



NOVEMBER 2021 | NO.2 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 20



WWW.DEUGDENMOED.BE





ACTIVITEITENKALENDER

DATUM

20 november 2021
 21 november 2021
 26-28 november 2021
 11-12 december 2021
 19 februari 2022
 20 februari 2022
 14-15 mei 2022
 16 tem 22 mei 2022
 29 mei 2022
 1 juni 2022
 2 juni 2022
 18 juni 2022
 19 juni 2022
 25 juni 2022

ACTIVITEIT

TU/TRA/ACRO "De nieuwe lichting"
 Sinterklaasfeest
 Lekkernijslag
 Gymgala
 Quiz
 Gymstars sterrendag
 Turn-en dansgala
 Lesvrije week na het gala
 Medailleuitreiking kleuters (zo)
 Medailleuitreiking kleuters (woe)
 Medailleuitreiking kleuters (do)
 Medailleuitreiking G-gym
 Einde seizoen
 Vrijwilligersfeestje

LOCATIE

Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Lotto Arena, Antwerpen
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Sporthal 't Venneke, Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 -
 Gymhal Ekeren



**"WAT ONZE LEDEN KUNNEN, KUNNEN WIJ TOCH OOK!" DACHT HET BESTUUR.
 TIJDENS HUN TEAMBUILDING TROTSEERDEN ZE EEN INDRUKWEKKEND HOOGTEPARCOURS!**

INHOUDSTAFEL

Activiteitenkalender | 2
 Clubnieuws | 4
 Kersverse aspirant-initiators | 7
 Zalige zomerkampen! | 8
 Make a wish | 10
 Lesgever in de kijker: Yuna | 10
 Teambuilding | 11
 Belgisch goud | 12
 D&M Thirsty Fridays | 13

Griezelen tijdens Halloween | 14
 Niet te missen clubactiviteiten | 16
 Lesgever in de kijker: Jan | 18
 Lekkernijslag | 19
 Wedstrijdkalender | 20
 D&M goes international | 21
 Geslaagd voor de jurycursus | 21
 Sponsors | 22





DE CORONAPANDEMIE HEEFT OOK HET D&M-LEVEN DE AFGELOPEN TWEE JAAR BEINVLOEDT, WAT KEKEN ONZE GYMNASTEN ERNAAR UIT DE "CORONA-BUBBELS" WEG TE BLAZEN EN WEER POSITIEF EN ENTHOUSIAST MET DE DUIMEN OMHOOG EEN NIEUW SEIZOEN IN TE SPRINGEN

Beste lezer,

Met veel "deugd en moed" startten we dit nieuwe seizoen. Met veel hoop om dit zo normaal mogelijk te kunnen laten verlopen, namen we een blitse start, want alle groepen konden heropstarten indoor! We overstegen de magische kaap van 1000 leden, mede dankzij een mooie boost in onze volwassenafdeling met de nieuwe groepen "pilates" en "bootcamp".

In deze editie van 't flikflakske vatten we de afgelopen maanden samen met clubnieuws, foto's uit de lessen en zetten we enkele van onze lesgevers in de kijker.

November is naar goede gewoonte een maand boordevol clubactiviteiten. De wedstrijdgymnasten brengen voor het wedstrijdseizoen hun oefeningen en choreo's voor het eerst voor een publiek en jury. Na twee seizoenen met amper wedstrijdritme is dit voor elk van hen spannend, kom hen dus zeker aanmoedigen. Vorig seizoen stond de Sint voor een lege gymhal, maar nu kijken onze jongste leden ernaar uit hem te ontvangen met de turnpieten. Verder hopen we weer een absoluut record te kunnen vestigen voor de lekkernijslag. Vergeet niet jullie bestellingen binnen te brengen!

Met grote trots kijken we ook uit naar het WAGC later deze maand. Dit is het jeugd wereldkampioenschap in tumbling en DMT dat plaatsvindt in Baku. Guillaume De Oliveira, Yentl Verryken en Jelle Massart behaalden hun selectie, een unieke mijlpaal in onze club, gezien het de eerste keer is dat we 3 gymnasten afvaardigen op een internationaal kampioenschap! We wensen hen ongelooflijk veel succes toe.

Veel leesplezier,

Yunsi Olyslager



EEN KLEURRIJKE START AAN DE GYMHAL IN SEPTEMBER

REDACTIE

Yunsi Olyslager - flikflakske@deugdenmoed.be

OPLAGE

750 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%



CLUBNIEUWS



Jammer genoeg nam **Thévy Olyslager** aan het einde van het seizoen afscheid van D&M als bestuurslid en trainster tumbling. Meer dan 10 jaar kon je ze op en naast de tumblingbaan in actie zien en vorig jaar ook actief binnen het bestuur met focus op het topgym-project. We bedanken haar voor haar jarenlange inzet en enthousiasme. Ze werd door haar tumblinggymnasten en medetrainers uitgebreid in de bloemetjes gezet.



Jolien De Winter, trainster bij de g-gymmers, stapte in het huwelijksbootje met Geert Bertels.

Van harte proficiat en we wensen jullie veel geluk toe samen!

Tijdens de coronapandemie hebben we als club vele van de tradities en routine moeten aanpassen en creatief leren omgaan met de maatregelen die onze club beïnvloeden.

Dit bracht ook enkele positieve nieuwigheden, zoals onder andere het online inschrijven dat we blijven behouden ook na Corona. Tijdens de zomervakantie durfden we voorzichtig vooruit te kijken naar **een "normaal" seizoen** en planden met enthousiasme alle clubactiviteiten voor komend seizoen.

We wilden tevens al onze bestuursleden en lesgevers bedanken voor al hun harde werk tijdens de afgelopen seizoenen om een coronaproof sportomgeving aan de leden te kunnen bieden. Top gedaan! Ze kregen hiervoor een **unieke D&M drinkenbus** cadeau.

De dozen met de onthaalbrochures die toekomen zijn het typische startschot in de voorbereiding naar het nieuwe seizoen.

