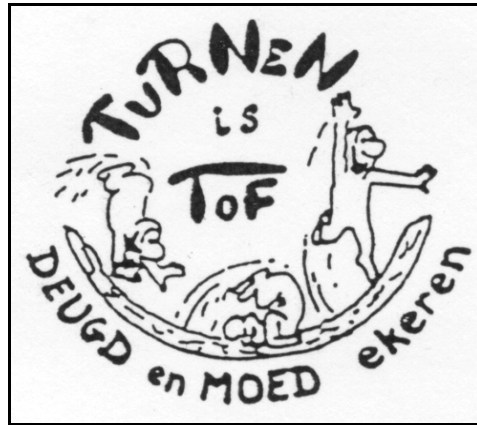


't Flikflakske



Bestemd voor:

Januari 2006, Jaargang 4, Nummer 3

Clubblad Turnkring Deugd en Moed Ekeren VZW

Voor leden, ouders, bestuur, lesgevers en sympathisanten

<http://www.deugdenmoed.be/>

V.U. Deugd en Moed Ekeren VZW, FR. Lenaertsstraat 25, 2180 Ekeren



Kalender 2005-2006

4 februari 2006	Prov. kamp. Acro en Tumbling	Wintam
5 februari 2006	Prov. Kamp. Trampoline A en B	Brasschaat
11 februari 2006	Spaghettifuif	Ekeren
18 februari 2006	Federaal kamp. Trampoline	Vosselaar
19 februari 2006	Prov. kampioenschap Dans	Berchem
19 februari 2006	Federaal Kamp. Acro en Tumbling	Beveren
Te bepalen	Federaal kamp. Jazz	
19 maart 2006	Open trofee acro/tumbling	Beveren
22 april 2006	Turn- en dansgala 2006	Ekeren
juni 2006	Eindejaarsfeest (lesgevers/bestuur)	Ekeren

Turn- en dansgala
Zaterdag 22 april 2006 om
18u30 in 't Venneke

Spaghettifuif
Zaterdag 11 februari 2006 om 18u30
Lourdes-instituut Ekeren

Beste lezer,

Aan iedereen van onze leden en hun familie, trainers, bestuursleden, en sympathisanten wensen we een prachtig 2006 toe.

De eindejaarsfeesten zijn net achter de rug of het nieuwe wedstrijdseizoen voor jazz, tumbling, trampoline en acro staat reeds voor de deur. Aan alle deelnemers wensen we goede resultaten en veel fairplay toe.

We nodigen U allen uit op de jaarlijkse spaghetti-instuif die dit jaar plaatsvindt op zaterdag 11 februari 2006 in het Lourdes-instituut te Ekeren.

Namens de raad van beheer van Deugd en Moed Ekeren VZW,
Eddy Aelbrecht, Voorzitter

Inhoud

Voorpagina	1
Kalender	2
Voorwoord/inhoud/redactie	3
Datums van leswisselingen	4
Spaghetti-fuif	5
Wafel-, marsepein- en truffelslag	6
Nieuwsflash	7-9
Spelpagina	10
Deugd en Moed@the web	11
De achterkant	12

Redactie:

Eddy Aelbrecht
Katrien De Pauw
Jessica Vervoort

Reacties:

Plasstraat 73 bus 3
2940 Hoevenen
flikflakske@pandora.be

Drukker:

Martine De Witte

Verschijnt op 350
exemplaren en digitaal
op
www.deugdenmoed.be

!!!!**Datums van leswisselingen**

Op de volgende datums is het toneel of een andere activiteit in de Ekerse Theaterzaal en kan er bijgevolg niet geturnd worden of dient er stipt gestopt te worden. Voor de datums waarnaast niets vermeld is, geldt de vaste regeling.

Dinsdag	17/01/06	Turnen tot 19u50
Woensdag	30/01/06	
Dinsdag	31/01/06	
Zaterdag	11/02/06	Geen turnen mogelijk
Dinsdag	14/02/06	
Woensdag	15/02/06	
Vrijdag	10/03/06	
Maandag	13/03/06	
Vrijdag	17/03/06	
Maandag	20/03/06	
Dinsdag	21/03/06	

Het is nog niet helemaal duidelijk, maar houd er rekening mee dat van 27/03/06 t.e.m 31/03/06 de culturele week kan doorgaan en turnen dan niet mogelijk zal zijn.

Vrijdag	21/04/06	Turnen tot 19.30u
Dinsdag	25/04/06	
Vrijdag	28/04/06	
Zaterdag	03/06/06	Geen turnen mogelijk
Vrijdag	24/06/06	Geen turnen mogelijk.
Vrijdag	23/06/06	Turnen tot 19.30u

VASTE REGELING:

Dinsdag: Dames sprongen turnen van 21u00 tot 22u30 in de Blarenstraat, Tumbling turnt op donderdag van 18u30 tot 20u00
Vrijdag: Groepen blijven behouden maar dienen stipt om 19u50 te stoppen.
Zaterdag: Geen tumbling

Als de zaal op andere dagen bezet is: aparte regeling wordt meegedeeld per groep.



