



## Nieuwsbrief Juni 2016



### Agenda

**Zaterdag 12 Juni**  
Judo Leeuwentoernooi t/m/-12  
Boven-Leeuwen

**Maandag 13 t/m 16 juni**  
Avondvierdaagse Rheden,  
AANGEPAST LESROOSTER (zie  
nieuwsbrief voor verdere info)

**Zaterdag 18 Juni**  
Schaapscheerdersfeest demo's  
MMA, karate, Judo, Dans en Turnen

**Woensdag 22 Juni**  
Judo examen 13.00-16.30 tijdens de  
lessen

**Zondag 3 juli**  
Wedstrijdgroep Turnen training in

turnhal Duiven.



## Wijzigingen bestuur

Op onze laatste algemene ledenvergadering hebben we officieel afscheid genomen van Cindy Gronouwe als voorzitter en Baukje Engelsma als algemeen bestuurslid. Beiden hartelijk bedankt nogmaals voor hun inzet binnen de vereniging! Gelukkig blijft Cindy wel onze toegewijde juf van de ouder/peutergym op de maandagmorgen. Zeer verheugd zijn wij dat Gerdian Jansen, vader van Lisa, onze nieuwe voorzitter is geworden. Gerdian zal zich in onderstaand stukje aan u voorstellen. Heeft u interesse om algemeen bestuurslid te worden van WIK? U bent van harte welkom, onder het mom van; vele handen maken licht werk!



## Even voorstellen

Mijn naam is Gerdian Jansen en ben sinds 22 maart jongstleden voorzitter van de vereniging. Ik ben getrouwd met Ingrid en wij hebben samen een dochter, Lisa. Ingrid doet aan yoga en Lisa turnen.

Ik ben als elektrotechnisch ingenieur opgeleid en als gecertificeerd Hoger Veiligheidskundige en manager werkzaam bij *HSE-advies* b.v. (**Health, Safety and Environment-advies**) te Bilthoven. Daar hou ik mij voornamelijk bezig met onderzoeken op het gebied van explosieveiligheid en machineveiligheid. Dit doe ik voor veel uiteenlopende bedrijven in de schoonmaakmiddelen industrie, voedings- en levensmiddelenindustrie, proces- en petrochemische industrie, energiebedrijven e.d.. Daarnaast ben ik auteur, redactielid en lid van nationale normcommissies op mijn vakgebied en docent, scriptiebegeleider en examinator voor een opleiding Hogere Veiligheidskunde.

Evenals alle andere leden ontving ook ik, als ouder van Lisa en echtgenoot van Ingrid, op 7 oktober jongstleden onverwacht een e-mailbericht waarin Jan en Cindy Gronouwe aankondigden te hebben besloten het bestuur van WIK te verlaten.

Persoonlijk vind ik het erg jammer dat zij het bestuur om privé redenen hebben moeten verlaten.

Ook ik dacht toen dat het bestuur een uitdaging had om een nieuw bestuurslid te vinden. Ik kreeg echter zelf het verzoek om er eens over na te denken of ik lid wilde worden van het bestuur en als ik daartoe bereid was, na de bestuursverkiezing op de ledenvergadering als voorzitter.

Voor mij was dit niet een vanzelfsprekendheid om deze functie aan te nemen. Ik heb immers al een drukke baan waar ik als zo velen, meer dan 40 uur per week aan besteed. Daarnaast heb ik dus ook nog diverse nevenactiviteiten. Maar ik dacht als ik alleen maar redenen aanvoer om dit niet op te hoeven pakken, hoe kan ik dat dan wel van een ander verwachten?

Dan is het toch maar weer kijken en overleggen met het thuisfront of en hoe ik daar een invulling aan zou kunnen geven. Zoals jullie in de uitnodiging van de ledenvergadering hebben gelezen, heb ik die mogelijkheid gevonden. Anders zou ik niet door het bestuur zijn voorgedragen als voorzitter. Ik heb echter eerst enkele maanden als algemeen bestuurslid mogen “proefdraaien”.

