



## Jaarverslag 2018 Gymnastiekvereniging K & V

In het afgelopen jaar is er weer veel gebeurd binnen de vereniging als het gaat om activiteiten, bestuurswisselingen, trainers die zijn gestopt, maar ook nieuwe lessen, optredens, wedstrijden en natuurlijk onze tweejaarlijkse uitvoering met de wedstrijd Heel K&V bakt! Met maar liefst 60 taarten die zijn gejureerd door Bas van Esch, mevrouw Dermois en Kaithlyn Steenbergen, was het een groot feest. Alle aanwezigen hebben genoten van de meest fantastische taarten.

De lessen Streetdance Volwassenen zijn gestopt omdat er te weinig deelname was uiteindelijk. De lessen Pilatus, Keep Fit en Steps mogen zich verheugen in een grote belangstelling. Ook de groepen Toestelgym zitten behoorlijk vol!

Voor de leiding hebben we diverse nieuwe materialen aangeschaft en zijn er opleidingen gevolgd. Ook beschikt de gymzaal nu ook over een eigen tumblingbaan.

Op 4 april jl. hebben we tijdens de ALV afscheid genomen van Gina Wanders als bestuurslid en ook van Annique Spaan en Hennie Koopman. Gelukkig mochten we Judith Horstman voordragen en benoemen als nieuwe voorzitter van de vereniging. Gina blijft de ledenadministratie gelukkig doen voor ons. Ook hebben met hulp van Karin van Engelenhoven een privacyverklaring in het kader van de AVG opgesteld waarin staat vermeld welke gegevens de vereniging bezit en hoe hiermee wordt omgegaan.

In 2018 zijn er vele activiteiten georganiseerd door en voor de club zoals natuurlijk onze tweejaarlijkse uitvoering. Ook vierden we in 2018 ons 85-jarig bestaan en hadden we nog een jubilaris want mevrouw Dermois was 50 jaar lid van de vereniging. Met bloemen, bezoek en een artikel in de Norger Courant hebben we hieraan aandacht besteed.

### Leden

K&V had op 1 januari 2018 195, waarvan 90 senior leden, 92 jeugdleden en 13 jeugdselectieleden.

Per 31 december 2018 waren er 159 leden, waarvan 71 senior leden, 81 jeugdleden en 7 jeugdselectieleden.

### Contributie

De contributie voor het seizoen 2018 bedroeg per maand:

juniores (tot 18 jaar)	€ 12.50 (1 onderdeel)	€ 21.50 (2)	€ 28.75 (3)
seniores	€ 14.75 (1 onderdeel)	€ 24.50 (2)	€ 33.50 (3)
selectie turnen	€ 17.25		

Er geldt een opzegtermijn van één volle kalendermaand.

## Bestuur

Het bestuur bestond in 2018 uit:

Judith Horstman	voorzitter
Heida Snijder	penningmeester
Margriet Bouma	secretaris
Hermien Veen	lid
Anne Meinders	lid

## Activiteitencommissie

De activiteitencommissie heeft de volgende leden:

- Greta Venekamp
- Miep Steenbeek
- Anne Meinders

Afien Baving maakt de Nieuwsbrug. Er is een Nieuwsbrug verschenen in mei en november 2018 met daarin opgenomen alle relevante informatie over K&V.

De activiteitencommissie van K&V organiseert regelmatig leuke activiteiten voor de leden van K&V. In 2018 waren dit de volgende activiteiten:

- De jongste jeugd heeft het kabouterpad gedaan bij Theehuis De Bosrand;
- De oudere jeugd is naar Jumpstyle in Assen geweest in groten getale;
- Voor de volwassenen was er klootschieten;
- Ook zijn er openbare kijklessen sport- en spelgym en toestelgym georganiseerd voor ouders en broertjes en zusjes;
- En heeft Jos Hindriks een vriendjes- en vriendinnetjesles bij sport- en spelgym gehouden.

