



**V&K Uden**

Een vereniging in beweging

## Inhoudsopgave

V&K Uden .....	3
De 10 spelregels .....	3
Lesaanbod jeugd .....	4
Lesaanbod Volwassenen.....	4
Lesrooster.....	5
Financiële zaken.....	5
Contributie .....	5
Flexibel lidmaatschap .....	5
Beëindiging lidmaatschap .....	5
Jeugd Sport Fonds.....	6
Activiteitenfonds voor volwassenen .....	6
Sportkleding .....	7
Clubpakje .....	7
Clubkleding .....	7
Breedtesport versus Wedstrijdsport .....	7
Vereniging brede activiteiten .....	8
Kijklessen .....	8
Richtlijn kleedkamers.....	8
Vrijwilligers .....	9
Bardiensten .....	9
Werkgroepen .....	9
Contact .....	9
Veilig sportklimaat.....	10
Vertrouwenspersoon.....	10
Communicatie .....	10
Nieuwsbrieven .....	10
Clubapp.....	10
Contactgegevens .....	11
Sponsors van V&K Uden .....	11

## V&K UDEN

V&K, een vereniging in beweging. Een plek waar iedereen elkaar ontmoet door sport en bewegen. Van het leren van de basis van bewegen, tot sporten op wedstrijdniveau, tot blijven bewegen op latere leeftijd: V&K is jouw springplank naar een leven lang bewegen met plezier.

V&K is er voor iedereen. Voor jongeren die vol energie willen turnen, acrogymmen of springen. Maar ook voor volwassenen die willen blijven bewegen en samen een kopje koffie drinken of voor (ex-) hartpatiënten die willen werken aan beweging onder professionele begeleiding. Voor ouders die samen hun kleintje de basisvormen van bewegen leren tijdens guppiegym. Voor vrijwilligers en lesgevers die willen helpen om iedereen te laten bewegen met plezier. Met ruime openingstijden, een prachtige accommodatie en een veilig klimaat, voel jij je zeker thuis.

## DE 10 SPELREGELS

# De 10 spelregels van V&K

### Bij V&K:

1

Staan plezier en sportiviteit centraal

6

Is er voor iedereen plek en geloven we in groei

2

Gaan we met respect met elkaar om en spreken we elkaar aan op ongewenst gedrag

7

Kunnen sporters op hun eigen niveau veilig sporten en bewegen

3

Kan iedereen zichzelf zijn en accepteren we elkaar

8

Heeft de lesgever een voorbeeldfunctie

4

Motiveren en moedigen we elkaar aan

9

Werken we samen en helpen we elkaar

5

Zijn we open en eerlijk naar elkaar

10

Zorgen we samen voor een omgeving en sfeer waarin iedereen zich veilig en prettig voelt

## LESAANBOD JEUGD

### GUPPIEGYM

Peutergym voor de allerjongsten, met ouder of verzorger (2-3 jaar)

### TURNEN

Zowel breedtesport als wedstrijdsport

### ACROGYMNASTIEK

Gymnastiek en acrobatiek gecombineerd, ook zowel breedte- als wedstrijdsport

### SHOWGROEP

Een show van acrobatische gymnastiek en dans

### SPRINGGROEP

Op tempo springen, zweven en draaien!

## LESAANBOD VOLWASSENEN

### BODYWORKOUT

#### AEROFIT

In dit uur train je kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en coördinatie op muziek.

### FITGYM

#### HART IN BEWEGING (HIB)

Verantwoord bewegen voor (ex) hartpatiënten

### CONDITIE 55+ERS

Er wordt aan de conditie gewerkt in de ruimste zin van het woord. Er wordt ruim aandacht besteed aan alle spiergroepen en na afloop wordt er samen gezellig een kopje koffie gedronken.

### CONDITIE DAMES

Naast conditietraining op muziek wordt er ook op een meer traditionele manier bij V&K aan de conditie gewerkt. In een les wordt er door middel van loopvormen, grondoefeningen en station circuits gewerkt aan het verbeteren van uithoudingsvermogen en spierkracht.

### ZIT FIT

Zit Fit is een beweegles voor volwassenen en ouderen met een beweegbeperking en daardoor afhankelijk zijn van een rolstoel, rollator of krukken, maar wel graag willen bewegen.

### BEWEGEN ZONDER ZORGEN (BZZ)

De afdeling BZZ bestaat uit een groep vrouwen die na een cursus met trainer / maatschappelijk werkster wekelijks sporten in een groep. Het is een groep waar de vrouwen veel steun aan elkaar hebben. Allen hebben veel problemen en het sporten wordt als middel gebruikt om gedachten te verzetten en contacten te leggen in de groep.

