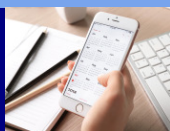


't flikflakske

NOVEMBER 2022 | NO.2 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 21



WWW.DEUGDENMOED.BE



ACTIVITEITENKALENDER

DATUM

23-26 november 2022
 26 november 2022
 27 november 2022
 2-4 december 2022
 17-18 december 2022
 15, 16 en 19 februari 2023
 10 maart 2023
 11 maart 2023
 24 maart 2023
 7, 8 en 11 juni 2023
 10 juni 2023
 18 juni 2023
 24 juni 2023

ACTIVITEIT

Wannes naar de WAGC
 TU/TRA/ACRO "De Nieuwe Lichting"
 Sinterklaasfeest
 Lekkernijslag
 Gymgala
 Kleutergym thema's "Carnaval"
 Quiz
 Galabal
 Toonmoment TRA beginners
 Medailleuitreiking kleuters
 Medailleuitreiking G-gym
 Einde seizoen
 Vrijwilligersfeestje

LOCATIE

Sofia, Bulgarije
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Lotto Arena, Antwerpen
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 -
 Gymhal Ekeren



Griezelende g-gymmers tijdens de Halloweenles



De toffe tumblingbende... Voor één keer niet op de tumbling-baan, maar wel de bowling-baan!



Spiegeltje, spiegeltje aan de wand ...
 Wij zijn de leukste beginnerstrampolinegroep van het land ...

Beste lezer,

Met veel "deugd en moed" startten we dit nieuwe seizoen. We namen een blitse start en bereikten al snel de kaap van 1000 leden, met een verdere uitbreiding in ons volwassen- en senioren aanbod in de gloednieuwe groep "dance workout 55+".

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. De freerunningafdeling trok er op uit naar het MOVE evenement en er werd veel gegriezeld tijdens Halloween. De kleuters en g-gymmers kijken er altijd naar uit om verkleed naar de les te komen.

En ook 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 op 26 november tijdens "De Nieuwe Lichting". Die dag gaat D&M ook terug internationaal! Wannes Poelmans behaalde zijn selectie voor het WAGC en springt dan zijn kwalificatie in de categorie tumbling 13-14 jaar in Sofia (Bulgarije) met hopelijk een finale later die dag. We zenden dit uit op groot scherm tijdens DNL en wensen Wannes ontzettend veel succes toe. We supporteren massaal vanop afstand.

Op zondag 27 november verwelkomen we sinterklaas met de turnpieten voor de allerkleinsten in de club. Het weekend nadien van 2-4 december staat ons team lekkernijslag klaar om alle bestellingen te bezorgen. We durven te rekenen op een absoluut record. Breng dus zeker je bestellingen tijdig binnen, ten laatste op 27 november.

Veel leesplezier,

Yunsi Olyslager



INHOUDSOPGAVE

- 2 Activiteitenkalender
- 4 Het laatste D&M nieuws
- 8 Kleuterkampen
- 10 Kersverse aspirant-initiators
- 11 D&M gesignaleerd op het kaderweekend
- 12 Zonnig zomerkamp acrogym
- 14 In de kijker: Freerunning/parkour
- 17 Halloween
- 18 Herfststage tumbling
- 19 Wannes op weg naar het WAGC
- 20 Wedstrijdkalender
- 22 Sponsoroverzicht



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

REDACTIE

Yunsi Olyslager | flikflakske@deugdenmoed.be

OPLAGE

800 exemplaren en digitaal op www.deugdenmoed.be

btw nummer - BE 0476.428.465

VOLG ONS OP SOCIALE MEDIA



www.fb.com/deugdenmoed



@deugd_en_moed



Youtube kanaal @ Deugd en Moed



Naar goede gewoonte is de startvergadering met het lesgeversteam het startschot voor het nieuwe seizoen. De nieuwe lesgevers worden verwelkomd en wegwijs gemaakt. Met een team van bijna 100 enthousiaste lesgevers maken we er ongetwijfeld een topseizoen van!

Tijdens deze vergadering lichtten we ook de Ethische Code voor trainers toe, wat een belangrijk luik is om een gezond sportklimaat binnen de vereniging te creëren. Dit werd gepresenteerd door **Tinne Pyl, aangesteld als API** (Aanspreekpunt Integriteit) in onze club.

"Bewegen zorgt voor plezier en ontspanning, het sterkt kinderen en volwassenen in hun eigenwaarde, het geeft vertrouwen en doet een mens deugd. Een voorwaarde hiervoor is dat sporten in een veilige en positieve omgeving kan gebeuren. Hier bewust op inzetten maakt een club sterker.", zegt Tinne. Als API wil Tinne er mee voor zorgen dat alle clubleden in een fijne, veilige en ontspannen sfeer kunnen genieten van hun sport. Ze luistert naar vragen of zorgen rond grensoverschrijdend gedrag (psychologisch, fysiek of seksueel) en gaat mee op zoek naar een gepaste oplossing. Ze zal optreden als een vertrouwenspersoon en zal meldingen ontvangen, een gesprek met de melder voeren, luisteren naar binnengekomen klachten en bekommernissen en indien nodig verdere stappen ondernemen. Dit kan gebeuren in geval van een vraag, een vermoeden, een klacht of een vastgesteld feit.



