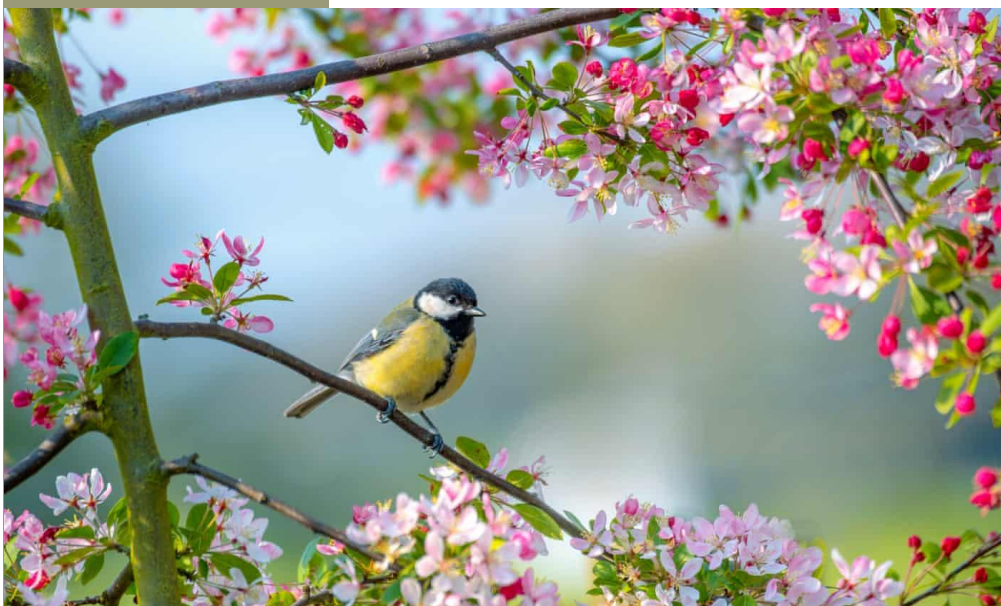


Nieuwsbrief 77



Maart2024

Algemeen W.C.D. nieuws

Leiding & dansinstructeur:

Rien Gerritsen

Adres: Stokebrand 432
7206 ER Zutphen
Tel.: 06-21632092
Email: rie.gerritsen@gmail.com

Website: www.country-wcd.com
Email: country.wcd@chello.nl.



Lessen

Linda Langenhof

Adres: Schimmelpennicklaan 69
7203 EX Zutphen
Tel: 0620773954
Email: lindalangenhof@gmail.com



Locatie en lestijden:

Locatie: "t'Nutgebouw "

Breegraven 1, 7231 JA Warnsveld, Tel: 0575-529576

Woensdagavond: 18.30 tot 19.30 uur de beginnersgroep
19.30 tot 22.00 uur de gevorderde dansers

Contributie:

- * Lidmaatschap: 1 x per week dansen, contributie per maand: € 17,50
- * Betalen per avond: Geen lid: € 6,00 per avond

Howdy Allemaal....

2024! Alweer is er een jaar voorbij en staan we met beide benen in een nieuw en misschien wel mooi jaar. Dat wens ik iedereen toe. Natuurlijk weet je dit niet van te voren maar met de start van een fijne nieuwjaarsreceptie zijn wij als WCD het jaar dansend in gestapt.

Ook al zijn we twee maanden verder in het nieuwe jaar, kijk ik toch even terug naar het afgelopen jaar. Een jaar waarin we veel hebben gedaan. Nieuwe leden die zich hebben aangemeld, nieuwe dansen, demo's gegeven. Een goed jaar voor WCD en dat kunnen we dan ook met een goed gevoel afsluiten.

Dit jaar dansen wij t/m 29 mei ivm de verbouwing van het Nutgebouw. Wij kunnen dan niet meer de zaal gebruiken. Wij gaan er vanuit dat het in september klaar is en zoniet, zal er een andere locatie geregeld worden als het mogelijk is. Wij houden jullie via mail op de hoogte.

Verder wil ik Ellen en Linda nogmaals bedanken voor de steun en alle werkzaamheden die nodig zijn. Ook Riky wil ik bedanken voor het onderhouden van onze website.

Met country groet, Rien

NIEUWS

Afgelopen september ben ik weer begonnen met een hele nieuwe beginnersgroep.

Ook dit keer was het weer een flinke groep waar we mee gestart zijn. En deze groep is net als onze vorige beginnersgroep erg leergierig. Ik ben er trots op dat ik ze les mag geven en zeer trots dat ze het zo goed doen.