## LESROOSTER

Het actuele rooster van het lesaanbod is op onze website te vinden; [Lesrooster 2024-2025 | V&K Uden \(venkuden.nl\)](#)

## FINANCIËLE ZAKEN

Onderstaand vind je informatie over de kosten om bij ons te sporten.

Ieder lid binnen onze vereniging betaalt contributie.

- De contributie wordt in vijf termijnen geïnd. De contributieperioden zijn september/oktober, november/december, januari/februari, maart/april en mei/juni. De incasso vindt plaats in het begin van de maand in de maanden september, november, januari, maart en mei.
- Naast bovenstaande contributie wordt er bondscontributie geïnd. Deze contributie draagt V&K af aan de KNGU.
- Het innen van de bondscontributie wordt over de vijf termijnen verdeeld.

## CONTRIBUTIE

Via onderstaande link vind je de contributietabel voor het jaar 2024 en het jaar 2025 van V&K. Voor de leden geldt dat zij betalen naar het aantal uren dat zij trainen. Bij meer lessen in de week, gaan de kosten per lesuur omlaag.

[V&K Contributietabel 2024 \(venkuden.nl\)](#)

[V&K Contributietabel 2025 \(venkuden.nl\)](#)

Leden die door ziekte of blessures langer dan een maand niet kunnen sporten én die meer dan 1 uur sporten, kunnen een deel van hun contributie stopzetten. Voor de juiste informatie verwijzen we je hiervoor door naar de [website](#) en/of het [huishoudelijk reglement](#).

## FLEXIBEL LIDMAATSCHAP

Binnen de vereniging kun je gebruik maken van een flexibel lidmaatschap in de leeftijd onder de 4 jaar of bij 12 jaar en ouder. Deze is alleen geldig binnen de breedtesport lessen van de vereniging. Per les van 45 of 60 minuten wordt een vakje afgetekend. De strippenkaart is persoonsgebonden en is twaalf maanden geldig na datum van uitgifte. De strippenkaart zal door de trainster bewaard worden.

### GEZINSKORTING VOOR VAST LIDMAATSCHAP

Vanaf het derde gezinslid geldt een korting van 15%, dus ook voor het vierde, vijfde, enz., gezinslid. De korting wordt berekend over de goedkoopste uren.

## BEËINDIGING LIDMAATSCHAP

Opzegging van een lidmaatschap van de breedtesport kan twee keer per jaar gedaan worden. Wanneer je aan wedstrijdsport doet, is alleen jaarlijks opzeggen mogelijk.

Bij tussentijdse beëindiging van het lidmaatschap blijft de verplichting tot betaling van de contributie en eventuele nadere verplichtingen voor de betreffende termijn bestaan. We werken hier met twee termijnen. De eerste termijn loopt tot en met 31 december. De tweede termijn loopt tot en met 31 juli. Hierbij wordt een opzegtermijn van vier weken gehanteerd. Bij bijzondere situaties kan het bestuur hiervan afwijken.

## JEUGD SPORT FONDS

Is het lastig om de contributie te betalen? Het Jeugdfonds Sport & Cultuur helpt! Het Jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de contributie en/of benodigdheden voor kinderen en jongeren uit gezinnen waar thuis te weinig geld is.

### Hoe werkt het?

Je kunt als ouder/verzorger niet zelf een aanvraag indienen. Dat kan alleen gedaan worden door een intermediair. Hij of zij kent de spelregels en weet of je kind in aanmerking komt. Als de aanvraag goedgekeurd is, kan je kind vaak al binnen 3 weken sporten. Wil je een aanvraag indienen? Je vindt de contactgegevens van alle fondsen op de [website](#) van het Jeugdfonds Sport & Cultuur.

### Wat is het bedrag?

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur bepaalt het bedrag op basis van de hoogte van het lesgeld en eventueel de benodigdheden. Na goedkeuring van de aanvraag wordt de bijdrage rechtstreeks aan ons betaald. Je ontvangt eventueel ook een waardebon voor attributen die ingeleverd kan worden bij een winkel in de buurt.

Meer weten over de werkwijze van het Jeugdfonds Sport & Cultuur?, neem dan contact op met de ledenadministratie.

