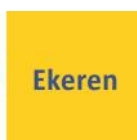


't Flikflakske

JUNI 2025 | NO.4 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 24



WWW.DEUGDENMOED.BE





START NIEUW SEIZOEN

MAANDAG 8 SEPTEMBER 2025



TURN- EN DANS GALA IN HET WEEKEND VAN 9 EN 10 MEI 2026

Noteer dit alvast in jullie agenda, want we beloven weer 4 spectaculaire shows ...

Voorlopig blijft het nog een 'mysterie' wat het thema zal zijn!



GYMSTARS-EVENEMENT RECREA EN G-GYM

Beste lezer,

Wat beleefden we weer een geweldig seizoen dat startte met een schitterende Hagelcross in september en eindigde met een meer dan geslaagd BK in mei. We hopen dat elk lid kan terugblikken op toffe sportieve momenten in onze club. Voor wie D&M niet kan missen in de zomervakantie zoeken we alvast vrijwilligers die ons willen helpen bij het flyeren of bij Muziek in de wijk. Sfeer gegarandeerd!

In deze editie van 't flikflakske kijken we terug op de hoogtepunten van april tot juni. Geniet mee van de sfeerbeelden, verslagjes met onze trainers en gymnasten aan het woord en de prachtige wedstrijdresultaten. Voor de recreagymnasten en onze g-gymmers was er het gymstars-evenement. Na een jaar vol beweging en energieke turnlessen, kregen onze kleuters hun welverdiende gymdiploma. 5 van onze g-gymmers trokken recent richting Kortrijk om deel te nemen aan de Special Olympics.

We zaten dus duidelijk niet stil in onze club ... en uiteraard zijn we nu al weer helemaal bezig met de voorbereidingen van het volgende seizoen. We verwelkomen jullie heel graag terug vanaf maandag 8 september.

Maar nu eerst tijd om de gymnastiekbenen, freerunning-challenges en dansmoves even te laten rusten en onze D&M batterijen weer helemaal op te laden tijdens de zomer.

Veel leesplezier & een fijne vakantie vanwege het voltallige bestuur en trainersteam!

Yunsi Olyslager



ONS TRAINERSTEAM STAAT ALVAST TE POPELEN OM ONZE GYMNASTEN WEER OP TE VANGEN (OOK LETTERLIJK) VOOR EEN NIEUW SEIZOEN!



De club behaalde het Q4 Gym kwaliteitslabel in juni 2023 met een topscore van 92,24%

REDACTIE

Yunsi Olyslager | flikflakske@deugdenmoed.be

Lieze Spooren | multimedia@deugdenmoed.be

Foto's BK - Roel Donckers

OPLAGE

800 exemplaren en digitaal op www.deugdenmoed.be

btw nummer - BE 0476.428.465

INHOUDSOPGAVE

- 4 Het laatste D&M nieuws
- 5 D&M zomeractiviteiten
- 6 Start2 .. Je D&M trainerscarrière
- 7 Freerunning met bestemming hal 5 Minicompetitie voor de mini's
- 8 GymFed algemene vergadering
- 9 Gymsterren in recrea en g-gym
- 10 D&M tevredenheidsscore
- 11 Lesgever in de kijker: Guillaume
- 12 Ekeren sport op een stralende dag
- 13 Seniorensportdag vol beweging
- 14 G-gym op medaillejacht
- 16 Wedstrijdresultaten
- 19 Meer dan geslaagd BK
- 22 Nieuw seizoen/Testmomenten

VOLG ONS OP SOCIALE MEDIA



www.fb.com/deugdenmoed



@deugd_en_moed

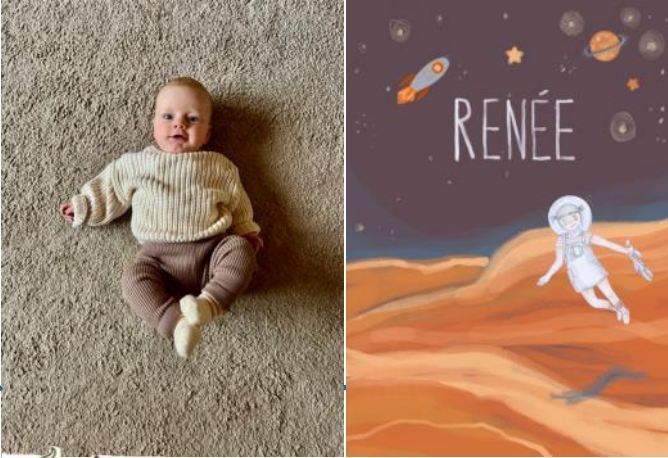


Youtube kanaal @ Deugd enMoed



HET LAATSTE D&M NIEUWS

WIST-JE-DAT ...



... Cato Moons, onze afdelingsverantwoordelijke kleutergym, sinds 17 november de trotse mama is van de schattige Renée.

Van harte gefeliciteerd en geniet van jullie intussen 6 maanden jonge kleine spruit!



... D&M weer internationaal gaat?

Diego Cerquiera heeft zich met een knappe prestatie geselecteerd voor het WAGC (World Age Group Competition, Jeugd wereldkampioenschap) tumbling dat zal doorgaan van 13 tot 16 november 2025. Deze internationale competitie was één van z'n ambities waar hij nu al reikhalzend naar uitkijkt. Per categorie konden er maximaal 4 Belgische gymnasten zich kwalificeren. Hij zal deelnemen bij de categorie A seniores 17-21 jaar.

Hij is zich al volop aan het voorbereiden om te schitteren in de tumbling-"arena" te Pamplona (Spanje).

Proficiat en we kijken ernaar uit Diego daar in actie te zien!



Diego (2de links onder) sprong zijn norm voor het WAGC en kreeg net na het BK het verlossende nieuws dat hij geselecteerd is.



... op zondag 6 april voor de allereerste keer het Keizerrijden in Ekeren plaatsvond?



Keizer Joppe stond paraat om zijn titel te verdedigen! Een evenement van deze omvang vraagt natuurlijk de hulp van heel wat vrijwilligers. Daar stonden wij dan, met een enthousiast team klaar achter de toeg. Vanuit verschillende disciplines kwam er hulp en samen maakten we er een geweldige dag van. De zon straalde volop, dus zonnebrillen op, T-shirts aan en natuurlijk niet vergeten: 'Keizer Joppe is ni te stoppe!!'. De sfeer op het Kristus-Koningplein was top en hoewel het tijdens onze shift nog niet superdruk was, konden we daardoor iedereen met een glimlach bedienen. Na onze shift zijn we samen met het tumblingteam blijven genieten van het ganzenrijden. Helaas hebben we het einde niet kunnen zien, omdat er nog trainingen op het programma stonden: een Topgymtraining voor AB en een gewone training voor de I's. Tijdens de Topgymtraining probeerden we aan de andere clubs en trainers uit te leggen wat het ganzenrijden precies inhoudt en waarom het bij ons zo'n speciaal evenement is. Kortom: een zonnige dag vol sfeer, teamspirit en toch ook wel trots voor onze keizer! ~ Eline Heylen



D&M zomeractiviteiten

Voor wie D&M in juli en augustus niet kan missen!

Wist je dat wij elk jaar in elke Ekerse brievenbus onze flyers verspreiden in aanloop naar het nieuwe seizoen? Wil je graag mee flyereren voor onze promocampagne seizoen 2025-2026? De flyers zijn rond te brengen vóór 1 augustus. Meteen ook ideaal om in beweging te blijven en je 10.000 stappen te zetten!

