

# Nieuwsbrief Kracht & Vlugheid

De beste  
wensen  
voor een  
schitterend  
nieuwjaar ✨



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

2021/no. 1

Januari 2021

## Beste leden, ouders of verzorgers van leden,

2020, wat zou het een bijzonder jaar worden door die dubbele cijfers.

Dat werd het ook maar niet waarop men gehoopt had.

Wat we over het afgelopen jaar zeker kunnen zeggen: we gingen terug naar de basis. Thuisblijven en alleen op pad als het echt nodig is.

Hoort sport dan tot de categorie "op pad als het echt nodig is"? Bewegen hoort gewoon bij de basis. Sociaal samenzijn tijdens sporten hoort bij de basis.

Juist jonge mensen horen niet thuis en alleen binnen te zitten. Zij zitten in hun ontwikkelfase, "waar ben ik goed in, wat vind ik leuk?" Zo sneu dan ook dat bijvoorbeeld turnwedstrijden er niet in zaten dit jaar.

We hopen met zijn allen natuurlijk dat er halverwege 2021 voldoende mensen beschermd

## Wat speelt er in de vereniging?

Het bestuur heeft nader overleg gehad met de Activiteitencommissie over samenwerking en plannen voor 2021. Een nader overleg met de Hemelvaartkampcommissie is uitgesteld vanwege Corona. Om reden van kostenbesparing wordt het aantal rekeningen van K&V beperkt.

Het bestuur is akkoord gegaan met de plannen voor verduurzaming, lees verder op pag. 3.

zijn tegen het virus zodat we ons weer vrijer kunnen bewegen. Of alles weer terug moet naar de periode voor 17 maart.....niet per se.

Er zijn dingen die, blijkt uit deze lock-down, niet echt noodzakelijk zijn.

Welke dat zijn, daar mag u zelf over nadenken, maar we kunnen wel een les trekken uit deze periode.

Ik heb afgelopen periode ook goed nagedacht en besloten per aanstaande ledenvergadering mijn functie als voorzitter neer te leggen.

Hierbij dus gelijk de vraag aan de leden om zichzelf of een bekende aan te dragen als opvolger.

Afgelopen twee jaar heb ik veel geleerd over bestuurszaken en vooral dat een vereniging draait op actieve commissies.

Ron Breidenbach heeft helaas zijn functie als 2e penningmeester kort na de zomervakantie weer neergelegd. Ron gaf aan andere verwachtingen bij deze functie te hebben. Uiteraard is daar binnen het bestuur over gesproken. Ron heeft nog ter afsluiting een aantal adviezen ter verbetering aan het bestuur verzonden. Het bestuur vindt het jammer dat Ron tot dit besluit is gekomen en dankt hem voor zijn werkzaamheden en inzet.

De automatisering van de boekhouding en de overgang naar

Zoals bekend, zijn er altijd vrijwilligers nodig. Schroom niet om jezelf aan te melden. Ik wens iedereen een gezond maar ook weer een sportief 2021 toe.

Patricia Kruijt, voorzitter



een ander systeem voor de ledenadministratie zijn van Ron overgenomen door René Bult met ondersteuning van Albert, Andre en Wil.

De geplande vrijwilligersavond wordt uitgesteld en de jaarvergadering wordt alweer voorbereid.

**ALS ELKE VRIJWILLIGER  
EEN STER KREEG**

**WERD HET NOOIT MEER  
DONKER**

*Loesje*



## VACATURES

\* Voorzitter

\* Bestuurslid  
"automatiseringsprojecten", zie pag. 5.

Wil je geen bestuurslid worden, maar heb je wel affiniteit met automatisering/digitalisering of wil je aansluiten bij de activiteiten-, pr- of technische commissie? Meld je dan aan via [secretariaat@krachtenvlugheid.nl](mailto:secretariaat@krachtenvlugheid.nl)

## En verder in dit nummer . . . .

DE KRACHT VAN WANDELLEN	2
KERSTAVONDWANDELPUZZELTOCHT WORKOUT	3
RESULTAAT GROTE CLUB	4
VERDUURZAMEN	4
AGENDA	4
CONTRIBUTIE 2021	5
VACATURES	5
WIST JE DAT?	6
CONTACTGEGEVENS	6
ONZE SPONSORS	6



# De kracht van wandelen

**Hersenen:** Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

**Geheugen:** 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersengedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

**Stemming:** 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Gezondheid:** 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

**Levensduur:** 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

**(Over)gewicht:** 1 uur per dag wandelen verlaagt je risico op obesitas met 50%.

Ontzettend eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie: Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.  
**Kom in beweging!**

