

# s c **Bartje** ASSEN

28e jaargang nr. 2 (verschijnt 2x per jaar)

NOVEMBER 2010

Redactie: Mw J. de Haan-Boers, Molenstraat 223, 9402 JN Assen  
Drukwerkverzorging: Connie Bremer

## **Beste leden, donateurs, vrijwilligers, sponsoren en andere lezers**

*Alweer is bijna een jaar voorbij.*

*Sportclub Bartje is springlevend: wij krijgen steeds meer jonge leden die bij ons (diploma)zwemmen en waterbasketballen.*

*Maar ook ouderen zijn en blijven welkom bij onze sportclub.*

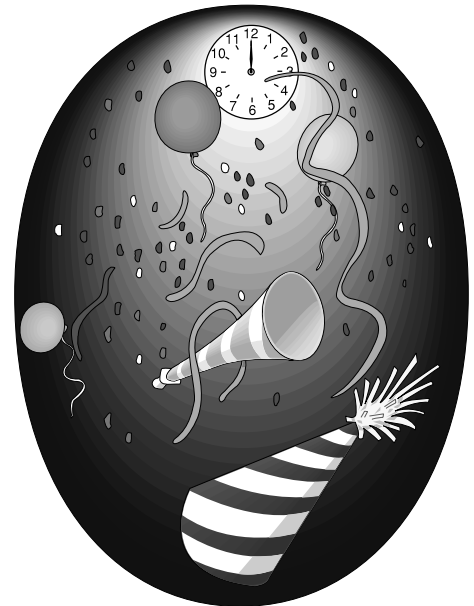
*Op de website [www.sportclubbartje.nl](http://www.sportclubbartje.nl) geven we aan hoeveel nieuwe leden kunnen worden geplaatst bij de verschillende groepen.*

*Onze traditionele nieuwjaarsvisite is op **zaterdagavond 29 januari 2011** in café Hofsteenge in Grolloo.*

*Wij hopen velen van u te mogen begroeten voor een super-gezellige avond, net als voorgaande jaren verzorgd door de toneelvereniging van Grolloo en onze eigen activiteitencommissie die o.a. voor de grote verloting zorg draagt.*

## **ALLEMAAL ALVAST PRETTIGE FEESTDAGEN GEWENST!**

*Anneke Kloppenborg, voorzitter*



### **Univé's waardevolle adviezen pakken altijd laag uit**

Bij Univé kunt u altijd even binnen lopen. Want bij het Univé-kantoor bij u in de buurt staat de deur wagenwijd open. U bent van harte welkom voor een goed persoonlijk advies. Uiteraard met een lage premie, een uitgebreide dekking en een perfecte service.

Univé  
Noord-Nederland  
0900-0285

**UNIVÉ**  
VERZEKERINGEN

[www.unive.nl](http://www.unive.nl)

Daar plukt ú de vruchten van!

## **NIEUWJAARSVISITE**

**Zaterdag 29 januari 2011**  
**in Café Hofsteenge in Grolloo**  
*–zie ook elders op deze site–*

## NIEUWS UIT DE AFDELINGEN

### Afdeling HANDBOOGSCHIETEN



De afgelopen zomer is door verschillende schutters vaak gebruik gemaakt van de accommodaties van onze zustervereniging Noorder Pijl. Indoor konden we na de ingetreden vakantieperiode schieten in Leek en buiten bij beter weer in Roden. De diverse afstanden waren voor menigeen een grote uitdaging. Het was meestal een

heel gezellige boel.

De trainingen zijn op 1 september jl. ook weer aangevangen in De Spreng. We zagen tot onze verrassing dat de grote schuifdeur was vervangen door een vaste wand. We moesten nu wel de deur gebruiken middenin het schietveld en dat zorgde wel voor gevaarlijke toestanden. Ik heb daarom gekozen voor schieten op 18 meter. De meesten hadden hier geen moeite mee, maar toch wilde men weer naar de 25 meter. Via Connie van het secretariaat is daarna verzocht om de oplossing aan te dragen, middels een sleutel van de zijdeur oftewel de eigen ingang. Het werkt nu prima. Ik ben er steeds als eerste en doe alle deuren vanaf binnen open en ontsteek de verlichting. Daarna druppelen de schutters binnen.

