



NieuwsFLITs

Algemene Gymnastiekvereniging Fit Lisse

Maart 2022

Eindelijk weer normaal turnen!

We hebben er eventjes op moeten wachten, maar wat zijn we blij dat de **gymzalen weer gevuld** zijn met blijde en fanatieke turners en turnsters. Fijn dat dit weer mag en kan!



Goed nieuws voor alle ouders: jullie mogen vanaf nu weer gewoon meelopen naar de kleedkamer. Gezellig even een praatje maken met andere ouders, iets vragen aan de leiding of simpelweg even om een hoekje gluren, het kan weer!

Wel willen we ouders vriendelijk verzoeken om niet mee naar binnen te gaan bij de groepen met turn(st)ers van 10 jaar en ouder; de recreatiegroepen 10-12 / 13-17 en de selectiegroep 11+. Dit heeft natuurlijk niks met corona te maken, maar wel met de privacy van de wat oudere kinderen tijdens het omkleden. Hopelijk heeft iedereen hier begrip voor.

Is meer bewegen en/of vrijwilligerswerk jouw goede voornemen?

We zijn per direct op zoek naar een **leid(st)er voor de ouder- en kindgym**. Een leuke *job* voor iemand die affiniteit heeft met lesgeven en/of sport en bewegen én die onze allerkleinste talenten in beweging kan krijgen.

Fit vindt het belangrijk dat ook jonge kinderen genoeg beweging krijgen. Daarom willen we de ouder- en kindgym **nieuw leven inblazen**. Kinderen van 1,5 tot 4 jaar kunnen er samen met een begeleider (bijv. een ouder, opa of tante) doordeweeks gymmen.

De les wordt bij voorkeur op woensdag- en/of vrijdagochtend gegeven. Voor deze uren is een vrijwilligersvergoeding van toepassing.



Tijdens de lessen besteden we aandacht aan bewegen op muziek, het werken met klein materiaal (zoals ballen, hoepels of pittenzakjes) en het gymmen op groot materiaal (bijv. het wandrek, de trampoline of de ringen).

Geïnteresseerd?

Heb je affiniteit met deze doelgroep? En beschik je over de juiste diploma's: CIOS, ALO, opleiding via de KNGU, vergelijkbare opleiding m.b.t. sport en bewegen of ervaring met een soortgelijke functie? Stuur dan een e-mail naar secretariaat@fitlisse.nl



NieuwsFLITs

Algemene Gymnastiekvereniging Fit Lisse

Maart 2022

Maak kennis met de vertrouwenspersoon van Fit: ANNETTE KOOP

Ik zal me even voorstellen: mijn naam is Annette Koop. Bij Fit Lisse raakte ik jaren geleden betrokken via mijn kinderen. Zelf gymde ik vroeger als klein meisje korte tijd bij BATO Haarlem, maar ik bleek niet veel talent te hebben (bij een toenmalige demonstratie mocht ik een soort van boom uitbeelden...) en ben toen elders gaan badmintonnen.

Sinds **juli 2019** ben ik jullie **Vertrouwenscontactpersoon (VCP)**. Hiertoe heb ik de opleiding VCP bij het NOC NSF Academie voor Sportkader recent afgerond en in februari 2022 een certificaat behaald. Bij deze opleiding wordt benadrukt dat je je als vereniging actief moet opstellen ter voorkoming van ongewenst of grensoverschrijdend gedrag. Hiertoe zal ik meewerken aan het ontwikkelen van het beleid ter preventie van ongewenst of grensoverschrijdend gedrag en dit terugkoppelen op de algemene ledenvergadering (ALV).

Sinds **januari 2020** is er een meldplicht voor bestuurders en begeleiders van verenigingen in het tuchtrecht als het gaat om vermoedens van seksuele intimidatie of misbruik. Als VCP van FIT ben ik voor iedereen (lid of geen lid) die binnen de vereniging te maken heeft (gehad) met ongewenst of grensoverschrijdend gedrag **het 1e aanspreekpunt**. Binnen een vereniging zijn de scheidslijnen vaak dun. Bewust of onbewust kunnen er situaties ontstaan waarbij iemand zich ongemakkelijk kan voelen. En sommige situaties zijn nu eenmaal ook moeilijk bespreekbaar.

Sinds **november 2021** ben ik ook Vertrouwenscontactpersoon (VCP) bij Triathlon Vereniging Haarlemmermeer.



Wanneer spreek je van ongewenst gedrag?