Je kan jouw favoriete flyerzone uitkiezen via het twizzitformulier of door de QR code te scannen:

<https://app.twizzit.com/go/DMflyeren2025>

MUZIEK IN DE WIJK OOK AAN ONZE GYMHAL

Voor feest moet je op de pleintjes in de stad zijn. Daar vieren we de zomer! Met muziek uit alle uithoeken van de wereld en met lokale talenten. Van Afrikaanse ritmes tot Franse tango. Voor ieder wat wils.

Wil je dit vanop de eerste rij meemaken? Kom dan mee helpen in onze zomerbar, elke woensdag in augustus en kom mee genieten van de gezellige sfeer!

<https://app.twizzit.com/go/Muziekindewijk2025>



Check het programma op:

www.zva.be/nl/programma/muziek-in-de-wijk-de-schinde-1

Heb jij al eens een online aankoop gedaan via Trooper? Zo doe je het:

 Online shoppen via trooper.be	 Online shoppen via Trooper Botje	 Boodschappen bij Delhaize
---	--	---

Verenigingen zijn de maïzena van Vlaanderen. Ze binden en verbinden mensen, jong en oud, groot en klein,... Iedereen is er welkom. Het is een plek waar je je thuis voelt, waar je kan leren winnen, verliezen, ondernemen, samenwerken, vallen en weer opstaan,... Het verenigingsleven kan alleen maar bloeien dankzij het harde werk van de vrijwilligers. Trooper wil deze vrijwilligers helpen om **extra financiële middelen** in te zamelen zodat zij meer kunnen bezig zijn met hun passie: hun vereniging organiseren. Ook onze club krijgt steun via Trooper, door middel van jouw online aankopen. Heel eenvoudig, gebruik de QR code of de link voor al je online aankopen vanaf nu!

www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/deugdenmoed





START2 ... JE D&M TRAINERSCARRIÈRE



Start2coach diploma voor 16 van onze trainers

- ♦ Lena Van De Vijver
- ♦ Fiori Norma Vissers
- ♦ Romée Callewaert
- ♦ Lien Verdonck
- ♦ Lise Janssens
- ♦ Lente Leroy
- ♦ Annick Vanneste
- ♦ Amelie Dufrain
- ♦ Isabella Michlig
- ♦ Nazli Unal
- ♦ Ernestina Dedeeka
- ♦ Amber Muzaliwa Twagira
- ♦ Xuyen Boddou
- ♦ Nanou Muzaliwa Twagira
- ♦ Lore Cuypers
- ♦ Mert Unal

3 trainers gingen voor het initiator diploma:

Demi Devos, Emma Moons en Liselot Vos

Trainers C in aantocht ...

Sport Vlaanderen lanceerde, samen met Gymfed, een vernieuwd opleidingsniveau: **Trainer C** – dé opleiding voor (pré-)competitietrainers. Deze opleiding vormt een belangrijke stap in het professionele traject van een coach, met een sterke focus op de specifieke discipline waarin ze actief zijn.

Enthousiast nieuws: **maar liefst 18 trainers van Deugd & Moed Ekeren** zullen zich inschrijven en deze stap zetten! Daar zijn we enorm trots op – want dit betekent méér dan een diploma op zak.

Een Trainer C-coach is beter gewapend om:

- je kind gericht te begeleiden volgens zijn of haar niveau,
- op een veilige, onderbouwde manier aan techniek en prestaties te werken,
- én vooral: het turnplezier centraal te blijven stellen, met kennis van zaken.

We investeren dus in onze trainers, zodat zij kunnen investeren in jouw kind.



Ons trainersteam 2024-2025 in cijfers

111 trainers

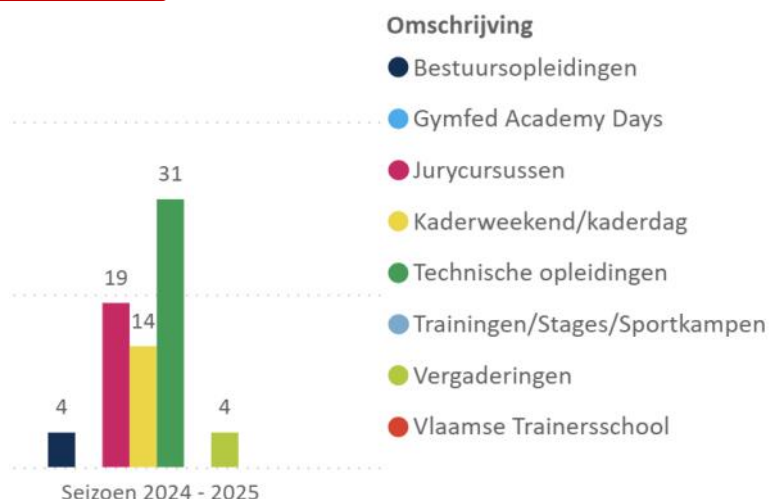
80 volgden opleidingen dit seizoen*

74 hebben een diploma op zak*

Gemiddelde leeftijd is 26,6 jaar, 68% van het team is tussen 19 en 45 jaar oud

Gemiddeld aantal jaren trainer = 5 jaar

** De meest recente diploma's/opleidingen zijn nog niet meegeteld want zij wachten op hun diploma/attest.*



FREERUNNING MET BESTEMMING ... HAL 5



Op vrijdag 19 april zijn we met een enthousiaste groep jonge freerunners op avontuur vertrokken richting Leuven. Om 08u30 stapten we op de trein, klaar voor een dag vol actie en plezier.

Onze bestemming? *Hal 5*, een indrukwekkende zaal die volledig is ingericht voor de sport parkour.

Bij aankomst straalden de ogen van de kinderen: overal zagen ze nieuwe uitdagingen en mogelijkheden. Na een korte verkenning begonnen we de dag met een stevige opwarming, zodat iedereen goed voorbereid aan de slag kon. Tot aan de middagpauze werkten we in 3 grote groepen. Zo konden we de kinderen begeleiden in deze unieke omgeving, met aandacht voor zowel de kansen als de risico's van de zaal.

Tijdens de lunchpauze genoten de sporters van hun lunchpakket en een welverdiend rustmoment. Daarna was het tijd voor het leukste deel: vrij trainen! De kinderen kregen de vrijheid om zich helemaal uit te leven in de zaal, hun eigen grenzen te verleggen en vooral veel plezier te maken.

Voor we aan de terugreis begonnen, kregen de deelnemers nog een vieruurtje en wat extra sportdrank van de trainers – een energieboost die meer dan welkom was. Nadien keerden we moe maar voldaan terug naar Ekeren, waar de ouders hun sportieve helden stonden op te wachten.

Het was een onvergetelijke dag vol beweging en uitdaging!

~ Wouter Uitdewilligen



MINI-COMPETITIE VOOR DE "MINI'S"



In samenwerking met een aantal andere clubs organiseren wij mini-competities voor onze 'mini's' doorheen het jaar, zodat zij al eens kunnen meemaken hoe het is om deel te nemen aan een echte wedstrijd. En op 12 april was het bij ons te doen! Ze deden reeksen op de dmt en ook op de maxi-trampoline en hier werden ze dan door een jury op beoordeeld. Nadat al de gymnastjes hun beste 'spring'-benen hadden voorgezet, was het tijd voor de prijsuitreiking en een lekkernij voor achteraf. Vijf van onze gymnasten deden mee en in totaal behaalden we drie podiumplaatsen! Al bij al een geslaagde dag!

Proficiat Fien, Sofia, Linde, Elena en Jolien!

- Anne Gerrits & de trampolinetrainers





GYMFED ALGEMENE VERGADERING



Bestuursleden Jessica Vervoort en Claire Tielens vertegenwoordigden onze club.