Wat ons overkomt wil ik u niet onthouden. Zonder echt reclame te maken, maar wel met een prachtige website, gaat het boogschieten als een speer bij SC Bartje. Eerst komt, ik noem alleen de voornamen, Katinka, Lennart, Teja, Rorik, Remco en Harrie. We hebben het er druk mee. Hartelijk welkom bij de schietclub allemaal. Gelukkig dat Jannes een en ander kan begeleiden. Ook Filip doet hierin mee t.o.v. Teja. Fijn, want samen staan we sterk.

Harrie Brinks is ook een van de 'nieuwen'. Hij belde me dat hij een boog ging kopen in Noord-Holland via Markt-plaats. Hij is terug met een supermooie handboog en hij schiet als vanouds. Hij was tot 15 jaar terug ook lid van onze club en heeft nu de draad weer opgepakt.

Er zijn enkele schutters in de afgelopen tijd naar diverse wedstrijden geweest. Allereerst was Emmen aan de beurt. Bij Sagittarius werd door de Bartje-leden prima geschoten, alleen Jannes probeert weer uit het dal te klimmen, zijn resultaten vielen wat tegen. Het ging over 2x18 meter in hun clubhuis.

Op 7 november jl. waren we met acht schutters in Joure. Het was een wedstrijd over 2x25 meter. Er waren wel vijf Bartje-prijswinnaars. De resultaten waren: Bastiaan 390 punten, Michel 542, Daphne 286, Jannes 310, Filip 513, Hergen 482, Kevin 345 en Henk 514. Jaap haalde met de compoundboog 523 punten.

In november staat een wedstrijd in Muntendam op het programma, de mogelijkheid tot schieten is 2x25 meter, indoor short metric 1x25 en 1x18 meter, Fun op 15 meter met diverse geinige blazoenen. Voor deze laatste is binnen onze club de meeste belangstelling.

In december gaan we naar Stavoren om daar 3x18 meter te schieten.

Over de resultaten houd ik u op de hoogte.

Binnen de NNHF rommelt het een beetje. Het nieuw gekozen bestuur krijgt de zaak niet goed van de grond. Op 10 november jl. is daarom opnieuw een bestuur gekozen, die mijns inziens wel voldoende daadkracht heeft. We zullen afwachten.

In januari 2011 gaan we met diverse teams meedoen aan het Appeltjestoernooi. Waar dit plaatsvindt is mij nog niet precies bekend. Wel weet ik dat vereniging True Flight heeft gewonnen en dat het daarom in Muntendam

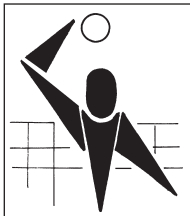
kan worden gehouden. Ook hierover zal ik jullie op de hoogte houden.

Indien u iets heeft op te merken, wat positief is voor onze boogschietclub, dan hoor ik dat graag.

Vooreerst wens ik jullie een prettige decembermaand en een goed schietseizoen in het nieuwe jaar 2011.

Henk Dijkma

### Afdeling ZITVOLLEYBAL



We hebben dit seizoen 2 nieuwe leden mogen verwelkomen: Josien en Ange-niska.

Ons volleybal seizoen is gestart met het toernooi in Apeldoorn op 4 september jl. Hier hebben we een aantal leuke wedstrijden gespeeld.

Op 19 september hebben wij een demo gegeven in Borger tijdens het

Harm Wiegman weekend.

De competitie is gestart op 25 september met de wedstrijd tegen de Nederlands Kampioen. Deze moeten we maar snel vergeten. En op 30 oktober hadden we het vervolg tegen Apollo uit Mill. Apollo is een nieuwkomer in onze competitie. Hier hebben wij de puntjes laten liggen. Zaterdag 6 november was onze eerste thuiswedstrijd. Deze hebben we wel met 1-3 verloren, maar het was op zich wel een leuke pot. Anneke was even kijken en zei terecht dat wij door eigen fouten deze wedstrijd hebben verloren.

De zitvolleyballers wensen iedereen fijne feestdagen toe en een goed 2011.

### Afdeling ZWEMMEN



#### ASSEN maandagavond

In september zijn beide groepen weer gestart met de wekelijkse oefeningen onder leiding van Ben, de laatste 10 minuten gezellig met muziek en met een attriboot. De opkomst is dit seizoen weer prima. Ook onze stagelopers Coen en Thomas vinden het leuk en leerzaam.

In februari houden we onze zwemvierdaagse (kijk tegen die tijd op onze website voor de juiste data), we krijgen dan allemaal hopelijk weer een medaille. Er hebben zich dit nieuwe seizoen alweer twee nieuwe leden gemeld, welkom!

Tussen Kerst en Nieuwjaar is er geen zwemmen.

