

Beste zwemsters, ouders en geïnteresseerde,

Hier staat voor jullie alweer de eerste nieuwsbrief van 2017. Een nieuwsbrief met mooie verhalen van de afgelopen periode, weer een mooi recept, een bijdrage van een van onze trouwe vrijwilligers en van de commissie een vooruitblik naar de rest van dit seizoen.

We kijken met plezier terug naar de geleverde prestaties en de leuke evenementen buiten het zwemmen wat jullie met elkaar hebben beleefd. Wij kijken uit naar mooie wedstrijden die nog komen, want naast het vertrouwde programma zullen we ons als WVZ synchro dit jaar ook weer op het internationale pad gaan begeven. Spannend maar vooral ook weer heel leuk en uniek voor de sportieve ervaring.

Maar ook het komende verjaardagsfeest is iets waar we graag op vooruit kunnen blikken. Kortom veel leuks om naar uit te kijken en de komende nieuwsbrieven mee te vullen.

Voor nu veel leesplezier

Stephan Jutte

Kennismakingscursus februari

Volgende week gaat er weer een nieuwe kennismakingscursus van start. Ken je iemand die het wellicht leuk vindt om mee te doen? De kennismakingscursus vindt plaats op:

Woensdag 8 februari 2017 om 16.30 – 18.00 uur,

Zondag 12 februari 2017 om 11.30 – 13.00 uur en

Woensdag 15 februari 2017 om 16.30 – 18.00 uur

De kosten bedragen 10 Euro

Aanmelden kan via:

secretaris.synchroonzwemmen@wvz.nl.

Kate op bezoek bij het NK senioren



Op 29 januari ben ik op uitnodiging van het OpleidingsCentrum naar de Nederlandse Kampioenschappen Senioren geweest.

Wij kregen een aantal opdrachten, waarbij we goed naar alle uitvoeringen moesten kijken. Ook gingen we op de foto met het Nationale Kampioenen-Duet, Noortje en Bregje de Brouwer.

Helaas waren er geen deelnemers van WVZ. Het was een heel erg gezellige, leuke en leerzame dag!

Dikke kus van Kate

Stage Nadja bij de synchrobeginners

Ik moest stage lopen van school bij een bedrijf of vereniging. Toen had ik gekozen om bij WVZ bij de Beginners stage te lopen. Ik heb 25 uur stage gelopen; ik vond het supergezellig en leuk met de Beginners. Helaas zit het er alweer op, maar we hebben het goed afgesloten met diploma-zwemmen. Iedereen heeft het diploma gehaald; ik ben supertrots op ze. En ga vooral zo door!

Synchro knuffels aan alle Beginners.

Groetjes, Nadja



Karen haar stagebegeleider was ook erg te spreken over haar: "Nadja heeft haar stage heel goed doorlopen. Zij heeft de Beginners op een leuke, stimulerende en positieve manier begeleid en was erg leergierig. Zij heeft ook een zelf-voorbereide, korte training gegeven, die heel goed ontvangen werd. Wij hebben haar stage positief kunnen beoordelen. Gefeliciteerd en succes verder!"

N.B. Vind je het ook leuk om je stage bij de Beginners te lopen, geef dit dan aan, zodat we samen mogelijkheden kunnen bekijken.

4 februari :Wedstrijd van Romy en Kate

We hadden vandaag een wedstrijd in Utrecht. Floor deed mee voor zichzelf om nog een wedstrijd te zwemmen voor de Synchro Beat. Kate deed mee voor het OpleidingsCentrum. Romy deed mee omdat ze nog een limiet moest halen. Joke was er voor het jureren. En Michelle voor het coachen. Bedankt allebei.

We hopen op goede uitslag. We gaan nu moe maar voldaan naar huis. We gaan nu hard doortraineren voor de wedstrijd volgende week, waar we weer goede resultaten gaan halen.

Dikke kus X

Kate Floor en Romy



Vrijwilliger in zonnetje!

