwel geheel in gebruik door ReVAS de Peperbus.

Op 12 december stonden we al met een groepje in de ijskoude berging alles uit te zoeken. De boardings van de E- en de H-hockey staan er, de handbewogen rolstoelen van de H-hockey, de tafeltennistafels en een heel aantal kasten,



1 Voor de opruimactie

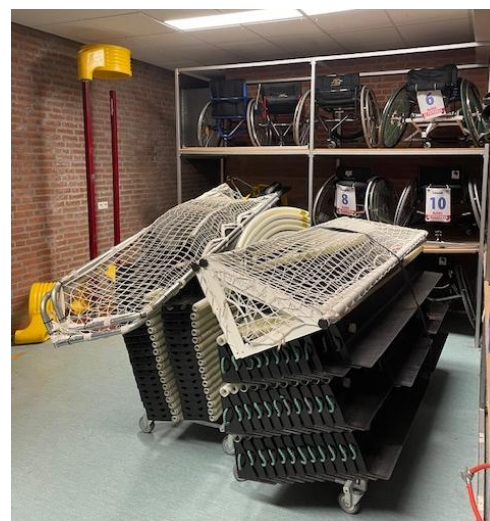
waarvan een deel erg onhandig of kapot. Daarnaast stond er nog van alles wat er in de loop van de jaren in terecht is gekomen wat niet van de ReVAS is, allerlei spel materiaal nog van de multisport (dat is naar de voorste berging gegaan zodat het gebruikt kan worden) en de korven van de korfbal. We vonden nog een doos met oude folders, hele oude boekjes over tafeltennis, dozen vol oude T-shirts enz. Maar ook mooie banners van het vorige jubileum. Er zijn goede afspraken



gemaakt over wat weg kon en wat zeker bewaard moest blijven en zo kon Anniek met de mensen van de afdeling facilitair al snel aan en gang.

En op 3 januari al zond Anniek ons deze 3 foto's van een inmiddels keurig opgeruimde en niet meer zo koude en vochtige

berging. De verwarming staat er nu aan – veel beter voor de tafeltennistafels! Een goede actie in fijne samenwerking met alle trainers van de verschillende sporten, dank allemaal!!



23 editie Halve Marathon Zwolle

Renske van Dokkum heeft contact opgenomen met de organisatie van de 23 editie van de halve marathon die op 14 juni 2025 wordt gelopen om Revas de Peperbus te kiezen voor het goede doel. In een mail van 12 december heeft Renske het bestuur gemeld, dat de organisatie Revas de Peperbus heeft gekozen als goed doel. Zij heeft op verzoek van de organisatie iets geschreven over Revas de Peperbus. Het bestuur is Renske zeer erkentelijk dat zij zich voor de vereniging heeft ingespannen. De uitreiking van de cheque vindt plaats op 19 juni 2025 en wordt uitgereikt aan Renske van Dokkum (WWZ) en Josefien van de Klundert (zwemmen). Meer informatie is te vinden in bijgaande link <https://halvemarathonzwolle.nl/goede-doelen/>.

Tijdens de halve marathon zullen we met een stand van ReVAS de Peperbus aanwezig zijn, zo kunnen we de naamsbekendheid weer wat verder vergroten. Mocht je willen helpen in de stand of op die dag met hand- en spandiensten, geef je op! Samen maken we er een mooi evenement van!

Tafeltennis ReVAS de Peperbus: toernooi info

Door: Roel Tiebosch

De toernooien volgen zich snel op. Op 11 januari gingen we, 3 enthousiaste leden, naar het toernooi in Zoetermeer. Een eind rijden, maar dan heb je ook wat. Helaas was Yvon ingedeeld in een te hoge klasse, wat tijdens het toernooi niet meer veranderd kon worden. Dat heeft ze geweten. Elk potje tegen een tegenstander met meer ervaring en een hoger niveau werd kansloos door



haar verloren. Wel leerzaam, maar niet heel leuk voor zowel haar als de tegenstanders. Toch bleef ze doorzetten en er werden punten gepakt, maar niet genoeg voor een overwinning. Volgende keer in een juiste klasse dan moet het goed komen.



Roel was ingedeeld in een hogere klasse dan bij het vorige toernooi, dus zijn bedoeling was om vooral te winnen en lekker te spelen. Dat was gelukt. Winst en ook verlies lagen dicht bij elkaar. Kortom, mooie ervaring opgedaan.

Onze topper, Martijn, was de favoriet bij het schuiftafeltennis. Hij maakte zijn reputatie waar, maar moest er wel wat voor doen. De tegenstand was wat groter dan verwacht, maar toch won hij onbedreigd elk potje. Dus nam hij terecht een beker in ontvangst voor de 1e prijs.

