

't Flikflakske

NOVEMBER 2025 | NO.2 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 25



WWW.DEUGDENMOED.BE



Ekeren





ACTIVITEITENKALENDER

DATUM

28,29, 30 november 2025
 13-14 december 2025
 15 en 16 december 2025
 15 en 17 december 2025
 17 en 21 december 2025
 27-30 december 2025
 5-6 januari 2026
 25 januari 2026
 28 januari 2026
 8 februari 2026
 28 februari 2026
 11 en 15 februari 2026
 1 mei 2026
 13-16 mei 2026
 3 en 7 juni 2026
 13 juni 2026
 14 juni 2026

ACTIVITEIT

Lekkernijslag (ophalen bestellingen)
 GymFed Gymgala - Antwerpen
 Dans - vriendjesdag
 Recrea - vriendjesdag
 Kleuters Thema's Kerst
 Kerststage Topgym
 Dans - vriendjesdag
 Kleuter-ouderturnen (K1, K3 en K4)
 Kleuter-ouderturnen (K2, K5 en K8)
 Kleuter-ouderturnen (K6, K7 en K9)
 Laureatenviering Ekeren
 Peuter- en kleuter: Thema's Carnaval
 Ekeren Sport
 G-Gym - deelname Special Olympics
 Peuter- en kleuter: Diplomautreiking
 G-Gym - familietraining
 Einde seizoen

LOCATIE

Gymhal Ekeren
 Lotto Arena
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 -
 Gymhal Ekeren
 Hagelkruispark
 Hoge Venen
 Gymhal Ekeren
 Gymhal Ekeren
 -



Opwarming bij freerunning en cooldown bij tumbling



TURN- EN DANSGALA 2026

'T VENNEKE, DEN GEER, 2180 EKEREN

ZATERDAG 9 MEI 2026 OM 14U00 EN OM 19U00
 ZONDAG 10 MEI 2026 OM 10U30 EN OM 15U00

OLYMPUS
 ONLINE



25 februari 2026

Goddelijke voorverkoop tickets
 turn- en dansgala

5-8 mei 2026

Opbouw en repetities gala
 Sporthal 't Venneke

9 en 10 mei 2026

Turn- en dansgala
 Sporthal 't Venneke

11 tot en met 17 mei 2026

Lesvrije week na het gala

Beste lezer,

Met een flinke dosis enthousiasme en energie gingen we van start met het 66ste D&M-seizoen. Geniet mee van deze editie van 't Flikflakske waarin je de laatste nieuwtjes uit onze club, sfeervolle verslagjes van onze activiteiten en een selectie leuke foto's uit de lessen zal vinden. We zetten bovendien graag enkele van onze lesgevers en vrijwilligers in de kijker. Tijdens dit seizoen startten we ook met enkele nieuwe groepen zoals demo en klassiek ballet. We zijn opnieuw dicht bij het magische aantal van 1.000 leden.

Binnenkort organiseren we bovendien onze vriendjesdagen in de dans- en recreatieve afdelingen. Op deze dagen kunnen vriendjes en vriendinnetjes gratis een les komen meevolgen - plezier gegarandeerd!

Onze dansafdeling verwelkomt dit jaar een gloednieuw trainersteam. In dit Flikflakske delen zij hun passie voor dans en laten ze zien welk indrukwekkend palmares zij al bij elkaar hebben gedanst.

Weer heel wat "nieuw" dus bij D&M in dit seizoen 2025-2026!

De competitiegymnasten kijken intussen uit naar het wedstrijdseizoen dat voor de deur staat. Drie van onze talentvolle gymnasten namen deel aan internationale wedstrijden in deze voorbereidingsfase. Lise en Lotte traden aan op de Loulé Cup in Portugal, waar ze met groot succes in actie kwamen op de DMT en maxitrampoline. Diego legde een stevig selectieparcours af om zich te plaatsen voor de WAGC (jeugdwereldkampioenschap), waar hij in Pamplona met krachtige tumblingreeksen een knappe allereerste internationale ervaring opdeed.

We kijken ook al reikhalzend uit naar hét hoogtepunt van het seizoen: het tweejaarlijkse turn- en dansgala! Tijdens vier onvergetelijke shows zullen al onze leden schitteren. Ontdek het thema en de allereerste informatie hierover in deze editie van 't Flikflakske.

Veel leesplezier!

Yunsi Olyslager

INHOUD

- 2** Activiteitenkalender
- 4** Welkom in het D&M team
- 5** De zomervibes van D&M
- 8** Het laatste D&M nieuws
- 11** Tumbling met bestemming Kalmthout
- 12** D&M Gymacademy een groot succes
- 13** Lesgevers in de kijker - dans
- 14** Bijscholen tijdens het kaderweekend
- 15** D&M tevredenheidsscore
- 16** Vrijwilliger aan het woord
- 18** D&M gaat internationaal
- 20** Wedstrijdkalender
- 22** Turn- en dansgala "Olympus Online"



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

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



TikTok @deugd_en_moed



Youtube kanaal @ Deugd enMoed



WELKOM IN HET D&M TEAM



Elk seizoen verwelkomen we nieuwe leden in het D&M team.

Dit seizoen verwelkomen we Piet Minnaert die naast Tim Collignon als tweede sporttechnisch coördinator aan de slag is gegaan in onze club.

We interviewden Piet zodat jullie hem beter kunnen leren kennen.

Hoe ben je bij Deugd en Moed terechtgekomen?

Onze jongste dochter is al enkele jaren lid van de club, waardoor ik de kans kreeg om vanop de eerste rij mee te genieten van enkele mooie Gymgala's. Die optredens wakkerden opnieuw iets aan bij mij: de oude turnkriebels begonnen terug op te spelen. Zelf was ik als kind en tiener actief in het toestelturnen tot mijn 18de. Vanuit de cafetaria volgde ik regelmatig de trainingen, en zo kreeg ik stilaan een beter beeld van de werking van de club. Niet veel later raakte ik in gesprek met Tim, sporttechnisch coördinator. Op basis van mijn achtergrond en ervaring in sportbegeleiding en coaching, vroeg hij me of ik interesse had om hem te ondersteunen in de opvolging van de trainers op de 'sport'-vloer. Die vraag sprak me meteen aan: het coachen en begeleiden van trainers is iets wat ik erg waardevol vind.

In mijn professionele leven werk ik als technisch adviseur binnen het onderwijs, waar ik onder andere leerkrachten lichamelijke opvoeding begeleid en coach. Daarnaast was ik vorig jaar verantwoordelijk voor de organisatie van een vijfdaags internationaal sporttoernooi met meer dan 1200 deelnemers uit heel Europa een mooie, maar ook uitdagende ervaring. Tijdens dat traject kwam ik ook in contact met Eddy (voorzitter van de club), die me nadien opnieuw herinnerde aan mijn eerdere engagement om me in te zetten voor Deugd en Moed.

Zo gezegd, zo gedaan. Wat motiveert je om deze rol op te nemen? Mijn engagement in het jeugdwerk begon al op mijn zestiende, eerst als animator, later als hoofdanimator en instructor binnen de kader-school. Vanuit die achtergrond heb ik veel bewondering voor mensen die zich vrijwillig inzetten voor de jeugd — zij maken écht het verschil.

Met mijn ervaring als leerkracht lichamelijke opvoeding, sporter en coach binnen verschillende sportdisciplines hoop ik op een positieve manier bij te dragen aan de begeleiding van onze trainers. Ik geloof sterk dat gemotiveerde en goed ondersteunde trainers de sleutel zijn tot een kwaliteitsvolle en veilige sportbeleving voor onze jongeren.

Wat wil je bereiken als sporttechnisch coördinator in onze club?

