



Nieuwsbrief K&V

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

2021, nr. 2

Maart 2021

De leden aan het woord

Dit keer geen voorwoordje van onze voorzitter Patricia. Helaas heeft zij te maken met wat gezondheidsproblemen en haar hoofd staat op dit moment niet zo naar het schrijven van een voorwoordje voor de Nieuwsbrief. En dat begrijpen we natuurlijk wel. @Patricia, een spoedig herstel gewenst en hopelijk zien we elkaar snel weer.

We laten Janny dit keer aan het woord. Janny is medeleidster van de workout uurtjes op maandag en woensdag en doet met haar 81 jaar nog steeds heel actief mee met de lessen. Jongeren kunnen soms nog wel

een voorbeeld aan haar nemen.



Communicatie: De Nieuwsbrief van K&V

Allereerst wil ik een compliment geven aan Margot voor de ontwikkeling en vormgeving van de Nieuwsbrief, zoals we die nu een aantal keren hebben mogen ontvangen. Helder, actueel, overzichtelijk, kort en bondig, maar ook kleurrijk en vrolijk. Net wat we nodig hebben in deze donkere tijd! Natuurlijk zijn er ook mensen die er minder blij mee zijn. Maar, wie verandering voelt als tegenwind, loopt

de verkeerde kant op! Ik wil alle ouders onder ons meegeven, dat meegaan met de tijd niet alleen het lichaam, maar ook de geest levendig houdt! Zeker in de afgelopen periode is gebleken hoe belangrijk snelle, heldere communicatie is. Van de ene op de andere dag kon de situatie voor de gymclubs drastisch veranderen.

E-mail, nieuwsbrieven, social media, en whatsapp-verzendlijsten, blijken effectief om leden te bereiken. Voor zover ik weet zijn online vergaderingen door K&V nog niet gebruikt. Onlangs heb ik er een meegemaakt. En hoe leuk en onverwacht makkelijk was dat. Misschien is

een online ledenvergadering een volgende stap?

Ik denk dat clubs mee moeten in de trend van alledaagse communicatievormen; kort, snel en direct.



En verder in dit nummer.....

WEDSTRIJDEN	2
LEDENADMINISTRATIE	2
START BUITENLESSEN 6 APRIL	2
ONDERHOUD EN VERDUURZAMING	3
CONTRIBUTIE 2021	3
ONZE SPONSORS	4/ 5
WIST JE DAT & ALGEMENE INFORMATIE	6
SCHEMA BUITENLESSEN	7

Jaarvergadering 2021

Het bestuur heeft de stukken voor de komende jaarvergadering klaar. Deze staan op:

www.krachtenvlugheid.nl

Wanneer de jaarvergadering kan worden gehouden is op dit moment nog niet bekend, omdat evenals vorig jaar, de coronapandemie roet in het eten gooit.



Zodra het mogelijk is zullen wij u via de lessen uitnodigen. Wellicht doen we dit in aangepaste vorm in verband met coronamaatregelen.

Het bestuur

Nieuwsbrief K&V

Wedstrijden



Helaas kunnen vanwege corona de wedstrijden dit jaar tot aan de zomervakantie geen doorgang vinden.

Zowel de KNGU als het Rayon hebben alle geplande wedstrijden afgelast.

Voordat je een wedstrijd kunt houden hebben de turnsters natuurlijk wel een voorbereiding nodig van minimaal 2 maanden. En, zeker na een periode van

gedwongen rust. Dus nu vast nieuwe oefeningen leren voor de wedstrijden na de zomervakantie. Als corona dit natuurlijk toelaat.

Vervolg pag. 1 Communicatie

Ik lees dat we overstappen op Club Assistent en zie kansen voor een directe en effectieve communicatie met leden.

Met de club app, kan volgens het bondsorgaan "The Connection", vanuit Club Assistent een appbericht verstuurd worden. Meteen duidelijk dat er nieuws is. Ziet u het volgende appbericht al voor zich? "Hallo, we hebben goed nieuws! De gymzaal gaat weer open etc..."

Ik kan niet wachten tot we weer lekker op een matje de buik- en bilspiers en het werk zetten. U ook?

