

[View this email in your browser](#)



HSV
de Harense Sportvereniging

Nieuwsbrief April - 2020

Het is wat, dat homescholen in coronatijd. Dat had niemand aan zien komen bij de wisseling naar 2020. Terwijl ik dit stukje schrijf zit ik de rekenbladen van mijn groep-8-er na te kijken. Blijkt dat basisschoolrekenen nog niet zo eenvoudig is op te pakken na 37 jaar ...

En geen sportactiviteiten meer. Zo anders als dit voorjaar verloopt dan we hadden verwacht. De trainers vinden het ontzettend jammer dat ze de kinderen niet zien floorballen en turnen, en de coaches missen de spanning van de wedstrijden. Helaas is het initiatief om een NK Floorball in Groningen te organiseren ook in het coronawater gevallen. We hopen van ganser harte dat alle activiteiten en initiatieven in september weer opgestart kunnen worden.

In deze nieuwsbrief een aantal aandachtspunten, waaronder de Algemene Ledenvergadering (ALV) die gepland staat voor 8 juni aastaande. We hebben twee nieuwe trainers in ons midden die zich voorstellen en verder ook een oproep voor vrijwilligers bij floorballwedstrijden. We willen als HSV Haren heel graag een mooi stempel gaan drukken op de floorballwedstrijden in het Noorden en hebben daar jullie hulp bij nodig.

De turntrainers hebben leuke challenges gevonden, waarvan sommige opdrachten wellicht ook uitdagend zijn voor onze floorballers. De trainers zien de filmpjes graag tegemoet.

We hopen dat iedereen gezond en wel uit de coronatijd komt en willen graag benadrukken dat het bestuur ten alle tijde beschikbaar is voor vragen, verzoek om meer informatie of leuke initiatieven. Ons mailadres is bestuur@hsv-haren.nl.

Hartelijke groet,
Marjan van Ittersum
Interim voorzitter HSV Haren

Inhoud

- [Corona](#)
- [Algemene Ledenvergadering](#)
- [Tweedehands kleding of materiaal](#)
- [Vrijwilligers organisatie wedstrijden floorball](#)
- [Nette kleedkamers](#)
- [Banken als boarding niet toegestaan](#)
- [Onze nieuwe trainer voor floorball, Peter Schreuder](#)
- [Nieuwe trainer volleybal en turnen voor volwassenen](#)
- [Clubkampioenschappen basisturnen](#)
- [Ouderavond Turnen](#)
- [Van juf Maaïke en juf Janien](#)
- [Volwassenturnen bij HSV Haren](#)
- [Sponsorcommissie](#)
- [Protocol ongevallen](#)



Corona

We hebben nogal wat beslissingen moeten nemen naar aanleiding van het coronavirus en de maatregelen die de regering heeft uitgevaardigd. We zijn daar niet de enige in. De Floorball unie (NEFUB) heeft het hele wedstrijdseizoen afgelast en ook bij turnen is de KNGU tot deze beslissing gekomen. We hopen dat in het nieuwe seizoen, vanaf september, de wedstrijden weer van start kunnen gaan.

Ook de trainingen zijn komen te vervallen voorlopig. Vandaag 31 maart, nu ik dit stukje schrijf, zal de regering een beslissing nemen hoe de maatregelen in de komende tijd toegepast gaan worden. Blijven dezelfde maatregelen van kracht? Komen er aanvullende maatregelen? We zullen het horen. Als bestuur van HSV Haren hebben we besloten dat we de maatregelen die voor de scholen gelden, willen volgen. Dus, mochten de scholen bijvoorbeeld de komende zes weken nog gesloten blijven, dan zal dat ook voor de trainingen van HSV gelden. Daarnaast is natuurlijk de huidige maatregel 'niet meer dan 3 personen bij elkaar' ook doorslaggevend. Zodra we weer een update hebben, zullen we iedereen ervan op de hoogte stellen.

Wij, en met ons onze trainers, vinden het ontzettend jammer dat we elkaar niet zien en met elkaar sportief bezig kunnen zijn. Maar hoe beter we ons aan de maatregelen houden, hoe eerder het coronavirus wordt 'overwonnen' en hoe eerder we de draad weer kunnen oppakken. Updates worden ook op de website gepost, de consequenties van de maatregelen tot 28 april (10 mei) zijn beschreven. Voor nu, alle gezondheid gewenst en stay safe.

