

RETURN

OSS

Oktober 2026, Return viert eerste lustrum Old Stars tafeltennis



Wat valt er te beleven in het clubblad?

Pg.2 Voorwoord vice-voorzitter.

Pg.3 De Kick off met Bettinne Vriesekoop maakte indruk.

Pg.4 Waar ASM-bewegingsoefening voor staat: Athletic Skills Model.

Pg.5 De derde helft.

Pg.6 De trainers stellen zich voor.

Pg.7 Een hecht team.

Pg.8 We vieren het 1e lustrum op 13 november a.s.

TTV Return Oss
Amsteindstraat 108 A
5345 HB Oss

Telefoon tijdens openingstijden: 0412-858885

E-mail: secretariaat@ttvreturn-oss.nl

www.ttvreturn-oss.nl

Colofon

Uitgave oktober 2026

Initiatief van het Return bestuur

Redactie: Willie van Druten en Threes Geelen

Vormgeving: Jack Post

Oplage: 250

Aangeboden aan junioren- en senioren leden van TTV Return Oss, deelnemers Return Old Stars tafeltennis, cursisten Return tafeltennissportschool, ouders van jeugdeden en sponsors van Return.

Beste Leden,

Toeval 1. Het toeval wil dat ik, als vice-voorzitter van TTV Return, het voorwoord mag schrijven voor de 'Special Edition' Return clubblad ter gelegenheid van het 1e lustrum van Old Stars tafeltennis in Oss.

Het was nog vóór de corona periode in 2019, dat een ferme Friezin tijdens het NTTB- congres in Zwolle een enthousiast pleidooi hield voor Old Stars tafeltennis. Daarmee was het ledenaantal van het tafeltennisclubje in haar Friese dorp verdubbeld van 13 naar 26 leden. Dat leek me wel wat, om ook bij Return van de bedreiging van een vergrijzende doelgroep een kans te maken.

En zo is het Old Stars tafeltennis bij Return ontstaan.

Ook het bestuur stond positief achter het idee om tafeltennis te combineren met bewegingsoefeningen en af te sluiten met tijd voor een praatje. Zozeer zelfs dat aan het 'concept' een gratis kop koffie of cappuccino werd toegevoegd. Voorwaarde die het bestuur stelde was dat ik voor de juiste begeleiding kon zorgen. En warempel dat lukte, telkens met eigen vrijwilligers: dankzij Anja de Been, Victor Poppelaars, Henk de Reus, Wim Swaans, Mariandl Vermeiren, Wim van Melick, Willy van Dijk en, sinds kort, Salam Ishaq.

We maakten dankbaar gebruik van het aanbod van de NTTB om Bettine Vriesekoop, als icoon van de tafeltennisport, in te zetten als publiekstrekker bij de kick-off.

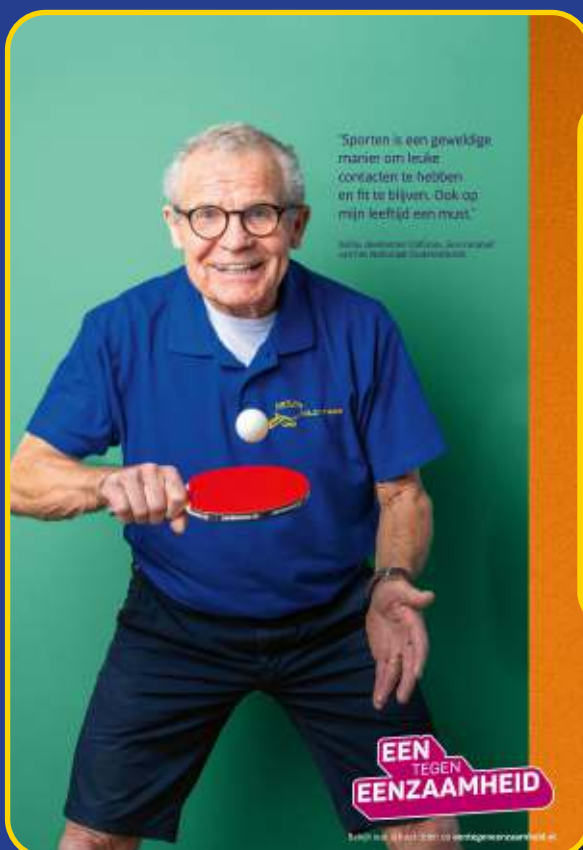
Dat bleek een schot in de roos: maar liefst 28 deelnemers meldten zich op 15 oktober 2021 voor de kick-off. En op vrijdagmorgen 22 oktober 2021 waren de 7 tafeltennistafels in het clubhuis, tot 2 keer toe, volledig bezet.

Toeval 2.