STARTSCHOT NIEUW SEIZOEN





Tijdens de vakantie konden we ook weer rekenen op talrijke vrijwilligers om samen met ons te flyeren in Ekeren... door weer en wind... **Een grote dank u aan al deze flyerteams!**

"Ledenwerving" is belangrijk voor elke vereniging en daarom zetten wij aan de start van elk seizoen in op verschillende promo-acties. We zijn 20 jaar geleden gestart met flyeren in Ekeren en ondertussen doen we een 10 000 tal brievenbussen.

Eddy, onze voorzitter, gaf een **interview aan de Koploper**, over hoe we deze acties voor ledenwerving aanpakken als voorbeeld voor andere Antwerpse sportclubs. Je kan dit artikel terugvinden in onze persmap op de website.

Ledenaantallen
(2000-2021)



En of dit succes had? De magische kaap van 1000 leden werd voor de eerste maal in het D&M bestaan overschreden!



Tijdens de inschrijvingen peilden we naar hoe jullie –als nieuwe leden- onze club leerden kennen. Uit deze statistieken, blijkt dit vooral via mond aan mond reclame, maar ook onze promocampagne met de flyerteams, affiches aan de gymhal en website doen nieuwe leden de weg naar onze club vinden. In totaal registreerden 369 potentieel nieuwe leden, met ook een aanzienlijke groei in onze volwassenafdeling. Dit was één van onze doelstellingen, aangezien we sinds dit seizoen het aanbod verruimden met bootcamp en pilates.

Het **D&M lesgeversteam** breidt ook steeds verder uit. De bijna 100 lesgevers zijn enorm gemotiveerd en enthousiast om er een topseizoen van te maken.



Naar goede gewoonte werden zij allen verwelkomd tijdens de **startvergaderingen**.



NIEUW MEUBILAIR IN CAFETARIA

Wie beter dan onze allerbeste kuisploeg om de nieuwe zetel in de cafetaria uit te testen met een welverdiend rustmoment? Dankzij Rudy en Annie is onze zaal elke week weer kraaknet. Sinds kort worden ze ook ondersteund door Iris die op zaterdagen wat extra schoonmaaktaken uitvoert. Hun werk gaat onopvallend door, maar het is een hoeksteen in de kwaliteit die onze club biedt aan leden, trainers en ouders. Sporten in een propere zaal is fantastisch!

BURGERBEGROTING EKEREN



Vanaf dit jaar lanceerde het districtsbestuur van Ekeren voor de eerste maal een burgerbegroting met een budget van 10.000 euro. Hierbij kunnen de inwoners zelf beslissen wat ermee gebeurt.

Tom De Backer, hoofdtrainer freerunning, diende een voorstel in voor een freerunningparcours in het Hagelkruispark.

28 voorstellen haalden de stemronde. Een riksja voor minder mobiele mensen won de eerste plaats. Het freerunningproject behaalde een mooie tweede plaats.

Tom kijkt ernaar uit samen met het district dit project verder uit te werken.

Districtsschepen Mick De Maere waagde zich met Tom op de stelling. (Artikel verschenen in GVA, 29 september 2021)

PILATES IN DE KIJKER



De pilates les heeft me sinds les 1 toch al bewuster gemaakt van mijn lichaam, ademhaling en houding. Hoewel het voor mij toch wel een uur inspanning en concentratie is om de oefeningen proberen te doen en goed te doen, is het toch ook weer een uur ontspanning. Nog geen spijt van dat ik ermee begonnen ben.

~ Bianca

Ik merk na een paar lessen al vooruitgang en dat is heel motiverend. De aandacht voor de juiste ademhaling zorgt vaak dat oefeningen beter lukken.

~ Lyssa

Ben nog maar enkele weken bezig met pilates lessen en voel al veel verschil. Ik train mijn héle lijf. Je werkt aan de kracht en lenigheid van je spieren. Bedankt aan de lesgeefster Lucia.

~ Suzanne



KERSVERSE ASPIRANT-INITIATORS



Vlak voor de start van het seizoen ging er een tweedaagse cursus "aspirant-initiator gymnastiek" door in onze gymhal. In onze club vinden we het belangrijk dat al onze lesgevers een diploma behalen en zich verder bijscholen met minstens één cursus per seizoen.

De aspirant-initiatorcursus is specifiek bedoeld voor hulplesgevers kleutergym en recrea. Ze leren er een opwarming van een turnles organiseren en begeleiden, het volledige lesgebeuren ondersteunen en de basis-helperstechnieken hanteren.

De volgende lesgevers waren geslaagd en behaalden hun diploma:



Lieselotte Abts	Imke Marcelis
Demi Cools	Lina Robersscheuten
Thalia Cortoos	Luna Teunis
Anne Gerrits	Van Tilburg Kyanni
Sally Lambrechts	Katleen Van Vlaenderen



QUIZ!

D&M QUIZ - 19 FEBRUARI 2022

PRAKTISCH:

Op zaterdag 19 februari 2022 organiseren we weer een quiz in onze zaal. 20€ per ploeg, max 5 in een team. De deuren gaan open om 19u30, de quiz start om 20u00. Einde voorzien tegen 22u30. Dus kom gezellig mee quizzen, strijd voor de eer van de eerste plaats en een mooie prijs en geniet van een toffe avond met vrienden en breinbrekers.

INSCHRIJVEN:

Mail naar vrijwilligers@deugdenmoed.be met je ploegnaam, naam, voornaam, e-mail en gsm van de captain, en het aantal leden in je ploeg. Stort 20€ op rekening van de club: IBAN BE48 7330 0651 8127, met vermelding "Quiz 2022 [ploegnaam]"

Geen quizzer, wel helper? Graag! We hebben al een goed team ophalers, verbeteraars en glazenwassers, maar meer helpende handen is leuker werken. Meld je aan via bovenstaand mailadres en kom ook mee helpen.

ZALIGE ZOMERKAMPEN!



MONA MET ANDERE ACROGYMNASTEN



Als beginner startte voor mij het kamp op woensdag. Na een voormiddagje grond oefeningen en spelletjes gingen we boterhammen smullen. Daarna vertrokken we met de fiets naar Brasschaat. Daar gingen we zwemmen, glijden en plonsen in het water. Het was super leuk! Op donderdag en vrijdag deden we ons best op de turnmat. We maakten veel plezier. Op vrijdagavond kwamen mama, papa, broer en mijn pleegbroertje. We sloten allemaal samen het kamp gezellig af met een aperitiefje en lekkere frietjes!