In 2018 was K&V weer uitgenodigd om deel te nemen aan de Jeugd sponsoractie van supermarkt Poiesz. Daarmee kunnen we als vereniging extra sponsorgeld verdienen dat we weer kunnen inzetten voor de aanschaf van materialen voor onze vereniging. Op 3 maart mocht K&V de inzameling een boost geven door gevulde koeken te verkopen in een kraam in de supermarkt. Hier hebben verschillende leden en ouders aan meegeholpen. De actie heeft K&V geen windeieren gelegd. We hebben op vrijdag 20 april jl. een mooi bedrag van € 1.011,- mogen ontvangen tijdens een fantastisch Jeugd sponsorgala in Leeuwarden.

## **Lessen en leiding**

### Lessen volwassenen

Afien Baving verzorgt op maandagmorgen de lessen Keep Fit en Pilates en op de maandagavond BBB en Steps voor volwassenen. Het aantal leden bij de lessen op maandagochtend is redelijk groot. Alleen bij de lessen BBB is sprake van een terugloop van het aantal leden. Daarom wordt dit aanbod vanaf 1 januari 2019 vervangen door lessen Intensieve Circuittraining zowel voor dames als heren.

Ook in 2018 is er een groep Sportief Wandelen met een mooi aantal leden. Dit is ontstaan vanuit het programma Beweegreden van Bewegedorp Norg.

Afien Baving verzorgt iedere dinsdagochtend een wandelprogramma met tevens een stukje conditietraining.

Sportief Wandelen is duidelijk anders dan gewoon een eindje lopen. De training is gericht op het verbeteren van conditie en wandeltechniek. Om dit te bereiken worden er onderweg oefeningen gedaan. Denk hierbij aan duur- en intervaltraining en aanwijzingen over looptechniek en lichaamshouding. Krachttraining staat ook regelmatig op het programma, waarbij we onderweg gebruik maken van bijvoorbeeld bomen, bankjes of ons eigen lichaamsgewicht. Vast onderdeel van de les is verder een spelelement (vaak met dobbelstenen en/of pionnen), waarbij je niet alleen flink moet lopen, maar ook veel plezier hebt.

Afien heeft in 2018 haar opleiding tot Cognitief Fitnessstrainer met goed resultaat afgerond. Cognitieve Fitness combineert fysieke inspanning met intellectuele uitdaging en maakt gebruik van bewuste ontspanning. Het is een wetenschappelijk onderbouwde methode, die onder andere wordt ingezet in de strijd tegen dementie, bij mensen met niet aangeboren hersenletsel en in GGZ instellingen en zich richt op behoud en verbetering van zowel fysieke als cognitieve vitaliteit. In het najaar 2019 gaat K&V zoals het nu lijkt een 15-weekse cursus Cognitieve Fitness in Norg aanbieden.

Sjoeke Zuiderdorp heeft tot het voorjaar 2018 Pilates en Conditietraining/stuivolleybal op de dinsdagavond verzorgd. Helaas is Sjoeke gestopt met lesgeven bij K&V. De groep Pilates is inmiddels opgeheven en de groep Conditietraining traint nu op eigen initiatief en onder verantwoordelijkheid van een aantal leden.

#### Toestelgym en turnselectie

Zwanet Bus verzorgt al bijna 20 jaar de lessen toestelgym en turnen voor de jeugd. Deze lessen mogen zich verheugen in een grote belangstelling! Het aantal leden van met name de jongste groepen is enorm gestegen. Ook de belangstelling bij jongens is groot. Zwanet Bus wordt bij de lessen ondersteund door Amarens de Jong en soms een van de oudere meiden. Ook de oudere meiden trainen nog steeds op de vrijdagavond.

De selectiegroep turnen had in 2018 13 leden in leeftijd variërend van 9 t/m 17 jaar. Een aantal leden hebben de overstap gemaakt naar de selectie vanwege goede resultaten tijdens de recreatieve wedstrijden. De lessen voor de turnselectie werden tot 1 september 2018 gegeven door Zwanet. Vanaf 1 september 2018 zijn de leden van de turnselectie ondergebracht bij Statera in Roden.