Zonder vrijwilligers is er geen vereniging. En op onze vrijwilligers mogen we best trots zijn! We zien ze wel vaak in het zwembad lopen, maar weten soms niet eens waarmom zij zich met hart en ziel voor WVZ inzetten. Daarom vanaf nu in de nieuwsbrief: "De vrijwilliger in het zonnetje!"

Als eerste valt de eer toe aan Nel van Teffelen. Nel draait al jaren mee bij WVZ, maar waarom eigenlijk Nel?

Nel: "Op mijn 16de ben ik begonnen met kunstzwemmen, zo heette dat toen. Deze was net geïntroduceerd in Nederland. Omdat er te weinig juryleden waren ben ik de cursus gaan volgen en mocht ik twee jaar later mijn eerste wedstrijd jureren en ben ik nu nog steeds jurylid. Dit doe ik voor WVZ sinds 1994. In 1976 ben ik secretaris geworden bij de KNZB voor het synchroonzwemmen en in 1981 voorzitter tot en met 1986. Vanwege verhuizen naar het buitenland moest ik dit opgeven. In 1984 heb ik de eer gehad om op de eerste Olympische Spelen voor het synchroonzwemmen te mogen jureren. Wat een ervaring was dat. Deze werden gehouden in Los Angeles. Terug in Nederland ben ik lid geworden van WVZ en heb daar ook les gegeven.

Naast het jureren voor synchroonzwemmen tennis ik drie maal per week. Lekker in de buitenlucht en lezen."

Heb je nog suggesties of tips voor ouders?"Als je kinderen zwemmen en ze opgaan voor de diploma's en wedstrijden gaan zwemmen, kan je natuurlijk op de tribune gaan zitten. Maar het is veel leuker om aan de rand van het bad te zijn als oplezer, voorstarter of jurylid. Dat geeft veel meer voldoening. Het synchroonzwemmen is een deel van mijn leven geworden."

Tot slot wie vind jij dat de volgende vrijwilliger zou moeten zijn die in het zonnetje gezet moet worden?"Ik zou Kees Bastiaanse willen voordragen."

Nieuw woning voor Michelle



Op 1 februari jl. heeft Michelle de sleutel van haar nieuwe woning ontvangen. Zij werd door haar Age I/II-meisjes verwend met een goed gevulde (schoonmaak)emmer en een wel heel persoonlijke "Plant in Pot". Ook kreeg ze een toepasselijke deurmat (hoewel de katten nog wel even moeten wennen aan hun nieuwe stekkie). Heel veel plezier in je nieuwe woning!



Pompoen risotto

Vandaag een heerlijk diner op het menu; pompoen risotto! Snij en schil een pompoen. Zo'n dertig minuten koken. Ui alvast schillen en in kleine stukjes snijden. Een paar tenen knoflook pellen en fijn snijden. Wanneer je niet vegetarisch bent en wel zin hebt in een stukje vlees, snijd dan een kipfilet in partjes. De kip in een koekenpan met olie bakken. In een andere pan de ui bakken.

De knoflook en risotto rijst toevoegen en kort mee bakken. Ondertussen heb ik ook een pan met bouillon klaar staan. Vandaag heb ik kippenbouillon gebruikt, maar als je liever groentenbouillon hebt, dan kan dat natuurlijk ook. Met een lepel beetje bij beetje de bouillon bij de risotto toevoegen.

Dit neemt altijd wat tijd in beslag, maar risotto is zo lekker, dus het is het waard!! Als de bouillon is opgenomen en de risotto heerlijk zacht is geworden, doe je een paar zongedroogde tomaten er bij. En voeg je wat kaas toe.

Zoals vaak het geval; Hoe meer kaas, hoe lekkerder! Haha! Italiaanse kruiden toevoegen. Extra basilicum als je dat net zo lekker vindt als ik. Vul je bord vol met de pompoen risotto. En zoals de Italianen dan zeggen; Buon Appetito!!



Vers van de Pers

Op 4 februari hebben Ivy-Jane, Tessa (Balletbeendiploma) en Emily (Spa-gaatdiploma) afgezwommen en zeer welverdiend hun diploma gehaald! Hartelijk gefeliciteerd met deze mooie prestatie! En op naar het volgende diploma!