

't flikflakske

MAART 2023 | NO.3 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 21



WWW.DEUGDENMOED.BE





ACTIVITEITENKALENDER

DATUM

1 mei 2023
5 mei 2023
7, 8 en 11 juni 2023
10 juni 2023
18 juni 2023
24 juni 2023
3-7 juli 2023
7-11 augustus 2023

ACTIVITEIT

Ekeren Sport
Thirsty Friday
Medailleuitreiking kleuters
Medailleuitreiking G-gym
Einde seizoen
Vrijwilligersfeestje
Kleuterkamp 1
Kleuterkamp 2

LOCATIE

Hagelkruispark
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
-
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren
Gymhal Ekeren

ZOMER KLEUTERKAMPEN

Ons team kleuterlesgevers organiseert ook deze zomer weer kleuterkampen voor je energieke kleuter van 5-6 jaar met diverse leuke activiteiten o.a. springkasteel, schattenzoektocht, sport en spel, turnen.. En spannende Olympische kleuterspelen. Kan jouw kleuter de turnlessen niet missen?

Schrijf je dan vandaag nog in!

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



Ook vriendjes en vriendinnetjes zijn welkom,
de kampen staan open voor leden en niet-leden.

SCAN ME



<https://www.deugdenmoed.be/clubactiviteiten/kleuterkampen>

Laatste
plaatsen!



CARNAVALSPRET BIJ DE KLEUTERS



EN OOK BIJ DE TUMBLERS...

Beste lezer,

Met de lente in aantocht staat één ding absoluut vast - Deugd en Moed deed geen winterslaap! Het bewijs hiervan in deze nieuwe editie van 't flikflakske boordevol nieuwtjes, foto's en verslagjes. We zeiden het nog trots tijdens de Q4 gym audit: 'In onze club valt er altijd iets te beleven. We streven ernaar dat elk lid zich thuis voelt in onze vereniging van peuters tot senioren, zowel recreatief als competitief'.

Deze ambities zijn intussen al ver buiten de gymhaldeuren bekend, want ook het Gymfed bestuur dat op bezoek kwam was onder de indruk van onze organisatie en accommodatie.

Wannes Poelmans bewees dit zelfs tot in Sofia wanneer hij de baan over tumbelde tijdens het WAGC in november.

Naar goede gewoonte worden aan het begin van het nieuwe jaar vele awards uitgereikt voor knappe sportprestaties afgelopen jaar en maar liefst 14 gymnasten uit onze club werden als laureaten gehuldigd. Tiffany Sterckx uit G-gym mocht dit zelfs 2x doen, te Antwerpen en in Ekeren, voor haar 3 medailles behaald tijdens de Nationale Special Olympics!

Ondertussen staat de medaille-teller terug op nul, en zetten al onze wedstrijdgyrnasten hun beste (turn)beentje voor tijdens de provinciale kampioenschappen, voor enkelen hun eerste spannende wedstrijdervaring. Weldra zullen we weten wie de selectie behaalde voor het Vlaams en later dit seizoen nog mogelijks het Belgisch kampioenschap.

Naast de sportieve hoogtepunten beleefden we onlangs een top D&M feestweekend waar een spannende quiz met hersenkrakers afgewisseld werd met een schitterend galabal met touch of gold, waarbij iedereen de benen kon losgooien op de dansvloer dankzij het fantastisch optreden van Funky D en mini-Tomorrowland-sfeer gecreëerd door DJ Robert Abigail. Voor herhaling vatbaar!

Veel leesplezier,

Yunsi Olyslager



Thema van de
vrijwilligersweek
(27 feb-5 maart)

INHOUDSOPGAVE

- 2** Activiteitenkalender
- 4** Het laatste D&M nieuws
- 8** D&M tevredenheidsscore
- 9** D&M gaat internationaal
- 10** Bijscholing freerunning & level up
- 11** Bestuur behind the scenes
- 12** De sporting a-ward & you've got mail
- 13** Kampioen zijn is plezant!
- 14** Wedstrijdresultaten
- 17** Wedstrijdkalender
- 18** Terugblik DNL & sintfeest
- 20** D&M feestweekend

KRAAK DEZE GEHEIMZINNIGE CODE

Het heeft niets te maken met de lottoballen hierboven, het is niet het winnende lottonummer!

5637 112 13 14

REDACTIE

Yunsi Olyslager | flikflakske@deugdenmoed.be

OPLAGE

800 exemplaren en digitaal op www.deugdenmoed.be

btw nummer - BE 0476.428.465



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



Door coachingbezoeken en interne opleidingen, willen we de kwaliteit van onze trainingen verhogen.

Sinds december 2022 is **Tim Collignon** als sporttechnisch coördinator actief in onze club. In samenspraak met het bestuur en de afdelingsverantwoordelijken werkt hij een trainersbeleid uit en zorgt ervoor dat, door coachingsbezoeken en interne bijscholingen, de kwaliteit van zowel onze coaches als hun trainingen verhoogt. Bovendien zal hij de coördinatie van de Vlaamse Trainersschool (en andere) opleidingen van onze trainers op zich nemen.

Tim is gediplomeerd als bachelor lager onderwijs en werkt momenteel als beleidsondersteuner en aanvangsbegeleider van startende leerkrachten binnen een lagere school.

Hij doceert eveneens verschillende trainersopleidingen gymnastiek binnen de Vlaamse Trainersschool. Tim is zelf gediplomeerd als trainer B Artistieke Gymnastiek Dames en was in deze discipline lang actief als voorbereidende topsportcoach.

Welkom in onze club, Tim!

Tom De Backer heeft besloten het bestuur te verlaten en ook als lesgever niet langer actief te zijn binnen de club. Hij was de drijvende kracht achter de oprichting en groei van onze freerunningafdeling. Vele jonge kids heeft hij warmgemaakt voor z'n passie! Hij heeft freerunning/parkour aan populariteit doen winnen - tot ver buiten onze club- door freerunningopleidingen te ontwikkelen en te verzorgen, samen te werken met Gymfed om freerunning nog meer in het beleid op te nemen, ...

Daarnaast heeft hij verschillende jaren gefocust op het uitbouwen van het vrijwilligersteam in de cafetaria. Bedankt aan Tom voor z'n jarenlange inzet!

Wouter Uitdewilligen & Tim Biemans, die al actief waren als freerunning lesgevers, zullen samen de fakkel overnemen in de rol van afdelingsverantwoordelijken en zullen dit met minstens zoveel enthousiasme voortzetten om zo de 150 freerunningleden vele leuke sportmomenten te bezorgen. Samen met Tim Collignon zijn ze erin gevlogen om deze overgang vlekkeloos te laten verlopen.

We wensen hen veel succes toe in deze nieuwe rol!



U kan hen bereiken via: freerunning@deugdenmoed.be



Lindsay Kerstens wou zich graag nog meer inzetten voor de club en zal vanaf nu de vrijwilligerswerking in de cafetaria in goede banen leiden!

We bedanken haar om deze belangrijke taak op zich te nemen.



**Erkende
sportclub**

2023

DEUGD EN MOED ALS ERKENDE SPORTCLUB

De stad Antwerpen wil sportverenigingen die op een kwaliteitsvolle manier bezig zijn, erkennen als Antwerpse sportvereniging en verder ondersteunen. Sporten in een veilige sportomgeving is één van de belangrijke aspecten om te kunnen spreken van een kwaliteitsvolle sportvereniging.

Om erkend te worden dienen we aan te tonen hoe we als vereniging omgaan met het thema veiligheid, hier actief aan werken en hoe dit in de praktijk wordt omgezet. Voor 2023 verkregen we een nieuwe erkenning! Hierbij engageren we ons om het hele jaar door een veilige sportomgeving te bieden, zodat al onze leden vrijuit en ongestoord kunnen deelnemen aan de sportieve activiteiten.