## ACTIVITEITENFONDS VOOR VOLWASSENEN

Wanneer u een laag inkomen heeft, is het soms financieel moeilijk om mee te doen aan maatschappelijke activiteiten, zoals schoolreisjes, lidmaatschap van een (sport)club of bibliotheek. Daarom heeft de gemeente Maashorst een speciale regeling: het activiteitenfonds. Deze regeling vergoedt kosten van maatschappelijke activiteiten voor volwassenen.

## SPORTKLEDING

Binnen onze vereniging draag je tijdens het sporten sportkleding en schoenen voor binnensport (of blote voeten/turnschoentjes).

## CLUBPAKJE

V&K Uden heeft een eigen clubpakje. Dit pakje is niet verplicht.

Per seizoen zullen er twee centrale bestelmomenten komen (zie [jaarplanning](#)), zodat je jouw clubpakje kunt bestellen. Omdat het pakje op bestelling wordt gemaakt is ruilen en retourneren niet mogelijk.

Bij vragen kun je mailen naar; [webshop@venkuden.nl](mailto:webshop@venkuden.nl)



## CLUBKLEDING

Onze visie als vereniging is dat we in de toekomst een kledinglijn van V&K Uden kunnen aanbieden. Op trainingen, evenementen en wedstrijden creëren we met onze kledinglijn professionaliteit en eenheid. We zijn de samenwerking aangegaan met Intersport Superstore Uden en zijn hiermee druk in gesprek. Deze clubkleding zal voor de wedstrijd sport (meer dan 2,5 uur trainen per week) verplicht worden, voor de breedtesport zal deze kleding optioneel zijn en blijven.

Wij willen als bestuur dat er voldoende draagvlak is voor deze visie en noodzaak en hier gaan we de komende periode tijd aan besteden. Hierbij is hulp nodig van sponsors. Als bestuur doen we ons uiterste best om sponsors te vinden, maar we hebben hier echt hulp bij nodig.

Voor vragen rondom de clubkleding en mogelijkheden kunt u terecht bij:

Maartie Gielis                      [pr@venkuden.nl](mailto:pr@venkuden.nl)

## BREEDTESPORT VERSUS WEDSTRIJDSPORT

Wil jij als lid graag bij de wedstrijd sport?

Bij de acrogym is er een mogelijkheid om door te stromen naar de wedstrijd groep vanuit de breedtesport acrogym. Deze overstap wordt aan het eind van het seizoen elk jaar bekeken.

Bij de discipline turnen worden er jaarlijks één of twee talentdagen gehouden waar je als lid vrijblijvend kunt inschrijven. Houd hierbij de jaarplanning, social media en de website voor in de gaten.

Voor meer informatie stuur een berichtje naar [tc@venkuden.nl](mailto:tc@venkuden.nl)

## VERENIGING BREDE ACTIVITEITEN

Gedurende het seizoen vinden er verschillende activiteiten plaats waar de leden aan deelnemen.

Wij verwachten van alle leden dat zij deelnemen aan vereniging brede activiteiten en zich inzetten voor de club. Met deze opbrengsten kunnen bijvoorbeeld nieuwe materialen aangeschaft worden of activiteiten worden georganiseerd. Het gaat om activiteiten zoals:

- Sponsoractiviteit
- Rabo ClubSupport
- Grote Clubactie

## KIJKLESSEN

Als V&K Uden vinden we het belangrijk dat we een open vereniging zijn en dat er mogelijkheden moeten zijn om naar de sportende leden te kijken. Bij de ingerichte hal kunnen ouders vanuit de bovenzijde kijken, maar in de andere zalen waar we als V&K Uden gebruik van maken is dat helaas niet mogelijk.

We faciliteren daarom geplande kijklessen, deze zijn in de [jaarplanning](#) opgenomen.

De leden mogen laten zien wat ze de afgelopen weken hebben geoefend op allerlei onderdelen. Ze doen mee met de les zoals ze altijd doen, dus gaan niet bij ouders op de bank zitten/staan. Van de ouders verwachten we een positieve houding vanaf de bank aan de zijkant, een open houding naar de leden en trainers / assistenten. Daarnaast hebben ouders de mogelijkheid om tijdens de kijkles vragen te stellen. De ouders blijven aan de zijkant, zo ook meegekomen broertjes/zusjes. De trainers/assistenten zullen iedereen welkom heten en uitleg geven over de inhoud van de lessen. Het maken van foto's en video's is alleen toegestaan wanneer hier toestemming voor is gegeven (de trainers weten wie wel/niet op de foto mag), dit i.v.m. de AVG wetgeving.