Mijn focus ligt op het ondersteunen en versterken van onze trainers. Een goed evenwicht tussen fysieke en mentale gezondheid is volgens mij de basis voor duurzame groei, zowel voor sporters als voor lesgevers. Ik wil trainers helpen om hun eigen stijl verder te ontwikkelen en hen aanmoedigen om kritisch te kijken naar hun lessen en aanpak. Door samen in dialoog te gaan, kunnen we zoeken naar manieren om het beste uit zichzelf én hun sporters te halen.

Tot slot wil ik benadrukken dat ik deze rol graag opneem in samenwerking met de hele club.

Alleen door samen te werken kunnen we blijven bouwen aan een warme en kwaliteitsvolle sportomgeving. Ik kijk ernaar uit om mee te groeien met Deugd en Moed.

Bedankt, Piet, we kijken er zeker ook naar uit om met jou samen te werken!



SCAN ME

Onze vereniging 'gratis' steunen door online te shoppen?

Surf bij je online aankoop naar www.trooper.be/nl/trooperverenigingen/deugdenmoed/ of scan de QR code en klik via de links door naar de webshop(s). De link doet het werk en jij kan shoppen zoals je normaal gezien doet. Van elke aankoop die je doet, gaat er een percentje naar Deugd en Moed, zonder één cent extra te moeten betalen. Deze trooper-steun is volledig ten voordele van de verdere uitbouw van de gymhal.

Passeer dus voor elke online aankoop via onze Trooper-pagina. Hopelijk kunnen we rekenen op vele super-D&M-troopers!



DE ZOMERVIBES VAN D&M



Zoals het ondertussen een mooie traditie is, streek de karavaan van Muziek in de Wijk opnieuw neer in Ekeren.

Op de woensdagen in augustus brachten ze de zomerse sfeer en vrolijke klanken tot vlak voor de deuren van onze gymhal.

Muzikanten van over de hele wereld en talenten van dicht bij huis maakten er een feest van voor de hele buurt en de beentjes werden losgegooid op de zwoele melodieën.

En Deugd en Moed kan een vleugje cultuur zeker smaken!

We genoten van de muziek op de eerste rij, samen met ons team vrijwilligers, die vol enthousiasme de zomerbar draaiende houden.

BEDANKT, VRIJWILLIGERS, OM MUZIEK IN DE WIJK
WEER EEN GESLAAGDE D&M ACTIVITEIT TE MAKEN!



REMINDER



Het kan soms behoorlijk druk zijn op onze parking. We willen onze leden/ouders daarom vriendelijk vragen om steeds correct te parkeren, zodat het verkeer vlot kan blijven doorstromen en er geen hinder ontstaat door dubbel parkeren. Vergeet daarbij ook niet de voorbehouden plaatsen voor mensen met een beperking vrij te houden.

In de nabije omgeving zijn er voldoende extra parkeermogelijkheden beschikbaar. Die paar extra stappen naar onze gymhal vormen trouwens meteen een prima opwarming én brengen je zo alvast dicht bij je dagelijkse doel van 10.000 stappen!



BINNENKIJKEN IN DE LESSEN PILATES VOOR VOLWASSENEN, BALANS EN SOEPELHEID: CHECK!



NIEUWE FORMATIES EN OEFENINGEN OP EEN GEWELDIG ACROKAMP

Naar jaarlijkse gewoonte hebben wij met de wedstrijd acro eind augustus een acrokamp.

Hierbij trainen we van maandag tot vrijdag 2x per dag. Zo kunnen we de gymnasten terug klaarmaken voor het nieuwe seizoen en is het een moment om veel nieuwe dingen te leren.

Ook is het heel fijn om de groepsband te zien toenemen tijdens die week! De precompetitie acro traint ook enkele trainingen mee. En op woensdag middag gaan we met de beide groepen samen op uitstap om te gaan zwemmen. Zo breekt de week wat en kunnen ze elkaar nog wat beter leren kennen.

Zo konden wij alvast goed beginnen aan het nieuwe seizoen!
~ Emma (trainster acrogym)

Mijn bovenpartner kon er niet bij zijn op acrokamp, maar ik heb me toch heel goed kunnen amuseren en veel kunnen bijleren op individueel vlak. Zeker omdat dit mijn eerste jaar als onderman is heb ik veel kunnen leren en ben ik sterker geworden. Het gaan zwemmen met de hele groep vond ik ook heel fijn!

~ Lisa



Het vakantie-acro-kamp 2025: een hele leuke week!

Ik en de anderen hebben super-veel geleerd en we zijn allemaal veel sterker en leniger geworden.

De training begon elke keer met een lange loopsessie. Dat vond ik minder leuk 😊. Daarna oefenden we op lenigheid. Nadien deden de boven- en onderpartners even hun eigen ding door apart te oefenen op individuele delen. Tot slot deden we de acro-deeltjes samen zoals vliegje, hoeksteunen, in de schouders staan... Om de training af te sluiten stretchen pré- en competitie samen.

Op vrijdag sloten we het kampje af met lekkere frietjes die we samen opaten. Ik kijk al uit naar volgende zomer! Groetjes, Elien.



Wij stonden vorig jaar al samen, maar konden omwille van blessures sommige delen een tijdje niet oefenen. Het was dus fijn om op acrokamp terug alles te kunnen oefenen en te zien dat de delen na zo een lange tijd snel terug lukten. Het is ook fijn om een hele week samen te zijn, hierdoor worden we closer in ons trio en in de algemene groep! Ook de frietjes afsluit op het einde van het kamp met iedereen was heel fijn!

~ Thalía, Phebe en Hanna





KLEUTERKAMP BOORDEVOL ONVERGETELIJKE ERVARINGEN

In juli werd onze gymhal omgetoverd tot een waar paradijs vol vrolijke kleuters, die met stralende gezichtjes genoten van het springkasteel, zich uitleefden met stoere gymoefeningen op de balk en in de touwen, en samen heel wat plezier beleefden tijdens de gekke spelletjes en uitdagingen die de trainers hadden verzonnen.



MEER FOTO'S

<https://photos.app.goo.gl/9A9dTRWxficUZifr5>

Yuna maakte er nog een leuke woordslinger rond die het kleuterkamp helemaal samenvat!

K – Koekjespauze: tijdens de koekjespauze genoten we van koekjes en plezier met elkaar

L - Lachen: er werd ontzettend veel gelachen tijdens de spelletjes en activiteiten

E - Eten: op vrijdag aten we hotdogs als afsluiter van een mooie week

U: uitdagingen: de kinderen leerden hun grenzen te verleggen tijdens het turnen

T- Teamwork: samenwerken was overal belangrijk, van spelletjes tot activiteiten

E-Evenwicht: Tijdens het turnen oefenden we balans en coördinatie

R- Rust: Af en toe deden we rustgevende yoga

K- Kunstwerkjes: Iedereen maakte een aandenken om mee naar huis te nemen

A- Avontuur: van speeltuinbezoek naar springkasteel, het kamp zat vol avontuur

M- Muziek: Het kamp sloten we af met een dansoptreden voor de ouders

P- Piraten: De piraten kwamen langs en zorgden voor een spannende schattenjacht





HET LAATSTE D&M NIEUWS

Tijdens de vakantie trokken Eddy en Lieze -onze D&M interieurspecialisten voor deze gelegenheid- erop uit om samen nieuw meubilair voor de cafetaria te kiezen ... en wat ziet het er mooi uit!



De tumblingbaan was aan vervanging toe (dankzij al die krachtige sprongen van onze tumblers) en met de hulp van onze tumblingouders ligt er nu een gloednieuwe tumblingbaan te blinken.