Dit houdt de volgende **engagementsverklaring** in:

- ♦ Al onze leden, bestuurders en vrijwilligers maximaal beschermen door het afsluiten van de nodige verzekeringen
- ♦ Streven naar een vereniging zonder discriminatie, agressie, pesten en seksuele intimidatie
- ♦ Sportief gedrag hoog in het vaandel dragen, en dat ook verwachten van leden
- ♦ Werken aan een fysiek veilige omgeving waarin elk lid zich veilig kan bewegen
- ♦ Open sfeer creëren, waarin naar iedereen geluisterd wordt
- ♦ Op een gezonde en medisch verantwoorde manier sporten



GYMFED OP BEZOEK IN ONZE CLUB

De Gymnastiekfederatie Vlaanderen, kortweg *Gymfed*, bundelt zo'n 318 clubs, goed voor meer dan 121 000 sporters in Vlaanderen. Om dicht bij de clubs te staan, aan te voelen wat er leeft binnen deze verenigingen en hen zo optimaal te ondersteunen, hadden wij de eer het Gymfed bestuur te mogen ontvangen voor een bezoek op 15 februari.

We zijn inmiddels uitgegroeid tot de 3de grootste club binnen de federatie en één van de enkelen die de kaap van 1000 leden overschreden heeft.

Het was een aangename avond, waarin we uitgebreid de organisatie en werking van onze club konden voorstellen, met boeiende gesprekken en uitwisseling van feedback...

Ze geloofden helemaal in onze missie en visie dat elk lid zich welkom en thuisvoelt in onze vereniging van peuters tot senioren, zowel recreatief als competitief, plezierbeleving staat altijd centraal. En ze waren helemaal onder de indruk van onze volledig uitgeruste accommodatie!

Het was voor iedereen zeer leerrijk, en we nemen jullie vragen en suggesties zeker mee als input voor komende beleidsbeslissingen.

~ Voorzitter Gymfed

TROOPER

Bestel in april voor minstens €40 (in 1 bestelling) bij **Koffiemarkt.be** en ze schenken onze vereniging **€10 extra commissie**, zonder dat het jou iets extra kost!

koffiemarkt

STEUN JE FAVORIETE
VERENIGING MET
EEN JAT KOFFIE





LEKKERNIJSLAG, EEN GROOT & SMAKELIJK SUCCES

Met dank aan het organiserende lekkernijslagteam die heel het weekend paraat stonden en het ophalen van de lekkernijen tot in de puntjes regelde:

Jill & Kirsten Cornelis, Evelien Mous, Bart Smout, Sam Verbelen, Sandra Barbian

ENKELE CIJFERS

✓

5637 dozen werden verkocht

✓

door maar liefst 340 verkopers

✓

hierbij waren Jill en Kirsten Cornelis wederom de absolute topverkopers met 393 stuks

✓

meest populair waren de vanille-chocolade wafels, met meer dan 1000 dozen

D&M Wall of Fame - Topverkopers	
Lyën Verbeeck-van Dorst	Peuters-kleuters
Nils Strijbos	Peuters-kleuters
Kyjana & Allix van Den Eynde	Peuters-kleuters
Isaura Janssens	Dans
Fien Meersschaert	Dans
Juanita Michielsen	Dans
Kenny Ibishi- Siebe Hotag	Freerunning
Wouter Uitdewilligen	Freerunning
Marie & Rik Daelemans	Freerunning
Fatiha Oyatto	Recrea/g-gym
Hailey Andreka	Recrea/g-gym
Sterre & Noa Reynaerts	Recrea/g-gym
Ruan en Lander Maes	TU/TRA/ACRO
Lauri Hinrichs	TU/TRA/ACRO
Lianne van der Linden & Jan Stabel	TU/TRA/ACRO
Kirsten & Jill Cornelis	Volwassenen
Silvania Gugliermetto	Volwassenen
Mart Konings	Volwassenen



Op vrijdag 9 en 16 december organiseerden we in onze eigen cafetaria een opleiding "Levensreddend handelen" voor onze trainers, onder leiding van Erik De Vadder (IDEWE).

Wist je dat ook wij een AED toestel hebben in de gymhal?

Filmpje "Reanimeren kan iedereen"

<https://youtu.be/BGkjNGUNNo4>

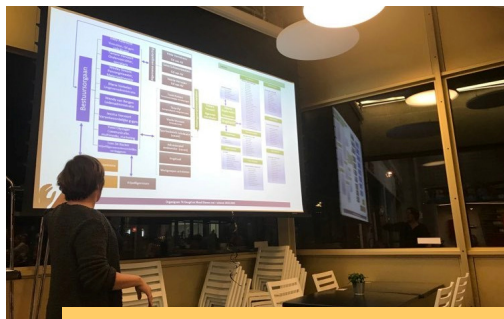


VRIJWILLIGERS, HET HART VAN ONZE VERENIGING



Op 17 november organiseerden we voor de eerste keer een infomoment rond vrijwilligerswerving in onze club. Tijdens deze avond zetten we de organisatie van ons vrijwilligersteam in de kijker, want wij kunnen nu al rekenen op vele vrijwilligers, als vaste medewerker of sporadisch bij evenementen. Toch kunnen wij altijd extra helpende handen gebruiken!

In een presentatie onthulden we wat ons D&M DNA is, onze D&M ambities en toekomstdromen zijn en welke rollen we momenteel zoeken. Enkele van onze vrijwilligers kwamen als special guest vertellen over wat hun vrijwilligersrol inhoudt, wat hen motiveert en voldoening geeft. Er kwamen heel wat nieuwsgierige potentiële nieuwe vrijwilligers luisteren. We sloten deze gezellige avond af met "speeddating" met onze vrijwilligers en bestuursleden.



Vrijwilliger zijn bij Deugd en Moed doet "deugd"!



Bekijk de presentatie via onze website:

<https://www.deugdenmoed.be/wie-is-wie/vacatures>

Ontdek op onze website welke vrijwilligersprofielen wij nog zoeken!

Van 27 februari tot 5 maart zetten we onze onmisbare vrijwilligers in de schijnwerpers. Het thema van de **Week van de Vrijwilliger 2023** was "Iedereen wint met vrijwilligerswerk".

Vrijwilligerswerk zorgt bij vrijwilligers voor relevante ervaring, tonnen plezier én een goede daad. Organisaties krijgen dan weer enthousiaste helpende handen erbij en breiden hun team uit. Ook voor de maatschappij is vrijwilligerswerk een grote meerwaarde, aangezien onze samenleving er enkel mooier van wordt. Iedereen wint dus!

Ook wij voelen ons grote winnaar met ons vrijwilligersteam! Dagelijks zetten vrijwilligers zich in in onze club; of het nu over kuisen, verzekeringen, uniformen, cafetaria of evenementen gaat, wij kunnen **ALTIJD** op onze vrijwilligers rekenen.



Het sterke (letterlijk & figuurlijk) vrijwilligersteam - met een touch of gold- dat de gymhal ombouwde tot een prachtige quiz- en balzaal!

DAG VAN DE TRAINER, MET ALS THEMA "TRAINERS DOEN GOEIEN"



Zaterdag 10 december was het "Dag van de trainer", de 10de editie, die deze keer terug fysiek in Gent kon doorgaan. De Dag van de Trainer is het **grootste eendaagse bijscholingsevent voor trainers in Vlaanderen**. Sport Vlaanderen brengt er een boeiende mix van sporttakspecifieke en -overschrijdende workshops en bieden de kans om kennis te maken met enkele sportorganisaties in het Trainerslabo.

Enkele van onze trainers trokken die dag richting Gent. Nette en Cato vonden dé perfecte spot om even te poseren... Want helemaal waar "Trainers maken het verschil"!

Bekijk de aftermovie: <https://youtu.be/wrUnvBweHes>



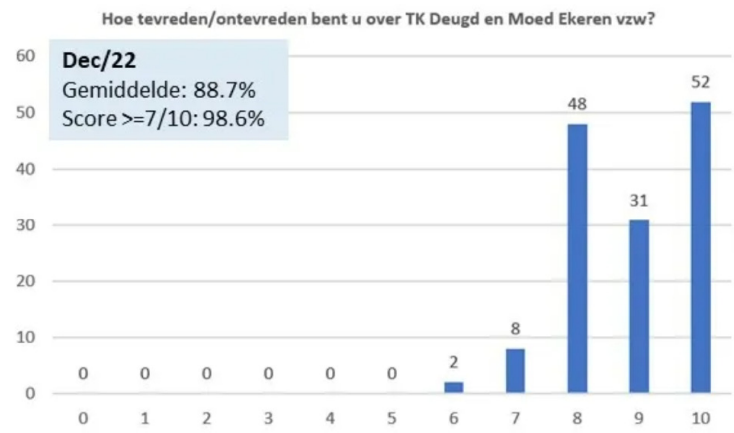
Wist-je-dat ons lesgeversteam bijna uit 100 trainers bestaat? 85% van hen volgde in de afgelopen twee jaar een bijscholing. Het bestuur is voor 100% bijschoold. We streven ernaar dat ons team jaarlijks een nieuwe bijscholing volgt.