~ Mona

FLOOR, LINA EN LEONIE

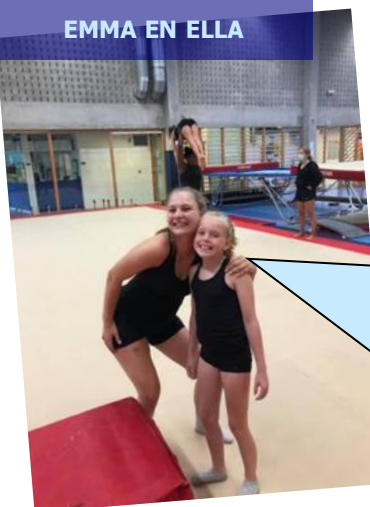


Het acrokamp was heel erg leuk. We konden voor de eerste keer met onze nieuwe partners trainen en we hebben heel veel geleerd. We zijn ook gaan zwemmen in het zwembad van Brasschaat. Daar hebben we gesprongen van de hoogste springplanken.

Alles wat we op het kamp hebben gedaan was heel tof!

~ Floor

EMMA EN ELLA



Hallo allemaal, ik ben Ella. Ik doe acro en ik ga jullie wat meer vertellen over het acrokamp. Ik doe al 5 jaar acro en sinds dit acrokamp ben ik duo met Emma 😊. Het gaat echt al super TOP! Op maandag hadden we er allemaal superveel zin in (hopelijk toch 😊), we trainden veel en oefenden veel lenigheid. Ik heb veel nieuwe deeltjes geleerd en leer nu ook nog steeds veel nieuwe deeltjes! Superleuk. Op woensdag zijn we gaan zwemmen. We gingen er naartoe met de fiets. Op vrijdag waren we allemaal heel stijf en was het spijtig dat het al gedaan was. Gelukkig moesten de mondmaskers niet meer op, want het is nog altijd corona! Op vrijdag was het ook frietjesfeest. Het kamp was superleuk! Daaaaag!

~ Ella

Afgelopen zomer hebben we in onze gymhal voor het eerst kampen georganiseerd voor de jongste gymnasten. Dagelijks hebben de kleuters geturnd, maar ook vele andere activiteiten kwamen aan bod. Tijdens een spannende schattenzoektocht waagden ze zich aan allerlei opdrachten om te ontrafelen waar de schat verstopt zat. Een wandeling naar de speeltuin aan het gemeentehuis, waterspelletjes, knutselen, cupcakes versieren,... Ook namen ze deel aan de olympische kleuterspelen en was er een feest met muziek en een groot springkasteel als afsluiter. Dit en nog veel meer activiteiten zorgden samen met onze enthousiaste trainers voor een grote lach op het gezicht van de kleuters. En laat dat nu net het doel zijn van onze kleuterkampen: Een superleuke, sportieve week vol plezier voor uw kleuter.

~ Katleen, lesgeefster kleutergym



SAVE THE DATE > KLEUTERKAMPEN 2022



Na deze geslaagde eerste editie kondigen wij graag aan dat we ook volgende zomer kleuterkampen organiseren. Deze zullen op onderstaande data plaatsvinden:

Week 1: 4-8 juli 2022

> Tweede en derde kleuterklas, voor kinderen die dit seizoen turnen in volgende groepen: K5, K6, K7, K8, K9, K10

Week 2: 11-15 juli 2022

> Eerste en tweede kleuterklas. Leeftijd bij de start van het kamp is MINSTENS 3 jaar. Geen uitzonderingen. Groepen: K1, K2, K3, K4

Week 3: 19-22 juli 2022 (ma, di, woe, vrij)

> Tweede en derde kleuterklas voor groepen K5, K6, K7, K8, K9, K10

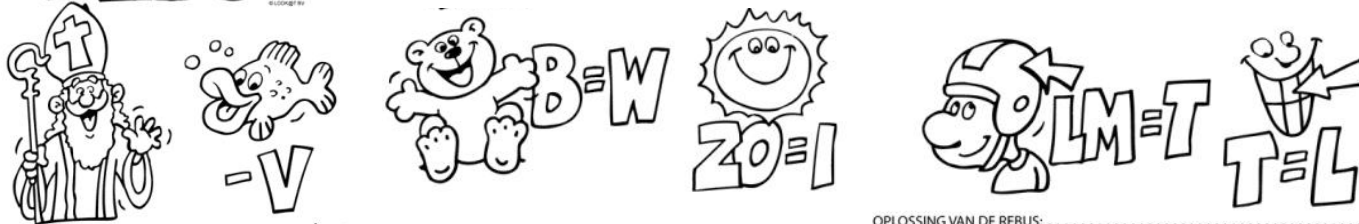


Als een ziek kind met Make-A-Wish een wens mag doen, en vraagt om superhelden, dan komen ze aan onze mouw trekken. Als freerunners hebben we de perfecte skills om supertricks te tonen, en we geven een kind in zo'n situatie maar wat graag toch één prachtige dag. Door al dat ziek zijn zat er toch een zuur kantje aan, maar dat vergaten we even en we sportten samen naar hartenlust doorheen de gekste moves.

De voorbije zomer op 11 juli stelde onze club maar wat graag de zaal ter beschikking als geheime trainingslocatie van superhelden. Noah kwam dapper in z'n Spidermanpakje aan, en samen met z'n broer en een hele resem toekijkende familieleden, mocht hij mee met de helden sporten. Alles ging goed, tot een dief het net teruggevonden medaillon alweer kwam stelen. Gelukkig konden we hem samen inrekenen na een achtervolging in het park.

Dank aan al onze trainers die in kostuum meededen, ook trainers van andere clubs waren er graag bij om van de dag een succes te maken. Dank aan de club voor de infrastructuur! ~ Tom

REBUS



OPLOSSING VAN DE REBUS:

Yuna, jij bent al lang lid bij Deugd en Moed, wanneer ben je gestart?