**Hart:** De meeste dagen van de week 30 - 60 minuten wandelen, verlaagt het risico op hartaandoeningen drastisch.

**Botten:** 4 uur per week wandelen kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.





## Kerstavondwandelpuzzeltocht dames Workout



Geen afsluiting van dit jaar met een kop koffie en tulband en dus verzonnen Reina, Lisette, Patricia een alternatief. Geen activiteiten van de AC? dan maar gewoon zelf aan de slag gegaan. Dat kan dus ook, zo blijkt! Een gezamenlijke avondwandeling in de kerstvakantie met als afsluiting een lekkere beker chocolademelk met slagroom en een oliebol. Het enthousiasme was groot en een groep van 25 dames hadden de wandelschoenen al in het vet gezet. Ook van andere gym uren kwamen enkele aanmeldingen. En weer stak Corona daar een stokje voor. Maar we hebben ons niet laten kisten. In groepjes van 2 hebben we de wandelpuzzeltocht op een zelf gekozen moment in de kerstvakantie dan toch gewoon gelopen en soms een regenbui getrotseerd. Het gymmaatje werd gebeld of manlief werd aangespoord mee te lopen. We hebben 1,5 uur door Oud Koog en Zandijk gewandeld, door smalle onbekende steegjes gelopen, naar binnen gekeken bij oud Zaanse huisjes, tuinen met gezellige kerstverlichting gezien en een aantal vragen beantwoord. Sneeuwvlokken, tulpen en lantarenpalen werden geteld, over een hek

geklimmen en de naam van het hondenras? Daar is niemand het over eens, gelet op de antwoorden. We vinden alle deelnemers die selfies hebben genomen winnaars. We willen graag de dames van de organisatie bedanken voor hun enthousiasme en inzet. Het was een groot succes en zo iets dergelijks is zeker voor herhaling vatbaar. Janny en Margot van den Bor





## Nieuwsbrief Kracht & Vlugheid

---

### Resultaat Grote Clubactie 2020

Ook dit jaar deed K&V weer mee aan de landelijke Grote Clubactie. De opbrengst kan altijd heel goed gebruikt worden. De kinderen hebben half september intekenlijsten mee gekregen om bij hun familie, burens en vrienden zoveel mogelijk loten te verkopen. En dat is geweldig gelukt !!

Er zijn in totaal 774 loten verkocht met een netto opbrengst van € 1.722,50. Een heel mooi bedrag om te besteden aan nieuw materiaal en reparatie van bestaande toestellen.

Een viertal meiden, Nilaya Parden, Zoë Bolinde, Gwen de Baar en Graciela Plugge hebben hun prijs intussen ontvangen. Zij hebben de meeste loten verkocht.

Wij hopen dat er prijzen op de door K&V verkochte loten zijn gevallen.

Daarom adviseren wij u te kijken op [www.clubactie.nl](http://www.clubactie.nl) of u met uw lot een mooie prijs hebt gewonnen. Succes !!!



### K&V gaat verder verduurzamen

Vanaf maart 2020 zijn er niet veel activiteiten door de commissie De Greep ontplooid. Het was immers niet verantwoord.

Inmiddels zijn de werkzaamheden weer opgepakt en is als eerste, in het kader van verduurzaming, een kleine boiler geplaatst in de Draai zodat de ringleiding (zo'n 14 meter) kon worden ontmanteld. Dit zal een besparing van elektrakosten opleveren.

Daarnaast zijn er een 5-tal offertes ontvangen om de vloer van gymzaal de Greep te isoleren. De commissie heeft na afstemming met experts een keuze gemaakt en opdracht gegeven om ook daadwerkelijk aan de slag te gaan.

In de maanden januari tot maart 2021 zal de isolatie onder de gymzaal worden aangebracht waardoor de vloertemperatuur met zo'n 2 tot 4 graden warmer zal zijn. Dat zal met name in de winter comfortabeler aanvoelen. Deze isolatie moet het gasverbruik terugdringen, hetgeen ook een besparing oplevert.

Nu gaat de commissie zich weer met de volgende stap bezig houden en dat is om te kijken of de gymzaal verwarmd kan worden via zonnepanelen en infrarood.

Commissie De Greep: René Bult, Albert Oosterbroek, Fred Slingerland, Bert Smilde



### Agenda

Voorjaarsvakantie: 20 februari t/m 28 februari 2021

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

Activiteiten: er worden door de Activiteitencommissie geen activiteiten gepland i.v.m. corona

2021/no. 1

## Contributie 2021



Zoals op de jaarvergadering in september is vastgesteld zal de contributie per 1 januari 2021 met € 2,00 per lid worden verhoogd.

Dit betekent de onderstaande bedragen per kwartaal:

Jeugdleden € 34,50

Ouderen € 39,50

A-selectie Jeugd € 74,00

Selectie vanaf 14 jaar € 79,00

B-selectie € 47,50

Voor alle overige bedragen wordt verwezen naar onze website [www.krachtenvlugheid.nl](http://www.krachtenvlugheid.nl) onder het kopje lesaanbod /contributie.



### Word jij onze nieuwe Voorzitter?

Wil jij het nieuwe gezicht zijn van K&V? Gaat het leiden van vergaderingen je gemakkelijk af en ben je een kei in het coördineren van verschillende taken? Ben je graag op de hoogte van de gang van zaken en kunt de vereniging naar buiten toe vertegenwoordigen? Dan zoeken wij jou! Je onderhoudt de contacten met de gemeente en andere verenigingen en draagt zorg, in overleg met andere bestuursleden, voor aanvulling van het bestuurlijk kaders. Je houdt toezicht

op en neemt de verantwoordelijkheid voor de juiste uitvoering van statuten en huishoudelijk reglement. Je volgt externe ontwikkelingen en stemt deze zo nodig af op de organisatie van de vereniging. Je bent tevens het aanspreekpunt voor de Vertrouwenscommissie.

