

SJZ NIEUWSBRIEF

SEPTEMBER 2025

Het nieuwe seizoen is begonnen!

Yes, het nieuwe sportjaar is begonnen! De leiding staat weer te springen om alle leden van SJZ Gymnastiek nieuwe dingen te leren. Van dinsdag t/m zaterdag staan wij elke dag in de zaal om gezellig te oefenen en te trainen. Onderaan deze nieuwsbrief is het lesschema 2025-2026 te vinden met alle lestijden en wie de hoofdleiding is van het desbetreffende uur. De hoofdleiding van het uur vindt het fijn om een afmelding te ontvangen voorafgaand aan de les wanneer een lid niet bij de training aanwezig is. Voor het selectie turnen is het verplicht om af te melden. Wij, de leiding en het bestuur van SJZ Gymnastiek, wensen alle leden een mooi sportjaar toe!

Kamp 2025

In de laatste week van de zomervakantie gaat SJZ Gymnastiek altijd op kamp. Dit jaar is SJZ Gymnastiek afgereisd naar Valkenswaard. Hier hebben de leden en de leiding enorm genoten van het SJZ-kamp 2025. Van maandag t/m vrijdag hebben wij veel verschillende spellen gespeeld met elkaar. Dit jaar was het thema: Malpie University! Wij zaten in het bosgebied 'De Malpie'. In combinatie met het schoolthema waren wij een weekje op de Malpie University. Het was weer een ontzettend gezellige kampweek met elkaar!



Op maandag verzamelden rond het middaguur alle kampingangereisde in Zoeterwoude. Rond 14.00 uur kwamen alle kampingangereisde aan in Valkenswaard en was het meteen tijd voor het eerste spel: de schoolplein spelletjes! Om elkaar beter te leren kennen zijn wij ook kennismakingsspelletjes gaan spelen, zoals een kennismakingsbingo. Voor het avondeten hebben wij heerlijke macaroni gegeten en vervolgens een potje levend stratego gedaan. 's Avonds hebben wij een speurtocht gedaan, alleen voor de oudsten waren de aanwijzingen voor de terugweg opeens weg... Tijd voor de dropping!

De dinsdag begon met ochtendgymnastiek. Een kleine workout om de dag mee te beginnen. Daarna deden wij het spel zeeslag, maar dan in real life. Nadat alle boten waren gezonken, begonnen we met het maken van onze eigen lunch. De zelfgemaakte pizza's, wentelteefjes, wraps, broodjes caprese en brownies smaakten heerlijk! Na de lunch was het tijd voor een klassiek kampspel, de ladderrace. Na allerlei korte minigames te hebben gespeeld, zijn we daarna begonnen aan de viesmaakspellen! Het potje stiften, met de elleboog in de verf dippen, was een daverend succes en iedereen was lekker vies geworden. Daarom was het tijd voor een lekkere douche! Na het avondeten zijn wij het spel levend dokter bibber gaan spelen en 's avonds was het tijd voor een spannende tocht! Het griezelde in het bos... spannend!





Na de ochtendgymnastiek zijn wij de woensdag begonnen met een speurtocht! Daarna kregen wij te horen dat er een moord was gepleegd op het kampterrein... tijd voor het spelletje levend cluedo! Gelukkig wisten de kampingers het mysterie op te lossen en konden we door naar het veilingsspel! Een spel met veel geschreeuw en goede onderhandelingen. Vervolgens was het 1e spel binnen, namelijk 'the masked leiding'. Alle leiding had van tevoren een filmpje opgenomen waarin zij lastig te herkennen waren. Aan de deelnemers de taak om te raden wie welke leiding is. Daarna was het tijd voor nieuw spel: vreemde vogels spotten. Hier mochten de kinderen even lekker schreeuwen en gek doen, het was een gezellige boel! Na het eten was het tijd voor verschillende proefjes, erg interessant! Als laatste avondspel stond het smokkelspel op de planning.

De laatste lange dag, de donderdag, begon met een lesje yoga. Na een relaxte start zijn wij begonnen met het vak geschiedenis, het spel 'Jagers en verzamelaars'. Daarna bouwden wij in groepjes een zo'n stevig mogelijke brug van papier en plakband. Één groepje had wel een hele goede papierbrug gebouwd, deze kon wel 26 kilo dragen!! Na de lunch gingen wij door met het spel 'Dress like a princess', een ren-je-rot spel waarbij je een paspop moet aankleden met zoveel mogelijk gekke accessoires! Daarna was het tijd om onszelf zo mooi mogelijk aan te kleden, het was namelijk tijd voor het casino! Na alle spelletjes in het casino zijn wij heerlijk pannenkoeken gaan eten met elkaar. Het smaakte heerlijk!! De hele week hadden de kampdeelnemers al tijd om een act voor te bereiden, en het was nu tijd om deze te laten zien tijdens de talentenjacht! Hierna ging het dak eraf tijdens de gezellige disco! Tot in de late uurtjes hebben wij gedanst en gefeest, en daarna heerlijk geslapen.