Ik startte op mijn 5de met kleuterdans. Daarna begon ik met acro, switchte naar trampoline om dan 3 jaar geleden terug naar de acro te gaan. Daarnaast doe ik ongeveer 5 jaar clipdance.

Wat motiveerde je om dit seizoen dan als D&M lesgever aan de slag te gaan?

Ik ging meermaals helpen in de kleuterschool van mijn mama en merkte snel dat mijn hartje bij de kleuters ligt. Ik telde af om te mogen starten als lesgever bij de kleutergym.

En wat vond je tot nog toe tof aan het lesgeven? Het allerleukste vind ik om de kindjes telkens weer met een glimlach naar huis te zien vertrekken.

Je neemt ook deel aan "Jeugd en Moed", vertel daar eens wat meer over.

Sinds dit jaar is er een jeugdraad bij Deugd en Moed. Ons doel is vooral te luisteren naar wat de jeugd in onze club belangrijk vindt en daar dan mee aan de slag te gaan. We zoeken nog extra leden. Dus wie zich geroepen voelt, mag dit steeds laten weten!

Wat vind je bijzonder aan onze club?

Het positieve aan Deugd en Moed is dat alle leeftijden met elkaar een leuke band hebben. Door samen te werken bij de verschillende activiteiten zoals het turn- en dansgala, nieuwe lichting,... worden we allemaal een beter team.

Yuna
Hoppenbrouwers
LESGEVER IN DE KIJKER



TEAMBUILDING BESTUUR

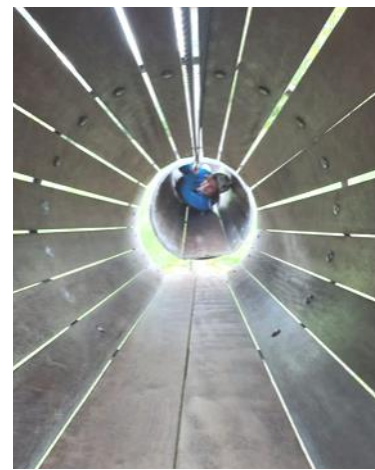


De afgelopen jaren hebben we ons als bestuur enorm ingezet en hard gewerkt om de club verder te doen groeien en de nieuwe gymhal uit te baten. Daarom vonden we het de hoogste tijd om er een weekend op uit te trekken en volop te kunnen focussen op het beleid van de club naar de toekomst toe, gekoppeld aan een teambuilding.

Een geheime locatie met 10 vage tips, meer hadden Eddy en Wesley niet nodig om ons enthousiast, maar vooral nieuwsgierig te maken naar dit weekend. Dankzij Google lens en wat gepuzzel konden we onze bestemming raden en reden we richting Bütgenbach, waar de D&M vlag al hing te wapperen voor een warm welkom.

Goed en wel aangekomen startten we met een uitgebreide SWOT analyse om te brainstormen over wat we als sterktes en zwaktes in de club zien, maar wat ook als kansen en bedreigingen.

Op basis hiervan konden we het beleidsplan verder opbouwen met concrete acties voor de komende jaren.



Vanaf dan leverden we ons allen over aan de organisatieskills van Eddy en Wesley. Tijd voor fysieke actie ... we zijn toch een sportclub?! Onder het mom "The sky is the limit" mochten we een indrukwekkend hoogteparcours trotseren, voor enkelen een ware overwinning op het hoogtevrees, voor Tom een speelparadijs! Na een gezellig etentje 's avonds was het even afwachten hoe de spieren de activiteit zouden verwerken :-). De volgende dag werd minstens zo sportief. Onder een stralende zon, gingen we fietsen tot in Monschau, al dan niet met wat elektrische ondersteuning. Met 75 km in de benen, besloten we dat het een perfect weekend was om elkaar als bestuur beter te leren kennen.

Eén van de eerste sterktes die aan het begin van de SWOT bovenkwam, was dat we een divers bestuur zijn die elkaar goed aanvullen, waar we na dit weekend alleen nog maar meer overtuigd van kunnen zijn!





BELGISCH GOUD OP DE OLYMPISCHE SPELEN



Wat hebben we deze zomer genoten van schitterende Olympische Spelen met Belgische turngeschiedenis en blinkend goud als kers op de taart voor Nina Derwael en Team BELGYM!

Voor de tweede opeenvolgende keer sinds 1948 konden de meisjes van Team BELGYM zich plaatsen voor de Olympische Spelen. Tijdens het WK in Stuttgart 2019 plaatsten ze zich in de top 12, goed voor de teamselectie.

Wat een droom is voor vele jonge gymnasten, werd werkelijkheid voor dit team BELGYM. Vanaf de teamcompetitie schrijven ze geschiedenis, want ze kwalificeren zich als 5de voor de teamfinale waar ze knap 8ste worden. Maar toen begon het nog maar.

In 2016 was het Nina Derwael die met haar 19de plaats de beste Belgische prestatie ooit neerzette in een Olympische allroundfinale. In 2021 te Tokyo hadden we maar liefst 2 Belgische gymnasten die zich in de top 24 van het Olympisch deelnemersveld turnen. Nina Derwael en Jutta Verkest nemen het samen met de wereldtop op aan de 4 toestellen. Met een totaalscore van 55,965 punten sloot Nina haar finale af met een 6de plaats. Hiermee schrijft ze opnieuw Belgische turngeschiedenis. Teamgenote Jutta Verkest behaalde een totaalscore van 51,232 punten en sloot met plaats 23 haar Olympisch avontuur af in Tokyo.



Zondag 1 augustus, na de teamfinale en allroundfinale in Tokyo was het tijd voor de toestelfinales.

Wat een spanning aan de brug, enkele van de finalisten gaan in de fout onder de stress, en dan is het Nina haar beurt. Tijdens de kwalificaties, teamfinale en allroundfinale bewees ze reeds dat ze er klaar voor was. Maar ook de Amerikaanse Sunisa Lee, die Olympisch kampioen allround werd, is klaar voor de titelstrijd aan de damesbrug. Hun oefening is aan elkaar gewaagd, Sunisa Lee opent de finale. Haar oefening gaat niet zoals gepland, ze mist enkele tienden in moeilijkheid en uitvoering en scoort 14,500 punten. Nina Derwael, boegbeeld van team BELGYM, is niet in te kloppen. Met een totaalscore van 15,200 punten (6,7 moeilijkheid, 8,500 punten uitvoering) laat ze alle concurrenten achter zich.

