

» **Depressief?**

Piet Paulusma weet of de luchtdruk weer eens omhoog gaat

www.deweekkrant.nl



» **Negatiefscanner**

Nu € 79,-; sla die oude beelden direct op SD card op

www.deweekkrant.nl/webwinkel



Sociale aspect ook belangrijk

Lienke Woestenenk (23) uit Zutphen is net terug van drie weken Rhodos en staat te popelen om de sportschool te bezoeken. „Het is niet zo dat ik het sporten ontzettend heb gemist, maar hier hoort het gewoon bij mijn dagelijks leven.” Woestenenk zegt dan ook niet in eerste instantie op de fitnessapparatuur te duiken om de vakantie kilo's weg te trainen. „Zoveel ben ik ook weer niet aangekomen door al die tztziki, haha. Nee, ik voel me er gewoon goed bij. Je maakt door veel te bewegen extra serotonine aan, een stofje dat veel invloed heeft op je gemoedstoestand.” Waar sommige sportschoolbezoekers zich bij voorkeur in de anonimiteit in het zweet werken, preferert Woestenenk sporten in groepsverband. „Spinning met een groepje meiden is zoveel gezelliger dan ergens alleen aan de gewichten hangen. Het sociale aspect is natuurlijk ook belangrijk. Soms slokt het na afloop bijkletsen nog meer tijd op dan het sporten zelf!”, aldus de Zutphense.

Weg met het vakantievet

De zomervakantie zit er nu toch echt wel zo'n beetje op. Een flink deel van de Nederlanders brengt z'n vrije uurtjes inmiddels weer door in de sportschool. Mensen die na de vakantie meer gaan sporten, doen dit vooral om overtollige vakantie kilo's weg te werken of om conditie op te bouwen.

► **Bert Nijenhuis**
► *Regio*

„Enkele weken na de zomervakantie neemt het aantal bezoeken zeker toe”, bevestigt Toon Stelling van Healthclub Heijenoord in Arnhem. „Aanvankelijk zijn het vooral de clubleden en wanneer het weer herfstachtig wordt, keren ook de buitensporters terug.” Volgens Stelling is het belangrijk dat 'vakantiegers' bij het eerste sportschoolbezoek gelijk goed gemotiveerd raken. „De persoonlijke aandacht van instructeurs helpt daarbij. Bij ons krijgt elke individuele sporter een op maat gemaakt trainingsschema



Na de zomervakantie neemt het sportschoolbezoek toe.

FOTO RENÉ GEERARS

waarin doelen voor de komende periode zijn vastgelegd.” Een strak lichaam en een topconditie, dat willen de meeste sportschoolbezoekers na hun vakantie zo snel mogelijk reali-

seren. „Overtollige kilo's raak je het snelst kwijt door een combinatie van minder eten, weinig of geen alcohol en op regelmatige basis sporten. Het liefst drie sportschoolbezoekjes per

week”, adviseert Stelling, die erkent dat de sportschool hier ook een schone taak heeft. „Veel aandacht schenken, zorgen voor lessen van hoog niveau en een gevarieerd aanbod bieden.”

Extra kilo's

„Onzinnig”, noemt Ernst-Jan Hietrink (31) uit Doetinchem de massale tocht die na de zomervakantie wordt ingezet richting sportscholen. „Dat is net zoals stoppen met roken op 1 januari. Alleen maar tijdelijke bevestigingen die geen zoden aan de dijk zetten. Ik betwijfel trouwens of het wel zo gezond is om een ongetraind lichaam van de ene op de andere dag te gaan afpeigeren. Volgens mij loop je zo vooral blessures op, waarmee je nog veel verder van huis bent. Het lijkt me bovendien alleen maar goed om met een paar kilo's extra de koude herfstperiode in te gaan.”

Hard trainen

Nijmegenaar Jordi Smits (26) is een andere mening toegedaan. „Het kan geen kwaad om in de vakantie een paar weken wat meer te eten en drinken en wat minder te bewegen. Dat betekent echter wel dat je daarna een periode extra hard moet trainen om letterlijk en figuurlijk weer in vorm te komen.”

