



SRV NIEUWS

Nieuwsbrief Stichting Roeivalidatie Rotterdam
bestemd voor onze vrijwilligers, roeiers, instructeurs

mailadres: info@roeivalidatie.nl website: www.roeivalidatie.nl



maart 2026

Deze nieuwsbrief komt 3 à 4 keer per jaar uit. De volgende kopij graag inleveren voor 1 juli 2026



Een bijzonder dankbaar gebaar bestemd voor SRV

Op 28 januari jl. ontving Kees van Heijningen tijdens een feestelijke bijeenkomst op het ING-kantoor in Den Haag een cheque t.w.v. € 7.200,- voor de Stichting Roeivalidatie van de stichting "Wij en de Maatschappij" met dank aan Leah Poppeliers, die dit bij haar werkgever ING aanvroeg. Dit bedrag kunnen we goed gebruiken en is deels aangewend voor de renovatie van de riemenkasten (i.s.m. Rijnmond)

Van de redactie,

In deze tijd van het jaar snakken we allemaal natuurlijk naar het roeien op de Rotte. In de eerste week van maart was er al een heerlijk voorjaarsgevoel..!

In deze Nieuwsbrief komen twee vrijwilligers aan het woord, Roel en Mathij. Totaal verschillende roeiers, maar beiden met een ernstige medische achtergrond. Ook komen de Vrienden van Roeivalidatie aan het woord en hebben we een paginagrote advertentie opgenomen om toch nog wat vrijwilligers te werven.....Wie weet..! Jullie foto's en artikeltjes blijven altijd welkom, dat weten jullie.

Hoofdredacteur
Jan Vermaak

Van de voorzitter



Nadat 2025 mooi werd afgesloten met de gezellige kerstactiviteiten die elke roeidag op zijn eigen wijze organiseert, kregen we een -voor Nederlandse begrippen- lange, koude winter. Gelukkig lijkt het ineens lente en het zonnige geel van de (bijna) vernieuwde riemenkasten sluit hier goed bij aan. Dat lentegevoel heeft niet alleen voor veel aanmeldingen voor de NAR (Nationale tocht

Aangepast Roeien) op zaterdag 9 mei in Hilversum (Tromp) gezorgd, maar ook voor de Jubileumtocht bij Stardo (Dordrecht) op zondag 16 augustus. De Botenschoonmaak staat gepland op dinsdagochtend 24 maart, incl. afsluitende lunch. En natuurlijk doet de lente ook de behoefte groeien om nu de nieuwe roeshirts aan te trekken, die op het kantoorje voor een ieder klaarliggen (met dank aan Annette van Keulen!).



maart 2026

Inmiddels is uw bestuur ook druk bezig met het uitwerken van plannen i.s.m. Sportsupport om ook de dinsdag als roeidag langzaam op te starten (niet ten koste van de andere roeidagen!) en is de 1e stap het zoeken van een nieuwe dagkapitein hiervoor. Creatieve ideeën hiervoor zijn van harte welkom.

Daarnaast heeft Simone de Schepper hard gewerkt aan het ontwerp van nieuwe flyers en posters, gericht op het werven van nieuwe roeiers en vrijwilligers.

Ook kijken we uit naar de 3e botendoop in korte tijd van onze nieuwe kunststof C2X+ op vrijdag 29 mei vanaf 16.30 uur. We combineren dit met de jaarlijkse Lenteborrel waar we ook de vrijwilliger van het jaar 2025 bekend zullen maken en nog een verrassing in petto hebben... Komt allen!

En óók zijn we blij dat er inmiddels een algemene Roeivaldatie groeps-app is waar alleen enkele bestuursleden berichten kunnen plaatsen en die inmiddels 63 leden heeft.

Aanmeldingen via de link in de mail van 28 januari of rechtstreeks via een berichtje aan Pim Ruoff, Marian Dozy of ondergetekende.

Maar waarom we in deze tijden van gróte geopolitieke onrust vasthouden aan het Amerikaanse Whatsapp i.p.v. Signal is een zeer terechte vraag die werd gesteld.

