HCSO Nieuwsbrief

Agenda

2 september
Coachavond

9 september
Trainersavond

22 september
HCSO Vriendjes- en vriendinnetjesmiddag

November
Algemene Ledenvergadering

Van de redactie

Het nieuwe hockeyseizoen is van start ! Vanaf 4 september a.s. zijn er weer wedstrijden gepland. Hopelijk gooit Corona dit seizoen geen roet in het eten en kunnen we een compleet seizoen van onze favoriete sport genieten. Ook hopen we weer onze traditionele activiteiten te kunnen organiseren, denk hierbij aan een ClubQuiz, Vriendjes- en Vriendinnetjesdag, Cadeautjesspel, Kampeerweekend, Familiedag Stamppotavond, Vossenjacht etc. Deze activiteiten zijn jaarlijks een leuke input voor onze maandelijkse nieuwsbrief.
Iedereen een succesvol, sportief en gezellig seizoen toegewenst. Wij zien jullie teamfoto's, verslagen en ander nieuws weer graag tegemoet redactie@hcso.nl

HCSO op Instagram

Sinds kort zijn we ook te volgen via Instagram. Volg ons nu via: https://www.instagram.com/hockeyclub_hcso/

Speurtocht

Zaterdag 3 juli j.l. hebben voor de E t/m C-jeugd een speurtocht georganiseerd. Met maar liefst 33 deelnemers en 12 vrijwilligers, kunnen we terugkijken op een gezellige en geslaagde speurtocht. Op een zon overgoten hockeyveld en onderweg werden diverse opdrachten gedaan. Team "De Toppers" had uiteindelijk de meeste punten. Top gedaan, proficiat !

Van de bestuurstafel

Hallo allemaal, even voorstellen Hedi Bos, vanaf 1 juli j.l. jullie nieuwe voorzitter bij HCSO. Voor velen van jullie hopelijk een bekend gezicht, voor sommige nieuw. Zo in de loop van de jaren zijn we een echte HCSO-familie geworden, bij de club gekomen door onze dochters in 2013, manlief heeft al vrij snel het coachen op zich genomen en zit inmiddels ook in de materiaalcommissie en vanaf maart 2016 ben ikzelf toegetreden tot het bestuur en neem ik daarnaast de inkoop/kantine voor mijn rekening en vanaf juli dus ook de voorzittersrol.

Na een welverdiende vakantie is het nieuwe seizoen 2021-2022 aangebroken, met de huidige versoepelingen lijkt het erop dat we normaal de competitie in kunnen. Eind vorig seizoen hebben we rustig aan kunnen wennen aan de wedstrijden dankzij de ingelaste mini-competitie. De senioren zijn de zomer sportief doorgekomen met de zomeravondhockey, de trainingen zijn weer begonnen met Justus als onze nieuwe hoofdtrainer en er staan weer diverse activiteiten op de agenda waarover later meer.
Wij hebben er zin in, jullie hopelijk ook, zodat we van 2021-2022 weer een ouderwets mooi seizoen kunnen maken.

Groet en tot de volgende nieuwsbrief.
Hedi

Keeperstrainer

HCSO bestaat bij de gratie van vrijwilligers. Met ontzettend veel passen en nog meer meten zijn we er in geslaagd om alle teams tenminste één keer per week te laten trainen door onze nieuwe clubtrainer Justus.
Daarnaast hadden we ook voorzien in het trainen van de keepers. Door onvoorziene omstandigheden is het voor onze keeperstrainer echter niet meer mogelijk om de keepers nog langer te trainen. Daarom zijn we nu met spoed op zoek naar een nieuwe keeperstrainer. Enige ervaring op dat gebied is wenselijk maar niet per se noodzakelijk. Aangezien de trainingen weer zijn begonnen zoeken wij dan ook met echte spoed een nieuwe keeperstrainer.
De vergoeding bedraagt € 5,- per uur. Toch leuk om je eigen vereniging te helpen en daarbij ook nog eens een zakcentje te ontvangen.
Het is onnodig te zeggen dat onze vereniging alleen maar bestaat en kan bestaan door een bijdrage van zoveel mogelijk leden. Er wordt door een aantal mensen al zoveel vrij-willigerswerk verzet. Door trainers, coaches, commissie- en bestuurs-leden en overige vrijwilligers. Laten we er met elkaar voor zorgen dat ook wordt voorzien in deze plotselinge vacature voor een keeperstrainer.
Reacties kun je mailen aan:
info@hcso.nl

Denk aan onze sponsors, zij denken ook aan ons

In deze tijd hebben veel onder-nemers het moeilijk. Denk daarom bij een volgende aankoop aan onze sponsors. Je vindt ze allen terug op de sponsorpagina in de nieuwsbrief.

