

**2019-2020**



**TURNEN  
GYMMEN  
SPORTKIDZ  
FREERUNNEN  
SPRINGGROEP  
SPORTFIT**

# INFORMATIEBOEKJE



**samen gezond sportief**

## Voorwoord

Dit informatieboekje is bedoeld voor leden, ouders en andere belangstellenden. Sportvereniging Olympia, opgericht in 1965, is van oorsprong een vereniging met meerdere takken van sport. In de loop van de jaren is S.V. Olympia zich gaan richten op de gym- en turnsport. De vereniging is aangesloten bij de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU).

Turnen is één van de weinige sporten die al van peuter-af-aan beoefend kan worden en ondersteunend is voor de ontwikkeling van kinderen. De motorische ontwikkeling van onze jongste leden gaat doorgaans al na een paar weken lidmaatschap met sprongen vooruit! We hebben een breed aanbod in lessen: ouder-kind gym, freerunnen, sportkidz, springgroep, turnen en sportfit. Kortom voor iedereen wat wils!

Natuurlijk zijn er voor al deze lessen en activiteiten veel vrijwilligers nodig. Zij zijn goud waard voor onze club! Vele handen maken het werk licht. Draagt u onze vereniging een warm hart toe en mogen we ook een keer van uw talent gebruik maken? Wilt u graag een donatie doen of Olympia sponsoren? We horen het graag van u!

Ondanks beperkte bijdragen uit sponsoring zijn we er trots op dat we al meer dan 50 jaar springlevend zijn!



Met sportieve groet, namens het bestuur,

Eleonora, Sietske, Jessica, Mark, Esmee

Penningmeester, secretaris, bestuurslid, ledenadministratie, bestuurslid

## Schoolvakanties/ feestdagen

Tijdens schoolvakanties geven wij geen les. Ook op feestdagen zijn er geen lessen. Voor de zaterdagtrainingen geldt: de eerste zaterdag van de vakantie is er nog gewoon les. De daaropvolgende zaterdag(en) er is geen les.

## Wedstrijden en competitie

Kijk voor een actueel overzicht van alle wedstrijden, de competitie en de uitslagen op onze website: [www.olympia-cuijk.nl](http://www.olympia-cuijk.nl) en de website van de KNGU: [www.KNGU.nl](http://www.KNGU.nl)



## Adressenlijst

Postadres: Wezelhof 3, 5431 LR Cuijk

Voorzitter	VACANT
Secretaris	Sietske den Dunnen 06-16605478 info@olympia-cuijk.nl
Penningmeester	Eleonora Willems 06-41943168 penningmeester@olympia-cuijk.nl
Bestuurslid	Jessica Slungers Voorzitter@olympia-cuijk.nl
	Esmee den Adel Esmee@olympia-cuijk.nl
Ledenadministratie	Mark Derksen 0485-321675 leden@olympia-cuijk.nl
Kledingcommissie	Tanja Bens bestellingen@olympia-cuijk.nl

*Emailadressen van de docenten kunt u vinden op onze website:  
[www.olympia-cuijk.nl](http://www.olympia-cuijk.nl).*

Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU):

Bondsbureau KNGU      info@kngu.nl Tel.: 055 - 505 87 00

[www.kngu.nl](http://www.kngu.nl)

## Inschrijven / aanmelden nieuwe leden

Nieuwe leden mogen vrijblijvend twee gratis proeflessen meedoen. Het inschrijfformulier dient - na de proeflessen - volledig ingevuld en ondertekend afgegeven te worden aan de leiding van de groep. Het inschrijfformulier is te downloaden via onze website. Bij aanmelding krijgt u van ons een bevestiging van de inschrijving.

## Opzeggen / afmelden

Opzegging vindt plaats via de website. Daar moet het digitale afmeldformulier worden ingevuld. Het afmeldformulier moet minimaal tien dagen voor afloop van het kwartaal bij ons binnen zijn. Tussentijds opzeggen is mogelijk, maar geeft geen recht op restitutie; restitutie is alleen mogelijk i.o.m. bestuur vanwege ernstige ziekte, ongeval, verhuizing, overlijden. Bij afmelding krijgt u van ons een bevestiging van de afmelding.