Hopelijk zien we elkaar weer binnen afzienbare tijd.

het HSV Haren bestuur

[Inhoudsopgave](#)



Algemene Ledenvergadering (ALV)

Op 8 juni 2020 houden wij wederom een ALV. Onder andere de volgende onderwerpen worden behandeld:

- wijziging in bestuursleden (decharge voorzitter, benoemen nieuwe voorzitter en nieuwe bestuursleden)
- begroting 2021 (inclusief tariefsverhoging)
- jaarrekening 2019
- administratiekosten bij leden die geen incassomachtiging hebben afgegeven

Conform onze statuten zullen deze stukken vier weken van tevoren ter inzage beschikbaar worden gesteld.

Gezien de huidige situatie omtrent het coronavirus zijn wij aan het onderzoeken welke mogelijkheden wij hebben om de ALV digitaal te houden. Hiervan worden jullie zo spoedig mogelijk op de hoogte gesteld.

[Inhoudsopgave](#)

Voor zowel [Turnen](#) als [Floorball](#) is er nu de mogelijkheid om tweedehands spullen aan te bieden, of te vragen uiteraard.

Je kunt eenvoudig aangeven wat je wilt en daarbij ook enkele foto's plaatsen. Reageren gaat eenvoudig via de advertentie.

[Inhoudsopgave](#)

JOHANNES SMID



[Vrijwilligers organisatie wedstrijden floorball](#)

Het organiseren van wedstrijden voor floorball is een hele klus. Het regelen van scheidsrechters, het klaarzetten en afbreken van de velden, scores invullen, tijdschema in de gaten houden, wedstrijdtafel bezetten, er komt heel wat bij kijken. Wij zijn dan ook op zoek naar ouders en/of familieleden die het leuk vinden om ons daarbij te helpen.

Gemiddeld organiseert HSV Haren drie of vier wedstrijden per seizoen en meestal vinden deze wedstrijden plaats in Scharlakenhof. Wil je ons daarbij helpen, meld je dan aan bij Floorball@hsv-haren.nl.

Zonder hulp wordt het heel lastig om de wedstrijden te kunnen blijven organiseren.

[Inhoudsopgave](#)

[Nette kleedkamers!](#)

Bij de floorballwedstrijden komt het regelmatig voor dat de kleedkamers erg vuil worden achtergelaten en dat men aan andermans spullen heeft gezeten. Het komt zelfs voor dat kleding kapot wordt gemaakt. Dit is echt onacceptabel! Helaas is dit ook weer gebeurd bij de wedstrijden op 15 en 29 februari die HSV Haren heeft georganiseerd.

We gaan bij volgende wedstrijden (na de coronacrisis) ouders vragen om hun kinderen in de kleedkamers te begeleiden en ook om ervoor te zorgen dat kleedkamers schoon achtergelaten worden en dat men niet aan andermans spullen komt.

[Inhoudsopgave](#)

[Banken als boarding niet toegestaan](#)

Onlangs hebben wij vernomen dat er soms banken worden gebruikt als boarding bij de trainingen van floorball. In verband met de veiligheid en de aansprakelijkheid van HSV Haren daarin, is dit niet langer toegestaan.

De trainers weten hier van en zullen erop toezien dat banken hier niet meer voor worden gebruikt.

[Inhoudsopgave](#)

[Onze nieuwe trainer voor Floorball, Peter Schreuder.](#)

Peter Schreuder is sinds begin februari onze nieuwe floorballtrainer. Peter heeft ervaring



Wat leuk dat je onze nieuwe trainer bent. Waarom wilde je graag trainer worden van HSV Haren?

Hoe gek het ook mag klinken, het kwam een beetje op mijn pad. Vanuit SportMatchNoord (van Huis voor de Sport Groningen) kwam ik in contact met de vereniging. Er werd mij gevraagd of ik trainer wilde worden van een paar teams. Teams training geven is niet nieuw voor mij. Wat ik zo leuk vind aan training geven is om een grote grijns op het gezicht van de kids te krijgen. Daar doe ik het voor. Of het nu bij HSV Haren is of ergens anders, dat maakt mij niet zozeer uit. Vanuit mijn eigen bedrijf (ZZPeter SportConsultancy) organiseer ik sportevenementen en doe ik regelmatig adviesklussen gerelateerd aan organisatiegroei of marketingvraagstukken in de sport- en recreatiebranche. Training geven hoort hier niet zozeer bij, maar stiekem vind ik dat toch wel het leukste!