#### Afscheid Zwanet Bus turnselectie

Zwanet heeft na vele jaren les te hebben gegeven aan de selectie turngroep afscheid genomen van deze groep. Met het stoppen van een groot aantal meiden vond Zwanet dit het juiste- en een mooi moment om dit af te sluiten.

Zwanet heeft vele jaren geleden de selectie turngroep opgestart (in overleg met het toenmalige bestuur), omdat ze bij K&V deze niet meer hadden en er wel belangstelling en niveau voor was. In het jaar daarvoor was er besloten om met de recreatieve wedstrijden mee te doen. Aangezien het goed ging met de gym en er veel prijzen werden gepakt, kwam er belangstelling voor het turnen. Dit is een hele goede keuze geweest! Het afscheid van Zwanet is gepaard gegaan met een High Tea bij De Norgerberg.

In de persoon van Janien Vos had het bestuur een nieuwe trainster gevonden voor de turnselectie en de lessen op de dinsdagavond. Helaas hebben we na de zomervakantie afscheid moeten nemen van haar in verband met een vaste baan van Janien in het onderwijs. Omdat het vinden van vervanging tot heden niet gelukt is, had haar vertrek een grote impact op verschillende groepen. Zo is de turnselectie noodgedwongen tijdelijk ondergebracht in Roden, traint de Conditiegroep op dit moment zonder trainer en ligt de Pilatesgroep stil.

#### Dans

De dansgroep voor volwassenen is gestopt in 2018 vanwege te weinig leden. Daarmee hebben we ook afscheid genomen van de trainster Monique Wolters.

#### Sport- en spelgym

Jos Hindriks verzorgt de lessen sport- en spelgym aan de kinderen van de groepen 1 t/m 8 van de basisschool. Verspringen, stoeien, trampolinespringen, mik- en tikspelen, ring- en touwzwaaien, bal- en netsporten, klimmen en klauteren, freerunning en turnen. Voorbeelden van lessen die het afgelopen jaar zijn gegeven en de kinderen van sport- & spelgym kunnen het allemaal. De jongste groep leert de basis en de oudere groepen worden uitgedaagd om elkaar hier beter in te maken. Samenwerken is dan ook erg belangrijk en plezier staat voorop. Er is nog altijd ruimte voor meer kinderen waardoor het op prijs wordt gesteld als leden hun vriendjes en vriendinnetjes meenemen naar sport- & spelgym. Ook ouders kunnen hierin stimuleren.

#### Activiteitenladder

In samenwerking met de cultuurcoaches en buurtwerkers wordt de activiteitenladder voor de basisscholen, peuterladder en jongerenactiviteiten vormgegeven in Norg en omgeving.

In het najaar 2018 hebben we de lessen sport- en spelgym aangeboden via de activiteitenladder waar 10 deelnemers aan hebben meegedaan. Hiervan is een aantal ook lid geworden van onze vereniging.

#### Openbare kijklessen

In 2018 hebben we openbare kijklessen georganiseerd voor toestelgym en sport- en spelgym. Naast de openbare les heeft Jos Hindriks voor sport- en spelgym ook nog een vriendjes- en vriendinnetjesles georganiseerd.

### **Recreatieve gymnastiekcompetitie**

Ieder jaar wordt de recreatieve gymcompetitie gehouden waaraan nu al 16 gymnastiekverenigingen meedoen met in totaal ruim 300 deelnemers uit Friesland, Groningen en Drenthe! De wedstrijden zijn gehouden op 10 en 24 maart en 21 april 2018 in Marum en Roden. Vanuit K&V deden dit jaar maar liefst 33 jeugdleden mee in de categorieën gymnastiek en turnen en zij hebben samen 30 medailles gehaald. Namens K&V waren de juryleden: Ina Kremer, Greta Venekamp en Irene Louters. En hebben ook de oudere jeugdleden voor de eerste keer meegedraaid bij de jurering: Emma Bazuin, Dagmar Goos, Suzan Langebeek, Jeska de Jong en Irene Kuipers.

