

't flikflakske

JUNI 2023 | NO.4 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 21



WWW.DEUGDENMOED.BE



Erkende sportclub

2023



3-7 juli 2023

Kleuterkamp 1

Gymhal Ekeren

7-11 augustus 2023

Kleuterkamp 2

Gymhal Ekeren

Voor leden en niet-leden. Nog enkele laatste plaatsjes!

> <https://app.twizzit.com/go/kleuterkamp2023>

4 tem 6 augustus 2023

Freerunning stage **voor leden freerunning**

Met onder andere een uitstap naar Skay Academy (Hulshout) en het Megabounce trampolinepark (Hoboken)

Inschrijving via:

> <https://app.twizzit.com/go/DMEfreerunningstage2023>

2 augustus 2023

Start online inschrijvingen

9 september 2023

Airtrack wereldrecordpoging aan het MAS in aanloop naar het WK turnen

11 september 2023

Start nieuw seizoen



Save the
DATE

TURN - EN DANSGALA
4 EN 5 MEI 2024

Nog een leuk en levendig aandenken aan het vorige turn- en dansgala 'Schitterende Sterren'?

De compilatie van de 4 shows kan op DVD of USB besteld worden via <https://app.twizzit.com/go/DVDturnendansgala>

Recreagymnasten in actie tijdens de gymstarssterrendagen

Beste lezer,

Onder de stralende zon sloten we een wederom fantastisch seizoen af en kijken uit naar een welverdiende zomervakantie! We hopen dat elk lid kan terugblikken op een seizoen met leuke, onvergetelijke sportieve momenten in onze club. Elke dag blijven het bestuur, het voltallige trainersteam en de vele vrijwilligers zich hiervoor met veel passie en enthousiasme inzetten!

Wie toch D&M nu al niet kan missen... we zoeken nog zomervrijwilligers die ons willen helpen bij het flyeren, ondersteunen bij de inschrijvingen, of komen helpen bij de evenementen van Muziek in de wijk. Sfeer verzekerd! Lees er meer over verder in dit flikflakske.

In deze editie van 't flikflakske blikken we nog even terug naar de hoogtepunten van april tot juni. De wedstrijdgymnasten behaalden prachtige resultaten tijdens de Vlaamse en Belgische kampioenschappen. Ook Tiffany (G-gym) schitterde tijdens de Nationale Spelen (Special Olympics) met maar liefst 3 gouden medailles. De recrea- en g-gymmers behaalden hun gymstars-ster. Tot slot ontvingen de kleuters ontzettend trots hun kleutergymdiploma aan het einde van het seizoen.

Uiteraard zijn wij al volop bezig met de planning van volgend seizoen en verwelkomen we jullie graag terug vanaf maandag 11 september. Denk eraan dat je altijd opnieuw moet inschrijven voor de start van het nieuwe seizoen, zodat wij weten in welke groep(en) en zo je plaatsje kunnen verzekeren. De herinschrijving kan al vanaf 2 augustus online. Meer info hierover kan je vinden op onze website of via de onthaalbrochure die je in de vakantie zal ontvangen in je mailbox en brievenbus. Zoals jullie waarschijnlijk al wisten, zal het WK turnen binnenkort in Antwerpen doorgaan. In aanloop naar dit WK nemen we deel aan verschillende challenges georganiseerd door Gymfed & Stad Antwerpen. Zo is er onder andere de fotochallenge tijdens de vakantie en op 9 september een groots evenement aan het MAS, waar ook wij zullen deelnemen aan de wereldrecordpoging airtrack. Spannend!

Tijd nu om eerst de gymnastiekbeentjes, dansmoves en freerunningchallenges even te laten rusten en onze D&M batterijen weer op te laden!

In naam van het bestuur, een fijne vakantie toegewenst,

Yunsi Olyslager



REDACTIE

Yunsi Olyslager | flikflakske@deugdenmoed.be

OPLAGE

800 exemplaren en digitaal op www.deugdenmoed.be

btw nummer - BE 0476.428.465

INHOUDSOPGAVE

- 2 Zomeractiviteiten
- 4 Het laatste D&M nieuws
- 6 D&M tevredenheidsscore
- 8 Trainers op pad
- 10 Geweldige gymstars
- 11 Kleuters - picture time!
- 12 Wedstrijdresultaten
- 14 Wedstrijden achter de schermen
- 16 G-gym nieuws
- 18 WK op weg naar Antwerpen
- 20 Fitte tachtigers gespot in de gymhal
- 21 Een stralende seniorensportdag



De club behaalde het Q4 Gym kwaliteitslabel in juni 2019 met een totaalscore van 93,28%, de hoogste score van alle gescreende clubs!

VOLG ONS OP SOCIALE MEDIA



[www.fb.com/deugdenmoed](https://www.facebook.com/deugdenmoed)



@deugd_en_moed



Youtube kanaal @ Deugd enMoed



HET LAATSTE D&M NIEUWS

EERSTE INTERACTIEF OVERLEGMOMENT GROOTSTE CLUBS

Tijdens onze Q4-gym audit dit jaar kwam duidelijk naar boven dat Gymfed nog meer kan inspelen op de specifieke behoeftes van grotere clubs binnen de federatie.

Dit werd ter harte genomen en Gymfed organiseerde hierbij het eerste interactief overlegmoment voor de grootste clubs. Een 12-tal clubs waren aanwezig van over heel Vlaanderen. Bestuursleden Eddy en Wesley namen deel voor onze club.

Er kwamen belangrijke topics aan bod zoals infrastructuur, financiën, vrijwilligers en communicatie.

Het aanbod van de Gymfed werd onder de loep genomen en good practices werden gedeeld vanuit andere clubs.

Het werd een inspirerende avond en een goed moment om onze eigen werking te kunnen toetsen tegenover andere clubs. Gymfed kijkt ernaar uit om dit forum met grote clubs verder uit te bouwen.

THE MAKING OF ...



Een speciale les voor de freerunning experts. Ze ontdekten dat prei vleugels geeft tijdens hun challenges op de wall en dit allemaal omdat we meededen aan een fotowedstrijd van BelOrta... en het was "verbazend plezant"!



WE KOMEN SCHOULDERS TEKORT!

300.000 ... Dat is het aantal vrijwilligers dat aan de slag is in de Vlaamse sportclubs. 98% van de sportclubs geeft aan niet te kunnen draaien zonder vrijwilligers. #sportschouders zijn onmisbaar: zonder hen, geen sport. Meer dan 60% van de sportclubs geeft aan dat ze schouders tekort komen en dringend op zoek zijn naar nieuwe vrijwilligers!

De Belgian Cats gaven het startschot voor deze campagne "Sportschouders" van de Vlaamse sportfederatie. Ook wij kunnen de helpende handen en ondersteunende schouders van onze vrijwilligers niet missen, met hun passie en dagelijkse inzet laten ze al onze leden voluit genieten van sport!

Bedankt aan al onze vrijwilligers voor de onmisbare hulp en ondersteuning dit seizoen. We hopen volgend seizoen vele nieuwe sportvrijwilligers te verwelkomen in ons D&M team!