Wouter heeft niet alleen freerunning talent maar sprong ook bij om de elementen van de oude tumblingbaan weer aan elkaar te lassen.

Bedankt allemaal voor jullie hulp!

Intussen was ook Wesley druk in de weer om de internetconnectie en het wifi-siginaal in de gymhal te verbeteren, want de instabiele wifi werd opgebracht in feedback tijdens de tevredenheidsenquête.

Intussen zijn we nu 3 wifi-netwerken rijker en hopen dat we zo iedereen weer feilloos internet bezorgen.

(P.S. we zijn nog op zoek naar een IT-er die ons kan bijstaan voor alle IT-vragen).



Nu dat wifi-siginaal weer optimaal is, doen we een warme oproep om onze eigen D&M webshop te ontdekken.

**BEZOEK ONZE
D&M WEBSHOP**

deugdenmoed.shop4clubs.eu



SCAN ME

Wat is de D&M webshop?

1. Kan ik hier D&M clubkledij aankopen?
2. Kan ik er ook sportschoenen vinden?
3. En die coole D&M rugzak?
4. Worden de artikelen zoals bij elke webshop naar mij thuis gestuurd?
5. Ik heb gehoord dat er vaak kortingen zijn, klopt dat?
6. En ze vertelden me dat er naast de D&M collectie ook nog een algemene collectie is met uitgebreide sportkledij en accessoires. Is dat waar?
7. Mogen er naast leden ook niet-leden aankopen doen via de D&M webshop?
8. En is dat dan ook aan die voordelige prijzen?

JA!

JA!

JA!

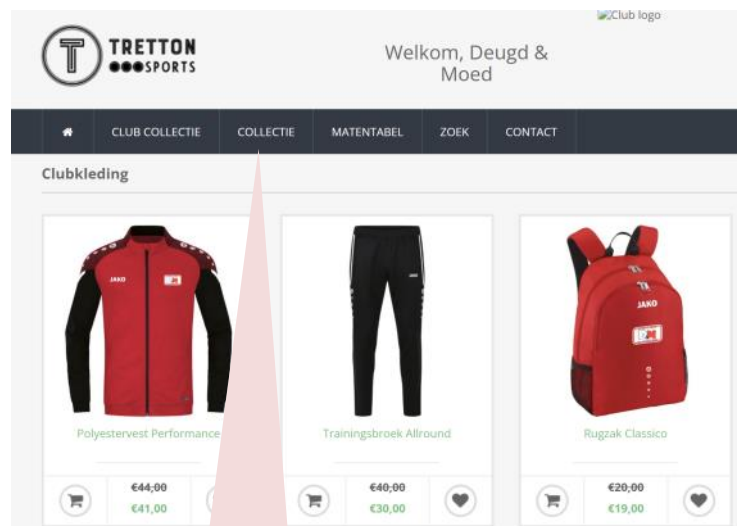
JA!

JA!

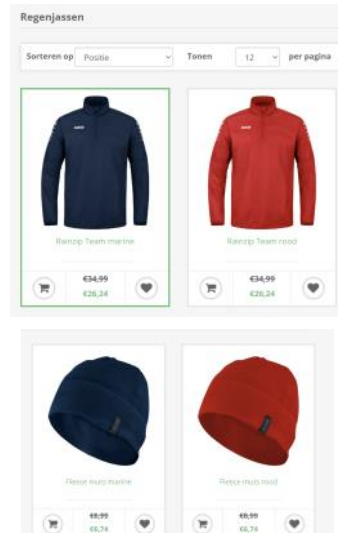
JA!

JA!

JA!



Check ook de algemene sportcollectie met onder andere runningkledij, sokken, schoenen, shorts, regenjassen, mutsen, ...



8x **JA!** dus niet wachten én gewoon doen!
Wie weet scoor je hier nog wel een leuk kerstcadeau.

EEN BLITSENDE START VAN HET NIEUWE SEIZOEN



Ook voor de ouders is er een infomoment waarbij we graag de nieuwe leden/ouders verwelkomen en ze wegwijs maken in onze vereniging.

NIEUW!

DEMOGROEP

Voor velen zal het geen geheim zijn dat het oprichten van een **demogroep** al een tijdje borrelt. Samen met Eline Buitink besloten we dit jaar woord bij daad te voeren en stapten we naar het bestuur.

Met een uitgebreid ontwerp wisten we onze voorzitter te overtuigen en starten we dit seizoen met heel veel trots onze demogroep. Eline en ik hebben een voorliefde voor alles wat met turnen en dans te maken heeft, dus zijn we ontzettend enthousiast om hiermee aan de slag te gaan. Ons eerste grote project is het turn- en dansgala van 2026. Het is alvast een bangelijk thema. Samen met de gehele groep staan we te popelen om een nummer ineens te boksen! We kijken uit naar wat de toekomst brengt :) ~ Margot Sprenger (trainster)



KLASSIEK BALLET

Ook onze afdelingsverantwoordelijke dans Lucia had een droom om een groep **klassiek ballet op** te starten voor de volwassenen.

Al snel groeide het enthousiasme onder de leden. Pirouette, pli  en arabesque horen nu voortaan ook thuis in onze gymhal!



Het is heerlijk om na meer dan 10 jaar terug thuis te komen in de balletzaal. Een les voor jong en ouder, met of zonder ervaring, iedereen heeft er zijn plekje. Dank je wel Lucia om jouw passie met ons te delen.

~ Lindsay

Sinds vorig jaar ben ik lid van Deugd en Moed, en ik voel me er helemaal thuis! Ik doe met veel plezier mee aan de lessen Dance mix Workout en Ballet. Het dansen geeft me niet alleen ontspanning en plezier, maar draagt ook bij aan mijn mentale en lichamelijke gezondheid.

Iedere les is weer een moment om te genieten, te bewegen en mijn hoofd even helemaal leeg te maken.

Voor ballet heeft een bijzondere plek in mijn hart gekregen. De elegantie en precisie van de bewegingen dagen me uit om steeds beter te worden, terwijl de muziek me helemaal meesleept. Het is een prachtige combinatie van kracht, souplesse en concentratie. Ik merk dat mijn houding, balans en lichaamsbewustzijn zijn verbeterd sinds ik ben begonnen. Bovendien is het heerlijk om samen met anderen aan een choreografie te werken.



~ Evi

AUTO'S BLINKEN NA DE ACRO-CARWASH

Op zaterdag 4 oktober organiseerden we onze carwash, en wat een succes was het! Het was supergezellig en iedereen heeft enorm zijn best gedaan. We hebben heel wat centjes ingezameld, en willen graag iedereen bedanken die geholpen heeft of langskwam om zijn auto te laten wassen. Dankzij jullie inzet en steun werd het een topdag!

~ Isabella



KIJKMOMENT RECREAGYM

In oktober waren de ouders van onze recreagymnasten welkom in de les. De kinderen waren dolenthousiast om te tonen wat ze al geleerd hadden en de ouders mochten zelfs even meedoen.

Dat hadden de kinderen niet verwacht dat hun ouders ook wel op de balk durfden!



KLEUTER-OUDERLESSSEN

Ook bij de kleuters mochten de ouders een keertje komen meedoen en hun gymnastiek-kunsten bovenhalen. Pret verzekerd voor ouders en kinderen!



TRAINERS C IN AANTOCHT



Wist-je-dat onze gymhal ook vaak ingehuurd wordt voor het organiseren van cursussen en vergaderingen?

Zo ook kwam de trainer C cursus langs. Heel wat van onze trainers volgen deze opleiding.

Tijdens de opleiding komen sporttechnische vakken aan bod tot zelfs anatomie en doet elk van hen ook een stage. Succes aan al onze lesgevers hiermee!