Tot op heden heb ik daar nog geen spijt van gehad. Ook al kost het toch weer veel “vrije” tijd.

Ik hoop een juiste invulling te mogen en kunnen geven aan de functie als voorzitter en er net zo goed een invulling aan te mogen geven als mijn voorgangster.

Iedereen moet zich veilig, prettig en welkom kunnen voelen door wederzijds respect, een goede sfeer, een warme uitstraling, plezier en een veilig sportklimaat. Hier moeten we samen aan werken. Jullie mogen mij ook hierop aanspreken. Samen zullen we dan naar een oplossing zoeken.

*Met sportieve groet,*

*Gerdian Jansen*



## **'Nieuwe' lerares dans**

Hallo, ik ben Rosan van Ophem en kom uit Zevenaar. Al sinds dat ik jong was heb ik een grote passie voor dans en heb ik danslessen gevolgd bij Balletstudio Danspodium en dansschool Vida. Hier deed ik onder andere: Klassiek Ballet, Jazz, Streetdance, Latin & Ballroom. Vanuit deze passie ben ik na mijn middelbare school een opleiding tot uitvoerend Show Artiest Dans gaan volgen. Hier ben ik opgeleid tot Allround dans artiest, ik kreeg vakken zoals: show, jazz, modern, klassiek ballet, tap, hiphop, enz.. Ik zit nu in mijn laatste (examen)jaar. Door veel stages vanuit school, is mijn belangstelling erg getrokken naar het geven van (dans)lessen. Naast de danslessen die ik op school volg, doe ik ook nog aan Fitness en geef ik in Zevenaar ook al les. Hier geef ik een mix aan volwassen vrouwen van aerobics, zumba, kracht/conditie training, yoga enz. Ik heb de streetdance lessen op de woensdag overgenomen van Josta. Vanaf de meivakantie neem ik ook de peuter/kleuter danslessen op zaterdag van Selina over, die met zwangerschapsverlof gaat.

Groetjes ,

Rosan van Ophem



## **Beschuit met muisjes**

Op 18 Mei j.l. is onze leraar Marvin de la Croes vader geworden van Djilena Rafaella.

Marvin en Babette van Harte Gefeliciteerd met dit kleine wonder!

## **Week van de Avondvierdaagse 13 t/m 16 Juni.**

Omdat de afgelopen jaren is gebleken dat er tijdens de week van de avondvierdaagse er per les maar 1 of 2 jeugdleden kwamen sporten. Heeft het bestuur besloten dat we de lessen van die week "bundelen" voor Turnen, Kleutergym, Streetdance en Free-running. In week 24 (ma 13 tm do 16 juni).

Petra geeft die week les op maandag 13 - 6 en donderdag 16-6 van 17.00 tot 18.00 uur les.( alle leeftijden)

Paul geeft les op woensdag 15-6 , van 17.00 tot 18.00 uur. (alle leeftijden)

De streetdance lessen van Rosan op woensdag 15-6 naar 18.00 tot 19.00 uur  
(alle leeftijden)

En het volwassen uurtje van Rosan op woensdag 15-6 van 19.15 tot 20.15 uur.

Voor Ouder/peutergym, Yoga, Judo, MMA en Karate zijn er GEEN wijzigingen!

and if the  
music is  
good,  
you dance

---

## **Nieuw!!!**

Op woensdag 11 mei is WIK weer gestart met volwassen uurtje! Wat doen we?  
Een mengeling van Zumba, Aerobics en BBB, afgestemd op de behoeftes van  
de deelnemers.

Zin om een maandje mee te komen doen om zo gezamenlijk tot perfect  
aangepast uurtje te komen? In het Dorpshuis op woensdagavond van 20.15  
uur tot 21.15 uur, is iedereen vanaf 15 jaar van harte welkom!