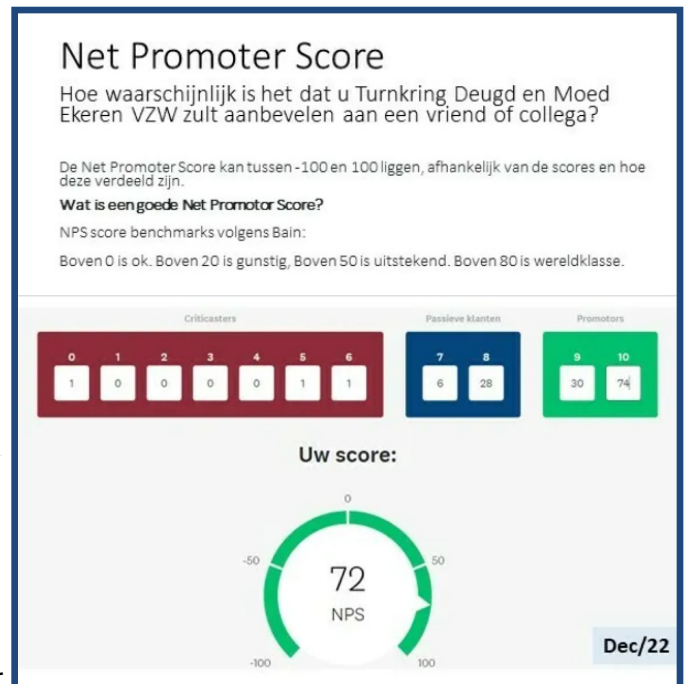
D&M TEVREDENHEIDSSCORE

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 feedbackmomenten 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 december. Bedankt voor jullie deelname en waardevolle feedback! Resultaten van vorige feedbackmomenten kan u via de website raadplegen.



Naast alle positieve reacties kwam de nood aan meer variatie in kleutergym geregeld aan bod. Om voldoende uitdaging in de lessen te bieden gebruiken onze lesgevers actief het programma Kidies, op maat van de kleutergymlessen. Lees er meer over op onze website. Verder is Tim Collignon zoals eerder aangekondigd in dit flikflakske aan de slag gegaan als sporttechnisch coördinator. Een belangrijk luik in zijn rol is om de lessen nog meer kwaliteitsvol te maken en we kijken ernaar uit dit vertaald te zien in de praktijk tijdens de lessen!



Vul nu onze nieuwe D&M tevredenheidsscore voor april in via volgende link:

<https://twizzit.com/go/DMtevredeheidsscoreapril2023>

SCAN ME



Het kwaliteitslabel voor Vlaamse Gymnastiekclubs



Na maandenlange voorbereidingen ging op 31 januari de Q4-gym audit door. Tijdens deze doorlichting wordt er gekeken naar de algemene clubwerking, sportieve basiswerking en competitie in de club.

Op de vraag hoe wij onze droomclub zien over de komende jaren antwoordden wij steevast: "We zijn een ambitieuze club die een enorme groei kende over de laatste jaren en blijft streven naar verdere professionalisering. We willen een toonaangevende club zijn op kwalitatief vlak en als voorbeeldclub bekend staan. Onze leden promoten de club als kwaliteitsvol en zijn onze ambassadeurs."

Volgens de auditeur onderscheidt onze club zich specifiek door: Een gemotiveerd, getalenteerd en ervaren team bestuurders te hebben met een duidelijke visie en aanpak. • Een prachtige en ruime gymhal waar de volledige clubwerking kan doorgaan. • Een professioneel en positief imago opgebouwd te hebben door de jaren heen. • Een sterk en doordacht aanbod waar elk lid, jong tot oud, recreatie tot competitie levenslang kan sporten. • Een sterk communicatiebeleid naar trainers (via Twizzit) en ouders/leden (oa driemaandelijks magazine). • Op vele vlakken een voorbeeldclub te zijn!

We weten alvast dat we met glans geslaagd zijn voor deze audit. Onze definitieve score volgt in juni.





D&M GAAT INTERNATIONAAL



FILMPJE VAN MIJN WAGC MET DE SUPPORTERS IN EKEREN



<https://youtu.be/kh7T-ci9u5Q>

Na maanden van trainen en voorbereiden vertrok ik op zondag 20 november naar Sofia. Het WAGC (World Age Group Competition, wereldkampioenschap voor jongeren) had doorheen de voorbereidingstijd nog wat onwerkelijk en veraf geleken. Pas toen ik op de luchthaven alle gymnasten in hun Belgische outfit zag staan, drong het tot me door, het zou nu echt gaan gebeuren!

De eerste dagen waren best wel lastig. Ik moest mijn draai vinden in het Belgische team en in de internationale turnwereld. Daar is iedereen op zichzelf gefocust terwijl tumblen voor mij een teamsport is. Je staat dan wel alleen op de baan, ik heb bij Deugd en Moed altijd mijn teamgenoten en trainers om me heen.

Gelukkig zorgden zij ook van op afstand voor mij. Ik kreeg heel veel toffe berichtjes, filmpjes en aanmoedigingen. Mijn trainer Eddy stond in contact met de trainers van de Belgische delegatie en kwam me zelfs ter plekke aanmoedigen.

Na een paar dagen was ik gewend aan het ritme van een grote competitie (en ook aan het slechte Bulgaarse eten) en kon ik me concentreren op mijn wedstrijd. Die stond gepland op de laatste dag van het kampioenschap. De laatste trainingen zaten goed en het werd tijd om er echt aan te beginnen.

Het hele wedstrijdgebeuren was best indrukwekkend maar ik was klaar om de sprongen te laten zien waar ik zo hard voor had getraind. Mijn wedstrijd ging goed. Ik heb alles gegeven wat erin zat en ben dan ook heel trots op mijn dertiende plaats. Bij het landen van mijn tweede sprong hoorde ik het gejuich van mijn ouders en trainer doorheen de hele zaal en viel alle spanning van me af. Achteraf hoorde ik dat ook in Ekeren de kantine ontplofte! Daar was ik graag bij geweest!

Ik wil graag alle mensen bedanken die me hebben gesteund en aangemoedigd. Mijn deelname aan het WAGC zal me altijd bijblijven. Ik kijk er met heel veel trots op terug en wie weet ... ooit nog een keer :-)!

~ Wannes Poelmans



Gymnasten die samen met Wannes op de laatste competitiedag in actie kwamen

Wannes mocht dit WAGC avontuur beleven met een hele delegatie van Belgische gymnasten, vergezeld van professionele ondersteuning met enkele geselecteerde trainers, juryleden en kinesist die mee afreisden. Er namen 20 gymnasten deel in tumbling, 3 in trampoline en 4 in DMT. Er werden topprestaties gesprongen, beloond met 4 medailles voor het Belgische team!

Nog wat ontspanning voor de Belgische delegatie na de spannende competitie.





BIJSCHOLING FREERUNNING



In december hebben we als groep een gerichte bijscholing gevolgd onder leiding van goede vriend en ervaren parkourcoach **Florian Tanghe**. Deze bijscholing richtte zich tot de manier van lesgeven en welke voorbeeldfunctie we hebben als coach in de parkourcommunity.

In het begin van deze bijscholing kregen we theoretische informatie over de belangrijke posities die we als trainers innemen in de ogen van onze freerunners. Vervolgens konden we deze informatie in de praktijk toepassen aan de hand van microteaching, waarbij we een opwarming of opdrachten moesten uitleggen aan onze collega's. Dit werd gefilmd, en op basis hiervan konden we onze eigen prestaties beoordelen en verbeteren.

