

# JASON



Verenigingsblad van roei- en zeilvereniging Jason

Februari 2021

Jaargang 70-1



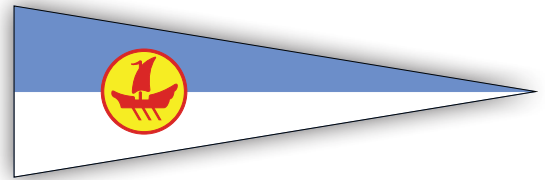
# baken

<b>R&amp;ZV bestuur</b>			
voorzitter	Geo Dam	06 51879536	<a href="mailto:voorzitter@rzv Jason.nl">voorzitter@rzv Jason.nl</a>
secretaris	Frank Jibben	06 53840308	<a href="mailto:secretaris@rzv Jason.nl">secretaris@rzv Jason.nl</a>
penningmeester	Steven Gerritsen	06 14529231	<a href="mailto:penningmeester@rzv Jason.nl">penningmeester@rzv Jason.nl</a>
roecommissaris	Michiel van der Meulen	06-22451383	<a href="mailto:materiaalcommissaris@jasonroeien.nl">materiaalcommissaris@jasonroeien.nl</a>
kanocommissaris	Bram Abrahams	026 3811845	<a href="mailto:voorzitter@kv Jasonarnhem.nl">voorzitter@kv Jasonarnhem.nl</a>
Zeil-en motorbootcommissaris	Wim Meurs		<a href="mailto:meurswlm@ziggo.nl">meurswlm@ziggo.nl</a>
rekeningnummer	NL80INGB0000876527	Roei-en Zeilvereniging	Jason
ledenadministratie	Charles Lohnstein	026-7851077	<a href="mailto:penningmeester@zm Jason.nl">penningmeester@zm Jason.nl</a>
<b>Zeil en motorbootver.</b>			
voorzitter	Wim Meurs		<a href="http://www.zm Jason.nl">www.zm Jason.nl</a>
secretaris	Marcel Kaal	06 14603873	<a href="mailto:info@zm Jason.nl">info@zm Jason.nl</a>
penningmeester	Charles Lohnstein	026-7851077	<a href="mailto:penningmeester@zm Jason.nl">penningmeester@zm Jason.nl</a>
bestuurslid materiaal	vacature		
bestuurslid evenementen	Antoon Broekhuijsen	06 49936303	<a href="mailto:a.broekhuijsen@upcmail.nl">a.broekhuijsen@upcmail.nl</a>
coördinatie havendiensten	Antoon Broekhuijsen	06 49936303	<a href="mailto:a.broekhuijsen@upcmail.nl">a.broekhuijsen@upcmail.nl</a>
contact jeugdzeilen	Stijn van der Linde	06 53435776	<a href="mailto:stijn.van.der.linde@chello.nl">stijn.van.der.linde@chello.nl</a>
rekeningnummer	NL05RABO0146770277	Zeil en Motorbootver.	Jason
<b>Roeivereniging</b>			
voorzitter	Richard Engels	06 44604778	<a href="http://www.jasonroeien.nl">www.jasonroeien.nl</a>
secretaris	Martin Hop	06 46141080	<a href="mailto:voorzitter@jasonroeien.nl">voorzitter@jasonroeien.nl</a>
penningmeester	Eveline Boermans	06 41827976	<a href="mailto:secretaris@jasonroeien.nl">secretaris@jasonroeien.nl</a>
roecommissaris	Michelle van der Linde	06 13947644	<a href="mailto:penningmeester@jasonroeien.nl">penningmeester@jasonroeien.nl</a>
materiaalcommissaris	Michiel van der Meulen	06-22451383	<a href="mailto:roecommissaris@jasonroeien.nl">roecommissaris@jasonroeien.nl</a>
rekeningnummer	NL17ABNA0438804295	Roeivereniging	<a href="mailto:materiaalcommissaris@jasonroeien.nl">materiaalcommissaris@jasonroeien.nl</a>
<b>Kanovereniging</b>			
voorzitter	Merel van Goor-den Held	06 41841583	<a href="http://www.kv Jasonarnhem.nl">www.kv Jasonarnhem.nl</a>
secretaris	Sjoerd Kuilman	06 30284697	<a href="mailto:voorzitter@kv Jasonarnhem.nl">voorzitter@kv Jasonarnhem.nl</a>
penningmeester	Bram Abrahams	026 3811845	<a href="mailto:sec@kv Jasonarnhem.nl">sec@kv Jasonarnhem.nl</a>
algemeen bestuurslid	vacature		<a href="mailto:pm@kv Jasonarnhem.nl">pm@kv Jasonarnhem.nl</a>
rekeningnummer	NL68INGB0005271522	Kanovereniging	Jason
<b>Bezoekadres</b>	<b>Westervoortsedijk 92</b>	<b>6827 AW Arnhem</b>	<b>026 3615207</b>

Mutaties schriftelijk opgeven. U kunt het mutatieformulier op de vereniging verkrijgen of downloaden via de website van uw subvereniging. Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december.  
Opzeggen van het lidmaatschap moet minimaal vier weken voor het einde van het jaar gebeuren en kan ook via het mutatieformulier.



# JASON



## Beste leden

Het verenigingsleven ligt nog steeds stil en toch gebeurt er wel wat binnen Jason. Het onderwaterschip is aangepakt en het clubhuis ligt weer op haar plek. Aan het vlot en in de loods moet nog een en ander gebeuren. Dit onderwerp en meer kan je terugvinden in dit februarinummer.

Veel leesplezier en we hopen dat het tweede kwartaal ons meer perspectief gaat geven, in het algemeen en in de watersport, die ons zo lief is.

