

Van A tCt Z

Nieuwsbrief over het reilen en zeilen in en rondom ACZ

augustus
2021
Editie 3



INTRO

Beste allen,

We hopen dat jullie allemaal een fijne zomervakantie hebben gehad en weer opgeladen zijn om aan een nieuw seizoen te starten. Het eerste jaar in ons nieuwe zwembad is alweer voorbij en we hopen dat we dit seizoen het bad vaker gebruiken dan afgelopen jaar!



Ter herinnering staan de laatste corona regels vernoemd in het stukje 'van het bestuur'. En denk daarnaast aan de basis regels: handenwassen, 1,5 meter, thuis bij klachten en zorgen voor voldoende frisse lucht.

Veel leesplezier en tot snel in het bad.

VAN HET BESTUUR

Afdelingen

Begin September gaat het zwemseizoen weer van start. Door verschillende oorzaken staan er voor ACZ een aantal veranderingen op stapel. De afdeling Recreatief 50+ gaat beide baden gebruiken, op 3 dagen gedurende 1 uur. Hierover kun je meer lezen in het artikel van de afdeling Recreatief 50+. De afdeling Elementair gaat (in plaats van Zwemvaardigheid 1, 2 en 3) een eigen programma aanbieden dat, naast watervrij zijn en plezier in het zwemmen houden, gericht is op voorbereiding voor Wedstrijd- en Synchroonzwemmen. Het leeszwellen voor mensen met een beperking zal worden geconcentreerd op de woensdagavond.

Ledenpassen

ACZ heeft ledenpassen in ontvangst genomen, van Sportief Capelle. De passen zijn op naam en worden per afdeling persoonlijk uitgereikt. Meer hierover verderop in de nieuwsbrief.

Corona

Er zijn nog steeds maatregelen van kracht ivm Corona. Vanaf zaterdag 26 juni gelden de maatregelen uit protocol versie 6.0 (<https://water-vrij.nl/organisaties/>). De belangrijkste wijzigingen zijn:

IN DEZE EDITIE

- ❖ INTRO
- ❖ VAN HET BESTUUR
- ❖ CLUB VAN HET JAAR
- ❖ TOEGANGSPASSEN
AQUAPELLE
- ❖ WELKOM OP DE
CLUB
- ❖ BBQ
- ❖ RECREATIEF 50+
- ❖ WATERSPETTERS
- ❖ SYNCHROON
- ❖ WEDSTRIJD
- ❖ WIST JE DAT?
- ❖ KALENDER
- ❖ OPROEPEN



- De mondkapjesplicht vervalt
- Alle wedstrijden zijn weer toegestaan. Hierbij is publiek op 1,5 meter toegestaan
- De maximale groepsomvang voor activiteiten vervalt
- Er mag maximaal 1 bezoeker per 5 vierkante meter van de accommodatie (exclusief personeel) worden toegelaten
- Ouders worden bij de zwemlessen en het diplomazwemmen gezien als publiek. Zij mogen op 1,5 meter afstand toekijken.

Leden

Mede door de Corona periode heeft ACZ leden verloren en zijn er weinig nieuwe mensen (met name kinderen) lid geworden van ACZ. Graag willen we die trend omdraaien en dat is ook nodig! Bij de afdelingen wedstrijd en synchroon willen we bijvoorbeeld kinderen al na hun A-diploma als lid verwelkomen. Willen jullie oud-leden, vrienden en bekenden enthousiast maken voor ACZ? Heb je andere ideeën hoe we leden kunnen werven, dan verneemt het bestuur dat graag.

Bestuur

Het bestuur van ACZ bestaat nu uit 3 leden. We zijn nog op zoek naar een secretaris en een algemeen bestuurslid om de benodigde 5 bestuursleden te hebben. Bij voorkeur willen we bestuursleden van de afdelingen recreatief 50+, waterspetters en/of elementair, zodat het bestuur een goede afspiegeling is van de vereniging. Kom een keer deelnemen aan een bestuursvergadering, om te kijken of het meebesturen wat voor je is!

