

## Van de voorzitter



Hallo allemaal,

Het einde van het jaar is alweer in zicht. De tweede nieuwsbrief van dit jaar! Na een paar jaar afwezigheid hebben we er dit jaar twee kunnen verspreiden. Dit omdat er dit jaar weer ruimte voor was binnen het bestuur. Fijn!

Nu op naar 2016! Iedereen is druk bezig met plannen wat we de komende dagen nog gaan doen, gezellig met vrienden en familie. De meeste zijn nu ook een paar dagen of zelfs twee weken vrij van school en werk. Ook de gymnastiekvereniging heeft vrij. Tijdens de kerstvakantie gaan de lessen niet door. In Januari kunnen we er weer vol tegenaan! Met een nieuw aanbod binnen ons lesprogramma. Dans- en beweeglessen voor kleuters, en ook wordt gekeken of Pilateslessen invulling kunnen geven binnen de huidige lessen. Houd daarvoor facebook, mail en andere media in de gaten.

Ik wens jullie allemaal hele fijne Kerstdagen en een heel gelukkig, gezond en vooral sportief 2016

Saskia Haasnoot

### Demonstratieles kidsdance op OBS de Dubbelburg

Op woensdagochtend 4 november 2015 verzorgde gymnastiekvereniging De Valken een demonstratieles kidsdance op basisschool OBS de Dubbelburg (locatie Valkenhorst en 't Duyfrak) voor de groepen 3,4,5 en 6. De kinderen waren erg enthousiast en kregen aan het eind van de les allemaal een briefje mee met een leuke aanbieding om ze nog wat beter te laten kennismaken met de kidsdance.



## Springdagen Sommelsdijk

Gymreisje Sommelsdijk

In de herfst vakantie gebeuren er altijd een hoop leuke dingen, natuurlijk ook bij ons op gymnastiek vereniging de Valken. Wij zijn met 23 meiden en jongens op gymreisje geweest naar De Springdagen in Sommelsdijk. Om 9.30 uur werden we opgehaald met de bus. Eenmaal in Sommelsdijk aangekomen zijn we wezen zwemmen, patatjes eten, bowlen, klimmen, pijl en boog schieten en natuurlijk hebben we geturnd. Ook hebben we op de air track gesprongen waar wij nog hard voor aan het sparen zijn. Dit was natuurlijk super vet! Na deze vermoeiende maar ook zeer geslaagde dag zijn we ook met de bus weer naar huis gebracht. Hoop dat jullie het allemaal naar je zin gehad hebben, de juffen in ieder geval wel! Volgend jaar weer! Voor meer foto's zie onze website: [www.valkengym.nl](http://www.valkengym.nl)



### PILATES

In maart hadden we een proef met pilateslessen. Hier waren heel veel mensen enthousiast over. We zijn nu aan het peilen of er mensen interesse hebben om op de donderdagochtend van 9 tot 10 uur pilateslessen te volgen. Bij genoeg aanmeldingen zullen deze lessen vanaf 7 januari starten. Beter kunt u 2016 natuurlijk niet gaan beginnen. Mocht u mee willen doen aan de pilateslessen kunt u dat laten weten met een mail naar [secretariaat@valkengym.nl](mailto:secretariaat@valkengym.nl)

# Gymnastiekvereniging De Valken

Nieuwsbrief December 2015

## Springwedstrijden 1

Zaterdag 14 november hebben onze jongste meiden van gymnastiekvereniging De Valken Fabiene Vooijs, Fleur Freke, Fenna Varkevisser, Fleur Schroder, Suzanne Lagendijk, Joelle Star en Noa Sloomweg voor het eerst mee gedaan aan de springwedstrijden E-niveau meisjes 8-9 jaar in Sassenheim. Deze 7 meiden hebben hun uiterste best gedaan op de lange mat, trampoline kast, plankoline kast en de minitrampoline. Tijdens de prijs uitreiking werd dit beloond. De meiden mochten wel 3 keer naar het podium en gingen naar huis met een 1<sup>ste</sup> plek op de trampoline en de plankoline kast en een 2<sup>de</sup> plek op de trampoline kast. Meiden we zijn super trots op jullie!!!



