

Hierbij het filmpje om fit het weekend in te gaan! Vierde **training**: [https://youtu.be/Na0l\\_cu2QQ](https://youtu.be/Na0l_cu2QQ)  
Heb jij gesport met ons filmpje stuur dan een selfie en win een leuk prijsje.



## Dirck Kuyt Foundation

### Beste deelnemers en vrijwilligers,

Ook wij zitten in spanning wat er volgende week dinsdag 21 April medegedeeld wordt door meneer Rutte.

Wij hopen net als jullie dat wij zo snel mogelijk kunnen starten met onze sportactiviteiten, maar veiligheid en RIVM regels staan bij ons op de eerste plaats.

Als wij nog langer moeten wachten om te mogen sporten, vinden wij dit zeer spijtig, maar houden wij ons aan de regels.

We proberen inmiddels via de sportfilmpjes van Dirck Kuyt Foundation jullie zo goed mogelijk in beweging te houden, want dat is zeker goed en belangrijk om in deze tijd op je gezondheid te letten.

Wil jij meer bewegen dan kan je elke werkdag mee doen via het tv programma "Nederland in beweging" op NPO 1. Dit is ook leuk om samen te doen met je partner of met je woongroep, maar houd wel 1,5 meter afstand van elkaar ! zo ben je goed bezig om in beweging te blijven.

Als het goed is hebben alle deelnemers en vrijwilligers vorige week een leuke kaart ontvangen, want ondanks wij jullie niet zien denken wij zeker aan jullie en denken wij na over een oplossing.

### WIST JE DAT...

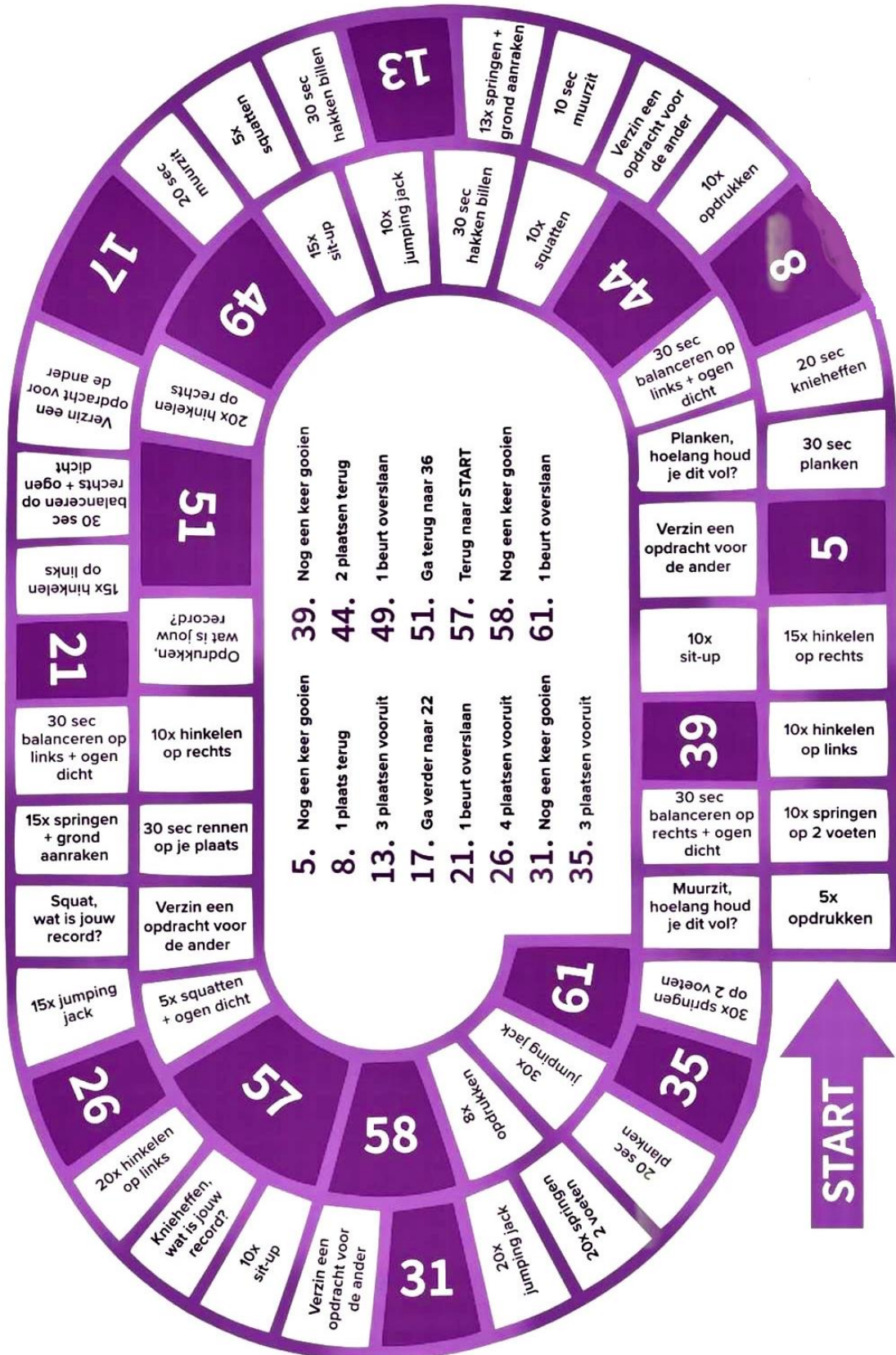
- WIST JE DAT STICHTING BAS: 70 FANTASTISCHE VRIJWILLIGERS EN STAGIAIRES HEEFT
- WIST JE DAT STICHTING BAS: 240 GEWELDIGE DEELNEMERS HEEFT
- WIST JE DAT STICHTING BAS: HET BESTE BEREIKBAAR IS IN DE OCHTEND
- WIST JE DAT STICHTING BAS: MAAR 2 BETAALDEN MEDEWERKERS HEEFT
- WIST JE DAT STICHTING BAS: 7 WERKPLEKKEN HEEFT OP KANTOOR DIE WEKELIJKS BEZET ZIJN
- WIST JE DAT STICHTING BAS: KANTOOR HEEFT AAN DE RIETHIL 12, BRED A
- WIST JE DAT STICHTING BAS: OOK OP SCHOLEN LES GEEFT VANUIT PROJECT (S) COOL ON WEELS
- WIST JE DAT STICHTING BAS: MET DIVERSE SAMENWERKINGSPARTNERS SAMENWERKT
- WIST JE DAT STICHTING BAS: ALTIJD OPEN STAAT VOOR NIEUWE PROJECTEN OF IDEEËN

