

NIEUWSBRIEF SPORTVERENIGING VLEDDER juni 2015

VAN DE BESTUURSTAFEL

Afgelopen jaar hebben we als bestuur weinig brandjes hoeven te blussen. De sporttakken hebben goed gedraaid, en we hebben met elkaar vrolijk gedanst op de kerstmarkt. Maar voor komend seizoen hebben we een aantal kopzorgen die hopelijk op tijd opgelost gaan worden:



Bestuur - vacatures

Twee van onze bestuursleden hebben aangekondigd om na vele actieve jaren ermee te willen stoppen: *Luset Dirne*, contactpersoon voor gymnastiek-jeugd en tevens leidster bij de kleutergym, en *Leonie de Vries*, contactpersoon volleybal. Dat betekent dat we met vier bestuursleden overblijven en dat is absoluut te weinig. We zijn daarom op zoek naar enthousiaste leden die één van de volgende takken van sport in het bestuur willen vertegenwoordigen: gymnastiek-jeugd, volleybal en streetdance. We vergaderen 4 á 5 keer per jaar met het voltallige bestuur, en tussendoor word je geacht de belangen van de tak van sport waar je verantwoordelijk voor bent, te behartigen. HET IS ECHT NODIG, DENK EROVER NA!

Teruglopend ledenaantal

Aan het eind van elk seizoen zijn er leden die opzeggen en aan het begin van het seizoen komen er weer nieuwe leden bij. Zo blijven we onze leden houden. Tenminste... tot voor kort bleef ons ledental aardig stabiel, maar de laatste twee jaar zien we het langzaam afnemen. Badminton jeugd had twee jaar geleden nog twee competitie-teams maar heeft nu bijna geen leden meer. Veel kinderen beginnen hun 'sportleven' niet meer automatisch met gymnastiek, maar gaan direct naar voetbal. Daarnaast sporten sommige volwassenen liever individueel bij een sportschool, omdat je daar geen verdere verplichtingen hebt. En soms haken sporters af vanwege een blessure of een lichamelijke beperking die te hindelrijk wordt, zonder weet te hebben van alternatieve mogelijkheden binnen onze vereniging.

We proberen van alles te organiseren om het verlies aan leden te compenseren, zoals kleutergym met een beweegdiploma, een kennismakingsronde voor de jeugd met drie van onze sporten, open dagen voor sportfit en aerobics, etc. Wat nog het beste werkt is mond-op-mond reclame. Daarom dit verzoek aan al onze leden:

WEES ONZE AMBASSADEUR, NODIG MENSEN UIT OM BIJ ONS TE KOMEN SPORTEN!

Acties - veranderingen in het nieuwe seizoen

Het nieuwe seizoen willen we een aantal acties ondernemen en veranderingen doorzetten.

Voor de jeugdige potentiële leden starten we met een **sportcarroussel**. Tegen betaling van 20 euro kunnen ze gedurende drie maanden kennismaken met alle sporten die wij hen kunnen bieden. Eerst vier weken gymnastiek, dan vier weken streetdance en tot slot vier weken badminton.

Voor kleutergymmers zal het vanaf het nieuwe seizoen mogelijk zijn om een **beweegdiploma** te halen. Juf Luset haalt momenteel de bevoegdheid om deze lessen te mogen geven.

De **streetdance lessen** zullen bij wijze van proef aan drie groepen worden gegeven: a) kinderen t/m 10,

b) kinderen van 11 t/m 13 en c) kinderen van 14 en ouder. De onderverdeling in leeftijd zal niet zo strikt zijn en de groepen zullen in het begin klein zijn, maar we hopen hiermee alle leerlingen op hun eigen niveau leuke dansen te kunnen aanbieden.

MAAR EERST WENSEN WIJ IEDEREEN EEN HELE FIJNE VAKANTIE TOE.....

Monique, voorzitter

START SEIZOEN 2015/2016

Alle sporten beginnen weer in de week van maandag 31 augustus (week 36) .

De jaarlijkse ledenvergadering is op wo. 23 september 20.00 uur in De Tippe. Je bent uitgenodigd om met ons mee te denken!



BERICHTEN UIT DE TAKKEN VAN SPORT



GYMNASTIEK JEUGD

KLEUTERGYM kwam in de loop van het jaar goed op stoom en de kinderen genieten ervan. Evenals *juf Luset*, die volgend seizoen de kleuters gaat voorbereiden op het behalen van een beweegdiploma. Uiteindelijk is ook de nieuwe indeling van de GYM JEUGD goed bevallen, de kinderen gymmen er met plezier en *juf Herma* is tevreden dat ze aan alle gymmers passende aandacht kan geven.