Florian liet ons ook opschrijven wat er eerst in ons opkwam bij het woord 'lesgever'. Dit gaf ons inzicht in de belangrijkste aspecten van lesgeven. Daarnaast kregen we de vraag waarom we lesgeven, waarom we deze sport beoefenen en hoe we de nieuwe generaties kunnen blijven motiveren.



Als onderdeel van de bijscholing, gaf Florian ons een opwarming, waarbij hij een aantal belangrijke instructies had weggelaten. Het was aan ons om uit te zoeken wat er ontbrak. Eén van de belangrijkste aspecten was dat iedereen in beweging moest blijven tijdens de opwarming, zodat er geen wachtrijen ontstonden of freerunners niets te doen hadden. Een ander belangrijk onderdeel was kennismaking. De groepen door elkaar halen, zorgde voor meer kennismaking.

Na afloop van de bijscholing kregen we de PowerPoint doorgestuurd, zodat we deze ten alle tijd ter beschikking hebben. Al dit zorgde voor een nuttige bijscholing die ons heeft geholpen onze vaardigheden als lesgevers te verbeteren en ons bewuster te maken van onze rol als trainer.

~ Wouter Uitdewilligen, trainer freerunning



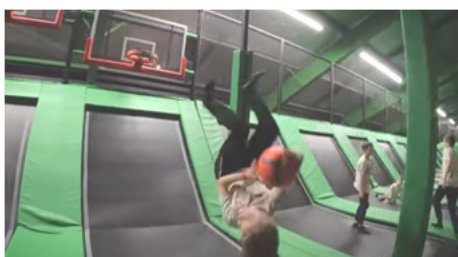
LEVEL UP

In januari zijn we met de freerunners naar het Level Up trampolinepark geweest, we waren maar liefst met 70! Er werd in valkuilen gedoken, ninjaparcours afgelegd en uiteraard, trampoline gesprongen.

Tijdens het springen daagden de trainers de kinderen uit met leuke challenges, bv: Back > back, barani > back, frontflip van de muur, precisions van trampoline naar matten, ... Op het einde daagden de drie trainers elkaar uit met een "game of TRAMP", dat is een spel waar de trainers elkaars challenges moeten nadoen.

Wat was het een leuke dag, een ideale gelegenheid om onze freerunning-skills eens buiten de zaal te oefenen!

~ Tim Biemans, trainer freerunning



<https://youtu.be/zHBeG768ej4>

<https://youtu.be/FB0-3R6cQ7Q>



AL 34 JAAR IN HET BESTUUR

Ik ben in het bestuur gekomen in 1989 toen ik stopte met werken bij Esso Benelux. Na het stoppen met werken, besloot ik in het bestuur van Deugd en Moed te gaan om mij nuttig te maken. Na een paar vergaderingen wist ik al wat ik het beste kon en liefst wilde doen in het bestuur. Heel de administratie stond op papier of werd ingetypt.

Dus begon ik op mijn computer thuis een database voor onze leden te programmeren.

Na een paar jaar heb ik ook de boekhouding overgenomen. Mailen was toen nog niet aan de orde, we hadden geen website. Elke communicatie met de leden verliep per brief. Wanneer ik de boekhouding overnam, was mijn passie zo veel mogelijk geld te sparen om in een eigen zaal te kunnen turnen. Het bestuur bestond toen voor het grootste deel uit huismoeders.

Toen ik 9 jaren in het bestuur zat, nam Eddy het voorzitterschap over van Lieve Corluy. Dit zorgde voor een frisse nieuwe wind, want na Eddy zijn er meerdere jonge mensen in het bestuur gekomen. Wesley nam de boekhouding over, en ik heb ook de ledenadministratie kunnen doorgeven aan Wendy sinds de nieuwe zaal er is. Dat was een grote opluchting want lesgeversadministratie, ledenadministratie en de talrijke mails beantwoorden was enorm veel werk en ik was dikwijls tot laat 's avonds nog bezig. Nu ik 69 word, kom ik dichterbij mijn "D&M-pensioen" en hoop stilaan iemand enthousiast te vinden om mijn werk verder te zetten, zodat ik nog meer tijd kan doorbrengen met m'n kleinkinderen. Geïnteresseerden mogen het altijd laten weten!

Mijn wens in de toekomst voor Deugd en Moed is niet alleen dat er goede resultaten behaald worden in de verschillende disciplines tijdens de wedstrijden, maar dat vele kinderen plezier beleven tijdens de lessen en vriendjes en vriendinnetjes maken zodat de sfeer uitstekend is. Ik vind ook dat de recreatieve lessen kwaliteitsvol moeten zijn.

Wat ik vooral plezant vind in onze turnkring is dat vele trainers heel graag les geven en blij zijn de kinderen iets te kunnen bijleren. Heel veel trainers voelen zich thuis in de turnkring en hebben er een vriendenkring opgebouwd en zij werken graag mee aan elke activiteit. Dat maakt mij gelukkig!

~ Maria Verbelen

NIEUW



WIJ LAN CEREN ONZE D&M WEBSHOP!

<https://deugdenmoed.shop4clubs.eu/>

Vanaf nu kan je al je favoriete sportartikels en D&M clubkledij online bestellen.

Beschikbaar voor alle leden en niet-leden!



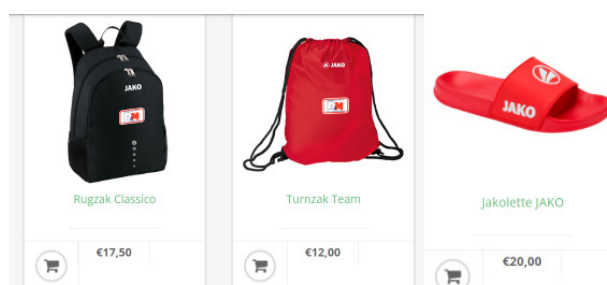
SCAN ME



De allernieuwste D&M-items waaronder sporttassen, rugzakken, drinkflessen, schoenen, ... staan uitgesteld in de inkomhal van onze zaal. Deze zijn te verkrijgen in de cafetaria...

En vanaf nu kan dit ook online via een échte D&M webshop! Bestel je volledige D&M outfit met accessoires van thuis uit.

Je bestelling wordt rechtstreeks naar je adres verstuurd. Vanaf 40 euro zijn er geen verzendkosten. Wil je die coole teenslippers of sportschoenen? Handig voor in de zaal! Of een nieuwe turn- of rugzak? Op de rugzak kan je zelfs je naam laten zetten. Ontdek onze D&M webshop en vul snel je online winkelmandje!





And the 'Sporting
A-ward' goes to...
TIFFANY STERCKX

Op vrijdag 3 maart vierde stad Antwerpen tijdens de 'Sporting A-wards' de mooie sportieve prestaties van haar atleten en sportclubs in 2022. In het Sint-Felixpakhuis werden 28 atleten en 10 sportclubs gelauwerd voor hun schitterende en inspirerende prestaties van vorig jaar. Nooit eerder zorgden zoveel G-sporters voor zoveel Antwerps succes!

Voor onze club nomineerden we Tiffany die maar liefst 3 medailles (2x goud, 1x brons) wist te behalen op de "National Special Olympics".

Tiffany reageerde enthousiast na de wervelende gala-avond en poseerde trots voor de foto met award én de bloemen:

'Ik ben de sportaward van de Stad Antwerpen gaan afhalen samen met m'n coach Cindy van Primavera. Mijn turnkring "Deugd en Moed" had me hiervoor genomineerd. Het was fijn om tussen alle andere atleten op het podium te staan.

Dankjewel Linde Merckpoel voor de mooie bloemen 😊 '



Gymnast aan het woord

We ontvingen van Sofie, één van de g-gymmers die recent ook meetrunt in de recreatieve gym, een zelf geschreven tekstje, speciaal voor 't flikflakske!



Ik vind het belangrijk om met een gezonde geest in een gezond lichaam te leven, zeker als je mentaal en lichamelijk zeer beperkt zijt.
Daarom heb ik van de grote baas Eddy van Deugd en Moed en Yessica de kans gekregen om na Nieuwjaar in 2023 iedere donderdagavond in de grote Prachtig uitgeruste turnzaal te kunnen.
Zo ga ik met allemaal lieve sportieve kinderen al spelend kunnen.
Grond oefeningen, springen, lopen, Trampoline en oefeningen aan het rek.
Als het moeilijk is, helpen de lesgevers of trainers en de kinderen mij.
Bijvoorbeeld bij handstand.
Zelf kan ik met mijn handicap geen Turnling doen.
ik ben een grote optimist!
later zal ik meer kunnen!

sophie



KAMPIOEN ZIJN IS PLEZANT!