Beleid

In het najaar van 2021 gaat het bestuur, samen met vertegenwoordigers van de afdelingen en commissies, het beleidsplan voor 2022 – 2025 opstellen. Hierin wordt ACZ begeleid door Rotterdam Sportsupport. Rabobank Rotterdam sponsort dit traject. Mocht je ideeën hebben wat ACZ in het beleid voor de komende 4 jaar zou kunnen opnemen, dan kun je dat kenbaar maken via: voorzitter@acz-capelle.nl.

Clubkleding

In de komende periode gaan een aantal vrijwilligers van ACZ een nieuwe huisstijl ontwikkelen en een daarbij passende nieuwe kledinglijn selecteren. Meer informatie volgt te zijner tijd.

Sponsoring

In het voorjaar had Jumbo koperwiek een sponsoractie voor verenigingen: "Spek de Kas". Deze actie heeft € 829,00 opgeleverd, waarvoor ACZ een waterdichte microfoon-set voor de trainers gaat kopen. De Jumbo heeft aangegeven ACZ ook op andere wijze te gaan sponsoren, zoals bijdragen (in natura) aan de barbecues voor de afdelingen.

NOG MEER NIEUWTJES
OVER ACZ ZIEN?

BEZOEK DAN OOK EENS
ONZE SOCIALS!





De Plus 's Gravenland in Capelle aan den IJssel heeft binnenkort ook een sponsoractie: "Spaar je Club gezond". Van zondag 5 september t/m zaterdag 13 november 2021 ontvangen klanten een sponsorpunt bij elke 10 euro aan boodschappen en bij geselecteerde actieproducten. Op de actiesite www.plus.nl/sponsorpunten kunnen alle deelnemende clubs en verenigingen (per winkel) bekeken worden én kunnen de sponsorpunten aan de clubs worden geschonken. Deze site staat live vanaf 1 september 2021. We vragen jullie om hieraan mee te doen en dat ook vragen aan burens, familie en vrienden. Het loont echt! Het doel van ACZ voor deze spaaractie is het bijdragen aan/aanschaffen van (nieuwe) clubkleding voor vrijwilligers.



Mocht je andere acties tegenkomen die voor ACZ interessant zijn, of met jouw bedrijf ACZ op de een of andere manier kunnen sponsoren, dan vernemen we dat graag via voorzitter@acz-capelle.nl.

Wij wensen alle leden van ACZ een plezierig, sportief en succesvol seizoen toe.

CLUB VAN HET JAAR

Helaas is ACZ geen club van het jaar geworden, maar met alle stemmen die we hebben gekregen zijn we wel 'gemeente winnaar' geworden.

Iedereen bedankt voor het stemmen!



TOEGANGSPASSEN AQUAPELLE

Als het goed is hebben alle leden op 25 augustus een e-mail ontvangen over de toegangspassen voor Aquapelle. Mocht u de e-mail hebben gemist; hieronder treft u een kopie van het bericht.

Beste leden,

Ik hoop dat iedereen een fijne en ontspannen vakantie heeft gehad en klaar is voor het nieuwe zwemseizoen.

Zoals eerder gecommuniceerd zal de toegang tot Aquapelle veranderen. De verhuurder van het complex Aquapellen heeft voor ACZ-leden toegangspassen beschikbaar gesteld.

Deze toegangspassen zullen alleen aan de leden, die geen betalingsachterstand hebben, worden verstrekt. De toegangspassen zullen door de vertegenwoordigers/trainers van de betreffende afdeling worden verstrekt. Elke pas is voorzien van een uniek nummer, welke gekoppeld is aan uw naam en waarvoor voor ontvangst moet worden getekend.

De pas is gratis, maar wij vragen wel €5,00 borg. Bij het beëindigen van het lidmaatschap levert u de pas weer in en krijgt u de €5,00 borg weer terug.

Als u de pas kwijtraakt, bent u uw borg ook kwijt. Voor een nieuwe pas moet u opnieuw €5,00 borg betalen!

