

Zaterdag 18 maart 2023

TRIBUNE-INFO

Foto: Martien Wassink



15.00 uur Rensa Family Orion H3 - Rebo Rebelle Dieren H1
17.30 uur Rensa Family Orion H2 - EVV Bultman- Hartholt Elburg H1
17.30 uur Rensa Family Orion D1 - VollenGo Gouda D1

RENSA FAMILY



SEIZOEN 2022-2023 JAARGANG 52 TRIBUNE-INFO

Tribune Info is een uitgave van de Vriendenclub Orion en verschijnt iedere thuiswedstrijd van de hoogst spelende Orion-teams.

De digitale versie vindt u op:
orionvolleybal.nl/tribune-info

Redactie
Jan Bosma
Jaël Veenstra
René Jansen

Fotografie:
Gevel Fotografie
Martien Wassink

Vormgeving:
René Jansen

Druk:
Drukkerij Siebelink

Wilt u ook een bijdrage leveren aan de Tribune Info of heeft u op- of aanmerkingen stuur deze dan naar

info@vriendencluborion.nl
(plaatsing onder voorbehoud)



De Vriendenclub is in 2006 opgericht met als doel financiële middelen te verschaffen voor de landelijk spelende teams en de talenten teams.

Huidig Bestuur
René Wiggers, Voorzitter a.i.
Jan Bosma, Secretaris
Holmer Bruggink, Penningm.
Hans Albers, Lid



Hoofdsponsor VV Orion

VRIENDENCLUB ORION DOET INCHEM

Gezocht: een penningmeester

Dat sponsors tegenwoordig een belangrijke bijdrage leveren aan de financiën van de vereniging weten we allemaal. In deze uitgave worden zij dan ook terecht weer eens in het zonnetje gezet, ditmaal door Marlijn Stelwagen in haar stukje namens Dames 1.

Deze sponsors zullen er van uitgaan dat er met de soms zeer forse bedragen verantwoord omgegaan wordt en volledig ten goede komen aan het succesvol draaiende houden van de vereniging.

Binnen de vereniging is de penningmeester degene die hiervoor verantwoordelijk is en dus een onmisbaar lid van het bestuur. Ook bij Orion, dat echter al geruime tijd zonder zit. Ondanks diverse oproepen in de media lukt het niet om een geschikte persoon te vinden.

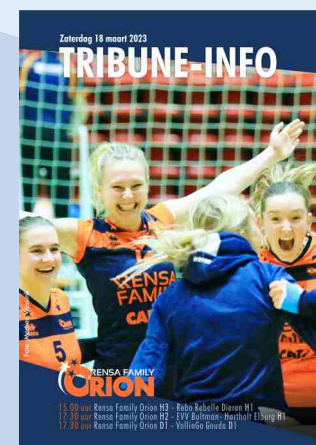
De situatie dreigt te ontstaan dat een professionele (lees: betaalde) kracht zal moeten worden ingehuurd. Een uitgave die aanzienlijke bezuinigingen op andere uitgaven ten gevolge zal hebben.

Dus, Orionfan, denk jij deze taak aan te kunnen, meld je dan aan zodat wij weer jaren onbezorgd kunnen genieten van volleybal. Vanmiddag kan het nog, dus veel plezier.

René Jansen

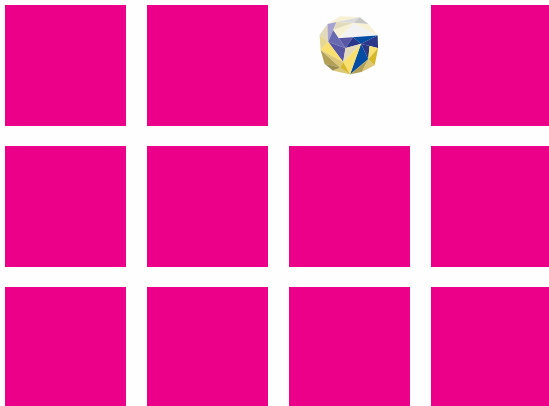
Bij de voorplaat:

Vreugde bij Dames 1 dat de weg omhoog gevonden heeft en de laatste plaats op de ranglijst achter zich gelaten.





BAX WENST ALLE TEAMS VAN ORION VEEL SUCCES!



Terecht. Ter zake. Tezamen.

www.baxadvocaten.nl

GUV Uitvaartzorg

Persoonlijk, betrokken en dichtbij

“Daarom werken wij graag bij GUV!”

- Persoonlijk, betrokken, dichtbij
- Alle tijd en oprechte aandacht voor u
- De beste zorg tegen de laagste tarieven
- Één vertrouwd aanspreekpunt

Bel daarom altijd eerst GUV!

Ook voor elders verzekerden kan GUV de uitvaart verzorgen!

GUV regelt alles voor u tegen een speciaal tarief!