Vrijdag 17 maart werd niet alleen een bijzondere dag omwille van de heroïsche prestatie van Karel Sabbe die de Barkley marathons uitliep. Ook Ekeren bruist van het sporttalent. We waren te gast bij TTC Nodo voor de laureatenviering. De zaal werd goed gevuld met Deugd en Moed ... gymnasten, supporters, fiere trainers en familie! Er werden immers 14 van onze gymnasten gehuldigd voor hun knalprestaties tijdens het vorige wedstrijdseizoen.

Erwin Van den Sande bekend van o.a. Sporza radio, leidde het hele gebeuren in goede banen. In totaal vierde het district maar liefst 76 sporters, gaande van tafeltennis over boogschieten tot gymnastiek.



Trots op onze D&M kampioenen (2022)



Een overzicht van de prestaties van onze kampioenen in wedstrijdseizoen 2022:

Acrogym

- ♦ Ayla Hoppenbrouwers, Marie Snijders, Yente Timmermans (Provinciaal kampioen, C-niveau)
- ♦ Liselot Vos, Maren Van Opdorp Belis, Stella Van Gils (Provinciaal kampioen, I-niveau)

DMT

- ♦ Lien Verdonck (Provinciaal kampioen, B-niveau)
- ♦ Gwen Wissekerke (Vlaams kampioen, B-niveau)
- ♦ Lisa Simons (Provinciaal en Vlaams kampioen, B-niveau)
- ♦ Nathalie Moens (Provinciaal, Vlaams en Belgisch kampioen, B-niveau)

Tumbling

- ♦ Wannes Poelmans (Vlaams kampioen, A-niveau)
- ♦ Siebe Dierckx (Provinciaal, Vlaams en Belgisch kampioen, B-niveau)

G-gym

- ♦ Tiffany Sterckx (2x goud, 1x brons, National Special Olympics)

Internationaal - Tot slot werden Guillaume De Oliveira en Wannes Poelmans nog in de spotlights gezet voor hun deelname aan de internationale wedstrijd 'WAGC' in tumbling (wereldkampioenschap voor jongeren).

Niet aanwezig die avond, maar ook D&M kampioenen (2022): Yentl en Itai Verryken (in DMT & trampoline waarbij Yentl ook deelnam aan WAGC) en Jelle Massart (provinciaal kampioen in DMT, met deelname aan het EK en WAGC).



Wist-je-dat Nathalie en Siebe 3x goud wonnen, wat ook wil zeggen dat ze binnen hun categorie bij alle kampioenschappen de 1ste plaats behaalden. Knap gedaan!



Meer foto's van de laureatenviering via onze facebookpagina!



WEDSTRIJDUITSLAGEN

Het wedstrijdseizoen is van start gegaan in januari en de meeste provinciale voorrondes intussen afgewerkt. Binnenkort weten we wie zich selecteerde voor het Vlaams kampioenschap, met hopelijk nog verdere selecties voor het Belgisch kampioenschap! De gymnasten hebben alvast mooie resultaten behaald en konden terugkeren van de Antwerpse kampioenschappen met 2 medailles voor acro, 10 voor DMT, 6 voor maxi trampoline en 3 voor tumbling. Hiervan zijn er 8 provinciale kampioenen die goud behaalden.

Tumbling heeft maar liefst 12 gymnasten die springen op het hoogste A-niveau dit seizoen en bij DMT zijn dat er 3.

Voor onze jongste gymnasten in het I-niveau is het de eerste wedstrijdervaring, zij krijgen op hun wedstrijden een brevet (goud, zilver of brons). In acro nemen we deel met verschillende van onze formaties aan de recreatoernooien en ook zij krijgen een brevet (goud, zilver of brons).

Bedankt aan alle trainers, juryleden, wedstrijdleiding, en alle supporters om onze gymnasten te begeleiden en naar een hoger niveau te tillen tijdens hun wedstrijdseizoen! We zijn apetrots op de resultaten van elke gymnast.

ACROGYM

Gymnast	categorie	PV1 Zeveneken 4-5 feb 2023	PV2 Alken 4-5 maart 2023	PV3 Eeklo 18-19 maart 2023
MUZALIWA TWAGIRA Amber Saro DUVIVIER Nora	C 10-18 jaar duo	16 ^{de} /28	20 ^{ste} /26	
CORTOOS Thalia, MUZALIWA TWAGIRA Nanou, ARDIES Emilie	C 10-18 jaar groep	18 ^{de} /31	13 ^{de} /27	13de/28, ZILVER (ANTW)
HOPPENBROUWERS Ayla, SNIJERS Marie, TIMMERMANS Yente	C 10-18 jaar groep	19 ^{de} /31	18 ^{de} /27	21ste/28, 4de (ANTW)
MOONS Emma, BUYTAERT Ella	C 10-19+ jaar duo		12 ^{de} /21	12 ^{de} /21

Gymnast	categorie	PV2 Alken 4-5 maart 2023	PV3 Eeklo 18-19 maart 2023
BIOH Favour, GEERTS Ava	I1 10-15 jaar duo	zilver	zilver
VOS Lola, VAN DE WATER Phebe, DE RYCK Mila	I2 10-15 jaar groep		brons
VOS Liselot, VAN OPDORP BELIS Maren, CORMAN Lisa Lotte	I2 10-15 jaar groep		brons

Gymnast	categorie	PV1 Bazel 4-5 maart 2023
VANDENBEMPT Roos, SANDERS Renée	B 11-18 jaar duo	2 ^{de} /3, GOUD (ANTW)

Gymnast	categorie	Recreatoernooi 1 (Niel) 11-12 feb 2023	Recreatoernooi 2 (Lievegem) 18-19 feb 2023	Recreatoernooi 3 (Heusden) 11-12 maart 2023
EL MARCHOUI Rania, HENDRICKX Olivia	Recrea 9-15+ jaar duo	Zilver	Zilver	Brons
VAN TILBURG Kyanni, NUUTEN Lotte	Recrea 9-15+ jaar duo	Brons	Brons	Zilver
JOOF Marie-Louis, BOECKX Mona	Recrea 9-14 jaar duo		Zilver	
VAN DE VYVER Lena, COOLS Demi, LINDEMAN Floor	Recrea 9-15+ jaar groep		Zilver	Brons
GEERTS Lina, VAN DEN BROECK Julie	Recrea 9-14 jaar duo			Brons
HOPPENBROUWERS Yuna, NUUTEN Elise	Recrea 9-14+ jaar duo			Zilver



TUMBLING

Gymnast	categorie	Voorronde 1 Zonhoven 21-22 jan 2023	Voorronde 2 Jabbeke 11-12 feb 2023	Voorronde 3 Ternat 18-19 maart 2023
Cynara De Jesus Oliveira Imbrechts	I 9 jaar meisjes	BRONS	BRONS	
Emma Paeshuys	I 9 jaar meisjes	BRONS	BRONS	BRONS
Judith Eijsvogels	I 9 jaar meisjes	BRONS	BRONS	BRONS
Luca Martinez Cardenas Kruyniers	I 9 jaar meisjes	BRONS	BRONS	
Delvano Pinas	I 9 jaar jongens	GOUD	GOUD	GOUD
Odoendo Pinas	I 9 jaar jongens	ZILVER	ZILVER	ZILVER
Sebba Somers	I 9 jaar jongens	BRONS	BRONS	BRONS
Emma-Olivia Bogaerts	I 10 jaar meisjes	ZILVER	GOUD	