## Nijntje Bewegdiploma

Zaterdag 14 Mei was de allereerste Nijntje beweegdiplomaochtend. Het door de turnbond KNGU ontwikkelde beweegprogramma voor peuters en kleuters, het beweegdiploma 1 & 2. Tijdens de lessen van ouder/ peutergym(2-4 jr) en kleutergym (4-6 jr) is vanaf dit jaar veel aandacht besteed aan verschillende beweegthema's waarin alle basisvormen van bewegen aan bod komen. Het beweegdiploma is de basis voor alle sporten. Kinderen die aan de 20 uitgangspunten voor het diploma voldeden mochten meedoen aan het Nijntje beweegdiploma. Begeleid door juf Cindy, juf Lotte, juf Fleur en juf Petra werkten de kinderen in sporthal de Hangmat de onderdelen af. Het was schitterend om te zien hoe de kinderen zo ongedwongen bewegen. Wij feliciteren: Mik, Lynn, Danique, Fianna, Marjolein, Mees, Rinke, Tijmen, Kymora, Sara, Lotte, Thom, Kim, Eugenie en Romilynn.





## Wedstrijdgroep Turnen Dames

Onze dames hebben dit seizoen zeer goed geturnd op de wedstrijden! Fleur, Lotte Rood, Maud, Fenne en Lizzie hebben zich geplaatst voor de finale wedstrijd. Lizzie, Fenne en Maud hebben op zaterdag 21 Mei hun finale wedstrijd al geturnd, en mooie plaatsen behaald; Fenne 23e plaats, Lizzie 22e plaats en Maud 7e plaats. Fleur en Lotte Rood hebben hun finale wedstrijd gehad op 28 mei in Warnsveld, waarbij Fleur 6e werd en Lotte Rood 2e. Op 5 Juni hebben Anouk de Wit en Romy Vermeer meegedaan aan de toestelkampioenschappen, zij turnden hun allereerste wedstrijd en hebben mooie cijfers behaald. Goed gedaan dames!



## Mini en Kids dans

Na de meivakantie zijn de lessen van juf Selina overgenomen door juf Rosan. We wensen ze veel plezier toe bij juf Rosan en we wensen juf Selina een hele voorspoedige zwangerschap toe.



## Yoga voor kids en tieners

### Dru yoga voor kids van 7 tot 11 jaar

Kinderen zijn gemaakt om te bewegen en hebben ook veel behoefte aan beweging. In het huidige digitale tijdperk worden kinderen minder uitgenodigd om te bewegen en brengen veel tijd zittend achter beeldschermen door. Dit heeft gevolgen voor de gezondheid van kinderen. Een minder goede houding, minder ontwikkelde spieren en minder ruimte voor de longen kunnen het gevolg zijn van teveel zitten. Ook het brein vaart wel bij bewegen en heeft beweging nodig om zich te ontwikkelen.

Bij Dru yoga kunnen kinderen lekker ontspannen bewegen op muziek. Eerst worden de spieren losgemaakt en opgewarmd, daarna doen we een reeks bewegingen en houdingen. Deze reeksen en houdingen sluiten aan op de fantasie en creativiteit die kinderen van deze leeftijd nog bezitten, het gaat

allemaal op een speelse manier. We doen regelmatig ademhalings oefeningen en sluiten af met een ontspanning. Ook heel zinvol, kinderen worden vaak zo geprikkeld door alle impulsen uit hun drukke omgeving dat ook kinderen regelmatig slecht kunnen ontspannen en concentreren.

Dru yoga is ontspannen, niet gericht op competitie en prestatie, dus alle kinderen kunnen meedoen op hun eigen niveau. Dru yoga geeft kinderen de technieken om beter te bewegen, ontspannen en concentreren, hier hebben ze hun hele leven profijt van!

### **Dru voor tieners**

*Ben jij:*

Zit jij op de middelbare school?

*Wil jij:*

- Lekker bewegen
- Een soepel lijf
- Sterkere spieren
- Beter kunnen concentreren
- En ook nog beter kunnen slapen en ontspannen?