SELFIE TIME TIJDENS DE JURYCURSUS

RECREA VRIENDJESDAGEN

Op maandag 15 en woensdag 17 december verwelkomen we tijdens de lessen recreatieve gym de vriendjes en vriendinnetjes van onze leden. Nodig dus zeker jouw vriendjes/vriendinnetjes mee uit voor jouw turnles en wie weet krijgen ze de turnmicrobe mee te pakken!

Er is mogelijkheid tot online inschrijven na deze gratis proeflessen. Meer informatie via onze website!





TUMBLING MET BESTEMMING KALMTHOUT

Tijdens het weekend van 25 en 26 oktober ging de tumbling op hun jaarlijks weekend. Voor de derde keer op rij was Kalmthout de bestemming. Een volledig uitgeruste zaal met fasttrack, twee (!) banen, trampolines, een blokkenput, maar ook alle toestellen voor toestelturnen: ook eens leuk om mee te experimenteren!

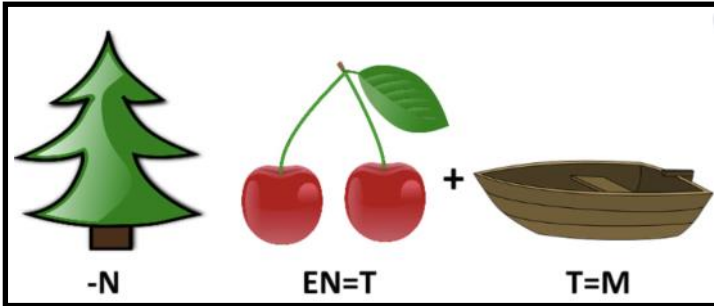
“Op het turnweekend hebben we veel leuke dingen gedaan. We hebben geturnd en er waren toffe activiteiten. Het eten was daar ook heel lekker en ik kan al niet wachten op volgend jaar!”
~ Valeria



Eén van de activiteiten die Valeria beschrijft was een ruiltocht! Terwijl Thomas, Guillaume en Diego sterk bezig waren op de regiotraining van A niveau, die toevallig datzelfde weekend plaatsvond in Dynamika, ging de rest van de gezellige bende buiten op pad. De groep werd verdeeld in teams en elk team kreeg een regio waarin ze de opdracht moesten voltooien. Het doel: simpel: een eitje ruilen tot een cool item! Dat leverde geweldige resultaten op: zo waren ze een pot looksaus, veel koeken, een Aziatische supportershandschoen, zelfgemaakte strips, een badjas en een schommelpaard rijker na het kamp.



Het was weer een topeditie: dat werd ook bevestigd in de tekening van Amber!



Los deze rebus op en vul het woord in ...

.....



D&M GYM ACADEMY EEN GROOT SUCCES

Het voortdurend investeren in opleidingen en diploma's behoort tot de belangrijkste ambities van onze sport-technisch coördinatoren, de afdelingsverantwoordelijken en het trainersteam, zodat we de kwaliteit van onze lessen steeds naar een hoger niveau kunnen tillen. Vandaar dat we voor het tweede jaar op rij een D&M gym-academy organiseerden gevuld met interessante bijscholingen en afgesloten met een leuke teambuilding. Enkele van de trainers vertelden over hun ervaringen tijdens de D&M gymacademy.



Op 11 november hadden we onze gym-academy in de turnkring en dat was een super geslaagde dag! We hebben veel bijgeleerd en ook mogen uitvoeren samen en alles was heel goed georganiseerd. Na de opleidingen deden we ook een teambuilding wat echt tof was om elkaar nog beter te leren kennen. Het was een dag vol leren en alles geven tijdens de teambuilding!
~ Nazli

Dinsdag 11 november vond de tweede editie van de D&M Gymacademy plaats. In de voormiddag konden de trainers 2 sessies kiezen. Als eerste sessie koos ik voor vloerelementen waarbij Tim ons heeft uitgelegd hoe je op een efficiënte manier een element kan aanleren aan je gymnasten. Mijn tweede sessie ging over blessurepreventie. Na een leerrijke voormiddag was het tijd voor lekkere broodjes die Iris en haar team voor ons hebben klaargemaakt.

In de namiddag deden we een teambuilding om de andere trainers nog beter te leren kennen.

Een perfecte afsluiter voor deze geweldige dag!

~ Rania



Op de Deugd en Moed Gym Academy volgde ik twee inspirerende sessies die me heel wat nieuwe ideeën gaven voor in de turnzaal.

De eerste sessie ging over het werken met klein materiaal bij kleuters, gecombineerd met dansjes en het opstellen van een jaarplanning. We begonnen met enkele leuke dansjes die ik zeker kan gebruiken tijdens de G-gymlessen. Daarna leerden we hoe we klein materiaal op een creatieve manier kunnen inzetten in de les. Het was een erg actieve sessie, want we mochten alles zelf uitproberen. Dat maakte het niet alleen leerrijk, maar ook heel leuk! In de tweede sessie stond het thema creatieve opwarmings- en spelvormen centraal. Ook hier moesten we zelf alles meedoen, wat zorgde voor veel plezier en beweging. Ik leerde vooral hoe je eenzelfde spel kan aanpassen en variëren, zodat het blijft uitdagend, en hoe belangrijk het is om rekening te houden met de groep en hun reacties.

Kortom: een actieve, boeiende en inspirerende dag vol nieuwe ideeën om mee te nemen naar de turnles!

~Jade





LESGEVERS IN DE KIJKER

Wij startten dit seizoen met een enthousiast team aan nieuwe danslesgevers, die elk al een mooie danscarrière hebben. Ze vertellen hier meer over hun danspassie en wat ze graag willen bereiken bij D&M!



Hallo ik ben **Fiori** Norma en ik geef les aan D2 en D3 (Clipdance 3, 4 en 5, 6de leerjaar). Buiten lesgeven bij D&M ben ik een leerling Humane wetenschappen in het 5de middelbaar op het GIB Brasschaat. Ik sta zelf 6u per week in de danszaal.

Ik ben vorig jaar bij D&M terecht gekomen via mijn mama Lucia Salvo, die al 16 jaar als danscoach werkt in de club, en ben toen begonnen met lesgeven aan de precompetitie-basis. Dit deed ik samen met een geweldig team van coaches.

Ik dans zelf al 13 jaar lang en dit is nog steeds mijn grootste passie! Van modern tot hiphop, Jazz, Ballet en Hedendaags, alle stijlen doe ik met evenveel plezier! Ik heb ook al het

geluk gehad om te mogen proeven van lessen met verschillende bekende lesgevers zoals Fundi Omari en Anneke Ghysens op de Kaderdag van Gymfed.

Samen met mijn mama heb ik gedanst in verschillende dansscholen in New York. Dit is een van de coolste dingen die ik ooit heb mogen doen. Ik heb niet echt een specifiek hoogtepunt als danser, maar ik ben echt trots op waar ik nu sta. Ik mag hier lesgeven aan 2 top groepen met gemotiveerde meisjes, en heb daarbuiten zelf de kans om mijn passie te beoefenen omringd door mensen die ik heel graag zie.

Ook met **Nina** hadden we de gelegenheid voor een interview:

Ik ben bij D&M terecht gekomen doordat ik een online advertentie zag staan en het sprak mij meteen aan.

Ik dans al sinds mijn 6 jaar en heb zowat alle stijlen ooit gedaan. Op mijn 6 jaar ben ik ook begonnen met wedstrijddansen in de stijl modern en dit doe ik nog steeds.

Waar ik het meest trots op ben is alle wedstrijden die ik heb kunnen meedoen en dat ik nu mijn ervaring kan doorgeven.

