



Beste leden en ouders/verzorgers van leden,

Met deze zesde en laatste Nieuwsbrief van dit seizoen willen wij u vanuit het bestuur graag informeren over een aantal zaken.

- **Van de voorzitter**

Zo aan het begin van de vakantie toch nog even een terugblik op wat achter ons ligt. Om maar met de deur in huis te vallen: "wat een seizoen". Door het uit breken van de corona pandemie lag het turnseizoen op zijn gat, en niet alleen bij het turnen, heel sportminnend Nederland stond op hold. Pas tegen het einde van het seizoen konden we weer wat oppakken van iets dat weer een beetje op turnen leek. In de laatste week voor deze vakantie mochten/konden nog enkele sporters een training in de turnhal afwerken. Nu maar hopen dat we met z'n allen het coronavirus een beetje in de hand kunnen houden, zodat we na de vakantie weer met frisse moed kunnen beginnen.

Tijdens de ALV hebben we met trots een aantal nieuwe bestuursleden aan jullie mogen voorstellen. Helaas heeft Saskia om persoonlijke redenen moeten besluiten om per direct haar functie neer te leggen, hetgeen wij natuurlijk betreuren. Maar we respecteren haar besluit.

Hebben we dan niets positiefs te melden? Jazeker wel. We kunnen aan jullie melden dat we een nieuwe trainster hebben kunnen vastleggen voor de dames van landelijk C, en wel Ilse Kapitein. Zij stelt zich verderop in deze nieuwsbrief aan jullie voor. Verder kunnen we melden dat we ook een nieuwe hoofdtrainster voor de dames hebben. Brigitte van de Bergh zal deze taak op zich nemen. We wensen de beide dames veel succes.

We zijn nog bezig met een hoofdtrainer voor de heren. Er wordt op dit moment al met een kandidaat gesproken. Wellicht dat we in de volgende nieuwsbrief dit ook bekend kunnen maken, even afwachten nog.

Dan rest mij nog ieder een prettige vakantie te wensen. Houd een beetje rekening met elkaar en kom gezond weer terug. We zien jullie allemaal graag weer in de turnhal en de gymzalen.

Met vriendelijke en sportieve groet,
Klaas Kramer
Interim voorzitter WIK-FTC Heerenveen

Met dank aan onze sponsors.



- **Terugblik Algemene Ledenvergadering**

Op donderdag 18 juni is de ALV van voorjaar 2020 gehouden. Het aanmelden per mail verliep goed, ieder die wilde komen en zich aanmeldde, kon een plek krijgen in het Sportbreak café. Uiteindelijk waren er zo'n 20 personen aanwezig, vergelijkbaar met wat we andere jaren bij een ALV aantreffen.

De jaarrekening van 2019 liet een mooi resultaat zien, de overdracht van de afdeling Trampolinespringen naar TSH werd met algemene stemmen aangenomen en er werden 4 nieuwe bestuursleden benoemd, zelfs 1 meer dan aangekondigd. Als extra bestuurskandidaat meldde zich Jan Henk Kok. Hij stelt zich kort voor verderop in deze Nieuwsbrief.

Er werd ook afscheid genomen van diverse personen: 2 bestuursleden (Aizo Spijkstra en Mirjam van Rheenen) en 3 trainers (Tanja Oosting, Elly Pilat en Mirjam van Rheenen) waren in persoon aanwezig, zodat we die met een bloemetje en bon konden uitzwaaien. De overige trainers die niet meer terug komen volgend seizoen hebben de bloemen en bon thuis bezorgd gekregen.

- **Nieuw bestuurslid: Jan Henk Kok**



Sinds de afgelopen ALV ben ik officieel toegetreden tot het bestuur van WIK-FTC. Ik zal voor velen van jullie onbekend zijn, daarom zal ik me ook even voorstellen.

Ik ben Jan Henk Kok, ben 40 jaar oud. Ik werk nu bijna 10 jaar in een callcenter, en heb in dit callcenter nu ruim 3 jaar zitting in de ondernemingsraad.

