

Beste K.D.O. ers,

K.D.O. start met veel plezier volgende week weer met alle lessen. Na een aantal maanden niet kunnen sporten vanwege het CORONA-virus gaan de gymzalen weer open. De Gemeente Amsterdam heeft een protocol **Verantwoord sporten in accommodaties** opgesteld dat onderstaand in aangepaste versie wordt toegezonden. Het bestuur en de trainers zijn blij de leden weer te verwelkomen in de gymzaal. Wij gaan uit van een verantwoord en succesvol turnseizoen.

Spelregels voor sport in het kort:

Per 1 juli is zowel binnen- als buitensport weer toegestaan. Binnensport accommodaties mogen hun deuren weer openen. Er mag weer binnen worden gesport door alle doelgroepen in alle takken van sport.

- Voor alle leeftijdsgroepen geldt dat zij normaal spelcontact mogen hebben. Tijdens trainingen en wedstrijden hoeft bij contactsporten geen 1,5 meter afstand te worden gehouden.
- Bij verkoudheidsklachten (zoals neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn) moet je thuisblijven. Ook bij hoesten, benauwdheid, verhoging/koorts of bij plotseling verlies van reuk en/of smaak (zonder neusverstopping).
- Vul thuis je bidon met water en trek je sportkleding aan.
- Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de les en ga na afloop direct weg.
- Voorafgaand en na afloop van de sportbeoefening dienen sporters van 18 jaar en ouder wél 1,5 meter afstand tot elkaar te houden, waaronder in de kleedkamers en in de kantines die ook per 1 juli weer open mogen.
- Kleedruimtes en toilet- en douchevoorzieningen van sportaccommodaties zijn weer open. Douche het liefst thuis.
- Volg de aanwijzingen van de trainer.

Voor ouders:

Ouders blijven bij het ophalen en brengen buiten de school. Voor het halen en brengen van de kleuters is een aparte routing. Heen met de lift en terug met de trap.

De regel om minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar te houden blijft gelden.

Volg de aanwijzingen van de trainer.

AFSLUITING TURNSEIZOEN

De buitenlessen waren een groot succes en alle jeugdafdelingen hebben het einde van het seizoen afgesloten met een leuke activiteit. De meisjesafdelingen van dinsdag en vrijdag hebben een heus waterspektakel gehouden rondom het speelplein van de Mgr. Bekkersschool. De jongens hebben zich vermaakt in het water van Het Twiske. De meisjes van de selectiegroep hebben genoten op het strand van Blijburg.



BEWEEGDIPLOMA

Op 11 september zullen de kleuters in een feestelijke les het beweegdiploma ontvangen! Helaas zal deze les zonder ouders plaatsvinden. Verdere informatie ontvangt u van de trainster.

WINTERFIT – CONDITIETRAINING

Voor senioren die zich willen voorbereiden op de wintersport of schaatsen is de eerste les op maandag 14 september a.s. in de gymzaal van de Piramideschool, Houdringe 2 van 19.30 -20.30 uur. De laatste les is gepland op maandag 8 februari 2021. De contributie bedraagt € 86,00 voor het hele seizoen inclusief het bondsgeld van de KNGU.

Wilt u meedoen?

Kom naar de gymzaal en neem gerust iemand mee die in de wintermaanden aan zijn of haar conditie wil werken.



grote clubactie

Zaterdag 19 september a.s. start de Grote Clubactie 2020! Vanaf die datum zijn alle deelnemende lotenverkopers van verenigingen in Nederland op pad om loten te verkopen. K.D.O. doet ook mee met de Grote Clubactie. Een lot kost € 3,- Van de opbrengst gaat maar liefst 80% (ofwel € 2,40) naar onze clubkas. Alle jeugdleden gaan met het verkoopboekje langs bij hun ouders, opa's en oma's enz. om zoveel mogelijk loten te verkopen. Iedereen die loten koopt, maakt kans om leuke prijzen te winnen.

De hoofdprijs is € 100.000,- De trekking van de Grote Clubactie vindt plaats op woensdag 9 december 2019. Vanaf 10 december staat de trekkingsuitslag op www.clubactie.nl

Lotenverkopers tot en met 13 jaar kunnen meedoen aan de Kids-verkoopwedstrijd. De hoofdprijs is een Playstation 4. Voor meer info ga je naar: www.kids.clubactie.nl.

K.D.O. organiseert ook een eigen verkoopwedstrijd.

De jeugdleden die meer dan 10 loten verkopen ontvangen van K.D.O. voor elk verkocht lot € 0,20 Vergeet niet je naam op het verkoopboekje te vermelden.

De Grote Clubactie 2019 heeft € 918,32 opgebracht voor de aanschaf van nieuw turnmateriaal. De meeste loten werden door de jeugdleden verkocht aan familie, vrienden en burens. Daarnaast hebben zij ook in hun buurt veel loten verkocht. Gaan we in 2020 dit geweldige resultaat verbeteren!

Super dat er loten verkocht worden voor onze vereniging!

Jouw inzet is goud waard!

AMSTERDAMSE SPORTWEEK

Van 18 t/m 27 september wordt de Amsterdamse Sportweek gehouden, in dezelfde week als de Nationale Sportweek van NOC*NSF . Deze week worden alle lessen bij K.D.O. opengesteld voor nieuwe leden.

Thema van 2020: * Nieuwsbrief NOC*NSF

Sport doet iets met je

Dat sport je fitter maakt weten we allemaal.
Maar het geeft je ook meer zelfvertrouwen.
Het maakt je socialer.
Sport verbreedert.
Het creëert nieuwe vriendschappen.
Op het veld, maar ook ernaast.
Sport haalt het beste in mensen naar boven.
Het leert je grenzen stellen.
En die steeds opnieuw te verleggen.
Door sport zit je lekkerder in je vel.
Het maakt je gelukkiger.



VAKANTIES 2020 - 2021

Herfstvakantie	10 t/m 18 oktober 2020
Kerstvakantie	19 december 2020 t/m 3 januari 2021
Voorjaarsvakantie	20 t/m 28 februari 2021
Meivakantie	1 t/m 9 mei 2021 *
Zomervakantie	10 juli t/m 22 augustus 2021

* De meivakantie kan met een week worden uitgebreid.