U kent ons wellicht ook van het GUV Crematorium Etten - kleinschalig en persoonlijk

www.guv.nl Meer weten? Bel GUV! 0800 - 0809 (gratis)



Onze betrokken medewerkers:



VOORBESCHOUWING Rensa Family Orion - Rebo Rebelle Dieren

door Hans ten Dam, trainer/coach



Deel 1
van een autobiografie.
Zaterdagavond 11-3-2023 gebeurde het. Het moment waarvan ik wist dat het zou komen. Ik had een glas whisky naast me en zat in mijn leren stoel. Niet zo'n stoel van de Ikea. Nee. Deze stoel was van mijn grootvader geweest, die hem destijds gekocht had vanwege zijn knie problemen. De man was praktisch seniel. Elke keer toen we vroegen aan opa of hij pijn had wees hij altijd driftig naar zijn knieën.

Achteraf gezien was het vrij specifiek naar dat stuk net onder je knieschijf. Destijds stonden we er niet bij stil, we lachten altijd hartelijk als hij zo driftig werd. Vooral wanneer we zijn glas whisky pakten en wegreunden zodat hij achter ons aan kwam. Die eerste paar passen viel hij bijna om, werkelijk hilarisch. Later toen ik zelf de diagnose kreeg weet ik nog goed. Hans je hebt een jumper's knee. Dan stort je wereld in. Mijn eerste vraag was: "hoe dan?!" De sportarts antwoorde rustig: 'Het slaat vaak een generatie over' Toen niet veel later mijn grootvader overleed erfde ik de stoel van hem. Mijn vader zei, 'je hebt hem harder nodig dan ik.'

'En Hans.... leer van zijn fout.' Ik wist wat mijn vader bedoelde. Mijn grootvader was te snel opgestaan. Volgens de arts was de pijn te veel geweest en had zijn hart het begeven. Ik zie hem nog steeds zo liggen in de extra brede kist. De ogen veropengesperd, voorovergebogen in zijn kist, de mond open en de handen geklemd om zijn knie. Het leek alsof hij schreeuwde maar er was geen geluid... Ik schrok. Ik was zo in gedachten verzonken dat ik de telefoon niet hoorde.

Het was Gijs. Duidelijk overstuurd door het verlies van SSS met 3-1. Ik zei tegen hem: "Gijs, het hoort allemaal bij het plan." Daarna hing ik op. Het was eindelijk zover. Rebelle Heren 1. Ik nam een grote slok whisky en stond héél rustig op. Vreemd hoe niemand begrijpt dat sommige dingen tijd nodig hebben.

Stand Tweede divisie B

1	Dynamo Apeldoorn 4	18 - 75
2	DIOS	18 - 73
3	Dros-Alterno	19 - 73
4	Rebo Rebelle	18 - 55
5	VV Utrecht	18 - 49
6	Dynamo Apeldoorn 3	18 - 46
7	Scylla	18 - 41
8	Rensa Family Orion	18 - 39
9	BVC'73	18 - 33
10	SSS	18 - 24
11	Heyendaal	19 - 23
12	AETOS	18 - 14



ORION

VRIENDENCLUB

A&M Impact
Albrand
All Sportswear
Angelo & Monic
Hans Albers

Bax Advocaten
Bob & Tiny
Britt en Tess
De Beautyfabriek
Frits Bloemen Autoschade
Hans en Ineke te Beest
Holmer Bruggink
Jan Bosma
Jeanne en Bert Broens
Joost te Beest
Jos en Helmy Bosman
Niels Bikker
Roel Booij, erevoorzitter
Theo Besselink
Marco Buiting
Familie Bies
Sem Berendsen

Cad2M

Familie Donker
Klaas Donker
Klara Donker
Rianne Dunnewold
Sven Dassen
Peter-Paul Dijkman

Ebbers salarisadvies
Ineke van Eekhout - Wiggers
Fysiotherapie Engelaar
Fristi

Gafco koude & klimaat
Gringo's Ristorante Cantina
Groeiend Groen
GroenRijk
GUV Uitvaartzorg

De HeideSmid
De Hoge Voort
Familie Horstink
Hawi Zelhem
Hemmie ten Hoopen

Henk Hendriks
Hidde Huisman
Mariëlle v.d. Heijden
Rens en Lidy van der Heijden
Rensje en
Hennie van Haarlem

Anne Janssen
Jan & Erika
Roos en Gerrit Jongebloed
Thomas Janssen

Ernst Klaasen
Kippie
Kotec
Thea Kranenbarg
Vera en Lambiek Kneplé

Landal Stroombroek
Lynn & Joyce
Mieke Linsen
Peter en Joke Linsen
Rob Lureman
Sacha Linthout
Thijs en Ilse van Langen

Bennie en Ria te Molder
Everhard en Dia Maalderink
Manon en Nafasj
Marion van Mouwerik
Max Symo.com
Medi Fit
Martine Merkx - Willemsen

Marjan Nekkers
Nienke, Roos en mama
Niet-vette vedette
Zandwinning Netterden
P. van Niekerk

Autobedrijf Overbeek

Jeroen Peeters
Mariëtte Peeters-Tielen
Peer Tuincentrum
Pegasus komt naar jullie toe
Susan Pennekamp
Miriam Pasman

Betsie Roessink
Detmar Roessink
Herbert Reindsen
Albert Reinders
Ineke Reinders
Rensa Family
Roy & Colette