Inmiddels is dinsdagochtend **16 juni** als nieuwe datum voor de **Vlettentocht** gepland, welke we ook met een heerlijke lunch op (hopelijk) het terras zullen afsluiten.

Tot slot attendeer ik iedereen graag op twee nieuwe reanimatie-trainingen die gepland staan: dinsdagavond 28 april en dinsdagavond 12 mei. De uitnodigingen hiervoor zijn reeds verstuurd. Tot snel weer op het vlot, in de bak of de kantine!

Martine Schey
06-29274817 of martine.schey@online.nl

Vrienden van Roeivaldatie

Bijna iedereen weet van het bestaan van de Vrienden van Roeivaldatie, maar wat wij voor komend jaar voor plannen hebben, willen we graag met jullie delen. We gaan beginnen met het compleet maken van ons adressenbestand de komende twee maanden, zodat we onze leden op de hoogte kunnen houden van onze activiteiten

en donatiedoelen.

Hiernaast willen we Roeivaldatie ondersteunen bij het vernieuwen van hun promotiemateriaal. We zijn gestart met het



sponseren van de affiches voor het werven van nieuwe vrijwilligers. Deze affiches zullen bij Roeivaldatie, Rijnmond, Nautilus en de Maas opgehangen worden. In het tweede kwartaal zullen we het drukken van de vernieuwde folder van Roeivaldatie die zich nog in de ontwerpfase bevindt, sponsoren.

In mei reist Roeivaldatie af naar Hilversum om daar deel te nemen aan de Nar. Dit kost de deelnemers €18,50 per persoon. Vorig jaar hebben alle roeiers en vrijwilligers dit zelf betaald, maar omdat we dit zo'n mooie toevoeging vinden van de activiteiten van Roeivaldatie, willen we deze kosten ook graag sponsoren.

Vrienden heeft Roeivaldatie nooit genoeg. Mocht je je bij ons aan willen sluiten, stuur dan een e-mail naar vvr.secretariaat@gmail.com



Vrijwilliger op de vrijdag Roel Christiaans



Roel is al jaren te zien op de Crooswijkse Bocht. Al vanaf 1998 roeit hij bij Roeivalidatie. In 2003 is hij overgestapt naar Rijnmond om daar wedstrijden te kunnen roeien. Hij vertelt: "Om deel te nemen aan internationale

wedstrijden, moet je lid zijn van een roeivereniging. Voordat ik bij Rijnmond kwam, deed ik ook aan langlaufen (op latten met wieltjes), maar mijn coach van toen Rita van Driel zei dat roeien veel beter voor mij zou zijn, ook vanwege mijn visuele beperking. Ik viel nogal eens bij een afdaling.... In het jaar 2000 zijn we met de wedstrijd ploeg o.l.v. Rita van Driel naar Amerika geweest voor de Bayada Regatta in scul2 boten, ongestuurd. Daar hebben we enkele medailles gewonnen. Roel is vrijwilliger op de vrijdag, maar ook op de woensdag zie je Roel regelmatig assisteren bij Roeivalidatie, zeker als er net te weinig vrijwilligers

zijn. Bij Rijnmond is Roel naast het weekend, ook aanwezig op maandag en woensdag. Al met al is hij een bezig baasje bij het roeien...! Door zijn visuele beperking mag Roel niet sturen, alleen roeien.

Naast het roeien doet Roel ook in de zomer en winter aan hardlopen. Zijn conditie is dan ook helemaal top voor een 71-jarige...!

Roel woont in Schiebroek aan de Wilgenlei. Via de directrice van een kinderopvang, Emmy Wittenburg, kwam hij te werk bij hen als conciërge en tuinman. Die heeft hij ruim 20 jaar mooie job gedaan!

Als Roel in zijn prijzenkast kijkt, ziet hij toch zeker 40 medailles, gewonnen met het roeien.

