

# Nieuwsbrief K&V



CGV KRACHT & VLUGHEID  
WWW.KRACHTENVLUGHEID.NL

2023 nr. 1

April 2023

## Van de redactie

Wie schrijft die blijft! Al ben ik dan geen secretaris meer van K&V, ik blijf wel verbonden met de club. Ik geef twee keer in de week les en blijf de nieuwsbrief maken. Doen wat je leuk vindt daar krijg je energie van is altijd mijn motto geweest. Dat hanteer ik ook in mijn dagelijks werk.

En doen wat je leuk vindt in je vrije tijd kan bij K&V. Zo is dat ook weer bewezen in sporthal Wormer. Kijk eens naar die leuke foto's van onze turnsters. Maar het wordt ook bewezen door onze jubilarissen die in het zonnetje zijn gezet. Oude tijden herleven zo af en toe weer. Net als in de mode herhalen successen zich om de zo veel jaar. En dus doen we op mijn les wel eens iets uit vroegere tijden. Veel leesplezier en vrolijke paasdagen!

Margot van den Bor

### Vakanties:

**Paasvakantie van 9 april tot 11 april 2023.**

**Meivakantie van zondag 23 april tot zondag 7 mei 2023**

**Zomervakantie van zondag 16 juli tot en met zondag 3 september 2023**



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

## Samenvatting Algemene Ledenvergadering 17 maart 2023

De jaarlijkse ledenvergadering werd dit jaar door ongeveer 20 leden bezocht. Wat is er besproken? Alle verslagen van het bestuur en de commissies zijn akkoord bevonden. Ook is het vernieuwde Huishoudelijk Reglement goedgekeurd. De financiën zijn doorgenomen; we hebben een financieel gezonde club. Het aantal leden is gelukkig ook weer toegenomen. Er is een Continuïteitscommissie benoemd, die zaken waarneemt als bestuur overhoopt er niet meer zou zijn. Dit zijn: Hennie Bakker, Joop de Boer en Ilya

Slingerland. Jubilarissen zijn in het zonnetje gezet (zie pagina 3). De samenstelling van het bestuur is gewijzigd. Afgetreden zijn Sabrina van der Graft en Margot van den Bor. Zij werden bedankt voor hun inzet. Toegetreden zijn Arne Doornbal (secretaris) en Hanneke Kiburg (bestuurslid). Uiteraard wensen wij hen veel succes.

De notulen zijn te lezen op onze website.

Het Bestuur

GYMNASIAAL VROEGER	2
WINNAARS WORMER	3
VOLLEYBALLEN? IN HET ZONNETJE GEZET!	4
DE GREEP	5
BIJENKOMST 17 /6	
WEDSTRIJDEN NA- JAAR	
WIST JE DAT	5
ONZE SPONSORS	6/ 7



## Nieuwsbrief K&V



### Veel beweegplezier

Het is eind januari jl.; het is vochtig en koud weer en fris in de zaal als we binnen komen. Niet echt lekker om op een matje grond oefeningen te gaan doen.

Margot bedenkt ter plekke een ander type les. We pakken de ballen met als doel: veel bewegen in de omgangsbaan en met 2-tallen tegenover elkaar de bal overgooien stuiten, rollen, vangen enz. Kortom een les zoals vroeger gebruikelijk was. Het is anders dan een les: bewegen op muziek!

De les zorgt voor hilariteit en wordt positief ontvangen. Achteraf zorgt het bij sommigen voor spierpijn door de ongewone activiteit!

Daags daarna lees ik in het Noord-Hollands Dagblad een artikel over 2 pagina's, compleet met foto's over een student Academie Lichamelijke Opvoeding uit Purmerend, die getriggerd door een advertentie, een proefles bedenkt met als thema; "gymmen zoals vroeger op school".

Het blijkt een succesvolle formule...er komen direct 21 mensen op af! Het zijn voornamelijk mensen die uitgekeken zijn op het aanbod v.d. sportscholen of zij zoeken meer verbinding met leeftijdgenoten.

Kennelijk is er een kentering gaande, waarvan ik denk dat dat toch positief kan uitpakken voor verenigingen.

Tja, en is dat nu toeval of voelt Margot aan wanneer het tijd is voor iets anders?

Wie het weet mag 't zeggen!

Misschien moet 't oude "apenspel" weer van stal gehaald of is "free running" de moderne versie? K&V geeft les in free running overigens voor wie het eens wil proberen!

Kortom er is nog veel plezier te beleven in de gymzaal. Tenslotte zijn we allemaal kind geweest.

Veel beweegplezier!