Service Centrum Doetinchem
Aloys - Ineke Spexgoor
Anette Stelwagen
Anje en Kees Stelwagen
Bert Smeitink
Dirk Sparidans
Drukkerij Siebelink
Gea Schreurs
Jan Douwe Swijtink
Joop Schreurs
Kees Stelwagen
Linda Sloetjes
SAZA Topsportthal
Sloot Pianoservice
Tamara Smeitink
Nick Smeitink

Marie en Geert Thijssen
Michel,Linda,
Dex & Tess Tieleman

Ubbink Doesburg

Erik en Rolien Veenstra
Onnie Verweij
Vera, Puck, Lindy, Esmé

B.H.J. Wiggers
Assurantiën BV
Els Willemsen
Familie Wortelboer
Bertus Weerdmeester
Brechtje Wiggers
Familie Wegman
Marinus Wouterse
Martien Wassink
René Wiggers

Miriam Zwieghorst
Paulien Zoethout



Rebo-Rebelle Dieren

1 Jorden Zoeter, 2 Valentijn Jansen, 3 Michiel Liesting, 4 Robert van den Tooren,
5 Martijn Freriks, 6 Koen Wilbrink, 7 Niels Akse, 8 Ruben van Sluijs, 9 Florentijn Bos,
10 Siem Ooijman, 11 Sven Akse, 12 Maarten van den Berg. *Trainer/coach: Frank Teunissen.*



Rensa Family-Orion

1 Ties Buiting, 2 Gijs Heusinkveld, 3 Luuk Pasman, 4 Teun Merkx, 5 Twan Smeitink,
6 Noah Wortelboer, 7 Jelte Bies, 8 Jeroen Luesink, 9 Sem Berendsen, 11 Peter-Paul
Dijkman, 12 Nick Smeitink. *Trainer: Hans ten Dam, coach: Marco Buiting.*



Adres:
Auroraweg 5, Dichteren / Doetinchem
Tuincentrum tel: 0314 - 33 38 49

Openingstijden:
Ma t/m Do 09:00 - 18:00 uur
Vrijdags 09:00 - 20:00 uur
Zaterdags 09:00 - 17:00 uur

PEERDOETINCHEM.NL

TUIN AANLEGGEN?

- Groot assortiment planten
- Binnen & buiten potterie
- Vanaf 30m² gratis thuisbezorgd in de regio



autoschade
Frits Bloemen
DOETINCHEM Tel. 0314 - 34 06 37

Een zwak moment

DOOR GIJS HEUSINKVELD



Foto: Marlien Wassink

Zoals veel zaken, wordt het schrijven van wedstrijdverslagen collectief besloten. Dat wil zeggen; indien je jezelf elders bevindt dan het team en er terloops het woord wedstrijdverslag wordt genoemd, ben je het bokje.

En zo zit Gijs op zondag 12 maart 2023 net na het middaguur achter de laptop ijverig te schrijven. Ik had ook gewoon beter moeten weten. Waarom blijf ik achter na een draak van een pot, omdat ik simpelweg even 'rustig' wilde eten. Stom. Vervolgens wordt er via de app medegedeeld wie het verslag mag schrijven, en ja hoor...

Ik had beter moeten weten.

Op zo'n dergelijk moment schieten de eerste vragen direct door je hoofd. Had dit anders gekund? Zeker. Is dit een beginnersfout? 100%. Maar ik ben 31!? *Fooooock!!* Toch zijn er momenten van zwakte. Vaak rond etenstijd, maar ook wanneer er kleine puppy's rondlopen. Waarom? Geen idee, maar verdomme wat zijn ze schattig.

Afijn, wedstrijdverslag dus. 3-1 verloren. 1 set cadeau en 3x afgaan. In tegenstelling tot Dames 1 krijgen wij dan wel een puntje voor de moeite. Gingen we strijdend ten onder zoals vaker wordt gepretendeerd binnen de club? Nee. Maar was het een teamprestatie? Ja zeker. Dit was collectief falen van werkelijk epische proporties. Confettikanon waardig zeg maar. Ik heb nog nooit in mijn leven zo'n afwezigheid van wil om te vechten gezien bij ons team. Zo'n wedstrijd zien, dat breekt je natuurlijk wel op.

Marco had me al intiem omarmt in de sportkantine van SSS maar dat mocht niet baten. Toen ik eenmaal volledig overstuur Hans opbelde op de weg terug kon hij me gelukkig kalmeren. Vooral zijn rustige en zware stem wist me te raken: "Gijs, het hoort allemaal bij het plan." Werkelijk kippenvel kreeg ik er van. Ik was volledig ontluisterd... "Welk plan?! Waar heb je het over?". Daarna hing hij op.

a&mimpact.

WORD JIJ ONZE NIEUWE SPELVERDELER?



MAAK KENNIS MET A&M IMPACT!

Wij geloven dat je online het verschil kunt maken. Als specialist in digitale communicatie voor de zorg en het onderwijs voorzien wij meer dan 190 klanten in Nederland van sociaal intranetten, portalen, websites en -applicaties. Dit doen we met een gedreven, ambitieus en jong team die allemaal vanuit hun eigen specialisme werken en daardoor een belangrijke schakel vormen. Zelfstandigheid, flexibiliteit en vrijheid zijn belangrijke drijfveren. Naast hard werken besteden we heel veel aandacht aan ontspanning en zit het met de sfeer wel goed! We kennen een open en informele werksfeer met dagelijks een verzorgde lunch, gezellige borrels en uitjes.