Voor de afdracht van de borg hoeft u niets te doen, deze zal bij de volgende contributieronde worden geïnd.

Eenmalige actie:

Voor €2,50 kunt u een ACZ-pashouder kopen, bij het ophalen van de toegangspas. Deze is uittrekbaar en kan makkelijk aan een sporttas of rugzak worden vastgemaakt, waardoor u het minder makkelijk kwijtraakt.

Met vriendelijke groet,

Glenn Vyent
Penningmeester ACZ-Capelle
penningmeester@acz-capelle.nl

WELKOM OP DE CLUB

27 mei 2021 is er door Sportief Capelle voor de Capelse sportverenigingen een Webinar georganiseerd die in het teken stond van gastvrijheid, ledenwerving en ledenbehoud: "Welkom op de club". Namens ACZ hebben Antoinette Sijben en Marc van der Stuyft aan deze Webinar deelgenomen.



De Webinar werd begeleidt door Start2Create, waarbij afgestapt werd van de geijkte denkpaden, je brein op scherp werd gezet en waarbij je werd gestimuleerd om met een andere blik naar je sporter te kijken.

Sportief Capelle kijkt terug op een inspirerende en mooie Webinar waarbij door de deelnemers is aangegeven dat ze graag een vervolg zien op deze Webinar.

Sportief Capelle is hierover met Start2Create in gesprek.

Antoinette en Marc willen naar aanleiding van de Webinar de creatieve tools die ze aangereikt hebben gekregen om leden te gaan werven en behouden, delen met de verschillende afdelingen van ACZ. Meer informatie hierover zal nog volgen.

BBQ

Na een lange periode van stilte leek het de activiteiten commissie een goed idee om een BBQ voor de hele vereniging te organiseren. Een fijne start voor een corona vrij seizoen en mogelijkheid om kennis te maken met andere afdelingen binnen ACZ. Helaas is corona nog steeds niet klaar met ons en hebben we nog te maken met regels waar we ons aan moeten houden. Daarom wordt de BBQ nu per afdeling georganiseerd.

Recreatief 50+ zal op vrijdagavond 10 september in het Scouting centrum aan de Jacques Dutilhweg samenkomen. Synchroon heeft 12 september gereserveerd en wedstrijd wil het liever in het voorjaar van 2022 organiseren. Voor de waterspetters en elementair volgen er nog data en communicatie. Het bestuur heeft het voorstel van de activiteiten commissie van harte ondersteund en heeft een budget ter beschikking gesteld zodat iedereen gratis kan deelnemen. We wensen iedereen een gezellige en smakelijke BBQ toe.

RECREATIEF 50+

Op maandag 6 september gaan we weer van start voor het nieuwe seizoen. Er zijn echter een aantal wijzigingen t.o.v. het vorige seizoen. We hebben gelukkig weer de beschikking over het hele zwembad, maar een andere starttijd. We zwemmen op maandag, woensdag en donderdag van 11:00 – 12:00. Helaas zullen we dit zonder Bianca moeten doen daar zij heeft aangegeven niet meer beschikbaar te zijn voor ACZ. Wij vinden dit natuurlijk erg jammer, maar hebben begrip voor het feit dat zij de prioriteit legt bij de zorg voor haar jonge gezin. We zullen haar enthousiaste lessen en ook het werk achter de schermen zeker gaan missen. Dank voor de vele jaren van inzet voor onze 50+ ers en onze zwemvrienden met een beperking. Het gaat je goed.

Mac de Roode heeft voor de maand september beloofd om de maandag van Bianca over te nemen, naast zijn inzet op de woensdag. Miranda blijft op donderdag haar enthousiaste lessen geven. Vanaf oktober zullen we iemand anders aan de badrand moeten zien. We zijn naarstig op zoek naar een



vervanger. Suggesties zijn welkom. Het ledenaantal van recreatief groeit gestaag (ca. 70 leden) en vrijwel elke week toont iemand interesse in onze vereniging een prima ontwikkeling want er is nog plaats genoeg in het zwembad voor meer enthousiaste 50+ ers. Neem eens een vriend of vriendin me voor een gratis kennismaking les, ze zijn van harte welkom.