Vrijdag was de laatste kampdag! Helaas gingen wij in de middag alweer naar huis. Maar eerst speelden wij nog met elkaar het laatste kampspel: levend hitster! Het was een super gezellige kampweek met elkaar! Bedankt allemaal!

Dit jaar hebben wij van Babbels & Bubbels speelgoed gekregen die wij buiten op het kampterrein konden gebruiken. Hier is heerlijk mee gespeeld! Dankjewel Babbels & Bubbels voor het sponsoren van een groot springtouw, de jeu de boules set en de tafeltennisbatjes! De leiding kan nu al niet meer wachten tot volgend jaar. Volgend jaar zullen wij weer op kamp gaan in de laatste week van de zomervakantie. Zet daarom allemaal **maandag 24 t/m vrijdag 28 augustus 2026** alvast in de agenda, dan maken we er samen weer een onvergetelijk leuke kampweek van!

Wilt u meer lezen over kamp 2025? Check dan onze Facebookpagina (SJZ Gymnastiek) voor de dagverslagen en leuke foto's!

Belangrijke data

Elk jaar organiseert SJZ Gymnastiek activiteiten voor jong en oud. Ook dit jaar zullen wij veel verschillende leuke activiteiten doen. Zo gaan we jaarlijks gezellig met de hele vereniging (disco)zwemmen, dansen we een avond in de SJZ-disco, organiseert SJZ Gymnastiek een Sport- en Speldag en kijken we met elkaar een film in de SJZ-bioscoop!

Onderaan deze nieuwsbrief is een schema te vinden met de data van de verschillende activiteiten. Nog niet alle data van de activiteiten staan vast. Zodra wij meer zekerheid hebben over de data, hoort u van ons. Zet alle data alvast in de agenda, zodat we samen een gezellige dag ervan kunnen maken met zoveel mogelijk leden. Tegen de tijd dat de activiteit dichterbij komt, krijgt u meer informatie via de leiding.

Meidenuur

Zoals u wellicht weet, is het lesuur op vrijdag (lesuur 1, van 17.00 uur tot 18.00 uur) vorig jaar stopgezet vanwege een te laag aantal deelnemers. Inmiddels merken wij dat sommige van onze andere uren, met name het recreatieturnen op donderdag en de zaterdag 3 (van 11.15 uur tot 12.15 uur), erg vol beginnen te raken. Dit vinden wij als vereniging goed om te zien, maar wij willen er ook voor zorgen dat ieder lid voldoende ruimte en aandacht krijgt tijdens de lessen.

Om die reden willen wij een nieuw lesuur starten op vrijdag van 17.00 tot 18.00 uur. Dit nieuwe uur wordt een speciaal meidenuur, bedoeld voor meiden die houden van een combinatie van turnen en plezier. Tijdens dit uur zullen wij aan verschillende turnonderdelen werken, maar er zal ook ruimte zijn voor leuke, gezellige spelletjes. Het meidenuur is voor meiden in groep 5 t/m groep 8.

Om te kijken of er voldoende animo is voor dit nieuwe meidenuur, organiseren wij in de maand september proefmomenten op:

- Vrijdag 12 september 2025
- Vrijdag 19 september 2025
- Vrijdag 26 september 2025

Alle meiden die interesse hebben, zijn van harte welkom om (één of meerdere van) deze proeflessen bij te wonen. Deelname is vrijblijvend en bedoeld om te ervaren of dit uur eventueel bij je past. Aanmelden voor een proefles is niet nodig.

Na afloop van deze drie proeflessen zal gekeken worden of er voldoende belangstelling is om dit uur structureel op te nemen in het lesrooster van onze vereniging. Hierover zullen wij u later informeren.

Grote Clubactie 2025

Elk jaar doen wij met de vereniging mee aan de Grote Clubactie! Zo ook dit jaar. Dit jaar sparen wij met elkaar voor nieuwe materialen voor in de zaal. Hoe werkt de Grote Clubactie? Op zaterdag 20 september start het loten verkopen. Iedereen vanaf 8 jaar mag dan loten verkopen aan familie, vrienden, burens, etc. Een lot kost €3,-, waarvan €2,40 rechtstreeks naar onze vereniging gaat. Naast dat de leden veel geld kunnen ophalen voor de vereniging, kan diegene die een lot heeft gekocht ook nog mooie prijzen winnen. In de week voor de start van de grote clubactie (week 38) krijgen alle leden van 8 jaar en ouder een brief mee en

hun persoonlijke verkoopkaart. Hiermee kunnen de leden langs de deuren om zoveel mogelijk loten te verkopen. Om onze leden te bedanken voor hun bijdrage geven wij als vereniging iets kleins terug. Namelijk voor elke 5 loten die een lid verkoopt, verdient het lid €1,00 voor zichzelf!