Ongewenst of grensoverschrijdend gedrag houdt onder andere in: pesten, discriminatie, (seksuele) intimidatie of misbruik, agressie of geweld en pedagogisch grensoverschrijdend gedrag, maar ook doping, matchfixing, eetstoornissen en dergelijke. Het is belangrijk om te beseffen dat de persoonlijke grenzen voor een ieder anders kunnen zijn. Het gaat erom dat je altijd moet luisteren naar je eigen gevoel. Jouw eigen gevoel is namelijk je belangrijkste raadgever of je in actie moet komen of niet.

Wanneer en hoe kun je contact met mij opnemen?

Als je met bovenstaande situaties te maken hebt (gehad), in welke mate dan ook, en je hierover met mij wilt praten. Dit zal een vertrouwelijk gesprek zijn, het blijft dus tussen ons. Ik luister en denk mee over oplossingen of mogelijke vervolgstappen. Ik behandel zelf dus geen klachten of meldingen, maar ik help je bij de situatie die zich heeft afgespeeld waar jij je niet prettig bij voelt. Een afspraak kan bij voorkeur op een door jou gekozen locatie of telefonisch plaatsvinden. Ik zal nooit* vervolgstappen zetten zonder jouw toestemming. Ook spreken we af hoe we elkaar aanspreken als we elkaar weer bij de vereniging aantreffen. Je kunt me bereiken per mail via vcp@fitlisse.nl. Ik zal je contactverzoek zo snel mogelijk, in ieder geval binnen enkele dagen, in behandeling nemen.

* Tenzij er sprake is van seksueel overschrijvend gedrag. In deze situatie ben ik verplicht om een melding te doen bij de VCP van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) of bij het Centrum Veilige Sport (CVS) Nederland.



NieuwsFLITs

Algemene Gymnastiekvereniging Fit Lisse

Maart 2022

Turnsters schitteren tijdens districtswedstrijd in Rotterdam

Op **zondag 13 maart** vond de eerste turnwedstrijd voor de selectie-meiden Amber en Yfke plaats. Ze deden mee aan de districtswedstrijd in Rotterdam.

Het was een **bijzondere wedstrijd**, want naast het individuele klassement was er deze keer ook een wedstrijd in teamverband. Hiervoor vormden de twee FIT-turnsters een team samen met drie turnsters van de turnvereniging Return uit Sassenheim.

Er waren veel deelnemers, wat zorgde voor een spannende strijd tussen de verenigingen. Uiteindelijk heeft het team van Amber en Yfke een welverdiende **3e-prijs** gewonnen. Gefeliciteerd meiden!

In het individuele klassement wist Amber ook nog eens de **1ste-prijs op sprong** te behalen. Een geweldige prestatie!

Goed gedaan meiden, we zijn trots op jullie!



Vind jij het leuk om met kinderen te werken en ze iets nieuws te leren?

Kom dan **helpen bij een turnles van Fit!** Lijkt het je leuk om samen met de train(st)er de turnles te verzinnen, jouw turn skills te leren aan onze jonge turners en turnsters of meer ervaring op te doen met lesgeven? Bij ons in de les mag het allemaal en is er genoeg ruimte voor jouw creativiteit.



Je kunt zelfs een cursus doen via de KNGU, zodat je écht leert hoe je kinderen kunt helpen in de turnlessen. **De eerste cursus begint binnenkort al, dus geef je snel op!** Wie weet word je dan later wel een echte turnjuf- of meester!

Ben jij 12 jaar of ouder en lijkt het je leuk om te helpen bij een les van Fit?

Geef je dan snel op bij Susan via 06-54966390 of door te mailen naar secretariaat@fitlisse.nl. Wie weet sta jij dan straks te stralen in de turnzaal 😊



NieuwsFLITs

Algemene Gymnastiekvereniging Fit Lisse

Maart 2022

Bestuurszaken en leuke activiteiten



Word bestuurslid van FIT!

Om onze leuke vereniging draaiende te houden zijn we op zoek naar bestuursleden. Zo zoeken we onder andere een **voorzitter**, maar vinden we ook heel graag aanvulling voor het bestuur in de vorm van een **algemeen bestuurslid**. Wil je een steentje bijdragen in wat voor vorm dan ook? Laat het ons dan weten via secretariaat@fitlisse.nl. Tot snel aan de vergadertafel!



Fit Lisse bestaat 50 jaar!