## Contributie 2019-2020

Sportvereniging Olympia Cuijk gaat uit van een jaarcontributie waarbij de betaling zich spreidt over 4 kwartalen.

<b>Contributie voor recreatieve groepen</b>		
<b><i>trainingsuren p/w</i></b>	<b><i>Jaarcontributie</i></b>	<b><i>per kwartaal</i></b>
<b>3/4 uur jeugd</b>	€112,00	€28,00
<b>1 uur jeugd</b>	€136,00	€34,00
<b>1,5 uur jeugd</b>	€180,00	€45,00
<b>2 uur jeugd</b>	€228,00	€57,00
<b>2,5 uur jeugd</b>	€272,00	€68,00
<b>3 uur jeugd</b>	€320,00	€80,00
<b>3,5 uur jeugd</b>	€360,00	€90,00
<b>1 uur volwassen</b>	€160,00	€40,00

Het inschrijfgeld bedraagt €15,00 per lid. Bij een bestelling op onze webshop ontvangt u als nieuw lid € 7,50 korting.

### **Bondscontributie:**

Elk kwartaal wordt de bondscontributie van uw rekening afgeschreven tesamen met de contributie. Leden die niet automatisch betalen, krijgen een nota.

Voor de jeugd tot 16 jaar is de bondscontributie in **2019** € 5,50 en voor 16 jaar en ouder € 6,75 per kwartaal. De KNGU past jaarlijks automatisch de inflatiecorrectie toe. SV. Olympia Cuijk heeft hier geen invloed op. Bij de KNGU loopt het jaar van januari t/m december. Dit betekent dat in december de bondscontributie voor 2020 bekend gemaakt wordt.

### **Hieronder het overzicht van de inningsmomenten:**

1 januari: 1<sup>e</sup> kwartaal van de jaarcontributie + bondscontributie  
1 april: 2<sup>e</sup> kwartaal van de jaarcontributie + bondscontributie  
1 juli: 3<sup>e</sup> kwartaal van de jaarcontributie+ bondscontributie  
1 oktober: 4<sup>e</sup> kwartaal van de jaarcontributie + bondscontributie

### **Privacy**

Als u of uw kind lid wordt bij ons, hebben we uw gegevens nodig om een overeenkomst met u te kunnen sluiten. S.V. Olympia Cuijk vindt het belangrijk dat er zorgvuldig met uw gegevens omgegaan wordt. We dragen er zorg voor en bewaren ze veilig. Wat we met uw persoonlijke gegevens doen en waarom we ze nodig hebben, kunt u vinden in onze privacyverklaring op onze website. We raden u aan om regelmatig onze website te bezoeken. Als u na het lezen van de privacyverklaring nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met Sietske [info@olympia-cuijk.nl](mailto:info@olympia-cuijk.nl)

## **Wat u verder moet weten?**

### **Nevenactiviteiten**

Van alle nevenactiviteiten die sportvereniging Olympia organiseert, wordt u altijd op de hoogte gebracht via de leiding, meestal via een e-mail, brief en/of mededeling tijdens voorgaande lessen.

### **Op de hoogte blijven**

Over alle activiteiten, wedstrijden en verdere bijzonderheden kunt u onze website raadplegen. Kijk regelmatig op onze Facebook pagina en website [www.olympia-cuijk.nl](http://www.olympia-cuijk.nl) om op de hoogte te blijven van alle activiteiten en nieuwtjes.

### **Vakanties**

Tijdens basisschoolvakanties zijn er geen lessen. Voor zaterdaggroepen geldt: de eerste zaterdag van de vakantie is er les, de daarop volgende zaterdag(en) is het vakantie. Mocht er incidenteel van worden afgeweken, wordt dit altijd tijdens de lessen hieraan voorafgaand of per e-mail bekend gemaakt.

### **Belangrijk tijdens de training**

Sportvereniging Olympia wil graag dat haar leden veilig kunnen sporten. En onderdeel hiervan zijn de voorschriften voor kleding en haardracht tijdens de lessen. In het kader van de veiligheid van uw kind vragen wij u er voor te zorgen dat lange haren goed vastzitten in een staart, knot of vlecht(en). Er mag niet op sokken gegymd worden. Wel op blote voeten of gym- of turnschoentjes. Sieraden en horloges moeten af.