**Deze week:** geen woordzoeker maar SPORTIEF SPELLETJE Om Samen met iemand te spelen ?

Wij hebben een super leuk stichting bas GANZENBORD! Met (uiteraard) sportieve opdrachten!

Succes gegarandeerd! 😊

Doe je met ons mee?



Mailadres:

E-mail: [info@angepastesporten.nl](mailto:info@angepastesporten.nl) .Website: [www.angepastesporten.nl](http://www.angepastesporten.nl) . Volg ons op



## knutsel tip:

Misschien een leuk knutsel idee voor de gene die dat leuk vinden,

Ik had een oud fotolijstje gevonden in de schuur en kwam op het idee om iets te gaan tekenen en te gaan branden. Nadien wil ik dit nog gaan schilderen.

knutsel tip:

stap 1: Zoek een oud fotolijstje (achterkant)

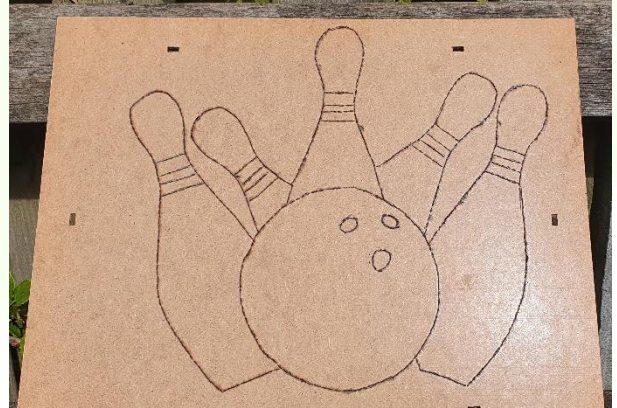
Stap 2 : print een voorbeeld uit op internet en plak op het hout en teken erom heen

Stap 3 : met een brander ga je over de zwarte getekende lijntjes

4: nu kan je, je eigen schilderij gaan verfen zoals jij het wilt

Je kan natuurlijk je eigen tekening maken

Veel plezier alvast! Groetjes, Amy bouwmeester



Let goed op je zelf en geniet van het mooie weer.

Wij hopen je weer spoedig en gezond bij onze activiteit te mogen ontmoeten.



Mocht je een leuk idee hebben om in deze nieuwsflits te delen, staat het je vrij om dit toe te sturen/melden. Naar [info@aanangepastesporten.nl](mailto:info@aanangepastesporten.nl). In deze coronacrisis moeten we elkaar steunen en op elkaar letten om dit gezond door te komen.

Mailadres:

E-mail: [info@aanangepastesporten.nl](mailto:info@aanangepastesporten.nl) .Website: [www.aanangepastesporten.nl](http://www.aanangepastesporten.nl). Volg ons op

