



# Nieuwsbrief K&V

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

2021, nr. 3

Met 2021

## Een woordje van de redactie

Tijdens het ophangen van de was denk ik na over wat ik als voorwoord zal schrijven. Het ingekomen bedankberichtje van Hennie naar aanleiding van het overlijden van haar dochter doet mij weer een moment beseffen dat het leven ongrijpbaar is en we allemaal op z'n tijd pijn en verdriet te verwerken hebben. En ondertussen draait de wereld gewoon door. Carpe Diem! .....Ik kijk naar waar ik blij van werd afgelopen week. Dat waren de enthousiaste reacties van de dames van de gym. "Wat was het weer een lekkere workout Margot, dit heb ik zo gemist". Nou, ik kan vertellen dat zij niet de enigen zijn die de uurtjes gymmen

hebben gemist. Ik voelde mijn lichaam gewoon veranderen de afgelopen maanden. Mijn heupen werden ietsjes ronder, stijver bij het opstaan, buikspieren die verlapten, slechter slapen. Noem maar op... De rondjes wandelen en het kwartiertje met Olga Commandeur hebben wel iets gedaan maar het was lang niet genoeg. Ik heb nog een paar Coronakilo's kwijt te raken. Ik blijf gezond eten en volg het advies van het voedingscentrum (zie pagina 3) en beweeg zo veel mogelijk. Gelukkig mogen we weer trainen als we ons maar aan de voorschriften houden en ons gezond verstand gebruiken, zegt de overheid.

Dat zullen we dan ook zeker doen mijnheer Rutte....  
Intussen plukken we de dag en genieten we van sport en spel.

Margot van den Bor



## Bedankje aan de leiding

Vanaf 6 april 2021, inclusief de meivakantie, hebben de lessen zo veel mogelijk buiten plaatsgevonden in verband met de coronapandemie. Hier is door zowel de jeugd als de ouderen goed gebruik van gemaakt. Soms was het weer ons niet gunstig gezind en hebben we de les moeten afgelasten, maar dat was een uitzondering. Sinds woensdag 19 mei 2021 mogen we weer binnen in de zaal de trainingen hervatten en dat hebben we natuurlijk direct gedaan.

Uit de vele reacties is duidelijk op te maken dat de leden de lessen hebben gemist en blij zijn nu weer op een verantwoorde wijze aan de conditie te werken en/of oefeningen onder de knie te krijgen.

Wij hopen nu ongestoord de lessen binnen te kunnen blijven voortzetten, zodat het ritme van de trainingen er weer in komt en we ook alle toestellen kunnen gebruiken. De voorbereidingen op turnwedstrijden kunnen dan ook weer worden hervat.

Wij zijn de leiding uiteraard dankbaar dat zij buiten op een geïmproviseerde manier les hebben gegeven. Toch hopen wij dat dat niet hoeft te worden herhaald.

Het Bestuur

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

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| IN MEMORIAM                        | 2       |
| PLUK DE DAG                        | 2       |
| WEERSTAND OPBOUWEN TEGEN VIRUSSEN  | 3       |
| ONZE SPONSORS                      | 4/<br>5 |
| WIST JE DAT?                       | 6       |
| VERDUURZAMING DE GREEP             | 6       |
| DE BASIS VAN BEWEGEN (2-5 JARIGEN) | 7       |
| ZOMERVAKANTIE                      | 7       |

# Nieuwsbrief K&V



## IN MEMORIAM

### ILSE BAKKER

Lieve en beste K&V-ers,  
Via ons verenigingsblad wil ik jullie hartelijk bedanken voor de vele mooie woorden en herinneringen, die ik na het overlijden van Ilse, per kaart, mail, telefoon of persoonlijk heb ontvangen.

Onder de berichten ook een aantal oud leden, die haar hebben meegemaakt als voorturnster bij de jeugdlessen.

In de 20 jaar dat ze lid was, turnde ze voor, zat in het jeugdbestuur, volgde de voortturncursussen en de jurycursus.

De leiderscursus kon ze niet afmaken door een ernstige rug afwijking die haar bewegen behoorlijk parten speelde.

Nogmaals hartelijk dank, ook namens Marco en Kees Jonker.

Liefs van  
Hennie Bakker-Ultee

## PLUK DE DAG EN GENIET VAN SPORT EN HET SPEL





## Hoe bouw je weerstand op tegen virussen?

**Besmetting met corona kun je niet voorkomen met een gezonde leefstijl. Maar door gezond te eten, genoeg te slapen en regelmatig te bewegen, ondersteun je je weerstand. Met een goede weerstand is je lichaam beter in staat om ziekmakende bacteriën en virussen te bestrijden.**

**Door te eten volgens de Schijf van Vijf krijg je alle goede stoffen binnen die je nodig hebt, zoals mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels. Veel van deze stoffen spelen een rol in de weerstand.**

### De adviezen van het Voedingscentrum in het kort:

Eet veel groente en fruit; dagelijks minimaal 250 gram groente en 2 porties fruit.

Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, -pasta en -couscous en zilvervliesrijst.

Varieer met vlees, vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.

Neem genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas.

Eet dagelijks een handje ongezouten noten.

Drink voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie.

Gebruik zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet.

### Extra vitamine C of vitaminepillen nodig?

Het is niet nodig om extra vitamine C of bijvoorbeeld multivitaminen te slikken (kijk hier welke groepen wel extra vitamines moeten slikken). Door gezond en gevarieerd te eten krijg je alle vitamines binnen die je nodig hebt. Door meer vitamines te nemen krijg je geen hogere weerstand en ben je ook niet beter beschermd tegen ziekmakende bacteriën en virussen. Van sommige vitamines kan een teveel zelfs schadelijk zijn.