## Sportmogelijkheden

### Recreatief turnen



Iedereen kan meedoen aan turnen. Je hoeft nog geen ster te zijn op de balk of op de brug. Iedere turn(st)er kan ergens goed in worden! De groepen zijn op leeftijd ingedeeld. Er wordt op diverse dagen en tijdstippen lesgegeven in verschillende gymzalen in Cuijk en Vianen.

### Wedstrijdturnen

SV. Olympia heeft een selectiegroep waar meiden twee keer in de week met plezier trainen. Ieder seizoen doen ze mee aan individuele wedstrijden waarbij doorstroming mogelijk is naar de regionale of landelijke wedstrijden. Daarnaast wordt er getracht ieder seizoen deel te nemen aan een teamwedstrijd en een onderlinge wedstrijd.

### Jong talent

In deze groep worden turnsters voorbereid op de wedstrijdgroep van S.V. Olympia. Meestal zijn meisjes in deze groep tussen de 6 en 8 jaar. Het doorstromen naar de wedstrijdgroep zal gebeuren in het schooljaar dat zij 8 jaar worden. Binnen de jong-talentgroep geldt er altijd een proefperiode. Kinderen kunnen hiervoor gescout worden door de leiding.





## Ouder-kind gym, peuters en kleuters

Kinderen vanaf 2 jaar kunnen bij onze vereniging terecht. Spelenderwijs komen alle grondvormen van bewegen aan bod, zoals springen, zwaaien, klimmen en klauteren, duikelen, gooien en vangen. In verschillende aanbiedingsvormen leren de kleinste leden zo hun evenwicht bewaren en krijgen ze inzicht in ruimte, afstand en snelheid. De lessen aan de peuters en kleuters worden gegeven middels de landelijke professionele lesmethode voor het Nijntje Beweegdiploma.

## Freerunnen

Freerunnen is een les voor actieve jongens en meisjes vanaf 6 jaar en ouder. Een les waarin klimmen klauteren en tricks aan de orde komen. Je kunt hierbij denken aan salto's, aerials, corks, jumps en nog veel meer trucjes. Tijdens deze lessen leer je verschillende tricks, maar draait het vooral om de fun!



## Springgroep

Trampolinespringen.... Je voelt je als een vogel in de lucht. Afzetten en hup...hoog, steeds hoger zweven. Zo zweef je door de lucht. Neerkomen op de verende mat en hup...weer hoog! Een salto, gestrekt of gehurkt, vlieg je door de lucht. Heerlijk steeds hoger en hoger zweven. Dat is trampolinespringen. Om hoge, maar vooral mooie sprongen en salto's te maken, moet je al je spieren perfect kunnen beheersen. En dat lukt alleen door te oefenen, véél te trainen. Al springende leer je je spieren te beheersen en te coördineren. Je verfijnt je gevoel voor evenwicht, ruimte, tempo en ritme.

## **Sportfit**

Iedereen die regelmatig aan lichaamsbeweging doet, voelt zich niet alleen fitter, maar houdt ook de conditie op peil of verbetert die. Er zijn twee groepen bij S.V. Olympia die onder leiding staan van professionele begeleiding.

**35-plussers (m/v)** houden gezamenlijk onder deskundige leiding de conditie op verantwoorde wijze op peil. Na de uitgebreide warming-up staat er elke week iets anders op het programma. Hierbij kunt u denken aan een balspel, badminton, looptraining, volleybal.

**senioren (m/v)** Deze recreatieve volleybalgroep van S.V. Olympia Cuijk is een dames- en herengroep die op maandagavond een uurtje gezellig een partij volleybalt. De les start met een uitgebreide warming-up waarbij er veel aandacht is voor het soepel houden van spieren en gewrichten. Elke week is er voldoende opkomst om een leuke pot te spelen, maar er wordt niet aan wedstrijden of competities meegedaan.



## **Beweegdiploma**

Binnen S.V. Olympia is het mogelijk voor uw zoon of dochter om het Beweegdiploma te behalen. Van de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) hebben we het keurmerk Beweeg-diploma mogen ontvangen.