Een inspirerende dag bij de Algemene Vergadering van Gymfed

Op zaterdag 26 april 2025 verzamelden clubbestuurders van over heel Vlaanderen zich in Hotel Ter Elst in Edegem voor de Algemene Vergadering van Gymfed. Als grootste club in het Antwerpse mochten wij natuurlijk niet ontbreken. Dit jaarlijkse evenement bood de perfecte gelegenheid om ideeën uit te wisselen, inzichten te delen en samen de toekomst van de gymnastieksport vorm te geven.

Na een warm welkom en het eerste kopje koffie begon de Algemene Vergadering. We blikten terug op het afgelopen jaar, bespraken de financiële situatie en dachten vooruit over nieuwe plannen en initiatieven. De sfeer was betrokken en energiek, met waardevolle discussies die onze sport vooruit helpen. Daarna volgde een interactief panelgesprek, waarin clubbestuurders ervaringen deelden, elkaar tips gaven en concrete vragen beantwoord werden. Het was een boeiende uitwisseling die iedereen aan het denken heeft gezet.

Het absolute hoogtepunt van de voormiddag?

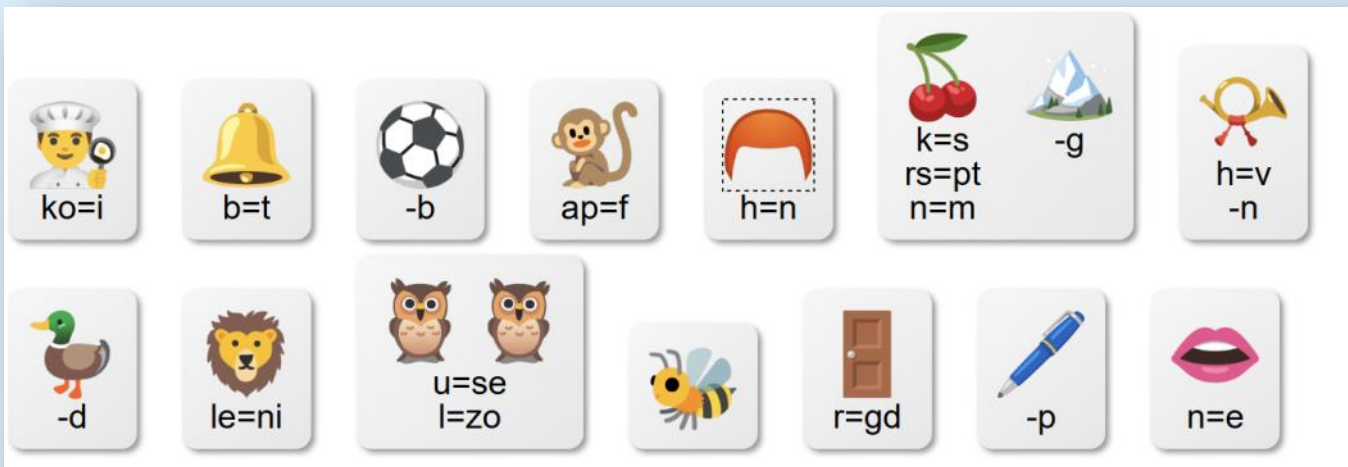
Dr. Aletta Smits betrad het podium met haar inspirerende presentatie over *"Omgaan met de nieuwe generatie trainers"*. Haar inzichten en adviezen gaven ons concrete handvatten om trainers te begeleiden en motiveren, en haar energie werkte aanstekelijk.

De ochtend werd afgesloten met een gezellige receptie terwijl we genoten van een lichte lunch. Met frisse inzichten, vernieuwde motivatie en hernieuwde energie kijken we vooruit naar de toekomst van onze club.

De Algemene Vergadering was meer dan een formeel moment.. het was een kans om te verbinden, te leren en samen onze passie voor gymnastiek te versterken.

~ Claire Tielens

LOS JIJ MEE DEZE VAKANTIEREBUS OP?





GYMSTERREN IN RECREA & G-GYM

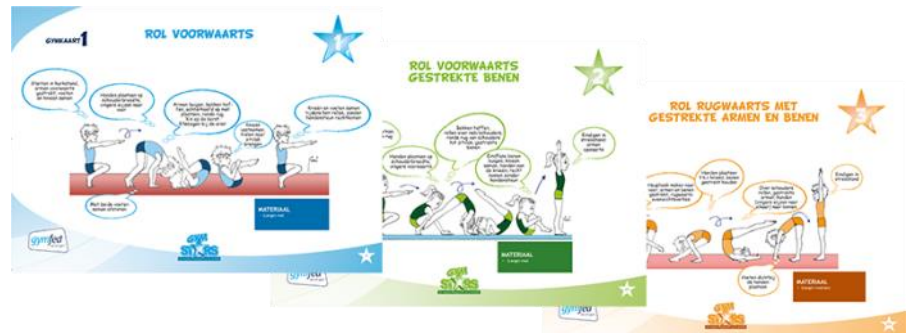
Op zondag 16 maart stond alles in de gymhal in het teken van de "gymsterren" uit onze g-gym en recrea-afdelingen. Doorheen het jaar hadden de gymnasten hard geoefend om hun ster op deze spannende dag te behalen.

Wat is "Gymstars"?

Gymstars is het methodisch-didactisch programma van Gymfed boordevol turnoefeningen voor kinderen van 6 tot 14 jaar. Via kijkwijzers kunnen de gymnasten de basisoefeningen leren met aandachtspunten, een overzicht van alle voorbereidende oefeningen. De trainers krijgen info via de tool over de meest voorkomende fouten, remediëring, helperstechnieken, uitbreiding en variaties. Het Gymstars programma kadert binnen het [Gymfed-sportmodel](#) waarin sporters uit de fase '[Basisvorming](#)' en '[Voor altijd sportief](#)' volgens hun noden, wensen en ontwikkeling optimaal begeleid kunnen worden.

Het Gymstars programma bevat basisoefeningen uit het turnen uit vijf verschillende bewegingsthema's:

- *Hangen en zwaaien*
- *Rollen en rotaties*
- *Springen en landen*
- *Verplaatsingen*
- *Steunen en houdingen*



Tijdens het evenement konden de kinderen hun beste oefeningen tonen aan hun familie en tegelijk werden ze door de jury beoordeeld om hun nieuwe ster en diploma te kunnen behalen.

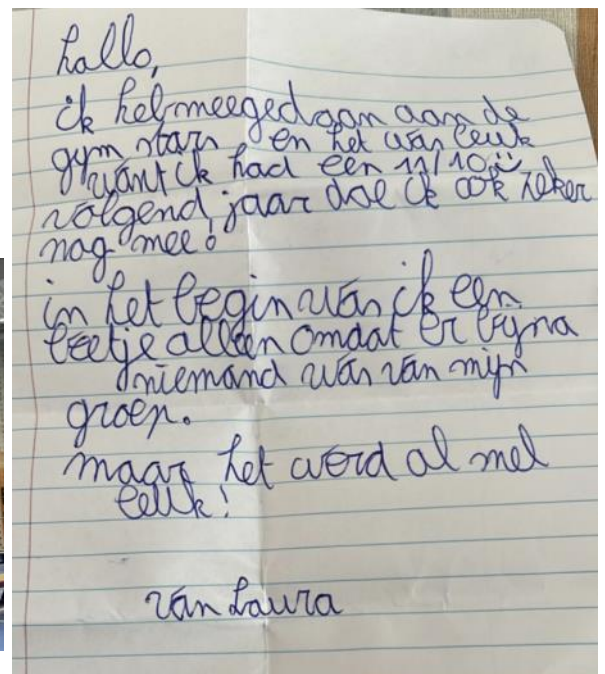
Hieronder kan je nog een verslagje vinden van één van de recrea-trainers en een briefje ingestuurd door een gymnaste uit de groep M7. De foto's van deze dag kan je op de cover van 't Flikflakske bewonderen.