Lianne Van der Linden is niet langer onze administratieve medewerker, omdat ze een andere uitdaging startte. We wensen haar veel succes toe! Intussen zijn we volop op zoek naar een nieuwe administratieve kracht. Voorlopig kan u terecht voor vragen bij de lesgevers/bestuurslid in de zaal of via mail: secretariaat@deugdenmoed.be



Tinne Pyl

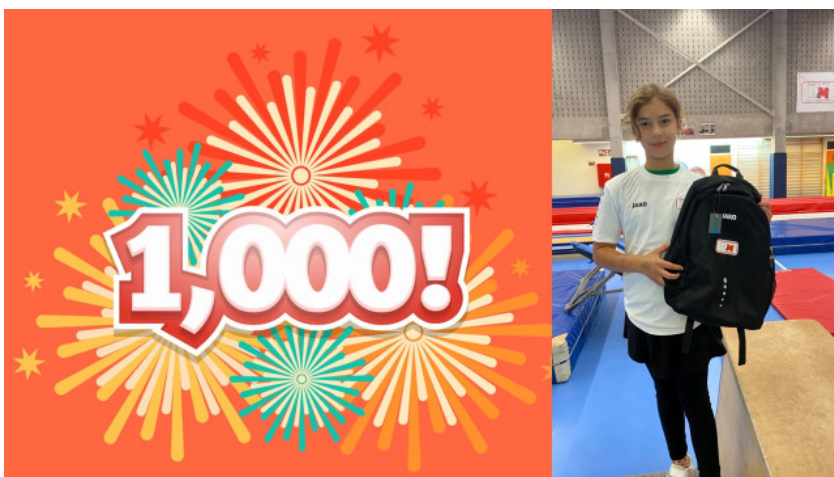
GSM: 0476/37 10 21

E-mail: Tinne_pyl@hotmail.com



Nore was het allereerste lid dat de zaal binnenkwam in september om te komen dansen in de eerste les van het seizoen bij Larissa!





Tijdens de tweede week van het seizoen sprong onze ledenteller al over 1000 leden. Elise was het 1000ste lid, ze turnt in de recreagroep M4 en met de D&M rugzak die we als cadeautje hadden voor haar, is ze helemaal uitgerust voor een schitterend sportief D&M seizoen.

Een warm welkom aan haar en al onze andere nieuwe leden!

Wendy van Bergen
- Ledenadministratie -

"Ik hoop dat leden zich thuisvoelen in onze club zoals ik me ook thuis voel al jaren aan een stuk."

Bestuur Behind the Scenes - Bij de start van het seizoen is **Wendy van Bergen**, onze verantwoordelijke voor de ledenadministratie, altijd druk bezig, verzet ze bergen werk in het ledenbeheer en komt ze handen te kort!

Maak kennis met Wendy in dit korte interview:

1- Wat zette je ertoe aan om in het bestuur te komen? Ik zit al meer dan 25 jaar in deze turnkring. Ik ben hier echt opgegroeid en het voelt aan als thuiskomen. Aangezien mijn mama vroeger in het bestuur zat, was de stap snel gezet om in het bestuur te komen.

2- Vertel wat meer over jouw rol in het bestuur: Mijn rol in het bestuur is ledenadministratie. Oud-leden inschrijven, nieuwe leden een plekje geven in de juiste groepen, informatie geven,... Dit doe ik sinds de nieuwe zaal open is gegaan.

3- Wat als je jezelf kon klonen? Oh, dan zou ik deze extra hulp gebruiken bij het beantwoorden van de vele mailtjes. Met meer dan 1000 leden kan je je vast inbeelden hoeveel vragen er elke dag wel binnenkomen, zeker in het begin van het seizoen wanneer we vele nieuwe leden verwelkomen.

4- Wat is je wens voor de club? Het is leuk om te zien hoe leden opgroeien in onze club... van peuter tot senioren. Dit doet me denken aan mijn eigen "carrière" in de club en hoe het voor mij allemaal begon. Ik hoop dat leden zich thuisvoelen in onze club zoals ik me ook thuis voel al jaren aan een stuk.

Coming soon!

WEBSHOP

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 binnenkort komen hier nog meer leuke D&M sportartikelen bij, die jullie zullen kunnen bestellen via een échte D&M webshop!

Stay tuned!!