Onze jongste A-gymnasten
in tumbling

Gymnast	categorie	PV1 Oud-Turnhout 28-29 jan 2023	PV2 Balen 18-19 feb 2023	PV2 Mortsel 4-5 maart 2023
Flo Poelmans	A 11 jaar meisjes	13 ^{de} /34 (allround), 7 ^{de} (ANTW)		
Yinthe Mastboom	A 11 jaar meisjes	21 ^{ste} /34 (allround), 10 ^{de} (ANTW)		23 ^{ste} /35
Julie Simons	A 11 jaar meisjes	27 ^{ste} /34 (allround), 13 ^{de} (ANTW)		30 ^{ste} /35
Sophia Ockerman	A 12 jaar meisjes	29 ^{ste} /30 (allround), 15 ^{de} (ANTW)		30 ^{ste} /30
Athos Eijsackers	A 12 jaar jongens	4 ^{de} /8 (allround), BRONS (ANTW)		7 ^{de} /9
Elissa De Rop	A 13-14 jaar meisjes	30 ^{ste} /37 (allround), 14 ^{de} (ANTW)		
Robbe Simons	A 13-14 jaar jongens	3 ^{de} /10 (allround), ZILVER (ANTW)		8 ^{ste} /10
Thomas Vermeulen	A 13-14 jaar jongens	8 ^{ste} /10 (allround), 5 ^{de} (ANTW)		6 ^{de} /10
Wannes Poelmans	A 15-16 jaar jongens	5 ^{de} /9 (allround), BRONS (ANTW)		
Shane De Swerd	A seniores jongens	12 ^{de} /21 (allround), 10 ^{de} (ANTW)		16 ^{de} /22
Siebe Dierckx	A seniores jongens	14 ^{de} /21 (allround), 12 ^{de} (ANTW)		
Guillaume De Oliveira	A seniores jongens			20 ^{ste} /22
Félien De Kaey	B 15 jaar meisjes	18 ^{de} /40 (allround), 10 ^{de} (ANTW)	12 ^{de} /41	
Lena-Clementina Asnot	B 16 jaar meisjes	14 ^{de} /45 (allround), 8 ^{ste} (ANTW)		
Mert Unal	B 15-16 jaar jongens	14 ^{de} /21 (allround), 5 ^{de} (ANTW)	14 ^{de} /19	
Robin Thienpont	B 18 jaar meisjes	25 ^{ste} /31 (allround), 5 ^{de} (ANTW)	9 ^{de} /21	
Lieze Spoor	B 19+ jaar meisjes		13 ^{de} /35, 10 ^{de} (ANTW)	12 ^{de} /35

DMT

Gymnast	categorie	PV1 Zonhoven 21-22 jan 2023	PV2 Jabbeke 11-12 feb 2023	PV3 Ternat 18-19 maart 2023
Lisa Simons	A 11-12 jaar meisjes	4 ^{de} /26, 2 ^{de} finale	22 ^{ste} /25	3 ^{de} /24, 5 ^{de} finale, GOUD (ANTW)
Tijs Peeters	A 13-14 jaar jongens	4 ^{de} /8, 3 ^{de} finale	4 ^{de} /8, 5 ^{de} /8 finale	9 ^{de} /9, 9 ^{de} finale, ZILVER (ANTW)
Nathalie Moens	A seniores meisjes	2 ^{de} /3, 3 ^{de} finale	3 ^{de} /6, 2 ^{de} /6 finale	4 ^{de} /6, 5 ^{de} finale, ZILVER (ANTW)
Julie Cuypers	B 11 jaar meisjes	5 ^{de} /18	9 ^{de} /23	16 ^{de} /22, BRONS (ANTW)
Helena Remes	B 11 jaar meisjes	8 ^{ste} /18	17 ^{de} /23	21 ^{ste} /22, 5 ^{de} (ANTW)
Kaat Verdonck	B 11 jaar meisjes	10 ^{de} /18	13 ^{de} /23	11 ^{de} /22, GOUD (ANTW)
Lena Van der Cammen	B 11 jaar meisjes	14 ^{de} /18	20 ^{ste} /23	18 ^{de} /22, 4 ^{de} (ANTW)
Noor Helmy	B 12 jaar meisjes	28 ^{ste} /31	24 ^{ste} /28	30 ^{ste} /34, 7 ^{de} (ANTW)
Lien Verdonck	B 13 jaar meisjes	20 ^{ste} /21	2 ^{de} /22	5 ^{de} /27, ZILVER (ANTW)
Hayley Decoster	B 14 jaar meisjes	9 ^{de} /15	14 ^{de} /15	13 ^{de} /15, BRONS (ANTW)
Lander Maes	B 13-14 jaar jongens	6 ^{de} /22	9 ^{de} /20	2 ^{de} /21, GOUD (ANTW)
Xander Decoster	B 13-14 jaar jongens	22 ^{ste} /22	4 ^{de} /20	4 ^{de} /21, ZILVER (ANTW)
Gwen Wissekerke	B 15-16 jaar meisjes	10 ^{de} /40	31 ^{ste} /34	34 ^{ste} /35, 7 ^{de} (ANTW)
Noor Verdonck	B 15-16 jaar meisjes	19 ^{de} /40	29 ^{ste} /34	33 ^{ste} /35, 6 ^{de} (ANTW)
Marie Daelemans	B 15-16 jaar meisjes	27 ^{ste} /40	26 ^{ste} /34	30 ^{ste} /35, BRONS (ANTW)
Ruan Maes	B 15-16 jaar jongens		13 ^{de} /20	15 ^{de} /20, 6 ^{de} (ANTW)
Lianne van der Linden	B 17+ jaar meisjes	7 ^{de} /36		7 ^{de} /35, 4 ^{de} (ANTW)
Sinne Robersscheuten	B 17+ jaar meisjes	25 ^{ste} /36	22 ^{ste} /27	19 ^{de} /35, 7 ^{de} (ANTW)
Tim Biemans	B 17+ jaar jongens	3 ^{de} /17	5 ^{de} /19	

MAXI TRAMPOLINE

Gymnast	categorie	PV1 Oud-Turnhout 28-29 jan 2023	PV2 Mortsel 4-5 maart 2023
Julie Cuypers	B 11 jaar meisjes	3 ^{de} /25 (allround), GOUD 1ste (ANTW)	7 ^{de} /26
Lena Van der Cammen	B 11 jaar meisjes	18 ^{de} /25 (allround), ZILVER 2de (ANTW)	25 ^{ste} /26
Lisa Simons	B 12 jaar meisjes	22 ^{ste} /31 (allround), 6de (ANTW)	2 ^{de} /31
Tijs Peeters	B 13-14 jaar jongens	3 ^{de} /13 (allround), GOUD 1ste (ANTW)	11 ^{de} /18
Gwen Wissekerke	B 15-16 jaar meisjes	18 ^{de} /42 (allround), GOUD 1ste (ANTW)	19 ^{de} /44
Sinne Robersscheuten	B 17+ jaar meisjes	12 ^{de} /22 (allround), GOUD 1ste (ANTW)	18 ^{de} /24
Lianne van der Linden	B 17+ jaar meisjes	19 ^{de} /22 (allround), ZILVER 2de (ANTW)	

Gymnast	categorie	Voorronde 1 Zonhoven 21-22 jan 2023	Voorronde 2 Jabbeke 11-12 feb 2023	Voorronde 3 Ternat 18-19 maart 2023
Lotte Van de Vyver	DMT I 10 jaar meisjes	ZILVER	BRONS	GOUD
Milon Fien	DMT I 10 jaar meisjes	ZILVER	ZILVER	ZILVER
Stef Vermeulen	DMT I 10 jaar jongens	BRONS	BRONS	BRONS
Thibe Rans	DMT I 10 jaar jongens	BRONS	BRONS	BRONS
Lotte Van de Vyver	TRA I 10 jaar meisjes	ZILVER	BRONS	GOUD
Milon Fien	TRA I 10 jaar meisjes	BRONS	BRONS	BRONS
Stef Vermeulen	TRA I 10 jaar jongens	BRONS	BRONS	BRONS
Thibe Rans	TRA I 10 jaar jongens	BRONS	BRONS	BRONS



Wannes, brons tumbling PK



Athos, brons tumbling PK



Robbe, zilver tumbling PK



Sinne (goud), Lianne (zilver), TRA PK

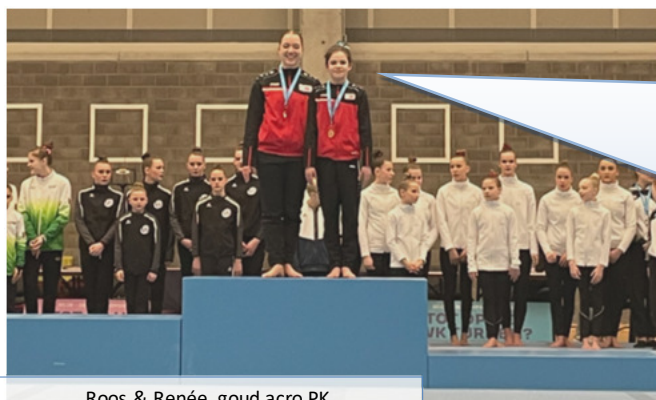


Julie (goud), Lena (zilver), TRA PK



Tijs en Gwen goud, TRA PK

RECHTSTREEKS VERSLAG OP DE WEDSTRIJDVLOER



Roos & Renée, goud acro PK

Hey, Renée hier !

