



Nieuwsbrief K&V

CGV KRACHT & VLUGHEID

Nr. 1

Februari 2024

Van de redactie

Dit is de eerste nieuwsbrief in 2024 en hij zit boordevol met informatie.

De foto's laten zien dat we een actieve vereniging zijn. Er wordt veel georganiseerd. De Valentijn bingo was volgens mij weer een succes en let op.... Hemelvaartkamp komt er aan!

Er staan een aantal data genoemd in deze nieuwsbrief. Noteert u ze in de agenda?

We hebben ook een ingekomen verhaaltje. Wilt u ook een keertje iets met andere lezers delen? Dat kan. Stuur een berichtje aan het secretariaat.

Voorjaarsvakantie van 17 februari tot en met 24 februari 2024



En verder in dit nummer.....

Jaarvergadering vrijdag 1 maart

Op vrijdag 1 maart 2024 zal het bestuur verantwoording afleggen over het afgelopen jaar 2023.

Noteer deze datum alvast in uw agenda. De uitnodiging is via de les uitgedeeld en staat ook op onze website.

Het volledig jaarverslag staat op onze website: krachten-vlugheid.nl. Kijk onder het kopje "Over K&V" en klik op "Verslagen".

Een belangrijk thema is de contributieverhoging per 1 april 2024 van € 1.50 per kwartaal .

Als de vergadering instemt wordt de contributie per kwartaal: Jeugd € 37,50 en Ouderen € 42,50. Voor selectieleden gaat de contributie met een evenredig deel omhoog.

Wij zien u graag op 1 maart bij de Jaarvergadering.

Het bestuur

RESULTATEN WED-STRIJDEN	2
ONDERLINGE WED-STRIJDEN	2
VALENTIJN BINGO	3
HEMELVAARTKAMP	4
FEESTJE GROTE CLUBACTIE	5
WEDSTIJDEN MAART	6
OPBRENGST SPONSORLIJKS	7
SPORTEN WERKT	7
DE GREEP	8



Nieuwsbrief K&V

Resultaten wedstrijden november en januari

NOVEMBER

De eerste wedstrijd van het seizoen, in november, heeft een mooi gezamenlijk resultaat opgeleverd: Abigal, Evie, Floortje, Graciela en Isabella hebben als team de 2 e plaats weten te bemachtigen met 156.40 punten . Bij het instap niveau 5 was Genesis Sumter met 53,20 punten alle anderen de baas. Ook Sanne Mouwen werd bij de junioren niveau 5 eerste met 41.80 punten.



JANUARI

Abigal, Evie, Floortje, Graciela en Isabella-Nora werden wederom eerste bij de teamwedstrijd.

Individueel was Genesis Sumter derde met 49,48 punten. De tweede plaats was voor Evie Stroo met 51,43 punten.

In de andere categorie werd Sem Mila Kleijn derde met 40,40 punten.

Allen gefeliciteerd en op naar de volgende wedstrijden.

Onderlinge wedstrijden

Gelukkig kunnen we weer onderlinge wedstrijden houden. Ze zijn gepland op 13 april 2024. De kinderen trainen fanatiek. Ze willen zo goed mogelijk voor de dag komen op deze voor hen zo belangrijke dag. Het is vaak hun eerste wedstrijd. Best spannend!

Zij rekenen erop dat de hele familie komt kijken. Je komt toch ook?

Op de lessen zijn in januari de brieven voor het aanmelden uitgedeeld.

De leiding

LASTING *BALANCE* B.V.

Administratie Advies Interim

Financieel & Fiscaal

info@lastingbalance.nl

B.B. Hal



Doe het zelf met de vakman!