Een van mijn beginners van de vorige groep wilde graag opnieuw een stukje plaatsen in deze nieuwsbrief.

In oktober 2023 las ik in dagblad de Trouw een leuk artikeltje over dans en ouder worden. Het artikel is van Elleke Bal en fotograaf Vivian Keulards.

Swingend Ouder Worden

Dansen is niet alleen leuk, het is ook nog gezond. Om dat te bewijzen is er veel onderzoek naar gedaan. Dansen is een vrolijke sociale en ontspannen manier van bewegen. Het draaid om het samenspel tussen lichaam en brein. We zwieren met ons lijf, maar voor die bewegingen moeten onze hersenen hard werken, staan de zintuigen op scherp en worden nieuwe hersenverbindingen aangemaakt.

Denk maar aan de rol van evenwicht, coördinatie, ritme. En wie nieuwe danspassen wil leren, traint meteen het geheugen.

Ten tweede valt op dat dansen een positieve impact heeft bij mensen met ziektes zoals dementie, Parkinson en hart en vaatziekten. Ook brengt bewegen op muziek positieve emoties en ontspanning met zich mee.

Allemaal swingend ouder worden dus? Hoogleraar bewegingswetenschappen Mirjam Pijnappels legt uit dat het gaat om spierkracht, souplesse en flexibiliteit, je hebt er balans voor nodig, je zet stappen, je draait veel, er gebeurt van alles op cognitief niveau. En de sociale en emotionele aspecten spelen een rol: dansen kun je samen doen, muziek is goed voor de stemming.

Joyce Ruijg



Demo

Op maandag 8 januari 2024 hebben wij een demo mogen geven in Den Bouw in Warnsveld. Voor ons was het voor het eerst in Den Bouw. De opkomst van onze leden was onverwacht zeer hoog, maar ontzettend gezellig. Toen ook de muziek begon zat de stemming er al gauw in.

Tijdens deze demo deden er al leden mee die net waren begonnen in september met linedance. En met name wil ik even Jelte de zoon van Miranda Derksen noemen. Zo klein als hij is danste hij de sterren van de hemel.

En niet alleen de bewoners waren in de stemming, ook de vrijwilligers van die avond.

En ook dit keer werden wij goed verzorgd door de vrijwilligers.

De demo was weer goed geslaagd en de bewoners hebben een geweldige avond gehad.

Na afloop heeft Ellen ons weer verrast zoals ze altijd doet met wat lekkers. Ditmaal hebben we heerlijke cake gehad. ELLEN BEDANKT.

Spelregels

De beginners lessen elke woensdag van 18.30 uur tot 19.30 uur in 't Nutgebouw te Warnsveld. Tijdens dit uur wordt er echt alleen met de beginners rekening gehouden, gevorderden mogen mee doen maar op het tempo van de beginners.

Er wordt geen rekening gehouden met de gevorderden. Zij moeten zich aanpassen aan de beginners.

Vanaf 19.30 uur tot 22.00 uur is de dansvloer voor de gevorderden. Als beginnend danser mag je zeker mee kijken en als je de danspassen kent, mee dansen.

Probeer zoveel mogelijk de anderen niet te hinderen, vooral in het begin is het verstandig om aan de buitenkant te gaan staan. Er wordt alleen uitgelest op het niveau van de gevorderden.

Er wordt geen rekening gehouden met de beginners.

Voor elke groep telt: **MEN MOET ZICH DAN AANPASSEN.**

Vanaf 21.30 uur is er gelegenheid om lekker te dansen op ingebrachte verzoekjes.

Tijdens de lessen verwachten wij van een ieder dat ze schoon en fris op de les komen

Wilt je meer informatie over WCD of wil je je inschrijven?
Neem dan contact op met Rien Gerritsen, dansinstructeur:
Email: rie.gerritsen@gmail.com of mobile: 06-21632092.



**HALLO
VOORJAAR!**

Ook een bijdrage leveren? Dat kan!

Heb je nog nieuws of een leuk artikeltje, wil je op een artikel reageren, Je club, favoriete band of artiest aanprijzen of organiseer je een country feest?

Stuur ons dan even een email of geef het op één van de dansavonden door aan Linda of Rien. Wij plaatsen het graag in de volgende nieuwsbrief. Eigen nieuwe ideeën voor een nieuwe rubriek of item zijn natuurlijk ook welkom!

Linda

*See you
Next time*