Tenslotte verzoek ik iedereen die voor de eerste keer komt dit seizoen, iets eerder (bijvoorbeeld 10:45) te komen voor het in ontvangst nemen van de toegangspas tot het zwembad. Een gezond, ontspannen en plezierig seizoen toegewenst.

WATERSPETTERS

Vanuit de waterspetters is er geen nieuws, wel is er natuurlijk nog steeds ruimte voor nieuwe waterspetters. Dus bij deze een herhaling van wat er zoal bij de waterspetters gebeurt.

Elke vrijdag starten we onze les om 18:00 uur in het instructiebad met een leuke en gezellige groep kinderen. De helft van de les bestaat uit het beter leren zwemmen en het opbouwen van de conditie. We letten hierbij op de zwemtechniek en uithoudingsvermogen. Iedereen wordt op zijn eigen niveau uitgedaagd.

De tweede helft van de les is heel divers en is gericht op spelenderwijs kennismaken met verschillende elementen van het zwemmen. Het is gericht op veilig leren zwemmen. We doen oefeningen met klimmen en klauteren over matten, salto's maken, leren duiken en zwemmen onder obstakels door. Ook doen we oefeningen met de bal, gaan we zwemmen met muziek of doen we een estafette. Kinderen leren zich vrij te bewegen in het water en ervaren dat zwemmen heel leuk en sociaal is en bouwen ondertussen een goede conditie op wat hun zwemvaardigheid ten goede komt.

Weet jij nog iemand die past bij de waterspetters, verwijfs diegene dan door voor een proefles. Ze kunnen zich aanmelden via waterspetter@acz-capelle.nl

SYNCHROON

Zomervakantie trainingen

Tijdens de zomer is er door synchroon doorgetraind. Er was op zaterdagochtend van 08:00 – 10:00 ruimte voor tenminste een uur conditie training en het 2e uur kon vrij ingevuld worden. Helaas, kon 1 zaterdag niet doorgaan. Het spijt ons enorm dat dit bericht zeer laat of zelfs te laat is aangekomen bij sommige zwemsters, brengende papa's en/of mama's. We zullen hier lering uittrekken en dit anders organiseren voor volgend jaar.



Daarnaast mocht synchroon op woensdagavond ook meetraineren bij de wedstrijd afdeling. Dank jullie wel, Wedstrijd afdeling!

Wedstrijdkalender

De wedstrijdkalender voor seizoen 2021-2022 staat op de website van KNZB West: <https://www.knzwest.nl/synchroonzwemmen/kalendersynchro>

EJK Malta

Onze eigen Maria Lorenzini was geselecteerd om mee te doen aan het EJK in Malta, samen met haar duet partner Marloes Steenbeek (ZPCH). De wedstrijden vonden plaats op 30 juni en 1 juli. Tijdens de vrije kwalificatie zwommen ze naar een mooie 9e plek. Daarmee kwalificeerden zij zich voor de finale en tijdens die finale konden de dames een nog betere zwem laten zien en eindigden ze op een 8e plek met 79.9000 punten. Met het technische duet werden ze 9e met 79.0086 punten.

Uiteraard werd een en ander op de voet gevolgd vanuit Nederland 😊. Op de foto hieronder zie je alle zwemsters en trainsters de wedstrijd live volgen via de stream.



Jurysecretaris/tijdwaarnemer (M-er)

We zijn weer opzoek naar vader, moeders, opa's, oma's of andere vrijwilligers die zich willen laten opleiden tot M-er.

Tijdens een wedstrijd zitten twee (2) of drie (3) jury secretarissen samen aan 1 tafel. Het is de bedoeling dat zij onafhankelijk van elkaar de opgelezen cijfers noteren op de daarvoor bestemde formulieren. Zij maken de noodzakelijke berekeningen om de resultaten van de verschillende wedstrijd onderdelen en het eindresultaat te bepalen.