#### **Uitslagen zaterdag 10 maart:**

Meisjes gym 7 jaar: zilver voor Esmee Schadenberg

Meisjes gym 11 jaar: zilver voor Yennifer van den Boogaard en brons voor Tess Louters

Meisjes gym 14+: goud voor Joyce van den Boogaard

Jongens gym 8/9 jaar: goud voor Finn Lowes

Jongens gym 10/11 jaar: goud voor Robin de Boer

Meisjes turnen 7 jaar: goud voor Lieke de Boer

Meisjes turnen 10 jaar: zilver voor Maura Kemker

Meisjes turnen 12/13 jaar: zilver voor Nadine Zwaneveld en Tess Kersaan

Meisjes turen 14 +: brons voor Dagmar Goos

#### **Uitslagen zaterdag 24 maart:**

Meisjes gym 7 jaar: zilver voor Esmee Schadenberg

Meisjes gym 11 jaar: goud voor Tess Louters en brons voor Yennifer van den Boogaard

Meisjes gym 14+: goud voor Joyce van den Boogaard

Jongens gym 8/9 jaar: goud voor Finn Lowes

Jongens gym 10/11 jaar: goud voor Robin de Boer

Meisjes turnen 7 jaar: goud voor Lieke de Boer

Meisjes turnen 10 jaar: brons voor Linde Nijboer

Meisjes turnen 12/13 jaar: zilver voor Nadine Zwaneveld

Meisjes turen 14 +: goud voor Dagmar Goos

#### **Uitslagen zaterdag 21 april:**

Meisjes gym 11 jaar: goud voor Tess Louters

Meisjes gym 14+: goud voor Joyce van den Boogaard

Jongens gym 8/9 jaar: goud voor Finn Lowes

Jongens gym 10/11 jaar: goud voor Robin de Boer

Meisjes turnen 10 jaar: zilver voor Maura Kemker

Meisjes turnen 12/13 jaar: zilver voor Nadine Zwaneveld

Meisjes turen 14 +: zilver voor Dagmar Goos en brons voor Irene Kuipers

Ook bij de overall winnaars 2018 was K&V goed vertegenwoordigd en werden er vier bekertjes mee naar Norg genomen:

Gym meisjes 11 jaar: Tess Louters  
Gym meisjes 14+ Joyce van den Boogaard.  
Gym jongens 8/9 jaar: Finn Lowes  
Gym jongens 10/11 jaar: Robin de Boer

Met deze laatste wedstrijd nam helaas een groot deel van de gym- en turnselectie afscheid van deze competitie in verband met het bereiken van de 18-jarige leeftijd. Het was mooi dat we een groot aantal juryleden konden inzetten. In 2019 wordt een van de wedstrijden weer in Norg georganiseerd.

### **Een geslaagde en feestelijke uitvoering van gymnastiekvereniging Kracht & Vriendschap.**

Op zaterdag 3 november 2018 was het dan zover: de jubileumeditie van de tweejaarlijkse uitvoering van gymnastiekvereniging K&V met als thema "K&V hangt de slingers op". Omdat de vereniging jarig is, werd er getrakteerd op een groot feest met vele genodigden. Met hulp van de vele vrijwilligers was de sporthal van De Brinkhof omgetoverd tot een echte feestzaal. Een grote taart in het midden van de zaal, de ballonnen en de vele slingers maakten deze uitvoering tot een groot feest!

Tijdens de generale repetitie werden de laatste puntjes op de i gezet door leiding en jeugdleden en was ook de toestelcommissie snel op elkaar ingespeeld zodat er vlot op-, af- en omgebouwd kon worden. De kinderen genoten toen al zichtbaar van de gehele entourage met een licht- en geluidsshow verzorgd door Soundlink.