Een geslaagde Gymstars dag!

Afgelopen maand organiseerden we in onze turnkring een fantastisch Gymstars-event, samen met de G-gym. Het was een dag vol plezier, inzet en doorzettingsvermogen. Alle kinderen werkten keihard om hun diploma te behalen, en met succes! We zijn ongelooflijk trots op hun prestaties en de geweldige sfeer die in onze zaal hing.

Dank aan alle deelnemers, trainers en supporters die deze dag zo speciaal hebben gemaakt. Samen maken we turnen leuk voor iedereen!

~ Nazli Unal

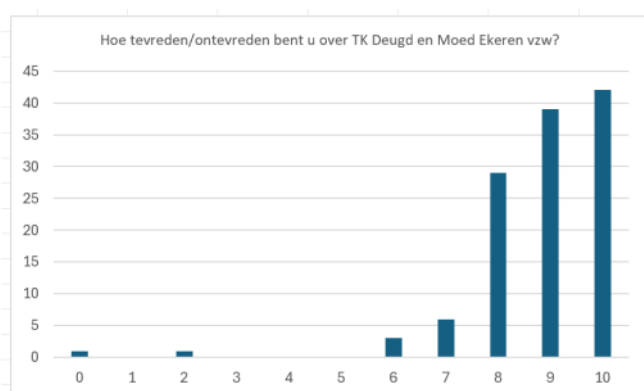




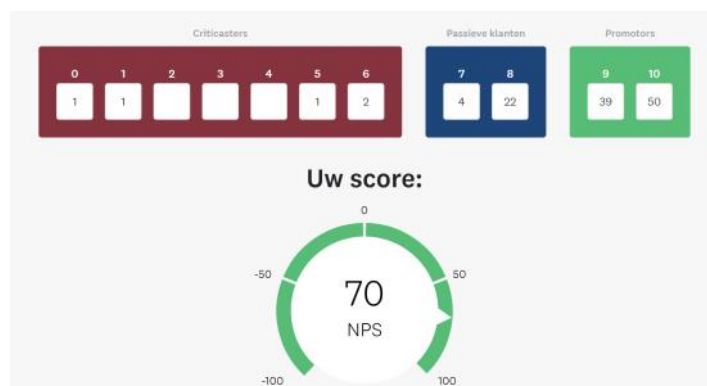
D&M TEVREDENHEIDSSCORE

Kwaliteit behouden en streven naar meer professionalisering vinden wij belangrijk en dit willen we op een innovatieve manier aanpakken met input van onze leden. 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 zoveel mogelijk leden. De scores worden meermaals gemeten per seizoen en tijdens deze feedbackmomenten kunnen leden ook kwalitatieve feedback geven. De score volgen op termijn helpt on 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 vinden jullie de resultaten van mei/juni 2025 (121 deelnemers).



Voor tevredenheid behalen we een gemiddelde van 88% en 96% gaf een score van 7 of hoger. Dit is hoger dan de vorige bevraging in december.



De NPS wordt gebruikt om klantloyaliteit en tevredenheid te meten (in ons geval van de "leden"). De score kan van -100 tot 100 gaan. Een score boven 0 is goed, boven 20 is super en boven 50 fantastisch.

We behaalden deze keer een mooie NPS van 70, een stijging ten opzichte van december toen de NPS 63 was.

We appreciëren ook alle positieve feedback die gegeven werd over het enthousiasme van onze lesgevers en blijven verder werken aan het optimaliseren van de lesinhoud samen met Tim de sporttechnisch coördinator die ook geregeld in de lessen komt observeren.

Jullie feedback helpt ons om de kwaliteit van onze werking te verbeteren. Zoals jullie doorheen 't flikflakske kunnen lezen heeft elke afdeling haar eigen doelen en (team-)activiteiten. We zijn samen met het bestuur, sporttechnisch coördinator en afdelingsverantwoordelijken volop bezig om het nieuwe beleidsplan met doelstellingen en acties voor de volgende 4 jaar uit te stippelen en blijven deze op regelmatige basis evalueren om zo aan al onze leden een optimale sportbeleving te bieden.





LESGEVER IN DE KIJKER



Guillaume kroonde zich tot kersvers Belgisch kampioen tumbling.

Dit is een fantastische bekroning na de vele jaren training en Guillaume wil graag als trainer al zijn aangeleerde technieken en skills doorgeven aan de nieuwe generatie tumblers.

We gingen hem na het BK feliciteren en interviewden hem over z'n D&M tumblingcarrière.



Guillaume, wanneer ben je bij D&M terechtgekomen?

Ik ben begonnen met tumbling op mijn 11 jaar bij de club ART Gym in Kapellen. Mijn trainer is dan een jaar nadat ik ben begonnen daar, naar Deugd en Moed gekomen omdat de tumbling afdeling bij de andere club een beetje aan het uitsterven was. Ik ben hem dan meteen gevolgd. Zo ben ik dan op mijn 12 jaar terechtgekomen bij Deugd en Moed.

Je hebt al veel meegemaakt sindsdien in de tumblingploeg, wat was voor jou een hoogtepunt?

Mijn hoogtepunten tot nu toe waren toch wel mijn selectie voor het WAGC (Wereld Kampioenschap voor Jongeren) in Baku in 2021 en dan mijn gouden medaille op het Belgisch Kampioenschap van 2025. Beide zijn prestaties waar ik zo hard naartoe heb gewerkt. Als ik er één moest kiezen, dan kies ik toch voor het BK. Deze gouden medaille was echt "2 years in the making" met vele ups en downs doorheen de jaren.

Maar de aanhouder wint, zoals ze zeggen!

Het is voor ons fijn dat jij ook heel actief bent als trainer in onze club met al je tumblingervaring. Wat is voor jou belangrijk in een les?

Wat ik belangrijk vind is een sterke basis. Vooral omdat ik deze een beetje gemist heb, aangezien ik toch vrij laat ben begonnen met tumbling. Maar ik vind het ook belangrijk om de gymnasten dingen bij te leren die ze zelf graag willen kunnen. Zeker op jonge leeftijd blijft het nog altijd een hobby, dus vind ik dat de fun-factor zeker aanwezig moet zijn! Hopelijk motiveert dit de kinderen dan om te blijven turnen en deze geweldige sport nog lang te beoefenen.



EEN PRIMEUR BIJ ACROGYM!

Wij hebben er met acro een heel mooi wedstrijdjaar opzitten. Al de gymnasten hebben hard getraind en geschitterd op de wedstrijden. Dit werk werd beloond, er behaalden heel veel formaties de norm voor het Vlaams kampioenschap C-niveau en ook ons B-niveau trio turnde een plaats naar het Vlaams. Op het Vlaams werd het B-trio ook geplaatst voor het Belgisch kampioenschap! Dit is speciaal want het is de eerste keer dat er binnen de acro van Deugd & Moed iemand naar het Belgisch kampioenschap gaat! Verder zitten voor de andere gymnasten het wedstrijd seizoen erop, en zijn ze al volop aan het trainen om volgend jaar weer prachtige wedstrijdnummers te kunnen brengen!

~ Emma Moons, trainster acrogym



Ekeren

‘EKEREN SPORT’ OP EEN STRALENDE DAG



Naast het ontdekken van freerunning en airtrack waarbij de kinderen zich volop konden uitleven, stonden onze dansers en g-gymmers voor een felgesmaakt optreden op het grote podium.