Janny van den Bor



Overstap naar nieuw systeem voor ledenadministratie

De ledenadministratie van K&V ging via DigiMembers van de KNGU. De KNGU heeft ons laten weten het contract met DigiMembers te beëindigen en over te stappen naar Club Assistent. Deze overstap brengt veel extra werk zich mee. René Bult was bereid deze kar met zijn kennis te trekken. Hij heeft samen met André, Wil en Albert het nieuwe

systeem goed bekeken. In samenwerking met de producent zijn de nodige aanpassingen aangebracht, zodat het voldoet aan de eisen die zowel de KNGU als K&V aan een ledenadministratie stellen. Het was niet simpel om onze minimale eisen op een juiste manier gerealiseerd te krijgen, maar het is gelukt. We zijn nu overgestapt op dit nieuwe systeem. Het wil

nog niet zeggen dat alles vlekkeloos zal gaan verlopen. We moeten er in de praktijk nog ervaring mee opdoen. Op voorhand een excuus als er toch foutjes worden gemaakt. Het bestuur wil allen en dan in het bijzonder René hartelijk danken voor het realiseren van de overstap en hun geweldige inzet.

MISSCHIEN GAAN
LESSEN IN
AANGEPASTE
VORM DOOR IN
MEI- EN
ZOMERVAKANTIE.
HOUD HET NIEUWS
IN DE GATEN!

Start buitenlessen op dinsdag 6 april bij De Greep

Het laatste nieuws is dat wij met de jeugd vanaf dinsdag 6 april 2021 weer buiten gaan turnen en wel op het grasveld bij De Greep. Op pagina 7 van deze Nieuwsbrief staat het schema, maar ook op de website van K&V:

www.krachtenvlugheid.nl. Natuurlijk moet het goed weer zijn.

Bij regen en storm gaan de lessen niet door.

Ook voor de ouderen wordt per les en in overleg met de leiding bekeken of en wanneer buitenlessen gegeven kunnen

worden. De leiding zal u daarover zelf informeren.

Contributie 2021

De contributie over het 1e kwartaal 2021 is door de leden (enkelvoudig) "gewoon" voldaan. Waarvoor onze hartelijke dank. Wij willen proberen de niet gegeven lessen te compenseren en wel door in vakanties, zowel de meivakantie als de zomervakantie op een aangepaste wijze doorgang te laten vinden. Zodra hier duidelijkheid over is, zullen wij u berichten.

Vragen hierover mag u stellen aan: penningmeester@krachtenvlugheid.nl

Sponsorkliks

Met Sponsorkliks kun je zelf een financiële bijdrage leveren aan Kracht & Vlugheid, zonder dat het een cent extra kost! Bestel online een pizza via o.a. Thuisbezorgd of koop een boek bij Bol.com en K&V ontvangt geld in de clubkas. Een percentage van het aankoopbedrag gaat naar K&V. En jou kost het niets extra. Hoe werkt het? Heel simpel. Webwinkels betalen een commissie voor elke bestelling die via [Sponsorkliks.com](https://www.sponsorkliks.com) wordt gedaan. 75% van deze commissie wordt op de bankrekening van K&V gestort. Of je nu rechtstreeks naar bijvoorbeeld Bol.com gaat of u via [Sponsorkliks.com](https://www.sponsorkliks.com) naar de site van Bol.com, je betaalt hetzelfde. Alleen in het laatste geval keert Bol.com een commissie uit en profiteert K&V hier direct van! Op [Sponsorkliks.com](https://www.sponsorkliks.com) kun je zien welke webwinkels er mee doen, en dit zijn er veel!



Technisch onderhoud & verduurzaming

Er mochten geen lessen worden gegeven vanaf half december. De technische commissie heeft juist daardoor veel onderhoudswerkzaamheden kunnen verrichten. Alles wat nodig was is gerepareerd en of vervangen. Zo zijn bijvoorbeeld valmatten gerepareerd, evenals een gymblok en de tumblingbaan, die op vele plaatsen lekte.