Door een aantal landelijke ASM-trainerscursussen en bijeenkomsten van de NTTB samen met de Old Stars trainers bij te wonen, ontstond een goede relatie met het Nationale ouderen fonds. Op een dag werd ik gebeld om te figureren voor een campagne tegen eenzaamheid onder ouderen. Een kans om het Old Stars tafeltennis landelijk promoten kon ik moeilijk weigeren. Op 9 december 2025 werd de foto-expositie in het ministerie van, Volksgezondheid, Welzijn en Sport in Den Haag, officieel geopend.

Toeval 3.

Op 2 januari 2026 begon onze kleinzoon Daan (24) als stagiair bij het ministerie van V.W.S. in Den Haag. Elke morgen kon hij daar, in de hal, de foto van Opa Willie begroeten. Die foto heeft zich daar beslist nooit eenzaam gevoeld! Willie van Druten, een trotse initiator en - Opa.



De Kick-off met Bettine Vriesekoop maakte indruk.

Wie had durven dromen dat de komst van Bettine Vriesekoop op 15 oktober 2021 er 5 jaar later voor zorgt dat meer dan 60 Old Stars bij Return actief sporten?

En meer dan de helft van de Old Stars deelnemers zijn intussen ook lid geworden van de tafeltennisvereniging! Een voor de club interessante ontwikkeling is, dat daardoor ook het aantal dagdelen om vrij te tafeltennissen kon worden uitgebreid. Daar komt nog bij dat er onder de Old Stars ook relatief veel nieuwe vrijwilligers zijn. Een win-win dus.



Bettine hield een warm pleidooi: "Sport is beter voor je brein dan je denkt."

Tafeltennis, paddel, tennis en badminton, vragen veel van je brein. "Je moet je voorstellen waar de bal terecht komt, hoe snel hij aankomt en hoe je daarop reageert", aldus Bettine. "Geen rally is hetzelfde. Je anticipeert, neemt beslissingen onder tijdsdruk en past je bewegingen voortdurend aan. Daarmee train je je cognitieve flexibiliteit". Volgens de bekende 'brein-professor', Eric Scherder, is juist die combinatie belangrijk. Je bent niet alleen fysiek actief, maar houdt ook verschillende hersengebieden tegelijk aan het werk.

Volop aandacht in de media voor Old Stars tafeltennis in Oss.

De komst van Bettine naar TTV Return, wereldkampioen tafeltennissen, bracht in 2021 de nodige publiciteit met zich mee. Niet alleen met een item op D-TV, maar ook het Brabants dagblad en weekblad Regio Oss deden verslag van de komst van Old Stars tafeltennis in Oss. Op het resultaat bouwen we nog steeds voort.

Reden genoeg om het 1e lustrum een feestelijk tintje te geven. En dat doen we op vrijdag 13 november met een heus Old Stars 1e lustrum tafeltennistoernooi.

Lees alle informatie op pagina 8.



Goed Bezig

Waar ASM-bewegingsoefening voor staat: Athletic Skills Model

De ASM-bewegingsoefeningen bestaan uit het trainen van de tien grondvormen van motorische vaardigheden. In elke sport zitten een aantal van deze basisvaardigheden. Bij schaatsen bijvoorbeeld, is een van de basisvaardigheden balanceren. Door de basisvaardigheden in een variabele spelvorm aan te bieden zal dat leiden tot betere resultaten in de sport.

Welke basisvaardigheden zitten er in tafeltennis *?

Spel draagt ook bij aan het plezier en de motivatie tot bewegen. De mentale en fysieke gezondheid neemt toe en dat leidt indirect tot minder blessures. Beoordeel zelf eens, welke van onderstaande vaardigheden bij tafeltennissen * van pas komen.

Wat is de schijf van 10?

Het doel is om gevarieerd te bewegen, het verbeteren van sportprestaties en een eenzijdige belasting of bewegingsarmoede tegen te gaan. Het model wordt gebruikt in de topsport, het bewegingsonderwijs, de revalidatie en de breedtesport. Nu al 5 jaar bij Old Stars tafeltennis in Oss!

De 10 grondvormen van bewegen.

1. Lopen en hardlopen (verplaatsen op snelheid) *
2. Springen en landen (hoogte of verte overbruggen) *
3. Balanceren en vallen (evenwicht bewaren en herstellen) *
4. Wielen, draaien en keren (om je as bewegen, zoals rollen of pirouettes) *
5. Klimmen en klauteren (omhoog en omlaag bewegen)
6. Schoppen, trappen en slaan (kracht overbrengen op een bal of object met het been/voet)*
7. Gooien, werpen en vangen (objecten controleren en verplaatsen met de hand) *
8. Stoeien en vechten (krachtmeting man-tegen-man of vrouw-tegen-vrouw binnen grenzen)
9. Slingeren en zwaaien (gebruikmaken van slingermoment en zwaartekracht)
10. Bewegen op muziek en ritme (coördinatie op een extern ritme) *

De ASM-trainingsmethode is niet alleen als warming-up vóór het tafeltennissen, maar een bewuste keuze van Old Stars tafeltennis om veelzijdig te bewegen. Nieuwe spelvormen activeren bovendien het brein. De ASM coaches bij Return zijn: Anja, Victor, Marandel en Salam.



