



# Nieuwsbrief Kracht & Vlugheid

KRACHT & VLUGHEID (GYMNASTIEK- EN SPORTVERENIGING)  
WWW.KRACHTENVLUGHEID.NL

2020/Nr. 02

November 2020

## Patricia Kruijt, onze voorzitter, aan het woord

Beste leden en ouders/verzorgers van onze leden, Hoe gaat het met je? Het blijven rare tijden. Wel/niet sporten. Wel/geen Lock down. Het is allemaal erg onzeker. We zijn een stuk minder sociaal dan normaal, veel gaat via social media. We zijn als vereniging hier voor een deel in meegegaan door de papieren "de Brug" te vervangen door een digitale nieuwsbrief. Hoe vindt u dit? Wij zijn er tevreden over ondanks enkele beginnersfoutjes. Misschien denk je: "ik zou een bijdrage kunnen leveren aan de nieuwsbrief". Ben je handig met de computer, heb je an-

dere ideeën hierover, laat het ons weten of help ons hierbij. De vereniging zorgt ervoor dat er een plek en leiding zodat je lekker kunt bewegen. Bewegen is in deze lastige tijd een goede manier van ontspannen, maar ook een vorm van sociaal bezig zijn. Om deze en andere activiteiten te kunnen blijven doen is het van belang dat er mensen zijn die een bestuur of commissie voorzien van ideeën, zelfs activiteiten willen (helpen) ontwikkelen, ook al is het eenmalig. Of denk je: "dat vind ik ook leuk om aan mee te werken". Wij nodi-

gen iedereen die dat wil uit om een stukje tekst of een weetje met ons te delen. Ken je of ben je iemand die zich bezig houdt met voeding en beweging of die goede tips heeft voor tijdens deze toch wel langdurige Corona-periode? Misschien dat deze tijd waarin je veel thuis bent of werkt je over de streep haalt om iets extra's te doen voor de club waar je graag sport.

Namens het bestuur wens ik iedereen gezondheid en ontspanning toe.

Patricia Kruijt, voorzitter

## Wat speelt er in de vereniging?

Het bestuur heeft tijdens de bestuursvergadering van 6 oktober jl. kennis gemaakt met een afvaardiging van de Hemelvaartkampcommissie en Activiteitencommissie. Dit krijgt vervolg in het kader van binden van leden aan onze vereniging. Een vraag die beant-

woord moet gaan worden is hoe we ervoor kunnen zorgen dat wij leden binden aan onze vereniging. Er is al een aantal jaren een behoorlijke uitstroom van met name jeugdleden. Het bestuur heeft ingestemd met een update van de functiebeschrijvingen en her-

verdeling van taken. Commissies krijgen een vast aanspreekpunt binnen het bestuur en vice versa. Het bestuur gaat met alle commissies in gesprek over de samenwerking. Tevens zijn wij bezig met het verbeteren van de ledenadministratie en ontbrekende gegevens van leden aan te vullen.

Lees verder op pag. 2..

### VERS VAN DE PERS!

**Dinsdag 3 november jl. zijn er nieuwe maatregelen bekend gemaakt door het kabinet en dat heeft voor K&V consequenties.**

**Alle lessen voor leden vanaf 16 jaar worden vanaf 4 november voorlopig 2 weken stop gezet (zoals ouder & kind, volleybal, turnen dames, damesconditielessen, aerobic, heren keep fit).**

**De lessen voor de jeugd vinden wel gewoon doorgang met inachtneming van de geldende voorschriften:**

- 1,5 meter t.o.v. leiding
- Handen wassen
- Komen in sportkleding
- Niet douchen
- Na afloop direct naar huis

**Het laatste nieuws vind je altijd op de website van K&V.**

### En verder in dit nummer.....

EVEN VOORSTELLEN....	2
ONDERSTEUNING BETALING CONTRIBUTIE	2
VERVOLG WAT SPEELT ER IN ...	2
WAT ZEGT PROF. SCHERDER?	3
AGENDA	3
WIST JE DAT	4
ONZE SPONSORS	4

# Nieuwsbrief Kracht & Vlugheid

---

## Onze nieuwe secretaris stelt zich voor



Margot van den Bor, secretaris

Ik moet er niet aan denken dat K&V ooit zou stoppen als vereniging en dat is de reden waarom ik mij nu heb aangemeld als secretaris. Een vereniging moet nu eenmaal bestuurd worden en er werden al langere tijd bestuursleden gezocht... Op de vraag wat jullie van mij kunnen verwachten? Ik sta voor continu verbeteren, meegaan met de tijd, voldoen aan behoeften van leden. Ik denk altijd in mogelijkheden en kansen. Het is voor mij een eerste rol als bestuurslid en een uitdaging. Ik ben niet van details, wel van de hoofdlijnen en ik hoop met mijn kwaliteiten een bijdrage te kunnen leveren aan de club. Tevens doe ik nu de redactie van de nieuwsbrief. Ik vind communicatie met en tussen leden erg belangrijk. Reden waarom ik ook het aanspreekpunt word voor de PR commissie. In het dagelijks leven ben ik fulltime HR Manager bij een grote overheidsorganisatie, die nu volop in het nieuws is en zorgt voor uitkeringen voor mensen die tijdelijk niet in hun inkomen kunnen voorzien. In het verleden heb ik geturnd, gehandbald en getennist. Nu geef ik al bijna 30 jaar workout lessen. Jaren geleden is mijn moeder gestart met aerobiclessen. Dat heb ik op enig moment overgenomen. Nu zijn mijn lessen met minder "high impact" dan vroeger. Maar op muziek bewegen is toch wel mijn hobby. Lekker bezig blijven en volg daarmee het advies van prof. Scherder...kijk op pag. 3!!!