Mijn dochter Noa is een paar jaar geleden begonnen met peutergym en is daarna doorgestroomd naar gymnastiek en later Turnen. Dit doet ze nu tweemaal per week voor twee uurtjes per keer. Hier geniet ze iedere keer van. Hierdoor heb ik WIK-FTC ook "leren kennen". Zelf ben ik niet lid (geweest) van WIK-FTC. Ik ben nu 24 jaar scheidsrechter bij de KNVB. Ik ben daarnaast 4 jaar gemeenteraadslid geweest voor de PvdA en ben 3 jaar actief geweest als bestuurslid.

- **Start van het nieuwe seizoen**

Voor het komende seizoen gaan we met enkele groepen eerder dan gebruikelijk van start, met name de selectiegroepen. De trainingen in de turnhal starten vanaf maandag 3 augustus; de lessen in de gymzalen vanaf 17 augustus. Als het goed is, heeft u via de mail al een brief gekregen (of u krijgt die binnenkort) met de gegevens over de trainingen en de groeps-samenstelling in het nieuwe seizoen. Voor de dames-turngroepen is dit al enige jaren gebruikelijk. Ook voor de heren-turngroepen gaan we dit nu doen.

Om iedereen, ook de trainers, nu eerst te laten bijkomen van de extreme laatste maanden, houden we eerst 4 weken vakantie. En dan weer vol energie van start.

Omdat de Corona-dreiging nog niet geheel is geweken, moeten we ons nog wel houden aan de regels die hiervoor zijn opgesteld. Als bijlage bij deze Nieuwsbrief sturen we het Protocol van Sportstad mee. We vragen u allen dringend om u te houden aan het Protocol, zodat we gebruik kunnen blijven maken van de turnhal.

Een belangrijke wijziging is dat er GEEN TOESCHOUWERS OP DE TRIBUNES zijn toegestaan. Ook niet als u 1,5 meter uit elkaar gaat zitten.

En verder moeten de trainers een AANWEZIGHEIDSREGISTRATIE bijhouden, zodat de GGD een bron- en contact-onderzoek kan uitvoeren mocht er een besmetting zijn. Voor het overige staan de normale hygiëneregels in het Protocol, zoals vaak handen wassen, zoveel mogelijk eigen materiaal gebruiken en afstand houden voor en na het sporten.

Ook voor de gymzalen gelden speciale regels in het kader van het voorkómen van verspreiding van het virus. Daarom doen we als tweede bijlage ook de Spelregels voor de gymzalen bij deze Nieuwsbrief. Kom bij klachten (ook lichte klachten) NIET naar de gymles of training en houd je aan de hygiëne- en afstandsregels. Hopelijk komen we dan het najaar door zonder overlast.

Bij deze Nieuwsbrief treft u het complete rooster voor het nieuwe seizoen 2020-2021. De lessen en trainingen zijn nog niet voor de volle 100% voorzien van een definitieve trainer, maar we hebben goede hoop dat bij de start van het seizoen alle plekken gevuld zijn.

- **Afdeling Turnen dames**

Welkom nieuwe trainster: Ilse Kapitein



Hallo leden van WIK FTC,

Mij is gevraagd om me voor te stellen, aangezien ik vanaf augustus als trainster van de nationaal C groep aan de slag ga. Mijn naam is Ilse Kapitein en ik woon in Emmeloord, samen met mijn man René, twee zonen (Daniël en Sander) en een dochter (Joëlle). We hebben samen vier kinderen maar onze oudste zoon (Robbert) is na zijn studie in Utrecht blijven wonen.

We hebben ook een hond Penta en ik vind het ook erg leuk wanneer mijn neefje en nichtje bij ons komen spelen. Verder ben ik nagenoeg opgegroeid in de gymzaal, omdat mijn moeder ook gymleidster/trainster was (ze geeft nog steeds één uur in de week les aan een senioren groep).