Threes: We noemen dat de 'Derde Helft'.

In de pauze na de AMS-training maar ook na afloop van de tafeltennistraining is er tijd voor een gezellig praatje.

Onder het genot van een kopje koffie, thee of een cappuccino wordt er na- en bijgepraat. Er is plaats voor lief en leed, maar ook gewoon: hoe gaat het met je?

We vinden dat minstens zo belangrijk als de training.

De ASM oefeningen, hartstikke belangrijk voor coördinatie, evenwicht en nog veel meer verstandigs- lijken soms ronduit kinderachtig, maar wat hebben we een plezier samen! Lekker samen dollen, de trainer in de maling nemen, en soms veel te fanatiek met -ik noem maar wat- een hoepel aan de slag. Het hoort er allemaal bij.



Old Stars meer dan bewegen

We bieden als vereniging een platform om ook op sociaal vlak actief te blijven.



Het is geweldig hoe je connecties maakt binnen en buiten het veld.

Er komt zo veel plezier naar buiten als je samen beweegt en speelt. Iedereen is gelijk, er zijn geen rangen of standen, er is geen prestatiedruk. We hebben allemaal zo onze gebreken, maar dat geeft niet. Je mag zijn wie je bent, we letten op elkaar. Bij ons wordt iedereen gezien, je hoort erbij. Ook dat is belangrijk, want als je ouder wordt ligt eenzaamheid op de loer. Iedereen denkt vast heel stoer: dat zal mij niet gebeuren. Maar ondertussen.... We zien dan ook dat veel van onze Old Stars bereid zijn om vrijwilligerswerk te doen bij onze vereniging.

Vrijwilligers zijn het goud van een vereniging.

Zo maken we een win-win-situatie: de Old Stars worden enorm gewaardeerd voor hun werk voor de vereniging, dat is een fijn gevoel, goed voor je mentale gezondheid en de vereniging vaart er wel bij.



Een hecht tafeltennis coachteam.

Ik ben Henk de Reus.

De reden dat ik de tafeltennis training bij de Old Stars geef is het enthousiasme van de groep en te proberen de ervaring die ik in 10 jaar heb opgedaan over te brengen. Mijn achtergrond is in mijn leven veel sport geweest, maar geen trainersopleiding. De eerste trainingen zijn meer intuïtief geweest, en dat sloot goed aan bij de behoefte. Het leukste aan het werken met de Old Stars is de gretigheid waarmee de vaardigheden worden geleerd, en daarna de progressie te zien.



Met een talenknobbel alleen kom je er niet.

Wim Swaans is een fervent liefhebber van vreemde talen en toch ging hij als docent lichamelijke opvoeding door het leven. Vaak wordt hij, als gymleraar, nog herkend door oud-leerlingen van het Titus Brandsma lyceum. Om gezondheidsredenen geeft hij nu, begrijpelijk, voorrang aan zijn body. Hij weet dat hij de tafeltennislessen bij de Old Stars met een gerust hart kan overlaten aan Willy van Dijk. Wim bedankt voor je trouwe inzet en je mooie, vaak humoristische, intonaties van je stem. We mogen je bellen.



Willy van Dijk houdt bij Return meer ballen in de lucht.

NBehalve materialenman bij Return zorgt hij ook voor sponsorinkomsten. Maar als ervaringsdeskundige, vanaf het eerste uur bij Old Stars tafeltennis en met ervaring in tafeltennisles geven bij Revanche in Schaijk, is hij nu de side kick van tafeltennisleraar, Wim Swaans. Met de nodige humor en uitspraken recht voor z'n raap, brengt hij zijn tafeltennis-speltechnieken over op de 2 groepen Old Stars spelers van de vrijdag ochtenden.



Nu 'beweegkapitaal' opdoen, zodat je tegen een stootje kunt!

Na een cursus 'tafeltennisleraar voor ouderen' in Nijmegen te hebben gevolgd, heb ik de schroom overwonnen om de ervaren Return tafeltennistrainers van Old Stars tafeltennis bij ziekte of vakantie te mogen vervangen. Wat opvalt is, de buitengewone interesse van de Old Stars, om zich te verbeteren. Mooi om te zien is dat aangeleerde speltechnieken tijdens de training en bij het vrij tafeltennissen in praktijk worden gebracht. Willie van Druten, Old Stars tafeltennis.