*Kom dan kennismaken met Dru yoga.* Op muziek maken we je lijf lekker los, daarna doen we een serie van beweging die je soepeler en sterker maken. Ook doen we losse oefeningen en ademhalingsoefeningen. Deze kunnen je helpen als je bijvoorbeeld energie nodig hebt omdat je je erg slap voelt, je je beter wilt concentreren voor een proefwerk of SO, je niet kunt slapen omdat je spieren wel strakke elastieken lijken. Aan het eind van de les gaan we lekker relaxen. Alles gaat op muziek en iedereen kan het! Bij yoga gaat het er niet om wie het beste is of het lenigste, het gaat erom dat je je beter voelt in je eigen lijf en hoofd. Daar heb je wat aan!



## **Free running.**

Freerunning is hot! Nieuwe tak van turnen en acrobatiek voor jongens en meisjes vanaf 6 jaar. Meester Paul geeft dit op de woensdag vanaf 17.00 uur in De Hangmat. Nieuwsgierig geworden? Kom 2 proeflessen meedoen om te kijken of je het "gaaf" vindt!



**Haal het kind naar buiten!**

## **Jantje Beton**

Ook dit jaar hebben wij weer gecollecteerd voor Jantje Beton. Door mee te doen halen jeugdverenigingen geld op voor extra speelmogelijkheden voor de eigen club én voor kinderen in heel Nederland! De helft van de opbrengst mogen wij zelf houden voor activiteiten voor de kids, de andere helft van de opbrengst zet Jantje Beton in voor buitenspeelprojecten in het hele land. Wij willen hierbij de collecterende vrijwilligers hartelijk danken voor hun inzet en hopen volgend jaar op net zo'n groot aantal vrijwilligers, zo niet meer. Bedankt!



## Kroeseboomdag

Op uitnodiging van de organisatie van de Kroeseboomdag hebben we als WIK deelgenomen met de "budo" tak van onze vereniging en ook onze nieuwe dansjuf Rosan was van de partij om iedereen te enthousiasmeren voor Streetdance bij WIK. Dankzij het mooie weer konden we zeer mooie demo's geven van karate o.l.v. Jan Gronouwe. Ook de open lessen MMA en Judo o.l.v. Marvin de la Croes waren een groot succes! Wist u trouwens dat WIK karate en Judo geeft voor volwassenen?



# Sponsors

Wij zijn blij u te mogen mededelen dat we Berkel fysiotherapie mogen toevoegen aan onze lijst met sponsors! Bent u ook geïnteresseerd om naast; Roelofsen installatietechniek, Bouwkundig adviesbureau Kerkhof, Evenwichtig Groen, Bocu, Dospisos, sponsor te worden van onze enerverende vereniging? U bent van harte welkom!



# Schaapscheerdersfeest

Op 18 juni a.s. is er in Rheden weer het traditionele schaapscheerdersfeest. Als WIK doen we hier aan mee met bijna al onze geledingen. Iedereen mag deze dag zijn kunsten vertonen. Nadere informatie ontvangen jullie nog via je leraar/lerares.

## Vrienden van WIK Rheden:



Fysiotherapie en Ergotherapie  
Rheden - Giesbeek



Locatie De Berkel  
Arnhemseweg 89  
6991 DL Rheden  
(026) 495 19 10

Locatie Het Binnenrijk  
Burg. van Rielstraat 38  
6987 AZ Giesbeek  
(0313) 630 005

[www.fysiorheden.nl](http://www.fysiorheden.nl)

[info@fysiorheden.nl](mailto:info@fysiorheden.nl)

evenwichtig  groen

tuinonderhoud · renovatie



**BOCU**

**BOUWKUNDIG OPLEVER CENTRUM UITWIJK**

Kerkstraat 14H  
5175 BB Loon op Zand  
T: +31 (0)41 636 44 85  
M: +31 (0)6 512 994 20  
F: +31 (0)41 653 26 57  
E: [info@bocu.nu](mailto:info@bocu.nu)  
W: [www.bocu.nu](http://www.bocu.nu)

# *dos* *pisos*

Organisatie- en managementontwikkeling



 **Bouwkundig  
Adviesbureau  
J. Kerkhof**  
Gespecialiseerd in prefab beton