'Vergeving is niet God's doel'

Zutphen
De interkerkelijke werkgroep Bijbel-Oase Zutphen heeft voor het seizoen 2011/12 als thema 'Gods stappenplan'. Ter zake spreekt dr. Willem J. Ouweneel maandag 26 september over 'Het gaat om meer dan redding alleen'. Volgens hem denken veel mensen dat het in het evangelie vooral gaat om de vergeving van de zonde. „Dat is ook belangrijk, maar vergeving is slechts het middel, niet het doel van Gods heilsplan.” Wat dat doel wel is, duidt Ouweneel vanaf 20 uur in de Chr. Geref. kerk aan de Hobbemakade 2. De toegang is vrij.

Mindfulness voor dummies

Zutphen
Voor een eerste kennismaking met stressreductie via mindfulness, biedt Liesbeth Weelden uit Zutphen vier keer een uur 'mindfulness light' aan. De introducties zijn aan de Dieserstraat 21. Wanneer? Bel 0575-511722.



Zutphense scouts hebben weer dak boven hun hoofd

Na een brand die in 2008 het clubhuis 'Keerdiekoe' aan de Boedelhofweg 108 in Eefde verwoestte, zaten de Zutphense scouts van 'Jan van Riebeeck' geenszins in zak en as. Ze bouwden een nieuw honk, dat afgelopen vrijdag, zonder de doelgroep maar met krentenbrood, officieel werd geopend. Zaterdag 24 september is er vanaf 13.30 uur voor iedereen open huis.

FOTO: WILLEM FEITH

Oosters welzijn in Cinemajestic

Zutphen
In Zutphen is sinds kort 'Li Qi', praktijk voor Oosterse geneeswijzen en massages gevestigd. Eigenaresse Marissa le Roy presenteert haar bedrijf op 28 september en 9 november bij de 'Wellnessavond' in de Triangel te Warnveld. Ook is zij met demonstraties van de partij tijdens de 'Ladiesnight' op maandag 5 oktober in de plaatselijke bioscoop Cinemajestic. Volgens Le Roy pakken haar behandelingen goed uit voor een beter bewustzijn en een gezondere levensstijl. Alvast meer weten? Check www.shiatsu-praktijk-zutphen.nl.

Gospelkoor werkt naar concert toe

Zutphen
Zutphen heeft sinds het voorjaar van 2010 een koor dat zich toelegt op, zeg maar, 'Black American Gospels'. Het gezelschap luistert naar de naam 'Tribute Gospel Choir' en is terzake het enige in heel Gelderland. Ook voor nieuwe zangers en zangeressen start maandag 10 oktober een uitgebreide workshop die eens per veertien dagen toewerkt naar een concert op 17 maart. De repetities zijn steeds vanaf 19.30 uur in basisschool 'De Bongerd' aan het Bongerdspad 2. Iedereen van 15 tot 50 jaar die belangstelling heeft, kan voor meer info en aanmelding terecht bij [w.welmers8@upcmail.nl](mailto:welmers8@upcmail.nl), of 06-30681919. De kosten zijn 65 euro. Kijk ook op www.tributegospelchoir.tk.

Kunstreis naar Düsseldorf

Zutphen
KRI Kunstreizen te Zutphen gaat van vrijdag 28 tot en met met zondag 30 oktober naar Düsseldorf. Daar is aan de oever van de Rijn de 'Medienhaven' verzezen met moderne kantoorstorens van gerenommeerde architecten. Ook wordt ondermeer een bezoek gebracht aan het museum 'K20', waar

meesterwerken van Klee en Kandinsky zijn te zien. Wie interesse heeft om mee te gaan, kan een folder aanvragen bij Marion Schippers via 0575-545416 of info@krikunstreizen.nl. Doe dat met spoed, zodat de reisleidster na aanmelding nog voldoende hotelkamers kan boeken.

Bronckhorst gaat door met buurtbemiddeling

Bronckhorst
B. en w. van Bronckhorst hebben besloten om het project buurtbemiddeling voort te zetten tot 2014. Het intermediair is voor alle inwoners van de gemeente, die in een conflictsituatie

met burens zitten of dreigen te komen. Na melding gaan twee speciaal opgeleide vrijwilligers met de kempfanen op zoek naar een oplossing. Hierbij maakt Bronckhorst gebruik van welzijnsorganisatie IJsselkring. Het huidige contract loopt per 1

januari 2012 af, maar wordt nu met drie jaar voortgezet. Daar is bijna 30 mille mee gemoeid. In de gemeente is de afgelopen 2,5 jaar 61 keer buurtbemiddeling ingeschakeld. Het slagingspercentage bedroeg 60 procent.