Ik ben geboren in Enschede en na ons trouwen naar Emmeloord verhuisd. Lesgeven kan overal dus dat heb ik in Enschede en omgeving gedaan en daarna in Kampen en in Emmeloord. De laatste 24 jaar alleen selectie; veel 4e divisie en een groep 3e divisie en enkele jaren geleden ook 2e divisie. Daarnaast ben ik ook actief bij de KNGU als docent opleidingen niveau 2 en 3. Vorig jaar heb ik mijn jury diploma TD3 gehaald, zodat ik af en toe kon jureren als dat nodig was, maar ook om die kennis in de zaal te kunnen gebruiken.

Zelf heb ik tot mijn 23ste actief geturnd (B-lijn KNGU) en daarna ben ik nog wel actief geweest met team springwedstrijden op landelijk niveau. Het lijkt me enorm leuk om bij jullie training te gaan geven met voor mij "nieuwe" collega's en "nieuwe" turnsters. Ik hoop dat we elkaar veel kunnen leren. Hopelijk kunnen we de coronatijd achter ons laten en in augustus weer lekker trainen zoals jullie gewend waren in de turnhal. Blijf gezond en fit, zodat we na de vakantie weer met deze prachtige sport kunnen beginnen.



En afscheid van trainster Mirjam van Rheenen

Vorig seizoen had ik een keuze gemaakt. Met de komst van zoon Mika zouden vaste trainingsavonden en alles wat bij het training geven 'om de hoek komt kijken' niet meer passen. En dus koos ik ervoor om in te gaan op de vraag of ik in het bestuur wilde komen. Daarnaast bleef ik in functie als hoofdtrainer. Door omstandigheden moest ik, sneller dan me lief was, stoppen als bestuurslid. In deze korte tijd kwam ik niet toe aan het afmaken van een sterk technisch beleid. Gelukkig kan dat altijd nog achter de schermen.

Ik ben trots op de grote groep trainers die wij hebben, de prachtige sportlocaties waar we sinds 1 juli weer gebruik van mogen maken, en alle leden die met plezier bij ons sporten!

Daarnaast ben ik heel blij met de komst van de nieuwe bestuursleden, en ik hoop dat er nog meer mensen binnen de club opstaan om hun kennis en actie in te zetten op die vlakken waar het de club ten goede komt.

Zo'n 16 jaar geleden ben ik bij de club begonnen met streetdance lessen. En al gauw ging ik bij de damesgroepen training geven. Wat heb ik veel meiden leren kennen, handstanden gevangen, en met een veel te snelle hartslag naar de balkoefeningen gekeken op de wedstrijden.

Het is langzaam tijd om het stokje over te dragen en plaats te maken voor jonger kader.

Helemaal afscheid nemen van de club zal ik nooit kunnen, het is voor mij toch een tweede gezin. Jullie zullen me vast nog wel in de zaal tegenkomen.

Ik wens jullie allemaal een hele fijne sportieve zomer, op naar een mooie nieuwe start na dit bijzondere seizoen!



- **Website: nieuwe rubriek Vraag & Aanbod**

Sinds kort heeft onze webmaster Fiona op de website www.wik-ftp.nl een nieuwe rubriek ingesteld, namelijk "Vraag & Aanbod". Deze rubriek is bedoeld voor de leden om onderling wedstrijdpakjes en trainingspakken van de vereniging door te verkopen. Dus als het pakje te klein is geworden, of als iemand stopt als lid, maar het pakje of trainingspak ziet er nog netjes uit, dan kun je via de website dit doorverkopen aan iemand die pas lid is of om andere reden een ander pakje zoekt.

Stuur een mail naar redactie@wik-ftp.nl met foto (indien je iets aanbiedt), de maat, de verkoopprijs en hoe je te bereiken bent. Ook andersom kun je een bericht plaatsen, als je juist op zoek bent naar een wedstrijdpakje. Het verdere contact gaat rechtstreeks tussen verkoper en koper, dus buiten de website om.

- **Acties**



Als eerste actie na de zomervakantie staat de Grote Club Actie op stapel. De boekjes zijn al besteld! Via de trainer of trainster krijgen de leden in september een boekje met loten en een briefje met uitleg mee. Ook dit jaar doen we weer de lotenverkoop via incasso, zodat de kinderen niet met geld over straat hoeven te lopen. Vanaf zaterdag 19 september mogen de loten verkocht worden, bereid je pake en beppe en ooms en tantes er maar vast op voor! Als richtlijn geven we alle jeugdleden mee om minstens 5 loten te verkopen. Meer is natuurlijk altijd beter. Na de zomervakantie volgt meer informatie.