Jannie de Haan

#### IN MEMORIAM

Maandag 8 november overleed geheel onverwachts Dineke Toxopeus, ze was nog geen 55 jaar oud.

Sinds september 1999 was Dineke lid van sportclub Bartje en zij zwom op maandagavond in het eerste uur.

We hebben haar leren kennen als een gezellige, spontane en zorgzame vrouw.

Ze was altijd bereid om iemand te halen of thuis te brengen en omrijden was nooit een probleem.

Toen ze hoorde dat er niemand was voor de kascontroles bood ze spontaan om dit te gaan doen.

We kunnen terug kijken op mooie herinneringen in de periode dat ze bij sportclub Bartje zwom.

We zullen haar missen.

## ASSEN donderdagmiddag

Tussen 13.30 en 15.00 uur zijn er 2 groepen actief. Er zijn ongeveer 5 minuten om wat in te zwemmen, door de meesten wordt van deze tijd gebruik gemaakt om over en weer even bij te praten. Als we dan met gezamenlijke oefeningen beginnen is het eerst wel een inbreuk op de conversatie. Maar eenmaal van start gaat het ook met volle overgave.

We gaan dan bezig met rek- en strekoefeningen afgewisseld met weerstandsvormen aan de conditie te werken om fit te blijven. We maken dan gebruik van diverse materialen als hulpmiddel. Voor ritme ondersteuning maken we voor een gedeelte van de tijd ook gebruik van muziek.

De oefeningen worden als pittig ervaren, maar ieder kan de oefeningen vertalen naar eigen niveau.

Van de eerste groep missen we i.v.m. loopproblemen Margriet al enige tijd. Wij hopen met haar op een voor spoedig herstel, zodat ze snel ook weer in ons midden kan zijn.

Annie moest de seizoenstart missen, inmiddels heeft ze zich al weer aangesloten.

De tweede groep is evenals de groep ervoor ook een moment van ontmoeting. Zo zullen we Diet blijvend missen, vorige maand ontvingen we bericht van haar overlijden, zo word je even bepaald bij het tijdelijke. Verder werden we vereerd door een bezoekje namens het bestuur in de personen van Anneke Kloppenborg en Tanja Wight. De opzet is dat ieder seizoen de groepen een keer door een bestuurslid worden bezocht.

Met een goed en tevreden gevoel kijken we vooruit wat het seizoen verder voor ons in petto heeft. Ben Reuvers

## ASSEN maandag-tussen-de-middag

Zwemmen in Vanboeijen: inmiddels alweer gestart met een nieuw seizoen. Zo is de heer Frieling uit Loon geopereerd aan zijn knie en een poosje afwezig; ook hebben we afscheid genomen van de dames Meijering en De Haan uit Zeijen. De groep is nu kleiner en de ruimte om te zwemmen groter maar toch.... is het leuker als er weer één of twee nieuwe leden bijkomen.

We kletsen wat af na het weekend maar doen ook trouw onze oefeningen waarbij er spiergroepen aan bod komen waar we soms niet van weten dat we die hebben.

Op naar een gezellig einde van het jaar; ik wens alle leden een goede tijd toe!  
Annie Borgerink

## ASSEN Noorderbrug woensdag

Helaas moesten we begin dit jaar afscheid nemen van Tanja Wight als 'zwemjuf' bij deze groep, zij kreeg op woensdagmiddag ander werk aangeboden en kon dit niet combineren. Ben Reuvers nam het stokje over. De groep bestaat officieel uit 12 deelnemers, gemiddeld zijn er plm. 8 à 9 aanwezig. Anje Rutgers komt elke week helpen, samen met Jannie de Haan, Anneke Kloppenborg of Connie Bremer.

Ben probeert iedereen in beweging te krijgen, het laatste kwartiertje spelen we met ballen, met slangen, bewegen op muziek etc. en haast iedereen doet mee.



# T. Bouw Auto's

IN- EN VERKOOP van :

- AUDI-BMW-SEAT-VW

LEVERANCIER van:

- LICHT METALEN VELGEN
- BANDEN, ook WINTERBANDEN
- nieuw en gebruikt

DEALER van:

- PILOT XENON VERLICHTING

Wij werken ook volgens zoekopdracht!

- KANAALWEG 121
- 9421 ST BOVENSMILDE
- T: 0592 414133 b.g.g. 06 50508323

■ WWW.TBOUWAUTOS.NL

## ROLDE maandagavond

Het diploma zwemmen is net achter de rug. 4 kinderen hebben afgezwommen voor diploma B en zijn daarvoor geslaagd. Nieuwe groepen zijn hard aan het werk voor diploma A. Er is net gestart met een nieuwe groep van 5 kinderen.

