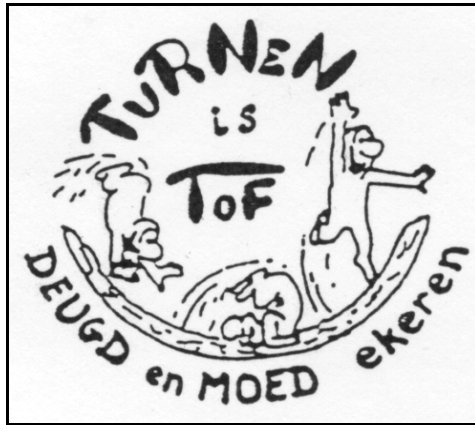


't Flikflakske



Bestemd voor:

OKTOBER 2005, Jaargang 4, Nummer 2

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

13 november 2005	Acro- en Tumbling-happening	Beveren
16 november 2005	Gymnastiekland	Ekeren
19 november 2005	Recreatieve wedstrijd lange mat	Ravels-Weelde
20 november 2005	Prov. Kampioenschap trampoline C	Brasschaat
25 november 2005	Truffel-, marsepein- en wafelslag	Ekeren
26 november 2005	Danshappening	Heusden-Zolder
30 november 2005	Sint bij kleuters	Lambertus
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

Beste lezer,

Ons sportjaar draait op volle toeren. De eerste wedstrijden zijn reeds achter de rug, de club werd aan een Gymnastiek-audit (IK-GYM) onderworpen en behaalde opnieuw het felbegeerde IK-GYM-label voor 2005 tot en met 2008 en de truffelslag staat voor de deur.

Wij hopen dat onze gymnasten/dansers weer veel truffels/wafels of marsepein gaan verkopen. Onze club gebruikt de opbrengst dit jaar om een valkuilmat en klein sportmateriaal aan te kopen.

Voor vragen, suggesties, klachten kan u steeds bij het bestuur terecht. We doen er alles aan om iedereen tevreden te stellen. We wensen jullie fijne turnweken,

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

Inhoud

Voorpagina	1
Kalender	2
Voorwoord/inhoud/redactie	3
Programma 2003-2004	4
Datums van leswisselingen	4-5
Wafel-, marsepein- en truffelslag	6-7
Nieuwsflash	8-10
IK-Gym	11-12
Wist-je-datjes	13
Spelpagina	14
Aandachtspunten/afspraken	15
Deugd en Moed@the web	16
Verzekering Ethias	17-18
	19
De achterkant	20

Redactie:

Eddy Aelbrecht
Katrien De Pauw

Reacties:

Plasstraat 73 bus 3
2940 Hoevenen
flikflakske@pandora.be

Drukker:

Martine De Witte

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

Programma 2005-2006

De lessen zijn allemaal reeds een aantal weken bezig en volgende wijzigingen werden aan het uurrooster aangebracht.

Keurgroepen:

Basiskeur: 15u00-16u30
Keur: 16u30-18u00

Tumbling beginners zaterdag: 09u50-11u20
Tumbling gevorderden zaterdag: 09u50-11u50

!!!!**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 (zie volgende bladzijde).

Woensdag	09/11/05	Turnen vanaf 16.30u
Dinsdag	15/11/05	
Vrijdag	18/11/05	
Vrijdag	25/11/05	
Vrijdag	02/12/05	
Dinsdag	13/12/05	
Donderdag	22/12/05	Geen turnen mogelijk
Dinsdag	17/01/06	
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:

Als de zaal op dinsdag bezet is:

Dames sprongen turnen van 21u00 tot 22u30 in de Blarenstraat
Tumbling turnt op donderdag van 18u30 tot 20u00

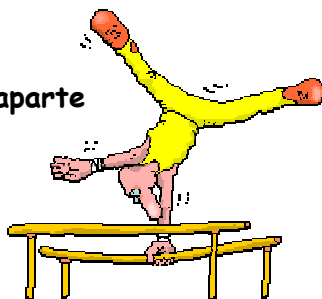
Als de zaal op vrijdag bezet is:

Groepen blijven behouden maar dienen stipt om 19u50 te stoppen

Als de zaal op zaterdag bezet is:

Geen tumbling

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



Wafel-, marsepein- en truffelslag 2005

Beste ouders en leden,

Zonder materiaal kan er niet geturnd worden. Ook het onderhoud van onze toestellen en het huren van de zalen kosten ons enorm veel. Vorige jaren kwamen reeds de groepen trampoline, tumbling, jazz, step-aerobic, acro-gym, recreatieve groepen en kleutergym aan de beurt. Dit jaar zouden we graag een valkuilmat aankopen voor Lambertus en klein materiaal voor de Blarenstraat (gewichtjes / rekkers etcetera).