Vriendenloterij

En natuurlijk kan ook deze keer de Vriendenloterij niet ontbreken. Het blijft een leuke extra spaarpot, die harder groeit naarmate meer deelnemers hun lot koppelen aan WIK-FTC.



Ook u kunt daarbij helpen. Als u al lid bent, kunt u ons steunen door uw lot te koppelen aan WIK-FTC. Dit moet u wel duidelijk doorgeven aan de Vriendenloterij. Met club-code 10712 moet het direct goed gaan.

Als u nog geen lid bent, kunt u een lot kopen en één keer of vaker meedoen, op club-code 10712. U kunt weer opzeggen op elk gewenst moment (maar liever niet natuurlijk!).

Een lot kost € 14,00 per trekking (er zijn 14 trekkingen per jaar, elke maand 1 keer en in augustus en december een extra trekking) en u maakt kans op mooie prijzen!

De vereniging ontvangt voor ieder lot € 6,30 per trekking.

Met sportieve groet, en zorg goed voor elkaar,

Het bestuur

Lesrooster Seizoen 2020 - 2021

Dag?	Tijdstip?	Wie?	Locatie?	Trainer?
Peutergym				
dinsdag	09.00 - 09.45	2 - 4 jaar	de Buitenkans	Maria v.d. Hoek
	09.45 - 10.30	2 - 4 jaar	de Buitenkans	Maria v.d. Hoek
vrijdag	09.00 - 09.45	2 - 4 jaar	de Buitenkans	
	09.45 - 10.30	2 - 4 jaar	de Buitenkans	
Gymnastiek voor Jeugd (tijden nog onder voorbehoud)				
woensdag	14.30 - 15.30	groep 1, 2	de Spil	
	15.30 - 16.30	groep 3, 4, 5	de Spil	
	16.30 - 17.30	groep 5, 6, 7, 8	de Spil	
Turnen jongens/heren				
woensdag	15.00 - 17.00	Voorbereiding	Turnhal Sportstad	Josee Kramer
zaterdag	14.00 - 17.00	Voorbereiding	Turnhal Sportstad	Josee Kramer
maandag	18.30 - 21.00	Instap+Pupil (nat.)	Turnhal Sportstad	Josee Kramer
woensdag	17.00 - 20.00	Instap+Pupil (nat.)	Turnhal Sportstad	Josee Kramer
donderdag	18.30 - 21.00	Instap+Pupil (nat.)	Turnhal Sportstad	Josee Kramer
zaterdag	14.00 - 17.00	Instap+Pupil (nat.)	Turnhal Sportstad	Josee Kramer
maandag	18.30 - 21.00	Jeugd + Junior	Turnhal Sportstad	Patrick Mast
woensdag	18.30 - 21.00	Jeugd + Junior	Turnhal Sportstad	Patrick Mast
vrijdag	18.30 - 21.30	Jeugd + Junior	Turnhal Sportstad	Patrick Mast
maandag	18.30 - 21.30	Senior	Turnhal Sportstad	Thijs van Loenhout
woensdag	18.30 - 21.30	Senior	Turnhal Sportstad	Thijs van Loenhout
vrijdag	18.30 - 21.30	Senior	Turnhal Sportstad	Thijs van Loenhout
zondag	09.00 - 12.00	extra training selectiegroepen	Turnhal Sportstad	Patrick Mast
donderdag	18.30 - 21.00	recreatie heren 18+	Turnhal Sportstad	