De volwassen groepen zwemmen fanatiek op elke maandagavond. Een aantal heeft een ziekteperiode achter de rug, maar langzamerhand knapt iedereen weer op en stroomt de groep weer vol. In de tweede groep kunnen er nog wel een paar zwemmers bij.  
Tanja Wight

## ROLDE woensdagavond

Inmiddels hebben we al weer een paar avonden gezwommen na de vakantie van Wiep en Ids. Nou is zwemmen in ons geval een heel groot woord, want er wordt natuurlijk eerst bijgekletst. Wiep en Ids vertellen over hun vakantie in Frankrijk en de zwemmers hebben elkaar ook weer genoeg te vertellen.

Gelukkelijk zijn er geen ernstige dingen gebeurd, alle leden zijn er weer. Ondertussen dobberen we in het zeer warme bad en roept Wiep: "Doe vooral rustig aan, want het water is weer veel te warm." Nou, daar zijn de meningen over verdeeld, want de meesten van ons vinden de temperatuur gewoon heerlijk. Met recht een "warm bad". We doen onze oefeningen die goed voor ons gestel zijn en na drie kwartier gezwommen te hebben duiken we met z'n allen onder de douche. Aankleden en naar huis, waar we ons weer kunnen verheugen op de volgende zwemavond.

Greet Oostdijck

## SMILDE

Nadat we samen het seizoen 2009/2010 afgesloten hadden bij de chinees in Assen en een lange zomervakantie, zijn we de 2e donderdag van september het nieuwe seizoen gestart. De groepssamenstelling is nauwelijks gewijzigd. Loes en Jasper waren vorig seizoen tijdelijk toegevoegd aan de club vrijwilligers. Loes heeft haar stage beëindigd. Jasper blijft als 'reserve' vrijwilliger beschikbaar en dit is heel fijn, want hij kan voor iedere vrijwilliger invallen.

Goed nieuws is dat Jansje Wiekema na lange afwezigheid door de operatie en de daarop volgende revalidatieperiode terug is. Maar minder goed nieuws is dat Manon ongelukkig is gevallen bij het paardrijden en haar bovenarm gebroken heeft. Manon we hopen dat je snel weer kunt zwemmen, want het is wel stil in het bad zonder jou. Ook had Gerda Boelens gehoopt weer te kunnen gaan zwemmen, maar zij is na de knieoperatie nog steeds aan het herstellen. Misschien dat ze begin 2011 weer van de partij is.

We hebben op de donderdag in de herfstvakantie bezoek gehad van Henk Dijkma en Connie Bremer van het bestuur van SC Bartje, veel zwemmers en vrijwilligers hebben van de gelegenheid gebruik gemaakt om even een praatje te maken.

Zaterdag 6 november waren wij als sportclub Bartje in de Smelthehal van Smilde van de partij tijdens de 55+-fitheidstestdag. We hadden een kraam ingericht om SC Bartje te promoten, vooral de video met beelden van alle



**LUC. ALKEMA**  
Gasverwarming, water  
C.V., Sanitair, Lood-,  
Zink- en Mastiekwerken  
Ketellapperstraat 24  
9403 VR ASSEN  
Telefoon 0592 - 31 58 06

lid van de



Vereniging van  
Nederlandse  
Installatiebedrijven

Bartje afdelingen is belangstellend bekeken. Ook waren Frouni, Hannes, Gerard, Connie, Jasper en Gerrie aanwezig als testers bij de verschillende activiteiten. Het was een geslaagde dag, we hebben 130 Smildegers voorbij zien komen die hun fitheid hebben getest. Ook was het leuk om als Bartje-groep actief te zijn buiten het zwembad (èn samen soep met kroketten te eten).

Het lijkt nog ver weg maar we zwemmen niet op donderdag 29 december en op donderdag 5 mei 2011 ook niet. Ook goed om alvast in de nieuwe agenda te noteren: Nieuwjaarsvisite SC Bartje zaterdag 29 januari.

Groeten, Gerrie Bouw

## VRIES

Al meer dan 35 jaar kom ik op de dinsdagavond in Vries om zwemles te geven aan twee groepen trouwe Bartje-leden. Dat is een gewoonte geworden, maar wel een plezierige!