D&M ZOMERACTIVITEITEN

Zelfs tijdens de zomervakantie zitten wij niet stil!

Wil je ons ook in de zomervakantie helpen? Vrijwilligers kunnen mee met ons aan de slag in aanloop naar het nieuwe seizoen of helpen bij één van de leuke (niet-sportieve) activiteiten zoals Muziek in de wijk!

Flyerteams

Wist je dat wij elk jaar in elke brievenbus in Ekeren flyers verspreiden? Wil je graag mee flyereren voor onze promocampagne seizoen 2023-2024? Flyers zijn rond te brengen in juli - vóór 1 augustus. Meteen ook ideaal om je 10.000 stappen te zetten!

<https://app.twizzit.com/go/flyerteams2023>

Muziek in de wijk

Op de woensdagen in augustus komt Muziek in de Wijk naar het Hagelkruispark. Samen met Cafetaria De Schinde, verzorgt onze club het horeca-aanbod en we helpen bij de opbouw. We voorzien een buitentoog en vrijwilligers om te tappen. Ondertussen kan je genieten van de muziek en de ongedwongen sfeer in het park. Ben je erbij?

Voor de opbouw (13u tot max 15u) zoeken we mensen die dingen kunnen tillen. 's Avonds (18u tot 23u) zoeken we mensen voor de bonnetjesverkoop, om de buitentoog te bemannen en voor de afbraak. Als 18u moeilijk is, maar 19u wel haalbaar is, ben je ook welkom.

<https://app.twizzit.com/go/DMEmuziekindewijk>

Ondersteuning inschrijvingen

In augustus schrijven al onze oud-leden zich opnieuw in. Ook zijn er erg veel nieuwe leden die zich aanmelden. Zij worden allemaal telefonisch gecontacteerd. Die telefoontjes en het verwerken van alle inschrijvingen vraagt wel wat tijd. We zoeken enkele vrijwilligers om ons hierbij te ondersteunen.

<https://app.twizzit.com/go/DMEondersteuninginschrijvingen>

Programma van Muziek in de wijk

- 19:00 Plein open
- 19:30 Start voorprogramma
- 21:00 Start hoofdprogramma

Kalender



- 2 augustus: Ars Nova Napoli
- 9 augustus: Siti & The band
- 16 augustus: Septeto Nabori
- 23 augustus: The Leila



TROOPER

Prachtige reislocatie gevonden maar die vluchten kosten veel geld?

Check [CheapTickets.be](https://www.cheaptickets.be) dan eens, zij bieden nu last minute vluchten aan vanaf € 67. Da's minder dan een volle tank van je auto! Boek je vlucht bij hen via www.trooper.be, zo geniet je vereniging mee.

Met nog vele andere webshops die via Trooper, één extra muisklik ons gratis extra steun geven! Zeker doen!

Surf naar: www.trooper.be/deugdenmoed

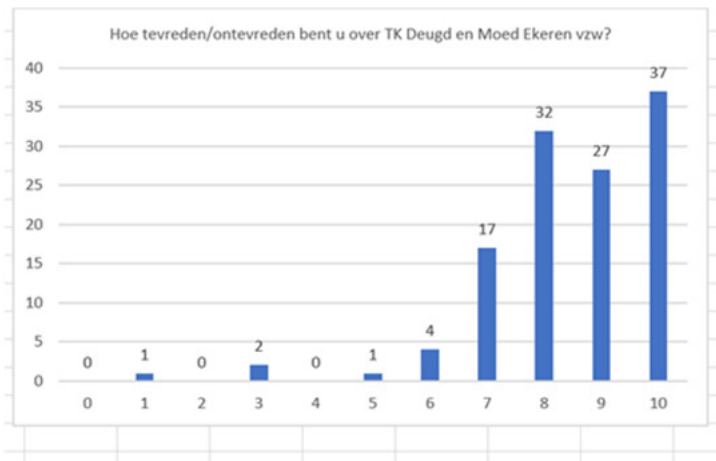




D&M TEVREDENHEIDSSCORE

Kwaliteit behouden en streven naar meer professionalisering zijn belangrijke aspecten in ons beleidsplan, die we op een innovatieve manier willen aanpakken met input van onze leden. Geen ellenlange enquêtes meer, die ons weinig vertellen. Sinds 2022 introduceerden we de D&M tevredenheidsscore en NPS (net promoter score). Hierbij willen we op een eenvoudige, snelle en regelmatige basis feedback verzamelen van al onze leden. De scores worden meermaals gemeten per seizoen en tijdens deze momenten kunnen leden ook kwalitatieve feedback geven. De score volgen op termijn (elke 3-4 maanden) helpt ons continu de kwaliteit en tevredenheid op te volgen en concreet aan de slag te gaan met de suggesties en voorgestelde actiepunten van onze leden.

Hieronder vatten we de resultaten samen van de bevraging in april/mei. We kregen 121 antwoorden binnen. Bedankt voor jullie deelname en waardevolle feedback! Resultaten van vorige feedbackmomenten kan je via de website raadplegen.



Bij de vraag naar tevredenheid met scores van 0 tot en met 10 (~ maximale tevredenheid) is het gemiddelde 8.5.

113/121 (93.3%) gaf een score van 7 of hoger, wat vergelijkbaar is met de vorige enquêtes.

Net Promoter Score

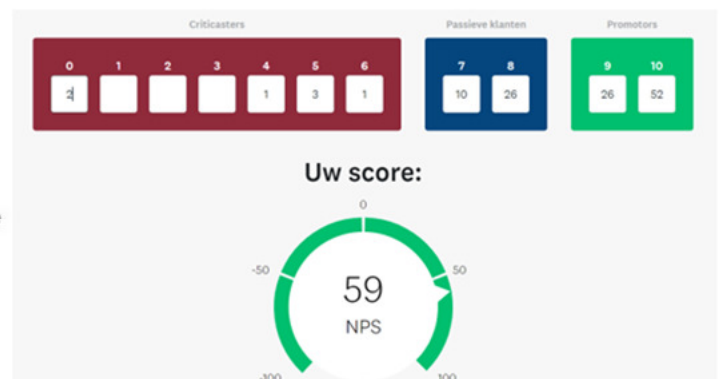
Hoe waarschijnlijk is het dat u Turnkring Deugd en Moed Ekeren VZW zult aanbevelen aan een vriend of collega?

De Net Promoter Score kan tussen -100 en 100 liggen, afhankelijk van de scores en hoe deze verdeeld zijn.

Wat is een goede Net Promotor Score?

NPS score benchmarks volgens Bain:

Boven 0 is ok. Boven 20 is gunstig. Boven 50 is uitstekend. Boven 80 is wereldklasse.



De NPS score was 59. Wanneer de NPS boven 50 is, is dit uitstekend. Dit is echter een lagere NPS score dan vorige keer, we bekijken jullie suggesties om hiermee aan de slag te gaan.

Naast alle positieve reacties leerden we ook dat ouders graag meer de evolutie doorheen het jaar willen kunnen meevolgen, voornamelijk bij de kleutergym. In enkele van onze kleutergymlessen organiseerden we op het einde van het seizoen een ouder-kleuterles. Dat was alvast een groot succes!

