



NIEUWSBRIEF

Januari 2021

Selectie

Momenteel liggen alle wedstrijden voor de dames van de selectie nog steeds stil. Wel wordt er natuurlijk nog volop getraind in de Turnhal.

We hebben vernomen dat er wordt gekeken naar nieuwe turnpakjes voor de selectie.

Gezocht!: Juryleden

Voor de wedstrijden wordt van elke vereniging gevraagd dat wij juryleden aanleveren.

Afgelopen jaar zijn er al 2 personen geslaagd voor de jurycursus en zijn er nog 2 personen gestart met de cursus! We zijn nog volop op zoek naar enthousiaste mensen die ook de jurycursus zouden willen volgen om zo samen een steentje bij te dragen voor de vereniging. Aangeven kan bij de leiding van de selectie.

Beste lezers,

Door de maatschappelijke ontwikkelingen maakt de vereniging even pas op de plaats. Een moment om terug te blikken en vooruit te kijken! In de nieuwsbrief o.a. aandacht voor de komende uitvoering, nieuws vanuit het bestuur en yoga uitgelicht.

Veel leesplezier!

Bestuur GV DOS Kampen

Contact

Voor ledeninfo kunt u terecht bij Alie van Dijk
gvdosgym@hotmail.com

Voor ledenadministratie kunt u terecht bij Anita de Ruiter
ledenadm-gvdos01@outlook.com

Terugblik Snertoernooi 2020

De onderlinge wedstrijd tussen GV Wilsum en GV DOS was ook dit jaar weer drukbezocht door enthousiaste vaders, moeders, opa's, oma's en nog veel anderen om de kinderen hun oefeningen te zien op: Brug, Balk, Lange mat, Trampoline en voor de jongens ook de Ringen.

Dit jaar vond het toernooi weer plaats in 'De Toekomst' in Wilsum. Beide clubs waren ook dit jaar weer zeer aan elkaar gewaagd. Met de 'lekkere trek' werd natuurlijk rekening gehouden, het is niet voor niets het 'snertoernooi'! Al met al weer een zeer geslaagd toernooi waarbij we altijd kunnen rekenen op de inzet van beide verenigingen.



Nieuw jasje voor GV DOS

Vanuit de leiding kwam de vraag naar trainingspakken voor tijdens de wedstrijden, zodat wij er allemaal gelijk uit zien. Samen met de supportersvereniging van VV DOS Kampen, zijn deze trainingspakken gerealiseerd. Wij zijn hier als vereniging natuurlijk heel erg blij mee en vinden het ook fijn dat onze gelijknamige voetbalvereniging ons hierin heeft willen meehelpen. De pakken zijn na de zomer in gebruik genomen. Hiermee steken wij GV DOS letterlijk in een 'nieuw jasje.' Zodra het weer kan en mag willen we de trainingspakken graag nog presenteren door middel van een groepsfoto.

GEZOCHT!

Volleybaltrain(st)er

Eerder dit jaar zijn er al oproepen geweest via sociale media t.a.v. een volleybal train(st)er voor ons enthousiaste team op de dinsdagavond. Helaas is hier tot nu toe geen reactie op gekomen. We willen als vereniging onze volleyballers natuurlijk niet in de kou laten staan. Daarom nogmaals een oproep!

Het team bestaat uit dames en heren vanaf 16 jaar en traint op dinsdagavond van 20.00u tot 21.30 aan het VIA College in Kampen. Wij zoeken iemand die wil begeleiden bij technische oefeningen en bij het spelen van sets.



Uitvoering 2020/2021

Om het jaar organiseert GV DOS de uitvoering, helaas hebben we dit jaar vanwege de COVID maatregelen de uitvoering uit moeten stellen naar juni 2021.

Tijdens de uitvoering kunnen álle groepen van de vereniging, van Zumba tot Ouder en Kind gym op zelf gekozen onderdelen laten zien wat zij zoal doen. We doen dit altijd met een vooraf gekozen thema. Om alvast een tipje van de sluier op te lichten, volgend jaar zal het thema 'Around the world' zijn.