LESROOSTER				
SPORTVERENIGING				
WIK-FTC				
HEERENVEEN				
Keep Fit				
dinsdag	19.15 - 20.15	dames 50+	MFA de Akkers	Brigitte Spierings
Turnen meisjes/dames				
woensdag	15.00 - 17.00	Voorbereiding	Turnhal Sportstad	Celine Meijer
vrijdag	15.30 - 17.30	Voorbereiding	het Vogelnest	Celine Meijer
maandag	18.00 - 20.00	District C	het Vogelnest	Manon Schouwink
vrijdag	15.30 - 17.30	District C	het Vogelnest	Manon Schouwink
maandag	18.00 - 20.30	District B	het Vogelnest	Denise vd Burg
woensdag	17.00 - 19.30	District B	Turnhal Sportstad	Denise vd Burg
woensdag	17.00 - 19.30	District A	Turnhal Sportstad	Alex Lashkov
vrijdag	17.30 - 20.00	District A	het Vogelnest	Alex Lashkov
maandag	18.30 - 21.00	Nationaal C	Turnhal Sportstad	Ilse Kapitein
dinsdag	18.30 - 21.00	Nationaal C	Turnhal Sportstad	Ilse Kapitein
donderdag	18.30 - 21.00	Nationaal C	Turnhal Sportstad	Ilse Kapitein
zondag	09.00 - 12.00	Nationaal C	Turnhal Sportstad	Ronald den Heijer
maandag	18.30 - 21.00	Nationaal B	Turnhal Sportstad	Brigitte vd Bergh
woensdag	14.30 - 17.30	Nationaal B	Turnhal Sportstad	Brigitte vd Bergh
vrijdag	18.30 - 21.00	Nationaal B	Turnhal Sportstad	Brigitte vd Bergh
zondag	09.00 - 12.00	Nationaal B	Turnhal Sportstad	Denise v.d. Burg
dinsdag	18.30 - 21.00	Nationaal A	Turnhal Sportstad	José v.d. Veen
donderdag	18.30 - 21.00	Nationaal A	Turnhal Sportstad	Kelly Koets
vrijdag	18.30 - 21.30	Nationaal A	Turnhal Sportstad	Kelly Koets
zondag	09.00 - 12.00	Nationaal A	Turnhal Sportstad	José v.d. Veen
woensdag	19.30 - 21.00	recreatie dames 18+	Turnhal Sportstad	Alex Lashkov



Veilig samen sporten

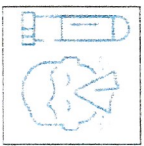
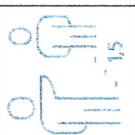
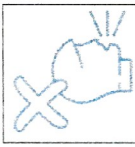
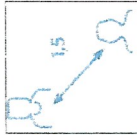


- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen
- Was vaak je handen, ten minste voor en na je bezoek
- Houd vanaf 18 jaar 1,5 meter afstand voor en na het sporten en tijdens rustmomenten
- Vermijd drukte en houdt rechts aan
- Vermijd bij het sporten fysiek contact dat niet nodig is
- Gebruik zo veel mogelijk je eigen materialen
- Verenigingen zijn zelf verantwoordelijk voor de registratie van hun leden en het handhaven van corona-maatregelen
- Maak als sporter zelf het gebruikte materiaal schoon
- Betaal bij voorkeur contactloos met je betaalkas
- De tribunes zijn gesloten voor toeschouwers
- Volg altijd aanwijzingen zoals looproutes en instructies van medewerkers van Sportstad, deze herken je aan de gele pijlen.
- Houd rechts aan in de gangen en op de trappen als er geen looproute is aangegeven.
- Gebruikers van de sportlocaties, sanitaire voorzieningen en kleedruimtes zijn verantwoordelijk voor het naleven van de hygiëne- en gedragsregels opgesteld door het RIVM/NOC*NSF en dragen deze ook uit.

Bedankt voor het samen naleven van de veiligheid!

Per 1 juli

SPELREGELS IN ONZE ACCOMMODATIES

	heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen		was vaak je handen, ook voor en na het bezoek aan de sportaccommodatie
	houd vanaf 18 jaar 1,5m afstand (behalve tijdens sporten)		geforceerd stemgebruik is langs de lijn niet toegestaan
	houd voor en na het sporten en tijdens rustmomenten 1,5m afstand		volg aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie
	vermijd drukte		maak na gebruik materialen schoon
	vermijd fysiek contact dat niet nodig is, bijv. vieren van overwinning of wissel		