



Return Nieuwsbrief

november 2023

Redactie Willie van Druten

Inhoudsopgave:

1. Meer spellen bij Return
2. Jubileumfeest met een Hollandse twist
3. Gelezen: tafeltennis en dansen, het beste om te bewegen
4. Return verwelkomt 150e lid
5. ASM opfriscursus
6. Nog een klusdag op zaterdag 11 november
7. Druk bezet familie- en vrienden toernooi
8. Clubkampioenschappen verplaatst naar zondag 10 december
9. Nog meer sportaanbod bij sportpark 'Amstelhoef'
10. Wijnproeverij op vrijdagavond 17 november
11. Bierproeverij op vrijdagavond 1 december
12. Het robot tafeltennis opnieuw in de schijnwerper
13. Hoe werkt de nieuwe ventilatie?
14. Hoog bezoek uit Spanje

1. Meer spellen bij Return

Sommige leden vroegen zich al langer af, waarom er in het weekend niet bij Return getafeltenist wordt. Bij navraag bleek er best veel belangstelling voor te zijn. Nu een vrijwilliger ook de zorg van de barbezetting op zich genomen heeft, is er geen enkel bezwaar meer, om aan deze sportbehoefte in het weekend te voldoen.

**Voortaan
elke zaterdagmiddag vrij tafeltennissen,
voor alle leden van Return**

**Van 13.00 tot 16.00 uur,
daarna derde helft!**

Zaterdagmiddag 4 november om 13.00 uur feestelijke start

Voor 'niet leden', 4 dagdelen gratis tafeltennissen

2. Jubileumfeest met een Hollandse twist

Maar liefst zo'n 80 gasten vierden het 45 jaar bestaan van Return mee tijdens het jubileumfeest op vrijdag 13 oktober. De tafeltennis speelzaal was omgetoverd in een feestzaal. Een zingende troubadour met zijn assistente, die ook saxofoon speelde, vermaakte het gezelschap.

Schoorvoetend kwam het op gang. Maar toen een feestelijke groepsfoto werd gemaakt, stond automatisch iedereen op de dansvloer, wat de start bleek voor een bruisende feestavond. Tot in de klein uurtjes werd gefeest.

3. Gelezen: tafeltennis en dansen, het beste om te bewegen

In de media verscheen onlangs een artikel over welke sporten zorgden voor de meest verantwoorde bewegingen voor het lichaam. Hierbij stonden dansen en tafeltennissen bovenaan de lijst. Wij wisten het al langer, maar zo hoor je het ook eens van een ander.

4. Return verwelkomt 150e lid

Helaas kom Wim Nijs bij de feestavond niet aanwezig zijn. Maar toen hij op woensdag 18 oktober kwam tafeltennissen, was het ook een mooie gelegenheid om Wim te feliciteren als 150e lid van Return. Wim werd verrast met een fraai boeket bloemen.

Tijdens de nieuwjaarsborrel in 2020 mochten we Amir Houssan Haidari verwelkomen als 100^e lid.

Nu hebben we een volgende mijlpaal gehaald. Een mooier cadeau voor het 45 jaar bestaan konden we ons niet voorstellen.

Wim heeft zich laten interviewen door de redactie van weekblad Regio Oss, wat een mooi artikel opleverde in dit blad.



5. ASM opfriscursus

Op donderdag 19 oktober togen Anja de Been, Victor Poppelaars en Willie van Druten naar Apeldoorn voor een opfriscursus ASM bewegingsoefeningen.

De ochtend was bedoeld voor de theorie en de middag bestond vooral uit praktijkvoorbeelden, ook om zelf mee te doen.

Elke sport heeft zo z'n basiselementen, maar al doende kregen we kennis en inzicht om mengvormen van sporten te bedenken om zo vernieuwend bezig te zijn.

Gebleken is dat prikkeling met verschillende beweegvormen een positief effect op zowel lichaam als geest heeft. Daarnaast heeft het effect op je basissport.