Uw specialiteitswinkel in:

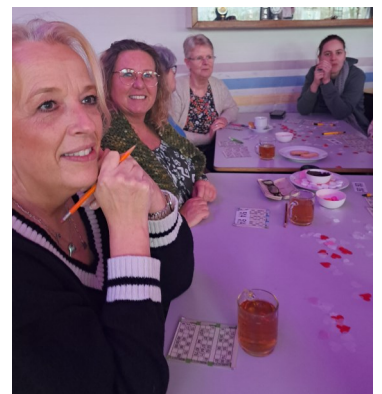
- doe-het-zelf-producten
- Meubels op maat
- Prachtige kastwanden
- Houten kinderspeelgoed

BB HAL doe het zelf
Zuideinde 44
Koog aan de Zaan
T: 075 - 617 69 45
www.bbhal.nl



Nieuwsbrief K&V

Valentijnsbingo 2024



**WILLEMARS
MAKELAARS**

TELEFOON: 075 - 61 61 640
WILLEMARSMAKELAARS.NL

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



Nieuwsbrief K&V

K&V Hemelvaartkamp

De data voor het K&V kamp 2024 liggen vast: we vertrekken op donderdag 9 mei (Hemelvaartsdag) en komen op zaterdag 11 mei weer terug.

Nadat we in oktober de Halloween-editie van het kamp in de eigen gymzaal hebben georganiseerd, gaan we nu weer naar een mooie locatie toe – op nog geen half uur rijden van Zaandam.

Deelname is voor alle kinderen van 7 t/m 17 jaar.

Zoals vanouds gaan we weer voor een kamp met veel bewegen in de buitenlucht, een bonte avond en spannende verhalen vertellen bij het kampvuur.

Kosten: euro 60,- per kind en euro 55,- voor het tweede kind.

De inschrijving is nog niet open, u hoort van ons zodra dat wel het geval is.

De Kampcommissie

9, 10, 11 mei



 <p>Luto alles voor kantoor</p> <ul style="list-style-type: none">• 60 Jaar ervaring!!• Snelle levering• Technisch en deskundig advies• Webshop• 23.000 Producten op voorraad• Voor bedrijven en particulieren	<p>Cornelis Ouwejanstraat 3 1506 SX Zaandam Tel. (075) 616 33 77 www.luto.nl info@luto.nl</p>			
 <p>KANTOORARTIKELN</p>	 <p>QUANTORE CARTRIDGES</p>	 <p>KANTOORMACHINES</p>	 <p>FACILITAIRE ARTIKELN</p>	 <p>KANTOORMEUBILAIR</p>



Nieuwsbrief K&V

Mooie opbrengst Grote Clubactie

Iedereen heeft weer z'n best gedaan met het verkopen van de loten. De gezamenlijke opbrengst is € 1.360,80, een mooi bedrag.

Op zaterdag 16 december was er speciaal voor de lotenverkopers een gezellige bijeenkomst. Het mooie resultaat werd gevierd en er was ook gelegenheid om lekker te gymmen.

€ 1.360,80



Er werd gesprongen op de airtrack en minitramp. Ook kon iedereen trapeze zwaaien aan de ringen.

Onder het genot van een drankje werden de best presterende jeugdleden in het zonnetje gezet. Kiara Baasman, Graciela Plugge en Kayla van Dijk vielen in de prijzen.

Het bestuur bedankt de verkopers voor hun inzet en de kopers worden bedankt voor het steunen van K&V.

Het bestuur

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



Nieuwsbrief K&V

Selectie in nieuwe outfit te zien op 23 en 24 maart

Onze K&V selectie droeg tijdens de wedstrijden van november en januari in sporthal van Wormer de nieuwe gesponsorde outfit.

De Hoodies en de leggings zijn gesponsord door Used Products en K&V.

Het was geweldig de turnsters

in deze outfit te zien rondlopen.

Wil u onze selectie in hun nieuwe outfit in actie zien? Kom op 23 en 24 maart 2024 naar sporthal Wormer.