BELEIDSDAG MET HET BESTUUR

Op 13 november zaten we samen met het voltallige bestuur tijdens onze beleidsdag. We konden een hele dag focussen op het beleid van de club en bekeken alle acties en KPI's die voortvloeiden uit het beleidsplan, in welke mate we deze al uitvoerden en waar we nog op korte en lange termijn verder aan willen werken.

Na het harde werk, sloten we de dag gezellig af.

Daar konden we meteen ook onze nieuwste sponsor verwelkomen: Grand-Café Het District, aan de Veltwijcklaan te Ekeren.



HD
GRAND-CAFE
HET DISTRICT
EKEREN

LESGEVER IN DE KIJKER



Hanne Loir

Hanne is een kersverse aanwinst in ons lesgeversteam en vertelt hier graag over haar eerste ervaringen in onze club.

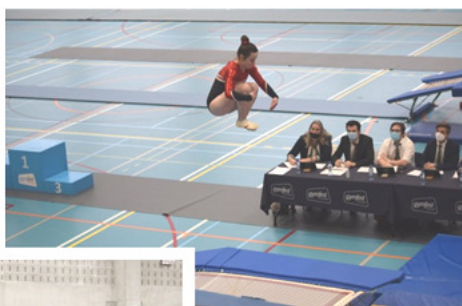
Wat is je al positief opgevallen in de club als nieuwkomer? Deugd en Moed voelt aan als een grote familie. Ik werd onmiddellijk met open armen ontvangen en ik kan bij iedereen terecht als ik een vraag heb.

Wat is voor jou belangrijk in je danslessen? Voor mij is het belangrijk dat de kinderen plezier vinden in dans. Natuurlijk is het ook belangrijk dat ze dansjes leren. Maar een dans leren zonder plezier te maken.... Dat zou niet juist zijn.

Wat wil je bereiken met je dansgroep dit seizoen? Graag wil ik verschillende dansjes leren met de groep. Maar daarnaast zou het fijn zijn dat we een hechte groep worden. Dat de kinderen, naast clubleden, ook echt vrienden kunnen worden. Zodat we als een hecht groepje veel plezier kunnen maken!

Wat doe je zoal buiten onze club? Naast dansles geven, volg ik ook zelf elke week dansles: jazz/modern. Ik kijk graag naar musicals! Ik ga ook heel graag schaatsen. En naast mijn job in het onderwijs studeer ik, in het weekend, voor mijn 3de diploma.

WEEK VAN
DE OFFICIAL
#bedanktscheids #bedanktjury



- Renate Traas, één van onze trampoline juryleden, kijkt al helemaal uit naar het nieuwe wedstrijdseizoen -



Van 1 tot 9 oktober was het de "Week van de official"! Ook in onze club kunnen we tijdens het wedstrijdseizoen rekenen op 25 ijverige juryleden die heel België doorkruisen om te jureren tijdens de verschillende kampioenschappen. We zetten één van hen graag in de kijker.

Renate Traas (trainster trampoline) vertelt ons meer over haar jury-ervaring.

"Juryleden worden ingedeeld volgens niveau en moeten hiervoor een examen afleggen. Ik heb voor Dubbelmini trampoline, niveau II. Voor Maxi trampoline heb ik niveau III. De grootste uitdaging voor mij is op de maxi, de moeilijkheid jureren. Dat vind ik erg lastig. Dubbelmini vind ik zelf het leukst om te jureren.

Mijn leukste wedstrijden om te jureren zijn de interclubs, die zijn gezellig en er gebeurt altijd wel wat. Dat komt omdat veel springers die wedstrijden gebruiken om nieuwe sprongen voor het eerst op wedstrijd te doen.

Zo weet ik nog die ene keer dat we 's ochtends vroeg op weg waren naar een wedstrijd. We spraken in de auto al over de mooie sprongen die we konden verwachten. We waren er bijna. En plots sprong er een hert voorlangs onze auto. Het liep gelukkig goed af maar dat was wel even schrikken. Achteraf was het de mooiste sprong van de dag!"



Martin Wissekerke

is geslaagd voor het juryexamen in trampoline categorie II



KLEUTERKAMPEN



Als ik terugdenk aan de kleuterkampen van deze zomer, verschijnt er automatisch een lach op mijn gezicht. Ik heb me daar ontzettend hard geamuseerd en ik ben er zeker van dat de kleuters het ook geweldig vonden.

We begonnen elke dag met een turnles en dat was telkens een succes. Het was super fijn om de kleuters doorheen de week te zien evolueren. Van al dat turnen kregen ze natuurlijk honger, dus aten we een lekker stukje fruit. Ze mochten zelfs een keer helemaal zelf fruitsatés maken en wat deden ze dat goed!