## Springwedstrijden 2



Zaterdag 28 november deden 2 groepen mee aan de springwedstrijden niveau C in Voorschoten. 'S-ochtends turnden de meiden in leeftijdscategorie 8- 12 jaar. Deze meiden lieten hun oefening zien op de trampoline pegasus, trampoline, plankoline kast en tumblingbaan. Ondanks dat de meiden niet veel samen getraind hebben, lieten ze overal een mooie oefening zien. De meiden werden beloond

met een 3<sup>de</sup> plaats op de plankoline kast.

'S-middags waren de meiden in de categorie 16+ aan de beurt. Deze meiden deden mee aan 3 onderdelen. Trampoline, trampoline pegasus en tumblingbaan. Er was erg veel tegenstand, toch hebben de meiden een 2<sup>de</sup> plek op de trampoline en een 2<sup>de</sup> plek op de trampoline pegasus. Super gedaan meiden!



## Bestuursoproep!



In de vorige nieuwsbrief had ik ook al een oproep geplaatst, maar nu wil ik het er toch nog een keer over hebben. In 2015 is het

bestuur van start gegaan met bijna een voltallige bezetting. Het is prettig besturen en samenwerken als het werk over meerdere personen verdeeld kan worden. In maart staat de algemene ledenvergadering op de planning en Loes van 't Spijker, al 8 jaar deel van het huidige bestuur, neemt dan afscheid. De huidige taken van Loes binnen het bestuur zijn PR/Nieuwsbrief/Website. **Er komt dus per maart weer een vacature vrij.** Wij zien deze graag weer vervuld. Het zou fijn zijn als we al eerder iemand beschikbaar hebben, dan kunnen we makkelijker zaken overdragen. Wij zoeken iemand die het huidige bestuur kan aanvullen en versterken. **U hoeft geen verstand van turnen te hebben.** Een vlotte babbel, een snelle pen en een actieve instelling brengen je heel ver. Met uw inzet kunnen we samen de zaken regelen die de vereniging draaiende houden.

**Wilt u iets meer doen voor uw zoon of dochter bij zijn of haar vereniging, of uw eigen vereniging,** neem dan contact op met mij, dan kunnen we samen de mogelijkheden bespreken. U kunt mij per mail bereiken op [voorzitter@valkengym.nl](mailto:voorzitter@valkengym.nl)

Saskia Haasnoot.





# Gymnastiekvereniging De Valken

Nieuwsbrief December 2015

## SCHOOLSPORT



In het begin van het schooljaar hebben alle basisschoolleerlingen in Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg een boekje

gekregen van de sportorganisatie van het Welzijnskwartier Katwijk, Come4Sports, met daarin een breed aanbod van sporten en toernooien. Voor een leuk prijsje kunnen de kinderen kennismaken met een sport in Katwijk door een paar lessen te volgen. Onze vereniging had zich ook aangemeld bij Come4Sports met turnlessen en kidsdance. Een mooie promotie voor onze vereniging en de sport. In 5 lessen hebben een aantal kinderen kennisgemaakt met onze vereniging, en het turnen of kidsdance. Negen kinderen vonden deze proeflessen zo leuk dat ze lid zijn geworden van onze vereniging.



### Winnaar Valkengym Facebook actie!

Heeft u al eens op de facebook pagina gekeken van onze vereniging? Via de pagina van Gymnastiekvereniging De Valken worden regelmatig berichten geplaatst over wedstrijden, gevonden voorwerpen, leuke filmpjes en meer nieuws over turnen, gymmen en onze vereniging. In oktober hadden we een heuse like- en deel actie waarin kans werd gemaakt op een strippenkaart voor de damesgym of bodycontour. Aan het eind van de maand kwam Annelies Bol als winnaar uit de bus. Dus "like" onze facebook pagina, en wie weet maakt u in de toekomst ook kans op een prijs van onze vereniging.



### Wedstrijden Duin en Bollenstreek.

Ook dit jaar worden de wedstrijden Duin en Bollenstreek weer georganiseerd. Dit jaar wordt de wedstrijd geturnd in de Terp.