Het wedstrijdsecretariaat

23, 24 maart



www.usedproducts.nl
60+ duurzame winkels

*Nederland *Belgie *Duitsland *Roemenië *Slovenië
*Hongarije *Spanje



Nr. 1 Nieuwsbrief K&V

Online bestellen via Sponsorkliks en K&V steunen

In januari hebben wij een bedrag van €51,57 van SponsoKliks ontvangen. Hartelijk dank aan degenen die via Sponsorkliks bestellingen hebben gedaan.

Doe je volgende online aankoop ook via Sponsorkliks. Het kost jou niets en het levert K&V echt geld op.

Kijk op de website van Sponsorkliks voor de deelnemende winkels: www.sponsorkliks.com.

Wil je zelf de transacties bekijken, dan kan je de Sponsorkliks app downloaden of je aanmelden voor de nieuwsbrief via hun website.

Hoe werkt gratis sponsoren?

Heel simpel, als jij via onderstaande link iets koopt, bijvoorbeeld bij

BOL, Thuisbezorgd, Coolblue, HEMA of Expedia, dan ontvangt K&V geld van Sponsorkliks. De link bevat namelijk een code om K&V te herkennen.

Je betaalt hetzelfde als dat je direct naar de webwinkel zou gaan.

Je hoeft niet in te loggen en blijft anoniem. Je kan ook klikken op de Sponsorkliks banner op onze website of de link in de Whatsapp-groep.

<https://www.sponsorkliks.com/products/shops.php?club=53592024> in gymzaal De Greep, Perzikkruidweg 2b te Zaandam (Kogerveld).



Kijk, daar doe ik het voor.....

Mijn telefoon trilde... ik ontving een whatsapp-berichtje van een dochter van één van de dames die bij mij op les zit.

Zij meldde mij dat haar moeder was aangereden door een auto tijdens het fietsen. Ze was lelijk gewond geraakt en opgenomen in het ziekenhuis. Dat betekent dat ze even niet naar de gymles zou komen.

Deze kranige dame (60+) komt al jaren trouw iedere week naar de gymles en doet alle oefeningen lekker mee. Het was wel even schrikken dat ze nu in het ziekenhuis is beland.

De volgende dag kreeg ik een berichtje van deze kranige dame zelf. Ze bedankte de groep dames voor alle lieve

berichtjes en meldde dat ze van de verpleging een compliment had gekregen; ze kwam zo makkelijk van bed af en was zo flexibel.

Ze reageerde met dat dat toch echt door de gymlessen kwam!

En dat is voor mij een reden waarom ik gymles blijf geven. Ik zorg dat de dames in conditie blijven, hun spieren sterk houden en lenig blijven. En bovendien blijf ik zelf in shape.

Onthoud dat als je sport, je makkelijker en sneller herstelt. Ook na een operatie.

Onze damesgroep hoopt natuurlijk dat ze goed herstelt en dat we haar snel terug zien.

Overigens, ik heb nog plek op de maandag- en woensdagavond voor dames 50+.

En, mijn boodschap voor de (jeugd)leden is 'blijf sporten' je hele leven lang. En.. als het kan bij K&V.

Zit je nu op de bank en heb je een zetje nodig om je aan te melden bij K&V? Misschien dat dit verhaaltje je over de streep trekt.

NB: kijk goed uit op de weg!

Margot van den Bor





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

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

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

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

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

Wil je het lidmaatschap opzeggen? ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl

De Greep

Afgelopen november hebben drie mannen de elektrische boiler geplaatst. Het was moeilijk de boiler door de nauwe doorgang te krijgen. Met het nodige overleg is het toch gelukt.

Nadat alle aansluitingen waren aangebracht was het even spannend of er lekkages zouden optreden.

Helaas was dat wel het geval en moesten er diverse nieuwe afsluiters worden aangebracht.

De lekkages waren daarmee gelukkig opgelost.

Nu doet de boiler zijn werk en kunnen we zuinig en milieu vriendelijk douchen.

Commissie De Greep

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


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.smitsporttrofeeën.nl