- Relatie- en accountmanager
- PHP back-end developer
- Online projectmanager
- Front-end (web)developer
- Supportmedewerker
- Marketing- communicatiespecialist



Meer weten over
onze set-up?
Scan de QR-code of ga naar
am-impact.nl/vacatures!

0314 - 368160

fanmail@am-impact.nl

Innovatieweg 26-03
7007CD Doetinchem



Korting ticketprijs

Active Living Orion Heren 1 heeft de reguliere competitie achter de rug en speelt nu in de kampioenspoule om het nationale kampioenschap. **Als lid van Orion kun je tegen een korting van 50% op de ticketprijs wedstrijden bezoeken.** Meld je aan via fo@oriontopvolleybal.nl met naam en team waarin je speelt.

Wedstrijdschema
H1 Active Living Orion:
za 18/03
Slidrecht -
Active Living Orion
zo 26/03
Numidia Limax -
Active Living Orion
wo 29/03
Active Living Orion -
Simplex SSS
za 01/04
Draisma Dynamo -
Active Living Orion
za 08/04
Active Living Orion -
Slidrecht
za 15/04
Active Living Orion -
Samen Lycurgus

Frituurvet

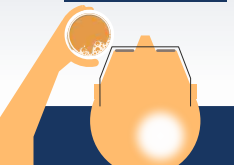
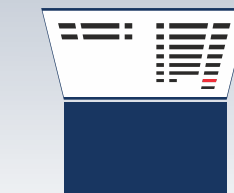
Bestellingen van Rensa Verwarming & Ventilatie, hoofdsponsor van Orion, worden nu nóg duurzamer geleverd. Het volledige diesel-wagenpark van Rensa Family Company, het logistieke zusterbedrijf, rijdt nu op HVO (Hydrogenerated Vegetable Oil), een brandstof die geproduceerd wordt van plantaardige afvaloliën en -vetten als frituurvet. Het gaat in totaal om een kleine 90 vrachtwagens en bestelbussen die dagelijks bestellingen leveren.



Orion
zit
zonder
schat-
bewaarder

!
Wie
gaat
ons
kasboek
bijhouden

?



info@vriendencluborion.nl

0546-821515

BHJ WIGGERS
ASSURANTIËN BV

info@wiggers.nl

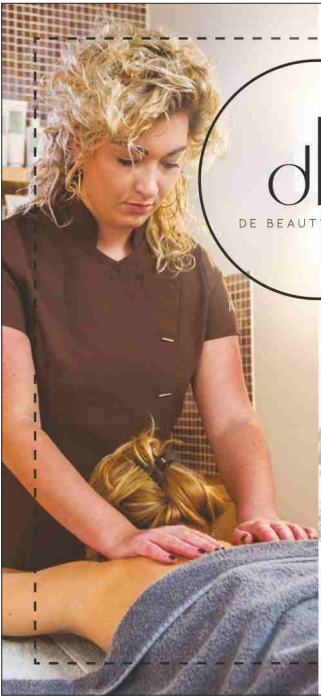


Als gast
krijgt u gratis
toegang tot
Palestra.

PALESTRA
beauty & wellness

Landal
Stroombroek

Ontdek de Achterhoek met een verblijf op **Landal Stroombroek**. Geniet aan de recreatieplas of ontdek pure ontspanning bij **Palestra beauty & wellness**.





DE BEAUTYFABRIEK

GLOW

GEZICHTSBEHANDELING

MET €19,95 ORION VOORDEEL

Bij de Beautyfabriek gaan huidverbetering en ontspanning hand in hand. Geniet van de vele massagetechnieken tijdens onze facials en laat je even heerlijk in de watten leggen. Onze deskundige specialistes hebben passie voor het vak en laten jou even heerlijk bijkomen.

Tijdens deze complete gezichtsbehandeling van 75 minuten, de Glow Treatment, passen we de hele gezichtsbehandeling aan op jouw huidbehoefte zodat we echt resultaat kunnen garanderen. We sluiten deze behandeling af met onze Beauty-Angel collageen lichttherapy, ervaar wat licht voor je doet!



ORION
Volleybal Doetinchem

Neem deze voucher mee en
betaal geen €85,95 maar €66,-

*Geldig in alle vestigingen op vertoon van voucher

<



Rensa Family Orion

1	Annemarieke Klaasen	23 jaar	1.85 m	Midspeelster
5	Sterre Smeitink	20 jaar	1.75 m	Passer/loper
7	Bente Veenstra	28 jaar	1.78 m	Spelverdeelster
8	Esmé Schreurs	25 jaar	1.82 m	Midspeelster
9	Jade Veenstra	26 jaar	1.74 m	Spelverdeelster
10	Annemiek te Molder - te Beest	28 jaar	1.84 m	Diagonaal
11	Marlijn Stelwagen	17 jaar	1.83 m	Passer/loper
12	Jaël Veenstra	29 jaar	1.74 m	Libero
14	Jaydee Linthout	22 jaar	1.82 m	Passer/loper