Vanwege het jubileum van de vereniging werd een wedstrijd georganiseerd onder de titel '**Heel K&V bakt**'. Door kinderen, ouders en vrijwilligers was er druk gebakken en maar liefst 60 taarten werden er vanaf 18.00 uur binnengebracht. Een grote en belangrijke taak voor onze echte Bakker Bas van Esch die samen met het oudste lid Dientje Dermois en jongste lid Kaithlyn Steenbergen de jurering op zich heeft genomen en alle taarten heeft geproefd. Er werd gejureerd op basis van algehele indruk, smaak, opbouw, kleur en decoratie. Tijdens de uitvoering werd de winnaar bekend gemaakt: Jan Kamminga met een prachtige taart opgebouwd uit diverse smaakvolle lagen en prachtig gedecoreerd. Merle Rozema en Greetje Eggens werden tweede resp. derde in deze wedstrijd. En allemaal zijn ze naar Bakkerij Van Esch geweest voor een rondleiding en werd er onder deskundige begeleiding een eigen taart gebakken.

Toen het publiek, zo'n 350 aanwezigen, plaats had genomen, werd de uitvoering om 19.00 uur geopend met een heuse polonaise door de kinderen onder leiding van de trainers Afien, Jos en Zwanet. Na de opening door voorzitter Judith Horstman werd de microfoon overgenomen door Karin van Engelenhoven die de avond deskundig aan elkaar praatte met informatie over de vereniging, de diverse groepen, het lesaanbod, sponsors en andere wetenswaardigheden.

Vervolgens barstte het feest los met maar liefst 12 spectaculaire optredens van de jeugdleden waarbij werd gestart met een Gemaskerd Bal door de turnselectie.

Vervolgens werd het Kerstfeest gevierd met cadeautjes en gingen we onder leiding van Jos door naar Spanje voor het Stierenrennen van de sport- en spelgroep. En toen was het opeens Valentijnsdag met een prachtig optreden van de meiden van een van de groepen toestelgym. En natuurlijk mocht een Verjaardagsfeest ook niet ontbreken en werd voor de pauze afgesloten met het enge Halloweenfeest.

In de pauze stond er koffie en thee klaar met een stukje van de eigen, heerlijke, gebakken taarten. Ook de kinderen hebben hiervan genoten en konden even bijkomen van de spanning.

En toen was het Dierendag en sprongen en renden diverse dieren door de zaal, die prachtig waren geschminkt. Onder hen de achtjarige Janne die zelf haar eigen kostuum heeft genaaid.

Vervolgens was het de beurt aan de oudste meiden van de vereniging die in deze samenstelling voor de laatste keer meededen aan de uitvoering en onder leiding van Afien het Vrijgezellenfeest uitbundig hebben gevierd. Daarna waren het de stoere jongens die tijdens een Danceparty hun kunsten lieten zien en het publiek zwaar onder de indruk achter lieten.

Het publiek kon vervolgens genieten van een spectaculair dansoptreden olv Simone Aron. Kinderen in alle leeftijden lieten zien dat ook dansen een feestje is. Daarna waren we zo maar aangekomen in Tirol en was het publiek aanwezig bij de Après Ski-party van de oudste groep van sport- en spelgym.

De uitvoering werd afgesloten met een hilarisch Bruiloftsfeest waarbij het huwelijk werd gesloten tussen Zwanet en Roos, hoe bijzonder kun je het hebben. Om ook in de feestvreugde te delen, zijn de bewoners van de Wiekslag en De Omloop zondagochtend getraakteerd op gebak door de vereniging.

Dat K&V feest kan vieren, is wel duidelijk geworden! Met zoveel leden en optredens laat K&V maar weer zien dat sport & spel, dans, turnen en gymnastiek van alle tijden is. Alle foto's zijn via de facebookpagina te zien, [www.facebook.com/KenVNorg](http://www.facebook.com/KenVNorg). K&V dankt nogmaals iedereen die door zijn of haar inzet en bijdrage deze uitvoering tot een feest heeft gemaakt.

#### Website en PR

De website is in 2018 ook weer verzorgd door Gezinus Wanders. Daarnaast heeft K&V een eigen Facebookpagina.

#### PR

We hebben dit jaar regelmatig stukjes aangeleverd bij de Norger Courant.

- Verslag tweejaarlijkse uitvoering op 3 november 2018;
- Diverse verslagen van de recreatieve wedstrijden;
- Diverse activiteiten van de vereniging;
- Lessen onder de aandacht gebracht zoals Sportief wandelen en een nieuw aanbod Circuittraining;