Met kippenvel op het puntje van de stoel zagen we allen hoe ze haar favorietenrol waarmaakte, haar oefening mooi afwerkte en hierbij de hoogste score weet te "verzilveren", of eerder, om te zetten in "goud"!

Na de 2 Europese en 2 wereldtitels kroont ze zich tot Olympisch kampioen aan de damesbrug. Zo inspireert ze vast en zeker ook vele van onze leden!



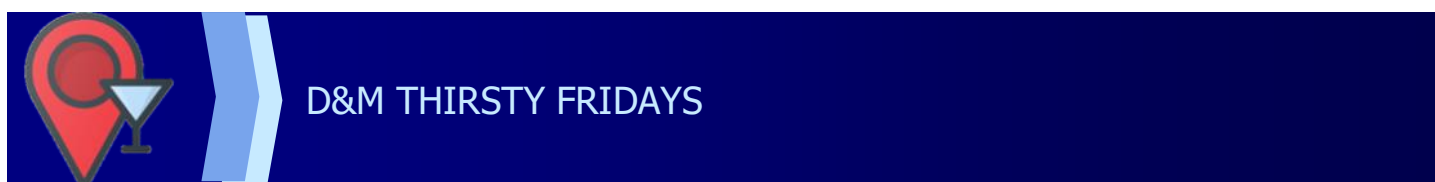


3 maanden na de Olympische Spelen in Japan vond er met het WK turnen al opnieuw een groot toernooi plaats. Geen Nina Derwael of andere turnsters in Kitakyushu, wel 3 Belgische mannen (Luka Van den Keybus, Noah Kuavita en Maxime Gentges).

Met knappe oefeningen in de kwalificaties konden Luka en Noah beiden een plaats veroveren in de top 20 van de allroundfinale bij de heren.

Hiermee schrijven Luka en Noah geschiedenis in het Belgische herenturnen.

Van 18-21 november verzamelt de wereldtop Tumbling en Trampoline in Baku (Azebeidzjan) voor dé afspraak van het jaar, het wereldkampioenschap! Zeven gymnasten zullen er de Belgische driekleur verdedigen. Spannend afwachten of ook hier primeurs voor de Belgische gymnastiek te zien zullen zijn!



Elk seizoen weer zijn de Thirsty Fridays een tof evenement voor leden, trainers, ouders in onze club. Gezellig een vrijdag in de maand samen een klein feestje.

Ook dit seizoen maken we er elke keer iets moois van. De eerste vrijdag van de meeste maanden, komen we samen in de cafetaria. Zo was er op 12 november een live DJ die met klank en licht het feest extra elan gaf. De volgende edities organiseren we onder andere karaoke, en als het lukt, een live band!

Hou de schermen in de gymhal in de gaten, daar publiceren we de informatie.

De Thirsty Fridays data:

3 december 2021
4 februari 2022
11 maart 2022
6 mei 2022
3 juni 2022

DOE JIJ DE GLAZEN NOG EENS VOL?

DE D&M CAFETARIA IS OOK GEZELLIG "ACHTER" DE TOOG

STEЕК MEE DE HANDEN UIT DE MOUWEN ALS VRIJWILLIGER

MELD JE AAN ➡

vrijwilligers@deugdenmoed.be

OF RAADPLEEG DE KALENDER EN KIES JE TOOG-MOMENT



<https://deugdenmoedcafetaria.accommodatiehuur.be/>





GRIEZELEN TIJDENS HALLOWEEN



ONZE G-GYMMERS TROKKEN HUN GRIEZELIGSTE KOSTUUMS AAN



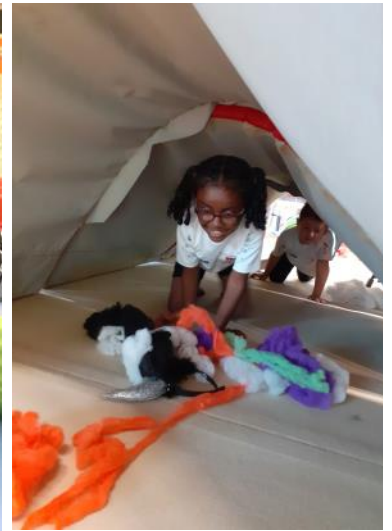
HALLOWEEN BIJ ACROGYM

De trainers van de acroploeg organiseerden een halloweenactiviteit met als doel elkaar beter te leren kennen buiten de trainingen. Gezien het grote aantal acrogymnasten, zijn er momenteel drie groepen: acro beginners, acro gevorderden en acro wedstrijd. De groepen trainen op andere momenten waardoor ze elkaar nog niet allemaal kennen. De leden konden kiezen uit drie workshops: nepwonden, grime of halloweenhapjes maken. Nadien werden de hapjes opgesmuld terwijl er samen naar de DVD's van vorige turn-en dansgala's gekeken werd.



De Halloweenactiviteit was super leuk! Het was tof om eens met iedereen van de acro samen te zijn. We hebben superlekkere hapjes gegeten en een heel lekkere cocktail gedronken. Ook al ben ik allergisch voor schmink en kon ik dat en de nepwonden niet meedoen, iedereen zag er supercool uit. De nepwonden leken net echt. Het was heel leuk om de acronummers van de turngala's van al de jaren eens te zien.

~ Elise Nuijten, 9 jaar, gevorderden



OOK BIJ DE KLEUTERGROEPEN WAS ER EEN SPANNENDE HALLOWEENLES



DE KLEUTERS KROPEN OVER DE SPINNENWEBBEN EN REUZEPOMPOENEN, VLOGEN MET DE HEKSENBEZEMS EN GINGEN DOOR DE DONKERE SPOOKTUNNELS.