Tijdens de lesuren van donderdag 9 april heeft de jeugd zich aan elkaar gemeten op de interne kampioenschappen. Het was een sfeervolle middag. En eind mei heeft het groepje selectiegymmers een ontmoetings-

wedstrijd gehad met de selectie van Havelte. Op bijgaande foto (afkomstig van de website van Da's Mooi) zie je hoe klein wij zijn, en hoe groot Havelte. Maar we kunnen trots zijn op de prestaties van onze meiden!

COMBI-AEROBICS

Op dinsdagavond om 19.00 uur verzamelt zich een gezellige groep dames van verschillende leeftijden in de Spronk in Vledder. In de kleedkamer merk je al dat ze er weer zin in hebben.

Leidster Alice heeft inmiddels in de zaal de steps en gewichtjes voor handen en enkels klaargezet, en als iedereen binnen is gaat de muziek aan (van hedendaags populair tot gouwe ouwen).

Allereerst warmen we de spieren op. We beginnen zonder hulpmiddelen op klanken van salsa, chachacha of een andere dans. Na een paar nummers gaan we op de steps verder, en verzwaren we de oefeningen met de gewichtjes. Ook boksen we op ritmische klanken (niet met elkaar hoor, gewoon in de lucht), of zwaaien we met armen en benen terwijl we een bal overpakken.

Alice laat ons flink werken, maar wie om welke reden dan ook het tempo niet kan volgen, krijgt passend advies, zodat ieder op zijn eigen manier toch lekker uit zijn dak kan gaan. Af en toe een onderbreking voor een slokje water is ook hard nodig.

Na drie kwartier pakken we de matten erbij en trainen onze buik- en rugspieren. Daarna stretchen we en ronden rustig af, met aan het eind een applausje voor onszelf.

Het seizoen sluiten we af met een wandeling in de mooie omgeving van Vledder. Nog even naar de Tippe voor een kopje koffie (vaak gevolgd door een heerlijk glaasje), en dan rollen we de zomer in, alweer uitkijkend naar het nieuwe seizoen.

Ik zit al jaren bij deze groep sportievelingen en het verveelt nooit. Er is nog plaats, dus twijfel niet en kom na de vakantie gezellig meedoen. Je mag eerst een paar keer kennismaken of het iets voor je is.

Jenny van Hasselaar.



GYM VOLWASSENEN

‘BEENTJES VAN DE VLOER voor vrouwen vanaf 35+ ‘

Sportvereniging Vledder heeft een afdeling dames-gym. Niet dat we gymoefeningen doen die alleen voor vrouwen geschikt zijn, nee zeker niet, maar we willen toch ook wel eens zónder mannelijke partner genieten.

En dat doen we volop. Elke dinsdag trainen we ‘s avonds van 8 uur tot 9 uur. Allerlei bewegingen krijgen aandacht; spiergroepen die niet goed of niet dagelijks door ons worden gebruikt, worden geactiveerd door onze gemotiveerde *trainer Sjoerd* (uit Hoogeveen). Er wordt goed gewerkt in een ontspannen sfeer. Ja zeker! Ook de ‘mond- en lachspieren’ krijgen een beurt, al dan niet verwerkt in Sjoerds oefenschema.

De leden komen trouw en zijn betrokken bij het welslagen. En slagen doet het, ook omdat elk lid de kans krijgt om op eigen niveau de oefeningen gestalte te geven. Als iets niet lukt, hoef je zeker géén schaamte te hebben, door de goede sfeer in de groep wordt dat, met respect voor ieders eigenheid, zonder meer geaccepteerd.

In de zomeravonden wordt er niet geoefend. Het seizoen wordt elk jaar afgesloten met een fiets- of nordic walkingtocht en een gezellige bijeenkomst.

En u/jou, lezeres, willen we er óók graag bij hebben. Kom je bij ons voegen? Eerst een paar keer op proef (gratis) kan ook. U/jij bent van harte welkom, zeker als je nieuwe suggesties hebt.

Groetjes van Joke Otten

P.S. Ik ben al vanaf mijn 36ste jaar lid, dus het bevalt goed!

SPORTFIT 55 PLUS

Ook al heb je stijve knieën, reageer je niet meer zo flitsend als vroeger, of heb je een tijdelijke blessure: als je als 55 plusser graag wilt gaan of blijven sporten is dit je kans. Sportfit is een groepje senioren die hun leven lang graag hebben bewogen en dat blijven doen.

Groepje? Het zijn er zelfs twee: op maandagochtend 9 uur en 10 uur.

En 55 plus? Zo begint het, maar er zijn er enkelen bij van 80 jaar of meer.

Trainer *Harmen* zorgt ervoor dat iedereen goed bezig is en dat het veilig blijft.

En zeker niet saai!

Dit jaar moesten we afscheid nemen van *Jan Walpot*, die in april is overleden. Hij was een model-sportfitter: gezellig, eigenwijs, enthousiast, sportief en lief. We missen hem geweldig.