Afgelopen weekend, 9 februari zou er een toernooi worden georganiseerd in Den Bosch, maar dat ging door omstandigheden niet door. Gelukkig werd er snel doorgepakt door een andere vereniging en togen Yvon en Roel naar Terborg, in de buurt van Doetinchem. Martijn zou ook komen, maar die haakte af met een blessure. Yvon was nu wel goed ingedeeld maar er werd gespeeld in een gecombineerde klasse. Dus én tegen spelers van je eigen niveau én tegen spelers van een hoger niveau. 10 wedstrijden op één dag. Intensief, vermoeiend maar vooral gezellig en leuk. Yvon hoopte op de eerste overwinning. En die kwam er. Ze is van de nul af. Tevens pakte ze nog her en der nog wat setjes mee, dus een prima toernooi gespeeld. Ervaring is bij tafeltennis van groot belang in de consistentie van je slagen, dus veel spelen en je armen leren om de juiste bewegingen te maken. Roel speelde in dezelfde gecombineerde klasse. Hij won de helft en ook hij pakte her en der nog wat setjes. Niet weggespeeld, maar iedere keer net verloren. Hij speelde in ieder geval op het juiste niveau.

Kortom, prima en vooral blijven spelen. Volgende toernooien zijn alweer gepland voor maart. Dus wordt vervolgd.



Uit het bestuur

- Wat zijn we blij als bestuur dat Roel Tiebosch ons is komen versterken als interim-voorzitter! Roel is handbiker en zocht voor in de winter een andere leuke sport. Dat werd tafeltennis en al snel is hij kennis komen maken in het bestuur en neemt nu de voorzitterstaken op zich. Daarnaast neemt hij ook tijdelijk enkele deeltaken van de penningmeester over omdat onze penningmeester Bram van de Klundert long-covid heeft opgelopen en er momenteel te weinig energie voor heeft. Gelukkig is ClubCollect voor een groot deel al ingeregeld.
- De ALV zal gehouden worden op maandagavond 14 april 2025 in De Vogellanden. Per sporttak zijn in ieder geval 2 stemgerechtigde leden aanwezig, maar eenieder is van harte welkom op deze avond om mee te denken en inbreng te kunnen hebben. Een uitnodiging met agenda voor deze avond wordt spoedig verstuurd of is al verstuurd.
- Bij het warm-water-zwemmen zijn 2 nieuwe trainers van start gegaan. Op de maandagavond is Chelsea Snijder nu de begeleider van de groepen in plaats van Rianne Krooshoop en op de dinsdagavond Lara Schreiner in plaats van Julia Huizinga. Heel veel

dank aan Rianne en Julia en een hartelijk welkom en veel plezier met het lesgeven voor Chelsea en Lara!

- De e-hockey, de h-hockey, het tafeltennis en het rolstoeldansen draaien goed, het zijn nu mooie stabiele groepen die fanatiek sporten. Op donderdagmiddag 3 april gaat het rolstoeldansen een clinic geven voor de PMT in de Vogellanden.
- Het parazwemmen op de zaterdagochtend in het zwembad van OnCampus gaat per 1 mei 2025 stoppen bij OnCampus. Het zwembad werd veel te duur voor de 7 leden die de groep nu telt. We zijn al enige tijd in overleg met Swol1894 om te onderzoeken of we samen kunnen werken en de groep parazwimmers bij Swol1894 in het zwembad De Vrolijkheid terecht kan. Voorzitter Renilde Huizinga is voorzitter van Swol en zeer enthousiast op zoek gegaan voor ons. Er is eventueel een mogelijkheid op de zaterdagochtend van 8:00 tot 9:00 uur, maar dan zullen 4 van de 7 leden stoppen, dat lukt hen niet omdat het te vroeg is. We zijn nu op zoek naar andere tijdstippen aan het begin van bv. een avond en hopen dat snel te vinden.