Hij vertelt met trots: "De mooiste is toch wel de Holland Beker. Maar ook de twee gouden medailles in Amerika bij het aangepast roeien zijn waardevol, ik heb daar zelfs de grootste favoriet verslagen. De laatste wedstrijd bij Rijnmond was de Ringvaart in





maart 2026

2022 over 100 km. Maar nu wordt het voor mijn handen toch moeilijk voor zulke wedstrijden. En de 24 uur van de Rotte heb ik ook drie keer gewonnen, je moet dan zoveel mogelijk kilometers roeien. En tussendoor deed ik ook nog een ritje mee met de SRV, heel leuk was dat.”

Tussen 2005 en 2014 heeft hij ook nog met iemand reizen naar Berlijn georganiseerd voor mindervaliden. Daar roeiden ze dan tegen de Duitsers, dat hebben ze 12 keer gedaan.”Nu is dat contact verwaterd, zij willen eigenlijk alleen maar jonge wedstrijdroeiers. Ik heb veel mooie herinneringen aan Damming van der Ent, een blinde roeier, die mij veel geleerd heeft.”



Nieuwe C2 boot

Na de drie nieuwe wherry's, had Roeivalidatie ook een nieuwe C boot aangeschaft, welke op 17 november voor het eerst het water op mocht. De nieuwe boot C2X+ kon SRV aanschaffen met de donaties van:

- stichting Rotterdamse Blinden Belangen
- stichting De Grootfonds

Simone en Maureen van de maandaggroep hadden de primeur en mochten voor een feestelijke tocht met de nieuwe boot het water op! Fotos, ballonnen en bij de koffie een kleine traktatie maakte deze dag extra feestelijk.





Langs de Rotte, flora en fauna

Naast de bezige bijen, vreemde vogels en gezelligheidsdieren van onze eigen vereniging, vind je op en om de Rotte nog veel meer bijzondere diersoorten.

Bijzondere vogels

In de Eendragtspolder, vlakbij de Willem-Alexander Baan, kun je soms heel bijzondere vogels zien, zoals de tureluur en de heilige ibis. Koperwieken, putters, krooneenden, kuifeenden, groenlingen, rietgorzen en pimpelmezen zijn vaste gasten. Ook dichterbij huis zijn prachtige watervogels te bewonderen. Soms zelfs heel dichtbij: tussen de woonboten naast onze vereniging is meer dan eens een



ijsvogel gespot, en ook verderop op de Rotte kun je ze zien. Een blauwe flits in je ooghoek is dus niet altijd een boot van Skadi.

Mee met de Rotta-excursie

Wil je nader kennismaken met de natuur langs de Rotte? Ga dan eens mee met een excursie van Natuur- en Vogelwacht Rotta. Zij organiseren wandelingen en vertellen je alles over de bijzondere planten en dieren in het gebied naast de Rotte, het Koornmolengat.
<https://rotta-natuur.nl>
Brenda Dekkers

Vijf redenen waarom roeien goed voor je is...



Volledige lichaamstraining

Roeien activeert vrijwel alle spiergroepen, waaronder benen, core en armen. Dat zorgt voor een evenwichtige spierontwikkeling en verbeterde flexibiliteit.

Betere gezondheid

Regelmatig roeien versterkt het hart en de longen, verhoogt het uithoudingsvermogen en vermindert het risico op hart- en vaatziekten.

Lage impact op gewrichten

Doordat roeien een low-impact sport is, worden gewrichten en botten minder belast, wat de kans op blessures vermindert.

Mentale voordelen

De repetitieve beweging en het buiten zijn hebben een kalmerend effect, verminderen stress en verbeteren de stemming.

Sociale aspecten

Roeien kan zorgen voor nieuwe vriendschappen. Lid zijn van een vereniging, ergens bijhoren, geeft ook een goed gevoel.

(Deze twee artikelen zijn overgenomen uit de Dolle Klep, het cluborgaan van rv Rijnmond.)



maart 2026

Mathij van der Meulen, vrijwilliger op de maandag



Mathij roeit al vanaf zijn studententijd bij Skadi, bijna vijftig jaar dus..! Het wedstrijdroeien in die tijd heeft hij overgeslagen vanwege de strenge regels rondom bedtijd en drinken... Na die tijd

heeft hij ook aan hardlopen, bergbeklimmen, zeilen, tennis en hockey gedaan, eigenlijk heeft hij zijn hele leven flink gesport. "Jaren later ging ik naar de Koninklijke Roei- en Zeilvereniging de Maas en daar kwam ik vrienden tegen die tegen mij zeiden, vind je het leuk om bij roeivalidatie te helpen, Mathij?"