Ik wil de dansers zien groeien doorheen het jaar. Ik hoop dat ze veel bijleren en hun techniek beter wordt. Maar vooral dat ze plezier beleven tijdens de lessen!

Mijn favoriete dansstijl is modern. Omdat ik fan ben van alle trucjes en ik heel mijn gevoel kan uiten tijdens de dans. Buiten de gymhal, train ik heel veel in de dansschool waar ik al mijn hele leven dans. Mijn andere hobby is Chiro, waar ik nu voor mijn 2de jaar leiding sta en ik studeer voor mijn 2de jaar logopedie en audiologie op Thomas More in Antwerpen.



Wist-je-dat ...

... je binnenkort samen met je vriendjes en/of vriendinnetjes kunt komen dansen tijdens onze speciale vriendjesdagen? Op 15 en 16 december 2025 en ook op 5 en 6 januari 2026 openen we de deuren voor een gratis proefles dans (volgens de normale uren, zie website voor het uurrooster)

Neem gerust iemand mee en laat hen kennismaken met de vrolijke sfeer en toffe choreografieën. Wie weet ontdekken ze wel een nieuwe passie voor dansen!

Inschrijven kan na deze proeflessen, als het dansplezier naar meer smaakt.

we are gym

BIJSCHOLEN TIJDENS HET KADERWEEKEND

Op 18 en 19 oktober verzamelden meer dan 2 000 ingeschreven trainers, bestuurders en club-api's in Gent voor het Kaderweekend. Het grootste opleidingsweekend van Vlaanderen was opnieuw een heel groot succes. Gedurende twee dagen werd een inspirerend en gevarieerd opleidingsaanbod aangeboden met meer dan 200 sessies. Ook uit onze club was er een delegatie van bestuursleden en trainers die er verschillende interessante sessies konden bijwonen.

Dit jaar stond één thema centraal: "Communication is key". In de gymnastieksport is coaching zoveel meer dan oefeningen uitleggen of technische aanwijzingen geven, het draait om verbinding. Sterke communicatie tussen coach en gymnast vormen de basis voor vertrouwen, motivatie en groei.

Van feedback geven tot emoties aanvoelen, van luisteren tot leidinggeven: tijdens het Kaderweekend ontdekte elke deelnemer hoe je impact kan versterken door bewuster en effectiever te communiceren.



Op de Wall of Fame schitterden de namen van iedereen die vorig seizoen met trots een diploma in ontvangst mocht nemen. Natuurlijk zochten onze trainers naar hun eigen naam. Ook onze turnkring kreeg een eervolle vermelding als organiserende club voor opleidingen, in samenwerking met Gymfed.



Naast de sessies waarvoor onze trainers zich individueel konden inschrijven, stond zowel op zaterdag als zondag een plenaire sessie rond het centrale thema op het programma. Gedurende de sessie werd stilgestaan bij de cruciale vraag: Hoe communiceer ik op een positieve en verbindende manier? Een bondige keynote met heldere inzichten en concrete tips, gegeven door topspreker Christophe Stienlet. Het was een topweekend waar we weer veel inspiratie konden vinden voor onze werking en lessen!

"Het Kaderweekend is veel meer dan een opleidingsmoment. Met meer dan 2 000 trainers, bestuurders en club-api's voelen we hoe sterk de Gymfed-community leeft.

Clubs herkennen elkaars uitdagingen, delen ervaringen en versterken elkaar. Niet alleen inhoudelijk, maar ook in drive, energie en motivatie. Als federatie staan we naast onze clubs: ondersteunend, begeleidend en inspirerend en bouwen we samen aan een gedragen cultuur van kwaliteit en positieve sportbeleving."

- Gymfed



Tijdens het Kaderweekend kregen Eddy Aelbrecht (voorzitter) en Yunsi Olyslager (communicatie en Q4-gym) de eer om als gastdocenten een presentatie te verzorgen over “Klantentevredenheid meten binnen de club”. Onze sessie trok een volle zaal en we wisten de aanwezigen te overtuigen van het belang om leden – de klanten van de club – uit te laten groeien tot ware ambassadeurs. Langetermijnsucces vereist dat leden loyaal blijven aan de club, ook als er vandaag succes is. Om te voorkomen dat leden vertrekken, moeten clubs zich richten op klantloyaliteit en het bieden van een unieke klantbeleving. De leden vormen immers het kloppend hart van je club.

We gaven inzicht in onze innovatieve en laagdrempelige aanpak: het meten van tevredenheid met de NPS (Net Promoter Score), die steunt op één krachtige kernvraag: “Hoe waarschijnlijk is het dat jij onze club zou aanbevelen aan een vriend of familielid?” Aan de hand van praktische voorbeelden lieten we zien hoe we dit binnen onze eigen club verder uitwerkten, en hoe we de waardevolle feedback van onze leden omzetten in ‘goud’ door er actief mee aan de slag te gaan.

Aan het eind van de sessie pasten we de NPS direct toe op onze eigen presentatie. De enthousiaste reacties en positieve feedback gaven aan dat veel aanwezigen geïnspireerd waren om zelf de NPS te introduceren in hun clubs, als effectief alternatief voor de traditionele, lange enquêtes. Het werd een interactieve sessie vol nieuwe inzichten en het delen van ervaringen tussen clubs. Wat ons betreft absoluut voor herhaling vatbaar!

~ Yunsi (bestuurslid)



D&M TEVREDENHEIDSSCORE

Kwaliteit behouden en streven naar meer professionalisering vinden wij belangrijk en hiervoor introduceerden wij sinds 2022 de D&M tevredenheidsscore met NPS (Net Promoter Score). We meten dit meermaals per seizoen en tijdens deze feedbackmomenten kunnen jullie, ouders/leden, de NPS en tevredenheidsscore invullen, alsook suggesties geven, waarmee wij aan de slag gaan om verder als club te groeien en een kwalitatieve lessen te blijven nastreven. Het is belangrijk dat we hierin de stem horen van zoveel mogelijk leden.

Daarom doen wij nog een warme oproep om deel te nemen aan de 1ste bevraging van dit seizoen.

Deze kan ingevuld worden via volgende link:

<https://app.twizzit.com/go/DMtevredenheidsscorenov2025>

Bedankt alvast voor jullie medewerking!

De resultaten worden anoniem behandeld. De naam dient enkel ingevuld te worden als je graag een persoonlijke reactie ontvangt op de feedback.



Hoe werkt NPS?

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

De score op de kernvraag wordt gegeven in een schaal van 0 tot en met 10 - en ingedeeld in 3 categorieën.

De NPS is dan  % -  %

 Tegenstanders (score 0-6) Ontevreden, kunnen groei belemmeren door negatieve invloed op je reputatie	 Passieven (score 7-8) Zijn positief, maar zullen niet snel een aanbeveling doen aan anderen. Kunnen gemakkelijk overstappen naar concurrentie.	 Promotors (score 9-10) Loyale enthousiastelingen; stimuleren groei door anderen door te verwijzen
--	--	---



5 december, Internationale dag van het vrijwilligerswerk

Deugd en Moed draait op een fantastisch team vrijwilligers, die zich met hart en ziel inzetten voor onze club. Sommigen nemen een vaste rol op zich, terwijl anderen altijd klaarstaan om te helpen bij evenementen. Dag in, dag uit kunnen wij op hun enthousiasme en betrokkenheid rekenen. We zijn ontzettend dankbaar dat (groot)ouders en sympathisanten samen met ons de schouders onder de club zetten, zodat we kunnen bloeien én groeien. Zoals het zo goed wordt samengevat als slogan voor de Internationale Dag van het Vrijwilligerswerk: "Viva vrijwilligers!"