### Vervolg pag.1 ... wat speelt er in de vereniging?



We stappen eind dit jaar over op een ander programma dat door de gymnastiekbond wordt aangeboden. Het financiële resultaat is op dit moment negatief. Er is minder contributie ontvangen dan begroot, maar er is ook minder uitgegeven door de Corona-crisis. Opbrengsten van acties worden nooit begroot en dus niet in het resultaat meegenomen. Zonder subsidies had het financiële resultaat veel slechter geweest. Het aantal jeugdleden dat dit jaar heeft opgezegd baart ons zorgen. Beleid van de PR-commissie is gericht op ledenbehoud. De vraag van het bestuur is of dat voldoende is en het bestuur wil graag op enig moment met de leiding in gesprek over mogelijke oplossingen.

## Ondersteuning gemeente bij contributiebetaling



Ja, je hebt het goed gezien... In de vorige nieuwsbrief is het woordje "contributie" weggefallen, daarom nog wat aandacht voor "Meedoen Zaanstad". De gemeente maakt mogelijk dat kinderen uit gezinnen met lage inkomens kunnen sporten of deelnemen aan culturele activiteiten. Via de webshop Meedoen Zaanstad bestelt u een sport- of een cultuuractiviteit voor een jaar. De vergoedingen worden vanuit de webshop rechtstreeks overgemaakt naar de vereniging of instelling. Meer informatie? Kijk op [www.meedoenzaanstad.nl](http://www.meedoenzaanstad.nl).

## Advies: bewegen is hét antwoord op het coronavirus



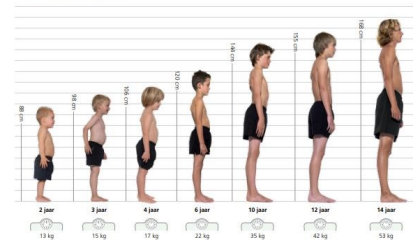
Ken je Professor Scherder al? Hij stelt dat al in 2012 uit studies gebleken dat er per jaar wereldwijd 5,3 miljoen mensen overlijden aan ziekten die gerelateerd zijn aan lichamelijke inactiviteit: diabetes type 2, obesitas en hart- en vaatziekten. In 2016 was deze pandemie niet gestopt en in 2019 werd het beeld weer bevestigd. Het gaat om dezelfde groep mensen die nu het meest kwetsbaar zijn voor de complicaties van Covid-19. Wie te weinig beweegt, is dus extra kwetsbaar voor infecties. Wij horen daar eigenlijk niks over. Sterker nog, we gaan gewoon door met onze inactieve levensstijl. Door corona moeten we nog meer thuis blijven. We laten ons braaf anderhalve meter afstand voorschrijven, maar een bewegnorm opleggen is een lastige. Wij lezen misschien dat obesitas toeneemt en 'let een beetje op uw voeding'. De professor wijst ons er op dat er wereldwijd 41 miljoen kinderen van nul tot vijf jaar zijn met obesitas! Kinderen van nul tot vijf! En de voorspelling is dat dit gaat oplopen. Het probleem is dat sport en beweging geen vaste onderdelen meer zijn van de dag, vroeger wel. Kinderen worden vaak met de auto naar school gebracht en als ze 's middags thuiskomen, gaan ze gamen. Te weinig beweging schaadt je afweersysteem, terwijl virussen ons juist

Al vóór de coronacrisis uitbraak is er een presentatie gegeven bij de Tweede Kamercommissie onderwijs om te pleiten voor meer beweging op scholen; minstens twee uur per week gym, en kinderen dagelijks uit die bankjes halen en ze te laten bewegen. Maar minister Arie Slob van Onderwijs wil er niet aan. Het is de eigen verantwoordelijkheid van scholen, zegt hij. Toen kwam de coronacrisis en verschenen er studies over de positieve effecten van inspanning. Er is iets grandioos mis in onze samenleving zegt Scherder. De professor zegt dat we ervoor moeten zorgen dat dagelijks bewegen weer normaal wordt. Vooral door mensen uit te nodigen tot ander gedrag. Hij is niet zo van de dwang, maar met roken hebben we uiteindelijk ook afgedwongen dat mensen gingen minderen door het te verbieden in gebouwen. Neem liften; receptionisten zeggen standaard 'daar zijn de liften', en niet 'daar is de trap'. Sluit liften af, dan moet je wel met de trap. Schaf de belasting af die er nu nog op fietsen voor werkverkeer zit. Elektrisch fietsen is volgens Scherder niet dé oplossing, alleen voor mensen die anders helemaal niet bewegen. Maar studies laten zien dat de inspanning op een e-bike minder is dan op een gewone fiets. Richt scholen anders in, neem vakleerkrachten aan en geef beweging een veel prominentere plek in het curriculum. Daar ga je ook beter van rekenen. Ook de groep mensen met een lagere sociaaleconomische status, die vaak ongezond eten en vaak geen geld heeft voor de sport-school moeten bereikt worden.