Wat dit precies inhoud wordt uiteraard pas duidelijk tijdens de show!

Nieuws vanuit het bestuur

Momenteel bestaat het bestuur van GV DOS uit 5 personen.
Greetje v. Mierlo
Anita de Ruiter
Liza Selles

Bestuursleden gezocht!

Marieke van den Berg-Piket en Astrid Stuij-Vinke hebben zich per november aangesloten, we hopen op een fijne samenwerking.

Zou je het leuk vinden om dit team te komen versterken?

We zijn namelijk nog op zoek naar nieuwe bestuursleden. Mensen die het leuk vinden om te organiseren en te regelen! Die hart hebben voor de vereniging en ons willen helpen in de bestuurszaken.

Het is géén vereiste om ervaring binnen een bestuur te hebben!

Contributie: In eerdere brieven is vermeld dat er in oktober geen contributie voor de selectie is geïnd en voor de recreatie 1/3 van de (kwartaal) contributie niet wordt geïnd.

Yoga

Begin 2020 is bij GV DOS de allereerste yoga-groep opgestart! Een leuke toevoeging voor de vereniging. De lessen worden geleid door Petra Meijer. We hebben gevraagd of Petra zich kort zou willen voorstellen:

Hallo!

Mijn naam is Petra Meijer en samen met mijn partner heb ik een zoon. Ik heb de opleidingen MBO-Activiteitenbegeleiding, HBO-Sociaal Pedagogische Hulpverlening, HBO-Kindercoaching, HBO intervisie, supervisie, coaching en werkbegeleiding gedaan in het verleden. In december 2017 heb ik mijn certificaat behaald voor docent therapeutische kinderyoga bij Helen Purperhart van de Jip & Jan academie in Almere. In februari 2019 heb ik hier mijn certificaat behaald voor docent tieneryoga. Begin oktober van dit jaar heb ik de 200-uurs opleiding allround yogateacher afgerond.

Ik heb bij Hilde Postema van het Centrum Meditatieve Ontspanning in het Sidha dorp, de opleiding Klankbad geven met begeleide meditaties gevolgd.

Momenteel werk ik als coördinerend activiteitenbegeleider voor mensen met een verstandelijke beperking. Ik bied BSO opvang aan en geef yogalessen aan volwassenen bij Wijkvereniging De Maten, Stichting LemKa en sinds kort bij DOS Kampen op de maandagavond van 19.00 – 20.00 uur.

Doe ook gezellig mee met de yoga bij DOS! Je hoeft er niet super-lenig voor te zijn en iedereen is van harte welkom. We gaan lekker bewegen met elkaar en plezier beleven staat voorop!

Yoga is een prettige manier om de drukte van de dag even los te laten en tot rust te komen. Yoga versterkt de spieren en het zenuwstelsel en zorgt voor een goede doorbloeding. Yoga zorgt ervoor dat je lichamelijk en geestelijk meer bewust wordt van jezelf en daardoor ga je soepeler en sterker in het leven staan. Emoties en reacties worden letterlijk in het lichaam gevoeld en ervaren. Dit vergroot het zelfbewustzijn en je leert hierdoor beter te luisteren naar jezelf. Hierdoor kunnen er bewuste keuzes worden gemaakt die ten goede zijn voor je gezondheid.

De yoga lessen vinden hun oorsprong in de Hatha-, Yin Yang-, Kundalini-, Chakra- en Dru Yoga. Iedere vorm van yoga heeft iets moois en daarom worden meerdere yogastijlen met elkaar gecombineerd. De les eindigt met een eindontspanning. Hierbij wordt gebruik gemaakt van diverse klankinstrumenten, zoals Tibetaanse klankschalen, gong, chimes, oceaan drum en rainstick. Dit wordt gecombineerd met een geleide meditatie, een inspirerende tekst of een gedicht.