Spaghettifuif Zaterdag 11 februari 2006

Wij nodigen u allen -leden, familie en vrienden- uit op onze **8^{ste} Spaghetti-Instuif**, georganiseerd door de vriendenkring Turnkring Deugd en Moed Ekeren. Deze gaat door op **zaterdag 11 februari 2006** in de refter van het **O.L.V. van Lourdes-instituut** (ingang en parking via Kattenberg). We **aperitieven van 18u30 tot 19u00** en daarna wordt de spaghetti à volonté opgediend. Achteraf zorgt onze DJ van dienst voor de nodige muziek en swingen we met z'n allen de nacht in, ambiance verzekerd!

Wij hopen dat er veel volk komt meevieren, een ideale gelegenheid om met je hele groep af te spreken. (Tafels voor groepen kunnen gereserveerd worden)

Een inschrijvings-formulier vind je in dit boekje, de strook mag je afgeven aan een bestuurslid, samen met gepast geld in een envelop. Gelieve zo snel mogelijk in te schrijven, liefst nog voor 9 februari 2006. Inschrijven kan ook via mail (deugdenmoed@pandora.be), maar deze inschrijving is pas definitief als je de eerstvolgende les betaalt. De allerlaatste inschrijvingsdag is donderdag 9 februari 2006.

Als je met andere families aan één tafel wil zitten, kan je dit best op voorhand opgeven, ofwel gebruik je samen één inschrijvingsformulier.

Wafel-, marsepein- en truffelslag 2006

Wij danken iedereen voor zijn inzet tijdens onze jaarlijkse lekkernijslag. De totale winst bedraagt euro 2.596.19 euro

Met deze winst wordt het volgende aangekocht (de bestellingen zijn reeds gemaakt en het materiaal wordt ten laatste in februari 2006 geleverd):

1 Valkuilmat
1 Springplank nieuw model conform richtlijnen FIG
Klein materiaal voor de Blarenstraat (halters en rekkers)

Verder wordt al ons materiaal nagekeken door een gespecialiseerde firma (Eurogym) en hersteld indien nodig.

We danken al onze verkopers.

Graag danken we in het bijzonder onze top-verkopers. Zij kregen reeds een stripalbum als beloning. Dit jaar waren dit in alfabetische volgorde:

Aelbrecht Jade, Cornelios Kirsten, Dams Natasja, De Cock Tine, De Winter Jolien, Duytschaever Marlies, Loots Eline, Groffen Renild, Janssens Hannah, Michiels Lissa, Michiels Juanita, Moens Nathalie en Stephanie, Peleman Christel, Schoenmaekers Lieve, van Bergen Wendy, Van Den Branden Larissa, Van der Linden Lilianne, Van Droogenbroeck Rani, Van Steenkiste Tine, Vandemeersche Evy, Vermeylen Asha.

Van harte proficiat aan iedereen!



Nieuwsflash

Uniform

Alle leden van Deugd & Moed dienen over het uniform te beschikken en dit te dragen tijdens de lessen. Er kunnen nog steeds T-shirts besteld worden tegen de democratische prijs van 11,20 EUR. Onze wedstrijdgymnasten dienen ook over het trainingspak van de club te beschikken, er zijn er nog steeds in stock. De prijzen, afhankelijk van de maat, bedragen 32,50 EUR voor kindermaten en 37,00 EUR voor volwassenen.

Maillots dienen steeds op maat gemaakt te worden. Inlichtingen bij Hilda Verresen (03/542.67.88) Uniform nodig? Vraag informatie bij de zaalverantwoordelijke.

Verloren voorwerpen

Elke week blijft er veel kleding achter in de kleedkamers, dit bewaren wij allemaal. Ben je iets kwijt, vraag er dan naar! De verantwoordelijke hiervoor is Martine de Witte.

2^{de} hands Uniformen

De vraag is en blijft groot naar 2^{de} hands uniformen (maillots, trainingen en eventueel ook T-shirts). Indien U iets aan te bieden heeft, kan U dat steeds melden aan het bestuur. Wij zorgen dan voor de rest.

Verslag wedstrijd lange mat recreatief 19 november 2005

Zaterdag 19 november, heel vroeg 's morgens stonden de meisjes van de keur klaar voor hun allereerste wedstrijdje. Bibberend van de kou (of van de zenuwen) vertrokken we naar Ravels. Na het inturnen en met hun haren vol glitter, waren ze klaar om de jury te trotseren. Eens horen wat de meisjes zelf vonden van hun wedstrijd.