Daarom plannen we zeker volgend seizoen nog meer **kijkmomenten** in. Stay tuned!



Verder kwam het belang van opleiding ook terug aan bod in jullie feedback. Tim Collignon, onze sporttechnisch coördinator, werkt nauw samen met de afdelingsverantwoordelijken en het trainersteam om de kwaliteit van de **trainingen te optimaliseren**. Een heel aantal van onze trainers zal deelnemen aan extra bijscholing en opleiding (Start2Coach) vanaf september.

Opleiding en bijscholing van onze trainers is een belangrijk aspect dat ook uit de Q4 gym audit naar bovenkwam en waar wij absolute prioriteit aan geven.

Welke opleiding krijgen onze trainers?

De initiatorcursus is dé basisopleiding voor beginnende lesgevers en omvat 4 modules, de eerste daarvan is Start2Coach waar heel wat van onze trainers aan zullen deelnemen. Door het volgen van deze opleiding leren ze naast de algemene doelstellingen:

- Recreatieve en precompetitieve lessen gymnastiek gestructureerd voor te bereiden en te begeleiden
- Een les gymnastiek zo optimaal mogelijk te organiseren, met voldoende aandacht voor de veiligheid en beleving
- De correcte methodische opbouw, helperstechniek en foutenremediëring van basisvaardigheden gymnastiek te kennen en kunnen
- Gepaste kracht-, coördinatie-, lenigheids- en houdingsoefeningen te voorzien, rekening houdend met het vaardigheidsniveau van de gymnasten



Wist-je-dat?

Soms observeren ouders wel eens dat trainers hun gsm gebruiken tijdens de lessen. Hoewel we in het algemeen gsm gebruik niet verwachten tijdens een les, is dit in deze moderne tijden toch geregeld nodig voor onder andere het registreren van aanwezigheden, voor muziek, online raadplegen van oefeningen/ lesvoorbereidingen, filmen van oefeningen voor verbetering van techniek, ...

Het werk van ons sporttechnisch coördinator achter de schermen

Tim Collignon is ondertussen al 6 maanden hard aan het werk in onze club. Hij heeft sinds januari nauw samengewerkt met de trainers om te focussen op het trainersbeleid. Hij vat hier graag zijn verwezenlijkingen samen:

- ♦ Pedagogisch-didactische ondersteuning van de coaches (coachingbezoeken, reflectiemomenten, overlegmomenten rond aanpak en structuur van de trainingen)
- ♦ Organisatie van 2 interne pedagogisch-didactische bijscholingen
- ♦ Aanvangsbegeleiding van startende coaches
- ♦ Coördinatie van de afdelingsverantwoordelijken (visie, opvolging, planning trainingen/trainers volgend seizoen)
- ♦ Opstart en organisatie van groepen precompetitie
- ♦ Ontwerpen van een kwaliteitskader gymnastiek

TUMBLING SYMPOSIUM

Gymfed organiseerde op 10 april een symposium Tumbling voor trainers uit het A-niveau. Eddy nam hieraan deel samen met Guillaume die meeding als gymnast.

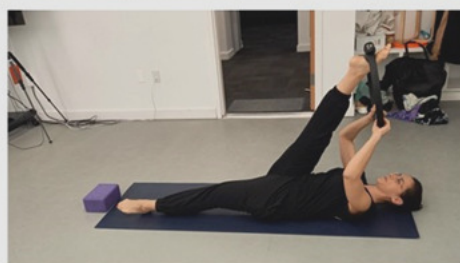
In de voormiddag werd er gewerkt op dubbel door in een reeks te stabiliseren en optimaliseren. Kristof Willerton ondersteunde de gymnasten en deelde vele nuttige tips en tricks uit met de coaches.



Kristof Willerton, Brits gymnast die goud won op het WK tumbling in 2013

Tijdens de lunchsessie gingen de coaches brainstormen over het optimaliseren van de wedstrijdvoorbereiding. Ze gingen op zoek naar de sleutel tot een ideale voorbereidingsmethode.

Het was een boeiend symposium, waar we zeker tips uit meenemen voor de tumblingtrainingen.



DE OCEAAN OVER VOOR BIJSCHOLING IN NEW YORK!

Eén van onze gepassioneerde trainsters Lucia Salvo ging in april helemaal naar New York voor een dansopleiding. Zo volgde ze onder andere pilates, modern, afro-caribbean, klassiek ballet en hip hop. Dit om de lessen bij Deugd en Moed nog leuker te maken!

Ze zette dit ook meteen in de praktijk om in de lessen dance mix workout, pilates en nieuw sinds dit jaar dance workout 55+. Deze laatste groep laat jullie graag meeproeven van één van de recente choreo's, bekijk zeker hun filmpje... En ze maken alvast nog wat extra promotie voor hun groep!



<https://youtu.be/90d1EOYQlvY>

Super toffe mensen allemaal, leuke sfeer, geen saaie oefeningen maar leuke, hippe bewegingen, dansjes en choreografieën op hedendaagse muziek. Een echte aanrader! ~ Sandra

Dansen is altijd mijn passie geweest. Lang geleden deed ik aan jazz dansen. Salsa dansen is al vele jaren één van mijn hobbies. Daarom moest ik er niet lang over nadenken om mij in te schrijven voor de dansles 55+. Ik heb er nog geen moment spijt van. Een uitdaging? Ja zeker! En dat maakt het juist zo leuk. Alles, soms letterlijk "alles" loslaten, nieuwe dansstijlen leren, choreografieën goed voor het brein en een toffe sfeer. Wanneer mijn kleinkinderen nog eens zeggen "oma, jij bent wel oud, hé", dan moeten ze maar eens komen kijken hoe oma hiphop danst. Dat is pas kei cool.

~ Els

Voor mij betekent deze les een uurtje voor mezelf. Dansjes en choreo's op toffe muziek, wat inhoudt "in beweging blijven", goed voor lichaam en geest, jazer ook nadenken om de pasjes onder de knie te krijgen... Maar geen paniek, een geduldige juf staat steeds voor je klaar! Zeker eens proberen!

~ Nele

Lucia ken ik al een tiental jaren. De lessen die ik bij haar gevolgd heb zijn altijd leuk, maar deze les op vrijdag is totaal anders. Eerst opwarming, daarna choreografie stap voor stap leren zodat het een volledige dans wordt.

Het is geen zumba, maar combinatie van verschillende dansstijlen zoals modern, hip hop, enz. Heel leuk!

~ Françoise

Na enkele jaren dansstilte, begon het toch terug te kriebelen, de les past perfect in mijn (drukke) agenda. Leuke sfeer, al eens goed lachen, maar ook flink nadenken. Ik blijf komen!

~ Linda

Dance workout 55+ is een aanrader voor al wie van dansen houdt. Toffe les en een fijne ervaren lesgeefster. Je bent nooit te oud om iets nieuws te proberen.

~ Sylvania

Choreografieën die uitdagen op leuke muziek... En dit in een aangename ontspannen sfeer!

~ Gerda



GEWELDIGE GYMSTARS IN RECREA

Geen klasfoto's... Maar foto's van onze recreatieve gymnasten die met veel enthousiasme hun gymstarsdiploma ontvingen.