Van groot belang is de oefeningen niet te vaak te herhalen, maar ook het brein te prikkelen met nieuwtjes.

Aan Anja en Victor de uitdaging om dit telkens op de vrijdagmorgen bij het Old Stars tafeltennis in praktijk te brengen. Graag delen we met jullie de fraaie quote die opvalt in de prachtige trainingshal:

*Je stopt niet met bewegen omdat je oud wordt.
Je wordt oud, omdat je niet meer beweegt.*

6. Nog een klusdag op zaterdag 11 november

Vanwege een tafeltennis clinic voor het verplegend personeel van Ziekenhuis Bernhoven kon de klusdag op zaterdag 28 oktober niet doorgaan. Er zijn nog wat klussen blijven liggen. Wie komt Jan Stekelenburg helpen klussen op zaterdag 11 november?

Graag opgeven op het mededelingen bord.

7. Druk bezet familie- en vrienden toernooi

Met een record aantal deelnemers werd zondag 29 oktober het inmiddels bekende Return familie- en vrienden tafeltennistoernooi gespeeld. Zoals gebruikelijk was er de ontvangst met een verse appelflap.

Het toernooi was precies wat met een familie-en vrienden toernooi bedoeld is: jong en oud genieten van het spelletje. Opa's en oma's kijken trots naar het spel van hun (klein)kinderen. En het geheel voelt als een familie reünie.

Het Return familie- en vrienden toernooi staat bij sommige families al weer in de agenda van 2024.

8. Clubkampioenschappen verplaatst naar zondag 10 december

Vanwege de nog lopende NTTB en BBTF competities is besloten de Clubkampioenschappen in het jubileumjaar te verzetten naar zondag 10 december.

Er is dan ook nog ruime de gelegenheid om in te schrijven.

Robert Morel verdedigt, als clubkampioen van 2022, zijn titel.

9. Nog meer sportaanbod bij sportpark 'Amstelhoef'

- **Gevarieerde sport-en beweeg activiteit in de buitenlucht.**

Vanaf 25 oktober elke woensdagmorgen van 18.00 tot 19.00 uur bij Sportpark Amstelhoef. Verzamelen in de kantine van RKS Margriet. 125,00 euro voor 1 keer per week, gedurende 12 maanden!!

- **Bewegen voor senioren**

Samen laagdrempelig bewegen in de buitenlucht.

Vanaf 27 oktober elke vrijdag van 9.30 tot 10.30 uur sportpark Amstelhoef

Verzamelen in de kantine van RKS Margriet. Gratis eerste proefles.

Daarna 125,00 euro voor 1 keer per week, gedurende 12 maanden!!

10. Wijnproeverij op vrijdagavond 17 november

We hebben Joyce Muller, vinoloog van wijnhuis Lodewijk Napoleon uit Ravenstein, bereid gevonden om op vrijdagavond 17 november voor leden en gasten een wijnproeverij in het Return clubhuis te verzorgen.

De wijnproeverij begint om 20.00 uur en wordt afgewisseld met hapjes.

De bijdrage is €15,00 euro per persoon.

Aanmelden kan op het formulier op het mededelingenbord.

Kijk eens op de website www.wijnhuislodewijknapoleon om meer te weten te komen over Joyce Muller, afgestuurd op de wijnacademie



11. Bierproeverij op vrijdagavond 1 december

Op vrijdagavond 1 december houden we onze bierproeverij. Onze organisatoren hebben weer een lokale brouwer bereid gevonden iets te vertellen over zijn brouwproces waarna het resultaat daarvan uiteraard geproefd kan worden. De proeverij begint om 20.00 uur en wordt afgewisseld met hapjes. De bijdrage is €15,00 per persoon. Aanmelden kan op het formulier op het mededelingenbord.