Trainer/coach: Jeroen Peeters
Trainer: Tim ten Pas

Personal trainer: Twan Kraan
Team-manager: Kees Stelwagen

Officials: 1e Scheidsrechter: Harm Speelman,



VollinGo Gouda

1	Nikki van Herk	28 jaar	1.85 m	Diagonaal
2	Jessica Zuidam	25 jaar	1.80 m	Spelverdeler
4	Leanne van Vegten	21 jaar	1.78 m	Diagonaal
5	Ilse Benne	17 jaar	1.77 m	Passer/loper
6	Joy Stubbe	25 jaar	1.85 m	Passer/loper
8	Laura Habets	30 jaar	1.85 m	Midden
9	Lotte Bijkerk	26 jaar	1.70 m	Spelverdeler
10	Froukje Stadt	18 jaar	1.94 m	Midden
11	Sarah Knol	22 jaar	1.86 m	Passer/loper
12	Lizanne Vianen	27 jaar	1.82 m	Midden
14	Nadine Everaert	21 jaar	1.76 m	Libero

Trainer/coach: Sieme Boom
Assistent trainer/coach: Pim Scherpenzeel

2e Scheidsrechter: Tineke Aardoom-Butter.

Sponsors bedankt!

Al een tijdje lopen we rond in onze nieuwe tenues, die bedrukt zijn met de namen van onze sponsors. Ubbink, Rensa Family Company, Albrand, Gafco, Kotec, CAD2M en Lola maken volleyballen mogelijk en daar zijn we heel dankbaar voor! We laten je eerst even kort kennis maken met deze bedrijven.

Rensa Family, onze hoofd-sponsor, is een Achterhoekse familiebedrijf en een van de grotere aanbieders en groothandels in verwarming en ventilatie op de Nederlandse markt. Dit bedrijf bestaat uit gespecialiseerde technische groothandels, waarvan er ook twee onze sponsor zijn.

Voor vloer- wand- en plafondverwarming en -verkoeling is Albrand hét bedrijf. En Gafco is gespecialiseerd op het vlak van koeltechnische producten en

airconditioning apparatuur.

Waar bouw- en installatietechniek elkaar ontmoeten is Ubbink dé specialist. Het bedrijf levert producten die het buiten- en binnenklimaat optimaal scheiden en luchtdicht te bouwen.

Kotec is zeker niet te missen op ons tenue. In 8 jaar zijn ze uitgegroeid tot een volwaardig en gewaardeerd installatiebedrijf.

CAD2M heeft passie voor uitdagingen binnen proces- én producten-ontwikkeling. Met hun maakkennis worden er technische maakbedrijven geholpen om sneller en slimmer te werken.

Sinds kort worden we elke thuiswedstrijd voorzien van pasta van Lola. Deze Italian Bar & Kitchen is de plek om te genieten van de Italiaanse keuken.

Tot slot willen we de moeder van Jeroen bedanken voor alle sponsoring van de afgelopen seizoenen. Al deze bedrijven hebben ons stuk voor stuk geholpen om er samen een mooi seizoen van te maken. Bedankt daarvoor!

DOOR MARLIJN STELWAGEN

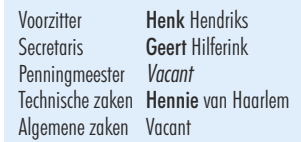
Foto: Martien Wassink

Mini van de week



Ik ben Amelia Pilzak, 12 jaar. Na bijna 9 jaar paardrijden, schermen en tafeltennis te hebben geprobeerd is volleybal nu mijn sport nummer 1. Sinds afgelopen zomer ben ik samen met een aantal van mijn beste vrienden lid van Orion. Ik train 2-3 keer in de week en speel wedstrijden met mijn team MC 3. Net zoals mijn vrienden, vind ik het leuk om bij Saza hal te hangen en kijken hoe anderen oefenen en spelen. Straks ga ik ook als court crew dames 1 tijdens de wedstrijd ondersteunen. In de toekomst wil ik graag wedstrijden bij dames 1 spelen.

Mijn naam is Jinthe Smits. Ik ben 11 jaar en woon samen met mijn ouders en onze hond Mace in Doetinchem. Ik zit in groep 8 van BS Dichterbij en volgend jaar ga ik naar het Panora Lyceum. Sinds vorig jaar zit ik op volleybal en ben toen begonnen in CMV3. Dit jaar speel ik in MC 2 en ik vind het een heel leuk team. We trainen op de maandag en de woensdag en op zaterdag hebben wij een wedstrijd. Op zondagmorgen train ik ook bij Bellavolley om mijn techniek te verbeteren. Vind het heel leuk om mini van deze week te zijn.



