

Extra Nieuwsbrief K&V



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

2021, nr. 4

Juli 2021

K&V draait door deze zomer!

21 juni om 05.32 uur was het zo ver: de zomer begon toen. Op dat tijdstip bereikte het middelpunt van de zonneschijf de lengte $90^\circ 00'00''$ op de ecliptica, het punt dat de zon z'n grootste noordelijke declinatie bereikte ($+23^\circ 26'11''$). Op dat moment staat de zon recht boven de Kreeftkeerring in het zenit. Het is het moment dat de astronomische zomer begint, de weerkundige zomer begon al op 1 juni. Het tijdstip van 05.32 uur (Nederlandse tijd) wordt het zomersolstitium genoemd, ook wel de zomerzonnenuwende of zonnestilstand. Op het noordelijk halfrond zijn de dagen dan

het langst en de nachten het kortst. Op het zuidelijk halfrond is 't andersom, daar zijn de seizoenen precies omgekeerd; daar begint dan de winter. Na 21 juni gaan de nachten bij ons weer lengen.

Vindt u die lange dagen ook zo lekker? Ik heb altijd in deze tijd meer energie, zin om buiten te zijn en vooral lekker buiten te sporten.

Speciaal voor jullie hebben wij dit jaar vanwege Corona een zomerrooster opgezet. Iedereen is welkom bij K&V tijdens deze zomer. Fijn he?

Dat we nog wel leden en financiële middelen kunnen gebruiken is wel duidelijk. We starten daarom een werving via facebook en doen weer mee aan acties. De jaarvergadering is ook gepland. Meer informatie over de ALV volgt begin september.

Blijf je in Zaanstad? Kom dan deze zomer lekker mee doen met de extra lessen bij De Greep.

Iedereen een gelukkig solstitium toegewenst. Ofwel, een hele fijne zomer!

Margot van den Bor



K&V draait door deze zomer! Iedereen is welkom! Alleen op locatie De Greep, Perzikkruidweg 2B, Zaandam Zomerrooster: vanaf maandag 12 juli t/m 19 augustus 2021

Het afgelopen seizoen hebben we vanwege de Coronacrisis niet de normale uren les kunnen geven. We willen dit graag compenseren met een speciaal voor jullie gemaakt zomerrooster!

Je kunt gewoon naar deze lessen komen, zonder aanmelding. De leiding zal wegens vakantie niet altijd dezelfde zijn.

Kijk op pagina 2 voor meer informatie over wanneer welke lessen worden gegeven.

Het Bestuur

En verder in dit nummer.....

ZOMERROOSTER	2
WERVINGSACTIE FACEBOEOK	2
WISSELING LEIDING	2
STATUTENWIJZIGING WIE HLEPT JOOP?	3
SPAAR JE OOK MEE BIJ DEEN?	3
SUBSIDIE VAN PRO- VINCIE	3
ROL VAN DARMEN BIJ HERSENAANDOENING	4
ALGEMENE JAAR- VERGADERING	4
ONZE SPONSORS	5/ 6

**Alleen op locatie De Greep, Perzikkruidweg 2B, Zaandam
Zomerrooster: vanaf maandag 12 juli t/m 19 augustus 2021**



Alle jeugdleden van 5 tot 15 jaar zijn welkom op **woensdag van 16.00 tot 18.00 uur**.

Alle dames van alle lesuren zijn welkom op:

donderdag van 9.30 tot 10.30 uur of **van 11.00 tot 12.00 uur** voor een conditietraining
of op **maandag 12.00 uur tot 13.00 uur**.

De **Ouder & kind lessen** zullen, na overleg, gewoon op **vrijdagochtend** worden gegeven .

De leiding van de groepen **Work Out** van maandag– en woensdagavond geeft via de **groepsapp** informatie over eventuele extra lesuren tijdens de zomervakantie.



Zomervakantie van zaterdag 10 juli tot en met zondag 22 augustus 2021.

Vanaf maandag 23 augustus worden de normale lessen hervat en eindigt het zomerrooster.



Wervingsactie

Via facebook zetten we een wervingsactie op.

Voor nieuwe leden die zich melden na 1 juli 2021 tot 1 september 2021 geldt dat zij **gratis kunnen trainen** tot 1 september 2021.

De PR-commissie

Wisseling leiding

Helaas heeft Amy Stor aangegeven dat zij gaat stoppen met lesgeven omdat zij weer gaat studeren. Dat is jammer want Amy deed het voortreffelijk.

Gelukkig is Chris Houtkooper bereid gevonden om deze lessen over te nemen zodat de meiden “gewoon” door kunnen gaan. Chris is geen onbekende voor deze meiden.

@Chris, heel veel succes en plezier gewenst.



Extra Nieuwsbrief K&V



Nieuwe Wet bestuur en toezicht rechtspersonen

Op 10 november 2020 heeft de Eerste Kamer het wetsvoorstel bestuur en toezicht rechtspersonen aangenomen. De wet treedt op 1 juli 2021 in werking. Dit heeft ook gevolgen voor verenigingen.