Wat is Gymstars?

Gymstars is het methodisch-didactisch programma van Gymfed boordevol turnoefeningen voor kinderen van 6-14 jaar.

De inhoud van het Gymstars programma omvat:

- 66 basisoefeningen uit het turnen
- Opbouwende oefeningen + variaties
- Nuttige aandachtspunten
- 1200 leuke turnoefeningen



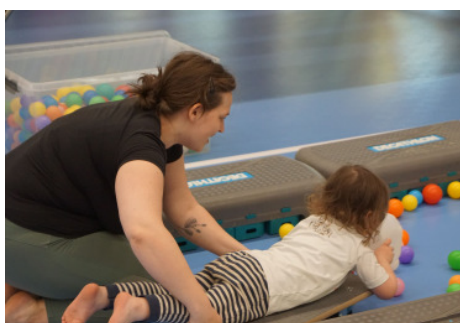
Het hele seizoen hebben de recreatieve gymnasten samen met hun trainers hard met dit gymstars-programma gewerkt, om zo hun oefeningen op de plint, balk, vloer, rekstok, ... zo goed mogelijk uit te voeren.. en hun ster te behalen tijdens de gymstars-sterrendagen. Tijdens deze dagen kwamen de (groot) ouders hen mee aanmoedigen in de gymhal en waren ze onder de indruk van wat hun gymsterren allemaal al geleerd hadden.





KLEUTERS PICTURE TIME!

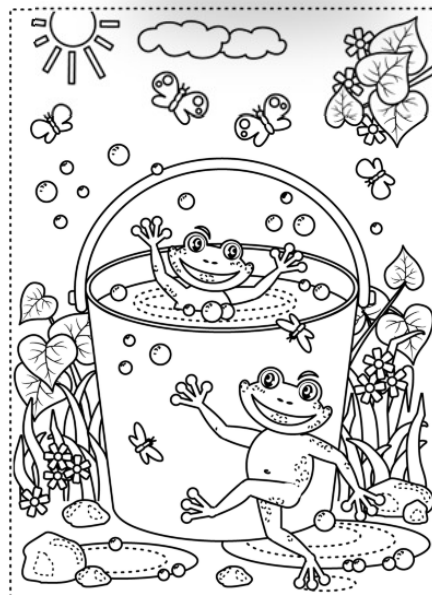
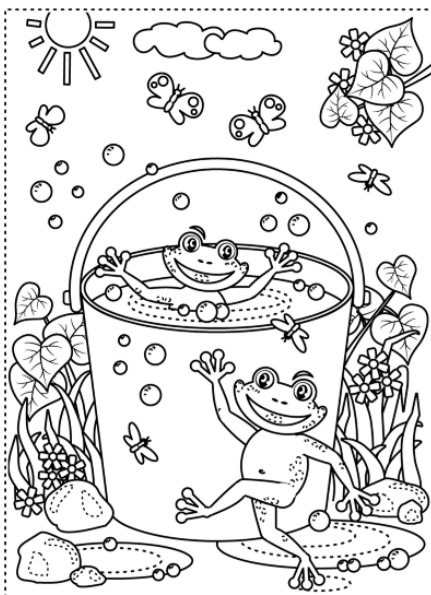
Na een heel turnseizoen hard oefenen om alle vaardigheden onder de knie te krijgen, brachten de kleuters van K1, K3 en K4 in de themalessen 'ouder-kleuterturnen' van 14 mei een (groot)ouder mee. De trainers kregen er deze les vele assistentjes bij die hun uiterste best deden om hun eigen (groot)ouder de kneepjes van het turnvak te leren.



Alle foto's van het kleuterturnen met de diploma uitreiking kan je bekijken op onze D&M facebookpagina



ZOMERSPEL
 ZOEK DE 10
 VERSCHILLEN
 EN KLEUR DE PLAAT
 MOOI IN





WEDSTRIJDRESULTATEN

De indrukwekkende cijfers na een succesvol wedstrijdseizoen:

83 deelnemers in acrogym, DMT, maxi trampoline en tumbling, waarvan er 15 deelnamen op het hoogste A-niveau.



- ♦ 21 medailles op provinciale kampioenschappen, met 8 gouden medailles
- ♦ 28 selecties, 15 in top 10 en 5 medailles op Vlaamse kampioenschappen
- ♦ 22 selecties, 14 in top 10 en 5 medailles op Belgische kampioenschappen
- ♦ Internationaal: Deelname aan de WAGC (Wannes Poelmans, tumbling)
- ♦ Deelname teamcup tumbling met 3 ploegen, 2 medailles en 1 vierde plaats (zie p.15)

Proficiat aan alle gymnasten en hun trainers! Bedankt, trouwe supporters!

ACROGYM

Gymnast	categorie	PV4 Niel 1-2 april 2023
BIOH Favour, GEERTS Ava	I1 10-15 jaar duo	zilver
VOS Lola, VAN DE WATER Phebe, DE RYCK Mila	I2 10-15 jaar groep	brons
Gymnast	categorie	PV3 Mariakerke
VANDENBEMPT Roos, SANDERS Renée	B 11-18 jaar duo	2de/2
Gymnast	categorie	PV4 Niel 1-2 april 2023
MUZALIWA TWAGIRA Amber Saro DUVIVIER Nora	C 10-18 jaar duo	21ste/23, 5de (ANTW)



TRAMPOLINE

Gymnast	categorie	PV3 Destelbergen
Julie Cuypers	B 11 jaar meisjes	8ste/30
Lena Van der Cammen	B 11 jaar meisjes	27ste/30
Lisa Simons	B 12 jaar meisjes	1ste/31
Tijs Peeters	B 13-14 jaar jongens	11de/16
Gwen Wissekerke	B 15-16 jaar meisjes	24ste/40
Sinne Robersscheuten	B 17+ jaar meisjes	10de/23
Lianne van der Linden	B 17+ jaar meisjes	21ste/23



Gymnast	categorie	PV3 Destelbergen 25-26 maart 2023
Julie Simons	A 11 jaar meisjes	30ste/35
Athos Eijsackers	A 12 jaar jongens	5de/8
Robbe Simons	A 13-14 jaar jongens	9de/9
Thomas Vermeulen	A 13-14 jaar jongens	4de/9
Wannes Poelmans	A 15-16 jaar jongens	5de/8
Shane De Swardt	A seniores jongens	19de/25
Guillaume De Oliveira	A seniores jongens	20ste/25
Félien De Kaey	B 15 jaar meisjes	17de/35
Mert Unal	B 15-16 jaar jongens	9de/16
Robin Thienpont	B 18 jaar meisjes	8ste/27



TUMBLING

Gymnast	categorie	Voorrunde 4 Hulshout 22-23 april 2023
Emma Paeshuys	I 9 jaar meisjes	BRONS
Judith Eijsvogels	I 9 jaar meisjes	BRONS
Delvano Pinas	I 9 jaar jongens	ZILVER
Odoendo Pinas	I 9 jaar jongens	ZILVER
Sebba Somers	I 9 jaar jongens	BRONS