Dat willen we natuurlijk groots vieren! Op **25 juni 2022** zal er daarom een geweldig jubileumfeest zijn. Wat de invulling van die dag zal zijn, wordt nog bedacht door de Jubileumcommissie. De eerste vergadering is al een feit en het bestuur en de vrijwilligers van Fit zijn vol enthousiasme begonnen met de organisatie van dit fantastische evenement. Wil jij er ook bij zijn om het 50-jarige bestaan van Fit Lisse te vieren? Noteer de datum dan alvast in je agenda! En lijkt het je leuk om ook mee te denken en te helpen met de organisatie van dit geweldige evenement? Alle hulp is welkom! Geef je snel op door een mailtje te sturen naar secretariaat@fitlisse.nl



Gezocht: oud beeldmateriaal

Beschik je over (oud) foto- en/of filmmateriaal van wedstrijden, trainingen of andere onvergetelijke evenementen van Fit? Deel ze dan met onze vereniging! Stuur jouw bestanden via wetransfer.com naar: jubileumfit50@gmail.com. Dan maken wij er een mooie compilatie van!



Hé, ga jij ook mee op zomerkamp samen met FIT?

Je leest het goed: voor het 4e jaar op rij organiseren wij samen met atletiekvereniging De Spartaan en tennisvereniging LTC een **sportief en gezellig zomerkamp**: Zomerkamp 2022 "Mir2kamp" Vijf dagen lang gaan we allebei leuke dingen doen, zoals spelletjes, sporten, speurtochten, het kampvuur, lekker eten en drinken en natuurlijk slapen in een tent. En dat allemaal lekker dichtbij huis!

Op het terrein van de Spartaan komen grote tenten te staan waar meerdere kinderen tegelijkertijd in kunnen slapen. Zo slaapt niemand alleen en het is nog gezellig ook. Bij de jongste kinderen slapen er ook begeleiders in de tent. Er zijn nachtwakers aanwezig en overdag zijn we met genoeg begeleiders om iedereen goed in de gaten te kunnen houden.

**Zit je op de basisschool en ben je al 6 jaar of ouder?
Dan mag jij gezellig mee op kamp!**

Dit jaar is het kamp van **maandag 11 juli t/m vrijdag 15 juli**.

Wil je je alvast inschrijven? Vul dan het [inschrijfformulier](#) in. Voor deze leuke en sportieve kampweek betaal je slechts 80,-! Meer informatie is via e-mail gestuurd, maar je vindt alles ook nog eens terug op onze website: www.fitlisse.nl





NieuwsFLITs

Algemene Gymnastiekvereniging Fit Lisse

Maart 2022

Op de AGENDA

-  In de week van **28 maart t/m 2 april** zijn er weer **kijklessen**! Gedurende deze week zijn ouders en verzorgers van harte welkom om te komen kijken bij de turnles van hun zoon/dochter. Ben je benieuwd wat de kinderen doen tijdens de les of wil je zien wat je kind allemaal geleerd heeft? Dan is dit de gelegenheid!
-  Na een hele lange tijd wachten mogen we eindelijk weer meedoen aan een wedstrijd. Op **16 april** doen we mee met de **Turn- & Fundag in Sassenheim**: een leuke recreatieve wedstrijd waar de turnsters en turners alles kunnen laten zien wat ze kunnen. Natuurlijk gaan wij hiervoor hard oefenen in de lessen, we hebben er nu al zin in!
-  Eindelijk mogen we weer een demonstratie geven tijdens **Koningsdag**! Kom dus kijken naar de kunsten van onze selectie op het plein voor het gemeentehuis om 11 uur! Hopelijk tot daar!
-  De wedstrijd en andere activiteiten voor het **turnseizoen 2021 - 2022** vind je hieronder. **Noteer deze data alvast thuis in de agenda, zodat je ze niet kunt vergeten!** De plaatsen van enkele wedstrijden zijn nog niet bekend. Houd [onze website](#) daarom in de gaten voor de actuele agenda.



Datum	Wedstrijd/activiteit	Plaats
19/20 maart 2022	Rayon MB niveau 5 en 6, BB F, G en H	n.t.b.
26 maart 2022	Rayon FUNdamentals meetmoment 1	n.t.b.
28 maart 2022 t/m 2 april 2022	Kijklessen Fit Lisse	Lisse
16 april 2022	Turn- en Fundag (recreatie)	Sassenheim
27 april 2022	Koningsdagdemonstratie	Lisse
14/15 mei 2022	District MB niveau 4	Rotterdam
11 juni 2022	Finale Groepsspringen C-niveau	n.t.b.
25 juni 2022	Jubileum Fit 50 jaar	Lisse
2 juli 2022	Regio Springwedstrijden C-niveau	n.t.b.

Colofon | Redactie: Lusa Kaak en Noortje Reijkerkerk
Tips of nieuws voor de redactie? Stuur het naar prcommissie@fitlisse.nl