Namens de redactie,

Beatrijs van den Brink

- 2 Overzicht besturen
- 4 Dit keer geen Nieuwjaarsreceptie
- 5 /6 Willy Oberdorfer 65 jaar lid
- 7 Niet op het water, danwel iets leuks op de grond
- 8/9 Beweging en frisse lucht
- 11 Zelfwerkzaamheid en aanspreekpunten
- 12/13 Onderwaterschip en werkzaamheden na terugkeer clubschip
- 15. Hoogwater
- 16 Enthousiaste voorzitter KV Jason stelt zich voor
- 17 Hoogwater en KV
- 18 Kennismaking met Nina Weiss
- 18 ALV van de KV Coronaproof
- 19 Mutaties



## COLOFON

### REDACTIE

Beatrijs van den Brink (RV)  
beatrijsvandenbrink@gmail.com  
Ada Bot (KV)  
adabot@planet.nl

### DRUKKER

Editoo B.V. te Arnhem

### REDACTIEADRES

beatrijsvandenbrink@gmail.com voor leden  
RV en ZM

adabot@planet.nl voor leden KV

## Sluitingsdatum kopij

**10 mei 2021**

Kopij maximaal 1000 woorden per artikel. Opsturen naar [beatrijsvandenbrink@gmail.com](mailto:beatrijsvandenbrink@gmail.com) of naar een van de andere redactieleden. De redactie behoudt zich het recht voor artikelen in te korten danwel te redigeren of zelfs niet te plaatsen. Bij voorkeur het artikel met een of meer beeldende foto's, minimaal 500 kb, apart bij het artikel inleveren.



## Dit keer geen Nieujaarsreceptie. In de ban van Corona regels gingen we digitaal

In verband met alle restricties door de pandemie hebben alle leden per mail drie onderwerpen in beeld, tekst en muziek ontvangen. Het betrof de Nieujaarspeech 2021 van de voorzitter R&ZV Jason, het terugvaren van het clubschip dat voor het onderwaterschip een speciale hellingbeurt had ondergaan (9 december 2020). Daarnaast de inmiddels traditionele impressie van het jaar in de vorm van een levendig beeldverslag over 2020. Dit alles is te bekijken op: [rzvjon.nl](http://rzvjon.nl) onder de knop video en foto's.



Een Nieujaarsreceptie op Jason zat er dit jaar niet in en de boodschap van de voorzitter van de koepel cq R&ZV Jason, Geo Dam, moest digitaal tot de leden komen. In een nagenoeg lege clubkamer werd de opname verzorgd door Frank Simmelink (links).



Ook van het bijzondere 2020 is een beeldverslag gemaakt met muziek en tekst zoals voorgaande jaren. De link naar 'R&ZV Jason Arnhem impressie 2020' is in januari naar alle leden per email toegestuurd. Inmiddels hebben we een Jasonaccount aangeemaakt op Youtube waar we in de toekomst films zullen plaatsen.



Wim Meurs is 50 jaar lid en veel op de haven. Hij is al jaren voorzitter van ZM.

## Jubilarissen 2021

Jubilarissen 2021, van harte gefeliciteerd! De ceremonie van het opspelden van het bijpassende Jasonspeldje zullen we doen bij de eerste gelegenheid dat dit weer fysiek kan tijdens een vergadering van de Ledenraad.

### ZM

Cees Arends: 25 jaar lid

Wim Meurs: 50 jaar lid (!)

Theo Derksen (was hoofdlid) zou in 2021 25 jaar lid zijn, maar is in 2020 overleden. Zijn vrouw, mw. Derksen-Fleskens, is nu hoofdlid en ook 25 jaar lid bij Jason. Theo kwam regelmatig in de clubkamer voor een kopje koffie aan de stamtafel van ZM.

### RV

Greet Hellemans: 25 jaar lid

Tineke Lely: 25 jaar lid

Pim van der Pol: 25 jaar lid

### KV

Geen 25, 40 of 50 jaar lidmaatschappen.

Wel een heel bijzonder geval: Willy Oberhofer is 65 jaar lid en nog steeds actief!!!



Willy Oberdorfer is 65 jaar lid van Jason. Interview met haar bevindt zich op volgende pagina.

## Willy Oberdorfer 65 jaar lid

*Willy Oberhofer is 65 jaar lid van Jason. 65 jaar! Dat is bijzonder binnen de wereld van de watersportverenigingen en voor Jason uniek. We praten over toen en nu.*

*Haar ouders hebben elkaar ontmoet op Jason. Willy is dus een echt Jason-kind. Haar ouders hadden in die tijd een Klepper-vouwcano en van jongs af aan ging Willy mee, op vakantie en met toertochten. Op haar 17e, op 1 januari 1956, is ze lid van Jason geworden en ging roeien.*

### Watersporter in hart en nieren

"Ik heb in die jaren veel geroeid," vertelt Willy. "Voor dames had je toen nog wedstrijden in stijl-roeien. Op de Bosbaan. Hard, maar vooral mooi. Vreselijk vond ik dat. Gelukkig werden vrouwen al gauw toegelaten tot de gewone roeiwedstrijden. Dat vond ik erg leuk. We roeiden toen wedstrijden tegen studentenverenigingen; die keken wel een beetje neer op dat zootje uit Arnhem. Maar soms wonnen we van ze. We maakten ook toertochten, naar Deventer of Zwolle. Overnachten op de roeiclub daar en de volgende dag weer terugroeien of vragen om een sleepje van een vrachtschip, als er veel stroom tegen was.

De toenmalige havenmeester van Jason had ergens een oude kano liggen. 'Stap daar maar eens in', zei hij. Ik zal toen 22 jaar zijn geweest. Ik vond het meteen leuk.



In een ver verleden konden vrouwen alleen stijlroeien. De vrouwen werden beoordeeld op hun kleding en op de perfectie van de roeibeweging. Roeien met vaste bank, anders zou je teveel been gaan zien en dat paste niet in de opvattingen van die tijd. "Het zwakke geslacht" werd dus niet getest op spierkracht.....Op deze foto worden de winnaars afgebeeld van een stijlroeiwedstrijd op de Amstel in 1922.



Willy Oberdorfer is 65 jaar lid en dat is bijzonder lang. De kans dat we nog dergelijke lange lidmaatschappen mee zullen maken is in deze tijd gering. Momenteel mist Willy haar zo bekende zwarte lok: 'tja in deze Coronatijd is de kapper dicht'.

Later kocht ik een zeilboot, een kleine BM, gevolgd door een sportief Frans zeilbootje en later nog een Schakel. Altijd zonder buitenboordmotor. Je zeilde op de rivier, waar de wind en de stroom je bracht."

Op een gegeven moment werd roeien, zeilen en kanoën naast haar werk wat veel van het goede. "Ik heb toen gekozen voor de kano", vertelt ze. "Je hebt alle tijd om op het water te genieten van de omgeving. En je bent kapitein op je eigen schip. Je kunt alleen gaan varen, je kunt op pad gaan met anderen of je legt hem op het dak van je auto en gaat ergens anders kanoën. Je hebt met een kano meer vrijheden om te gaan, waarheen en wanneer je wilt. Dat spreekt mij erg aan."