VLAAMSE EN BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN

Gymnast	Categorie ACROGYM	VK 29-30 april 2023, Merelbeke
CORTOOS Thalia, MUZALIWA TWAGIRA Nanou, ARDIES Emilie	C 10-18 jaar groep	16de/16
MOONS Emma, BUYTAERT Ella	C 10-19+ jaar duo	15de/15

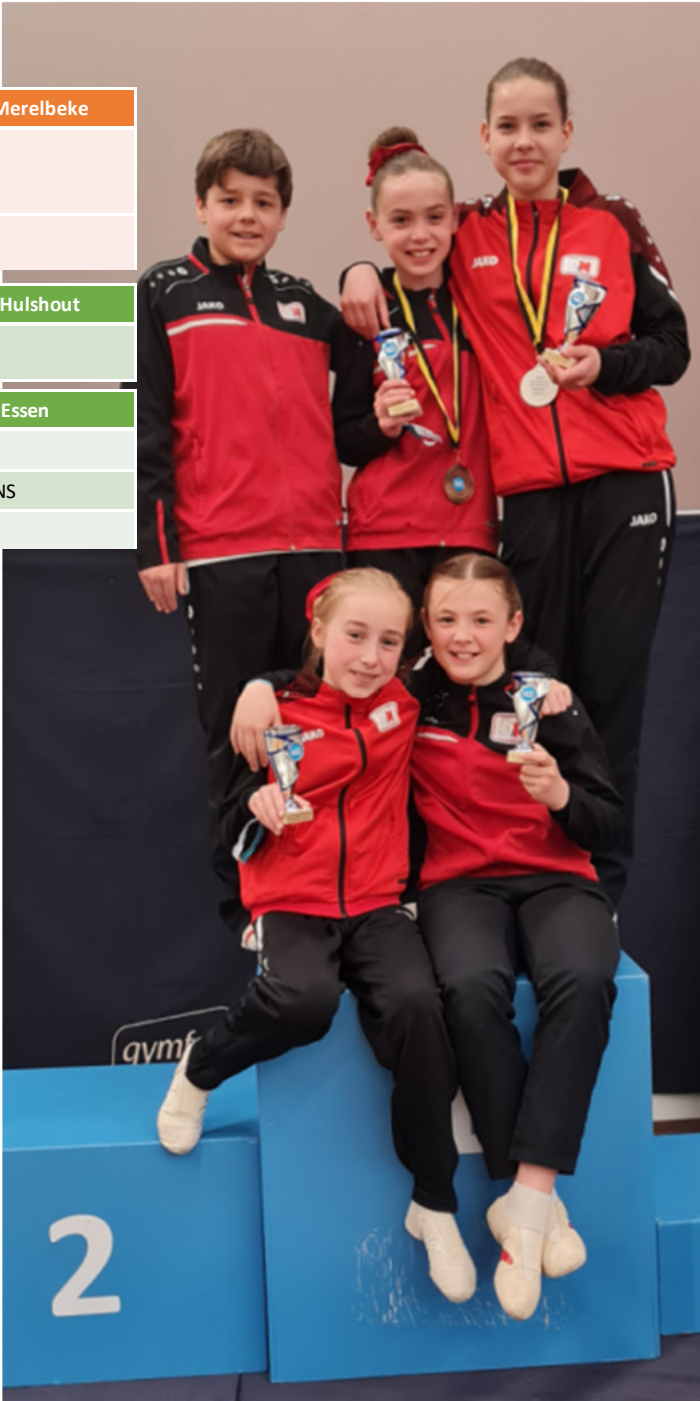
Gymnast	Categorie DMT/TRA	VK 22-23 april 2023, Hulshout
Lotte Van de Vyver	DMT I 10 jaar meisjes	17de/21
	TRA I 10 jaar meisjes	14de/18

Gymnast	Categorie TRA	VK 6-7 mei 2023, Essen
Julie Cuypers	B 11 jaar meisjes	11de/16
Lisa Simons	B 12 jaar meisjes	3de/19, BRONS
Tijs Peeters	B 13-14 jaar jongens	10de/10

Gymnast	Categorie DMT	VK 22-23 april 2023,
Lisa Simons	A 11-12 jaar meisjes	1ste/18, 4de in finale
Tijs Peeters	A 13-14 jaar jongens	5de/7, 5de in finale
Nathalie Moens	A seniores meisjes	4de/7, 3de in finale -BRONS
Julie Cuypers	B 11 jaar meisjes	11de/18
Helena Remes	B 11 jaar meisjes	16de/18
Kaat Verdonck	B 11 jaar meisjes	3de/18, BRONS
Lien Verdonck	B 13 jaar meisjes	2de/17, ZILVER
Lander Maes	B 13-14 jaar jongens	6de/17
Gwen Wissekerke	B 15-16 jaar meisjes	18de/25
Lianne van der Linden	B 17+ jaar meisjes	10de/22
Tim Biemans	B 17+ jaar jongens	17de/18

Gymnast	Categorie DMT	BK 27-29 mei 2023,
Lisa Simons	A 11-12 jaar meisjes	4de/15, 5de in finale
Tijs Peeters	A 13-14 jaar jongens	4de/7, BRONS in finale
Nathalie Moens	A seniores meisjes	5de/7, 5de in finale
Julie Cuypers	B 11 jaar meisjes	11de/14
Kaat Verdonck	B 11 jaar meisjes	14de/14
Lien Verdonck	B 13 jaar meisjes	2de/15, ZILVER
Lander Maes	B 13-14 jaar jongens	3de/14, BRONS
Xander Decoster	B 13-14 jaar jongens	14de/14
Gwen Wissekerke	B 15-16 jaar meisjes	13de/20
Lianne van der Linden	B 17+ jaar meisjes	12de/17
Tim Biemans	B 17+ jaar jongens	4de/15

Gymnast	categorie	VK 6-7 mei 2023, Essen
Flo Poelmans	A 11 jaar meisjes	22ste/24
Athos Eijsackers	A 12 jaar jongens	3de/8, BRONS
Robbe Simons	A 13-14 jaar jongens	10de/10
Thomas Vermeulen	A 13-14 jaar jongens	5de/10
Wannes Poelmans	A 15-16 jaar jongens	5de/6
Félien De Kaey	B 15 jaar meisjes	20ste/28
Lena-Clementina Asnot	B 16 jaar meisjes	26ste/26
Mert Unal	B 15-16 jaar jongens	6de/17
Robin Thienpont	B 18 jaar meisjes	9de/19
Lieze Spooren	B 19+ jaar meisjes	6de/24



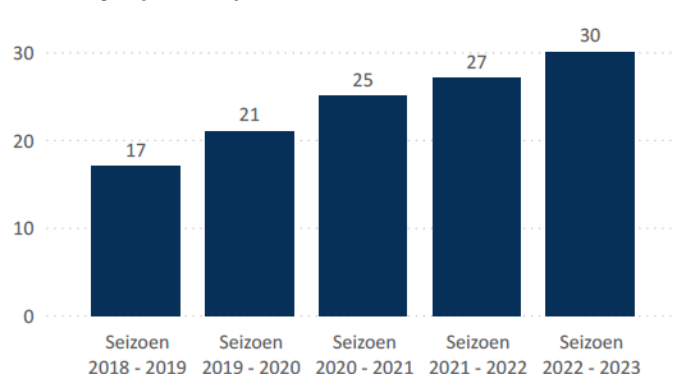
Gymnast	Categorie TRA	BK 27-29 mei 2023, Assebroek
Julie Cuypers	B 11 jaar meisjes	11de/15
Lisa Simons	B 12 jaar meisjes	18de/19
Tijs Peeters	B 13-14 jaar jongens	9de/9

