

Nieuwsbrief K&V



CGV KRACHT & VLUGHEID

Nr. 4

December 2024

Van de redactie

De tijd vliegt. Alweer bijna 2025. Hoe ouder je wordt hoe sneller de tijd lijkt te gaan. Ik ben aan het mijmeren wat ik als redactie aan voorwoordje zal gaan schrijven. Ik denk daarbij terug aan hoe lang het alweer geleden is dat ik de aerobic-uurtjes van mijn moeder overnam. En dat is denk ik zo een 35 jaar geleden. Ik begin nu echt bij de senioren te horen, al wil ik dat niet horen. Maar dat voel ik wel hoor. Spieren en gewrichten worden stijver. En dus des te belangrijker dat ik blijf gymmen. En ik merk al een jaartje dat dat niet zo soepel gaat als dat ik zou willen. Ik heb artrose in mijn heupen en ik laat daar wat aan doen. Voor de kerst word ik geopereerd. Ik wil namelijk zo lang mogelijk blijven gymmen.

En dan komt het vraagstuk wie mij gaat vervangen de komende weken. Het vinden van vervanging is best lastig en we moeten roeien met de riemen die we hebben. Maar ook dat zal goedkomen.

Wel ben ik blij dat er nieuwe aanwas komt bij de leiding. **Zo is Nawal onlangs geslaagd voor haar examen Turnleider niveau 3.** We feliciteren haar van harte en wensen haar succes bij het lesgeven.

Nawal heeft ook een keer mijn les overgenomen en ook dat ging haar prima af. Haar enthousiasme is erg aanstekelijk. Ik hoop dat zij een voorbeeld is voor andere jeugdleden.

Als vereniging moeten we zinnig zijn op de vrijwilligers. Daarom worden ze binnenkort in het zonnetje gezet.

We zoeken trouwens ook nog een penningmeester op vrijwillige basis! Kunnen we u enthousiasmeren?

Ik wens iedereen fijne feestdagen en gezond 2025. Blijf in beweging!

PS: weet u wat Zaanse huisjes zijn?



Overzicht van evenementen (volg ons op Facebook)

- Sleep over—vrijdag 3 januari in De Draai
- Vrijwilligersavond—vrijdag 10 januari De Draai
- Valentijnsbingo voor jong & oud—zondag 9 februari De Draai
- Algemene Jaarvergadering—vrijdag 14 maart De Draai



Kracht & Vlugheid Happy New Year Sleepover In gymzaal De Greep

Wanneer: Vrijdag 3 januari om 15:00 uur in
Gymzaal De Greep tot
zaterdag 4 januari 11:30 uur.

Programma: turnen, eten, spelletjes, filmavond
en ontbijt. Overnachten in de gymzaal.

Leeftijd: vanaf 7 jaar voor al onze K&V leden

Kosten: 15,- pp

We hopen dat je met ons het nieuwe jaar op deze
leuke manier wil starten!

Zien we jou ook?

Opgeven graag voor 28 december.

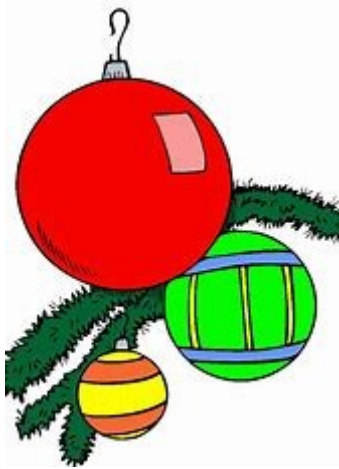
Ga naar: www.krachtenvlugheid.nl





Nieuwsbrief K&V

Vacature Penningmeester



K&V is op zoek naar een penningmeester. De huidige penningmeester stopt begin 2025.

Je zorgt voor de betalingen van de leiding en alle betalingen die te maken hebben met gymzaal De Greep. Ook zaken als de contributie, ledenadministratie en de jaarstukken vallen onder jouw verantwoordelijkheid. Voor de ledenadministratie is ondersteuning aanwezig.

De penningmeester vormt, samen met de voorzitter, de secretaris en nog twee anderen het bestuur van onze turnvereniging. Dat bestuur komt zo'n acht keer per jaar in de avonden bijeen om te vergaderen. Interesse of vragen over de functie?

Neem contact op met voorzitter Arne Doornebal via: vz@krachtenvlugheid.nl

Het penningmeesterschap kost gemiddeld zo'n vier uur per maand en is, net als bij de andere bestuursleden, een vrijwillige functie. Om dit te kunnen doen is secuur werken en een goede teamspeler zijn belangrijker dan een financiële achtergrond. Binnen het bestuur helpen we elkaar waar dat nodig is.

Je wordt de komende tijd ingewerkt door de huidige penningmeester, die de zaken goed georganiseerd achterlaat. K&V is overigens een gezonde financiële vereniging.




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





KANTOORARTIKELEN


QUANTORE CARTRIDGES


KANTOORMACHINES

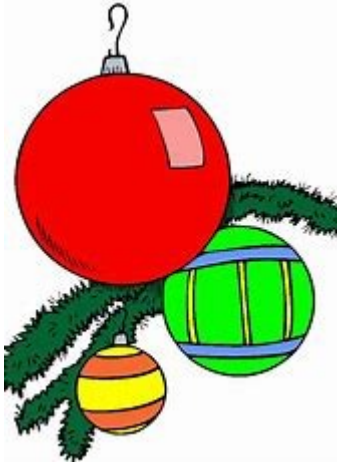

FACILITAIRE ARTIKELEN


KANTOORMEUBILAIR



Nieuwsbrief K&V

Vrijwilligersavond



Dit jaar zal de vrijwilligersavond plaatsvinden op vrijdag 10 januari 2025 plaatsvinden in onze gymzaal.