### **Wat is het Beweegdiploma?**

Het Beweegdiploma is bestemd voor kinderen tot 6 jaar. In tegenstelling tot het zwemdiploma, dat al jarenlang bestaat en bijna als vanzelfsprekend tot de opvoeding behoort, is het Beweegdiploma nog niet zo ingeburgerd. Goed leren bewegen is heel belangrijk voor de motorische ontwikkeling van het kind. Omdat de lessen in groepsverband plaatsvinden, draagt het Beweegdiploma ook bij aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden.



### **Met welke leeftijd haal je het beweegdiploma?**

Er zijn twee Beweegdiploma's die behaald kunnen worden in de leeftijdsperiode tot 6 jaar. Alle kinderen van 3-6 jaar kunnen het Beweegdiploma gaan halen. Binnen Sportvereniging Olympia hebben we afgesproken dat kinderen:

- vanaf drie jaar beweegdiploma 1 kunnen halen
- vanaf vier jaar beweegdiploma 2 kunnen halen.

Kinderen jonger dan drie jaar volgen de reguliere lessen, maar zullen tijdens de diploma-les nog geen officieel diploma ontvangen. Uiteraard ontvangen zij wel een mooi verenigingsdiploma. Na het behalen van beweegdiploma 1 volgt beweegdiploma 2.

### Waar en wanneer?

De gymlessen van het Bewegingsdiploma worden gegeven binnen de huidige ouderkind-, peuter- en kleutergymlessen van Sportvereniging Olympia. De lessen worden gegeven volgens de landelijke professionele lesmethode voor het Bewegingsdiploma, die ontwikkeld is door de KNGU. Een methode die tot doel heeft de motoriek gedurende de peuter- en kleuterperiode optimaal te ontwikkelen. De belangrijkste motorische vaardigheden komen iedere les aan bod en vormen een goede basis voor diverse andere sporten.

### Het diploma

De lessenseries worden afgesloten met een heuse diploma-les. Alle kinderen die voldoen aan de door de KNGU-gestelde criteria zullen u tijdens deze les laten zien dat zij met veel plezier bewegen en welke bewegingsvaardigheden zij hebben geleerd. Aan het eind van de les ontvangen zij dan het officiële KNGU-bewegingsdiploma. Kinderen die nog niet voldoen aan alle criteria of beide diploma's gehaald hebben, ontvangen het echte verenigingsdiploma.



---

*Sportvereniging Olympia vindt niet dat het behalen van het diploma centraal staat, maar centraal staat dat uw kind zich met plezier beweegt en zichzelf kan ontwikkelen.*

---

## **Lesrooster**

Het lesrooster kan door omstandigheden wijzigen. Kijk voor het actuele lesrooster op onze website: [www.olympia-cuijk.nl](http://www.olympia-cuijk.nl)

## **Adressen gymzalen en sporthal**

Wij geven in verschillende gymzalen in Cuijk en Vianen les:

### **Sportcentrum Laco Cuijk**

Sint Annastraat 1  
5431 BE Cuijk

### **Gymzaal TTV Cevelum**

Havikshorst 24  
5431 LZ Cuijk

### **Gymzaal Welnietoch**

Akkerweg 3  
5434 PA Vianen

## **Clubkleding**

Sportvereniging Olympia heeft eigen clubkleding. De bedoeling van eigen clubkleding is dat iedereen ziet dat je bij onze vereniging hoort en dat dat iets is om trots op te zijn. Voor deelnemers van de wedstrijdgroepen is het verplicht het wedstrijdpakje te dragen tijdens de wedstrijden.



Voor de recreanten hebben we een fantastisch mouwloos turnpakje, gemaakt van blauw glad velours. Op de voorzijde zit een sprankelend patroon van glitter pailletten.

Daarnaast zijn er ook Olympia-shirts te koop. Alle kleding is te bestellen via de webshop op onze website.

## Juryleden

In het wedstrijdseizoen, tussen december en juni, worden er regelmatig wedstrijden georganiseerd door de KNGU. Dit betekent natuurlijk dat de turnsters dan paraat moeten staan met hun trainsters. Daarnaast is het een verplichting om elke wedstrijd zelf een jurylid te regelen.