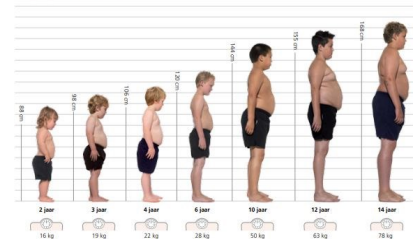
Coach die mensen, steun ze en maak bewegen voor hen aantrekkelijk. We geven in Nederland jaarlijks 80 miljard euro uit aan zorgkosten, en slechts 2 miljard aan preventie. Terwijl er een overduidelijke relatie is tussen inactiviteit en hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Je brein gaat veel beter werken als je jezelf uitdaagt. Het doet er eigenlijk niet toe wat, als je er maar moeite voor doet. En dat kan cognitief zijn of fysiek. Dan gaat je stofwisseling omhoog en dat is goed voor je bloedsomloop. De oproep aan ouders is dus: blijf jezelf uitdagen. Als mensen met pensioen gaan, roepen ze vaak: ik ga alleen nog maar leuke dingen doen. Maar dat lijkt voor je gezondheid niet het beste.. Blijf jezelf uitdagen, probeer nieuwe dingen uit. Ga doen wat je altijd hebt willen doen... kom in actie en bovenal blijf bewegen.

### Gewichtsverloopkaart jongens

Gezond gewicht

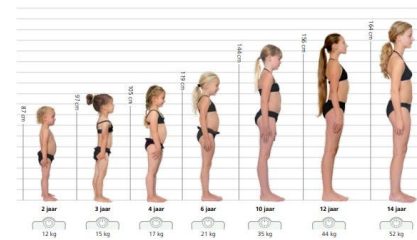


Ernstig overgewicht

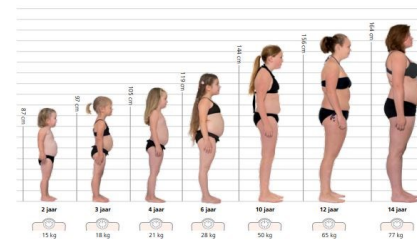


### Gewichtsverloopkaart meisjes

Gezond gewicht



Ernstig overgewicht



## Agenda

Kerstvakantie: 19 december 2020 t/m 3 januari 2021

Wedstrijden: 23 en 24 januari 2021 competitie Wormer (onder voorbehoud i.v.m. corona)

Activiteiten: er worden voornog geen activiteiten gepland i.v.m. corona

# Sporten doet wat met je!

GYMNASTIEK – EN SPORTVERENIGING KRACHT & VLUGHEID  
WWW.KRACHTENVLUGHEID.NL



## WIST JE DAT?

Je kunt altijd een proefles volgen. Meld je bij de leiding van het desbetreffende uur en bespreek de mogelijkheden. Het lesprogramma is te vinden op onze website.

Wil je het lidmaatschap opzeggen? [ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl](mailto:ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl)

Heb je vragen over openstaande rekeningen? [staf@krachtenvlugheid.nl](mailto:staf@krachtenvlugheid.nl)

Heb je een vraag over turnwedstrijden? [wedstrijdsecretariaat@krachtenvlugheid.nl](mailto:wedstrijdsecretariaat@krachtenvlugheid.nl)

Heb je een verzoek aan de PR? [pr@krachtenvlugheid.nl](mailto:pr@krachtenvlugheid.nl)

Heb je een vraag over activiteitenprogramma? [activiteit@krachtenvlugheid.nl](mailto:activiteit@krachtenvlugheid.nl)

Wil je een integriteitsmelding doen? Bel 06-49634929 of 06-14287752

Heb je kopij voor de nieuwsbrief? [secretariaat@krachtenvlugheid.nl](mailto:secretariaat@krachtenvlugheid.nl)

## Mogen wij onze sponsors ook even onder de aandacht brengen?

Ger de Ridder heeft met pijn in het hart het lidmaatschap moeten opzeggen. Ger was het langste lid van K&V tot op heden, op één iemand na.

Asta zorgt ervoor dat onze gymzaal spik en span blijft ondanks haar verhuizing. En daar zijn wij heel blij mee.

Heb jij een vraag aan het bestuur? Schroom niet en stel jouw vraag via [secretariaat@krachtenvlugheid.nl](mailto:secretariaat@krachtenvlugheid.nl)

Een overzicht van de kosten van het lidmaatschap is te vinden op onze website. Wij adviseren leden die via een nota de contributie betalen over te stappen op automatische incasso. Informatie: [ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl](mailto:ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl)