



Nieuwsbrief K&V

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

Nieuwsbrief K&V

December 2022

VAN DE REDACTIE

Het einde van het jaar nadert ras. Terwijl ik dit schrijf is het koud buiten en ondanks alle bezuinigingen die ik thuis heb doorgevoerd heb ik de kachel toch maar wat hoger gezet. Voor sommige mensen zijn het barre tijden en dan bedoel ik niet alleen de temperatuur. Wat fijn dat K&V samenwerkt in onze buurt om de minder

draagkrachtige mensen en gezinnen een warme maaltijd in de Greep te bieden. De uitnodiging verliep via scholen en artsen. De eerste keer was dit op 9 december en 40 mensen zijn op de uitnodiging ingegaan. Het eten etc. wordt gesponsord. Op 6 januari staan de deuren van De Greep voor de deze groep mensen weer open. Wat een warm initiatief!

Laten we met oud & nieuw proosten op de goede dingen in het leven. Het bestuur wenst alle K&V'ers fijne feestdagen, een goede jaarwisseling en een gezond en sportief 2023.

Margot van den Bor



Rond kerst altijd een cooling down met koffie en wat lekkers. We wensen iedereen fijne feestdagen!

Dames Workout



En verder in dit nummer.....

TURNSTERS IN ACTIE IN WORMER	2
SPECIALE GYMMIDDAG	3
NOG EVEN AAN- DACHT VOOR	4
WIST JE DAT / SPONSORKLIKS	5
ONZE SPONSORS	6/ 7

RESULTAAT GROTE CLUB ACTIE

Op 6 december was de trekking van de GCA. Heeft u al gekeken of u een prijs heeft gewonnen. Kijk op de site van de Grote Club Actie. Geen prijs? Jammer, wel bedankt voor uw steun.

Op 10 december zijn alle lotenverkopers onder de jeugd bijeen geweest. Tijdens een

speciale gymmiddag werden prijzen uitgereikt. Onze toppers waren: Miki Kieft, Sophie Lammerse en Graciela Plugge. Deze 3 meiden ontvingen zowel de medaille als een standaard met de tekst 'TOP VERKOPER'.

Uit de foto's op pag. 3

blijkt dat het een geslaagde middag was.

Albert Oosterbroek

Penningmeester





19 K&V'ERS IN ACTIE IN WORMER



Een groep van 19 turnsters deed mee aan de eerste competitiewedstrijd van dit seizoen op 26 en 27 november in de sporthal in Wormer. De groep werd met groot enthousiasme begeleid door onze leiderster Chris Houtkooper “De meiden hebben enorm hun best gedaan en hebben zichzelf en mij soms verbaasd,” aldus Chris. “Opeens lukte het ze om op te hurken op de brug

en zag ik iemand vlekkeloos over de pegasus springen.” De pegasus werd in 2002 ingevoerd in het turnen, vroeger werd over een ‘paard’ gesprongen. Hoewel er hard gestreden is, werden er door K&V geen medailles gewonnen. Bij de middenbouw werden geen individuele medailles uitgedeeld, maar telde het aantal punten dat per team

behaald werd. Coach en trainster Chris is vol vertrouwen over de volgende wedstrijden, die al op 28 en 29 januari plaats vinden. “We gaan hard door trainen en het straks nóg beter doen!”

Arne Doornebal





PRIJSUITREIKING TIJDENS SPECIALE GYMMIDDAG





GRAAG NOG EVEN UW AANDACHT VOOR

VAKANTIE

De kerstvakantie is van vrijdag 23 december 2022 tot en met 8 januari 2023. Maandag 9 januari 2023 starten de lessen weer. De voorjaarsvakantie is van zaterdag 25 februari tot en met zondag 5 maart 2023

VRIJWILLIGERSAVOND

Op vrijdag 13 januari 2023 wordt in De Greep de Vrijwilligersavond gehouden. Alle vrijwilligers ontvangen voor 30 december 2022 via de mail een uitnodiging. Heb je op 1 januari 2023 geen uitnodiging ontvangen en je bent vrijwilliger laat dat dan even weten dan zetten we dat recht.

GESLAAGD

Chris Houtkooper is geslaagd voor de cursus niveau 3. En dat wil zeggen dat zij volledig bevoegd is om gym/turnlessen te geven. Chris van harte gefeliciteerd met het behaalde diploma. Nu krijgen de meiden nog intensievere lessen voorgeschoteld. Ook Nawal Asbu is geslaagd voor het diploma Niveau 2. Dus Nawal heeft nu meer bagage om de lessen te geven en dat is natuurlijk prettig. Nawal gefeliciteerd en op naar niveau 3.

GAS EN ELEKTRA

Wij hebben de jaarafrekening van Gas en Elektra van Vattenfall ontvangen en we zijn daar niet ontevreden over. Door onze energiemaatregelen van de afgelopen tijd hebben wij (weer) ruim € 950,- retour ontvangen. We hebben minder gas en elektra gebruikt, maar ook via de Zonnepanelen stroom terug geleverd. Bovendien hebben wij onze maandelijks termijnbedrag naar beneden teruggebracht. Kortom de verduurzaming werpt ook financieel zijn vruchten af.

3 NIEUWE JURYLEDEN

We hebben 3 mensen bereid gevonden de jurycursus te gaan volgen. Daarmee maken zij onze turnsters natuurlijk heel blij!

OVERLIJDENSBERICHT

Helaas bereikte ons het bericht dat op 3 november 2022 Petra Breidenbach – Bras is overleden. Petra was bij K&V bekend als turnster, volleybalster en als jeugdbestuurder. Wij wensen Ron en de familie heel veel sterkte om dit verlies te verwerken.

CONTRIBUTIE PER 1 JANUARI 2023

Om de continuïteit van onze vereniging te borgen hebben tijdens de laatst gehouden Ledenvergadering moeten besluiten de contributie te verhogen per 1 januari 2023. Ook voor K&V wordt alles duurder. Gelukkig kunnen we de verhoging tot een minimum beperken, omdat na de coronaperiode het leden aantal licht aan het stijgen is. Hoe meer leden hoe lager de algemene kosten per lid zijn. De nieuwe bedragen zijn met € 1,50 per kwartaal verhoogd en komen uit op:

Jeugdleden t.e.m. 17 jaar	€ 36,-	2d jeugdlid uit één gezin	€ 30,50
Dames en Heren Senioren	€ 41,-	Ouder en Kind gym	€ 41,-
Jeugd selectie	€ 79,-	Ouderen selectie	€ 84,-
Freerunnen strippenkaart	€ 50,-		



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

Wil je Kracht & Vlugheid ook GRATIS sponsoren? Zorg er dan voor dat je voortaan jouw online aankopen doet via [SponsorKlikspagina van Kracht & Vlugheid](#). Voor jou een kleine moeite, voor Kracht & Vlugheid zijn het directe inkomsten. Je kan klikken op de banner op onze website of rechtstreeks naar www.sponsorkliks.com gaan. Klik vervolgens op het logo van de winkel.

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

GEBRUIKT U VOORTAAN OOK SPONSORKLIKS BIJ ONLINE AANKOPEN DOEN? ZO WERKT HET.....

Met SponsorKliks kan je zelf een financiële bijdrage leveren aan **Kracht & Vlugheid**, zonder dat het jou een cent extra kost! Bestel online een pizza via Thuisbezorgd en Kracht & Vlugheid ontvangt hiervoor geld in de clubkas. Ook doen grote webwinkels als Bol, Coolblue, Booking en Expedia mee. Een percentage van het aankoopbedrag gaat naar Kracht & Vlugheid. En nogmaals, het kost je niets extra!

Hoe werkt het?

Heel simpel. Webwinkels betalen een commissie voor elke bestelling van een klant die via SponsorKliks.com komt. 75% van deze commissie storten wij op de bankrekening van Kracht & Vlugheid. Of je nu rechtstreeks naar bijvoorbeeld Bol gaat of je gaat via SponsorKliks.com naar de site van Bol, je betaalt hetzelfde. Alleen in het laatste geval keert Bol ons een commissie uit en profiteert Kracht & Vlugheid hier direct van! **Let op: geen commissie op boeken** In Nederland geldt per wet een vaste boekenprijs, hierdoor mag GEEN commissie op boeken worden gegeven.

Je blijft anoniem

Noch SponsorKliks, noch Kracht & Vlugheid weet wie er iets besteld heeft, je hoeft namelijk niet in te loggen. SponsorKliks weet alleen bij welke webwinkel iets is besteld, voor welk orderbedrag en dat de commissie voor Kracht & Vlugheid is bedoeld. Dat weten ze omdat je via een klik op SponsorKliks naar de betreffende webwinkel bent gegaan. Omdat SponsorKliks alleen registreert dat er via SponsorKliks bij bijvoorbeeld Bol een bestelling is geplaatst en niet bekend is wie deze bestelling heeft gedaan, is het uitermate belangrijk dat je de bestellingen die je online doet alleen via SponsorKliks laat lopen. Een rechtstreekse bestelling die je bij Bol doet, levert Kracht & Vlugheid niets op.



WILLEMARS MAKELAARS

TELEFOON: 075 - 61 61 640

WILLEMARSMAKELAARS.NL

Kracht
waar het moet...
vlgheid
waar het kan...

ZWALUW

De enige echte Zaanse fiets sinds 1898



Goedkoop



Groen



Gezond

woudt

www.woudtfietsen.nl

Raadhuisstraat 70-74 Koog aan de Zaan

Telefoon: 075-6163050

B.B. Hal



Doe het zelf
met 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



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



Cornelis Ouwejanstraat 3

1506 SX Zaandam

Tel. (075) 616 33 77

www.luto.nl

info@luto.nl

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



KANTOORARTIKELEN



QUANTORE CARTRIDGES



KANTOORMACHINES



FACILITAIRE ARTIKELEN



KANTOORMEUBILAIR



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



Thijssen
makelaardij

075-6168669

LASTING *BALANCE*

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

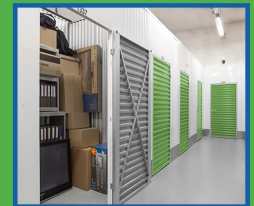
Orde op zaken !

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

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

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

Tel: 075 670 2502 of 06 21 60 09 17 mailadres: dennisrockgym@gmail.com