Omdat het zo'n mooi weer was, trokken we regelmatig naar buiten. Daar amuseerden we ons te pletter met de schattenzoektocht, speelden we in de speeltuin en deden we allerlei leuke (water) spelletjes. Ook maakten we veel mooie knutselwerkjes en versierden de kleuters heerlijke koekjes.

We sloten de week telkens af met een feest, we aten lekkere pannenkoeken en amuseerden ons op het springkasteel. Op het einde van de laatste dag, mochten de kleuters het dansje waar ze heel de week voor geoefend hadden, voordoen voor alle mama's, papa's, oma's, opa's,... Wat waren wij als trainers zo ontzettend trots!

Kortom, drie weken vol plezier, enthousiaste kleuters en een fantastische ervaring om nooit te vergeten.

~ Lieselotte Abts,
trainster kleutergym



Kleurplaat
& Rebus



BV's gespot in
onze gymhal



KOM OP TEGEN KANKER, ALLES IN DE STRIJD

Niels Destadsbader en Dieter Coppens gingen samen met zes andere bekende mannen uit de kleren om het taboe rond kanker bij mannen te doorbreken. Voor de driedelige Eén-reeks "Alles in de strijd" werden ze gedurende drie maanden opgeleid tot volleerde strippers.

Onze zaal wordt geregeld verhuurd aan externen, maar tot onze grote verrassing, kwamen zij voor één van deze repetities bij ons in de gymhal. Tijd voor een selfie-momentje!



THIRSTY FRIDAYS BRENGEN SFEER ... GEZELLIGHEID TROEF!

REMINDER LEKKERNIJSLAG - BRENG JE BESTELLINGEN BINNEN TEGEN TEN LAATSTE 27 NOVEMBER!



Onze jaarlijkse lekkerniyslag is volop aan de gang. We doen graag nog een warme oproep om allen je steentje bij te dragen en er zo mee een recordeditie van te maken. Hierbij helpen jullie de stijgende energiekosten te verlichten, maar letterlijk ook onze gymhal te "verlichten"!

Alle info & extra verkoopblaadjes kan je via de website vinden:

<https://www.deugdenmoed.be/nieuws/laatste-week-van-onze-lekkerniyslag>

Registreer ook een tijdslot om je bestelling op te halen: [twizzit.com/go/Lekkerniyslag2022](https://www.twizzit.com/go/Lekkerniyslag2022)

SAVE THE

D A T E

D&M FEESTWEEKEND!

QUIZ - 10 MAART 2023

GALABAL - 11 MAART 2023



KERSVERSE ASPIRANT-INITIATORS



Opleidingen en bijscholingen in ons trainersteam vinden we van groot belang. Naar traditie is onze zaal "the place to be" tijdens het eerste weekend in september voor de opleiding "aspirant-initiator". Dit is een facultatieve basisopleiding voor hulptrainers in de gymnastiek en werd ook dit jaar georganiseerd onder leiding van onze afdelingsverantwoordelijke recreatieve gym, Tine Vansteenkiste. Tevens is het een allereerste kans voor een groepje enthousiaste kleuters om zich te komen uitleven op een uitdagend parcours in de gymhal terwijl de (toekomstige) trainers de kneepjes van het lesgeven aangeleerd krijgen.



Maar liefst 14 D&M lesgevers behaalden trots hun diploma:

Marie Snijders, Rania El Marchouchi, Rosalie Vos, Johan Roels, Juliette Wouters, Amber Saro Muzaliwa Twagira, Bart Smout, Evelien Mous, Jana Embrechts, Anaïs Craeyveld, Joppe Massart, Yuna Hoppenbrouwers, Adnane Sbhi, Fleur De Cuyper

Proficiat aan allen!

WIN JE EIGEN
AGIVA-TURNPAK!



Het More than Gym Doeboek werd speciaal ontwikkeld voor gymnasten tussen **6 en 12 jaar**. Het spelboek boordevol toffe weetjes, educatieve spelletjes, knutselopdrachten en tips in de verschillende disciplines is een echte must have voor elk lid.

En ...ontdek in dit doeboek hoe je je eigen volledig zelf ontworpen turnpak kan winnen!

Wees maar zeker dat niemand anders in de gymhal hetzelfde turnpak als jou zal hebben. En het is dan nog eens exact hoe jij jouw droomturnpak voor ogen hebt.

Blader snel naar pagina 4 in het More than Gym Doeboek. Ontwerp het turnpak van jouw dromen op het lege sjabloon en stuur het in met de post naar Gymbo & Gymba, Zuiderlaan 13, 9000 Gent of via mail naar phoebedepotter@gymfed.be. Deadline om jouw ontwerp in te zenden is **1 december 2022**.

Download het doeboek via volgende link: <https://www.gymbo.be/more-than-gym-doeboek>

Super
winactie!