Find us on Facebook

Naast de openbare Facebookpagina (https://www.facebook.com/HCSO Stadskanaal/) kent HCSO een besloten Hockeygroep. Deze groep is alleen toegankelijk voor HCSO leden en hun familieleden. In deze groep worden wedstrijdverslagen en foto's geplaatst, oproepjes gedaan etc. Vraag toegang tot deze groep en de beheerder voegt je toe.

Coronamaatregelen

We mogen binnenkort gelukkig weer beginnen met wedstrijden spelen met andere clubs. Tijdens het sporten hoeven sporters onderling geen 1.5 meter afstand te houden.
Er mag publiek aanwezig zijn bij wedstrijden en trainingen. In principe geldt placering (vaste zitplaats en 1,5 meter afstand) maar indien de concrete situatie dat niet mogelijk maakt, is staan op een afgebakende plek (in acht nemen van de 1,5 meter) toegestaan. Voor publiek geldt de verplichting van registratie en gezondheidscheck.

Om ervoor te zorgen dat we met elkaar kunnen blijven sporten, is het van groot belang dat iedereen zich houdt aan de speciale richtlijnen en afspraken vanuit de overheid en veiligheidsregio's. Daarnaast heeft NOC*NSF specifieke richtlijnen voor de sport opgesteld. Deze maatregelen en richtlijnen heeft de KNHB vertaald naar de hockeysport. De KNHB vraagt iedereen (verenigingen, hockeyers, vrijwilligers en hockeyfans) onderstaande richtlijnen goed door te nemen, zodat we er gezamenlijk zorg voor kunnen dragen dat we competitie kunnen blijven spelen op een veilige en verantwoorde manier.

De KNHB roept iedereen allereerst op om alle overheidsrichtlijnen in acht te nemen. Houd je aan alle adviezen:

- Heb je klachten? Blijf thuis en laat je testen.
- Houd 1,5 meter afstand van anderen.
- Vermijd drukte.
- Was vaak je handen met water en zeep, juist ook voor en na bezoek sportlocatie.
- Schud geen handen.

Houd je ook aan de regels met betrekking tot thuisblijven c.q. in quarantaine gaan wanneer je dit gevraagd wordt of wanneer je klachten hebt.

- Op alle niveaus volgt de KNHB de overheidsrichtlijnen.
- Positief geteste spelers of spelers die verplicht worden gesteld in quarantaine te gaan, blijven thuis en nemen niet deel aan (oefen)wedstrijden, trainingen of eventuele andere clubactiviteiten.
- Bij een positieve test binnen een team, bepaalt de GGD op basis van bron- en contactonderzoek de gevolgen voor de rest van het team. Als hockeyers tijdens een (oefen)wedstrijd of training niet meer dan 15 minuten binnen 1,5 meter van een andere persoon verblijven, wat in de regel zo is, dan zal de GGD teamgenoten zien als 'overige niet nauwe contacten'. Deze spelers mogen blijven deelnemen aan wedstrijden en trainingen maar moeten hun gezondheidssituatie goed in de gaten houden en thuisblijven zodra een van de door de overheid genoemde klachten optreedt. Daarbij geldt: safety first, neem je verantwoordelijkheid!
- De thuisvereniging, dus HCSO, is verantwoordelijk voor de organisatie en naleving van de coronaregels van de overheid en stelt een coronacoördinator aan.
- De veiligheidsregio's in Nederland werken met verschillende noodverordeningen, afgestemd op de specifieke regio. Hierdoor kunnen de maatregelen per vereniging verschillen. Heb je vragen over de geldende noodverordening in jouw gemeente? Neem dan contact op met de handhavers van de eigen gemeente.
- Kinderen tot en met 12 jaar hoeven onderling en ten opzichte van volwassenen geen afstand te houden.
- Voor leden uit hetzelfde huishouden geldt dat ook zij onderling geen afstand hoeven te houden.
- Jongeren van 13 tot 18 jaar hoeven onderling geen afstand te houden maar moeten dit wel tot volwassenen.
- Volwassen dienen te allen tijde afstand te houden ten opzichte van elkaar en jongeren vanaf 13 jaar, behalve tijdens het hockeyen zelf.