In het kader van verduurzaming is de vloerisolatie voltooid. Een plastic laag over de bodem en "broodjes" zijn onder de vloer aangebracht. Hierdoor zal de vloer warmer aanvoelen (zo'n 2 tot 4 graden) en de kosten van het verwarmen van de zaal zal hierdoor dalen.

Ook is de oost muur (waar het wandrek aan vast zit)

voorzien van isolatie. Dit zal ook positieve invloed hebben op de stookkosten.

Wij gaan verder met de verduurzaming en bekijken of zonnepanelen de juiste oplossing is om straks over te stappen van gas naar verwarming via zonnepanelen. Er zijn reeds offertes aangevraagd.

De Technische Commissie
De Greep

VLOER ZAL 2
TOT 4 GRADEN
WARMER
AANVOELEN

Ommetje app van de hersenstichting

Wandelen houdt je herenen gezond. Maak het nóg leuker met de nr.1 wandel app: Ommetje!

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een Ommetje. Ook helpt het je te onthaasten en verbetert

het je creativiteit. De Ommetje-app helpt je daarbij.

Start met vrienden, familie of gymmaatjes een eigen wandelcompetitie of ga de uitdaging aan tegen de rest van Nederland. Hierdoor kan je op een leuke manier samen wandelen, zonder dat je op de dezelfde locatie bent.

Zo motiveer je elkaar om dagelijks een Ommetje te maken.

De Ommetje-app is ontwikkeld met hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder. Hij vertelt je na iedere wandeling een interessant hersenfeitje.

Lees verder op pagina 6



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)

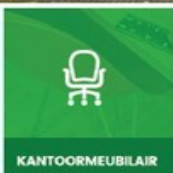
Tel: 075 670 2502 of 06 21 60 09 17 mailadres: dennisrockgym@gmail.com

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



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.

Wilt u ook uw mening geven over een bepaald onderwerp of iets delen met andere leden van K&V? Stuur een email naar secretariaat@krachtenvluchtigheid.nl

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

Wil je het lidmaatschap opzeggen? 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

Vervolg ... Ommetje app van de hersenstichting

Download gratis de Ommetje-app, kom hoger op in de ranglijst, speel alle medailles vrij en word de fitste van jouw team! Dé Nr.1 Wandelapp van Nederland!

Blijf juist nu in beweging met de Ommetje-app!



Schema buitenlessen vanaf dinsdag 6 april, locatie grasveld De Greep, Perzikkruidweg 2b, Zaandam

Dinsdag start 6 april

A en B selectie	juf. Nienke, Chris en Sabrina	17.00 – 18.30 uur	allen
Dames selectie	juf Amy (Chris)	18.30 - 20.00 uur	

Maandag start 12 april

		17.30 tot 18.30 uur	18.30 tot 19.30 uur
Kinderen die les hebben in:	leiding:		
De Greep	juf Gonda	5 tot 8 jaar	8 tot 13 jaar
Wester watering	juf Naomi	idem	idem
De Zoeker	juf Yara	idem	idem
Poelenburg	meester Albert	allen	
De Tref	juf Gonda	5 tot 8 jaar	8 tot 13 jaar

Woensdag start 7 april

		17.30-18.30 uur	18.30-19.30 uur
Kinderen die les hebben in:			
Pinkstraat	juf Gonda	5 tot 8 jaar	8 tot 13 jaar
Parkstraat	juf Chris	idem	idem
Pannenroodstraat	juf Monique/Gonda	idem	idem
Dames turnen	juf Ilya/meester Guido		19.30 – 20.30 uur

DE LESSEN WORDEN UITSLUITEND GEGEVEN MET DROOG WEER. REGEN? DAN GEEN LES!!

Regels:

- **Kinderen gaan thuis naar de WC (wc's zijn gesloten)**
- **Kinderen komen in warme sportkleding (kleedruimten zijn gesloten)**
- **Ouders brengen kinderen en gaan direct weer naar huis (ouders blijven niet kijken).**
- **Kinderen zijn circa 10 minuten voor aanvang van de les aanwezig.**
- **Na afloop van de les gaan de kinderen direct naar huis (ouders zijn weer op tijd aanwezig)**
- **Verder dienen de aanwijzingen van de leiding en de coronacoördinator opgevolgd te worden.**