Op zaterdag 22 en zondag 23 oktober ging het grootste opleidingsweekend van Vlaanderen door, het Kaderweekend. Meer dan 2000 deelnemers trokken naar de Topsportthall met één doel: samen bouwen aan sterke sporters. Een heel aantal van onze D&M trainers trokken naar Gent, het werd een weekend vol bijleren (met wel 245 sessies!) en fijn netwerken!

Maatschappelijke ontwikkelingen dwingen de clubbestuurders om na te denken over de toekomst van hun club. Hoe zorg je er als club voor dat je niet alleen nu, maar ook op lange termijn een goede koers vaart?

Eddy werd uitgenodigd om deel te nemen aan het panelgesprek tijdens de ontbijtsessies.

Hierbij werd er gesproken rond enkele belangrijke stellingen:

- Binnen 10 jaar draait een club niet meer louter en alleen op vrijwilligers
- Een hogere vergoeding voor lesgevers draagt bij tot het wegwerken van het trainerstekort
- Een goed bestuur is een weerspiegeling van de maatschappij
- Elke groep verdient een gediplomeerde lesgever

Eddy bracht de ervaringen vanuit onze club waaronder vb. meerwaarde van een administratieve kracht om de balast op het bestuur te verlichten, kennis en expertise rond trainersbeleid- en vergoedingen, bestuursorganisatie, ...

Ook Tom zorgde verzorgde één van de freerunning sessies.



Naast de sessies was er ook plaats voor enkele winacties. Merel De Kock (trainster tumbling) wist het aantal ballonnen in een bokaal exact te raden en won zo een set Kidies-kijkwijzers, die zeker van pas zullen komen in onze kleuterlessen. Top gedaan!

De leerrijke dag was een leuke teambuilding voor onze D&M trainers en ze sloten die gepast af bij een lekker drankje en hapje!





ZONNIG ZOMERKAMP ACROGYM

Augustus, de traditionele maand voor ons jaarlijks acrokamp

Crop tops hadden een goed idee geweest met die zweterige dagen ☺

Rusten zat er niet in, hard gewerkt allemaal

Op de trein naar Lier voor heel wat zwemplezier

Keitoffe groepsspelletjes met groot en klein

Allemaal samen, dat schept een enorme band <3

Met een mooi topje bekroonden we deze leuke week samen met onze acromaatjes

Pret verzekerd met de lekkere frietjes als afsluiter

~ Ayla & Yuna Hoppenbrouwers



Een interview met Nora en Floor over het acrokamp.

Wat is een acrokamp juist?

N + F: Acrokamp is een hele week turnen op het einde van de zomer. Iedereen van de acro traint dat hele of halve dagen. En dan gaan we ook zwemmen met wildwaterbanen en eten we frietjes de laatste dag. Eigenlijk is dat gewoon een hele leuke week met veel acro.

Wat doen jullie dan zoal tijdens een training op kamp?

N:

Ik ben samen met mijn partner Amber naar de wedstrijd ploeg gegaan. We hebben veel nieuwe deeltjes geleerd. Vooral heel veel met gooien, zoals vlieg hele draai en enveloppe. Soms wel heel spannend maar ook leuk. Ook was er een nieuwe opwarming.

F:

Ik ben bij de gevorderden gebleven maar heb wel nieuwe partners gekregen. Lena en Demi zijn super groot dus nu is alles hoger en gaat het vlotter. Ook wij leerde veel nieuwe acro deeltjes. Sommige leren ook al hun nieuwe wedstrijddans.

Wat was het leukste op kamp?

F:

Wij deden met de basis en gevorderden een soort escape room. Die was heel leuk! Wij moesten raadsels oplossen en opdrachten doen. Zo konden we sloten open maken en nieuwe doosjes vinden. De winnaars konden de koffer openen met het grote slot en hebben zo gewonnen.

N:

Het allerleukste vond ik dat ik terug bij mijn vriendinnen Ava en Lisa in de groep turn. Soms mis ik Floor wel. Ook hebben we een spel gedaan met estafetten en een raar tikkertje dat heel leuk was!

Hebben jullie nog voorstellen om volgend jaar op kamp te doen?

F + N:

Wij willen graag een kamp-dans. Als we die dan op kamp allemaal oefenen dan kunnen we die samen laten zien aan de ouders op vrijdag.

FUN MET ESTAFETTE EN ESCAPE-ROOM





Bron: Gymfed, Wouter de Mol

FREERUNNING/PARKOUR - MOVE!



Het was echt een topweekend. Elk jaar weer een super creatieve opstelling waar je elke keer nieuwe tricks kunt leren. Er was veel volk, dat is gezellig en je leert zo veel andere stijlen kennen van beweging. Bovendien was Move ook dit jaar weer op een toplocatie, dit keer aan de Blaarmeersen in Gent.

Er werden ook veel spectaculaire tricks gedaan. De nieuwe en creatieve stijlen gaven me superveel inspiratie. Het is altijd leuk om anderen bezig te zien en samen te jammen, te sporten, te springen en te bewegen.