Wij laten één van deze geëngageerde vrijwilligers aan het woord:

Ik ben Katrien, trotse mama van Marie, die al heel wat jaren met veel plezier deel uitmaakt van de G-gymnasten. Een fantastische groep met enthousiaste, energieke trainers die elke week leuke turnlessen voorbereiden. Omdat ik graag mijn handen uit de mouwen steek én het geweldig vind om nieuwe mensen te leren kennen, zei ik natuurlijk volmondig "ja" toen ze me een paar jaar geleden vroegen om af en toe te helpen in de cafetaria. Dat heb ik met veel plezier verschillende jaren op zaterdagvoormiddag gedaan. Het was altijd gezellig om samen te werken met andere vrijwilligers en een 'klapke' te doen met ouders, grootouders,... van gymnasten die aan het trainen zijn.

Sinds dit jaar ben ik niet meer wekelijks van de partij, maar ik spring nog graag bij waar nodig. Zo kwam ik ook terecht bij 'Muziek in de Wijk' – een heerlijke avond vol sfeer, swingende muziek, gezelligheid en lieve mensen om je heen. En het mooiste van al? Je leert telkens weer nieuwe gezichten van 'Deugd en Moed' kennen. Super tof!

Deugd en moed is een zeer fijne en warme club. Dus mijn boodschap is simpel: twijfel niet, doe mee! Je krijgt er zoveel fijne momenten, nieuwe vriendschappen en positieve energie voor terug.

Een speciale boodschap op 5 december aan elk van onze vrijwilligers!

Viva vrijwilligers

Dankwoord - Internationale dag van het Vrijwilligerswerk 2025

Viva vrijwilligers!

Vandaag vieren we feest, speciaal voor jou, lieve vrijwilliger!

We halen alles uit de kast: alle toeters en bellen, alle slingers en ballonnen.

Vandaag bedanken we je nog een tikkeltje meer, applaudisseren we extra luid en richten we alle spotlights op jou.

Bedankt voor alles wat je doet, jij maakt er elke dag een feestje van!



© Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk



Illustraties door Eva Tack



D&M ACHTER DE SCHERMEN

De meest bijzondere en onmisbare vrijwilligers binnen onze club zijn zonder twijfel onze bestuursleden. Dagelijks zetten zij zich vol overgave in voor het beleid, het uitstippelen van strategieën en de vlekkeloze organisatie van Deugd en Moed. Ben je benieuwd naar wat er zich achter de schermen afspeelt in het bestuursleven? In deze editie zetten we graag **Claire Thielens** in de schijnwerpers, zij is onze toegewijde verantwoordelijke voor de ledenadministratie.



Binnen *Deugd en Moed* vervul ik de rol van bestuurslid én ledenadministratie.

Samen met onze secretariaatsmedewerkster zorgen we voor een correcte opvolging van de online inschrijvingen en begeleiden we leden zodat iedereen correct geregistreerd wordt en zich welkom voelt. We houden de ledenlijst up-to-date, volgen de betalingen van lidgelden op en beantwoorden vragen rond het lidmaatschap. Daarnaast ondersteunen we de trainers met duidelijke informatie. Op die manier dragen we bij aan een warme en goed georganiseerde club.

Ben je aangetrokken tot een rol in het bestuur en/of wil je graag mee aan de slag als vrijwilliger in onze club? Ontdek via onze website naar welke rollen wij op zoek zijn. Surf naar volgende link of scan de QR-code:

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

Scan Me



ONZE VOORZITTER EDDY GENOMINEERD VOOR DE PRESTIGIEUZE AKERPRIJS

Op 23 oktober trok storm Benjamin alle aandacht in het nieuws: de lessen werden noodgedwongen afgelast en parken gingen op slot. Toch trotseerden enkele bestuursleden van Deugd en Moed weer en wind om die avond aanwezig te zijn op de Akerprijs. Zij hadden immers een bijzondere reden: onze voorzitter Eddy Aelbrecht was genomineerd voor deze eervolle onderscheiding. Eddy was ergens voor zijn job aan de andere kant van het land en kon er niet geraken, maar Nancy (zijn vrouw) kwam mee vol spanning de uitreiking volgen.

De tweejaarlijkse Akerprijs, in 1986 opgericht door het district, is bedoeld om een Ekerenaar of een Ekerse vereniging te eren voor een buitengewone bijdrage op cultureel, sportief, artistiek, sociaal of economisch vlak en als blijk van inzet voor de Ekerse gemeenschap.

De naam van deze prijs verwijst naar de 'akers', de bierbrouw ketels die prijken op het wapenschild van Ekeren, en legt een mooie verbinding met de Ekerse bijnaam 'bierpruvers'.

Dit jaar werden acht genomineerden genomineerd voor de prestigieuze prijs: Werkgroep Ekeren Zingt, F.C. Ekeren, Mia Hoeykens, Eddy Aelbrecht, Marcel Van Oorschot, Marc Wouters, Willy Ibens en Piet Ostijn. De jury, samengesteld uit vertegenwoordigers van iedere politieke fractie in de districtsraad en afgevaardigden uit diverse adviesraden, stond voor een pittige uitdaging.

Districtsburgemeester Koen Palinckx, die de uitreiking leidde, noemde het een haast onmogelijke opgave. Uiteindelijk viel de keuze van de jury op Marcel Van Oorschot, die zich al vele jaren onvermoeibaar heeft ingezet bij tal van activiteiten en evenementen van het district. Eddy zelf was zeer vereerd met de nominatie ... en voor ons blijft hij de buitengewone voorzitter die D&M liet groeien tot de club die we vandaag zijn en Ekeren mee op de (sport)kaart zette tot ver buiten de districtsgrenzen!





D&M GAAT INTERNATIONAAL - LISA EN LOTTE DOEN MEE IN LOULÉ...

Deugd en Moed schittert intussen ook op het internationale toneel van de gymnastiek. Dit jaar mochten maar liefst drie van onze talentvolle gymnasten aantreden op internationale wedstrijden. Hiervoor reisden ze af naar het zuiden, waar ze deelnamen aan competities in Portugal en Spanje. Het blijft indrukwekkend om plotseling tussen de absolute wereldtop van trampoline- en tumblinggymnasten te staan. Voor onze gymnasten betekende dit niet alleen een sportieve uitdaging, maar vooral ook een onvergetelijke ervaring die hen voor altijd bij zal blijven.



Op 21 oktober vertrokken Lisa en Lotte samen met mij naar Loulé in Portugal om daar deel te nemen aan de Loulé cup. Dit is een wedstrijd waar gymnasten uit verschillende landen aan deelnemen. Dit jaar waren er gymnasten uit maar liefst 17 landen waaronder Zuid-Afrika, Nieuw-Zeeland, Spanje, ...

De perfecte gelegenheid om wat internationale ervaring op te doen. We verbleven daar samen met de gymnasten van CSA Kempen en de gymnasten KDT Diest in een leuke villa.

Dag 1 stonden er enkel 2 trainingen op het programma, één in de ochtend waarbij Lisa en Lotte eerst eens de zaal konden ontdekken en de trampoline konden voelen en dan nog een training in de avond om de laatste puntjes op de i te zetten aan hun wedstrijdreeksen.

Ze waren er klaar voor! Donderdag was het de grote dag voor Lotte op DMT. Er was een groot deelnemersveld van maar liefst 8 blokken. Ze kwam redelijk vroeg in actie, dus na haar wedstrijd die goed was verlopen was het nog een lange dag afwachten waar ze zou stranden. Ze eindigde 10de van 75 deelnemers. Wat een mooi resultaat! De dag nadien was het Lisa's beurt op de DMT en mocht Lotte nog eens springen op de maxi trampoline. Lotte ging van start en na een goede eerste reeks ging het even mis in de 2de. De andere meisjes van ons team deden het wel goed waardoor de meisjes een bronzen medaille behaalden in de teamcompetitie.