In de gymhal trakteerden we ondertussen het publiek op demonstraties acrogym, trampoline en tumbling. Het was uniek om samen over de disciplines heen (heel dichtbij) en in een toffe sfeer onze club te tonen!

De jaarlijkse sportdag voor families op 1 mei trok ondanks zomerse temperatuur een groot aantal deelnemers van alle leeftijden naar het Hagelkruispark.

Het doel van de dag was niet alleen om kennis te maken met diverse sporten, traditioneel stond ook de “Kom op tegen Kankerloop” op het programma (stiekem spotten we daar nog enkele Hagelcross-shirts :))

Van boogschieten naar tafeltennis, rolstoeldansen, reddend zwemmen, volleybal, ... het toont hoe uitgebreid het sportaanbod is in Ekeren, waar ook bij deze gelegenheid onze club niet mocht ontbreken.



Donderdag 1 mei was het “Ekeren Sport” en onze freerunners waren er weer bij. We hadden met onze groep afgesproken om de grote stelling te zetten met nog wat andere attributen. Dit was dan ook een trekpleister voor niet alleen jong, maar ook oud. We hebben iedereen van elke leeftijd info en leuke tips kunnen geven over toffe uitdagingen op de opstellingen.

Zelf hebben we natuurlijk ook getraind en af en toe wat voorbeeldjes laten zien. We trainden eigenlijk met z'n allen samen als één groep op de opstelling en dat was zeer tof om te zien.

~ Tim Biemans



Freerunning expertgroep zoekt nieuwe freerunners!

Testmoment op zaterdag 6 september van 17.30u tot 19.00u. Meer info via onze website.



SENIORENSPORTDAG VOL BEWEGING



Na de jongeren op 1 mei was het - zoals de traditie het intussen wil - op 15 mei de beurt aan de fitte senioren. Met meer dan 85 sportieve 60-plussers was het een schot in de roos.

Het werd een dag bomvol energie, beweging, maar natuurlijk ook gezelligheid. Er was een breed scala aan activiteiten met een fiets-tocht doorheen het district of een mooie natuurwandeling.

In en rond onze gymhal konden de senioren zich wagen aan onder andere senioren-gym, linedance, yoga, ... Zoals steeds stond Silvania ook paraat om de senioren eens goed te laten bewegen!

En voor wie iets meer exotisch en verrassend kon smaken was er "capoeira" of "paapgooien".

Op het einde van de namiddag konden de deelnemers nog wat bijpraten bij een koffie en een snack en alvast een afspraak maken voor volgend jaar.

Annemie Plompen, Schepen van Sport reageerde:

"Bewegen is cruciaal, op elke leeftijd. Het is fantastisch om te zien hoeveel Ekerse senioren de weg naar onze sportdag vinden.

Het bewijst dat sport en plezier hand in hand gaan, en dat investeren in laagdrempelige sportinitiatieven loont. Dit motiveert ons enorm om hier verder op in te zetten!"



Wist je dat?

Om haar bewoners in beweging te houden tijdens de zomermaanden biedt het district Ekeren gratis sportlessen aan in juli en augustus met onder andere yoga, zumba en ochtendgym in het Hagelkruispark.

Meer info via: www.sportindekijker.be/ekerse-parken-openen-deze-zomer-voor-gratis-lessen-yoga-zumba-en-gym



KLEUTER-GYM-DIPLOMA'S



Met het einde van het seizoen in zicht en een super turnjaar achter de rug, ontvingen onze kleuters met trots hun gymdiploma.

De fotootjes van dit plechtige moment zijn te bewonderen via onze facebookpagina!

www.facebook.com/deugdenmoed





Terwijl Nina Derwael op het EK turnen 2 gouden medailles ging veroveren in Leipzig, was er nog veel meer spanning voor 5 van onze G-gymmers. Zij namen immers deel aan de Nationale Spelen (Special Olympics) te Kortrijk.

Jessica Vervoort, afdelingsverantwoordelijke g-gym, brengt hier verslag uit.

"Tijdens het Hemelvaartweekend namen vijf gymnasten van onze G-GYM deel aan de Special Olympics gymnastiek.

Op woensdag vertrokken we samen met enkele trainers en sponsors van Lions Club Linkeroever naar de openingsceremonie in Kortrijk.

Het was een feestelijke avond met optredens, waaronder de Romeo's, en een gezellig bezoek aan McDonald's.

We overnachtten samen in een hotel, wat zorgde voor een leuke groepssfeer. Donderdag verkenden we de turnzaal, het olympisch dorp en het activiteitencentrum. Daar ontmoetten we Sofie, onze G-GYM trainster die als vrijwilliger actief was met haar gezin.

Zaterdag was het eindelijk tijd voor de turnoefeningen.

Kenny, Jente en Sofie namen voor de tweede keer deel, terwijl Niels zijn debuut maakte. Tiffany heeft al enkele jaren ervaring via dagcentrum Primavera. Kenny en Jente breidden hun deelname uit met rekstok en paard met bogen, Niels deed meteen alle vier de onderdelen, en Tiffany en Sofie waagden zich dit jaar ook aan de rekstok.

Iedereen zette een knappe prestatie neer, gesteund door een enthousiaste supportersgroep met Deugd en Moed-vlaggen.

Met trots namen we 14 gouden, 4 zilveren, 3 bronzen medailles én drie vierde plaatsen mee naar huis. Belangrijker nog waren de blijde gezichten, de trots van de ouders en de verbondenheid tussen alle deelnemers. De G-GYM-trainers zijn enorm fier op hun gymnasten en danken de sponsors Lions Linkeroever van harte voor hun steun, die deze onvergetelijke ervaring mogelijk maakte."





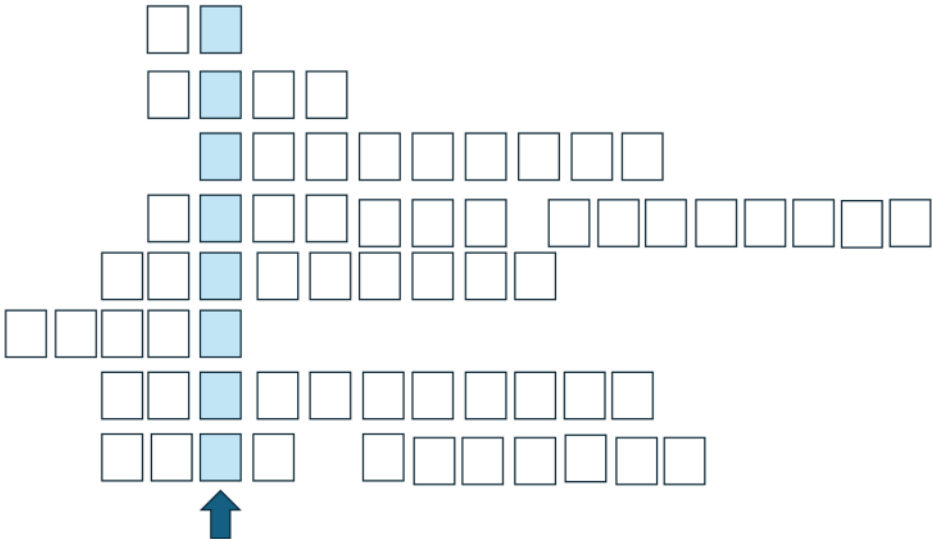
Met de steun van Lions Club Antwerpen-Linkeroever ... en natuurlijk ook de G-gymtrainers en supporters!

Achteraf werd de medaille-oogst nog uitgebreid gevierd met lekkere "Special Olympics"-taart.