Jasper en ik hebben ook Nico Vanhole ontmoet op het event, wat tof dat we met hem op de foto mochten. Niet alleen een bekend gezicht van Helden op Ketnet, maar ook is hij supergoed in freerunning, en in ons kort gesprek vroeg hij uiteraard of we ons geamuseerd hadden op het event. Een heel toffe kerel, stiekem wel trots dat we hem zagen.

Move! is altijd de moeite waard om naartoe te gaan, zowel om te kijken als om te bewegen. We kijken al uit naar de volgende editie.

~ Arjen Marstboom



LESGEVER IN DE KIJKER



Yannick Biemans

Wat heeft je aangezet freerunning te doen ?

Als kind vond ik het altijd leuk om overal op te klimmen en op vakantie sprong ik samen met mijn broer Tim vaak van de duinen. Het bereiken van hoogtes en het vliegen door de lucht gaf een gevoel van vrijheid. Thuis zijn we dan beginnen trainen in speeltuinen, bossen en op onze trampoline in de tuin. Toen ik hoorde dat D&M met freerunning startte was ik zeer enthousiast om in clubverband te trainen en mijn ervaringen te delen.

Wat vind je belangrijk in je lessen om over te brengen bij de kinderen ?

Eerst en vooral het veilig beoefenen van de sport. Zeker bij het trainen buiten is het enorm belangrijk dat iedereen de risico's goed kan inschatten en bij falen van een "move" zich nog veilig kan herstellen.

Verder wil ik zeker ook de mogelijkheden en de vrijheid van onze sport benadrukken. In freerunning kunnen we, wat een simpel muurtje voor anderen lijkt, omvormen tot een zogenaamde parkourspot met oneindig veel mogelijkheden voor freerunners.

Wat vind je het leukst aan lesgeven bij D&M ?

De vele mogelijkheden in onze zaal maken de lessen heel veelzijdig en laten het toe om alle aspecten van de sport aan bod te laten komen.

Het zien evolueren van de kinderen naar een hoger niveau en merken dat ze zich ook steeds zelf zekerder beginnen voelen doet me enorm veel plezier.

Wat is het coolste wat je zelf mocht/kon doen in je sport ?

Er zijn geen grote wedstrijden in freerunning maar ik heb door de sport al heel gekke plaatsen kunnen verkennen en mezelf enorm kunnen uitdagen.

Vertel nog iets over jezelf, heb je nog andere hobbies?

Ik was nog heel jong toen ik ben gestart met skiën. Ik geniet altijd van de snelheid op de latten, maar toch ook zeker van het nemen van sprongen in de snowparks waarbij mijn freerunning ervaring me goed helpt bij het controleren van de jumps.

Vanaf mijn 8 jaar ben ik gestart met kyokushinkai karate. Dat heeft me discipline en respect gebracht. Van mijn 12^{de} tot mijn 18^{de} heb ik wedstrijden kumite gevochten, zowel in binnen- als buitenland.

De waarden en normen van deze sporten draag ik altijd mee en hebben me gemaakt tot wie ik ben.



Volg onze freerunners in actie
op Instagram:
[@freerunning_deugdenmoed](https://www.instagram.com/freerunning_deugdenmoed)

Wist je dat Deugd en Moed een jeugdraad heeft?!

Ik wilde die graag "Jeugd en Moed" dopen, maar die naam slaat niet echt aan ... Weet jij een betere?

Iedereen die lid is van onze club en tussen dertien en twintig is, mag graag komen meedoen. Het doel is niet minder dan de toekomst van de club veilig stellen!

Voorlopig zijn we al met vier, maar eigenlijk met drie want ik ben er zelf ook bij als oogje-in-het-zeilhouder of alles-in-goede-banenleider: Yuna, Wouter, Evelien en ik. Dat mogen er gerust nog meer worden, jullie kregen al een e-mail, binnenkort spreken we je ook eens aan.

In de eerste vergadering legden we drie doelen vast voor de jeugdraad:

- Onze club wil verder investeren in jeugd, met steun van de jeugd.
- Door de jaren heen gaan de rollen in de club over naar nieuwe mensen, jeugd die daar nu al ambitie voor heeft, kan alvast oefenen in de jeugdraad.
- De jeugdraad beheert ten slotte het Instagramaccount van de club, gelukkig maar!



~ Tom De Backer



Black Friday-deals online shoppen én terwijl je vereniging steunen. Dat kan! Hoe?



Surf naar onze Trooperpagina:

<https://www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/deugdenumoed>



Zoek op onze Trooperpagina naar de webshop waar je iets wil kopen. Meer dan 1000 shops doen mee aan Trooper!

Doe je aankoop net zoals anders.