Daarom durven we ook dit jaar erop rekenen dat iedereen die bij onze club aangesloten is, zijn beste beentje zal voorzetten om een denderend resultaat te bereiken bij onze jaarlijkse truffel-, marsepein- en wafelslag. Per schijf van 80 euro verkochte truffels, wafels of marsepein ontvangt de verkoper een stripalbum.

Iedereen heeft reeds een brief ontvangen en enkele verkoopblaadjes. Natuurlijk kan je er steeds bijvragen aan de bestuursleden.

Er zijn deze keer terug vanille en vanille/chocolade **wafels** te verkrijgen, **marsepein** trachten we ook weer aan de man te brengen. Zoals elk jaar zijn er weer **cacao- en schilfertruffels** te koop, bij deze laatste soort kan je kiezen uit een melkchocolade en pure chocolade. Er zijn ook nog truffels met hazelnootvulling te koop. Het klinkt dus lekker!

Hoe bestel je?

Vul bijgaande strookjes in en geef ze af tijdens de les aan je groepsverantwoordelijke of trainer/ster. Alles moet binnen zijn op **zaterdag 12 november 2005**. Wacht niet te lang met verkopen en spreek iedereen aan die je kent: familie, vrienden, buren en collega's.

Levering:

Al deze lekkernijen dienen afgehaald te worden op **vrijdag 25 november 2005 tussen 10u00 en 19u00** in het Kajotterslokaal achter het Ekers Hof (Klein Steenstraatje).

**Nieuwsflash****Kom op tegen kanker**

Deugd en Moed nam deel aan de actie 'Kom op tegen Kanker': we verkochten plantjes aan de ingang van de GB in Ekeren op



18 september 2004. Enkele bestuursleden, lesgevers en leden namen die taak op zich en toonden hiermee dat ook bij onze club het hart op de juiste plaats zit.

Gymgala

NIET TE MISSEN! Op vrijdag 17 december 2004 organiseert de Gymnastiek Federatie Vlaanderen de zesde editie van het Antwerp Olympic Gymgala Flanders. Het Antwerps sportpaleis verwelkomt opnieuw de beste nationale en internationale gymnasten in alle disciplines! Een uniek evenement waar heel wat turnfans naar uitkijken! Onze club ging al meermaals naar dit spektakel kijken en we hopen u ook dit jaar weer warm te krijgen.

Het zal een schitterende show worden met 's werelds beste gymnasten uit Rusland, Oekraïne, Roemenië, Brazilië en de Verenigde Staten. Ook de wereldtop Trampoline, Tumbling en Acro zal aanwezig zijn en uiteraard nemen onze Belgische topgymnasten ook weer een belangrijke plaats in! **OPGELET!** In tegenstelling tot vorig jaar vindt er slechts één editie plaats van het gymgala! Snel tickets bestellen is dus de boodschap! Dit kan u doen via de website www.GymFed.be.

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.

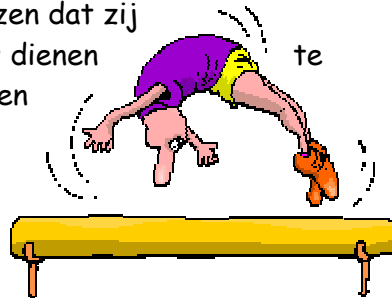
Maillots dienen steeds op maat gemaakt te worden. Inlichtingen bij Hilda Verresen (03/542.67.88) Uniform nodig? Vraag informatie bij de zaalverantwoordelijke.

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.

Kleuterturnen

Wij willen de ouders er nog eens op wijzen dat zij tijdens de les buiten op hun kleutertjes dienen wachten, zodat de kinderen rustig kunnen turnen. Graag vragen we ook dat de ouders hun kleutertjes eerst naar het toilet laten gaan alvorens ze naar de les te brengen.



Tamara Vervoort vervoegt het bestuur als verantwoordelijke ledenadministratie. Je kan haar bereiken op:
Groenendaallaan 57, 2170 Merksem, 0485/74.50.59,
tvervoort78@hotmail.com

Ploegenwedstrijd Mini-Trampoline C

Op zondag 23 oktober 2005 vond de ploegenwedstrijd mini-trampoline C plaats in Vosselaar. We namen deel met 2 ploegen.

Ploeg 1 met Eva De Wilda, Evelyn Pauwels, Sarah De Schepper werd 2^{de} bij de scholieren met 261.90 punten.

Ploeg 2 met Jana De Wit, Astrid Van Cleef, Lindsey Coolen werd ook 2^{de} bij de juniors met 264.50 punten.

Van harte proficiat aan turnsters, trainer Chris en jurylid Veerle De Pooter.

Ploeg 1



Ploeg 2



IKGym is een geautomatiseerd evaluatie- en registratiesysteem voor Vlaamse gymnastiekclubs. Het kwaliteitssysteem werd ontwikkeld door de Vrije Universiteit Brussel in opdracht van de Vlaamse gymnastiekfederaties waaronder dus ook Turnsport Vlaanderen vzw.