Boccia

Er is een trainer gevonden voor Boccia! Dat betekent dat we hard bezig zijn met het voorbereiden van 3 gratis proeflessen en de opstart van een groep voor Boccia. Op donderdag 8, 15 en 22 mei 2025 van 15.15 tot 16.15 zal trainer Stan Weernink de eerste 3 gratis lessen verzorgen

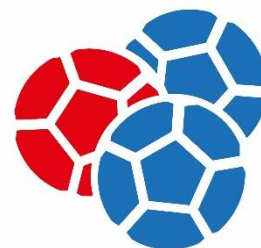
in de sporthal van de Twijn (Dokter Hengeveldweg 2 te Zwolle). In de Twijn zullen in april 2 lessen tijdens de gymles in het teken staan van Boccia, die lessen zullen verzorgd worden door Roy de Haas van Gehandicaptensport Nederland. De Twijn gaat al een aantal jaar met een grote delegatie van hun leerlingen naar de landelijke jeugdkampioenschappen, de meesten kennen de sport dus al goed. We hopen dat ze zo enthousiast zijn dat ze het als een wekelijkse sport willen gaan beoefenen. Alle leerlingen zullen een brief meekrijgen en een flyer, ook voor hun ouders met de informatie over de proeflessen en het vervolg. Boccia is een **Paralympische sport** voor mensen met een motorische beperking waarbij het doel is om jouw blauwe of rode ballen zo dicht mogelijk bij de witte bal te gooien. Het mikspel kan dankzij diverse hulpmiddelen ook worden gespeeld door boccia spelers met onvoldoende gooi kracht. De sport is speciaal ontwikkeld voor mensen met Cerebrale Parese, maar wordt op internationaal niveau inmiddels ook gespeeld door mensen met bijvoorbeeld Spina Bifida, spierziekte, dwarslaesie of amputaties. Boccia wordt zowel individueel als in teamverband gespeeld.



Boccia zorgt ervoor dat de sporter zich snel kan ontwikkelen in het onder controle houden van de spieren en het focussen voor een langere tijd. Om een goede boccia-speler te worden, zijn twee kwaliteiten van enorm belang: tactiek

en precisie. Door patronen te herkennen in de gegooide ballen en zo gericht mogelijk te gooien, heb je als speler een enorme voorsprong op je tegenstander.

Iedereen die dus wil kennismaken met Boccia, ook jullie als leden van ReVAS de Peperbus (zie <https://www.gehandicaptensport.nl/onze-sporten-en-topsport/boccia>), is van harte welkom op 8, 15 en 22 mei. Mocht je nog iemand kennen voor deze sport, geef de informatie dan ook door! Voor vragen en aanmelden voor Boccia kunt u contact opnemen met Loekie van Tweel-Groot of u kunt een mail sturen naar info@revas-peperbus.nl.



Verslag bijeenkomst toekomst vereniging - maandag 10 maart 2025 bij SportService Zwolle

Deze avond werd gehouden onder leiding van de regioadviseurs aangepast sporten Mike Wigink en Valerie Seinen en van verenigingsadviseur Dennis Compaijen. Zij werken alle 3 bij SportService Zwolle. Mike en Valerie kennen we als bestuur al een tijd, heel fijne mensen waar we goed contact mee hebben en waar we met allerlei vragen bij terecht kunnen. Vorige bijeenkomst was Arjan Jansen betrokken als

verenigingsadviseur maar hij heeft een leuke nieuwe baan gevonden per 1 februari bij Sportbedrijf Raalte. Dennis heeft dit onderdeel van hem overgenomen en is nu dus betrokken bij ReVAS de Peperbus.



Zoals jullie allemaal hebben kunnen lezen in Nieuwsflits 4 (zie anders <https://revas-peperbus.nl/2024/12/21/nieuwsflitsen-van-het-bestuur/>) hebben we 10 november een inspirerende bijeenkomst gehad. Bij dit vervolg van 10 maart waren 15 leden van ReVAS de Peperbus aanwezig. We begonnen de avond met het bekijken van een filmpje Back to Basics (10 minuten); over het verenigingsleven en hoe dat is veranderd in de loop der jaren. Het is een heel illustratief filmpje, de moeite waard om eens te bekijken! Dit is de link ernaar toe: https://www.youtube.com/watch?v=Umomu_aDQ4w



Uit het filmpje kwamen een aantal herkenbare zaken naar voren: een vereniging is geen bedrijf en de leden zijn geen consumenten; samen de schouders eronder zetten, de vereniging is een gemeenschap, verenigen, op zoek naar een verbinder en

bruggenbouwer. Dennis vroeg of we dingen herkenden in het filmpje en dat was zeker zo.

Ook bij ReVAS de Peperbus is het zo dat iedereen druk is en het moeilijk is om mensen voor het bestuur of commissies te vinden. Uit de zaal kwam de vraag waarom ReVAS zoveel verschillende sporttakken heeft, waarom de sporttakken niet bij de reguliere sporttakken zijn ondergebracht. Dat is bijvoorbeeld bij het basketbal wel het geval. De andere sporttakken kunnen zich moeilijker ergens aansluiten en het is een groot voordeel om samen 1



vereniging te zijn. Bijvoorbeeld voor de penningmeester, contributie-inning en het aanvragen van subsidie. Het zou goed zijn de leden meer mee te nemen in hoe de vereniging is georganiseerd, wat de geschiedenis is van de vereniging en wat nu de taken zijn binnen de vereniging. Hier kwam de talentenbank ook weer om de hoek kijken – het is belangrijk te weten waar de talenten van de leden liggen, want als je iets leuk vindt, is het ook gemakkelijker om uit te voeren! We moeten de leden en elkaar dus nog beter leren kennen, zowel binnen de verschillende sporttakken als tussen de sportafdelingen.