Vriendjes- & Vriendinnetjesdag

Van 17 tot en met 26 september zetten dit jaar weer honderden clubs, bonden, gemeenten en andere organisaties hun deuren open in het kader van de NOC*NSF Nationale Sportweek. HCSO heeft in deze week op woensdag 22 september de vriendjes en vriendinnetjesmiddag gepland. We gaan tijdens deze dag dus lekker met zijn allen sporten en bewegen. Kortom, een perfecte kans om gemakkelijk nieuwe sporten uit te proberen en samen sportplezier te beleven. Kom je ook? Neem gezellig een vriendje- en/of vriendinnetje mee! We maken er weer een gezellig middag van, aanvang 15.00 uur tot 17.00 uur.
Uiteraard kunnen we deze dag niet organiseren zonder hulp van vrijwilligers. Heb je tijd en zin? Meld je aan via ak@hcso.nl

Hockeyers in de keuken

In deze rubriek is het de bedoeling de bak, braad- en kooktalenten van de HCSO-leden te ontdekken.
Deze keer kijken we in de keuken bij Justin de Klerk. Naast speler bij (het spiksplinternieuwe) Heren 1 team blijkt hij een ware keukenprins te zijn en wil graag zijn recept voor vegetarische pasta met mozzarella met jullie delen.

Vegetarische pasta met mozzarella

Benodigdheden:
2 zakjes geraspte mozzarella of 2 grote stukken mozzarella
2 kleine of 1 grote courgette
2 tomaten
2 zoete paprika's
1 zak salade pasta penne
1 zak rucola
Scheutje olijfolie
Handje basilicum
1 potje pesto
Peper, Italiaanse kruiden, zout

Bereidingswijze
Je begint met het snijden van alle groentes. Deze goed afwassen en dan even in de pan wokken. Ondertussen kun je het water in de pan doen voor de pasta. Als het water kookt doe je de pasta erin. Kook deze 12 minuten. Voeg een beetje zout toe voor extra smaak. Doe de gekookte pasta in de ovenschaal. Daarna kunnen de gewokte groentes eroverheen. Als je dit hebt gedaan leg je de mozzarella erop daarna kun je er kruiden overheen doen. Vervolgens kan je de pesto er overheen verspreiden.
Als laatste moet er olijfolie overheen. De hoeveelheid mag je zelf kiezen. Nu kan hij de oven in voor 10 min op 200 graden. Als het gerecht klaar is en uit de oven komt dan kun je er rucola bij doen als je dat lekker vindt.

Eet smakelijk!

In de volgende nieuwsbrief nemen we een kijkje in de keuken bij Mariëlle Groenendijk

Zomeravond hockey

Ook deze zomervakantie hebben we elke vrijdagavond gezellig gehockeyd. Na een korte warming-up speelden we met z'n allen een potje hockey. Een mengelmoes van A-jeugd, senioren en gastspelers. Onder het genot van een hapje en een drankje was het na alle sportieve inspanningen goed vertoeven op het terras. Vanaf 23 augustus j.l. zijn de reguliere trainingen weer gestart en gaat ieder weer z'n eigen weg. Alle deelnemers bedankt voor jullie gezelligheid en allen succes gewenst in jullie competitie.

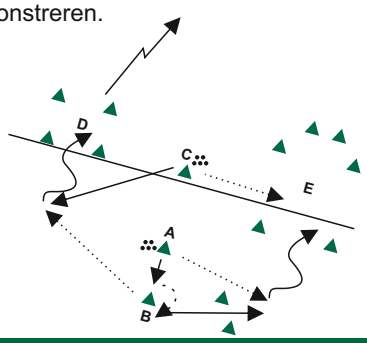
Coach- en trainersbijeenkomst

Om het aankomende hockeyseizoen goed te beginnen organiseert HCSO coach- en trainersbijeenkomsten. Aanstaande donderdag 2 september zijn om 20:00 de coaches van alle teams welkom in de kantine. Hier krijgen zowel beginnende als ervaren coaches de mogelijkheid om al hun vragen te stellen. Samen met Justus en alle andere coaches bespreken we alle dingen die je tegenkomt als je coacht bent. Hoe ga je om met wedstrijdproblemen, hoe wissel je nou het beste in je team, welke opstellingen/systemen zijn er mogelijk en hoe zorg je ervoor dat wat er minder goed in de wedstrijd wordt verbeterd op de training?

Een week later zijn op 9 september alle trainers om 20:00 welkom. Tijdens deze bijeenkomst behandelen we onder andere hoe je een goede training voorbereid, hoe je super oefeningen krijgt en krijg je tips hoe je het beste voor de groep moet staan. Daarnaast bespreken we alle hockeyfases in balbezit en niet balbezit. Bij goed weer gaan we ook het veld op om een aantal oefeningen aan elkaar te demonstreren.