Kende je Floorball al?

Ja, heel toevallig heb ik in mijn tweede jaar van de opleiding Sportkunde stage gelopen bij de Floorball Academie Nederland (FAN) waarbij ik regelmatig Jorg Andrée, Henk Schuster en Tim Hidskes mee heb geholpen met floorballgerelateerde activiteiten. Maar wees nu eerlijk, wie kent floorball nu niet? Iedereen op de basisschool of middelbare school heeft wel eens ge-unihockeyd. Het is gewoon een hele toegankelijke en leuke sport!

Wat vind je leuk aan floorball?

Mijn eerste training vroeg ik de kids wat zij zo leuk vinden aan floorball. Velen antwoordden met "TEAMSPORT". Anderen kwamen ook met "lekkere snelle sport, leuk en gezellig". Dit klinkt natuurlijk simpel maar het zijn dan wel direct de teamnormen en -waarden binnen de groep. Hierop wil ik verder bouwen. Met het woordje teamsport wil ik de kids bijbrengen dat je het als een team doet en met z'n allen scoort. Ik vind belangrijk, al helemaal op de leeftijd van C, D maar ook B en A, dat floorball juist een teamsport is. Dit wil ik dan ook terugzien tijdens training en wedstrijden: lekker combineren, veel overpassen en toch eens verrassend schieten op goal. Gaat het mis, dan moet je het ook als team weer oplossen. Dit terugzien tijdens het spelen, dat vind ik nou leuk aan teamsport, en dus ook aan floorball!

Welke sport beoefende je zelf in je jeugd?

In een ver verleden heb ik nog wel eens een tennisracket aangeraakt. Maar ik sloeg op jonge leeftijd alle ballen over het veld heen. Al snel ging ik van Creamcrackers naar de overkant, naar GHBS. Sindsdien heb ik alleen maar gehockeyd. Ik heb alles meegemaakt: selectieteams, landelijk, vriendenteams en zelfs een jaartje niet gespeeld maar teams getraind en gecoacht. Verder heb ik een goede sportieve opvoeding gehad. Ik was regelmatig te vinden op het Paterswoldsemeer met een surfplank, heb vele weken doorgebracht met skies en daarna een snowboard onder mijn voeten en zelfs een rit op de mountainbike was mij niet te gek.

Wat wil je met de jeugdleden van HSV Haren graag bereiken?

Ik sluit mij bij alle vorige vragen aan. Plezier vind ik op de leeftijd van C en D het belangrijkste. Daarna wil ik dit plezier ombuigen naar competitiedrang in combinatie met een teamgevoel. En uiteraard nog steeds plezier hebben in het spel! Naast het training geven zelf ga ik mij ook inzetten voor andere inkomstenbronnen, zoals sponsoring. Vanuit mijn achtergrond (MBA Sport & Health Management) en mijn bedrijf wil ik partners en

Haren. Dat kinderen kunnen en blijven bewegen vind ik het belangrijkste.

[Inhoudsopgave](#)

Onze nieuwe trainer voor het volleybal en turnen voor volwassenen

Hallo allemaal,

Mijn naam is Joop Elsinga en ben 62 jaar zeggen ze :) Ik woon in Veenhuizen. Samen met mijn ex hebben ik 7 kinderen en 8 kleinkinderen. Ik ben van 06.30 tot 14.00 werkzaam bij Frisia in Haulerwijk als heftruc-chauffeur/palletiseer. Al meer dan 40 jaar.



's Middags en 's avonds geef ik gymles en volleybaltraining/coaching bij: SVZ in Zeijen, WIK in Bovensmilde, Sudosa-Desto in Assen, GSS in Haulerwijk, Omnigym in Assen, en soms inval-les turnen bij SSS in Smilde, en natuurlijk hier bij HSV Haren voor turnen en volleybal. Vooral kleutergym is leuk. Komt er een kleuter bij mij tijdens een tikspel en zegt: ikke kannie meer ikke uiteput. :):) Daarnaast heb ik EHBO en ben ik als lotusslachtoffer inzetbaar en als simulatieslachtoffer bij EHBDD, dat is eerste hulp bij drank en drugs. En geef hierover binnenkort een presentatie.

Als er dan nog tijd over is en het is mooi weer dan pak ik de motor. Of ga ik naar het zwembad om van de hoge duikplank te gaan.