Dit jaar hebben wij ook 4 superloten in de verkoop! Een superlot kost €150,- en staat gelijk aan 50 loten. Hiervan gaat €120,- direct naar onze vereniging. Wanneer een superlot verkocht wordt, sponsor je onze vereniging én doen wij automatisch mee aan de superlottrekking. Hierbij kun je prijzen winnen van wel €5000,-! Het zou onwijs tof zijn om hier een keer aan mee te kunnen doen. Heeft u interesse in een superlot? Contacteer of spreek een leiding aan van het uur.

Wij hopen op een mooi bedrag zodat wij weer nieuwe spullen voor in de zaal kunnen aanschaffen en de lessen nog beter kunnen aanbieden! Alvast succes (en bedankt) aan alle leden die gaan verkopen!!

Lesoverzicht

Onderaan deze nieuwsbrief is het lesoverzicht te vinden voor het gymseizoen 2025-2026. Afmelden mag bij de hoofdleiding (te vinden onder 'onder leiding van'). Elk gym- en turnuur heeft een WhatsApp groep met ouder(s)/verzorger(s) en de hoofdleiding van het uur. Zit u nog niet in deze groepsapp van het desbetreffende uur? Geef dit even aan bij de leiding zodat u kan worden toegevoegd aan de groepsapp. Mocht u nog vragen hebben over het lesoverzicht, stel gerust uw vragen aan de leiding van het uur.

Sociale media

Vindt u het leuk om up-to-date te blijven over de activiteiten en lessen binnen SJZ Gymnastiek? Volg dan SJZ Gymnastiek op Instagram en Facebook.



SJZ Gymnastiek



sjz.gymnastiek

Lesindeling 2025-2026

Dag	Tijd	Groep	Onder leiding van	Locatie
Dinsdag	17.30-18.30	Gym: jongens groep 2 t/m 5	Roxana	Klaverhal
Dinsdag	19.30-20.30	Springuur	Dennis	Klaverhal
Dinsdag	20.30-21.30	Heren conditietraining	Swen en Frederique	Klaverhal
Woensdag	17.15-20.00	Turnen: selectie meisjes	Marije	Klaverhal
Woensdag	20.00-21.00	Dames conditietraining	Zohra	Klaverhal
Donderdag	17.30-19.30	Turnen: recreatie meisjes vanaf groep 4	Tisha	Klaverhal
Vrijdag	09.30-10.30	Dames conditietraining	Zohra	Ons Huis
Vrijdag	17.00-18.00	Gym: meisjes groep 5 t/m 8*	Lotte	Klaverhal
Vrijdag	18.00-19.00	Gym: jongens groep 6 t/m 8	Marit	Klaverhal
Vrijdag	19.00-20.00	Gym: gemengd vanaf middelbare school	Hanna	Klaverhal
Zaterdag	09.30-10.15	Gym: ouder-kind vanaf 2 jaar	Lars en Lotte	Klaverhal
Zaterdag	10.15-11.15	Gym: kleuters vanaf 3,5 jaar t/m groep 2	Lars en Lotte	Klaverhal
Zaterdag	11.15-12.15	Turnen: recreatie meisjes groep 2 t/m groep 4	Lars en Lotte	Klaverhal
Zaterdag	15.30-18.00	Turnen: selectie meisjes	Marije	Turnhal Broekplein

* onder voorbehoud, zie kopje 'Meidenuur'

Activiteitschema 2025-2026

Datum	Activiteit
14 september 2025	Kinder sport pret bij de Groene Hardloop
20 september 2025	Start Grote Clubactie 2025
17 oktober 2025	Zwemmen
25 oktober 2025	Turnhaltraining*
28 november 2025	Crazy Sint & Piet
29 november 2025**	Onderlinge wedstrijden (alleen selectie en recreatieturnen)
17 januari 2026	Trefbaltoernooi
6 februari 2026	Filmavond
7 maart 2026	Turnhaltraining*
27 maart 2026	Disco
11 april 2026	Sport- en Speldag
17 april 2026	Koningsspelen
30 mei 2026	Turnhaltraining*
Weekend dorpsfeest Zoeterwoude	Dorpsfeest: baggercross
Weekend dorpsfeest Zoeterwoude	Dorpsfeest: spring middag
24 augustus t/m 28 augustus 2026	Kamp

* Turnhaltrainingen zijn alleen voor de recreanten van de volgende uren: dinsdag 2, donderdag recreatie turnen, vrijdag 1, vrijdag 2 en vrijdag 3. De trainingen zijn van 18.00 - 20.00 uur in Turnhal Broekplein in Leiden.

** Datum onder voorbehoud