Techn. manager	Marco Buiting
Coörd. meisjes/ vrouwen	Henk Goor
Coörd. jongens/ mannen	Miranda Hissink
Coörd. CMV	Marco Buiting
Coörd. recreanten	Mark Leusink
Wedstrijdleiding	Marc Donkers
	Marianne Groothuis
	Kees Stelwagen
	Liesbeth Sanders-Prins
Lijncoördinator	<i>Vacant</i>
Vertrouwenspers.	Chantal de Vries

Sociale media **Geert Hilferink**
Techn. website **Maarten Damen**
Webmaster **Lambiek Kneplé**

Postadres	Hof van Edinburgh 41 7007 GW Doetinchem 06 39 85 42 33
Wedstrijdlocatie	SaZa Topsporthal Sportweg 1 7006 GJ Doetinchem

Orion is sinds 1969 dé volleybalvereniging van Doetinchem. Wat ooit begon als een klein clubje enthousiastelingen voor de volleybal, is uitgegroeid tot één van de grootste volleybalverenigingen van Nederland.

In 1985 werd de vereniging opgesplitst in twee geledingen: Stichting Orion Topvolleybal, waaronder Heren 1 valt en de Vereniging Orion Volleybal voor de overige teams. De vereniging werkt momenteel onder de naam Rensa Family Orion en de Stichting als Active Living Orion. Op de website van de vereniging staan onder de noemer Historie Orion een groot aantal foto's, tijdschriften en documenten die een prachtig beeld geven van de afgelopen vijftig jaar.



jongens A plaatste zich als poulewinnaar voor de eindronde in de leeftijdscategorie 16-18 jaren. Na een viertal overtuigende overwinningen tegen achtereenvolgens SSS, VVH, Alternò en Aetos en een gelijkspel tegen de uiteindelijke nummer twee Twente '05 was het team van trainer/coach Marco Buiting zeer overtuigend in het bereiken van dit tussendoel, namelijk het scharen onder de beste acht jeugdteams in hun leeftijdscategorie. Uiteraard gaan ze een gooi doen naar de titel op 8 april a.s. Het team heeft dat wel in huis. Werk is nog wel aan de winkel op diverse vlakken en details.

De Volleybalspeeltuin van Orion opent zondag 5 maart om 9.00 uur haar deuren in gymzaal Kleurrijk aan het Willy Brandtplein 10 in Doetinchem.

Een nieuw initiatief van Orion waarmee we kinderen vanaf 4 jaar in gymzaal Kleurrijk spelenderwijs kennis laten maken met sporten en bewegen.

Tijdens de lessen kunnen kinderen samen met hun

ouders ongedwongen spelen en bewegen zijn, terwijl ze ongemerkt aan hun motorische vaardigheden werken. In de speeltuin wordt vooral aandacht besteed aan tien grondvormen van bewegen: balanceren, klimmen, zwaaien, rollen, springen, rennen, gooien, schoppen, stoeien en B&M. De focus ligt niet direct op het beoefenen van volleybal, maar wel op de grondvormen van bewegen die belangrijk zijn binnen het volleybal, namelijk gooien en springen.

Met het aanbieden van de Volleybalspeeltuin willen we jonge kinderen al vroeg kennis laten maken met Orion en volleybal. Mede daarom zijn ook de ouders van de deelnemers van harte welkom in de speeltuin en kunnen ze actief meedoen.



Openingstijden
Kinderen van 4 en 5 jaar oud
zijn tussen 9.00 en 10.00 uur
van harte welkom, van 10.00
tot 11.00 uur kinderen van 6
en 7 jaar.

De speeltuin is ook geopend
op de volgende zondagen:
5, 12 en 19 maart,
2, 16, 23 en 30 april
en 7, 14 en 21 mei.



Trotse kledingleverancier van Rensa family Orion



All Sportswear - Wie zijn we en wat doen we?

All Sportswear bestaat sinds 2011.
Naast sportkleding en sportaccessoires leveren we ook
vrijtijds-kleding, werkkleding én presentatiekleding van
diverse merken aan verenigingen, scholen en (sport)
bedrijven.

Ben je op zoek naar een unieke uitstraling?
Dan ben je bij ons aan het juiste adres.
Niets is ons te gek!

Als lid van Rensa family Orion ontvang je
30% korting op al jouw Errea aankopen
in onze showroom of in de clubshop.

Wil je als lid, team óf bedrijf een offerte aanvragen?
Neem contact met ons op.



Fabriekstraat 26A, 7005 AR, Doetinchem



0314 - 647872



all.sportswear



info@allsportswear.nl

VOORBESCHOUWING Rensa Family Orion - EVV Bultman-Hartholt Elburg

door Marc Donker, trainer/coach



Welkom bij de volgende
thuiswedstrijd van Heren 2
van Orion. Inmiddels 7 wed-
strijden onderweg in 2023.
Alles bij elkaar opgeteld
staat de teller inmiddels op
15-11 voor ons. Nog steeds
positief, maar we hebben
moeite om weer het ritme
van het begin van 2023 op te
pakken.

De laatste winst was alweer te-
gen Keistad enkele weken ge-
leden en het was geweldig.
We speelden geconcentreerd
en zorgden door sterk aan-
valsspel dat de koploper al-
leen in de derde set een setje
kon pikken. En eigenlijk was
ook dit niet nodig, want ook
die set stonden we ruim voor.
De vierde set werd echter
weer gedeceideerd in ons
voordeel omgebogen.