12. Het robot tafeltennis opnieuw in de schijnwerper

Bij Return is van de nood een deugd gemaakt. Nu de tapijttrollen zijn opgeruimd en het bij de toernooien en de competitie thuiswedstrijden drukker is dan ooit hebben we ons gebogen over de vraag hoe we de vluchtroute via de nooduitgang in de zaal altijd vrij kunnen houden. De nieuwe zitjes en nieuwe opslag van de tapijttrollen waren al een enorme verbetering. Maar het feit blijft dat de robot tafeltennistafel zorgt voor een gigantisch obstakel voor de nooduitgang. Om die reden hebben we de achterste tafel in de zaal omgebouwd tot robot tafeltennistafel. Roy Veldhoen heeft de robot schoongemaakt, zodat deze nu weer prima werkt. Als je kennis wilt maken met of uitleg wil over de robot, vraag dan naar Roy. De afgelopen dagen was er veel belangstelling voor de robot. Het kan iets meer voorkomen dat alle tafels bezet zijn. Als je dan speelt, let er dan op na een halfuurtje spelen plaats te maken voor andere mensen die willen spelen. Hoewel het afgelopen dagen erg druk was, verliep het tafeltennissen op rolletjes. Het kwam in de praktijk maar enkele keren voor dat rond 10 uur enkele mensen zaten te wachten in het sportcafé.

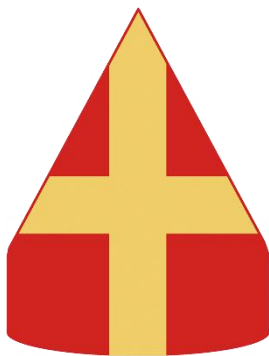
13. Hoe werkt die nieuwe ventilatie?

Sinds februari hebben we een nieuw ventilatiesysteem bij Return. De ventilatie staat aan tijdens de gebruikelijk speeluren. Als het systeem aan staat, wordt altijd verse lucht naar binnen geblazen door de zakken die aan de wand hangen. Ook wordt lucht van binnen naar buiten gezogen door gaten in het plafond. In de wintermaanden wordt uit de verwarmde lucht die wordt afgevoerd warmte teruggewonnen door het in contact te brengen met de koude lucht die van buiten wordt ingeblazen. Zo houden we de energierekening zo laag mogelijk. Het is ook mogelijk de lucht die van buiten komt voor te verwarmen door middel van een elektrisch spiraal. Dat voorkomt dat er te koude lucht uit de zakken komt. We verwarmen de ruimte dus op 2 manieren: via radiatoren en via ingeblazen lucht. De laatste maanden meten we continu de kwaliteit van de lucht. We meten zowel de luchtvochtigheid, de temperatuur en het CO₂ gehalte. Dit laatste gehalte is de beste indicator voor de luchtkwaliteit.

Uit de metingen blijkt dat de installatie doet wat we ervan verwachten. Het CO2 gehalte blijft vrijwel altijd onder de limiet die nog als veilig en gezond wordt gezien. Onze duurzaamheidscommissie houdt de meetresultaten in de gaten en probeert het systeem verder te optimaliseren. Deze commissie bestaat uit Carel Cox, Henk de Reus, Roy Veldhoen en Dick Voskamp. Hebben jullie nog vragen over deze installatie, loop dan even bij een van hen langs.

14. Hoog bezoek uit Spanje

Vorig jaar bracht de goedheiligman na vele jaren weer een bezoek aan ons clubhuis. De ontvangst door het enthousiaste publiek werd als zeer prettig ervaren. Met name het feit dat er publiek van onder de 10 tot boven de 90 aanwezig was, vond onze gast geweldig.



Sinterklaas heeft daarom aangekondigd met een of twee Pieten langs te willen komen, op woensdagavond 22 november rond 19.00 uur en op donderdagmiddag 23 november rond 15.00 uur.

Iedereen is van harte welkom om onze hoge gast te verwelkomen en met hem op de foto te gaan. Uiteraard hopen we dat ook ouders (op de woensdag) of kleinkinderen (op de donderdag) aanwezig zijn. De warme chocolademelk staat klaar.