ZOEK HET VERBORGEN WOORD ...

Los de vragen hieronder op en vul je antwoorden in de vakjes in.

Welk verborgen woord komt er verticaal tevoorschijn?



1. Welke wedstrijd organiseerden wij in Ekeren?
2. Bij welk onderdeel van turnen heb je veel evenwicht nodig?
3. Hoe noem je het witte poeder dat gymnasten tijdens het turnen op hun handen doen?
4. Waaraan deden onze g-gymmers mee?
5. Wie won de Belgische titel seniores A tumbling voor onze club?
6. Hoe noem je het als je een soort koprol in de lucht doet?
7. Welke discipline draait om de 5 Fs Fun, freedom, fitness, friendship en fulfillment? (Tip: het begint ook met een "F")
8. Wie behaalde goud op het EK 2025 aan de brug met ongelijke leggers?



WEDSTRIJDRESULTATEN



PV = Provinciale voorronde,
VK = Vlaams kampioenschap,
BK = Belgisch kampioenschap

I-NIVEAU TUMBLING	PV4	VK
SOFIA	GOUD	-
PAVEL	-	6e/6
LOUISE	GOUD	-
ZOË	BRONS	-
VINCE	ZILVER	-

I - NIVEAU	TRA PV3	DMT PV4	TRA PV4
ART	BRONS	ZILVER	BRONS
AXL	ZILVER	GOUD	GOUD
GUUS	-	BRONS	BRONS
FELIX	-	ZILVER	
ALIZÉE	ZILVER	ZILVER	ZILVER
ALYSSA	ZILVER	ZILVER	ZILVER
OLIVIA	-	BRONS	-
LAURI	BRONS	BRONS	ZILVER

I - NIVEAU ACRO		PV3	PV4	VK
10-15 jaar duo	LINA EN LILA	-	GOUD	5e/8
	MONA EN JENTE	-	ZILVER	8e/8
9-15 jaar groep	RENÉE, AVA EN NOË	GOUD	GOUD	GOUD



Het wedstrijdseizoen zit erop en onze D&M gymnasten hebben een fantastisch wedstrijdseizoen beleefd. Voor gymnasten op het I-niveau was het soms de allereerste wedstrijdervaring. Voor enkele anderen was het met emotie en een traan wegpinken hun laatste wedstrijdseizoen.

Tijdens de provinciale voorrondes werden er maar liefst 22 knappe podiumplaatsen bij elkaar geturnd, waarbij er over de disciplines heen 7 provinciale kampioenen waren.

58x kwam er een D&M gymnast in actie op de Vlaamse kampioenschappen met 10 medailles en 3 kampioenen op het A- en B-niveau: Odje in tumbling, Lotte VdV op de maxi trampoline en Fien Milon op DMT.

Tot slot konden we 30 D&M gymnasten -met als primeur in de D&M geschiedenis een acrotrio- op het Belgisch kampioenschap zien schitteren. 6 gymnasten selecteerden zich voor zowel het BK DMT en Maxi trampoline.

Tijdens het BK (maxi TRA/tumbling) te Ekeren konden we trots 6 medailles behalen en daar deden we nog ééntje bij op het BK DMT.

Guillaume sprong zich met volle overgave naar de gouden medaille en Belgische titel bij het hoogste niveau, seniores A tumbling, ook een absolute primeur voor de club!

Wat zijn we zo fier op al onze talentvolle gymnasten die elk jaar blijven verder groeien en vaak bij de jury en het publiek met hun spectaculaire reeksen en choreo's een ongelofelijke indruk nalaten!

Gefeliciteerd, jullie zijn allemaal toppers!



Podiumplaatsen tumbling op het Vlaams kampioenschap

TUMBLING		PV 3	VK	BK
A - 11 jaar	SEBBA	3e/5	4e/4	2e/5, ZILVER (VICE BELGISCH KAMPIOEN)
	ODJE	2e/5	1e/4, GOUD (VLAAMS KAMPIOEN)	2e/5 (OPEN)
	NOKE	4e/5	2e/4, ZILVER (VICE VLAAMS KAMPIOEN)	4e/5
A - 12 jaar	EMMA-OLIVIA	17e/28	-	-
A - 13-14 jaar	SOPHIA	39e/40	-	-
	JULIE	22e/40	24e/27	-
	FLO	37e/40	-	-
	MYLES	-	4e/12	5e/10
A - 15-16 jaar	THOMAS	2e/9	4e/11	7e/9
	ROBBE	7e/9	10e/11	8e/9
A - SENIORES	SIEBE	16e/26	14e/19	12e/16
	SHANE	26e/26	15e/18	-
	GUILLAUME	6e/26	2e/18, ZILVER (VICE VLAAMS KAMPIOEN)	1e/16, GOUD (BELGISCH KAMPIOEN)
	DIEGO	-	10e/18	9e/16
B - 12 jaar	KIARA	7e/43	16e/27	2e/26, ZILVER (VICE BELGISCH KAMPIOEN)
B - 13 jaar	YINTHE	19e/47	2e/29, ZILVER (VICE VLAAMS KAMPIOEN)	20e/26
B - 14 jaar	ELLA-JUNE	45e/47	-	-
	VALERIA	47e/47	-	-
B - 15 - 16 jaar	GIANO	-	7e/11	3e/9, BRONS (BELGIË)
B - 17 jaar	KATO	-	-	-
B - 17+ jaar	DAAN	19e/30	19e/23	-
	MERT	2e/30	16e/23	17e/21
B - 19+ jaar	ROBIN	26e/40	29e/29	11e/28
	LIEZE S.	5e/40	2e/29, ZILVER (VICE VLAAMS KAMPIOEN)	15e/28

ACRO		PV3 (B-niveau), PV4 (C-niveau)	VK	BK
C - 10-16 jaar duo	ISABELLA EN OLIVIA	10e/20	11e/16	-
C - 10-18 jaar duo	RANIA EN JULIE	17e/22	14e/17	-
	MAREN EN EMILIE	18e/22	-	-
	FAVOUR EN LISA LOTTE	-	-	-
C - 10-19+ jaar groep	THALIA, PHEBE EN HANNA	11e/20	14e/16	-
B - 11-17 jaar groep	LOLA, LISELOT EN MILA	11e/23, ZILVER (ANTWERPEN)	9e/16	12e/14



Heeey, wij zijn Lola, Mila en Liselot van de acro. Wij zitten in het B-niveau en hebben al een paar wedstrijden achter de rug waaronder het Vlaams. We hadden daar wel stress voor omdat het een belangrijke wedstrijd was, maar al bij al is het heel goed gegaan en hadden we een score van 25.110. Dit hadden we totaal niet verwacht, dus een leuke verrassing!

We zijn daardoor ook geselecteerd voor het Belgisch, wat super leuk en spannend is, omdat niemand in B acrogym dat ooit al heeft gedaan.

Kusjes, LLM

“Volg ons zeker op tik tok (acrotrio.llm) voor al onze avonturen!”