Het was mijn eerste officiële wedstrijd van 2023. Ik had wel een beetje stress, maar uiteindelijk was het toch wel goed gegaan. Ik heb er enorm hard van genoten. Het was ook mijn eerste keer in het B niveau wat spannend was. Daarna was het prijsuitreiking. Roos en ik werden naar voor geroepen voor de eerste plaats. We hadden het niet verwacht. Ik hoop dat we in de toekomst nog goede wedstrijden gaan doen!

Groetjes Renée :)

Vandaag hadden we provinciaal kampioenschap, het begon allemaal met heel veel stress. We stonden klaar om te beginnen en kregen nog even een peptalkje van Tamara. Tijdens de dans hebben we enorm genoten en gingen we met een goed gevoel de vloer af. Na lang wachten en nog meer stress, wisten we eindelijk op welke plaats we stonden. Dit is uiteindelijk de tweede plaats geworden. Een enorme dankjewel aan onze trainers die ons tot hier hebben geholpen!

~ Thalia

Toen we aankwamen in Eeklo was ik een beetje aan het stressen. Bij het opwarmen ging alles goed en hadden we er vertrouwen in. Het nummer voor ons was wel goed, dus kreeg ik zenuwen. Toen het aan ons was, vond ik het leuk om te doen en was ik blij dat alle delen zijn gelukt. We dachten eerst dat we brons gingen krijgen maar dan was het zilver. We hadden het echt niet verwacht!!! Het was super leuk!

~ Emilie



Thalia, Nanou & Emilie, zilver acro PK



I-gymnasten tumbling



Een spannende dag was aangebroken. De gymnasten turnden de eerste wedstrijd van hun tumblingcarrière. De tumblers keken hard uit naar dit moment om te schitteren en aan iedereen te laten zien waarvoor ze zo hard gewerkt hebben. Het is een hechte groep. Ze stelden elkaar gerust en waren elkaars grootste supporters. Iedereen had wel last van de "zenuwslopende" kriebels in hun buik. De ene wat meer dan de andere. Gezonde stress, zo noemden ze het. "Het was groter dan ik had verwacht. De vele mensen in het publiek en de jury maakte alles erg spannend. Dit gevoel ging weg zodra ik mijn eerste turnoefening had afgemaakt. Hierna kon ik niets anders doen dan genieten" zei 1 van de turners me. "Ik heb mijn best gedaan en ik ben trots op mijn prestatie." Ondanks deze spannende en stressvolle ervaring hebben de gymnasten een prima prestatie neergelegd. Als trainer ben ik super trots op hen!

~ Rosalie Vos, trainster tumbling

WEDSTRIJD-ADRENALINE ACHTER DE SCHERMEN

Lianne van der Linden als wedstrijdleiding:

“Ongeveer 5 jaar geleden volgde ik een cursus wedstrijdleiding voor tumbling en trampoline. Dit houdt in dat je tijdens een wedstrijdweekend eindverantwoordelijke bent vanuit de Gymfed voor de organisatie. Het is hiervoor natuurlijk belangrijk dat je de desbetreffende disciplines en het wedstrijdverloop ervan vanbinnen en vanbuiten kent.

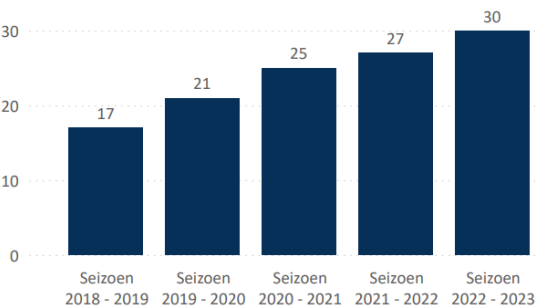
Ik heb mijn “stage” nog voor corona gedaan, maar mijn eerste wedstrijd alleen heb ik pas na de coronacrisis gedaan, dus dat gaf mij best wel wat extra zenuwen. De dagen/weekends als wedstrijdleiding zijn heel zwaar, maar als de wedstrijden erop zitten, geeft dat altijd veel voldoening.

De grootste stress tijdens een wedstrijd is altijd wel het Score Express systeem. Soms werkt het niet zo snel en het komt heel soms zelfs voor dat het volledig plat ligt. Dit zorgt voor vertraging van de wedstrijden en gestresste juryleden. Gelukkig heb ik nog nooit hele erge problemen meegemaakt (houd vasthouden natuurlijk).

Soms moet ik natuurlijk ook wel belangrijke beslissingen nemen in verband met het wedstrijdverloop en dat legt natuurlijk ook wel enige druk op mijn schouders. Maar ik heb net een weekend als wedstrijdleiding achter de rug en heb daar van een paar juryleden en van de organisatie nog complimenten gekregen dat ik altijd heel rustig de juiste beslissingen neem en communiceer naar juryleden en trainers.

Dat is natuurlijk heel fijn en ik weet zeker dat ik zeker nog lang wil meedraaien als wedstrijdleiding!”

Aantal juryleden per seizoen



Wist-je-dat elke club bij de wedstrijden juryleden dient af te vaardigen? We hebben dit seizoen 30 juryleden in de verschillende disciplines.

Om achter de jurytafel te mogen plaatsnemen, hebben ze eerst een juryopleiding gevolgd met theorie en praktijk om de kneepjes van het vak te leren. Nadien volgde een examen. Er zijn verschillende niveaus voor de jurydiploma's, dus ook hier kan een hele (jurer-) carrière opgebouwd worden. Als jurylid moet je een aantal beurten jureren per seizoen om je diploma te behouden... een hele opdracht en engagement dus!

Volgende trainers behaalden hun (nieuw) jurydiploma om tijdens dit seizoen in heel Vlaanderen voor onze club actief te zijn achter de jurytafel:

- Martin Wissekerke: Trampoline, categorie II
- Merel De Kock: Tumbling, categorie IIIab
- Siebe Dierckx: Tumbling, I-niveau
- Kaïn Meurrens: Tumbling, I-niveau
- Rosalie Vos: Tumbling, I-niveau



WEDSTRIJDKALENDER

22-23 april 2023	Vlaams kampioenschap Provinciaal kampioenschap 4	A en B I	DMT DMT/TRA/TU	Hulshout
22-23 april 2023	Recreatoernooi	RECREA	ACRO	Hasselt
29-30 april 2023	Vlaams kampioenschap Provinciaal kampioenschap	C en I I (9-14 jr)	ACRO	Merelbeke
6-7 mei 2023	Vlaams kampioenschap	A en B	TRA/TU	Essen
6-7 mei 2023	Vlaams kampioenschap	B	ACRO	Breendonk
13-14 mei 2023	Teamcup		TU	Knokke Heist
27, 28 en 29 mei 2023	Belgisch kampioenschap	A en B	DMT/TRA/TU	Assebroek
27, 28 en 29 mei 2023	Belgisch kampioenschap	B	ACRO	Libramont



EN NOG MEER MEDAILLES...

De 3de provinciale voorronde, tevens het Antwerps kampioenschap werd een groot succes met 10 medailles voor het DMT team! Het podium kleurde sterk D&M met 3 gouden provinciaal kampioenen.

Foto's boven vlnr: Marie (B-niveau) samen met de andere B-gymnasten, Lisa (A-niveau) en Lander (goud)/Xander (zilver) bij de jongens B-niveau.