### Jason bindt

"Jason was in de jaren vijftig nog een echte roei- en zeilvereniging. Een beetje elitair; om lid te worden moesten twee leden je voordragen en werd je gebaloteerd", zegt Willy. "In de haven lagen veel zeilboten en een paar motorboten. Er was een botenloods voor de roeiboten met beperkte voorzieningen. Het huidige clubschip met clubkamer en terras kwam pas medio jaren tachtig."

In 1983 werd er een aparte kano-afdeling opgericht. "Je had toen binnen Jason een aantal afdelingen, met elk hun eigen cultuur. Op ledenvergaderingen leidde dat wel eens tot ruzie over de verdeling van de contributiecenten. Maar op het water hielp je elkaar. Jason bindt!"



### De huidige tijd

“Het grote verschil tussen toen en nu is het materiaal”, zegt ze. “De polyester kajak biedt veel meer mogelijkheden, is makkelijk in het onderhoud en is veilig. En het verenigingsleven is veranderd. Vroeger was je praktisch elk weekend op Jason. Tegenwoordig heeft men zoveel andere activiteiten. Ook de communicatie is anders. Vroeger las je in watersportbladen over andere kanogebieden, of je hoorde verhalen van je clubgenoten. Tegenwoordig zoek je internet af. Ik zeg niet, dat het vroeger beter was; het was anders”.

Kanoërs kijken graag vooruit. “Zolang ik gezond ben, wil ik blijven kanoën. Als je van het water houdt, blijft het kriebelen”, zegt ze stralend. We spreken af dat we over tien jaar verder praten.

Frank Jibben.



### "Doe die deur dicht" !

Een week of wat geleden werd ik 's nachts badend in het zweet wakker. Ik was op Jason geweest, want er werd geklust aan het onderwaterschip en ik had de deur van de roeiloods opengezet om wat spullen te pakken. Toen ik daarna als laatste wegging, was ik vergeten de deur weer te sluiten. Visioenen van mijn moeder die dan boos riep “Doe die deur dicht!” speelden 's nachts door m'n hoofd.

De volgende morgen gauw naar Jason. De deur van de roeiloods stond inderdaad nog open, gelukkig was er niets verdwenen en met het schaamrood op de kaken heb ik 'm weer netjes dichtgedaan en afgesloten.

Een week daarna belde Frank Hollander. Hij was op Jason geweest en trof daar zowel de deur van de roeiloods als de deur van de werkloods open aan, terwijl er niemand anders was te bekennen. Ook nu was er niks weg.

Opgelucht haalde ik adem. Kennelijk ben ik niet de enige stommeling, die vergeet om deuren af te sluiten, als je als laatste weggaat.

Zo stom ben jij toch niet, hè...

Frank Jibben



Willy voelt zich thuis op Jason. Op het water fris, vrolijk en vrij.



Het gaat altijd om bewustzijn. In ons eenvoudige clubgebouw moet alles met de hand worden gedaan als het om licht en sluiten van deuren gaat. In het algemeen, dus nu uiteraard wat minder, treffen we als iedereen al weg is soms nog het licht aan in wc of kleedkamer. Een hele nacht licht aanlaten in het clubgebouw is zonde. Het licht uitdoen of een deur dichttrekken is altijd goed, want of je nu de laatste bent of niet weet je nooit zeker. Iedereen kan toch gewoon het licht weer aandoen of de deur weer openmaken van de ruimte waar hij moet zijn?

Voor nieuwelingen is het handig om te weten dat het bezit van een lidmaatschapspasje wel zo handig is. Je kan dan altijd naar binnen (hek en clubkamer).

Pasjes zijn te verkrijgen bij Wim Meurs of Antoon Broekhuijsen.



## Niet op het water danwel iets leuks op de grond

Deze dames van Jason waren niet voor een gat te vangen. Zij hadden al of vonden een leuk alternatief voor hun wegvallende sport op het water.



En zo waren er ook dames die speciaal in Arnhem een route uitzochten waarin kunst een rol speelde. Een Arnhemmer moet weten waar deze foto is genomen.



Bewegen in een zinneprikkelende omgeving is niet zo gek om te doen vinden Aly en Trudy. Alvast dromen van dat lekkere glaasje wijn in de zon.



Andrea kon op zondag trainen op de ijsbaan in Deventer, omdat zij daar lesgeeft in normalere tijden. Lekker in frisse wind.



Na gedane arbeid is het goed rusten.



## Beweging, en frisse lucht, we kunnen niet zonder

Door corona sporten miljoenen mensen substantieel minder dan voorheen. En op Jason moesten we het ook anders doen. De roeiers kregen de meeste restricties van de sporters die we onder ons hebben. Wandelen en fietsen bleken favoriet. In Nederland blijkt dat een op de tien sportende Nederlanders zelfs helemaal is gestopt. Wat betekent dat voor je lichaam?

Kick Hommes en Dirk Kramer schreven daarover in *Roei* in het laatste kwartaal van 2020 ivm een onderzoek dat daarnaar is uitgevoerd in opdracht van de NOC-NSF. In feite zijn hun conclusies tijdloos waar. Het sporten op grasvelden, trainen voor een grote marathon, die yogales in het park of de wandeling door de duinen. Ruim tien miljoen Nederlanders bewegen en sporten veel en vaak. Noodzakelijk, want sport blijkt evident gezond en goed voor lichaam en geest. Het maakt dat je je lekker voelt.

Maar vanwege corona komt sporten op het tweede plan. In november vorig jaar bleek uit twee onderzoeken dat vanwege corona miljoenen mensen structureel minder zijn gaan bewegen. Een op de tien mensen is zelfs volledig gestopt, aldus onderzoek dat is uitgevoerd in opdracht van NOC-NSF. Experts waarschuwen dat er een 'structurele deuk ontstaat in het sporten en beweeggedrag van de Nederlanders, met alle zorgkosten van dien'.