Geheimschrift Sinterklaas

●	☆	✂	☹	🍷	📺	●	●	•	●	☆	☆
a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l
⬢	☆	☉	☀	☺	☹	🍷	🔑	🔒	◇	△	○
n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y

Wat staat hier?

☉ 🍷 🍷 🍷 ☉ ☆ ☆ ☉ ☉

☉ 🍷 🍷 📺

□ ◇ ☉ ☉ 🍷 🍷 ☉ • 🍷

☆ • • 🍷 🍷 ☉

☉ 🍷 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 🍷

.....

.....

.....

.....

.....

NIET TE MISSEN CLUBACTIVITEITEN

DE NIEUWE LICHTING

Na twee wedstrijdseizoenen die omwille van Corona bijna volledig in het water vielen, staan onze wedstrijdgymnasten te popelen - met wat gezonde stress - om deel te nemen aan de wedstrijden.

Het is bijna zover, op zaterdag 20 november 2021 gaat 'De Nieuwe Lichting' door in onze gymhal. Op deze dag laten de wedstrijdgymnasten voor het eerst hun wedstrijd oefeningen zien aan een jury en publiek. Gymnasten die niet deelnemen aan dit evenement zijn dus zeker ook welkom om te komen supporteren!

Dagplanning:

14.30u	Opening gymhal en cafetaria
15.00u	Opening deuren zaal
15.00u-15.25u	Opwarming in wedstrijdzone blok 1
15.30u-16.30u	Aantreden (in wedstrijd kledij) en wedstrijd blok 1
16.30u-17.00u	Pauze
16.30u-16.55u	Opwarming in wedstrijdzone blok 2
17.00u-18.00u	Aantreden (in wedstrijd kledij) en wedstrijd blok 2
18.00u-18.30u	Pauze
18.00u-18.25u	Opwarming in wedstrijdzone blok 3
18.30u-19.30u	Aantreden (in wedstrijd kledij) en wedstrijd blok 3
19.30u	Aantreden alle gymnasten (trainingspak, groepsfoto's, aandenkens, dankwoordje)



DE WEDSTRIJDGYMNASTEN NOG IN VOLLE VOORBEREIDING

SINTERKLAASFEEST



Op zondag 21 november verwachten we Sinterklaas samen met de turnpieten op bezoek in de gymhal voor de peuters, kleuters, kindjes van het 1ste en 2de leerjaar en g-gym.

Er zijn 3 sessies als volgt:

Sessie 1: om 9u30 voor P1, P2, K2, K5, K8, K10

Sessie 2: om 11u45 voor K1, K3, K4, K6, K7, K9

Sessie 3: om 14u voor M1, M2, G1, G2, acro, trampoline, tumbling

De lesgevers zijn braaf geweest, hopelijk al de kindjes ook?!



Wist-je-dat ...

... vanaf volgend jaar een nieuw model wordt gelanceerd van het trainingspak

... hierdoor vanaf volgend seizoen het oude model met enkel rood (zoals de meeste trainers hier nog op de foto droegen) niet meer gebruikt zal worden

COVID-19 MAATREGELEN

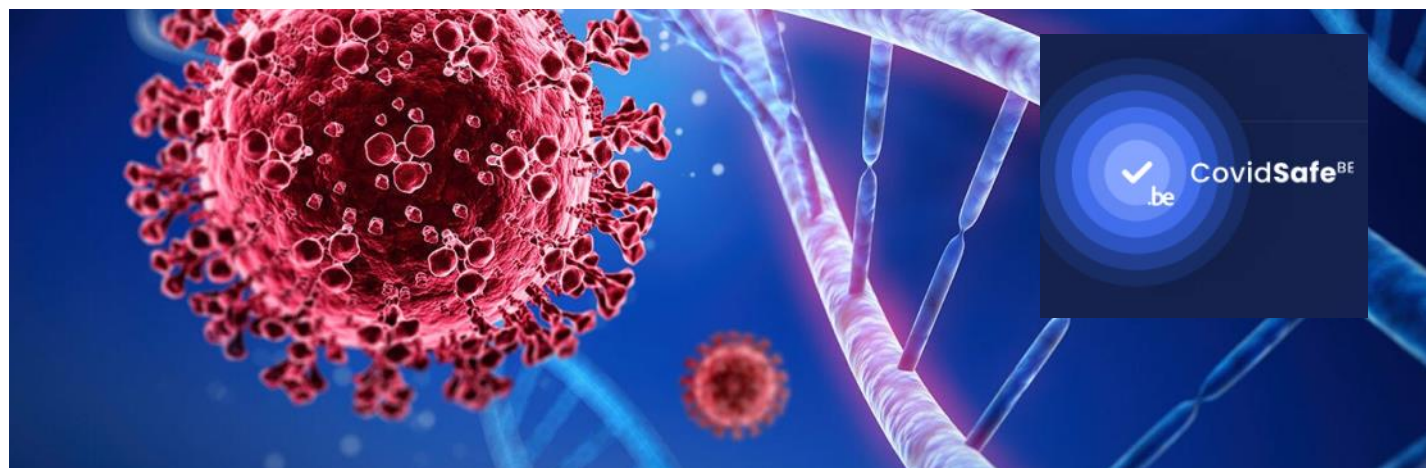
Corona slaat weer toe en we zien de cijfers helaas stijgen. Het Overleg Comité besloot daarom in een federaal ministerieel besluit van 28 oktober om nieuwe maatregelen van kracht te laten gaan vanaf 29 oktober zoals jullie allen weten om zo deze herfstgolf aan te pakken en het coronavirus te stoppen. Deze regels zijn belangrijk voor de gezondheid van iedereen en om te kunnen blijven sporten. Social distance, mondmasker (indoor) en handhygiëne blijven essentieel! **Mondmasker is verplicht vanaf 13 jaar bij het betreden van de gymhal.**

In de cafetaria gelden de horeca-regels, dus hier is een geldig Covid Safe Ticket nodig vanaf 16 jaar.

Wat geldt er voor de clubevenementen? Iedereen vanaf 13 jaar zal zijn Covid Safe Ticket moeten laten zien aan de inkom van de gymhal. Verder vragen we aan iedereen vanaf 13 jaar om tijdens het rondwandelen in de gymhal ook een mondmasker te dragen. Zodra je op een stoel zit, mag je het masker af doen. Voor kinderen onder de 13 jaar gelden de voorgaande regels niet, zij kunnen binnen zonder CST en moeten geen mondmasker dragen.