Wij hopen dat alle leden op een fijne manier bij ons sporten en middels de geplande kijklessen de ouders deelgenoot kunnen laten maken van de lessen en de mooie sport die zij beoefenen.

Naast de reguliere kijklessen, mogen de kinderen uit de breedtesport ook vier keer per jaar in de ingerichte zaal turnen. Deze zijn altijd in de week voor een vakantie gepland. Wanneer de bar door vrijwilligers wordt bezet vanuit de vereniging, zal ook de mogelijkheid zijn om vanaf boven het raam naar de training te kijken.

## RICHTLIJN KLEEDKAMERS

De kleedkamer is een plek die per definitie een veilige omgeving moet zijn. Daarom geldt het volgende omtrent wie er wel en niet in de kleedkamers aanwezig zijn:

- Alleen sportende leden van desbetreffende groep mogen in de juiste kleedkamer komen
- We proberen met/bij elke les de kleedkamer vanuit de binnenzijde op slot te doen
- Mensen die niets te maken hebben met de trainingsgroep hebben géén toegang tot de kleedkamers. Dit geldt voor zowel volwassenen als kinderen maar ook voor leden van andere lessen.
- Ouders en andere personen die op de sportende leden aan het wachten zijn, kunnen dit op de gang bij de kleedkamers of buiten bij Mellepark. Wanneer de ontmoetingsruimte open is, mag daar natuurlijk ook gewacht worden.
- In de scheidsrechterkamer in de gang is het NIET mogelijk om als ouder te werken/aanwezig te zijn.



## VRIJWILLIGERS

Vrijwilliger zijn....

Is vrijwillig, maar niet vrijblijvend.

Is verbonden, maar niet gebonden.

Is onbetaalbaar, maar niet te koop

Is positief denken, is positief doen

Met alles enig doel voor jezelf en de ander een goed gevoel

V&K staat voor een vereniging die in beweging is, waar we ontmoeten door sport en bewegen, waar we kwaliteit leveren en professionaliteit vooropstellen, een belangrijke maatschappelijke rol vervullen en we aanbod hebben voor iedere inwoner van de gemeente Maashorst.

De afgelopen jaren hebben we als vereniging voor verschillende uitdagingen gestaan; onder andere een lage bezetting in het bestuur, het teruglopen van het aantal vrijwilligers, het boeien, binden en behouden van trainers en leden en dat lijstje wordt langzaam langer. De vele taken die er zijn komen op het bordje van een kleine groep vrijwilligers terecht. Dat maakt de vereniging kwetsbaar en zorgt ervoor dat we onze ambities niet kunnen verwezenlijken. Kortom, we moeten iets doen!

## BARDIENSTEN

Sinds we gebruik maken van Ontmoetingsplein Mellepark hebben wij als vereniging ook de taak om tenminste 10 uur per week de bar te bezetten. Hier ontvangen wij geld voor van de gemeente, wat ervoor zorgt dat wij de contributie laag kunnen houden en we de vaste lasten gedeeltelijk mee kunnen betalen. En niet te vergeten; een geopende ontmoetingsplein / bar biedt onze leden een warm onthaal. Ouders kunnen naar hun kinderen kijken vanuit het kijkvenster wanneer ze actief aan het sporten zijn en leden kunnen elkaar na het sporten nog ontmoeten met een lekker drankje.

Voor vragen rondom de bardiensten kun je contact opnemen met Danielle van de Heuvel-Asselman : [bardiensten@venkuden.nl](mailto:bardiensten@venkuden.nl)

## WERKGROEPEN

V&K Uden heeft veel hulp van vrijwilligers. Onze vrijwilligers dragen de vereniging en maken allerlei activiteiten mogelijk! Denk bijvoorbeeld aan communicatie, organisatie van evenementen en wedstrijden, sponsoring, materiaalonderhoud, huisvesting en technische commissie. Er is voor ieder wat wils en we zoeken graag met jou naar iets wat bij jou past. Vrijwilligerswerk is nog leuker als je het samen kunt doen, dus vraag ook vooral een vriend of vriendin!

## CONTACT

Voor vragen rondom vrijwilligerswerk kun je contact opnemen met Janneke Willems, bestuurslid van V&K Uden, [vrijwilligers@venkuden.nl](mailto:vrijwilligers@venkuden.nl)

## VEILIG SPORTKLIMAAT

Veilig sporten is een van de speerpunten binnen V&K Uden. Wij als vereniging vinden het belangrijk dat alle sporters, trainers, vrijwilligers en betrokkenen binnen de vereniging dit kunnen doen in een veilige omgeving. Om dit alles te kunnen waarborgen hebben we een werkgroep veilig sportklimaat gestart. Deze bestaat uit: Lida Zwaans (vertrouwenspersoon), Carla Alders (trainster), Loes Bisseling (ouder) en Carolien van Kampen (bestuur).