Volgens de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad moet een volwassene 2,5 uur per week matig intensief bewegen (per dag een half uur) en kinderen dagelijks een uur. Daar voldeed vorig jaar de helft van de Nederlandse bevolking aan, meldde het CBS in april. Dat is iets beter dan het wereldgemiddelde, waar volgens wereldgezondheidsorganisatie WHO vier op de vijf jongvolwassenen te weinig beweegt. Daar komt mogelijk nu een grote groep bij. Wat gebeurt er in hun lichaam als ze minder bewegen? Het lichaam verandert van top tot teen

### Snelle verbetering mogelijk

Het voordeel van het lichaam is dat er snel verbetering zichtbaar is na inspanning, zegt hoogleraar integratieve fysiologie Maria Hopman. "Zie het gezondheidsproces als een curve die steil is in het begin, en daarna afvlakt. De meeste mensen zitten op dat steile deel. Maar als er een steile curve omhoog is, dan is er net zo goed een steile curve naar beneden. Als je stopt met bewegen, merk je daar al binnen een paar weken de resultaten van." Als je overdrijft dan heeft dat ook consequenties; een straffe training daarvoor kan slecht uitpakken en averechts werken, aldus wetenschapper Eric Scherder.



Niet alleen goed voor je lijf. Als de muziek ook nog bevalt krijg je een dubbele oppepper. In alle restricties die ons ten deel viel valt er altijd wel iets te verzinnen als je wil bewegen. Kan het niet binnen dan doen we het toch gezond buiten. Aan ventilatie geen gebrek.

Het lichaam verandert wanneer wordt gestopt met bewegen, van top tot teen. Wie meer sport, krijgt een grote, dikkere en steviger hartspier. Die zorgt ervoor dat het bloed niet alleen sneller, maar ook krachtiger wordt rondgepompt. Hopman: "In rust is dat vijf liter per minuut, maar bij inspanning 25 liter. Het gevolg is dat je hart sterker wordt, en waardoor je je in rust ook fitter voelt. Dat voordeel valt weg als je minder beweegt."

Bovendien, zegt ze, minder sporten leidt tot problemen in de bloedvaten. "De bloedvaten vinden het fijn als ze eens lekker worden doorgespoeld. Gebeurt dat niet, dan ontbreekt de prikkel voor de laag cellen aan de binnenkant van de vaten om positieve stoffjes te maken. Daarbij worden bloedvaten kleiner bij minder beweging. Uit onderzoek is gebleken dat een bloedvat met 30 procent kan zijn geslonken, al na drie weken. Dit alles leidt tot veel hart- en vaatziekten."

### Glijdende schaal

De bloedvaten worden ook gebruikt om zuurstof naar het hart te brengen. Wie goed sport, (in de buitenlucht in een groene omgeving helemaal lekker) gebruikt meer delen van de longen dan iemand in rust. Hopman: "Wie minder beweegt, krijgt over verloop van tijd stijvere en stuggere longen, omdat de longen over de jaren heen minder doorbloed en geventileerd worden. Dat kan ouderdomsklachten opleveren." Je denkt sneller: het is wel best zo

Ook voor de hersenen is niet bewegen op termijn een risico. "Leer je jezelf inactiviteit aan, dan ben je op lange termijn meteen een risicopatiënt voor dementie en depressie", zegt Jurgen Claassen, geriater die onderzoek doet naar hart- en vaatziekten en dementie. Dat komt ook omdat je in de hersenen vermogen traint. "Dat zie je terug in meer en betere verbindingen. Die verbindingen verdwijnen als je ouder wordt, maar door nu te sporten, bouw je een reserve op en word je beter beschermd tegen cognitieve achteruitgang."

Klinisch neuropsycholoog Erik Scherder vertelt hoe je bij inactiviteit sneller denkt 'dat het wel best is': "Dat



komt omdat in de hersenen de witte stof, de verbindingen, het minst goed doorbloed zijn. Die verbindingen lopen heel sterk naar frontale netwerken, de netwerken waardoor u initiatief neemt en zin heeft. Maar door de inactiviteit is de prikkel naar die netwerken een stuk minder. Je kakt in en denkt: ach het is wel best zo.”

Daarom, zegt Claassen, helpt bewegen om je beter te voelen. “Als ik ga hardlopen, zit ik in het begin van mijn rondje nog over werk na te denken. Maar ergens komt een moment dat ik aan niks heb gedacht. Heerlijk. Het is een bescherming van de hersenen tegen overbelasting, of stress. Er wordt endorfine aangemaakt, wat je een goed gevoel geeft. Hier geldt ook: doe je dat niet, dan krijgen de hersenen nooit rust en voel je je minder gelukkig. Voor een paar weken is dat niet zo erg. Maar op lange termijn wel.”

### Slapper

En dan zijn er naast het hart ook andere spieren. Die fluctueren zichtbaar het meest mee bij activiteit. Hoogleraar fysiologie van inspanning Luc van Loon liet vrijwilligers een week op bed liggen, om te onderzoeken wat er gebeurt als het lichaam inactief is. “Binnen een week verlies je al gauw 1,4 kilo aan spier”, zo vertelt hij. “Ik vroeg een student eens een aantal steaks van dat gewicht op de barbecue te leggen. Dat is echt een flinke hoeveelheid.”

Spieren worden continu aangemaakt en afgebroken, zo zegt Van Loon, met een snelheid van 1 tot 2 procent per dag. In twee tot drie maanden heb je je volledige spierweefsel dus vernieuwd. Het voordeel hiervan is dat je lichaam zich snel kan aanpassen. Als je een nieuwe baan hebt waar je veel fysiek moet bewegen, kan je je daar heel snel eigen in maken. Maar ook hier geldt: beweeg je juist minder, dan zul je je spiermassa ook weer snel verliezen.”

Er is ook nog spierkracht. Je wordt simpelweg een slapper persoon, waardoor veel bezigheden moeilijker aanvoelen. En er zijn andere gevolgen. Na een week kan de conditie al met de helft zijn afgenomen. Na vijf weken kom je al ruim 10 procent aan. Bovendien zijn de spieren ongevoeliger voor suikers, waardoor het suikergehalte in het bloed hoger blijft. En het immuunsysteem werkt al beduidend minder na een paar weken niet bewegen waarbij extra buikvet een nadelige rol speelt. Dat laatste belast je totale immuunsysteem. Bewegen is gedrag

### Zoeken naar het haalbare

Rienk Dekker, hoogleraar revalidatiegeneeskunde, maakt minder fitte mensen dagelijks mee. In zijn kliniek (waar vooral mensen met een beperking komen) is het overduidelijk dat mensen fysiek minder zijn – het gevolg van minder bewegen, simpelweg omdat ze



Alles wat je in je eentje doet is coronaproof. Deze wildernis die in de hete zomer is ontstaan moest worden aangepakt. Verspreid over dit stuk terrein zijn verschillende KV'ers aan de gang gegaan. Daar gaat je bloed wel sneller van stromen. Harriët is meestal wel van de partij.