Alle vrijwilligers hebben inmiddels via de mail een uitnodiging ontvangen.

Het kan natuurlijk zijn dat wij iemand hebben vergeten en dat is beslist niet de bedoeling. Als dat zo is laat het even weten dan maken we het goed door alsnog een uitnodiging te sturen.

Wij hopen weer op een gezellig samenzijn.

Het Bestuur



De enige echte Zaanse fiets sinds 1898



Goedkoop Groen Gezond

woudt

www.woudtfietsen.nl
Raadhuisstraat 70-74 Koog aan de Zaan
Telefoon: 075-6163050

Kerstvakantie van zaterdag 21 december tm zondag 5 januari

Voorjaarsvakantie 15 februari 2025 tot 23 februari 2025

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



WILLEMARS MAKELAARS

TELEFOON: 075 - 61 61 640

WILLEMARSMAKELAARS.NL

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



Nieuwsbrief K&V

Opbrengst GCA

De Grote Club Actie is weer teneinde en een groot aantal jeugdleden hebben een fors aantal loten verkocht aan familieleden en burens en nog veel meer.

De opbrengst is €1.700,- dankzij een extra donatie van Bob Zwaal om het een mooi afgerond bedrag te laten zijn.



Alle verkopers maar ook de kopers hartelijk dank voor de steun aan K&V. Er waren enkele leden die erg veel

loten hebben verkocht en dat zijn: Logan Haddon, Jelke Ruitter, Graciele Plugge en Meiling Noiville. Zij hebben 14 december jl. hun attenties in ontvangst genomen tijdens een gezellige middag met alle lotenverkopers die een herinnering medaille kregen.

Aan de kopers de mededeling kijk of u iets hebt gewonnen en als dat een forse prijs is laat het ons dan even weten.

Allen nogmaals hartelijk dank en volgend jaar gaan we er weer tegen aan.

De Penningmeester



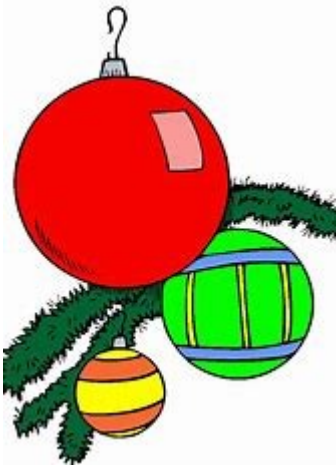
www.usedproducts.nl
60+ duurzame winkels

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



Nieuwsbrief K&V

Toestellen in De Greep.. En meer



Wij hebben alle toestellen die in gymzaal de Greep staan en worden gebruikt laten keuren door JEKA.

Het resultaat hiervan was dat enkele acties moesten worden ondernomen om aan de gestelde eisen te voldoen. Deze zijn dan ook direct uitgevoerd en alles is dus veilig.

Wel zullen wij in de komende jaren diverse materialen gaan vervangen omdat deze aan het eind van de geldende levensduur komen. Niet dat daar

wat mee aan de hand is maar gewoon om "bij" te blijven in de ontwikkeling van ook de turntoestellen.

Een groepje personen gaat zich buigen over de te nemen maatregelen en wanneer wat vervangen kan worden. Dat moet natuurlijk ook financieel haalbaar zijn zonder dat hiervoor de contributie verhoogd zou moeten worden.

Het Bestuur



Uitslagen wedstrijden Wormer



Ja, eind november het was eindelijk zover dat het geleerde op de lessen in wedstrijdverband en met een strenge jury in de praktijk mocht worden gebracht. En we mogen best zeggen dat de K&V meiden het er prima hebben afgebracht met leuke resultaten.

Individueel werden er 6 prijzen mee naar Zaandam genomen door:

Midden Bouw: pupillen 3e Floortje van Duijn, 4e Genesis Sumter, 5e Isabella Bakker

Boven Bouw : jeugd 4e Josie Habers

Boven Bouw: junioren 3e Sanne Mouwen

Midden Bouw : Pupillen 2e Fayenne Beekman

Ook werden er teamprijzen in de wacht gesleept door de volgende meiden:

Midden Bouw nivo 2 werd K&V 2e met de meiden : Evie, Floortje, Genesis, Isabella, Lia en Puck.

Boven Bouw nivo G werd K&V 1e met de meiden : Bobbi, Josie , Rona, Sophie en Xenia.

Boven Bouw junioren F werd K&V 2e met de meiden: Alyssa, Giuse, Sanne en 2 meiden van Swift.

Allen , ook de leiding, van harte gefeliciteerd met al deze prijzen en nu weer trainen voor de komende wedstrijden in januari 2025.



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

ZAANSE HUISJES

De afgelopen tijd zijn er Zaanse Huisjes verkocht met een opbrengst van € 101,-



Dit mooie bedrag zullen wij een goede besteding geven. Alle kopers bedankt.

De Penningmeester



VRAGEN?

penningmeester@krachtenvlugheid.nl

wedstrijdsecretariaat@krachtenvlugheid.nl

pr@krachtenvlugheid.nl

Integriteitsmelding doen?
Bel 06-49634929 of 06-14287752

secetariaat@krachtenvlugheid.nl

ledenadministratie@krachtenvlugheid.nl

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
Thijssen
makelaardij

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