Deze official opleiding wordt tegenwoordig aangeboden via e-learning. Je kan de opleiding dus gemakkelijk volgen in je eigen tijd en zonder ergens naar toe te moeten gaan. Op de website van de KNZB kan je meer informatie hierover vinden: <https://www.knzb.nl/> : Home > Vereniging & wedstrijd sport > Opleidingen > Official opleidingen > Synchroonzwemmen.

Wanneer je vragen hebt over deze opleiding of opleiding tot jury, kun je daarvoor altijd terecht bij een van onze trainers en/of Antoinette Sijben.

WEDSTRIJD

De wedstrijdkalender voor seizoen 2021-2022 staat op de website van KNZB West: www.knzbwest.nl/wedstrijdzwemmen

WIST JE DAT?

- ❖ We nog steeds verschillende leden/vrijwilligers aan jullie willen voorstellen, maar zo vlak na de zomervakantie dit niet gelukt is voor deze nieuwsbrief

KALENDER

- ❖ 31 augustus: 1^e training van synchroon. Vanaf 17:00 voor de selectie. Om 18:00 voor de aanloop
- ❖ 6 september: start seizoen voor recreatief 50+
- ❖ 10 september: BBQ voor recreatief 50+
- ❖ 12 september: BBQ voor synchroon. Vanaf 16:00 voor zwemsters tot 17 jaar voor sport en spel en vanaf 17:30 vanaf 17 jaar. Je kan je voor 5 september opgeven via je trainster

OPROEPEN

Herhaling: ACZ is voor verschillende activiteiten/commissies nog opzoek naar vrijwilligers.

- ❖ Bestuursleden

Het bestuur is op zoek naar aanvulling van het dagelijks bestuur (DB) en het algemeen bestuur (AB). Het AB bestaat uit het DB en enkele algemene leden van bestuur. Wij zoeken een secretaris voor het DB en 1 algemeen bestuurslid voor het AB.



- Secretaris: de secretaris ziet erop toe dat het vastgestelde secretariële beleid gevolgd wordt
- Algemene leden: een algemeen lid is belast met één of meerdere taken of projecten, die hem/haar door het dagelijks bestuur zijn aangedragen en door het lid zijn aanvaard. Te denken valt aan (concrete verdeling zal worden besproken en gemaakt op basis van interesses, competenties en beschikbare tijd):
 - Algemeen bestuurslid PR & Communicatie
 - Algemeen bestuurslid Afdelingen

❖ Coördinator horeca Aquapelle

Sportief Capelle wil graag met de sportverenigingen in Aquapelle samenwerken om de exploitatie van de horeca zo goed mogelijk te laten verlopen.

Het plan is om in de horeca per vereniging een avond voor onze rekening te nemen. In de weekenden, afhankelijk van competitie/evenementen/trainingen, kan het bemensen van de horeca door beide verenigingen gezamenlijk georganiseerd worden.

❖ Zweminstructeur G-zwemmen

Zwemmen en bewegen is goed voor iedereen, zeker ook voor mensen met een beperking. ACZ verzorgt daarom speciale zwemmomenten voor mensen (kinderen en volwassenen) met een beperking.

Bij Recreatief 50+ kunnen onze G-zwemmers meedoen aan Aquarobics of baantjes trekken. Ook voor mindervalide kinderen is het mogelijk om bij de afdeling Elementair van ACZ een zwemdiploma te behalen.

Momenteel is er een wachtlijst voor mensen met een beperking, die lid willen worden. ACZ heeft 2 instructeurs die gediplomeerd zijn om instructie te geven en ervaring hebben met het begeleiden van minder valide zwemmers. Om aan de vraag te kunnen voldoen en flexibeler te zijn bij ziekte en verlof is zijn wij op zoek naar 2 instructeurs G-zwemmen.

We hopen dat jullie de nieuwsbrief met plezier hebben gelezen. Tot de volgende editie!

Sportieve groet,
Commissie ledenbehoud/ledenwerving (en alle schrijvers/sters)



ACZ-Capelle
&
Acz Synchro



aczsynchro
&
aczwedstrijd



www.acz-capelle.nl