Foto's onder vlnr: Hayley sprong naar brons (B-niveau), de zussen Lien (zilver) en Kaat (goud) in hun categorie, en Tijs die zilver behaalde op A-niveau. Links ook nog onze 3 A-gymnasten (Tijs, Lisa, Nathalie).

TERUGBLIK - DE NIEUWE LICHTING



Bedankt aan dit team - bestaande uit trainers en ex-wedstrijdgymnasten - met Stephanie en Nathalie Moens, Eline Heylen, Merel De Kock, Joppe Massart, Charlotte Defour en Lize Kleeren, voor al het harde teamwork om er weer een topeditie van De Nieuwe Lichting van te maken. Het is een unieke gelegenheid voor onze jongste gymnasten om een eerste keer hun wedstrijdvoering te doen voor jury en supporters.



Onze nieuwe lichting is helemaal klaar om te schitteren op de wedstrijden! Het was een speciale editie met Wannes die diezelfde dag op de WAGC aantrad in Sofia en waarvoor wij samen konden supporteren vanuit Ekeren.



Wist-je-dat I-niveau voor "instapniveau" staat? Dit is het niveau voor de kleinsten (9-10 jaar). In tumbling bijvoorbeeld moeten de gymnasten 4 verschillende onderdelen afleggen. Een maxi-trampoline-oefening, een lange mat-oefening, een tumblingreeks en een flikflak en rondat uit stand.



Compilatie van DNL

<https://youtu.be/Px2Pt1DuxD8>



Wat een toffe sfeer, spectaculaire oefeningen en reeksen! Voor elke gymnast een leuke gelegenheid om aangemoedigd te worden door de thuis-supporters voor het échte werk begint tijdens de wedstrijden.



TERUGBLIK - DE SINT OP BEZOEK

Vlaggen, wimpels, pietenmutsen, mooie tekeningen en ... vooral veel vrolijke gezichtjes, want we verwachtten de Sint samen met z'n turnpieten in de gymhal op bezoek. De groepen peuters, kleuters en gymnasten van het 1ste-2de leerjaar hadden allemaal een leuk dansje/oefening voorbereid en toonden dit met veel trots aan de Sint. Wat deden onze allerkleinsten hun uiterste best. De turnpieten toverden hun beste handstand tevoorschijn en durfden ook wel even de trampolines uitproberen tot grote vreugde van de kids.



Onder een luid "dag Sinterklaasje" vertrokken ze terug richting Spanje ... Tot volgend jaar, Sinterklaas & pieten!!



Een speciale dank aan de voltallige ploeg lesgevers en in het bijzonder het sintteam met Axana Grzesiak, Lindsay Kerstens, Sally Lambrechts en An van Aken om een geweldig sintfeest te organiseren!



Alle foto's van het Sinterklaasfeest en De Nieuwe Lichting kan je bekijken op onze D&M facebookpagina



QUIZ-SPANNING IN DE GYMHAL



een goed gevulde quizzaal



dé top 5



winnaars van de "grootste-drinkers"-prijs



Jessica en quiz-master van dienst Bart Asnot trapt en de quiz af voor een goed gevulde zaal. We konden maar liefst 29 ploegen verwelkomen. Helaas was er geen prijs voor meest originele quizploegnaam!

De ploegen waren een mooie mix tussen ervaren vs fervente gelegenheids-ploegen. Ook de D&M lesgevers vaardigden enkele ploegen af die enthousiast mee kwamen strijden...



De puzzel-, foto- en muziekrondes afgewisseld met algemene kennis vragen zorgden voor druk overleg en breinbrekers aan de quiztafels. Er werd hard gezweet en gezwoegd, je zou er dorst van krijgen.

Tijdens de pauze mochten de quizzers "gokken" in plaats van te "weten", want hoeveel ballonnen zitten er in de ballondecoratie in elkaar gestoken door tKadooke?

Het werd een gezellige avond waarbij "Taartje van de Week", de ploeg met onder andere onze tumblingtrainster Merel De Kock de D&M quizoverwinning binnenhaalde. Proficiat!

plaats	quizploeg	punten
1	Taartje van de week	99
2	Beginnersgeluk	97
3	Oikigenea	95
	Drinkteam met een quizprobleem	
	De leeuwjes	
6	Ruud rups raspt rap rode ronde radijsjes	93
7	Planeet Jupiler	92
	De vrienden van de jury	
9	GLOW	89
10	Alles of niks	88
11	Portie Gemengd	87
	100 gr Perdje	
13	Willen maar ni kunnen	86
14	Allé nog eentje	83
	Ossyboys	
16	Nino's	81
17	De Quizzenbiebels	80
	Quiztiet	
19	Xinonix	79
20	De Kwistetnietjes	75
	De Kwistenbiebels	
22	Ive Bond and the ladies	74
23	Friends	68
24	U Moeder	67
25	50 Shades	65
26	Party Line	62
27	Het Buske	57
28	De Tweede Jeugd	48
29	Geef er een pets op	43



WAT EEN GRANDIOOS GALABAL



Toen we tijdens de zomermaanden de kalender voor het nieuwe seizoen opmaakten, ontstond het vluchtige idee om opnieuw een groots galabal te organiseren. De eerste editie vond enkele jaren geleden plaats ter ere van ons 60-jarig bestaan. Dat feest stond duidelijk nog in het geheugen gegrift van onze leden.

Want na vele keren de vraag te horen wanneer we nog eens een galabal doen, gingen we overstag. Meteen gevolgd door "En waarom niet eens in onze gymhal?" Laat ons er een mega-D&M feestweekend van maken voor én samen met onze leden, met een quiz voor het brein en het galabal om de benen los te gooien! En zo geschiedde ...



FUNKY D



ROBERT ABIGAIL

Al snel werd er een tof feestprogramma samengesteld met "Funky D" een live coverband met professionele zangers en muzikanten, en "DJ Robert Abigail" bekend van onder meer de Mojito Song. Dé countdown kon beginnen!



Terwijl iedereen zich uitdoste in galabaloutfit, met een "touch of gold", werd intussen de gymhal volledig omgetoverd in een prachtige balzaal met een gezellige cocktail- en loungebar. De trampolines en sportramen waren niet meer te bespeuren.

Vanaf de eerste noot van Funky D werd meteen de sfeer erin gebracht, onze 55-plussers trokken iedereen mee op de dansvloer. Van de meest bekende Abba-songs, over Vlaamse klassiekers inclusief een polonaise, tot echte Rock & Roll en meer hedendaagse toppers. Alles kon aangevraagd worden bij deze fenomenale coverband. Terwijl onze allerjongste tumblers hun verzoeknummertje "Vuurwerk" hoorden weergalmen en luid meezongen zorgde de band letterlijk voor een verrassing van formaat (dat was niet afgesproken ;)) ... met vuurwerk en confettibom als apotheose.

Het feest barstte volledig los, met nog een DJ set van de bekende Robert Abigail die zorgde voor een mini-Tomorrowland. Ook dat kan dus in onze gymhal!

Wat was het fantastisch om hier bestuur, lesgevers, ouders, grootouders, jongere en oudere leden over de groeps-grenzen heen er samen een onvergetelijk feest van te zien maken. De afwezigen hadden ongelijk. Na alle positieve reacties weten we het zeker, dit is voor herhaling vatbaar!



Geniet mee na met enkele sfeerbeelden

https://youtu.be/_NPcCRStv8g



www.tkadooke.be
(webshop)



info@tkadooke.be



Kapelsesteenweg 416
2930 Brasschaat-Mariaburg



0468/118990

tkadooke verwende ons weer met prachtige balloncreaties tijdens DNL, de quiz en het galabal!

En de dag nadien stond onze kuisploeg Annie & Rudy er fris en monter om er weer een spic en span gymhal van te maken, geen enkel spoor meer te bespeuren van het feestweekend... buiten die enkele confettislinger ...



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



Heb jij de geheime code 5637 1121314 ontcijferd?

5637: aantal dozen lekkernijen | 112: noodnummer op het scherm tijdens de AED cursus

13-de plaats voor Wannes op de WAGC | 14: kampioenen voor onze club tijdens de laureatenviering

Afzender:

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