Janny van den Bor





## Medailles voor K&V turnsters in Wormer

De turnsters van K&V veroverden medailles tijdens Rayon wedstrijden in Wormer. In sporthal De Spatter streden teams van het Rayon Zaanstreek-Waterland eind januari en eind maart tegen elkaar: de tweede en derde wedstrijd in een serie van drie. Namens onze 105-jaar oude vereniging waren zo'n twintig turnsters afgevaardigd. Zij kwamen allemaal in actie op vier onderdelen: brug met ongelijke leggers, evenwichtsbalk, sprong en vrije oefening. Bij de wedstrijden eind januari was er succes bij de middenbouw pupillen, in de leeftijd rond 11 jaar. Daar werd Rona den Dulk eerste. Teamgenoot Josie Habers sleepte de derde plaats in de wacht, terwijl het team als geheel tweede werd. Trainster Ilya den Dulk-Slingerland was trots op de verrichtingen van het team. "De druk was hoog, met al die mensen op de tribune. Dat zag je aan de geconcentreerde gezichten bij de meiden. Dat ze

ondanks de zenuwen toch zo goed presteerden is extra knap," aldus Ilya. Bij de derde rond afgelopen maand, slaagden de K&V meiden erin om nog meer medailles in de wacht te slepen. Het team pupillen niveau vijf, bestaande uit Josie, Lindy, Malin, Rona en Sophie won deze keer goud. Van hen haalden Josie en Rona ook een individuele gouden plak. Ook Rona's oudere zus Mira won een medaille: zij pakte brons in de leeftijds-groep rond 12 jaar. K&V wedstrijd secretaris Bob Zwaal (78) werd tijdens de tweede wedstrijd in het zonnetje gezet voor zijn tomeloze inzet bij het mogelijk maken van deze wedstrijden. Tevens bedanken we Albert Oosterbroek (jurylid tijdens alle wedstrijden) en de turncoaches Kris Houtkooper en Ilya Den Dulk - Slingerland.

Arne Doornebal





## Zin in recreatief volleyballen bij K&V?

In gymzaal De Zoeker (Fortuinweg) in Zaandijk wordt op woensdagavond conditie-training voor dames gegeven van 19.30 tot 20.30 uur. En daarna is er anderhalf uur recreatief volleyballen voor dames en heren van 20.30 tot 22.00 uur.

Leuk als je ook komt! Op proef een keertje meedoen is altijd mogelijk.

Hilda Keuning



## Jubilarissen in het zonnetje gezet

25 jaar lid : Guda Schenk, Margriet Jongewaard en René Bult

40 jaar lid : Andrie Kohlberg

50 jaar lid : Guda Klitsie

Nieuw Lid van Verdienste is Fred Slingerland voor zijn werkzaamheden in commissie De Greep en René Bult is Ere Lid voor zijn buitengewone inzet voor K&V, zowel in commissie De Greep als o.a. de Ledenadministratie. Beiden van harte gefeliciteerd met deze speciale benoeming.

Op de foto en in het zonnetje gezet: Guda Klitsie, Sabrina van der Graf en Rene Bult.

Helaas waren niet alle jubilarissen aanwezig door persoonlijke omstandigheden. Zij krijgen de bijbehorende speld uiteraard op de les.





## Sporten doet wat met je!

### 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.

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

Wil je het lidmaatschap opzeggen? Stuur dan een email naar: ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl

Heb je vragen over openstaande rekeningen? penningmeester@krachtenvlugheid.nl

Heb je een vraag over turnwedstrijden? wedstrijdsecretariaat@krachtenvlugheid.nl

Heb je een verzoek aan de PR? pr@krachtenvlugheid.nl

Heb je een vraag over activiteitenprogramma? activiteit@krachtenvlugheid.nl

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

Heb je kopij voor de nieuwsbrief? secretariaat@krachtenvlugheid.nl

Wil je het lidmaatschap opzeggen? ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl

### De Greep

De commissie heeft subsidie aangevraagd bij de Provincie Noord Holland voor de vervanging van de gas Boiler en de gas Ketel. Net voor dit schrijven ontvangen wij bericht dat onze aanvraag is goedgekeurd. Dus nu kunnen we aan de slag met het vervangen van Boiler en Geiser met aansluiting op de zonnepanelen.

### Bijzondere bijeenkomst zaterdag 17 juni

Bijeenkomst Ereleden, Leden van Verdienste en Leiding worden uitgenodigd voor een speciale bijeenkomst. We plannen dat op zaterdag 17 juni 2023. De organisatie wil de (sociale) contacten beter onderhouden door elkaar regelmatig in een ongedwongen sfeer te ontmoeten. Zo ontstaat er ook meer binding met K&V. De uitnodigen worden t.z.t. worden verstuurd.