Katrien

BADMINTON

JEUGD:

Dit seizoen hadden we nog een jeugdteam dat mee deed aan de jeugdcompetitie van de badmintonbond. Ze zijn daar 3^e geworden. Helaas hebben veel kinderen aan het einde van het seizoen opgezegd i.v.m andere sporten. We houden de deur open en hopen dat we volgend seizoen toch met de jeugd kunnen door gaan.

SENIOREN:

Ondanks dat ook hier het ledenaantal wat teruggloopt, was het weer een sportief en leuk seizoen.

Er speelde een SVV team mee in de hoogste klasse van de dorpencompetitie. Ze werden gedeeld 4^e.

Het TWEIDUUSTER TOERNOOI dat wij organiseerden in maart, was een succes. In totaal deden er 44 volwassenen en 24 jeugdspelers mee. Verslag en foto's zijn te vinden op de website www.svvledder.nl



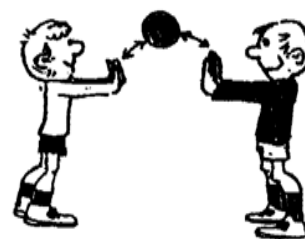
Hopelijk vinden komend seizoen veel nieuwe mensen de sporthal om te gaan badmintonnen.

Bart

VOLLEYBAL

Dinsdag 26 mei 2015 werd op een gezellige manier het seizoen afgesloten met een onderling toernooitje. Er werd gemixt gespeeld (heren/dames, competitie spelers/recreanten).

De avond werd afgerond in de sportkantine van De Spronk, waar we goed werden verzorgd door Lammie. Onder het genot van een hapje en een drankje bedankte de voorzitter een aantal mensen voor hun inzet het afgelopen seizoen. Zonder hun inspanning was het niet mogelijk de wedstrijden te spelen.



Nevobocompetitie

We kunnen terugkijken op een goed en sportief seizoen, al verliep het qua resultaten voor het ene team wat beter dan voor het andere:

- Heren 1 slaagde er helaas niet in zich te handhaven in de 2e klasse.
- Heren 2 kampte met een aantal blessures. Ondanks dat zien we ze elk seizoen groeien en we verwachten dat ze deze lijn volgend jaar voortzetten. Hopelijk dan weer volop met zijn allen.
- Het damesteam begon dit jaar met een andere opstelling. In het begin was dat wennen, maar het maakte het team wel flexibel inzetbaar. Zeker tegen het einde van het seizoen wierp dat zijn vruchten af.

Dorpencompetitie Volleybal

Een aantal recreanten speelde mee in de dorpencompetitie, georganiseerd door sporthal De Spronk. Er wordt gespeeld tegen een aantal recreatieve teams uit de regio. Dit seizoen deden er 7 teams mee. SV Vledder wist een mooie derde plek te behalen, dat is één plaats hoger dan vorig jaar. Proficiat!

Leonie

SVVen de MEDIA

Wie aan een SVV lid vraagt of hij/zij onze Facebook pagina kent, kan 3 soorten antwoord krijgen:

1. ik doe niet aan facebook
2. heb ik wel eens gezien
3. jazeker, ik ben zelfs volger

Facebook, iedereen kijkt er anders tegenaan. Je zult bij SVV dan ook geen belangrijke mededelingen missen als je er niet op kijkt, maar we zetten er wel eens wat gezelligs op, zoals foto's of berichtjes van meer sociale aard. Plotselinge wijzigingen zullen we altijd mailen, maar óók op facebook zetten. De volgers hebben zo'n bericht dan het snelst. Ook twitteraars krijgen de eerste zin van een facebook bericht binnen als ze SVVledder volgen.

Op de SVV website www.svvledder.nl staat alle standaard-informatie over sporttakken, bestuur, urenroosters, contactpersonen en tarieven (op het aanmeldingsformulier). Ook vind je er nieuws en de mogelijkheid om een mail naar het bestuur te sturen.

Actuele berichten, van belang voor bepaalde sporttakken, sturen we altijd per mail. Daarom: als je van mailadres bent veranderd, graag een berichtje naar ons: bestuur@svvledder.nl

Soms, als we aan de weg willen timmeren, vind je een bericht van ons in de regionale bladen.

Internetloze leden (ze bestaan nog, al zijn het er niet veel), worden geacht zelf de oren en ogen gespist te houden. Dat gaat altijd goed, is onze ervaring.

ONZE SPONSOREN

Bewegen is goed, je leven lang. Zelfs je hersenen houd je er fris mee!

Wij zijn als vereniging blij met onze sponsors die ons steeds steunen bij ons streven om jong en oud in beweging te krijgen en te houden.

Onze leden vragen we om bij elke nieuwe actie van de sponsors weer voor SVV te stemmen. Vraag het ook aan je familie en vrienden. Het helpt echt, je verhoogt er het bedrag mee!



Rabobank

Een betrokken partner

UNIVÉ
VERZEKERINGEN
Noord-Nederland