De ASM-coaches stellen zich voor:

Als Yoga docent was ik, Anja de Been, betrokken bij het opzetten van Old Stars tafeltennis bij Return.

De inspirerende ASM trainingsdagen, de intervisiedagen van het Nationaal Ouderen fonds en natuurlijk de Kick-off van Bettine, bleven mij inspireren. Samen met Victor heb ik met hart en ziel de voorbije 5 jaren de ASM-trainingen verzorgd, met als gevolg dat ik nu met veel plezier uitkijk naar de viering van het 1e lustrum Old Stars tafeltennis bij Return.



Mijn naam is Victor Poppelaars.

Door mijn achtergrond als fysiotherapeut ben ik 5 Jaar geleden benaderd door Willie met de vraag om bewegings-les te geven bij Return Old Stars tafeltennis. Na een ASM-cursus en een kijkdag bij een andere tafeltennisclub, waar ze al werkten met ASM, was ik overtuigd. Het mooie aan het werken met onze groepen is het enthousiasme van de deelnemers en de groepsbinding die ontstaat. Ook mooi is de fysieke vooruitgang en daardoor ook de niveaustijging in hun spel. Mede door de tafeltennistraining natuurlijk!



Mijn naam is Mariandl Vermeiren.

Ik geef op de dinsdagmiddagen de ASM-bewegingsoefeningen aan de Old Stars.

Als deelnemer begon ik bij de 'Laatbloeiers Old Stars' op de vrijdagochtend bij Anja en Victor. Ik vond het reuze gezellig, maar ook mijn drive om weer zelf les te geven begon te kriebelen. Als bevoegd trainster in turnen en jazzballet liet ik me horen. Dat was niet tegen dovemans oren gezegd. De dinsdagmiddag training Old Stars, met een hele gezellige groep deelnemers, was geboren.



Mijn naam is Salam Ishaq.

Ik heb een bachelor in sporttraining en acht jaar ervaring als sportdocent en sportcoach. Sport is een belangrijk deel van mijn identiteit. Door de oorlog in mijn land moest ik stoppen met sporten, naar Nederland vluchten en hier asiel aanvragen. Bij Old Stars tafeltennis vond ik een warme, familiale omgeving en veel respect. Op voorstel van Willie, sluit ik mij graag aan bij het coachteam om mijn sportachtergrond in te zetten tijdens ASM-bewegingsoefeningen. Ik ben dankbaar voor deze kans en hoop het vertrouwen van iedereen waar te maken.



We vieren het 1^e lustrum met een Old Stars tafeltennistoernooi.

Het succes van Old Stars tafeltennis in Oss viert Return met een sportief en aangekleed tafeltennistoernooi op vrijdag 13 november 2026. Return heeft al furore gemaakt met goed verzorgde lunches bij de vele tafeltennistoernooien, die jaarlijks georganiseerd worden. Vanwege de verwachte grote deelname door Old Stars aan het lustrum tafeltennistoernooi, is er nu een originele keuzemogelijkheid: Tussen 8 en 9 uur is er voor de deelnemers een smakelijk ontbijt met croissants, gekookt eitje, jus d'orange etc. etc. En van 12.15 tot 13 uur een 'Twaalfuurtje', bestaande uit een kop soep, broodje kroket, etc. etc. Deelnemers kunnen vooraf hun keuze bepalen.

Waar ga jij voor??

Ontbijtje

of

Twaalf uurtje



Start van het 'feestelijk 1^e lustrum tafeltennistoernooi is om 9 uur.

Bij de prijsuitreiking om 13 uur wordt er geproost met bubbels op het 5-jarig bestaan van Old Stars in Oss. Deelname inclusief 'ontbijt' of 'twaalfuurtje' kost €7,50. Inschrijven is nu al mogelijk op het formulier op het informatiebord in het Return sportcafé. Het vrij tafeltennissen op vrijdagmiddag 13 november met robot tafeltennis en tafeltennis voor beginners, vanaf 13 uur gaat gewoon door.

Old Stars agenda:

- 17 november start het winterseizoen, 2 Old Stars groepen op dinsdagmiddag.
- 20 november start het winterseizoen voor de 2 Old Stars groepen op vrijdagochtend.
- Dinsdagmiddag 1 december 14.30. Sinterklaas op bezoek bij Old Stars tafeltennis.
- Maandag 28 december Old Stars tafeltennis Snert-toernooi vanaf 10 uur.
- Dinsdagmiddag 5 januari 2027 16.15 uur Old Stars Nieuwjaarsborrel.

Voor het Return jaarprogramma kijk op: www.ttvreturn-oss.nl

Per seizoen van 12 Old Stars bijeenkomsten 48,00 euro. Return leden 50% korting.



Goed Bezig