Beschik je over leidinggevende kwaliteiten en kun je mensen stimuleren? Ben je analytisch ingesteld en beschik je ook over goede communicatieve vaardigheden? Kun je goed hoofd- van bijzaken scheiden. Kun je goed luisteren en ben je ook nog resultaatgericht? Dan ben jij onze nieuwe Voorzitter!

### Bestuurslid "automatiseringsprojecten"...

Belangrijk in dit geval is dat het nieuwe bestuurslid verantwoordelijk zal zijn voor diverse automatiseringsprojecten. Onlangs zijn projecten opgepakt zoals het automatiseren van de boekhouding en de overgang naar een nieuwe applicatie voor de ledenadministratie. De implementatie hiervan zal ook de nodige aandacht vragen. Digitalisering en automatisering zal continu op de agenda staan van de vereniging. Het bestuur zoekt dan ook iemand die hier verstand van heeft en leiding kan geven.

Beschik je over aansturende kwaliteiten, analytisch vermogen en communicatieve vaardigheden? Heb je kennis van automatisering en digitalisering? Dan hebben wij je hard nodig.

Het bestuur vergadert ongeveer 1x per 2 maanden met uitzondering van de maanden juli en augustus.

Mocht je geen bestuurslid willen zijn maar kun je toch iets voor onze vereniging betekenen? Reageer dan ook!

**Wil je reageren? Stuur dan een mail naar [secretariaat@krachtenvlugheid.nl](mailto:secretariaat@krachtenvlugheid.nl)**

# Sporten doet wat met je!

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



## WIST JE DAT?

Hennie Bakker en Kees Jonker stonden in het najaar met hun verhaal in de Wijkkrant. Heeft u hun ervaring over het wonen in Kogerveld vanaf het ontstaan van de wijk ook gelezen? Leuk, die foto's uit de jaren zestig. En natuurlijk werd er reclame gemaakt voor K&V.

Wil je ook met een verhaal of kort berichtje in de nieuwsbrief? Stuur je tekst en of foto's naar [secretariaat@krachtenvlugheid.nl](mailto:secretariaat@krachtenvlugheid.nl)

Of heb je misschien een gezond recept dat je wilt delen? Gewoon opsturen.

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

Heb je vragen over lessen? Bel dan 075-6175946 of 0626703260

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

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

**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

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  
\* athalen 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

**WILLEMARS**  
MAKELAARS

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

GZAAR PETERSTRAAT 1, 1506 SK ZAANDAM  
TELEFOON: 075 - 61 61 640  
WILLEMARSMAKELAARS.NL

**Budgetondersteuning**  
HOUDT UW FINANCIEN IN BALANS

Budgetondersteuning Nederland B.V.  
Postbus 24, 1500 EA Zaandam • Tel. 075 - 6 127 882  
www.budgetondersteuning.nl • info@budgetondersteuning.nl

**LASTING BALANCE**  
Administratie Advies Ondersteuning  
Financieel - Fiscaal  
Maar ook: interimcontroller nodig?

Orde op zaken!

info@lastingbalance.nl / 06-40493769

**OPSLAGRUIMTE NODIG?**

✓ Verrijkt u met meer dan 2000 m<sup>2</sup> opslagruimte in Zaandam

✓ Overal beschikbaar

✓ 24 uur beveiligd

✓ 24 uur bereikbaar

✓ 24 uur beveiligd

✓ 24 uur bereikbaar

De Opstaghox  
Bezoekadres: 075 - 1027 01 00  
075 - 6123 7999

**Luto**  
alles voor kantoor

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

Cornelis Ouwenaarstraat 3  
1506 SK Zaandam  
Tel. (075) 616 33 77  
www.luto.nl  
info@luto.nl

**Luto**

KANTOORARTIKELN QUANTORE CARTERSHOP  
KANTOORARTIKELN QUANTORE CARTERSHOP  
KANTOORARTIKELN QUANTORE CARTERSHOP

**ZWALUW**  
De enige echte Zaanse fiets sinds 1898

**woudt**  
www.woudtfietsen.nl  
Raadhuisstraat 70-74 Koog aan de Zaan  
Telefoon: 075-6163050

Goedkoop Groen Gezond

**SMIT SPORT TROFEEËN**

BEKERS  
STANDAARDS  
MEDAILLES  
VANEN  
ERELINTEN  
TEGELS

Frans Smit  
06 53 362 382

Doerpsstraat 238, 1531 HT Wormer  
Tel. 075 631 23 13  
info@smitstrotrofeen.nl  
www.smitstrotrofeen.nl

**Ohjssen**  
makelaardij

075-6168669

**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, Perzijkruidweg 2 1508 AW Zaandam (Kogerveld)  
Tel: 075 670 2502 of 06 21 60 09 17 mailadres: dennisrockgym@gmail.com