Het zijn geen "zwemlessen", ik noem het "hydrotherapie", oefeningen in het water om er beter van te worden. Want juist in het water kunnen we gemakkelijker bewegen dan op de kant. We drijven in het water. In het water valt de zwaartekracht weg en wegen we niets. Daardoor valt de druk op de (vaak pijnlijke) gewrichten weg en kunnen we die beter bewegen. Een eerste vereiste is, dat men zich veilig voelt in het water.

Mijn bedoeling is om alle spieren en gewrichten "van top tot teen" een beurt te geven: ontspannings-, rek- en spierversterkende oefeningen. Mijn motto daarbij is: "Alles mag, niets moet". Iedereen kent zijn eigen lichaam het beste en wat niet kan, moet niet geforceerd worden. Ik probeer de oefeningen in een ontspannen sfeer te geven, een praatje erbij over actuele onderwerpen, het weer, helpt daarbij. Soms gebruik ik materiaal, slangen of wetbells. Ook aan de zwemslagen en de ademhaling wordt de nodige aandacht besteed. Het drijven op de rug is een vast onderdeel van het oefenprogramma: je leert ontspannen in het water te liggen.

Het is natuurlijk de bedoeling, dat iedereen na afloop met een goed gevoel naar huis gaat en van plan is om de volgende week weer te komen. Helaas zijn er de laatste tijd veel absentes. Het is belangrijk, dat de oefeningen regelmatig worden gedaan. Komen dus op de dinsdagavond!!

Tineke Oberink

## Afdeling WATERBASKETBAL



### Dinsdagavond Assen

De jeugd waterbasketbal groep loopt goed en zit vol met 11 leden. We hebben de eerste Noordelijke competitieronde achter de rug en zijn nu druk aan het trainen voor de wedstrijden in Veendam op 20 november.

### Woensdagavond Assen

De volwassen waterbasketbal groep heeft na een jaar zich terug getrokken te hebben uit de competitie inmiddels ook weer de eerste wedstrijden gespeeld en zijn ook bezig met de voorbereidingen op Veendam. De groep bestaat uit 10 leden, waarvan 1 net begonnen is.

Voor de waterbasketbal teams hebben we nieuwe baskets binnengekregen. Binnenkort zullen deze tijdens de trainingen in gebruik genomen worden. We zijn er erg blij mee, want de oude waren echt aan vervanging toe.

Tanja

*Kopij voor het volgende Bartje-krantje moet voor 14 maart 2011 bij de redactie of op het e-mail adres [sc.bartje@home.nl](mailto:sc.bartje@home.nl) binnen zijn.*

# HacomAssen



sportprijzen sportkleding promo-artikelen

Openingstijden:  
maandag-dinsdag-woensdag 9.00 tot 12.00 - 13.00 tot 18.00 uur  
donderdag-vrijdag 9.00 tot 12.00 - 13.00 tot 20.00 uur

Winkler Prinsstraat 2b 9403 AZ Assen  
tel. 0592-370310 - fax 0592-342599 - E-mail [info@hacomassen.nl](mailto:info@hacomassen.nl)

## FITTESTEN 55+ IN MIDDEN-DRENTHE

De Gemeente Midden-Drenthe organiseerde voor de 2e maal (de eerste keer was in 2007) fittesten voor haar 55+ inwoners.

Ook Sportclub Bartje werkte hieraan weer mee, op 30 oktober in Beilen, 6 november in Smilde en tot slot op 13 november in Westerbork. We gaven veel informatie vanuit een kraampje op de sportmarkt, waar ook onze promo-dvd vertoond werd. Ook werkten we mee als testleider, begeleidde we bij het invullen van de vragenlijsten en verzorgden de inschrijving.

Vele Drenthenaren maakten van deze gelegenheid gebruik, de organisatie was in handen van Pieter de Lange van de Gemeente, m.m.v. Leoni Pleiter en Roy Steunebrink van SportDrenthe en leden van de werkgroep, waarin ook SC Bartje meedraait. 3 Artsen verleenden hun medewerking om vooraf mensen met een beperking of ziekte eerst te controleren. Onderdelen waren o.a. een wandeltest, reactietest, steptest, handvaardigheidstest, de bloeddruk werd gemeten, lengte en gewicht werden genoteerd. Na de tests werd de score besproken en werd een beweegadvies gegeven. Ook kon men zich dan evt. inschrijven voor een introductie-aanbod van 10 lessen bij een sportvereniging, fitness-studio, loopgroep, dansschool, golfclub, fysiocentrum e.a.

*Dank aan de vele vrijwilligers die bereid waren een zaterdag mee te werken.*