Enkele van de podiumplaatsen TRA en DMT op het Vlaams kampioenschap

Maxi TRA		VK	BK
B - 11 jaar	FIEN Me.	17e/19	17e/19
B - 12 jaar	LOTTE VdV.	1e/29, GOUD (VLAAMS KAMPIOEN)	3e/29, BRONS (BELGIË)
	FIEN Mi.	4e/29	2e/29, ZILVER (VICE BELGISCH KAMPIOEN)
B - 13 jaar	JULIE C.	6e/21	4e/7
B - 14 jaar	LISA	7e/20	21e/21
B17+ jaar	SINNE	-	22e/27

DMT		PV 3 (ANTWERPS KAMPIOENSCHAP)	VK	BK
A - 11-12 jaar	LOTTE VdV.	1e/13, GOUD (ANTWERPS KAMPIOEN)	3e/5, BRONS (VLAAMS)	4e/5
A - 13-14 jaar	LISA	3e/13, GOUD (ANTWERPS KAMPIOEN)	2e/5, ZILVER (VICE VLAAMS KAMPIOEN)	3e/4, BRONS (BELGIË)
B - 11 jaar	FIEN Me.	12e/29, BRONS (ANTWERPEN)	12e/20	11e/20
B - 12 jaar	LOTTA	33e/37	-	-
	FIEN Mi.	-	1e/35, GOUD (VLAAMS KAMPIOEN)	6e/35
	ALEEZA	17e/37	33e/35	29e/35
B - 11-12 jaar	LEWIS	15e/21	-	-
	GEORGES	7e/21	-	-
	ALEXANDER	21e/21	-	-
B - 13 jaar	JULIE. C	19e/29	13e/18	13e/17
	KAAT V.	24e/29	11e/18	15e/17
B - 14 jaar	LIEZE R.	24e/29	-	-
B - 15 jaar	LIEN	2e/21, ZILVER (ANTWERPEN)	2e/13, ZILVER (VICE VLAAMS KAMPIOEN)	9e/13
B - 15-16 jaar	LANDER	14e/14	11e/13	10e/12
B - 16 jaar	HAYLEY	2e/10, GOUD (ANTWERPS KAMPIOEN)	7e/7	7e/7
B - 17-18 jaar	MARIE	23e/29	17e/23	15e/24
	GWEN	4e/29, ZILVER (ANTWERPEN)	21e/23	5e/24
	NOOR	9e/29, BRONS (ANTWERPEN)	11e/23	13e/24
B - 19+ jaar	LIANNE	13e/15	9e/12	7e/12
	SINNE	4e/15, BRONS (ANTWERPEN)	8e/12	9e/12

Hoi, met Axl.

Het einde van het seizoen is aangebroken en ik ben best blij met mijn prestaties. Ik had best veel stress, maar we hebben een goede groep en helpen elkaar door moeilijke momenten. Onze trainers zijn lief, ze troosten ons als het eens fout loopt en we verdrietig zijn. Ik ga de groep en trainers missen, maar ik kijk ook uit naar volgend seizoen.

Fijne vakantie!

~ Axl, trampolinegymnast



Samen met Axl waren er nog heel wat andere van onze jonge gymnasten die mee "voorloper" waren tijdens het Belgisch kampioenschap! Ze brachten de gymnasten tot bij de jury op het opzweepende "on met la patate" en deelden mee de medailles uit.



MEER DAN GESLAAGD BELGISCH KAMPIOENSCHAP

Superlatieven schieten tekort maar met vele complimentjes en positieve feedback die binnenstroomden, kunnen we alleen maar blijven nagenieten van het meer dan geslaagde BK!

Het werd een intens topweekend vol emoties, spanning, adrenaline, tranen van geluk, passie, teamwork, .. 't Venneke werd in een unieke D&M sfeer ondergedompeld en we werden getraakteerd op tumbling en trampoline (synchroon) van het hoogste niveau, want gymnasten konden zich hier plaatsen voor het WK en WAGC (jeugdwereldkampioenschap). Ook onze D&M tumblers en trampolinegymnasten zorgden voor knalprestaties. De apotheose was ongetwijfeld de laatste reeks van het kampioenschap én het wedstrijdseizoen op de tumblingbaan waar Guillaume zich onder oorverdovend applaus en aanmoedigen van het thuispubliek naar de gouden medaille sprong op het A-niveau seniores.

Het GymFed team was helemaal onder de indruk van onze organisatie en vergeleek onze uitgebreide verzorgde catering en aankleding met een "Olympisch dorp-gevoel". Alles werd ondergedompeld in zwart-geel-rode sfeer. Meermaals hoorden we juryleden & trainers vertellen dat dit het beste kampioenschap was van het seizoen. Ook de lokale politici apprecieerden enorm hoe wij -als één enthousiast D&M team- Ekeren zo positief mee op de kaart zetten. En Vlaams minister van Sport Annick De Ridder kwam de gymnasten nog even extra aanmoedigen. Dankzij de inzet van het hele D&M (vrijwilligers) team konden we dit BK waarmaken voor de 800 gymnasten met hun trainers, juryleden en supporters vanuit heel België.



"Ik heb absoluut genoten en was onder de indruk van de professionele organisatie, de sfeer en teamspirit. En uiteraard—allerbelangrijkste—meer dan genoten van onwaarschijnlijke sportprestaties. En die gouden Ekerse plak was uiteraard een mooie kers op de taart!"

~ Koen Palinckx, Districtsburgemeester Ekeren

We hadden een geweldig team van vrijwilligers die zich een heel weekend hebben ingezet om dit BK onvergetelijk te maken. Vicky (mama van Luca) vertelt ons hoe ze dit weekend beleefd heeft als vrijwilliger.

Wat een weekend!

Op zaterdag en zondag was het dan eindelijk zover: het Belgisch kampioenschap Tumbling en Trampoline (synchroon) 2025. Een groots evenement waarbij niet alleen de gymnasten het beste van zichzelf gaven, maar ook heel wat helpende handen nodig waren achter de schermen. Ikzelf, mijn papa en mijn dochter Luca hadden ons opgegeven als vrijwilliger. Ik hielp op zaterdag, Luca (normaal enkel) op zondag, en mijn papa stond paraat op beide dagen. Mijn papa en ik werden ingedeeld in de eettent – het kloppend hart van het kampioenschap voor iedereen met honger. Hier konden deelnemers en toeschouwers terecht voor iets te eten, terwijl juryleden en vrijwilligers er even konden pauzeren met een hapje en drankje, of zelfs een lekkere BBQ. Ook de trainers vonden er een rustmoment op de "plage", waar ze konden genieten van iets lekkers om te drinken of te snoepen.

Vroege start van een drukke dag

's Ochtends ging de wekker vroeg, want de koffie moest zeker op tijd klaarstaan. Iedereen moest goed kunnen beginnen aan z'n dag. We zetten koffie klaar voor de juryleden, vrijwilligers en trainers, legden koekjes en koffiekoeken uit, smeerden broodjes en bakten alvast frietjes voor.

In het begin kende ik nog niet iedereen in de tent, maar dat veranderde snel. Al gauw vormden we een goed draaiend team. Frietjes, broodjes mexicano, curryworsten - alles vloog de tent uit aan de lopende band.

BBQ voor de helpers

Voor de juryleden en vrijwilligers stond er 's middags een heerlijke BBQ op het menu. Op de eerste dag nam Jan (de papa van Lieze) het bakken van het vlees voor zijn rekening, terwijl Iris en ik ervoor zorgden dat de groentjes op tafel stonden en de drankvoorraad aangevuld was. Met goedgevulde buikjes kon de jury er weer tegenaan voor een namiddag vol concentratie en jureren.

Lieze's fanclub!

In de vroege avond was het dan zover: Lieze moest springen. Een aantal vrijwilligers uit de eettent wilden haar sprong absoluut zien en gingen even kijken. Blijkbaar bracht Lieze's sprong niet alleen applaus, maar ook een enorme honger teweeg! Kort daarna leek heel 't Venneke ineens trek te krijgen, en moest de frietpot overuren draaien - we konden het amper bijhouden! Wij dachten dat we tussendoor misschien even in de zaal zouden kunnen kijken, maar buiten Lieze haar sprong, zat dat er niet in. Behalve een toiletpauze en het bevoorraden van de T-shirtstand met drank en koekjes, bleef er weinig tijd over.