dat soms ook niet kunnen. “Ze zijn slechter in conditie, hebben minder kracht, slechte bloedvaten en zijn geestelijk somberder en hebben angsten.” Volgens Dekker is de oplossing dan ook heel simpel: bewegen. “Wat wij doen, is een fitheidstest om te bepalen wat een patiënt aan kan. Het is alleen lastig: als je al weinig beweegt, is het nog moeilijker actief te worden.” Want dat is misschien wel het grootste gemis als men niet beweegt: de motivatie om weer te beginnen verdwijnt. En dat is toch zorgwekkend, zegt Evert Verhagen, hoogleraar epidemiologie van sport, bewegen en gezondheid: “Bewegen is gedrag. Het wordt ons in ons leven makkelijk gemaakt om niet te bewegen. Zeker nu we thuiswerken, is de drang om te bewegen nog minder. In deze coronaperiode zijn nog geen goede oplossingen gevonden om dat gemis op te vangen. De knauw op onze gezondheid is groter dan we hadden gedacht.”

Gelukkig heeft een klein beetje bewegen al een groot effect, aldus Hopman. “Het is echt waar, ook met bewegen geldt: iets is beter dan niets.”

Beatrijs van den Brink

<p>Dealer van o.a.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Highfield</li> <li style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Kalif</li> <li style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Lodestar</li> <li style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Oudhuyzer</li> <li style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Talamex</li> <li style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Topcraft</li> <li style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">Yamaha</li> <li style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px;">Zodiac</li> </ul>		<p><b>BOOT- EN KAMPEERSHOP</b></p> <p>Uw recreatiespecialist voor elk seizoen!</p> <p>Recreatie op uw boot of op de camping? RutgersRecreatie heeft alles in huis om er nóg meer van te genieten. Een groot assortiment boten, kampeerbepoeligheden, accessoires en onderdelen ligt voor u klaar. En alle onderhoudsmiddelen om uw recreatiemiddel in topconditie te houden. Tegen aantrekkelijke prijzen. Wilt u iets speciaals? Wij bestellen het voor u. Ook voor vrijblijvend advies bent u bij ons altijd welkom.</p> <p style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;"><b>TIP: neem ook eens een kijkje op ons Occasionplein!</b></p>
---	--	--

RutgersRecreatie  
Koeistraat 58  
6988 AA Lathum

Tel. (0313) 63 14 76  
Fax (0313) 63 12 00

[www.rutgersrecreatie.nl](http://www.rutgersrecreatie.nl)  
[info@rutgersrecreatie.nl](mailto:info@rutgersrecreatie.nl)

# WATERSPORTCENTRUM ARNHEM

## Watersportwinkel Arnhem

- winkel met 300 m<sup>2</sup> watersportartikelen
- diverse soorten gasflessen en Campinggaz®
- passantenhaven vlakbij het stadscentrum
- kraan capaciteit tot 16 ton
- Suzuki-dealer

info@watersportwinkelarnhem.nl  
www.watersportwinkelarnhem.nl  
Tel. 026 32 16 035

## deep yachts

- onderhoud en reparatie van hout en polyester
- nieuwbouw met moderne methoden
- osmosebehandeling met Hot-Vac®
- scheepsinterieur en teakdekken
- jachtschilderwerk
- overdekte winterstalling

www.deepyachts.nl  
info@deepyachts.nl  
tel: 06 1584 1518  
06 1442 2296



- aanpassingen en nieuwbouw voor mindervaliden
- motoren service
- elektra en hydrauliek
- diverse staalwerkzaamheden
- pechhulp op het water in Arnhem e.o.

www.scheepsaanpassingen.nl  
scheepsaanpassingen@gmail.com  
tel: 06 24 29 00 70

**Alles voor de watersporter op één adres! Drie bedrijven bieden u een full-service pakket. Vakmanschap op alle gebieden.**

Stadsblokkenweg 1/1a  
6841 HG Arnhem  
(naast de N. Mandelabrug)

**DIESEL  
TANKSTATION**



## Zelfwerkzaamheid en aanspreekpunten

Een vereniging heeft altijd leden nodig die zich enthousiast inzetten voor ondersteunende taken. Zelfwerkzaamheid is iets dat valt of staat met structureel beschikbare leden. Plezier en nut liggen bij voorkeur op dezelfde lijn wil je dit laten slagen. Bij de RV vullen leden in wat voor een soort bijdrage zij kunnen leveren aan de club.

Nieuw hierin is Annemarie Siewertsen, die binnen de RV coördinator is geworden van de zelfwerkzaamheid. Graag licht zij dit hier toe:

"Vorig jaar juni volgde ik met mijn schoolcollega's een roeiclinic bij de roeivereniging in Zwolle. Wat vond ik dat weer leuk! Als kind heb ik veel met mijn vader geroeid op de Linge in een stalen boot die we bij de slager in Tricht huurden. Na de roeiclinic heb ik me meteen aangemeld voor de introductiecursus bij Jason. En zo zat ik vanaf 20 september vorig jaar met Frits, Kees of Elodie in de boot. Ik vond het heerlijk om te roeien en ben aansluitend in november lid geworden van Jason.

Ik woon in Huissen en werk als docent scheikunde bij het Luzac College in Arnhem en in Zwolle. Daarvoor heb ik bij (toen nog) Akzo in Delfzijl en Arnhem gewerkt en bij het Aretheem College. Behalve in mijn werk heb ik ook administratieve ervaring opgedaan bij het overblijven op de basisschool, penningmeester van de ouderraad en diverse keren penningmeester en secretaris van Soroptimistclub Arnhem-Oost.

In januari kwam het overzicht van de vacatures voor zelfwerkzaamheid voorbij. Ada zocht een opvolgster en dat leek me wel wat voor mij. Afspraak gemaakt en eind februari aan de slag. Door de Corona perikelen lag alles op z'n gat en zijn we na de zomer opnieuw gestart. Door het mailtje naar Margreet Drion over het schilderen van de riemen (dat per ongeluk naar alle leden werd verstuurd) heb ik van heel veel van jullie een mailtje gehad. Bedankt voor jullie opmerkzaamheid.



Bij de KV regelt Ceciele Stockmann de zelfwerkzaamheid. In de KV wordt veel gewerkt met vaste commissies.



Leden konden in het project Onderwaterschip meehelpen aan de voorbereidingen van de hellingbeurt en het weer opbouwen van de vloer en kasten in de loods. Hulp kwam hiervoor uit alle geleidingen. Uiteraard hield de soep en tosties hen lekker warm in soms waterige en koude omstandigheden.