Mocht je specifieke vragen vooraf hebben of wil je zeker weten dat jouw vraag behandeld wordt, mail dan naar justusdegroot@home.nl

Beide bijeenkomsten zijn voor iedereen die daar belang bij heeft toegankelijk. Je bent ook bij beide bijeenkomsten welkom als je de rol van trainer/coach bekleed.
Denk wel aan de corona richtlijnen in het clubhuis.



HCSO IDENTITEITSKAART

HockeyClub Stadskanaal en Omstreken

Naam: Rosalie Beekman	**Favoriete gerecht:** Chili con Carne en Wraps
Woonplaats: Gasselte	**Favoriete drankje:** Ice Tea
School: Groep 8 OBS De Dobbe	**Lust geen:** Lasagne
Andere hobby's: Sporten, shoppen en reizen	**Favoriete vakantiebestemming:** Tenerife
Hoelang hockey je al: 3 maanden	**Favoriete positie:** Rechts achter
Hoelang ben je actief bij HCSO 3 maanden	**Speelt zelf:** in een leuk team
Favoriete hockeyspeelster: Billy Bakker	
Vervelendste hockeymoment: Een bal keihard tegen mijn enkels geslagen	**Leukste hockeymoment:** Elkaar achterna gezeten metwater
Wat wil je graag nog kwijt: Ik heb het heel erg naar mijn zin hier!	**Ik geef de pen door aan:** Eline

HCNLD9502CBHCSO1964STADSKANAAL0599639670<<<9500AA

Kijk ook eens op www.hcso.nl

Met dank aan onze sponsoren

Door de sponsoren op deze pagina is het mede mogelijk om onze mooie sport te kunnen blijven spelen. Denk daarom bij een volgende aankoop eens aan onze sponsoren. Wilt u HCSO sponsoren, of wilt u meer weten over de vele sponsor-mogelijkheden dan kunt u contact opnemen:
sponsoring@hcso.nl

Pannenkoek- en Speelboerderij De Deugniet sinds 2003

Admifa accountants | adviseurs

SCHRIK BV bedrijfskleding - persoonlijke beschermingsmiddelen

BEENS TRANSPORT

Nijstad Handel www.nijstadhandel.nl sterk in staal

Drukwerk? Publicom!

Allianz Direct

Ten Kate

raadsveld bouw 06 - 53 43 35 50 | Stadskanaal | www.raadsveldbouw.nl

De Venen

pbt tegelzetters www.pbttegelzetters.nl | info@pbttegelzetters.nl

SPORT 2000 your professional sportshop

DE JONGE SPORT STADSKANAAL Europalaan 40 Stadskanaal www.dejongesport.nl

GLAS OCKELS STADSKANAAL www.GlasOckels.nl MEMBER OF SANCO GROUP Tel. 0599 612319 Fax. 0599 620733

MARBO NATUURSTEEN

BOSCH Service Car Service Auto Potgieter

Cura Vitalis GEZONDHEIDSCENTRUM

Santing

2e Exloërmond T 0599 671 598 REVOORT SLOPEN & SANEREN

HMH LEGAL

Manning Dakbedekking b.v. www.manning-dakbedekking.nl • 0599 - 622 003

STUDIO STUIVE CREATIEVE KAPPERS

Officieel RENAULT Dealer SCHOON www.autobedrijf-schoon.nl

KRAL WESTEN
+ VERZEKERINGEN
+ MAKELAARDIJ
+ HYPOTHEKEN
www.kralwesten.nl

Liftservice Noord Onderhoud - Reparatie - Nieuwbouw - Renovatie

WERELDRESTAURANT Goud

Nijmko Betrouwbaar & veilig

WITS VASTGOEDONDERHOUD NEDERLAND

WESTEN MODE

Avitec

Rabobank

VERBION VLOEREN Vloeren Applicatiebedrijf

Greven bedrijfswagens.nl

pagecentrum Sport & Relax

Raadsveld Kunststof kozijnen

L S mediabewerking

BRUINING b.v. AANNEMERSBEDRIJF STADSKANAAL

DIJKSTRA JANSEN BERGMAN NOTARISSEN Liliënthalplein 3, 9501 XP Stadskanaal (0599) 61 20 16

Verbunt Hockey www.verbunthockey.nl keepers- en trainingsmaterialen

bmsdesign.nl BMSDESIGN Ontwerp • Drukwerk • Belettering

ELECTRO WORLD BAKKER Stadskanaal Mooi voor elkaar electroworld.nl

Cloud 24

Kijk ook eens op www.hcso.nl