Gymnast	categorie	BK 27-29 mei 2023, Assebroek
Athos Eijsackers	A 12 jaar jongens	4de/8
Robbe Simons	A 13-14 jaar jongens	8ste/10
Thomas Vermeulen	A 13-14 jaar jongens	9de/10
Wannes Poelmans	A 15-16 jaar jongens	5de/8, BRONS in finale
Félien De Kaey	B 15 jaar meisjes	12de/23
Mert Unal	B 15-16 jaar jongens	8ste/14
Robin Thienpont	B 18 jaar meisjes	4de/20
Lieze Spooren	B 19+ jaar meisjes	3de/22, BRONS

EEN (WEDSTRIJD)DAG IN HET LEVEN VAN EEN D&M JURYLID



Aantal juryleden per seizoen



Een wedstrijddag begint voor juryleden vaak vroeg. Wanneer de eerste gymnasten van de dag zich klaarmaken om aan hun wedstrijd te beginnen, zijn ook de juryleden al op post. Voor hen begint een wedstrijd altijd met een juryvergadering. Op zo'n vergadering worden alle juryleden overlopen om hun aanwezigheid te checken en de plaatsen in het panel toe te kennen.

Een jurylid kan verschillende taken hebben, zo zijn er juryleden die de uitvoering moeten beoordelen, juryleden die de moeilijkheid van de reeksen bepalen en er is een hoofdjury. Als de jurypanels ingedeeld zijn, worden ook nog eens de belangrijkste aandachtspunten overlopen.

Na de juryvergadering is het tijd om te proefjureren. Tijdens de opwarming van de eerste gymnasten nemen de juryleden al plaats aan de jurytafel om te proefjureren. Dit houdt in dat de jurypanels een aantal reeksen tijdens de opwarming kiezen om al eens te quoteren. Niet alleen de gymnasten maar dus ook de juryleden moeten zich opwarmen.

Wanneer de opwarming, en dus ook het proefjureren, er op zit, is het tijd voor het echte werk. Tijdens de wedstrijd geven de juryleden hun punten in in de software op de tablets. Het programma berekent dan de gemiddeldes van de uitvoeringsscores en voegt hier ook de moeilijkheid en eventuele penalty's aan toe. Dit resulteert dan in de eindscore die wordt getoond op de grote schermen. Af en toe gebeurt het wel eens dat de technologie het laat afweten en het programma (tijdelijk) niet werkt. In dat geval wordt er overgeschakeld op papier, old school zoals het vroeger altijd gebeurde. Dit leidt dan wel eens tot frustratie bij de juryleden en vertraging van de wedstrijd. Meestal zijn die technische storingen wel van korte duur en kunnen de punten aan het einde van het wedstrijddeel toch nog ingegeven worden in het systeem.

Tijdens een tumblingwedstrijd is er ook één jurylid met een andere taak, de pok. De pok zorgt ervoor dat de juiste gymnasten op het juiste moment klaarstaan en naar het juiste jurypanel groeten. Bij tumbling is het zo dat twee blokken afwisselend op dezelfde tumblingbaan springen. De pok roep dan af welke gymnast aan de beurt is. Ook voor de andere juryleden speelt de pok een belangrijke rol want die geeft aan welk jurypanel de gymnast die klaarstaat, moet beoordelen. Zonder pok bestaat de kans dat de verkeerde gymnast klaarstaat en de punten bij de verkeerde persoon worden ingegeven.



Het voordeel van jurylid zijn, is dat je op de eerste rij zit om de reeksen te bekijken. Wanneer gymnasten bijvoorbeeld voor het eerste een nieuwe reeks uitvoeren en die tot een goed einde kunnen brengen, voel je de vreugde en het enthousiasme van de gymnasten (en de coaches). Op zo'n momenten komt er ook steeds een glimlach op mijn gezicht.

~ Nathalie Moens, jurylid tumbling

Huldiging Stephanie Moens voor jubileum 5 jaar jurylid

THRILLER OP DE TEAMCUP TUMBLING

Op 14 mei deden we met de tumbling voor de eerste keer ooit mee aan de Teamcup. Zo sprongen drie teams van Deugd en Moed tegen andere teams van andere clubs.

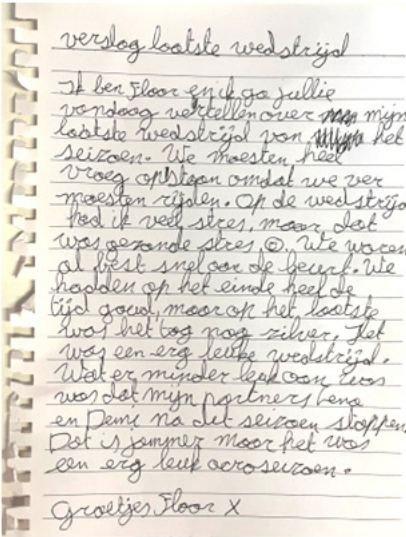
Na een autorit samen met Lianne, Eline en Eddy vol slappe lach momenten kwamen we aan in Knokke waar mijn team als eerste zou springen. Félien, Robin, Mert, Kato en ik waren er helemaal klaar voor. Het was super mooi om te zien hoe alle Deugd en Moed supporters (gymnasten én ouders) een groot deel van de tribune rood lieten kleuren en we voelden ons dan ook super hard aangemoedigd. Zelfs (geblesseerde) gymnasten die zelf niet deelnamen kwamen helemaal tot aan de zee om ons een extra duwtje in de rug te geven. Onze sport werd -naast het tweejaarlijks turngala- voor het eerst een teamsport en dit gevoel was heerlijk. Onze wedstrijd verliep goed en we mochten dan ook de bronzen medaille in ontvangst nemen dankzij de gouden reeks van Robin!

Na onze wedstrijd kwamen de andere twee teams in actie. Ook voor deze gymnasten bleef iedereen supporteren en met succes: Na een ongelooflijk spannende wedstrijd konden beide teams eindigen in de top 5 en zo mochten Thomas en Guillaume nog een gouden reeks voor hun team springen. Dat leverde respectievelijk een bronzen medaille en een vierde plaats op voor deze teams. Een erg geslaagd resultaat dus voor onze eerste deelname. En nog veel belangrijker: het groepsgevoel was groot, zo groot dat sommigen (ja, ik ook) zelfs even emotioneel waren. Een hoogdag voor onze groep dus! Om de dag feestelijk af te sluiten gingen we nog even tot aan de zee en genoten we nog na in een restaurant op de dijk.

Ik denk dat ik voor iedereen spreek als dit een van de leukste wedstrijden uit onze carrières was en ik ben er zeker van dat dit niet onze laatste deelname aan de Teamcup was.