De week erna in de 15
metershoge kerker van Dyna-
mo inclusief de vermoeiende
route naar de kleedkamers.
Waar trouwens vooraf door
de heren nog een schokkende
ontdekking werd gedaan. In
de kantine van Dynamo kun-
je bijna 2 pitchers bier krijgen
voor hetzelfde geld als dat je
er in onze gezellige kantine er-
eentje hebt. Er is dus nog ge-
noeg te wensen over voor de
heren.

De wedstrijd leverde een ga-
ve strijd tussen twee teams
die aan een goede reeks bezig
zijn. Eerste set 27-25 voor Dy-
namo. Wij pakten in de twee-
de set het initiatief en wonnen
deze set. Het initiatief bleef
tot halverwege de derde set.
Toen slopen er helaas teveel
fouten in van onze kant en
konden onze tegenstanders
de derde set naar zich toeha-
len. In de vierde set lukte het
ons niet om te herstellen en
verloren we voor het eerst in
2023.

Tegen Dio uit Bedum.
Nipt verloren en onze on-
geslagen thuisstatus in de
competitie. Vorige week Mad-
joe uit was iets om snel te ver-
geten. Daarom vandaag volle
bak tegen EVV uit Elburg, die
vechten tegen degradatie.

Kortom genoeg ingredi-
ënten voor een spannend pot-
je. We kunnen dus alle sup-
port goed gebruiken. Heel
veel plezier gewenst. Laat je
vooral horen op de tribune.

**Alweer
een maand
verder**

Stand Topdivisie A

1 Qoppo/AVV Keistad	18 - 46
2 Sudosa-Desto	18 - 45
3 TOP Bedum	18 - 37
4 Dynamo Apeldoorn	18 - 38
5 Madjoe	18 - 32
6 Webton Hengelo	18 - 29
7 Rensa Family Orion	16 - 27
8 VoCASA	18 - 17
9 Bruins Olhaco	18 - 17
10 Zalsman Reflex	18 - 12
11 EVV Bultman-Harth.	17 - 11
12 PDK Huizen	17 - 10





Rensa Family Orion

1	Robin Jansen	23 jaar	1.90 m	Diagonaal
2	Dean Rots	23 jaar	1.86 m	Spelverdeler
3	Koen Sanders	17 jaar	2.00 m	Passer/loper
4	Shalev Saala	30 jaar	1.97 m	Passer/loper
5	Jan Horstink	26 jaar	2.00 m	Diagonaal
6	Simon Eelderink	30 jaar	1.96 m	Midspeler
7	Hidde Huisman	26 jaar	1.84 m	Spelverdeler
8	Jan Douwe Swijtkink	28 jaar	1.86 m	Midspeler
9	Peter te Molder	30 jaar	1.96 m	Passer/loper
10	Rik Reinders	22 jaar	1.85 m	Passer/loper
11	Hans ten Dam	25 jaar	1.92 m	Passer/Loper
12	Jens Reinders	20 jaar	1.81 m	Libero

Trainer/coach: Marc Donker
Team-manager: Marco Buiting

Officials: 1e Scheidsrechter: Wietze de Jong,



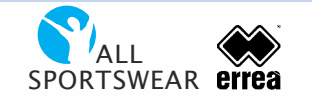
EVV Bultman-Hartholt Elburg

1	Erik Leeuwenburgh	25 jaar	Passer-Loper
2	Rob de Bier	39 jaar	Spelverdeler
3	Tim Groenewold	16 jaar	Diagonaal
5	Tinus van der Laan	26 jaar	Passer-Loper
6	Wouter van Veelen	16 jaar	Midden
8	Robert van Esterik	43 jaar	Diagonaal
10	Marc Rijers	25 jaar	Passer-Loper
11	Jan Willem het Lam	31 jaar	Midden
13	Twan de Haan	18 jaar	Midden
14	Remco de Man	25 jaar	Libero
15	Joran Beelen	30 jaar	Midden

Coach: Henoeh Snuif
Trainer: Herjan de Groot

Team-manager: Jaap van Esterik

2e Scheidsrechter: Rudi Kramer.





Groeiend Groen

Plantencentrum & Hoveniersbedrijf

Advies | Ontwerp | Aanleg | Onderhoud



Adres:

Doetinchemseweg 8
7035 CR Kilder

Tel: 0314 - 68 32 51
www.groeiendgroen.nl

E-mail: info@groeiendgroen.nl

Gringo's
Restaurante Cantina

*Restaurant | Dansavonden | Evenementen |
Cocktailworkshops |
"Private bar" Club Buena Vista | Foodtruck
en meer...*



Gringo's Doetinchem



@gringosdoetinchem



www.gringosdoetinchem.nl

OUDER DOM

DOOR SIMON EELDERINK

Ouderdom is een rekbaar begrip; we noemen onszelf niet zo snel oud. Simpel gezien start verouderen direct na de geboorte al. Bepaalde vaardigheden in de hersenen behalen hun hoogtepunt begin twintig, om erna langzaam achteruit te gaan. Ook fysiek gaan we al achteruit voordat we onszelf oud zouden noemen. Dat er weinig atleten boven de 40 jaar nog aan de top staan, heeft alles te maken met veroudering en de daarmee gepaard gaande achteruitgang. Algemene ouderdomsverschijnselen, maar ook aandoeningen kunnen hierin een rol spelen. Zowel lichamelijk als geestelijk kan dit beperkingen geven, waarbij sporten en bewegen negatief beïnvloed worden.