En dat leek me leuk.

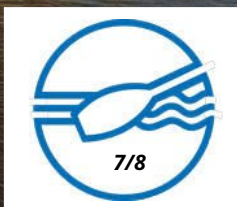
Hij kwam bij SRV binnen in 2019, dus alweer zo'n 6 jaar zien we hem hier op de maandag bij Ria. "Zij is een geweldige dagkapitein. Wij als vrijwilligers doen goed werk en dat merken de roeiers, we vinden het allemaal leuk om te doen. Er heerst een soort teamgeest. En we wisselen vaak, dus we hebben niet elke week dezelfde roeier om te helpen. Ik kende ook al veel mensen, zoals Kees die vroeger ook veel meeging met marathonlopen, ik heb meer dan 30 marathons gelopen, ook internationaal.

Net als hij was ik destijds betrokken bij de rally, die georganiseerd wordt

vanuit de Lionsclub.

In Nepal kreeg ik bij het klimmen erge last van mijn maag en nu zit ik in een heel bijzondere fase van mijn leven. Ik blijf uitgezaaide maagkanker te hebben en de oncoloog zei een jaar geleden tegen me, we kunnen je niet meer helpen. Het leven is voorbij, werd mij gezegd..... Ik heb ook afscheid genomen van heel veel mensen. Maar ik denk dat één van de succesfactoren dat ik nu





maart 2026

nog steeds leef, mijn gezondheid is. Ik moest bewegen, zei de arts. Nou dat deed ik al jaren natuurlijk. Ik heb wellicht een goed weerstandsvermogen opgebouwd, samen met een nieuw medicijn. Die immuuntherapie sloeg bij mij aan. En je ziet het: ik voel me prima...! Psychologisch heb ik het op dit moment best wel moeilijk om te verwerken dat ik voorlopig blijf leven.....heel wonderlijk en

raar is dit. In het dagelijkse werk voor zijn pensioen heeft Mathij een financieel verantwoordelijke baan gehad bij grote bedrijven en de laatste 10 jaar was hij directeur. Ik heb altijd gekke dingen gedaan in mijn werk, maar ook in de sport in alle continenten de hoogste berg beklommen en op twee na de top gehaald. Gelukkig heb ik dat thuis en met mijn werk goed kunnen regelen.



Mathij als stuurman met roeister Jessica en vrijwilligster Jendé op de Rotte

Roeivalidatie op Instagram!



Wil je zien wat we allemaal doen bij Stichting Roeivalidatie? Volg ons via

@roeivalidatie.rotterdam en blijf op de hoogte van onze roeidagen, toffe filmpjes en mooie foto's van onze roeiers én vrijwilligers in actie. We vinden het superleuk om te laten zien wat er allemaal gebeurt — en daarvoor kunnen we jouw hulp goed

gebruiken! Heb je een leuke foto of video van jouw roei-avontuur? Stuur 'm door naar Leoni via 06-533 45 733 of tagg ons op instagram en wij delen hem!

Kortom: volg ons, like, deel en help mee om anderen te enthousiasmeren voor roeien binnen onze vereniging.

@roeivalidatie.rotterdam



maart 2026

Vrijwilligers gezocht bij Roeivalidatie!

Kom jij
ons team
versterken?

Wil jij iets betekenen voor mensen met een fysieke of mentale uitdaging die graag weer in beweging komen?

Tijdens de training help jij deelnemers veilig in en uit de boot, ondersteunt waar nodig, roeit samen en zorgt voor een fijne en gezellige sfeer.

Een paar uurtjes per week maakt al een groot verschil. Zo kunnen wij Roeivalidatie uitbreiden.

Lijkt het je mooi om jouw sport zo te delen? Stuur ons een berichtje via info@roeivalidatie.nl, dan vertellen we je graag meer!



QR-code website



Roeivalidatie