Einde van dag 1

Het kampioenschap liep op dag één wat uit. We hebben de eettent zo lang mogelijk opengehouden, maar toen het begon te schemeren en we nog alles moesten opruimen voor de volgende dag, besloten we af te sluiten. Maar niet zonder eerst alle overschot van het stokbrood te snijden en een hoop hotdogs te maken en uit te delen.

Luca, die eigenlijk enkel was komen kijken, heeft zich de hele dag ingezet als voorloper. Ze mocht ook mee de medailles op het podium dragen — een topdag voor haar!

Meer dan sport alleen

Hoewel ik van het kampioenschap zelf niet veel heb kunnen zien, heb ik de sfeer ten volle mogen ervaren — en die was geweldig. Op zulke dagen leer je andere mensen kennen dan met wie je normaal een praatje slaat in de cafetaria. Samenwerken, lachen, aanpakken: dat maakt dit soort evenementen zo waardevol.



Geniet mee na van deze BK aftermovie!



D&M movie time



Voor onze 20 gymnasten die aantraden voor het thuispubliek was de adrenaline alom aanwezig. Opmarcheren op een BK onder het opzweepende "On met la patate" en luide aanmoedigingen van hun supporters was zulke unieke ervaring.

Op 17 mei deed ik mee aan het Belgisch Kampioenschap tumbling in Ekeren. Ik was best zenuwachtig, want ik ging twee nieuwe sprongen uitproberen. Gelukkig stond mijn trainer Eddy de hele tijd aan mijn zijde om me te begeleiden. De opwarming verliep goed, en ook tijdens de wedstrijd voelde alles juist. Ik ben uiteindelijk 3de geworden! Omdat de wedstrijd in Ekeren was – waar ik zelf train – waren er ook veel supporters, wat het extra bijzonder maakte. Als aandenken kreeg ik een t-shirt van mijn ouders dat door de club zelf ontworpen was. Ik ben super trots op wat ik dit jaar heb geleerd en op mijn podiumplaats tijdens het BK!

~ **Giano (tumbling B)**

Op 17 mei vond het Belgisch kampioenschap maxi plaats in het Venneke in Ekeren. Fien en ik deden mee in het niveau B12. We waren met 30 deelnemers, Fien moest als allereerste springen en ik als derde. Het was heel spannend, Fien was 2de en ik was 3de. Het was heel leuk en goed georganiseerd!

Groetjes **Lotte (Trampoline AB)**

Ik vond het wel spannend maar was niet zenuwachtig. Het publiek was super enthousiast wat het voor ons wel echt leuk maakt. En dan het podium, hoe cool was dat?! Vooral toen er vuurwerk uitkwam, heel speciaal. Deugd en Moed is in het algemeen gewoon TOP! Hopelijk kan ik het volgend jaar nog eens doen.

Xxx **Fien Milon (Trampoline AB)**



Ik had het niet verwacht dat ik een medaille zou winnen en was blij dat ik de dag ervoor er al eens kon oefenen. Een podiumplaats gaf ook stress, want hoe ga je op zo'n podium staan... Maar ik ben wel trots op mijn prestatie!

~ **Kiara (tumbling B)**



Ik ben **Sebba (tumbling)**, 10 jaar oud en heb deelgenomen aan het Belgisch kampioenschap. Het was een heel leuke ervaring, en dat komt deels door het winnen van mijn 2 medailles.

Een zilveren voor het Belgisch kampioenschap en ook nog een bronzen in het open klassement (het klassement met deelnemers erbij die niet de Belgische nationaliteit hebben). Ik was wel blij met mijn reeksen en trots. Het podium was heel indrukwekkend door het vuurwerk naast het podium. De wedstrijd was wel heel spannend! Tijdens de opwarming lukte mijn streksalto niet. Maar tijdens de wedstrijd sprong ik bijna 2 keer streksalto (maar je mag niet 2 keer dezelfde sprong springen). Gelukkig had ik mijn knieën nog net aangeraakt, en telde het als een bolsalto! Ik vind dat Deugd & Moed het heel goed heeft georganiseerd. De decoratie was heel goed en er was een heel goede sfeer doordat we samen supporterden voor elkaar! Het was een heel leuke ervaring, en de sfeer was bijna zo goed als bij het turngala. Dus de volgende keer echt komen kijken naar het Belgisch kampioenschap of het turngala! ~ **Sebba (tumbling A)**

Langs deze weg wil ik jullie graag feliciteren met jullie zeer goede organisatie, alle aspecten waren aanwezig om er bij de deelnemers en aanwezigen een onvergetelijk Belgisch Kampioenschap van te maken. Bedankt voor al jullie inspanningen en voor de goede ontvangst!

~Ilse Arys, Algemeen Manager GymFed

Ik wou jullie allemaal nog even bedanken en proficiat wensen voor de schitterende organisatie van het BK. Jullie hebben dit prachtig ingericht en aan heel België laten zien hoe professioneel jullie zijn en hoe gedreven jullie allemaal zijn om het een geslaagd BK weekend te maken voor klein en groot, voor de atleten en supporters en jury. Bedankt om Ekeren zo positief op de kaart te zetten, bedankt voor jullie inzet en passie voor de sport. Ook bedankt aan de tientallen vrijwilligers die heel het weekend in de weer waren om alles in goede banen te leiden, te voorzien in eten, inkom, opvang, ... Jullie zijn allemaal toppers, stuk voor stuk!!! ~ Annemie Plompen, Schepen van Sport, Ekeren



Fijne vakantie!

Het bestuur en team van D&M trainers wensen jullie een fijne en deugddoende vakantie toe, en we hopen jullie allen volgend seizoen weer te verwelkomen in onze club!

Deugd en Moed springt het nieuwe seizoen in vanaf maandag 8 september.



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, ...).

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 1 augustus (meer info via onze website/ onthaalbrochure).
- ✓ Wachtlijsten van vorig seizoen vervallen.



TESTMOMENTEN GESPECIALISEERDE GROEPEN

Selectie voor de (pre)competitiegroepen verloopt via testmomenten:

PRECOMPETITIE: 4 september 17.30u-19.00u

TRAMPOLINE: 3 september 18.00u-20.00u

ACROGYM: 4 september 17.30u-19.00u

TUMBLING: 5 september 18.00u-19.30u

Toelatingsvoorwaarden (o.a. leeftijden) zijn terug te vinden op onze website.

Inschrijving voor de testmomenten:

app.twizzit.com/go/testmomentseptember2025

SCAN ME



WIJ DANKEN ONZE SPONSORS

**Uitvaartzorg
De Waele**

Een waardig afscheid,
met zorg en aandacht.

Tel. 03 542 36 16



www.funeralco.be





KINESITHERAPIE CORMAN

WWW.THEGYMCORMAN.BE

 F.VERBIESTSTRAAT 7D, 2180 EKEREN  +32 496280193





Multimedia voor iedereen
& Photobooth



JAKO SPORTSHOP



Bossuyt
Ekeren
info@bakkerijbossuyt.be



 www.tkadooke.be
(webshop)

 info@tkadooke.be

 Kapelsesteenweg 416
2930 Brasschaat-Mariaburg

 0468/118990

HD GRAND-CAFE
HET DISTRICT
EKEREN



CITROËN





VAN GANSEN
EKEREN

Oplossingen spelletjes:

Pagina 8: Rebus - "ik tel al af naar september voor een nieuw seizoen bij Deugd en Moed",
Pagina 15: het verborgen woord is "kampioen"

Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw

Oorderseweg 83 bus 6

2180 Ekeren