Groeten, Joop Elsinga

[Inhoudsopgave](#)



Clubkampioenschappen Basisturnen

De clubkampioenschappen voor het basisturnen staan gepland voor zaterdagochtend 20 juni aanstaande. We hebben deze datum al een tijdje geleden geprikt. Gezien de coronasituatie maken we deze datum een onder voorbehoud datum.

Niet alleen weten we natuurlijk niet of de maatregelen die nu gelden (geen bijeenkomsten met meer dan drie personen) dan nog steeds van kracht zijn, maar het is ook een feit dat er momenteel niet getraind kan worden. De KNGU heeft aangegeven dat het onverantwoord is om wedstrijden te turnen zonder een continue training vooraf, dus dat zal ook een wegingsfactor zijn in de beslissing.

Zodra we kunnen, geven we een update over de clubkampioenschappen.

[Inhoudsopgave](#)

Ouderavond Turnen

Ondanks het rare einde van dit turnseizoen zijn we alweer volop bezig met het nieuwe seizoen! Om voor alle ouders van onze turners en turnsters het jaar goed te beginnen

en Janien, veel praktische informatie delen over de lessen en de wedstrijden maar bijvoorbeeld ook over een aanschaf van turnkleding en de kijklessen.

Zodra er een datum bekend is ontvangen jullie een uitnodiging.

[Inhoudsopgave](#)

[Van juf Maaïke en juf Janien](#)

Hoi allemaal!

We vinden het ontzettend jammer dat we jullie niet zien en niet meer met jullie kunnen trainen op dit moment. We hopen jullie zo snel mogelijk weer in de gymzaal te treffen. Tot die tijd gaan we jullie op een andere manier uitdagen:

Voor komend weekend, maar ook voor alle andere dagen is dit leuk, is er een turnbingo gemaakt! Wie lukt het om alle opdrachten af te krijgen? En bingo te halen?

Vanaf maandag 6 april plaatsen Juf Maaïke en Juf Janien elke dag een nieuwe opdracht op de [facebook pagina van HSV!](#)

We ontvangen graag filmpjes als bewijs! Zet hem op allemaal!

Tot heel snel!

TURNBINGO

Elk vakje is een opdracht, is de opdracht gelukt? Dan pas mag je het vakje doorstrepen. Heb je alles vol, heb je BINGO!

Graag ontvangen we filmpjes van de opdrachten :) deze kan je appen of mailen naar juf Maaïke of Juf Janien!

VEEL SUCCES ALLEMAAL!

<p>FILMPJE</p> <p>Zoek op youtube: Ballet Beautiful lean legs & buns Workout - Mary Helen Bowers (15 min) en doe het hele filmpje mee!</p>	<p>PLANK</p> <p>Maak een zij- plank, en probeer zo veel mogelijk wc rollen op je zelf te plaatsen</p>	<p>LENIGHEID</p> <p>5 rondjes van: -30 sec. spagaat links - 30 sec. spagaat rechts - 30 sec. split - 30 sec. kikkertje</p>	<p>HANDSTAND DRAAIEN</p> <p>Maak een handstand hele draai in 6 stappen.</p>	<p>TOUWTJE SPRINGEN</p> <p>Spring 100 x achter elkaar zonder te stoppen.</p>
<p>BEENZWAAIEN</p> <p>Doe alle beenzwaaïen 25 x Dit met beide benen. Voor- zij- achter- ring- standspagaat.</p>	<p>FILMPJE</p> <p>Zoek op youtube: Optima Vita - train je buikspieren in een kwartier (17 min) en doe het hele filmpje mee!</p>	<p>BANANEN</p> <p>2 rondjes van: Kommetje op je rug. -15x schommelen met armen hoog -15x schommelen met armen laag. Daarna op je buik: - 15 x schommelen met armen voor. - 15 x met armen laag.</p>	<p>TARENTJE BOUWEN</p> <p>Maak een handstand tegen de muur, en probeer ondertussen een torentje van wc rollen te bouwen. Hoe hoog kan je komen?</p>	<p>BRUGGETJES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 x een bruggetje uitduwen - 10 x handstand bruggetje & terug komen - 10 x boogje achterover.
<p>CONDITIE</p> <p>Ga samen met je vader/moeder 4 x 5 minuten hardlopen. (let op het verkeer!)</p>	<p>PLANKEN</p> <p>3 rondjes: - 25 tellen plank beide ellebogen - 25 tellen plank linker elleboog - 25 tellen plank rechter elleboog</p>	<p>FILMPJE</p> <p>Zoek op youtube: beginner flexibility routine - madfit (32 min) en doe het hele filmpje mee!</p>	<p>HANDSTANDEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 x hurkhandstand - 10 x handstand heffen met springen - 10 handstand heffen zonder springen 	<p>ACROBATISCH</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 x radslag - 10 x radslag op 1 arm - 10 x arabier - 10 x overslag (op grasveld of matjes!)
<p>STUTTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x rol achterover met rechte armen - 5 x stutrol tot ligsteun - 5x stutrol tot handstand (op matjes of grasveld!) 	<p>BEENZWAAIEN</p> <p>Zoek een heleboel wc rollen. Stapel deze op. En zwaai er met je been overheen. Elke keer als het lukt moet er een wc rol boven op. Tot hoe hoog & hoe veel wc rollen kan jij?</p>	<p>MUURZITTEN</p> <p>Ga met het hele gezin tegen de muur aan zitten. Een hoek van 90 graden in de heupen als knieën. Wie van het gezin kan zo het langst blijven zitten?</p>	<p>SPAGAAT-SPRONGEN</p> <p>3 rondjes: - 20 spagaatsprongen met rechts. - 20 spagaatsprongen met links - 20 wissel spagaatsprongen.</p>	<p>FILMPJE</p> <p>Zoek op youtube 30-minute No-equipment Barre Sculpting workout (33 min) en doe het hele filmpje mee!</p>