~ Lieze Spooren





Floor stuurde ons een zelf geschreven tekstje in over haar laatste wedstrijd– en ook Lotte & Elise vertellen over hun wedstrijdseizoen!

Lotte: Ik vind het altijd heel spannend op wedstrijden, maar ik vind het leuk om aan iedereen te laten zien wat ik al kan. Ik kijk altijd uit naar de medaille-uitreiking en ben benieuwd welke medaille ik dan heb. Ik kijk al uit naar het volgende seizoen!

Elise: Ik vind het heel leuk om op wedstrijd te gaan en medailles te winnen. Spijtig heb ik nog niet veel wedstrijden mee kunnen doen dit seizoen omdat ik gekwetst was. Soms vind ik de jury heel streng, maar zelfs dan nog vind ik het een heel leuke ervaring.

G-GYM NIEUWS

G-GYMMERS WORDEN ECHTE GYMSTARS!



Vele van onze g-gymmers zijn al jaren lid. Ze werken in hun lessen eveneens met het gymstars-programma.

Net zoals de recreagymnasten mochten zij ook voor hun nieuwe ster turnen. Ze behaalden allen hun gymstars-ster en diploma. Super knap!



Wist-je-dat?

Om de 4 jaar organiseren Special Olympics International en een gastland de Wereldzomerspelen. Een magisch en spectaculair moment dat meer dan 100 landen samenbrengt in een volledig olympische sfeer. Deze gingen door van 17-25 juni in Berlijn. De Belgische delegatie nam deel met 88 atleten en 32 coaches.

NATIONAL GAMES: SPECIAL OLYMPICS MET TIFFANY

Elk jaar organiseert Special Olympics Belgium de Nationale Spelen tijdens het Hemelvaartweekend. Meer dan 3.000 atleten, begeleid door 1.200 coaches, nemen deel aan de Spelen in een twintigtal sportdisciplines. Niet minder dan 1.800 vrijwilligers per dag omkaderen de atleten tijdens de Spelen waardoor het voor hen een onvergetelijk moment wordt.

Van 17-20 mei gingen dit jaar de Nationale Spelen door in Mechelen, met Tiffany uit onze g-gymgroep die deelnam in verschillende disciplines. Een D&M supportersclubje reisde mee af naar Mechelen.

Tiffany genoot met volle teugen onder het luid en enthousiast supporteren van onder meer haar D&M vrienden. Ze behaalde maar liefst 3 gouden medailles (sprong- balk en grond), nog beter dan vorig jaar!

Bekijk ook het filmpje van deze dag met de knappe prestaties van Tiffany en haar medailleuitreiking!



<https://youtu.be/XckizhryW5k>

SPANNENDE G-GYM DIPLOMA-UITREIKING





WK OP WEG NAAR ANTWERPEN!

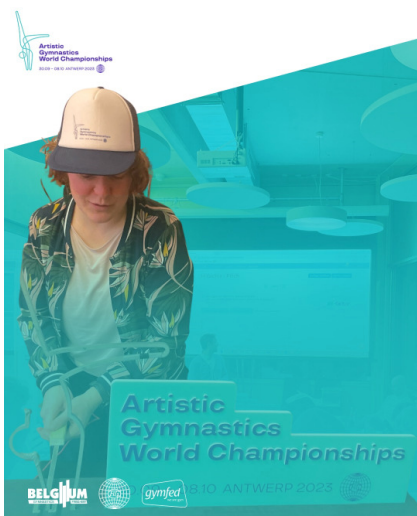


Van 30 september tot 8 oktober 2023 vormt het Antwerps Sportpaleis the place to be voor alle gymnastiekfans voor de grootste gymnastiekcompetitie van het jaar, het WK Turnen. 's Werelds beste gymnasten nemen het tegen elkaar op gedurende 9 spannende wedstrijddagen.

Op dit Olympisch selectie-evenement strijden zo'n 500 gymnasten uit meer dan 80 landen binnen de discipline Toestelturnen niet enkel om de wereldtitels, ook de laatste tickets voor de Olympische Spelen 2024 in Parijs worden in Antwerpen verdeeld. Er worden maar liefst 50.000 toeschouwers verwacht!

Ambitie ontmoet doorzettingsvermogen, passie ontmoet precisie. Een magische beweging wordt een betoverend moment. Get moved by Antwerp, Get moved by motion!

Al het WK nieuws kan je volgen via deze link: <https://antwerpgymnastics2023.com/nl>



Samen met Stad Antwerpen, de GymFed en 4 andere Antwerpse turnclus gingen we op 31 maart rond de tafel zitten om het voortraject van het WK Turnen te bekijken. Daarnaast genoten we nog van een interessante sessie rond Coachen met de M-factor. Jess deed een goede poging met "vaste hand" om tickets te winnen voor het WK.



WK REUZELEUZE

We maakten alvast onze WK Reuzeleuze om Team BelGYM aan te moedigen!

Met een vleugje "Deugd" en snuifje "Moed"
van 't supportersteam van TK Deugd en Moed
doet Team BelGYM het super goed!
Yes! Yes! Yes! ... Team BelGYM veel succes!!!

Bekijk onze leuze met beeld en vooral 'veel' geluid van ons supportersteam via volgende link:

https://youtu.be/V6zt8Q3_D-g





We love turnen to the moon and back

Maak deze zomer zoveel mogelijk coole turnfoto's op vakantie!

Hoe maak je best deze foto?

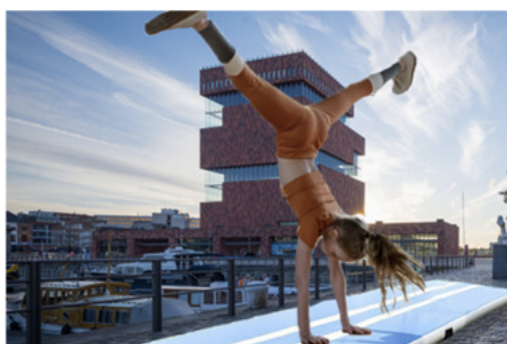
- 1) Trek (bij voorkeur) je cluboutfit/maillot aan
- 2) Neem een foto met je coolste freerunningmove, mooie danspose of toffe turnoefening, misschien wel een radslag of handstand!
- 3) Extra punten als je een verwijzing maakt naar het WK of de Stad Antwerpen vb. tekst in het zand, tekening/foto van Antwerpen, ... Wees creatief en origineel :-)

Zo laten we zien dat onze club van turnen houdt tot aan de maan én terug. Hoe meer gelukke foto's, hoe meer punten we verdienen.

Stuur je foto in naar flikflakske@deugdenmoed.be met je naam, groep, en locatie van de foto of laad ze op via volgend twizzitformulier:

<https://app.twizzit.com/go/DMEvakantiefotochallenge>

We maken daar dan een heuse collage van op onze social-media-kanalen en voor deelname aan deze WK challenge.



De stad is trots om exact 120 jaar na het eerste wereldkampioenschap opnieuw het WK naar Antwerpen te halen. Dit jaar is het bovendien 10 jaar geleden dat Antwerpen gaststad was voor het WK turnen 2013. Symbolisch!