Nathalie Moens & Asha Vermeylen - benjamins C

Hoi, wij zijn Asha en Nathalie. Toen we deze morgen in Ravels aankwamen, hebben we ons omgekleed en toen mochten we inturnen op de tumblingbaan. We moesten helemaal eerst van de groep turnen en we waren allebei toch wel zenuwachtig. Mijn tweede reeks ging het best, maar daar had ik ook het hardst op geoefend en de andere was ook wel moeilijk (Asha). Ik vond overslag het moeilijkst en heb daar dan ook heel hard op moeten oefenen maar uiteindelijk is het gelukt en heb ik een goeie oefening geturnd. Juf Ellen zei dat het heel goed was - volgend jaar doe ik zeker terug mee! (Nathalie)

Elke Steegmans, Yoni & Kyane Verdonck - benjamins D

We vonden de wedstrijd heel leuk en we zouden graag een medaille winnen.

Kyane: de eerste oefening vond ik heel moeilijk want ik moest radslag doen en koprol rugwaarts. De oefening was ook heel lang en soms vergeet ik een stukje maar ik vond het heel leuk.

Yoni: Onze juf vond onze oefeningen heel goed en mijn papa heeft de hele wedstrijd gefilmd!

Evelyne Pauwels & Marlies Duytschaever - miniemen C

Onze groep moest turnen op de tumblingbaan omdat we moelijkere oefeningen hebben en overslag moeten doen. Wij moesten heel lang wachten want we turnden in de laatste groep. Er waren heel veel meisjes in onze categorie - wel 43! We weten nog niet hoe we het gedaan hebben, want de prijsuitreiking is pas over een half uurtje. Nu gaan we nog even turnen.

Ook in de namiddag hebben onze meisjes nog heel goed geturnd. Proficiat aan alle meisjes en juf Ellen natuurlijk.

Ze hebben deze keer geen medailles gehaald (al scheelde het voor sommige DME-ertjes niet veel) maar ze zijn supergemotiveerd om het volgende keer nog beter te doen.

Turn- en dansgala 22 april 2006

Op zaterdag 22 april 2006 is het weer zover: het 2-jaarlijkse turn-en dansgala van Turnkring Deugd en Moed Ekeren. Wij willen U nogmaals vragen om deze datum zeker vrij te houden en om vanaf nu de lessen elke keer bij te wonen. Het is namelijk niet mogelijk voor een trainer/ster om een degelijke oefening in mekaar te steken als niet iedereen steeds aanwezig is.

Alle inlichtingen over het gala (volgorde nummers, repetities, kledij, voorverkoop inkomkaarten) vindt U in 't Flikflakske van februari 2006. Wij zoeken nog ouders die ons willen helpen op vrijdag 21 en zaterdag 22 april 2006 om de zaal klaar te zetten. Wij hebben veel helpende handen nodig. Interesse, laat het even weten aan het bestuur of op 03/297.08.19 (Eddy Aelbrecht).



Spelpagina

Een sudoku is een veld met 9 x 9 vakjes, dat onderverdeeld is in 9 vakken. Ieder vak bevat dus 9 kleinere vakjes. Het is de bedoeling dat:

- iedere rij de getallen van 1 tot 9 bevat.
- iedere kolom de getallen van 1 tot 9 bevat.
- ieder vakje de getallen van 1 tot 9 bevat.

Dit betekent dus dat op iedere rij en kolom maar 1 keer een bepaald getal voorkomt. Succes!

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9

@

Deugd en Moed @ the Web

Het wedstrijdseizoen is in aantocht. Heel wat turnsters, turners en onze dansgroep zullen ons vertegenwoordigen in een aantal wedstrijden. Willen jullie hiervan op de hoogte blijven of een keer kijken hoe ze het ervan af hebben gebracht?! Alle resultaten kan je bekijken op www.turnsportvlaanderen.be!

Sporten is gezond zeggen ze altijd maar dat kan wel eens tegenvallen! Op <http://www.wvc.vlaanderen.be/gezondsporten/> kan je meer informatie vinden over blessures of hoe je die kan vermijden. Je kan ook informatie opzoeken omtrent trainen en voeding! Laat sporten écht gezond zijn!

Momenteel zijn 5 auditeurs bezig om in drie jaar tijd alle Vlaamse gymnastiekclubs minstens 1 keer met het instrument te benaderen. Bedoeling is om de kwaliteit van het gymnastiekaanbod in Vlaanderen te verbeteren en potentiële klanten (lees: toekomstige leden) beter te informeren over het actuele aanbod. Hiervoor wordt ondermeer een kwaliteitslabel uitgereikt aan alle clubs die aan de minimale vereisten en normen voldoen. Bovendien worden de gecertificeerde verenigingen met hun aangeboden programma vermeld op de officiële [IKGym-site](http://www.ikgym.be)! Uw club Deugd en Moed Ekeren VZW staat ook vermeld op de website www.ikgym.be.

**Vriendenkring Deugd & Moed Ekeren**

Nodigt U uit op de jaarlijkse

Spaghettifuif

Op zaterdag 11 februari 2006 om 18u30

Spaghetti à volonté en daarna FUIF met gevarieerde muziek

Inschrijven door middel van ingesloten inschrijvingsbewijs.

Wij hopen alle leden, lesgevers en familieleden/vrienden te mogen ontmoeten.

meer info op pagina 5 in dit boekje