Volwassenturnen bij HSV Haren

Heb je vroeger altijd geturnd? Of wil je eens wat anders doen dan het verplichte nummer in de sportschool? Kom dan op dinsdagavond van 19.15 tot 20.15 in Haren turnen bij onze super gezellige volwassen turn- en gymgroep.

Deze groep bestaat uit zowel mannen als vrouwen in verschillende leeftijdscategorieën (tussen de 18 en 60 jaar) en niveaus. Het gaat er niet om hoe lenig of goed je bent, want het niveau loopt sterk uiteen ... maar dat je met plezier een uur sport en dat in combinatie met veel plezier en gezelligheid.

De training bestaat uit een opwarming, af en toe conditie en of (buik)spieroefeningen en vervolgens worden er één of twee toestellen klaargezet, waar ieder op zijn eigen niveau op kan turnen (onder begeleiding). Denk hierbij aan de tumblingbaan, trampoline, kast, paard, balk of brug. Ook is er altijd ruimte voor nieuwe ideeën en toestelcombinaties.

Kom jij binnenkort een (gratis) les mee turnen, dan zien we je graag bij gymzaal De Meet op dinsdagavond vanaf 19.15 uur! Mocht je vragen hebben, dan kun je een mailtje sturen naar turnen@hsv-haren.nl

[Inhoudsopgave](#)

[Sponsorcommissie](#)

We zijn erg blij dat twee enthousiaste ouders zich hebben aangemeld voor de nieuwe sponsorcommissie. Doel van de commissie zal zijn om zoveel mogelijk externe gelden binnen te halen, waardoor de financiële situatie van HSV Haren gezond blijft en extreme contributieverhogingen kunnen worden voorkomen.

Door de coronamaatregelen is er nog geen eerste overleg mogelijk geweest, maar dat betekent niet dat we stil zitten. Zeer waarschijnlijk mag de club meedoen aan een pilot van het platform Beter Turnen, dat erop gericht is clubs te ondersteunen bij het sponsorvraagstuk: hoe werf je sponsoren, welke sponsormogelijkheden zijn er, et cetera.

Mochten er nog meer mensen zijn die de sponsorcommissie willen versterken, stuur dan een mail naar ledenadministratie@hsv-haren.nl

[Inhoudsopgave](#)

[Protocol ongevallen](#)

Er is een ongevallenprotocol opgesteld, waarin beschreven staat hoe te handelen als er een ongeval plaatsvindt tijdens een training of wedstrijd. Wilt u dit protocol inzien, stuur dan een mail naar ledenadministratie@hsv-haren.nl.

[Inhoudsopgave](#)

Op de website van [HSV-Haren](#) is nog veel meer informatie te vinden:

- >> voor informatie over [een bijdrage in de contributie](#)
- >> wil je opzeggen, [email de ledenadministratie](#)
- >> wil je je [aanmelden](#)