In aanloop naar dit unieke sportevenement, wil Gymfed samen met Sporting A alle Antwerpenaren letterlijk en figuurlijk in beweging brengen. **Zo organiseren ze op 9 september 2023 een heuse Roadshow en wereldrecord 'langste airtrack' aan het MAS in Antwerpen.**

Ook wij nemen deel aan deze wereldrecordpoging. Onze club zal springen op de airtrack van 10u30-11u. Komen jullie massaal meedoen?

Schrijf je in via volgende link:

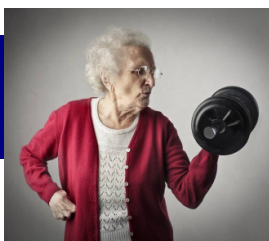
<https://app.twizzit.com/go/DMEdeelnamewereldrecordairtrack>

Er zal enorm veel te beleven zijn die dag aan het MAS en in aanloop naar het WK. Met adembenemende demo's op de turnmat en de mogelijkheid om zelf eens te komen proeven van Freerunning op het speciale parcours in de schaduw van het MAS willen ze die dag de Antwerpenaren warm voor het komende WK. Be there!



VAKANTIE FOTOCHALLENGE

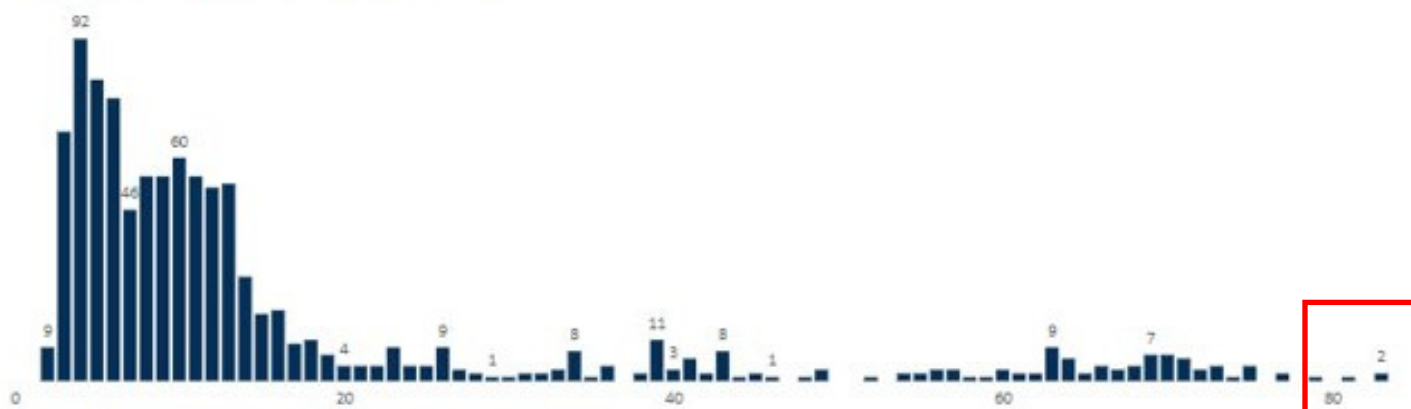
WERELDRECORDPOGING AIRTRACK



FITTE TACHTIGERS GESLOT IN DE GYMHAL

Niet enkel die jonge peuters brengen energie in onze gymhal. Op dinsdag- en donderdagochtend bruist het van de energie in onze zaal, afkomstig van onze fitte dames tijdens hun ochtendgymlessen. De grafiek breidt steeds verder uit, want je ziet het goed, we hebben nu ook fitte, actieve tachtigers gespot in onze club!

Aantal sportende leden per leeftijd



We laten onze fitte tachtigers aan het woord:

"Ik amuseer en ontspan me heel goed tijdens de les, een zeer goede groep, ik wens de club nog een goede gezondheid toe, veel leden, een goed bestuur en een goede samenwerking .. en een dikke proficiat aan onze lesgeefster Silvania"

~ Paula

Zoek onze fitte tachtigers in deze vrolijke groep ochtendgymmers, die niet alleen genieten van de sportieve lessen, maar even veel van de gezellige après-gym!

Hallo iedereen,

Als je op maandag al verlangt naar de ochtendgym van de volgende dag, dan zit het goed zeker. We bewegen in een nieuwe zaal en bezitten allerlei materiaal. Dus ook veel variatie in de lessen.

Nooit is de leerkracht van plan om sommige spieren ongemoeid te laten. Ons flesje water is dan ook nooit ver uit de buurt. Alles verloopt in een aangename sfeer, in een groep die niet uit mekaar te halen is. Vandaar dat de "après-gym" is ontstaan.

Deze toffe groep danken we aan een sterke leiding (Silvania) die sport en saamenhorigheid prachtig weet te combineren. Misschien komen er ooit negentig-jarigen aan het woord, dan zijn we terug van de partij.

We hopen nog lang "deugd" en "moed" te hebben bij deze turnvereniging.

~ Marie-Josée



EEN STRALENDE SENIORENSPORTDAG



Op 1 juni kregen sportieve 60-plussers onder een stralende zon de kans om kennis te maken met verschillende sporten tijdens de seniorenspordag. Tussen 14 en 17 uur proefden 52 deelnemers in het Hagelkruispark van onder andere linedance, boogschieten, fit&fun, een natuurwandeling en nog veel meer. Sylvania was ook van de partij en gaf een initiatie senioren gym.

Bron: Antwerps persbureau



Ik tel nu al af naar volgend seizoen!



Tijdens de vakantie krijg je de onthaalbrochure in de brievenbus en digitaal in je mailbox met alle informatie over het nieuwe seizoen (aanbod, uurrooster, lidgeld, ...). Je kan het nieuwe uurrooster seizoen 2023-2024 al raadplegen via de website.

Belangrijk:

- ♦ Je bent niet automatisch heringeschreven. Iedereen dient opnieuw in te schrijven zodat we weten aan welke groep(en) je volgend seizoen wil deelnemen.
- ♦ Dit kan eenvoudig online vanaf 2 augustus (meer info via website/ onthaalbrochure)
- ♦ De voorrangsregeling vervalt op 14 augustus. Ook wachtlijsten van vorig seizoen vervallen.



Ik kan niet wachten tot september!

Geen nood, doorheen dit clubblad kon je al onze zomerchallenges en activiteiten terugvinden. Wie weet ... zit daar wel iets voor jou tussen?! Zo blijf je actief bij en met D&M tijdens de zomer!

**NIEUW SEIZOEN START VANAF
MAANDAG 11 SEPTEMBER 2023
TOT DAN!**

WIJ DANKEN ONZE HOOFDSPONSORS



SIA AUTOMOTIVE BV

Aankoop -en verkoop van wagens

Bezoekadres

Oudebaan 154, 2610 Wilrijk

Openingsuren

Ma-Vrij: 9:00-18:00

Zat: op afspraak

GSM: +32493379412

email: sia.automotive.belgium@gmail.com

HD GRAND-CAFE
HET DISTRICT

EKEREN



TAKI

DE SPECIALIST IN BEVEILIGING



JAKO SPORTSHOP

Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw
Oorderseweg 83 bus 6
2180 Ekeren