### Onderlinge wedstrijden



Nu de corona geen spelbreker meer is willen wij de onderlinge wedstrijden weer gaan houden. Omdat hier een langere voorbereidingstijd voor nodig is lukt dat niet meer voor de zomervakantie.

Wij hopen de onderlinge wedstrijden ergens in de maand november 2023 te gaan houden. De kinderen zullen hier na de zomervakantie uiteraard meer over horen.



**WILLEMARS**  
**MAKELAARS**

TELEFOON: 075 - 61 61 640

WILLEMARSMAKELAARS.NL

Kracht  
waar het moet...  
vlugheid  
waar het kan...

廣東  
酒樓

CHINEES INDISCH RESTAURANT

**CANTON**

Molenwerf 4  
(Winkelcentrum Westerkoog)  
1541 WR Koog a/d Zaan  
Tel: 075-6156736  
Fax: 075-6123799

Onze chef-kok stelt hoge eisen aan een goede kwaliteit.

- \* specialist in cantonese gerechten
- \* afhalen mogelijk

's maandags gesloten (behalve op feestdagen)  
dinsdag t/m zaterdag van 16.00-22.00 uur  
zondag 12.00 - 22.00 uur

Gezellige accommodatie met airconditioning

**B.B. Hal**

Doe het zelf  
net de vakman!

Uw specialiteitswinkel in:  
- doe-het-zelf-producten  
- Meubels op maat  
- Prachtige kastwanden  
- Houten kinderspeelgoed

BB HAL doe het zelf  
Zuideinde 44  
Koog aan de Zaan  
T: 075 - 617 69 45  
www.bbhal.nl

  
**Chijssen**  
makelaardij

   
powered by nvm

**075-6168669**



**SMIT SPORT TROFEEËN**

BEKERS  
STANDAARDS  
MEDAILLES  
VANEN  
ERELINTEN  
TEGELS

Frans Smit  
06 53 362 382

Dorpsstraat 238, 1531 HT Wormer  
Tel. 075 631 23 13  
info@smitwormer.nl  
www.smitsporttrofeen.nl

**LASTING BALANCE**

Administratie Advies Ondersteuning  
Financieel – Fiscaal  
Maar ook: interimcontroller nodig?

**Orde op zaken !**

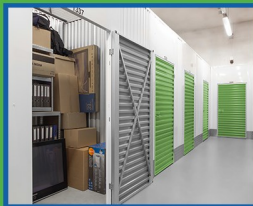
info@lastingbalance.nl / 06-40493769

# Opslagruimte nodig?



*"Ga dan nu naar  
de-Opslagbox.nl  
in Zaandam"*

- ▶ Voordelige ruimte voor zakelijke en particuliere opslag
- ▶ Optimaal beveiligd
- ▶ 7 dagen per week toegang
- ▶ Boxgrootte van 1 tot 10,5 vierkante meter



Penningweg 108 - 1507DH Zaandam - 075-6818484 - [www.de-opslagbox.nl](http://www.de-opslagbox.nl)

# ZWALUW

De enige echte Zaanse fiets sinds 1898



Goedkoop



Groen



Gezond

# woudt

[www.woudtfietsen.nl](http://www.woudtfietsen.nl)

Raadhuisstraat 70-74 Koog aan de Zaan

Telefoon: 075-6163050

## Rock Gym



## Muay Thai - kickboksen

### Schema

- Jeugd
- Volwassenen
- Recreanten
- Privé training
- Cardio kickboksen
- Conditie training (afvallen en aankomen)
- Kracht training
- Zak training voor conditie

Tevens verkoop van kleding en benodigdheden voor Muay-Thai en Kickboksen

Elke zaterdag Salsa dansen vanaf 22.00 uur met wereldmuziek

Zaalverhuur voor familiefeesten, trouwfeesten en scheidingsfeesten etc.

Voor meer info: [www.rockgym.nl](http://www.rockgym.nl)

Adres: Dennis Rock Perzikkruidweg 2 1508 AW Zaandam (Kogerveld)

Tel: 075 670 2502 of 06 21 60 09 17 mailadres: [dennisrockgym@gmail.com](mailto:dennisrockgym@gmail.com)

# Luto

alles voor kantoor

- 60 Jaar ervaring!!
- Snelle levering
- Technisch en deskundig advies
- Webshop
- 23.000 Producten op voorraad
- Voor bedrijven en particulieren

Cornelis Ouwejanstraat 3  
1506 SX Zaandam  
Tel. (075) 616 33 77  
[www.luto.nl](http://www.luto.nl)  
[info@luto.nl](mailto:info@luto.nl)

