

# !GO houdt u op de hoogte

## DOE JE MEE?

Zaterdag 28 mei wordt er een sport- en speldag georganiseerd door !GO. Dit is een geweldig initiatief van het team van !GO Fit. Zij willen o.a. met deze dag een gezonde levenswijze promoten. Voldoende beweging is daar natuurlijk een belangrijk onderdeel van.

!GO Fit heeft als doelstelling dat het een leuke en sportieve dag moet worden voor alle !GO-medewerkers die mee willen doen. Iedereen kan dus inschrijven, ongeacht je beperking. Ik ondersteun dit van harte.

Uiteraard heb ik mezelf ook opgegeven als deelnemer. Mij is gevraagd om mee te doen bij verschillende teams. Zo kan ik invallen als een team niet volledig is of als iemand een bepaald spel liever niet doet. En natuurlijk heb ik ook al zin in de barbecue waar de dag mee afgesloten wordt.

Ik hoop dat jullie allemaal inschrijven voor deze dag. Het zou geweldig zijn om er met zijn allen een leuke dag van te maken.

Egbert  
Lichtenberg



Speciale uitgave  
Sport- en speldag  
28 mei 2011



!GO  
Fit

## Wat voor spellen gaan we eigenlijk doen?

De sport- en speldag staat in het teken van sportiviteit, maar vooral gezelligheid. Meedoen is tenslotte belangrijker dan winnen! We hopen dan ook dat jullie je massaal aanmelden voor deze gezellige dag.

Om je over de streep te trekken, staat hieronder een aantal voorbeelden van de spellen genoemd, die we deze dag zullen gaan doen. Uiteraard niet alles, want een kleine verrassing willen we er wel inhouden.



- Touwtrekken
- Goalballen (voetbal met blinddoek en bal met belletje)
- Parcours met zaklopen en basketbal
- Mens-erger-je-niet
- Parcours met loopski's en spijkerpoepen
- Sumo-worstelen

Bij de spellen zijn de regels zo aangepast dat iedereen mee kan doen, ongeacht de beperking. Stel een team samen of geef je op als individu (dan word je ingedeeld in een team). Het wordt een leuke dag, dat staat vast!

# WETENSWAARDIGHEDEN !GO SPORT- EN SPELDAG

## WIST JE DAT...

- De sport- en speldag op het prachtige sportveld van het Hanzecollege is
- We gebruik mogen maken van de kleedkamers en toiletten van het Hanze
- Iedereen van !GO kan deelnemen
- Je ook een introducé mag meenemen (kosten € 12,50)
- Iedereen een verrassingspakketje krijgt
- Koffie, thee en ranja de hele dag gratis is
- Iedereen een lunchpakketje krijgt
- De dag gepresenteerd wordt door Robert de Lepper
- Het vervoer gesponsord is door PVO
- Teams uit 4 tot 6 personen bestaan
- Er verschillende teamprijzen zijn: de meeste punten, de sportiefste, de hulpvaardigste etc.
- Teams elkaar mogen helpen bij de spellen
- Er diverse invallers zijn die teams ondersteunen (o.a. Egbert)
- Ieder team zelf voor een joker zorgt
- Een joker bij 1 spel ingezet mag worden. Je krijgt dan dubbelde punten
- De barbecue verzorgd wordt door Bas en enkele van zijn medewerkers
- Er tijdens de barbecue een optreden zal zijn van de band MayDay
- Er een !GO collega drumt bij MayDay. Wie? Kom kijken!!
- Er veel belangstelling is om mee te doen aan de sport- en speldag
- Zonder vrijwilligers deze dag niet door kan gaan
- Er al een aantal vrijwilligers aangemeld is
- De datum om op te geven een week verlengd is
- Je nog kunt opgeven voor de sport- en speldag tot 5 mei
- **Inschrijfformulieren ingeleverd kunnen worden bij je leidinggevende of bij de receptie**

**Inschrijving tot 5 mei  
verlengd!**



# Optreden van MayDay



MayDay is een 6-koppige poprockband. Anderhalf jaar geleden begon Adjan Emmen een popworkshop. Mensen konden zich hiervoor aanmelden. Er meldden zich 3 gitaristen, een bassist, een drummer en een zangeres aan. Zo begon het en na een jaar hard repeteren was het debuutoptreden tijdens de Gilze Popprijs. Hierna volgden nog diverse optredens op onder andere bruiloften, een bluesfestival in Vianen en in café De Modern.

Repertoire van de band bestaat uit o.a. The Cranberry's, Ilse Delange, Bryan Adams, Nirvana en Creedence Clearwater Revival. 28 mei treedt de band 's middags op tijdens de barbecue van !GO en 's avonds in café De Modern in Dongen.

Inschrijving  
tot 5 mei  
verlengd!

## TEAM 'NIE MAO-WEN' IS ER KLAAR VOOR!

Nog een maand en dan is het zover... Op 28 mei vindt de sport- en speldag plaats. Team 'Nie mao-wen' kijkt er al naar uit om haar sportieve krachten te meten met de andere teams. We voelen de spanning al een beetje toenemen, want: zijn we wel FIT genoeg? Natuurlijk gaat het vooral om de gezelligheid, maar wij willen vanzelfsprekend ook goed presteren. In gedachten komen we echt tot ongekende sportieve prestaties, nu de praktijk nog. Wij gaan ervoor en hebben er ontzettend veel zin in. Durven jullie ook 'de uitdaging' aan?

## Dagindeling sport- en speldag

- 10.00 uur** Aankomst deelnemers en indeling teams
- 10.30 uur** Opening en start spellen
- 12.30 uur** Gezamenlijke lunch (voor lunchpakketjes wordt gezorgd)
- 13.30 uur** Verder met de spellen
- 15.30 uur** Einde spellen en prijsuitreiking
- 16.00 uur** Barbecue voor iedereen, met muziek van MayDay
- 18.00 uur** Einde dag