### Te veel vitamine C?

Te veel vitamine C is voor zover bekend niet schadelijk en plas je weer uit. Wel kan meer dan 2 gram vitamine C per dag darmklachten veroorzaken. Via voeding kom je niet snel boven de 2 gram uit. Als je vitamine C-tabletten slikt kan dit wel het geval zijn. Als je vitamine C slikt, neem dan niet meer dan 100% van de aanbevolen hoeveelheid. Lees hier meer over vitamine C.

### Hoe krijg je genoeg vitamine C binnen?

Als je dagelijks 2 porties fruit en 250 gram groente eet krijg je voldoende vitamine C binnen. Als je een lange tijd een tekort aan vitamine C hebt, kan een verminderde weerstand ontstaan.

Zijn bepaalde groente- en fruitsoorten extra goed voor je weerstand?

**Er zijn geen soorten fruit of groente die je weerstand extra verhogen. Het is belangrijk om te variëren. Door verschillende soorten fruit en groente te eten krijg je alle belangrijke stoffen binnen.**

# 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 25m<sup>3</sup>
- ✓ Al vanaf € 3,- p.m.

Voor meer informatie kijk op: [www.de-opslagbox.nl](http://www.de-opslagbox.nl)



Penningweg 108 • 1507 DH Zaandam  
075 - 6 818 484 • [info@de-opslagbox.nl](mailto:info@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)

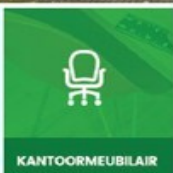
Tel: 075 670 2502 of 06 21 60 09 17 mailadres: [dennisrockgym@gmail.com](mailto:dennisrockgym@gmail.com)

# 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](http://www.luto.nl)  
[info@luto.nl](mailto: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.

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

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)



### Verduurzaming De Greep

Op 1 mei 2021 (dag van de arbeid) is door een zevental mannen, Albert, Andre, Frank, Joop, René, Wesley en Wim de zonnepanelen op het dak van De Greep geplaatst.

Het staat hier zo simpel, maar het is een behoorlijke klus geweest om alles op een juiste wijze voor elkaar te krijgen. Onder leiding van René, die alles van te voren tot in de puntjes had voorbereid, liep de organisatie vlekkeloos.

Donderdag 29 april werden alle spullen door de fabrikant geleverd en is alles gecontroleerd. Gelukkig was alles aanwezig, zodat zaterdag kon worden begonnen met alles naar het dak te transporten.

Zonnepanelen, alle onderdelen, 60 tegels, grind etc. moest van de begane grond naar het dak. Met vereende kracht is dit door de mannen gedaan en daarna begon het uitmeten en plaatsen van de panelen. 's Avonds rond 18.30 uur was alles aangesloten en leverde de panelen energie !!!

Dus met een gerust hart en een voldaan gevoel gingen wij moe naar huis in de wetenschap dat de klus (bijna) is geklaard.

De verdere afwerking is 12 mei gedaan. Maar dat was een peulenschil in vergelijking met wat er eerder is verzet.

Mannen, ook op deze plaats hartelijk dank voor de geweldige inzet. Het was een vermoeiende maar gezellig dag met een geweldig resultaat.

Albert Oosterbroek



## GYM: de basis van bewegen



Mensen die bewegen voelen zich fitter en gelukkiger. En met bewegen kan je niet vroeg genoeg beginnen. Zo leren kinderen dat bewegen leuk is en leg je de basis voor een actief leven. En bewegen moet je leren. Sommige vaardigheden gaan meer van zelf, maar bijvoorbeeld je evenwicht houden en goed kunnen draaien moet je echt aangeleerd krijgen. Gym is daar bij uitstek heel geschikt voor.

Bij gymnastiek voor de jongste kinderen wordt spelenderwijs kennisgemaakt met sporten en gymnastiek. Door de veelzijdigheid van gym wordt de motoriek breed ontwikkeld. Ook voor lenigheid, balans, coördinatie en kracht is gymnastiek een goede sport om bij jonge kinderen een basis te leggen. Je leert bewegingsvaardigheden die je ook kunt gebruiken in het dagelijkse leven, zoals rennen, in een boom klimmen en fietsen.

### Essentieel

Bewegen is voor kinderen om veel redenen essentieel. Voor hun spier- en botontwikkeling, motorische vaardigheden en het aanleren van persoonlijke, sociale en emotionele vaardigheden. Ook heeft bewegen op cognitief gebied invloed op hun taalontwikkeling, concentratie en zelfregulering. En wat dacht je van de ontwikkeling van de hersenen wat weer bijdraagt aan creativiteit, het probleemoplossend vermogen en het geheugen.

### Vanaf jonge leeftijd

De grootste ontwikkeling van de motoriek vindt bij kinderen in de eerste levensjaren plaats. Kinderen bewegen iedere dag. Van kruipen en de eerste kleine stapjes tot mijlpalen als het behalen van het zwemdiploma, kunnen fietsen en je eigen naam schrijven. Hoe klein of groot de stap ook is, aan de basis hiervan ligt: bewegen. Zonder kwalitatief goed te leren bewegen worden al die dingen heel lastig.

VOOR DE  
ALLERKLEINSTEN  
HEEFT K&V  
OUDER &  
PEUTERGYM

**Kortom: gym legt de basis voor een leven lang beweeg- en sportplezier.**



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

Dus, vanaf maandag 23 augustus worden de lessen na een verdiende vakantie hervat.

Het bestuur en de leiding bespreken in de maand juni of en op welke wijze lessen in deze zomervakantie op een centrale plaats zouden kunnen aanbieden. “

**Hierover worden jullie op de lessen geïnformeerd.**