

# Nieuwsbrief K&V



CGV KRACHT & VLUGHEID

Nr. 2

juni 2023

## Van de redactie

De ereleden, leden, leiding en andere mensen die veel voor de vereniging betekenen en hebben betekend, hebben samen herinneringen kunnen ophalen. Vroeger was alles beter... of anders? Kom kijken tijdens de KEWIK-week van 3 t/m 7 juli.

De toestelkampioenschappen van afgelopen weekend hebben weer K&V-winnaars opgeleverd. De meiden staan weer mooi op de foto.

We hebben nog steeds mensen binnen onze vereniging die ervoor zorgen dat dit allemaal mogelijk is. En, oh ja.... deze mensen worden ook steeds een dagje ouder. Het is de vraag hoe lang we nog van hun diensten gebruik kun-

nen maken. De noodklok wordt geluid. Ik vind het toch wel erg dat we zo moeten aandringen en bijna smeken of iemand alsje-blijft iets voor onze club zou kunnen doen. Ik wil deze laatste nieuwsbrief eigenlijk niet besteden aan een volgende dringende oproep, maar het is nodig. Kijk op de volgende pagina welke kwaliteiten we zoeken. Er zit vast wel iets bij dat bij jou past! Sta op en meld je aan..... Ik sluit het redactiestukje graag af met een



positief bericht. Na de zomer zijn er veel activiteiten gepland. Houd de volgende nieuwsbrief in de gaten. Tot begin september! Ik wens iedereen een fijne zomer toe, vol zonneshijn.

Margot van den Bor

**Zomervakantie van zondag 16 juli tot en met zondag 3 september 2023.**  
**Herfstvakantie van 22 oktober tot en met zondag 29 oktober 2023.**

## Dringende oproep van ons bestuur

K&V is een financieel gezonde club met rond de 400 leden. Om de vereniging draaiende te houden en goed te blijven functioneren zoeken we versterking op diverse vlakken: bestuur, leiding, onderhoud van de gymzaal en jury.

Soms zoeken we ook iemand voor een eenmalig klus of om te helpen bij wedstrijdvoorbereidingen. Zo moet er voorafgaand aan wedstrijden vaak van alles worden klaargezet en zijn we een K&V-kamp voor de kinderen aan het organiseren, waar begeleiding nodig is.

We hebben vaker oproepen geplaatst

en soms met succes. Op dit moment hebben we echt dringend enkele vrijwilligers nodig. De nood is hoog!

Interesse en wil je mee helpen? Zie pagina 2 voor meer informatie.

Het bestuur

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

VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK	2
TOESTELKAMPIOENSCHAPPEN	3
GOEIE OUDE TIJD	4
KEWIK WEEK	
WIST JE DAT? LAATSTE NIEUWTJES	5
ONZE SPONSORS	6/7



## Nieuwsbrief K&V

**Vele handen maken licht werk!**

*“Neem contact op met Arne Doornebal voor meer informatie of om je gewoon aan te melden voor een van de vacatures of klusjes die moeten worden gedaan.”*

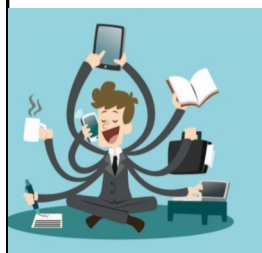
06-23220286 of via  
[secretariaat@krachtenvlugheid.nl](mailto:secretariaat@krachtenvlugheid.nl)

### Bestuurslid

1

### Regel en organiseer je graag?

We zoeken een administratieve duizendpoot voor diverse administratieve en regeltaken voor gemiddeld 2 uur per week. Het bestuur vergadert ca. 6 x per jaar.



### Bestuurslid

2

### Heb jij affiniteit met cijfers?

We zoeken iemand die onze ledenadministratie verzorgt en een aantal financiële zaken voor ons regelt voor gemiddeld 2 uur per week.



### Klusjes

### Heb je 2 rechterhanden?

We zoeken iemand die ons klus-team komt versterken. Binnenkort moet er geschilderd worden. Gemiddeld wordt er 6x per jaar in een weekend geklust.



### Jurylid worden?

**Geen verstand van turnen? Helemaal niet erg. We leren het jou graag en zorgen voor begeleiding.**

We zoeken mensen die onze turnsters 2x per jaar tijdens wedstrijden wil beoordelen. Je volgt een korte online cursus. Wij betalen en de rest gaat vanzelf.



### Web-designer

### Ervaring met bouwen van een nieuwe website?

Ben jij of ken jij een ster in WordPress voor wie dat geen probleem is? Of een bedrijf dat in ruil voor sponsoring een gunstig tarief wil hanteren?





## Nieuwsbrief K&V

### Toestelkampioenschappen

Begin juni werden de toestelkampioenschappen gehouden en de turnsters van K&V hebben hun uiterste best gedaan om in de prijzen te vallen. De trainingen van de afgelopen periode hebben zeker hun vruchten afgeworpen. Diverse meiden gingen met één of meerdere medailles naar terug naar Zaandam.