Er is goede verluchting in de accommodatie voorzien en monitoring van de luchtkwaliteit met CO2-meters. We vragen je om thuis te blijven als je ziektesymptomen hebt.

Als club focussen we volop op een gezonde, coronaveilige sportomgeving voor al onze leden, om zo conform de maatregelen allen te kunnen blijven sporten... bedankt om hieraan mee te werken... Samen verslaan we dit coronavirus! We blijven de evolutie nauwgezet opvolgen en communiceren van zodra er wijzigingen zouden zijn.



Wat is je positief opgevallen in onze club? Dat hier sporten voor veel mensen een uitlaatklep is waar iedereen zich kan laten gaan.

Kan je nog wat meer vertellen over jezelf?

Hoe ben je bij D&M terechtgekomen?

Eerste contact met de club was dankzij Lianne mijn vriendin. Dankzij haar heb ik Tom leren kennen en 4 jaar freerunning training bij hem gevolgd. Sinds vorig jaar geef ik aan de heren kracht en conditie en volleybal. Sinds dit jaar geef ik ook nog bootcamp.

Wat vind je belangrijk om aandacht aan te besteden in de les voor de heren?

Voor mij is het een uitdaging om een krachttraining wekelijks uit te werken om toch op een leuke manier en niet eentonig de fysiek te trainen. De groep is niet heel groot dus dat is voor mij heel gemakkelijk om mezelf te ontwikkelen als beginnende trainer.

Training geven is voor mij een manier om mezelf te ontwikkelen als mens. Ik activeer ook graag mensen om te sporten en moedig het bij iedereen aan.

Qua sport ga ik graag lopen en probeer ik maandelijks aan een trail running wedstrijd deel te nemen. Proberen langere afstanden of rappere tijden te behalen, dat houdt mij gemotiveerd om het goed te onderhouden. Qua krachttraining doe ik zelf calisthenics en boulderen.



Jan Stabel

LESGEVER IN DE KIJKER



DE HEREN IN ACTIE



**PETANQUEBANEN AAN DE GYMHAL ...
NAAST ACRO , OOK PETANQUETALENTEN!**

WORD JE MEE SUPER-TROOPER?

Tijdens de coronaperiode heb ik het online shoppen ontdekt. Bij elke aankoop passeer ik zeker via onze Trooperpagina. Zo heb ik dit jaar al meer dan 50 euro als commissie gekregen, een steun voor de club, zonder 1 euro extra te betalen voor mijn aankopen. Super, toch!

Met de eindejaarsperiode in aantocht en dromend van meer reizen volgend jaar, hoop ik dat vele leden de weg vinden naar Trooper (zie link hieronder).

~ Yungsi

www.trooper.be/deugdenmoed




LEKKERNIJSLAG 26-28 november 2021



Afhalen van de lekkernijen:

Al deze lekkernijen dienen afgehaald te worden door de verkoper op vrijdag, 26 november 2021 tussen 17u00 en 20u00, op zaterdag 27 november 2021 van 9u00 tot 14u00 of zondag 28 november van 9u00 tot 13u00 in onze gymhal.

De verkoper maakt een afspraak om de bestelling af te halen via volgende link:

>>> twizzit.com/go/DMElekkernijslag2021

Joehoe! Jij kan gratis
centjes inzamelen voor
onze vereniging.



HOE?
HOE?

JOUW VERENIGING
POWERED BY **TROOPER**

HOE? HOE?

Owla! Da's super simpell!



HOE 1

Ga naar trooper.be en zoek jouw vereniging.



HOE 2

Zoek een webshop.



En meer dan 1000 andere shope!



HOE 3

Shop zoals altijd. Het kost je niks meer.



HOE RA

De webshop steunt ons met
een percentje van je aankoop.

JOUW VERENIGING
POWERED BY **TROOPER**



WEDSTRIJDKALENDER

Datum	Wedstrijd	Niveau	Discipline	Locatie
18-21 november 2021	Wereldkampioenschap DMT	-	DMT	Baku (Azerbeidzjan)
25-28 november 2021	WAGC Tumbling, DMT, Trampoline	-	DMT/TRA/TU	Baku (Azerbeidzjan)
8-9 januari 2022	Sylvester Youth Trophee Acro (SYTA)	-	ACRO	Breendonk
15-16 januari 2022	Provinciaal kampioenschap 1	C	TRA	Niel
22-23 januari 2022	Provinciaal kampioenschap 1	A, B en I	DMT/TU (I)	Zeveneken
29-30 januari 2022	Provinciaal kampioenschap 1	A en B	TRA/TU	Zonhoven
29-30 januari 2022	Recreatoernooi	RECREA	ACRO	Mariakerke
5-6 februari 2022	Provinciaal kampioenschap 2	C	TRA	Vosselaar
5-6 februari 2022	Provinciaal kampioenschap 1	C en I	ACRO	Eeklo
12-13 februari 2022	Recreatoernooi	RECREA	ACRO	Kieldrecht
12-13 februari 2022	Provinciaal kampioenschap 2	A, B en I	DMT/TU (I)	Destelbergen
19-20 februari 2022	Provinciaal kampioenschap 2	A en B	TRA/TU	Oud-Turnhout
19-20 februari 2022	Provinciaal kampioenschap 1	B	ACRO	Bazel
26-27 februari 2022	Provinciaal kampioenschap 2	C en I	ACRO	Alken
5-6 maart 2022	Recreatoernooi	RECREA	ACRO	Niel
12-13 maart 2022	Provinciaal kampioenschap 3	C	TRA	Schelle
19-20 maart 2022	Provinciaal kampioenschap 3	A, B en I	DMT/TU (I)	Ingelmunster
19-20 maart 2022	Provinciaal kampioenschap 3	C en I	ACRO	Merelbeke
26-27 maart 2022	Provinciaal kampioenschap 3	A en B	TRA/TU	Brugge
26-27 maart 2022	Provinciaal kampioenschap 2	B	ACRO	Genk
2-3 april 2022	Provinciaal kampioenschap 4	C en I	ACRO	Breendonk
16-17 april 2022	Provinciaal kampioenschap 3	B	ACRO	Lochristi
Vlaamse en Belgische kampioenschappen na selectie tijdens provinciale voorrondes				
23-24 april 2022	Vlaams kampioenschap	A, B en I	DMT/TU (I)	Hulshout
30 april-1 mei 2022	Vlaams kampioenschap	A en B	TRA/TU	Beveren
7-8 mei 2022	Vlaams kampioenschap	B	ACRO	Mariakerke
14-15 mei 2022	Vlaams kampioenschap	C	TRA	Knokke Heist
26-29 mei 2022	Groot Belgisch kampioenschap	allen	alle	Gent