De shop schenkt onze vereniging een percentje van jouw aankoopbedrag. **Jouw aankoop kost je geen cent extra!**

DE TOFSTE TROOPERDROOM

Geen droom is te zot voor **de Tofste Trooperdroom**, dus ja - waarom zouden wij onze droom om een "Superkracht voor Deugd en Moed" te vinden niet insturen? Want hoewel hoogte én kracht geen onbekenden zijn in onze club - denk maar aan alle spectaculaire salto's op de trampoline, de acrobatisch hoge acrogym en de kracht-staaltjes op de freerunningwall - zijn we immers op zoek naar een "sporttechnisch coördinator met superkracht" om onze clubwerking naar een hoger niveau te tillen. Deze coördinator zal ons helpen bij de organisatie van clubactiviteiten, vormt de verbindende factor tussen bestuur, trainers, leden en ouders, innoveert en verhoogt de kwaliteit van de lessen.

De trooperactie werd een gigantisch succes en er werden maar liefst 1124 trooperdromen ingezonden in heel Vlaanderen. Bedankt voor al jullie stemmen! Helaas konden we geen hoofdprijs bemachtigen. Maar wij blijven stevast geloven in onze droom, die meteen ook de vele sportdromen zal realiseren van onze meer dan 1000 leden ... van die kleine peuter die zijn eerste sportieve stapjes zet op het indrukwekkende bewegingsparcours, de g-gymmer die fier draait rond de rekstok, de senioren groep die vlot staat te dansen voor de spiegels, ... tot de volhardende wedstrijdgyrnast die hard traint om een selectie op het Belgisch kampioenschap te behalen!



GRIEZELN MET HALLOWEEN

De hele acroploeg (beginners, gevorderden en wedstrijd) deden een halloweenactiviteit. Ze speelden een spel in thema, aten halloween hapjes en keken daarna nog gezellig samen op het grote scherm naar de actjes van het gala!

Ook de g-gymmers en kleuters leefden zich helemaal in hun griezelige kostuums uit in de volledig in halloweensfeer omgetoverde gymhal. De pompoenen, spookjes, spinnenwebben en bezemstelen maakten het plaatje compleet.





HERFSTSTAGE TUMBLING



Onze tumblers wachtten voor hun herfststage -vol spanning- op enkele internationale vedetten, die trainers zijn van toptumblers, ja zelfs van de wereldkampioenen. We verzamelden enkele van hun reacties vlak na de stage... de gymnasten vertelden enthousiast over wat ze bijgeleerd hebben.

Julie: ik heb de verbinding salto-dubbele salto geleerd. De spelletjes waren ook super tof!



Luca: het was wel moeilijk omdat ze Engels praatten, maar de groten hielpen ons regelmatig met vertalen. Ik vond het een super leuke stage!

Flo: we hebben leuke spelletjes gespeeld op het einde van de training. Even alles loslaten na de training.

Sebba: Super leuke stage. Ik heb achterwaartse salto geleerd. Mijn flik wordt ook steeds beter!

Elissa: leuke stage. We hebben veel geleerd. Ik heb veel op schroef en dubbele salto's geoefend.



Yinthe: ze hielpen ons bij moeilijke sprongen.

Siebe: ik vond het heel leuk om weer bij te leren van trainers van wereldkampioenen. Het bracht de groep ook nog beter samen!

Sophia:
Leuk!
Veel bijgeleerd!

Robbe:
ik heb veel nieuwe technieken bijgeleerd.

Judith: ik heb flikflak geleerd en dat vind ik heel leuk!



Kato: ze letten echt op de details.

Analene: ik vond de stage super leuk!



Thomas: ik heb heel veel dingen geleerd. ik heb me ook geamuseerd.



Atos: het was heel leuk. We hebben veel nieuwe dingen geleerd.



Shane: vooral het technische aspect van de stage vond ik bangelijk! Echt veel bijgeleerd!

Wannes: goede plezante stage. Veel goede technieken bijgeleerd. Ik voel me klaar voor het wagc!



WANNES OP WEG NAAR HET WAGC



De World Age Group Competition (WAGC) van Tumbling, Trampoline en Dubbele Minitrampoline staat van 23 november tot 26 november op de planning in Sofia, Bulgarije.

De Belgische delegatie bestaat uit 32 gymnasten (21 in tumbling, 6 in DMT, 4 in trampoline) vergezeld door enkele trainers, juryleden en kinesist.

Eén van hen is **Wannes Poelmans** uit onze wedstrijdgroep tumbling, die zal aantreden tijdens de competitie 13-14 jaar jongens op zaterdag 26 november. We kijken al vol spanning uit naar zijn wedstrijd! Het wordt een unieke ervaring en wij supporteren allen mee van op afstand. Hij vertelt ons over de laatste voorbereidingen:

De voorbereiding voor het WAGC verloopt goed. Ik train hard om alle onderdelen voor de sprongen vlot en strak afgewerkt te krijgen. Dat vraagt nu vooral veel herhaling om alle kleine foutjes te corrigeren. Ik probeer ook goed te letten op voldoende opwarmen en stretchen om zeker niks te blessuren.