Het overzicht van de zelfwerkzaamheid (versie 2019) is nu bijgewerkt tot versie 2020: wat hebben we met z'n allen een hoop werk verzet.

Ik hoop van harte dat we elkaar binnenkort weer kunnen ontmoeten in de boot of in ons gerenoveerde club- en botenhuis."



Antoon Broekhuijsen regelt de zelfwerkzaamheid bij ZM. Hij is ook havenmeester in het vaarseizoen.



## Onderwaterschip en werkzaamheden na terugkeer clubschip

In het vorige Jasonbaken stonden de foto's van clubleden die aan het sjouwen waren met kajaks en roeiboten om de botenloods in ons clubschip leeg te halen. Het clubschip moest naar de werf voor een hele grote onderhoudsbeurt en de loods moest leeg, helemaal leeg. Niet alleen de boten en de spullen moesten eruit, ook de houten vloer en de kastenwanden. Een flinke klus, waarbij een grote groep vrijwilligers fantastisch werk heeft geleverd. Daarna moest het clubschip losgekoppeld worden en klaar gemaakt worden voor transport.

Inmiddels zijn we een paar maanden verder. Medio oktober is het clubschip naar de werf van het Scheepsreparatiebedrijf Arnhem, achter in de haven, gesleept. Daar hebben de vakmannen van de werf een knap stukje werk geleverd. Het hele onderwaterschip is voorzien van een tweede, dubbele stalen huid en kan weer honderd jaar mee. Na twee maanden was de klus geklaard; half december is het clubschip weer teruggesleept naar z'n vertrouwde plekje in de Jasonhaven. Toen moest de boel binnen in de loods weer

worden hersteld. Dat doen we opnieuw met eigen leden, daar zijn we druk mee bezig, maar dat gaat wat meer tijd kosten. Dat heeft een aantal oorzaken.

Allereerst kunnen we vanwege de corona-perikelen niet met een grote groep vrijwilligers tegelijkertijd met klussen bezig zijn. Anderhalvemeter afstand bewaren betekent simpelweg dat je maar in kleine groepjes tegelijk aan de slag kunt. En verder willen we er graag wat moois van maken. En zijn er een paar werkzaamheden bijgekomen onder het motto 'als we nou toch bezig zijn...'. Zo hebben we een flinke partij stoeptegels op de kop kunnen tikken om daarmee het clubschip te ballasten. Voorheen lag het clubschip altijd een beetje scheef, nu ligt-ie bijna horizontaal. En we krijgen een spiksplinternieuw bordes aan de loods, zodat roeiers en kajakers veilig en comfortabel kunnen in- en uitstappen. De houten planken van het oude vlot waren rot en de ophangconstructie versleten. Er komt nu een heel nieuw bordes en dat kan ook weer honderd jaar mee.

Maar het eind is in zicht. Volgens de planning kunnen half maart de roeiboten en de kajaks weer terug naar hun plekje in de loods en kunnen we weer een beetje



aan varen gaan denken, als het coronavirus het toelaat uiteraard.

Af en toe heb je per email een nieuwsbrief gekregen, waarin we uitgebreid verslag hebben gedaan van de vorderingen, zowel van de werkzaamheden op de werf als de klussen die we met onze eigen vrijwilligers hebben gedaan. Er is hard gewerkt. We maken, als het klaar is, nog een keer een compleet verhaal. Dat komt in het volgende nummer van ons Jasonbaken. Voor nu als opwarmer een paar foto's.

Frank Jibben.



Het geleende steigerdeel uit de oude ASM haven kon weer terug naar de plek waar het gebruikt wordt voor het pontje dat in de zomer vaart in Arnhem.



In mistige omstandigheden op 9 december 2020 weer terug op het honk.



Het vlot moet nog worden afgemaakt.



**KOMEET®**  
START & TRACTIEBATTERIJEN

Westervoorsedijk 98 6827 AX Arnhem

Tel: 026 - 3614810 / Fax: 026 - 3612585

Openingstijden: op maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur en op zaterdag van 10.00 tot 13.00 uur.

Website: [www.komeet-accu.nl](http://www.komeet-accu.nl) / E-mail: [info@komeet-accu.nl](mailto:info@komeet-accu.nl)

**AL 85 JAAR DE VERTROUWDE NAAM VOOR LEVERING VAN ALLE TYPES (KOMEET, VARTA, DYNAC, WILCO):**

- ACCU'S  
(voor alle toepassingen, zoals: auto's, motoren, golfcars, campers, heltrucks, vrachtwagens, boten, etc.)
- TRACTIEBATTERIJEN
- LADERS

**UW VOORDELEN:**

- ✓ ZEER SCHERPE PRIJZEN
- ✓ SNELLE LEVERING
- ✓ EIGEN BEZORG- EN SERVICEDIENST

**EXTRA SERVICE:**

*Kom gerust bij ons langs. Wij nemen uw accu GRATIS en geheel vrijblijvend mee.*

Contactpersoon: Henk Bruntink, rechtstreeks telefonisch bereikbaar onder mobiel nr. 06 - 83059620.

# Scheepvaartwinkel marine



**Al het onderhoudsmateriaal voor uw schip vindt u bij Scheepvaartwinkel marine BV.**

- divers assortiment bootlakken
- veiligheidsartikelen en reddingsvesten
- groot assortiment elektra
- touwen van diverse merken en diktes
- uitgebreid assortiment bevestigingsmateriaal
- gecertificeerd keuren van reddingsvesten

**openingstijden:**

maandag t/m vrijdag 08:00 - 18:00 uur | zaterdag 08:30 - 17:00 uur



## groothandel in scheepsmaterialen

online kijken en bestellen: [www.scheepvaartwinkel.com](http://www.scheepvaartwinkel.com)

Nieuwe Kade 17 | 6827 AB Arnhem | 026 44 56 597  



## HOOGWATER

Eindelijk weer hoogwater wat zo zijn voors en tegens heeft. Het bereikte het peil van 2018 (staat geveerd op de stutpaal zijkant clubhuis). Het gevaar van hoogwater bevindt zich onder de oppervakke. Wie ervaring heeft met varen weet dat maar al te goed. Wees alert op deze stromingen op de verschillende niveau 's van het water.



De botentrailers stonden met de wielen in het water. Daarna zakte het water net op tijd.