### **Zonder jury, geen wedstrijden, helaas!**

We zijn altijd op zoek naar uitbreiding van ons juryledenbestand. Lijkt het je een uitdaging om te leren jureren? Vind je het leuk om met nieuwe mensen in contact te komen in een sportieve setting? Neem dan contact op met onze secretaris: [info@olympia-cuijk.nl](mailto:info@olympia-cuijk.nl)



De eer van je werk is altijd groot, want turners en turnsters van de wedstrijdgroepen beseffen heel goed dat ze zonder juryleden geen wedstrijden kunnen turnen!

## Activiteiten door het jaar heen.

Binnen de vereniging is er een aantal vrijwilligers die, als activiteitencommissie, diverse nevenactiviteiten organiseert en verzorgt. Heeft u ook interesse om mee te helpen? Meld u dan bij Sietske den Dunnen; [info@olympia-cuijk.nl](mailto:info@olympia-cuijk.nl). Zonder uw hulp kunnen wij niets organiseren. Jaarlijks is er een aantal vaste activiteiten voor de leden, onder andere:

- jong-talent-test voor turntalentjes
- ouder/kind lessen
- demonstraties
- vriendjes- en vriendinnetjes les
- nationale sportweek
- diplomalessen beweegdiploma
- deelname aan de Grote Club Actie
- clubkampioenschappen voor alle jeugdleden
- Pietengym

## Opleidingen

Alle leden bij Sportvereniging Olympia krijgen les van KNGU-gecertificeerde train(st)ers. Daarnaast volgt de leiding bijscholing op diverse gebieden om op de hoogte te blijven van actuele ontwikkelingen. Afgelopen jaren zijn er binnen de vereniging vele assistenten en leiding opgeleid via de opleiding Gymnastiek Leider niveau 1, niveau 2 en 3. Regelmatig starten er nieuwe opleidingen. In samenwerking met andere turnverenigingen en de KNGU worden cursussen aangeboden om het lesgeven onder de knie te krijgen en om- of bijscholing te volgen.

Kinderen vanaf 11 jaar mogen niveau 1 gaan doen. Wilt uw kind graag leren assisteren? Neem dan contact op met [info@olympia-cuijk.nl](mailto:info@olympia-cuijk.nl)



## Omgangsregels

Wij vinden afspraken over de manier van omgaan met elkaar belangrijk, omdat iedereen zich prettig en veilig moet kunnen voelen. Dit kan alleen als je elkaar in je waarde laat en elkaar met respect behandelt. Dit betekent dat wij in onze vereniging alle vormen van ongelijkwaardige behandeling zoals, pesten, machtsmisbruik, discriminerende, racistische, seksistische of (seksueel) intimiderende gedragingen of opmerkingen, of het hiertoe aanzetten, ontoelaatbaar vinden.

Wij vragen van alle medewerkers, vrijwilligers, kinderen, hun ouders of andere bezoekers, dat zij meewerken aan het naleven van de omgangsregels. Niet alle zaken die anderen kunnen kwetsen, kunnen we in regels verwoorden. Dan zouden het er veel te veel worden. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat als iets niet genoemd wordt, dit wel toelaatbaar is.



1. Ik accepteer en respecteer de ander zoals hij is en discrimineer niet. Iedereen telt mee binnen de vereniging.
2. Ik houd rekening met de grenzen die de ander aangeeft.
3. Ik val de ander niet lastig.
4. Ik berokken de ander geen schade.
5. Ik maak op geen enkele wijze misbruik van mijn machtspositie.
6. Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen.
7. Ik negeer de ander niet.
8. Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen.
9. Ik vecht niet, ik gebruik geen geweld, ik bedreig de ander niet, ik neem geen wapens mee.
10. Ik kom niet ongewenst te dichtbij en raak de ander niet tegen zijn of haar wil aan.
11. Ik geef de ander geen ongewenste seksueel getinte aandacht.
12. Ik stel geen ongepaste vragen en maak geen ongewenste opmerkingen over iemands persoonlijk leven of uiterlijk.
13. Als iemand mij hindert of lastig valt dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt, vraag ik een ander om hulp.
14. Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden en spreek degene die zich daar niet aan houdt erop aan en meldt dit zo nodig bij het bestuur.