Vervolgens was Lisa aan de beurt. Door enkele blessures was het afwachten hoe het zou verlopen maar ook Lisa sprong 2 knalreeksen. Zij eindigde hiermee mooi 14de van de 44. Wat mogen ze allebei trots zijn! Een mooie ervaring met een leuk team. Op naar meer!

~ Sandra (trainster trampoline)



Ook Lotte brengt zelf nog een verslagje uit:

"Ik ben van 21 tot 27 oktober naar Loulé in Portugal gegaan samen met Sandra en Lisa. Ik deed mee aan dubbele mini en maxi trampoline. Voor dubbele mini was ik 10de van de 75. Bij maxi ging het jammer genoeg even fout. Voor maxi waren we 3de en hebben we een teambeker gekregen.

Het was een leuke week met mooi weer en fijne mensen. Het was onvergetelijk!"

~ Lotte Van de Vyver



LOTTE (2DE VAN RECHTS) OP HET PODIUM MET DE GYMNASTEN VAN DE ANDERE CLUBS WAAR ZE SAMEN EEN TEAM MEE VORMDE

... EN DIEGO SPRINGT MEE OP HET WAGC



Van 13 tot 16 november 2025 vond in Pamplona (Spanje) de World Age Group Competitions (WAGC) plaats voor Trampoline, Trampoline Synchroon, DMT en Tumbling. Deze jongerencompetitie volgt meteen na het WK.

De WAGC is een internationaal toernooi voor jongeren van 11 tot 21 jaar.

Het Belgische team reisde met 35 gymnasten, 8 trainers, 5 juryleden, 1 Head of Delegation en 1 kinesist naar Spanje om het op te nemen tegen deelnemers uit de hele wereld.

Voor deze internationale competitie werd een uitgebreide selectieprocedure georganiseerd.

Op basis van de resultaten in de selectiewedstrijden werd een eindranking opgesteld. Alleen de top 4 per categorie kreeg de kans zich in te schrijven en af te reizen naar Pamplona.

Diego Cerqueira uit onze club was één van de tumblers geselecteerd in de categorie voor jongens 17-21 jaar. Hij kwam in actie tijdens de eerste kwalificatiedag. Zijn coaches Eddy en Merel reisden mee richting Pamplona om hem daar aan te moedigen. Diego bracht krachtige reeksen op de tumblingbaan, maar had helaas een "herhaling" in de tweede reeks wat impact had op zijn punten. Hij kon hierdoor de finale niet bereiken en eindigde op de 25ste plaats.

We zijn ontzettend trots op het afgelegde parcours. Diego liet zien dat hij klaar is om mee te strijden tussen de wereldtop en er volgen vast nog kansen in de toekomst.



Foto's met de Belgische delegatie bij vertrek op Zaventem, zijn trouwe supporters die mee naar Pamplona reisden en Diego net voor de wedstrijd in de fenomenale sporthal.

Los deze woordzoeker op en kijk welke letters er overblijven om zo de oplossing te vinden...



Kleur je eigen kerstbal hierboven!

Z	S	A	L	I	G	K	E	R	S
F	A	T	L	O	R	P	O	K	H
O	L	G	A	L	S	D	A	R	A
T	T	M	A	I	L	L	O	T	L
O	O	P	U	C	M	A	E	T	L
S	J	I	R	P	R	E	K	A	O
F	E	A	C	R	O	G	Y	M	W
E	S	H	S	A	W	R	A	C	E
T	A	L	A	G	N	R	U	T	E
S	A	A	L	U	C	E	P	S	N

ACROGYM
AKERPRIJS
CARWASH
FOTO
HALLOWEEN
KOPROL
MAILLOT
RADSLAG
SALTO
SPECULAAS
TEAMCUP
TURNGALA

Oplossing

[illegible]



WEDSTRIJDKALENDER

Het wedstrijdseizoen gaat van start in januari. Onze gymnasten komen in actie in het I, C, B en A-niveau. Eerst nemen ze deel aan de provinciale voorrondes waarbij ze zich kunnen selecteren voor het Vlaams en eventueel nadien het Groot Belgisch Kampioenschap.

Voor sommigen onder hen is het de eerste wedstrijdervaring, spannend! Kom mee supporteren!

Datum	Wedstrijd	Niveau	Discipline	Locatie
10-11 januari 2026	Zeestern trials	BCI	ACRO	De Panne
10-11 januari 2026	Teamcup tumbling	-	TU	Eeklo
17-18 januari 2026	Provinciale voorronde 1 Wedstrijd 1 I-niveau TRA	AB I	TRA	Zonhoven
24-25 januari 2026	Provinciale voorronde 1	AB	DMT	Veltem-Beisem
31 jan-1 feb 2026	Provinciale voorronde 1	CI	ACRO	Lochristi
31 jan-1 feb 2026	Wedstrijd 1 I-niveau TU	I	TU	Petegem-aan-de Leie
31 jan-1 feb 2026	Wedstrijd 2 I-niveau TRA	I	TRA	Vosselaar
7-8 februari 2026	Provinciale voorronde 1	AB	TU	Ieper
7-8 februari 2026	Provinciale voorronde 2	AB	DMT	Hasselt
7-8 februari 2026	Provinciale voorronde 1	AB	ACRO	Zonhoven
14-15 februari 2026	Provinciale voorronde 2	CI	ACRO	Alken
28 feb-1 maart 2026	Wedstrijd 2 I-niveau TU	I	TU	Kortenberg
28 feb-1 maart 2026	Provinciale voorronde 2	AB	TRA	Beveren-Waas
28 feb-1 maart 2026	Provinciale voorronde 2	AB	ACRO	Merksem
7-8 maart 2026	Provinciale voorronde 2	AB	TU	Bree
7-8 maart 2026	Provinciale voorronde 3	AB	DMT	Niel
7-8 maart 2026	Provinciale voorronde 3	CI	ACRO	Destelbergen
14-15 maart 2026	Provinciale voorronde 3	AB	TRA	Wielsbeke
14-15 maart 2026	Provinciale voorronde 3	AB	ACRO	Bazel
21-22 maart 2026	Wedstrijd 3 I-niveau TU	I	TU	Schelle
21-22 maart 2026	Wedstrijd 3 I-niveau TRA	I	TRA	Knokke-Heist
28-29 maart 2026	Provinciale voorronde 3	AB	TU	Oud-Turnhout
28-29 maart 2026	Provinciale voorronde 4	CI	ACRO	Hasselt
4 april 2026	Provinciale voorronde 4	AB	ACRO	Breendonk



Eén van de eerste hoogtepunten op het wedstrijd programma is de Teamcup tumbling.

Tijdens deze spannende wedstrijd kunnen de clubs teams vormen die samen – in plaats van individueel – hun sprongen uitvoeren. Gezamenlijk verzamelen ze punten, op jacht naar een felbegeerde plek op het podium. Onze tumblers kijken elk jaar enorm uit naar deze uitdaging en zullen ook dit seizoen weer enkele teams afvaardigen.

Ze nemen natuurlijk graag een enthousiaste groep supporters mee, dus zet 10/11 januari alvast in jullie agenda en kom onze teams luidkeels aanmoedigen!