Annelie koos, zoals velen, voor sport op bevroren water. Na sneeuw in januari kregen we in februari ook ijs; eindelijk winter zoals je dat graag ziet. Heel Nederland leefde even op na die lange periode waarin zoveel niet mocht. Het was voor korte duur.



## RutgersRecreatie

aler van o.a.

Highfield

Kalf

Lodestar

Oudhijzer

Talamex

Topcraft

Yamaha

Torqueedo



Rutgers Recreatie  
Koeistraat 5a  
6988 AA Lathum

Tel. (0313) 63 14 76

[www.rutgersrecreatie.nl](http://www.rutgersrecreatie.nl)  
[info@rutgersrecreatie.nl](mailto:info@rutgersrecreatie.nl)

### BOOT- EN KAMPEERSHOP

Uw recreatiespecialist voor elk seizoen!

Recreatie op uw boot of op de camping? Rutgers Recreatie heeft alles in huis om er nóg meer van te genieten. Een groot assortiment bootkampeerbenodigdheden, accessoiren en onderdelen ligt voor u klaar. En a onderhoudsmiddelen om uw recreatiemiddel in topconditie te houden. Tegen aantrekkelijke prijzen! Wilt u iets speciaals? Wij bestellen het voor u. Ook voor vrijblijvend advies bent u bij ons altijd welkom.

**TIP:** neem ook eens een kijkje op ons Occasionplein!



## Enthousiaste voorzitter KV Jason stelt zich voor

Als kersverse voorzitter van de Kanovereniging stel ik me graag aan jullie voor. Ik ben Merel, 37, moeder van twee dochters (9 en 7), vrouw van Wouter. Ik werk voor het kweekvis keurmerk Aquaculture Stewardship Council (ASC). Behalve van op het water zijn hou ik van natuur, reizen, moestuinieren, koken, lezen, gebruiksvoorwerpen maken van tweedehands materialen en van gezellige avonden rond een kampvuur.

De eerste keer dat ik de clubkamer binnenliep, in september 2016, voelde ik me meteen erg welkom. De kanoënde Jason-er leerde ik kennen als bijzonder behulpzaam, saamhorig, open minded, vrijzinnig, sportief, geïnteresseerd in anderen, actief, een tikkeltje koppig, niet bang om een nat pak te halen.

Er zijn weinig andere plekken dan hier bij Jason waar ik me zo volledig op mijn gemak voel als ik 'kanosjiek' - met mijn zwemvest aan, spatzeil als een rokje over mijn trainingsbroek, op blote voeten, pet op mijn verwaaide haar, niet helemaal goed uitgesmeerde zonnebrand op mijn gezicht, mijn peddel terug in het rek zet. Heerlijk is dat.

Wanneer ik voor het eerst in een kano stapte weet ik niet meer. Mijn eerste kano-kampeertocht kan ik me wél herinneren. Een jaar of 18 geleden, als studenten zonder geld hadden Wouter, toen mijn vriend, ondertussen mijn echtgenoot, en ik geen cent te makken. We besloten daarom vakantie in eigen land te vieren en per kano de IJssel af te varen. Van Bocht naar Zwolle. Prachtig. Maar spierpijn! Waar die voetsteuntjes voor waren, we hadden geen flauw idee...

Toen ik er, alweer zo'n vijf jaar geleden, geleden achter kwam dat er in Arnhem ook een kanovereniging was, heb ik me meteen aangemeld. In dat najaar

volgde ik de introductie cursus. En leerde ik van Ceciel de voetsteuntjes te gebruiken. Naast het varen op de woensdagavond maakte ik met mede-enthousiastelingen fantastische tochten. Ik noem de 4K (de Kamper Kano Klassieker, de Lingetocht, rondje Zwolle, de Biesbosch...

Toen Fany deze zomer aangaf het stokje door te willen geven dacht ik niet meteen aan mezelf als de nieuwe voorzitter. Na een clubavond naast elkaar heen-en-weer naar het pontje gevaren te hebben, was ik enthousiast. Op 16 september werd ik tijdens de gedeeltelijk digitale ALV voorgedragen en benoemd tot voorzitter. De invulling van deze rol is iets anders dan voorheen: Bram heeft de 'Koepel' taken op zich genomen.

Kort na deze ingelaste ALV gingen we met z'n allen deze langdurige lockdown in. Een groot geluk dat we in tweetallen mogen blijven varen! Ondertussen vormen Sjoerd, Bram en ik een fijn bestuursteam. We hebben zowat dagelijks contact via WhatsApp en overleggen regelmatig via Zoom. KV Jason is een goed georganiseerde vereniging met enthousiaste leden die graag de handen uit de mouwen steken. Wat dat aangaat kom ik in een gespreid bedje terecht. Momenteel bereiden we ons voor op het coördinatoren overleg. Tijdens de eerstvolgende fysieke bestuursvergadering van de koepel schuif ik graag aan om nader kennis te maken.

Nog even volhouden, dan kunnen we hopelijk weer gaan genieten van een pracht van een vaarseizoen!

Merel den Held







Hoogwater. De kanotainer op de wal komt in het water te staan.



## Kennismaken met Nina Weiss, een enthousiast en sportief KV lid

In onze 'KV dorpsplein app' zag ik deze winter regelmatig KV-ers met elkaar afspreken. Coronaproef, in tweetallen de Rijn op. Zo ook Nina Weiss, die in 2019 voor het eerst meeding tijdens een clubavond aan het einde van ons kajakseizoen. Deze zomer sprak ik haar al peddelend en naast haar enthousiasme voor het kajakken, bleek ze een brede sportinteresse te hebben. Tijd om eens nader kennis te maken met deze sportvrouw.



Doorvaren in de winter. Winterpret voor veel kajakkers. In tweetallen en op afspraak via de app.

Zo'n 12 jaar geleden sportte ze al even bij Jason, maar dan bij de roeiers. Nina vertelt: 'Ik haalde mijn skiff diploma. Het logisch vervolg is de vier, maar al snel bleek dat ik mijn polsen niet in de juiste houding kon houden en daardoor blessures riskeerde. Hiermee stopte het roeiavontuur. Grappig genoeg zag ik in die tijd vanuit mijn ooghoeken kajakkers het water opschieten, maar besteedde er geen aandacht aan.'