Sportadvies voor ouderen

Door algemene ouderdomsverschijnselen, aandoeningen en leeftijdsgebonden risico's zijn er een aantal aandachtspunten bij het sporten op hogere leeftijd.

De aandachtspunten zijn:

Bij het besluit om op oudere leeftijd te starten met sporten is het aanbevolen om een sportmedisch onderzoek te laten doen.

Als er sprake is van een (bekende) onderliggende ziekte of andere beperkingen, dan kan een advies op maat door een sportarts erg handig zijn.

Een rustige opbouw van de activiteiten is belangrijk om overbelasting te voorkomen. Ook een warming-up en cooling-down zijn bij iedere activiteit aan te raden.

Pas de training aan als er klachten of problemen zijn. **Raadpleeg** een (sport-)arts als er sprake van een nieuwe klacht of als de klacht heviger is dan anders.

Zorg voor voldoende vocht en voldoende ondersteuning vanuit voeding.

Wees voorzichtig bij extreme omstandigheden, zoals bijvoorbeeld hitte. Pas zo nodig de training aan of sla deze over. Plan activiteiten goed in.

Als intensief bewegen niet tot de mogelijkheden behoort, is rustig bewegen een goed alternatief. Ook van bijvoorbeeld Tai Chi, golf, wandelen en fietsen zijn positieve effecten bewezen.

Dus Peter, PP, Luuk, Shalav, Floor, Gijs en Stefan er gloort nog enige hoop.

Foto: Martien Wassink

TribuneTalk

Humeur

Je weet het. Het lag niet aan die andere gasten, of aan de scheidsrechter. Het lag aan ons. Aan ons en dan ook gewoon aan jezelf. Want hoewel je in slechtere tijden vooral de mensen om je heen niet dient te vergeten, dien je ook jezelf niet te ontzien.

Aangekomen in de kleedkamer tref je een zielig hoopje verslagenheid. Je gooit nog het aloude zelfspot grapje *“wat waren die gasten slecht zeg!”* erin om het werkingsproces te starten. Maar dat treft weinig respons. Behalve van zo’n gast van de thuisploeg die er de zelfspot niet in herkend omdat hij inderdaad een kneus is. But, aren’t we all?

Humble pie for breakfast, lunch and dinner. Maar vreten doe je maar lekker in de bus, want langer op de plek des onheils blijven doe je ook niet. De oudgediende die dat nog steeds niet begrepen heeft, laat je achter met de kale coach. Bovendien app je hem nog snel dat hij maar lekker het verslag moet schrijven. Scheldend (vooral op medeweggebruikers) op naar huis.

Geen snackbar naast de kerk(en), geen restaurant de gouden boog. Niks!

De zondag erna meld je je in het Discord kanaal met alle andere losers. Want ook zij hebben verloren. Ook zij waren shit. Van sommigen krijg je de ietwat retorische en naïeve doch zeer oprechte vraag, wat er mis ging in de set dat je een schamele 11 punten haalde. Degene die het vraagt is een lieve boi (aren’t we all?) dus je overweegt een oprecht antwoord. Maar ergens tussen een verklaring van het apathische voorkomen van het gehele team, het totale gebrek aan wilskracht en hoe voor de hand liggend het is, van wat er allemaal fout ging. Besluit je chagrijnige brein toch op het bindende advies: “Bakkes houden!”. Ff geen stomme vragen stellen vandaag. Opdat het volgende week, allemaal weer beter gaat.

En anders!? Was het toch weer een mooi stukje ontwikkelingshulp.

PP



HAARDEN & KACHELS - BUITENLEVEN - SCHOORSTEENTECHNIEK - SFEERARTIKELN - TUINMACHINES



Tuilmachines vindt u bij De Heide Smid in Halle



HALLE Halle-Heideweg 16, T 0314-631741
DUIVEN Nieuwgraaf 1 (naast IKEA), T 026-3192090

DE HEIDESMID
Haarden & Kachels / Tuilmachines

heidesmid.nl



ebbers
salarisadvies

Zuivelweg 85 +31 (0) 314 36 09 47
7003 CD Doetinchem ebbars@salarisadvies.com

www.salarisadvies.com

Voor uw
salarisadministratie
en andere zaken
op gebied van
personeel en
arbeid!



Werken in de logistiek?

Hoe fijn is het om te ervaren dat alles op rolletjes loopt. Bij Rensa Family Company weten we dat als geen ander. Dus ondersteunen we installateurs op allerlei manieren om projecten tot een succes te maken. Ook op moeilijke bouwlocaties met knelpunten, eisen en restricties. Ons team helpt hen met de beste logistieke oplossing voor een soepel lopend installatieproces. Kom jij het kloppend hart van ons bedrijf versterken? We kijken uit naar je komst!

Op dit moment zoeken wij logistiek medewerkers en medewerkers voor onze technische dienst. Kijk voor al onze vacatures op **werkenbijrensafamily.nl**

EEN CARRIÈRE IN DE LOGISTIEK.
WE ZORGEN ERVOOR DAT HET GOED KOMT.

PART OF THE RENSA FAMILY