Wat verandert er?

De wettelijke veranderingen hebben vooral betrekking op de taakstelling van het bestuur, de aansprakelijkheid en de besluitvorming van de bestuurders en de toezichthouders met een tegen-

strijdig belang aan dat van de vereniging. Veel van wat in deze wet extra wordt vastgelegd als verplichting is gelukkig nu al gangbaar in de praktijk. De gevolgen vallen dus best mee, vooral voor lokale clubs. K&V moet echter wel enkele stappen doorlopen om te voldoen aan de verplichtingen die de wetswijziging oplegt. De statuten moeten gewijzigd en er in praktijk wel uitvoering worden gegeven aan de wet. Tevens zijn er verdere maatregelen voor beperking risico van aansprakelijkheid bestuurders. Uiteraard moet de ledenvergadering goedkeuring verle-

nen aan de voorgestelde wijzigingen in de statuten. De KNGU heeft modelstatuten voor verenigingen opgesteld. Deze kunnen worden gebruikt.

Grote vraag nu is wie helpt Joop de Boer en kan hem ondersteunen bij deze administratieve en notariële klus?

Wil je deze klus samen met Joop klaren?

Stuur een email naar secretariaat@krachtenvlugheld.nl of bel met Albert Oosterbroek.



We doen weer mee met DEEN- en GROTE CLUBACTIE

Het aantal leden is door de Coronacrisis behoorlijk gedaald. Vooral veel jeugdleden hebben ons verlaten en de kantine had nauwelijks inkomsten afgelopen seizoen. Dat betekent dat we

wel wat financiële steun kunnen gebruiken.

Doet u ook weer mee met de DEEN SPAAR ACTIE en GROTE CLUBACTIE?

Let op de aankondigingen in de DEEN-winkels en spaar met ons mee.

De PR-commissie

50% subsidie ontvangen!



De zonnepanelen doen het fantastisch en leveren met dit mooie weer een goed rendement op. Wij hebben van Provincie Noord Holland een heel mooi bericht ontvangen dat zij ons een subsidie verlenen van 50% van deze zonnepanelen. Dat hebben wij ook nodig om de gemaakte forse kosten in deze coronatijd in de hand te houden.

Albert Oosterbroek, Penningmeester



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 @krachtenvluchtigheid.nl

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

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

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

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

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

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

Wil je het lidmaatschap opzeggen? ledenadministratie@krachtenvluchtigheid.nl

Jaarvergadering

De Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering is gepland op vrijdag 17 september 2021. Houd u deze avond vrij? Noteer alvast in uw agenda. Uitnodiging volgt begin september.



En wist u ook dit?

Onderzoek: de rol van de darmen bij hersenaandoeningen

Vaak hebben mensen met een hersenaandoening ook last van darmproblemen. Dat klinkt als een extra ongemak, maar er lijkt veel meer aan de hand te zijn. Uit onderzoek naar de ziekte van Parkinson blijkt bijvoorbeeld dat er al darmafwijkingen zijn voor er afwijkingen in de hersenen zijn.

Het lijkt er dus op dat de darmen een rol spelen bij het ontstaan van o.a. Parkinson en misschien ook bij andere hersenaandoeningen. Prof. Dr. Iris Sommer van UMC G wil samen met haar team de invloed van de darmen onderzoeken bij veel voorkomende hersenaandoeningen, zoals de ziekte van Alzheimer; de ziekte van Parkinson, schizofrenie en manische depressie. In Nederland lijden meer dan 400.000 mensen aan één van deze aandoeningen. De kennis uit het onderzoek geeft aanknopingspunten voor betere behandelingen voor mensen met een hersen-

aandoening. Daarnaast krijgen de onderzoekers meer inzichten om hun kwaliteit van leven te verbeteren. Door subsidie van de Hersenstichting kunnen de onderzoekers van het UMCG hoe de darmgezondheid bij mensen met een hersenaandoening kunnen optimaliseren. **Zij combineren daarbij moderne technologie met iets wat iedereen al kan: gewoon gezond eten.**

AN APPLE A DAY
KEEPS THE
DOCTOR AWAY



OPSLAGRUIMTE NODIG?



"Ga dan nu naar de Opslagbox Selfstorage in Zaandam"

- ✓ Voordelige ruimte voor zakelijke en particuliere opslag
- ✓ Optimaal beveiligd
- ✓ Op ieder tijdstip toegankelijk
- ✓ Boxgrootte van 2,5 tot 25m³
- ✓ Al vanaf € 3,- p.m.

Voor meer informatie kijk op: www.de-opslagbox.nl



Penningweg 108 • 1507 DH Zaandam
075 - 6 818 484 • info@de-opslagbox.nl

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

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

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
info@luto.nl





WILLEMARS MAKELAARS

CZAAR PETERSTRAAT 1, 1506 SK ZAANDAM
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
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



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