Ruim anderhalf jaar geleden deed ze in Friesland een kano clinic van een paar dagen. 'Echt heel leuk! Ik realiseerde me dat ik door te kajakken toch weer het water op kon'. Na de kennismaking in het najaar bij KV Jason wist ze dat ze door wilde gaan en de introductie cursus wilde volgen. 'Door corona had ik geluk. Het werden bijna privé lessen. Max twee mensen met steeds een wisselende instructeur. Superluxe dus'. Nog voor de zomer haalde ze haar KVA en kon ze zelfstandig het water op.



Tijdens deze zomer maakte ze een tocht van drie dagen in Friesland met een vriendin. Ze konden de kano's huren bij een vriend die daar een kanocentrum heeft en maakten een mooie toer. Het Sneekermeer over, kleine watertjes, prachtig. Bij een sluis wisten ze even niet wat te doen. Nina: 'Het was een heel oude sluis, en het was ons niet duidelijk hoe het werkte. Na wat handelingen zagen we wat beweging in het water komen, maar er gebeurde verder niets. We lagen daar wel een uur, tot een man aan ons vroeg: willen jullie

het hele Sneekermeer leeg laten lopen? Het was een grappige en bijzondere ervaring. Na wat hulp konden we weer door.'

Ze vindt Jason een leuke en gezellige club. Erg aardige mensen. Ze genoot van de ledenvergadering, waar ze aanwezig kon zijn. Fijn om daar deel van uit te maken. Gezellig en informatief. Zo vertelde Antoon over zijn kajakavontuur in Alaska. Dat wil ze zeker ook een keer gaan doen. Een mooie toekomstdroom. Maar eerst meer ervaring op doen en vooral ook instructieweken 'zeekajakvaren' volgen, om later de zee op te kunnen.

Deze winter heeft Nina dan ook veel gevaren. Elke woensdag met instructeur Loek leren omgaan met de stroming, die deze zomer ver te zoeken was. Het krib vak varen, oefenen op de IJsselkop. Maar ook in tweetallen op afspraak via de appgroep. Ze genoot in februari van het varen op hoog water. Nina: We maakten een prachtige tocht over de Rijn richting Oosterbeek en via Meinderswijk weer terug. Bijzonder dat dit met hoog water kan'.

Op de vraag naar andere sporten vertelt ze dat bergsport, alpinisme, al vanaf haar studententijd haar basissport is. Elke zomer met haar partner naar de Alpen, ook klom ze in de Himalaya en de Andes. En als ze de bergen niet in kan, leeft ze zich uit in de 'klimspeeltuin', het Boulder centrum waar ze binnen



kan klimmen. Helaas is het Boulder centrum nu i.v.m. corona gesloten. Ook heeft ze haar heup geforceerd, dus dit staat nu op een laag pitje. Maar, niet getreurd, naast het kajakken is ze te vinden op de langlaufplattan en op de fiets.

Waar komt die brede interesse vandaan? 'Nina: Ik heb iets met nieuwe dingen leren. Altijd al. Op mijn 50e gaan paardrijden, ook meerdaagse tochten. Ik leerde salsadansen en nu ben ik begonnen met dwarsfluiten. Op de een of andere manier gaat het me allemaal goed af. Goed genoeg in ieder geval om er veel plezier aan te beleven'.

Ada Bot



**Jurriëns Watersport**  
[www.jurrienswatersport.nl](http://www.jurrienswatersport.nl)  
Voor betrouwbare levering  
Vakkennis en services voor de waterrecreatie

A man is working on the outboard motor of a boat. The boat has the number 06 13030824 on its side. The man is wearing a dark shirt and light-colored pants.



## Mutaties

### Roeivereniging (RV)

Opzeggingen: geen

Nieuw lid: Mirjam Zonneveld

### Zeil en Motorbootvereniging (ZM)

Opzeggingen: Jaap Bensink, Bob Clappers, Fred Davelaar, Edwin Gielen, Henk Lukassen, Gradus Meeuwsen, Rein Osnabrugge, Coen Overgaag, Gerrit Stomphorst, Harry Eppink, Luuk Geffen, Sam van der Heijden, Marco Kloppers, Paul Koch, Wim Leur, Tonnie Peters, Jan Trooster (allen hoofdleden: de daaraan gekoppelde 12 gezinsleden worden niet bij naam genoemd). Bij het jeugdzeilen hebben 18 leden opgezegd en een deel zal zich bij het doorgaan van de nieuwe cursus mogelijk weer aanmelden.

Nieuw lid: geen

### Kanovereniging (KV)

Opzeggingen door Marlon van Haren, Petra de Smit, Sylvia Evers en Michiel van Wijhe.

Nieuw lid: Steven Ligthert



## Regeling dubbele contributie herzien

Sinds de opsplitsing in 2007 van de oude Roei- en zeilvereniging Jason in de drie nieuwe verenigingen (ZM, RV en KV) en de koepelvereniging (R&ZV) bestaat er een regeling dat mensen, die lid zijn van twee 'Jason-verenigingen' één keer een deel van hun contributie terug krijgen. Een aantal leden kreeg dat bedrag in de afgelopen jaren steeds keurig terug, een aantal ook niet. Dat kwam mede doordat er enige onduidelijkheid was ontstaan.

Iedereen, die lid is van de ZM, de RV of de KV betaalt contributie aan die vereniging. Een deel van dat bedrag wordt via een ingewikkelde omslag-formule door het bestuur van die vereniging afgedragen aan de koepelvereniging R&ZV. De R&ZV betaalt daarmee de algemene kosten, zoals de huur voor het gebruik van de haven, de kosten van het Jasonbaken en de bar en de kosten van beheer en onderhoud van het clubschip, zoals recent de reparatie aan het onderwaterschip. Iemand die lid is van twee verenigingen, betaalt dus tweemaal z'n aandeel in die algemene kosten.

### Herziene regeling

Het bestuur van de R&ZV heeft besloten de terugbetalings-regeling in principe te handhaven. We gaan er ook meer bekendheid aan geven. Wij hopen dat er daardoor meer mensen zullen besluiten òòk lid van een andere Jason-vereniging te worden. Dat bevordert de integratie tussen de verenigingen en dat willen we graag stimuleren. Het bedrag is -onveranderd- vastgesteld op € 70,-.

Nieuw is dat iedereen, die lid is van twee Jason-verenigingen, met ingang van dit jaar elk jaar een verzoek moet indienen om het bedrag terug te krijgen. Dat kan heel simpel door voor 1 april een mailtje te sturen naar penningmeester@rzejason.nl en dan komt het keurig in orde. Het automatisme van de terugbetaling vervalt echter.

Bestuur R&ZV Jason.