Aan deze wedstrijd doen verschillende turnverenigingen mee uit de Bollenstreek zoals: SKR Katwijk, Dos Noordwijk, DWS Rijnsburg, Return Sassenheim en Fit lisse.

Wedstrijden worden gehouden op zaterdag 13 februari in de Terp. Heeft u, uw zoon of dochter nog niet opgegeven en wil hij of zij wel graag mee doen. Dit kan nog!

Beantwoord de mail die u heeft gehad over deze wedstrijd of loop even naar de leiding.



### Dans en bewegles voor kleuters!

Eerder konden kleuters binnen onze vereniging niet alleen op dinsdag gymmen, maar ook op vrijdag meedoen met de lessen kleuterdans. Na de zomer moesten we deze lessen helaas stoppen, omdat er geen leiding meer beschikbaar was voor dit uur. Gelukkig hebben we hier een oplossing voor gevonden. We zijn in contact gekomen met Jeanet Guyt. Zij wil per januari dit uur invulling gaan geven met dans en bewegles voor kleuters. Dus niet alleen dansen op populaire liedjes, maar nog meer! Beweeg elementen uit kinderyoga, zoals yogahoudingen, adem- en stiltespelletjes. Maar ook oefeningen en bewegingen uit braingym en bodymap komen aan de orde. Ieder kind mag meedoen op zijn/haar eigen manier. Wat voorop staat is dat uw kind er veel plezier aan beleeft. Kijk op onze website voor meer informatie.



## Uitkomst actie 'Varkentjes wassen'



Voor de zomer is er een sponsoractie gehouden voor de aanschaf van een Airtrack mat. Om mee te kunnen blijven doen met officiële wedstrijden is het namelijk door de KNGU verplicht gesteld zo'n mat beschikbaar te hebben.

Om de actie te kunnen houden, heeft Valkengym moeten investeren in de aanschaf van de boekjes. Het bedrag dat is overgebleven voor de Airtrack is maar liefst **1142 euro!!**

Het is nog niet genoeg om daadwerkelijk de mat te kunnen aanschaffen maar we zijn al weer een hele stap dichterbij.

We willen iedereen die heeft bijgedragen aan het succes van de actie heel hartelijk bedanken! En wat betreft de aanschaf van de Airtrack... we houden u op de hoogte!

## Agenda

19 dec t/m 3 jan	Kerstvakantie: alle lessen vervallen.
13 feb	Wedstrijd Duin en Bollenstreek.
22 mrt	Onderlinge wedstrijden
29 mrt	Algemene ledenvergadering
28 mei	Turn en Fundag Sassenheim 6-12 jaar.



## Sponsorkliks: Voor jou een paar "klikken" voor ons een paar centen....

Met jouw aankoop op internet kun je zonder zelf meer te investeren onze vereniging steunen. Als je via de sponsorkliks pagina van De Valken een bestelling bij de door jou gekozen webwinkel plaatst, geeft deze webwinkel (als hij geregistreerd is bij sponsorkliks) een bepaald percentage van de bestelling terug aan de vereniging. Dat kost jou niks extra, maar levert de vereniging wel geld op. Er zijn verenigingen die ver boven de 1.000,00 euro aan extra inkomsten zijn uitgekomen!

Het werkt heel simpel: kijk hiervoor op de website van valkengym op  
<http://www.valkengym.nl/sponsorkliks.html>



Voor jou een paar "klikken"  
voor ons een paar centen....  
Alvast bedankt!

## Nieuws van de ledenadministratie

Veranderingen van adres, telefoonnummer, bankrekeningnummer en email adres zo snel mogelijk doorgeven via een email aan  
[ledenadministratie@valkengym.nl](mailto:ledenadministratie@valkengym.nl)

## Grote Club Actie: 790 loten verkocht, super bedankt!!



Bij de Grote Club Actie van afgelopen najaar zijn maar liefst 790 loten verkocht met een netto opbrengst van circa € 1750,00, bestemd voor de spaarpot voor een airtrack.