Ook in mijn hoofd krijgt het WAGC steeds meer vorm. Ik weet nu exact wanneer ik moet springen, naar welk hotel we gaan, ... en door de extra regio-trainingen heb ik ondertussen ook kennisgemaakt met mijn teamgenoten en de trainers.

Ik bedank heel graag alle mensen die me gesteund hebben door snoep of een plekje op mijn shirt te kopen, maar ook mijn tumblinggroep en trainers, zonder team ben je nergens! En dan is het nu vooral spannend uitkijken naar mijn eerste internationale wedstrijd!

~ Wannes Poelmans



WEDSTRIJDKALENDER

Datum	Wedstrijd	Niveau	Discipline	Locatie
23-26 november 2022	WAGC Tumbling, DMT, Trampoline	-	DMT/TRA/TU	Sofia (Bulgarije)
7-8 januari 2023	Sylvester Youth Trophee Acro (SYTA)	-	ACRO	Puurs
21-22 januari 2023	Provinciaal kampioenschap 1	A en B I	DMT DMT/TRA/TU	Zonhoven
28-29 januari 2023	Provinciaal kampioenschap 1	A en B	TRA/TU	Oud-Turnhout
4-5 februari 2023	Provinciaal kampioenschap 1	C en I	ACRO	Zeveneken
11-12 februari 2023	Provinciaal kampioenschap 2	A en B I	DMT DMT/TRA/TU	Varsenare
11-12 februari 2023	Recreatoernooi 1	RECREA	ACRO	Niel
18-19 februari 2023	Provinciaal kampioenschap 2	A en B	TU	Balen
18-19 februari 2023	Recreatoernooi 2	RECREA	ACRO	Lievegem
25-26 februari 2023	Provinciaal kampioenschap 2	C en I	ACRO	Alken
4-5 maart 2023	Provinciaal kampioenschap 2 Provinciaal kampioenschap 3	A en B A en B	TRA TU	Mortsel
4-5 maart 2023	Provinciaal kampioenschap 1	B	ACRO	Bazel
11-12 maart 2023	Recreatoernooi 3	RECREA	ACRO	Heusden
18-19 maart 2023	Provinciaal kampioenschap 3	A en B I	DMT DMT/TRA/TU	Ternat
18-19 maart 2023	Provinciaal kampioenschap 3	C en I	ACRO	Eeklo
25-26 maart 2023	Provinciaal kampioenschap 3 Provinciaal kampioenschap 4	A en B A en B	TRA TU	Destelbergen
25-26 maart 2023	Provinciaal kampioenschap 2	B	ACRO	Genk
1-2 april 2023	Provinciaal kampioenschap 4	C en I	ACRO	Niel
15-16 maart 2023	Provinciaal kampioenschap 3	B	ACRO	Mariakerke
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	



Tijdens "De Nieuwe Lichting" op 26 november in onze gymhal kunnen jullie de wedstrijdgymnasten in de 3 disciplines (acrogym, tumbling, DMT/Maxi trampoline) in actie zien, want dan brengen ze hun oefeningen voor de eerste keer voor een jurypanel en publiek, in aanloop naar het naderende wedstrijdseizoen.

Kom zeker supporteren, iedereen welkom!

Dagindeling

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 en wedstrijd blok 1
16.30u-17.00u	Pauze
16.30u-16.55u	Opwarming in wedstrijdzone blok 2
17.00u-18.00u	Aantreden en wedstrijd blok 2
18.00u-18.30u	Pauze
18.00u-18.25u	Opwarming in wedstrijdzone blok 3
18.30u-19.30u	Aantreden en wedstrijd blok 3
19.30u	Aantreden alle gymnasten (groepsfoto's/aandenkens)

Op zaterdag 17 en zondag 18 december tovert de gymnastiekfederatie de Lotto Arena te Antwerpen opnieuw om tot het mekka voor alle gymnastiekfans. Na 2 jaar uitstel door corona is er eindelijk terug hét gala van het jaar voor jong en oud met de Belgische toppers en internationale topgymnasten. Lees er alles over via volgende link:

<https://www.gymgala2022.be/home>





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



www.tkadooke.be
(webshop)
info@tkadooke.be

Kapelsesteenweg 416
2930 Brasschaat-Mariaburg
0468/118990

Interesse om ook te adverteren bij Deugd en Moed?
Meer dan 100.000 passages per jaar in onze gymhal!
Download vandaag nog het sponsordossier via onze website of neem vrijblijvend contact op via flikflakske@deugdenmoed.be



JAKO SPORTSHOP



Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw

Oorderseweg 83 bus 6

2180 Ekeren