**Gouden medailles:** Alyssa de Wit op Brug 11.800. Jessica de Vries bij Sprong 14.700 en Rona den Dulk op Brug 13.550.

**Zilveren medailles:** Sophie Lammers bij Brug 12.100. Jessica de Vries bij Balk 12.150.

**Bronzen medailles:** Sanne Mouwen bij Sprong 11.800, Malin Hernandez Koelman bij Sprong 14.312.

**Vierde plek:** Sanne Mouwen op Vloer 11.225. Josie Habers bij Sprong 14.250.

**Vijfde plek:** Mira den Dulk op Vloer 10.900.

Allemaal van harte gefeliciteerd!

Alle vrijwilligers hartelijk dank voor de inzet. Zonder jullie hulp was het niet gelukt !!



**Leid(st)er**

**Opgeleid worden tot leid(st)er of assistent?**

Ben je sportief en vind je het leuk anderen iets te leren? Volg via K&V een opleiding tot leid







## Nr. 2 Nieuwsbrief K&V

### Terugblik bijzondere bijeenkomst 17 juni 2023

Zaterdag 17 juni 2023 zijn vele ereleden, leden van verdienste en leiding bijeen geweest om weer eens van gedachten te wisselen. Immers, K&V bestaat 105 jaar en vele van de aanwezige hebben een (heel) lange periode meegemaakt.

We hebben het gehad over hoe vroeger alles ging en vergeleken bij de tegenwoordige tijd. Het principe is gelukkig niet veranderd maar de methodiek is onvergelijkbaar. Is dat slecht? Nee, want de huidige tijd vraagt nadrukkelijk om een ander aanpak en dat probeert het huidige bestuur samen met de leiding en de diverse commissies ook in de praktijk te brengen. Het resultaat hiervan is dat

na de corona tijd het leden aantal weer een stijgende lijn vertoont en dat de lessen goed worden bezocht. Natuurlijk willen wij wel uitbreiden als daar vraag naar is.

Het was een fijne bijeenkomst waarin natuurlijk diverse verhalen weer naar boven kwamen en waarbij het eten goed smaakte.

Na afloop hebben wij de twee organisatoren bedankt en doen dat nog een keertje: Hennie Bakker en Wil Wiecherink hartelijk bedankt voor de organisatie. Het was weer voortreffelijk. Op naar een volgende bijeenkomst?

Albert Oosterbroek



### “Kijk een wat ik kan!” Lesweek 3 t/m 7 juli 2023

#### *“Kijk eens wat ik kan!”-lesweek (KEWIK)*

*Ook benieuwd naar wat uw kind/ kleinkind/ buurkindje/ neefje/ nichtje elke week leert op de les bij K&V? Kom dan eens een kijkje nemen in de gymzaal.*

*In de week van maandag 3 juli tot en met vrijdag 7 juli 2023 staan de deuren voor u open en kunt u genieten van een uur lang gymplezier van de kinderen.*

*U hoeft zich niet aan te melden, kom gewoon gezellig kijken.*





## 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

Het volleybal-uurtje is opgeheven vanwege een tekort aan volleyballers/nieuwe leden. De oproep in een vorige nieuwsbrief heeft helaas niet gezorgd voor nieuwe volleyballers.

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

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

### De Greep

Door enkele tegenslagen in de persoonlijke sfeer zal de realisatie van het omzetten van gas boiler naar elektrische boiler vertraging oplopen. De commissie heeft wel een subsidie aanvraag bij de Provincie Noord Holland ingediend voor de vervanging van de gas Boiler en de gas Ketel en ook daadwerkelijk ontvangen. Ook het verkrijgen van de benodigde spullen gaat niet van een leien dakje. Maar wij proberen alles zo snel mogelijk te realiseren en aan te sluiten op onze zonnepanelen.

Commissie De Greep

### Onderlinge wedstrijden

Het ligt in de bedoeling de onderlinge wedstrijden in oktober en/of november 2023 te organiseren.

Direct na de zomervakantie gaan we direct aan de slag. We roepen alle jeugdleden en natuurlijk de leiding op begin september te starten met de oefenstof. Geen lessen missen dus! Vanaf 4 september wordt het weer flink oefenen om de oefenstof onder de knie te krijgen.

Voor nu een fijne vakantie en straks weer veel succes gewenst met de trainingen.

Albert Oosterbroek



**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

  
funda  
powered by nvm  
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 !**

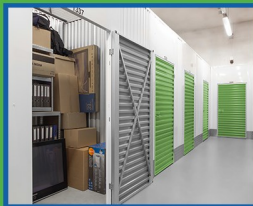
info@lastingbalance.nl / 06-40493769

# 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)



- 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)