TU = Tumbling - DMT = Dubbele minitrampoline - TRA = Trampoline (maxi) - ACRO = Acrogym

Opgesteld op basis van activiteitenkalender GYM FED, Onder voorbehoud van eventuele wijzigingen - voor meest recente versie, raadpleeg de website (www.gymfed.be)



D&M GOES INTERNATIONAL



Na een fantastische Olympische zomer voor het Belgische gymnastiek kijken we reikhalzend uit naar de Wereldkampioenschappen. Van 25 tot 28 november gaat in Baku, Azerbeidzjan, de World Age Group Competition (WAGC) Trampoline, Dubbele minitrampoline (DMT) en Tumbling door, het jeugd wereldkampioenschap voor gymnasten van 11 tot 21 jaar. De Belgische delegatie bestaat uit 22 tumblers, 10 gymnasten op de DMT, en 3 op de maxi trampoline.

Na de primeur voor onze club vorig seizoen met Jelle Massart die deelnam aan het Europees kampioenschap DMT, had hij de toon gezet en verschillende gymnasten in onze club trainden hard door tijdens de zomervakantie om deel te nemen aan de selecties voor dit jeugd wereldkampioenschap. Naast Jelle wisten ook Guillaume De Oliveira en Yentl Verryken zich knap te plaatsen na de spannende selectierondes. Sandra Barbian zal mee afreizen met de delegatie als trainster DMT.

Op 24 november zullen onze gymnasten de podiumtraining afwerken. Op 25 november zal Jelle als eerste aantreden tijdens de kwalificaties in de categorie DMT (17-21 jaar jongens) met hopelijk een finale op dezelfde dag. Op 26 november komt Guillaume in actie tijdens de voorronde tumbling (17-21 jaar jongens) met later die dag mogelijks de finale. Ook voor Yentl is dit de grote dag. Zij zal deelnemen in de categorie DMT (11-12 jaar meisjes).

Dit is een unieke mijlpaal voor onze club gezien we voor het eerst 3 gymnasten kunnen afvaardigen op een internationale wedstrijd. Gefeliciteerd met jullie selectie, we wensen jullie een veilige reis toe naar Baku en heel veel succes tijdens dit kampioenschap. We supporteren massaal mee vanop afstand!



WEDSTRIJDEN VIA LIVESTREAM (MEER INFO VOLGT VIA GYMFED.BE)

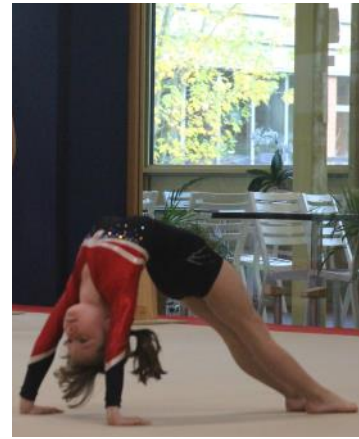


GESLAAGD VOOR DE JURYCURSUS

Van 1 tot en met 10 oktober was het de "Week van de Official". Ook in onze club kunnen we elk wedstrijdseizoen rekenen op onze juryleden. Maar liefst 24 van onze lesgevers zijn actief jurylid en zullen weer vele kilometers op de baan zijn om in alle uithoeken van het land tijdens de provinciale, Vlaamse en Belgische kampioenschappen te jureren dit seizoen.

Sinds kort is hier ook Kato Vranken bij, die met glans haar diploma voor jurylid acrogym categorie IV behaalde. Proficiat!

NOG ENKELE SFEERBEELDEN UIT DE LESSEN



www.tkadooke.be
(webshop)

info@tkadooke.be

Kapelsesteenweg 416
2930 Brasschaat-Mariaburg

0468/118990

't Kadooke bezorgde ons weer mooie ballonnen bij de start van het seizoen en de clubevenementen



Adverteren op deze pagina of op de schermen in de gymhal?

Vraag onze vernieuwde sponsorbrochure aan via flikflakske@deugdenmoed.be of download het dossier via onze website. Wij maken graag een afspraak om sponsormogelijkheden te bespreken.



RUSTPUNT BEGRAFFENISSEN
gert verhaert

03 501 00 02

24u/24u bereikbaar

Schoonbroek 1 te Ekeren
Dorpstraat 27 te Ekeren
Hoge Weg 115 te Stabroek
Spaansemolenstraat 23 te Zandvliet

www.gertverhaert.be

Wij danken onze hoofdsponsors



TURNHALLEN

Realisaties (turnhallen)



WEDSTRIJDEN

Nationale en internationale wedstrijden



MULTIFUNCTIONAL WALL

Fitness, kinepraktijk, clubs, scholen

*Ook turnpantoffels en turnmateriaal
voor thuisgebruik te koop!*



MATTEN KLIMZALEN

Blokmatten voor klimzalen



MEDIA EN ATTRACTIES

Media, gymtracties, TV, circus, ...

EUROGYM
GYMNASTICS



Eurogym BVBA
Gentseweg 309 – Unit D14
KMO-Zone Beverpark
9120 Haasdonk
+32 (0)3 775 01 38
info@eurogym.be



JAKO SPORTSHOP

Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw

Oorderseweg 83 bus 6

2180 Ekeren

Driemaandelijks tijdschrift P924821
Afgiftekantoor 9550 HERZELE



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



HALLOWEEN