Hoe verbindt je de verschillende sporttakken en hoe voorkom je per sporttak dat er maar een enkeling is die zich verantwoordelijk voelt voor het reilen en zeilen en heel veel regelt?

Binnen de sporttakken is het gevoel vaak wel hecht, behalve bij het WarmWaterZwemmen dat bestaat uit wel 12 subgroepjes. In die subgroepjes is het heel verschillend hoe goed de mensen elkaar kennen, sommige groepjes gaan nog even wat drinken samen in de hal van de Vogellanden (mag daar altijd!), maar de meesten niet.



Een aantal punten waar we als vereniging tegenaan lopen die anders zijn dan in het filmpje is dat we een vereniging zijn voor mensen die een beperking, chronische ziekte o.i.d. hebben en daardoor veel minder energie. Soms is het sporten of bijvoorbeeld zwemmen al zo inspannend dat er dan geen energie meer over is voor een gezamenlijk kopje thee of koffie, dan is verbinding al lastiger. Bestuurstaken zijn momenteel vaak groot en veelomvattend. Het is dus zaak te zoeken naar mogelijkheden om die taken op



te knippen in veel kleine deeltaken. Want het werd op de avond duidelijk aangegeven dat mensen best willen helpen met kleine deeltaken zonder al te veel strakke deadlines, en daar zijn we als bestuur superblij mee! Op die manier kan ieder zijn of haar steentje toch bijdragen en ontstaat er vanzelf ook meer verbinding. Ook het bredere netwerk van de leden (familie, vrienden, kennissen) kan ingezet worden voor die kleinere deeltaken.

Maar de leden moeten dan dus wel weten wat voor deeltaken er zijn, want dat mist nu. We gaan als bestuur aan de slag met het opknippen van de huidige taken in logische deeltaken en hopen dat veel leden hierin klussen/klusjes kunnen vinden waar ze blij van worden (en wij ook!).

In het voorstelrondje werd ook gevraagd naar de verwachting van de avond en wat je belangrijk vindt voor de vereniging. Daar kwam uit dat mensen vooral zijn gekomen omdat het voortbestaan van de vereniging voor hen heel belangrijk is, uit nieuwgierigheid, omdat ze graag meer betrokkenheid zien tussen en met de leden en omdat ze meer willen betekenen voor de vereniging.

Na de pauze gingen we uiteen in 3 groepjes die zich bogen over de volgende vragen:

- Hoe ervaren jij betrokkenheid binnen ReVAS?
- Wanneer voel jij je betrokken?

Als het gaat om nu is er vaak wel (grote) betrokkenheid bij de eigen groep, maar verder maar heel weinig. Deze bijeenkomsten worden wel als heel stimulerend ervaren.

Voor de toekomst worden er allerlei suggesties gegeven zoals:

- Meer contact zoeken met elkaar
- Een lief & leed-groep
- Een open dag organiseren waarbij iedereen kan kijken bij de verschillende sporten. Of in de vorm van een clinic om met elkaar te sporten – uit te laten voeren door een commissie of projectgroepje.
- Contactmomenten creëren, denk aan een feestavond, nieuwjaarsbijeenkomst, barbecue. Een mixtoernooi, een oliebollenactie.
- Commissies/projectgroepjes organiseren voor bijvoorbeeld de PR, promotie, meer (naams)bekendheid.
- Laten weten wat voor korte taken er zijn – de leden weten dat niet. En dus kleine en overzichtelijke taken zonder deadline voor een korte periode vragen aan anderen. Hier is de talentenbank belangrijk voor – een talentenbank gaan maken! Met de leden in gesprek gaan, wat kun je en vind je leuk? Wie? Ook een commissie of projectgroep?
- De leden ook laten zoeken in hun eigen netwerk of er iemand is zonder beperking en met veel energie die wel in het bestuur kan deelnemen.

Veel dank voor alle leden die aanwezig waren, hebben meegedacht en hun inbreng hebben gegeven. We gaan hier weer mee verder! Heb je zelf nog ideeën, of wil je met een bepaald idee aan de gang (samen met anderen), we horen het heel graag als bestuur! Dus mail of bel ons vooral!