De werkgroep is te bereiken via [vsk@venkuden.nl](mailto:vsk@venkuden.nl).

## VERTROUWENSPERSOON

Een vertrouwenspersoon is er om gevoelige zaken mee te bespreken zoals bijvoorbeeld pesten, discriminatie, seksuele intimidatie.

Je kunt rechtstreeks contact opnemen, de gesprekken zijn vertrouwelijk en anoniem. In eerste instantie is een vertrouwenspersoon ervoor om naar je te luisteren. Als tweede kan een vertrouwenspersoon door verwijzing, bemiddeling of advisering een oplossing voor jouw klacht proberen te vinden.

Ook kan er een onderzoek naar jouw klacht gestart worden. Het is belangrijk om te weten dat de vertrouwenspersoon geen enkele stap zet zonder jouw toestemming.

Onze vertrouwenspersoon Lida Zwaans is te bereiken via [vertrouwenspersoon@venkuden.nl](mailto:vertrouwenspersoon@venkuden.nl)

## COMMUNICATIE

### NIEUWSBRIEVEN

Middels de mail zullen leden maandelijks op de hoogte gebracht worden van het laatste nieuws binnen de vereniging. Hierin staan belangrijke data, oproepen, berichten en hoogtepunten vanuit de sportende leden, de trainers of vanuit het bestuur.

### CLUBAPP

YES WE ZIJN ONLINE, DÉ CLUBAPP VAN V&K UDEN.

### INSTALLEREN

De nieuwe (gratis) ClubApp is er! Het is nog nooit zo makkelijk geweest om up to date te blijven. De agenda, clubnieuws, bardiensten, documenten, afmelden van een sportles etc. Onderstaand wordt er uitgelegd hoe je deze acties kunt doen. Zodra je de app hebt gedownload, zoek je jouw club op via de zoekfunctie en kun je inloggen.

### CLUBAPP DOWNLOADEN

1. Ga naar de playstore / appstore op jouw smartphone.
2. Zoek op ClubApp (AllUnited)
3. Download de app
4. Open de app



## EERSTE KEER INLOGGEN IN DE CLUBAPP

1. Open de app
2. Kies: Ik ben nieuw hier
3. Vul het mailadres in dat bekend is bij de vereniging
4. Kies een wachtwoord
5. Zet het vinkje aan bij de algemene voorwaarden
6. Klik op Account aanmaken
7. Je ontvangt een e-mail van Socie
8. Open deze mail en klik op verifiëren account
9. Je hebt nu toegang tot de clubapp.

## ClubApp WELKOM!

Je bent nu ingelogd in onze eigen clubapp. Vanaf nu zullen nieuws berichten, informatie, agenda en documenten op deze app te zien zijn. We zijn nog in de opstart periode dus mocht je tegen dingen aanlopen neem dan contact op met [clubbapp@venkuden.nl](mailto:clubbapp@venkuden.nl)

## CONTACTGEGEVENS

### BESTUUR

Voorzitter	VACANT	<a href="mailto:voorzitter@venkuden.nl">voorzitter@venkuden.nl</a>
Penningmeester	Ilse de Man	<a href="mailto:penningmeester@venkuden.nl">penningmeester@venkuden.nl</a>
Secretaris	Carolien van Kampen	<a href="mailto:secretariaat@venkuden.nl">secretariaat@venkuden.nl</a>
Technische zaken	Jolijn van Hoeij - Laarakkers	<a href="mailto:tc@venkuden.nl">tc@venkuden.nl</a>
Vrijwilligers	Janneke Willems	<a href="mailto:vrijwilligers@venkuden.nl">vrijwilligers@venkuden.nl</a>
PR & Communicatie	Maartje Gelis	<a href="mailto:pr@venkuden.nl">pr@venkuden.nl</a>
HR	Sabine van Ginneke	<a href="mailto:hr@venkuden.nl">hr@venkuden.nl</a>

### LEDENADMINISTRATIE

Ledenadministratie	Isabel Daalman	<a href="mailto:ledenadministratie@venkuden.nl">ledenadministratie@venkuden.nl</a>
--------------------	----------------	--

## SPONSOREN VAN V&K UDEN