Datum	Wedstrijd	Niveau	Discipline	Locatie
25-26 april 2026	Vlaams kampioenschap en Wedstrijd 4 I-niveau	CI	ACRO	Genk
25-26 april 2026	Vlaams kampioenschap	AB	DMT	Hulshout
1-2 mei 2026	Vlaams kampioenschap	AB	TU/TRA	Willebroek
2 mei 2026	Vlaams kampioenschap	B	ACRO	Mariakerke
9-10 mei 2026	Wedstrijd 4 I-niveau TU/TRA	I	TU/TRA	Wevelgem
14-17 mei 2026	Special Olympics	-	G-GYM	Hoge Venen
23, 24 en 25 mei 2026	Groot Belgisch kampioenschap	AB	TU/TRA/ACRO	Gent (Topsportthal)

D&MEMORY LANE | BACK TO 2023



Wist-je-dat wij een archief hebben met artikels en foto's uit het rijke D&M verleden?

Dat bracht ons op het idee om gezellig het archief in te duiken en deze rubriek "D&Memory Lane" te brengen in ons clubblad. Ongetwijfeld zal dit leuke herinneringen oproepen bij wie er toen al bij was of een kijkje geven in onze clubgeschiedenis aan de nieuwere leden.

Back to 2023 | In een nog niet zo ver verleden werden de wereldkampioenschappen Artistieke Gymnastiek gehouden in het (toen nog) sportpaleis te Antwerpen.

We konden de absolute wereldtoppers in de gymnastiek aan het werk zien. Wij waren toen met ons bestuur te gast in de VIP-loge en wisten een Meet & Greet met Nina Derwaelt te versieren.

Al deze toppers, waaronder Nina, startten ooit hun gymnastiekcarrière in een lokale vereniging. Zij wist een uniek palmares bij elkaar te turnen aan de brug met ongelijke leggers, werd o.a. Olympisch kampioene in 2021, en meermaals Wereld- en Europees kampioene. Vele van onze jonge gymnasten keken enorm naar haar op en vonden het jammer dat ze op "turnpensioen" ging.

Eén van onze trampolinespringers, Fien, werd door GvA hierover geïnterviewd.



Suzanne, Lotte, Sophie en Fien zijn grote fans van Nina Derwaelt én zelf fervente turnsters. "Ze is echt 'keispecial' voor ons." © Patrick De Roo

+ Jonge turnsters over hun grote voorbeeld Nina Derwaelt: "Alsof ze een superheld is die kan vliegen"

Het nieuws dat Nina Derwaelt stopt met turnen, leeft in de sportwereld. Het laat ook de allerkleinsten niet onberoerd. Wij spraken met Suzanne, Lotte, Sophie en Fien, vier turnstertjes die enorm opkijken naar Nina. "Ze is echt mijn nummer één."

Fien Minnaert (8) uit Ekeren: "Ik begon met turnen omdat ik wilde kunnen wat Nina deed"
Fien Minnaert uit het Antwerpse Ekeren is pas 8 jaar maar moet net als Suzanne, Sophie en Lotte niet lang nadenken over wie haar grote idool is: "Nina Derwaelt! Ik turn al heel lang, van toen ik 3 jaar was. Ik ben ermee begonnen omdat ik wilde kunnen wat Nina deed."



Fien moet niet lang nadenken over wie haar grote idool is: "Nina!" © Patrick De Roo



Onze voorzitter Eddy ging mee supporteren tijdens de Olympische Spelen in Parijs. Wie weet heeft ons turngala in het thema "Olympus Online" ook wel een link in petto met de Olympische Spelen?

Als Fien haar grote voorbeeld ooit in het echt zou mogen ontmoeten, dan weet ze al perfect wat ze tegen Nina zou zeggen: "Ik wil dat ze weet dat iedereen heel grote fan van haar is, en dat ze echt keispecial is voor mij."



TURN- EN DANSGALA "OLYMPUS ONLINE"

Vraag je aan onze ancien-leden wat hun favoriete hoogtepunt is bij D&M? Dan antwoorden ze steevast het tweejaarlijkse turn- en dansgala.

Aan het eind van vorig seizoen zijn we volop gestart met de voorbereidingen.

We hebben weer **vier spectaculaire voorstellingen** in petto.

- Zaterdagmiddag 9 mei 2026 om 14.00u
- Zaterdagavond 9 mei 2026 om 19.00u (VIP-voorstelling)
- Zondagochtend 10 mei 2026 om 10.30u (met ontbijt)
- Zondagmiddag 10 mei 2026 om 15.00u



Kom alvast mee in de sfeer met een terugblik op de vorige gala's

<https://www.deugdenmoed.be/clubactiviteiten/turn-en-dansgala>

Wie wanneer optreedt en wanneer de repetities vallen kunnen jullie terugvinden op de affiches in de gymhal of via onze website.

Om jullie nieuwsgierigheid niet langer op de proef te stellen, lichten we alvast een tipje van de sluier op -of beter gezegd, van het Griekse gewaad! Dit jaar dompelen we ons volledig onder in het thema "Olympus Online", waarbij de mythische Griekse goden op een verrassende, eigentijdse manier tot leven worden gewekt...

Alle **informatie** over het turn- en dansgala kunnen jullie nalezen via:

<https://www.deugdenmoed.be/turn-en-dansgala-2026>

Meer informatie volgt ook nog via brieven en wordt gaandeweg toegevoegd op onze website. Noteer ook alvast de data voor de **ticketverkoop**! Op 25 februari 2026 starten we de VVK in het thema met een "Goddelijke voorverkoop" in onze gymhal. Enkel op die dag met extra korting per ticket! Nadien start de officiële voorverkoop... wees er snel bij want de tickets vliegen vaak de deur uit met uitverkochte shows.



Hoe kunnen jullie ons helpen in aanloop naar het gala?

Zoals ieder turn- en dansgala, zullen wij ook weer een **tombola** organiseren. Heb jij/jouw bedrijf zelf nog tombolaprijzen? Dan mag je deze altijd komen binnenbrengen op het secretariaat.

We zoeken ook **sponsors** die willen adverteren in het programmaboekje of spandoeken willen hangen. Als je als lid een nieuwe zilveren of gouden sponsor aanbrengt, hebben wij voor jou respectievelijk 2 en 4 gratis VIP-tickets liggen als **beloning**. Voor meer informatie over de voorwaarden wat betreft sponsoring, kan je ons contacteren via voorzitter@deugdenmoed.be of flikflakske@deugdenmoed.be. Ook sponsoring in natura is welkom, we denken dan vooral aan de catering.

We verwelkomen een nieuwe D&M sponsor



ALGEMENE
ELEKTRICITEITSWERKEN

SERVICES EN DIENSTEN

- Meer dan 25 jaar ervaring
- Snelle service
- Gratis prijsofferte
- Elektrische keuringen
- Elektrische schema's
- Huishoudelijke werken
- Volledige renovaties
- Industriële elektriciteit
- Interventies
- Video- en parlofonie
- Verlichting
- Laadpalen

CONTACT

+32 (0)496 72 55 59
sethalys@telenet.be
info@tkadooke.be
www.sethalys.be



WIJ DANKEN ONZE SPONSORS

**Uitvaartzorg
De Waele**

Een waardig afscheid,
met zorg en aandacht.

Tel. 03 542 36 16



www.funeralco.be



THE GYM

KINESITHERAPIE CORMAN

WWW.THEGYMCORMAN.BE

 F.VERBIESTSTRAAT 7D, 2180 EKEREN  +32 496280193





Multimedia voor iedereen
& Photobooth



JAKO SPORTSHOP



 www.tkadooke.be
(webshop)

 info@tkadooke.be

 Kapelsesteenweg 416
2930 Brasschaat-Mariaburg

 0468/118990



Bossuyt
Ekeren
info@bakkerijbossuyt.be

HD GRAND-CAFE
HET DISTRICT
EKEREN



CITROËN





VAN GANSEN

EKEREN

Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw

Oorderseweg 83 bus 6

2180 Ekeren