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 \(www.ikgym.be\)](http://www.ikgym.be)!

Onze club behaalt reeds voor de 3^{de} keer op rij dit label. Ons eerste werd behaald in de pilootfase (2000-2002), het 2^{de} voor de periode 2002-2005 en nu zijn we weer 3 volledige jaren gecertificeerd. Gedetailleerde resultaten, kan U nalezen op www.deugdenmoed.be of www.ikgym.be.

We geven U hier al een voorsmaakje van de behaalde certificaten:

Algemene audit:

Clubwerking: 78,6 %

1. Strategische planning en beleid:	74,1 %
2. Procedures & interne communicatie:	91,8 %
3. Externe communicatie:	70,8 %
4. Clubsfeer & cultuur:	70,4 %
5. Bestuur en organisatiestructuur:	87,6 %
6. Human resources management:	81,9 %
7. Effectiviteit:	67,1 %

Specifieke audit:

Naast de algemene audit werden er licenties behaald in volgende disciplines:

Kleutergym

Recreatieve Gymnastiek

Basisgymnastiek (Middelbaar)

Jazz en dansante vormen (Hip Hop)

Acro-Gym Recreatief

Acro-Gym Wedstrijd

Tumbling Recreatief

Tumbling Wedstrijd C en B - niveau

Conditiegymnastiek (BBB / Dames sprongen / Dames grondoef.)

Aerobics (Total Body Conditioning)

Mini-Trampoline



Wist-je-datjes

Wist je dat ...

- we een nieuwe trainster hebben voor de kleuters van de 1^{ste} en 2^{de} kleuterklas en de groep van de kleuters van de 2^{de} en 3^{de} kleuterklas?
- Ze Sofie Kerschot heet
- We haar succes wensen.
- Wendy Janssens om beroepsredenen niet meer kon komen?
- Tamara Vervoort terug in het bestuur is gekomen
- Zij de ledenadministratie voor haar rekening neemt
- Wij haar daarvoor enorm dankbaar zijn

Jazz/Hip Hop nemen deel aan de dans-happening

Op 26 november 2005 nemen onze Jazz Wedstrijdploeg en de Hip Hop onder leiding van Martha Stas en Lucia Salvo deel aan de dans-happening te Heusden-Zolder. Ze hopen op uw publiekelijke steun. Info: Martha (0477/52.96.63) of Lucia (0476/96.11.53)

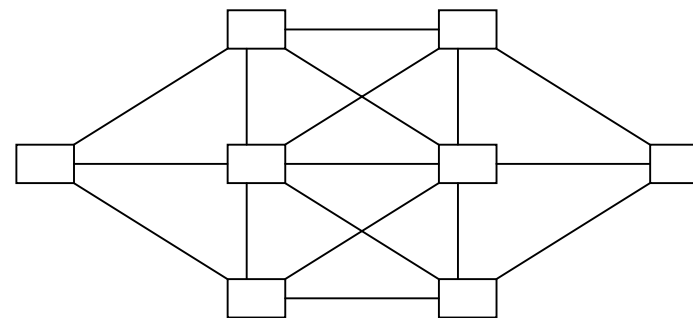
Keurgroepen nemen deel aan lange mat Recreatief

Op 19 november 2005 nemen veel meisjes van onze keurgroep deel aan de recreatieve wedstrijd lange mat te Ravels-Weelde. Voor velen onder hen zal het de eerste keer zijn dat ze een wedstrijd turnen. We wensen ze veel succes en ook zij hopen op veel publiek. Inlichtingen bij Ellen Heirman (0497/94.78.81).

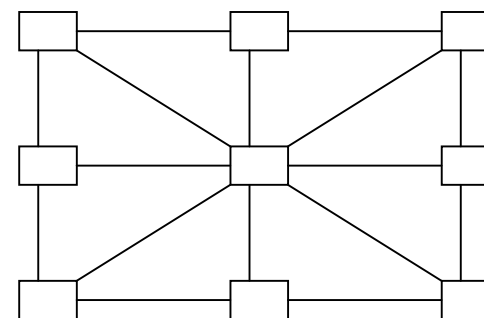


Spelpagina

Plaats de getallen van 1 tot en met 8 zodanig in de cirkels dat het 'buurgetal' met meer dan '1' verschilt van het grondgetal. (bvb. De cirkels rond 4 mogen niet 3 en 5 zijn)



Plaats de getallen van 1 tot en met 9 zodanig in het onderstaande diagram dat de som van getallen in elke rij, kolom én diagonaal gelijk is.



Afspraken en regels

Het nieuwe turnseizoen is al weer enkele weken bezig maar hier en daar zijn er nog enkele dingen waar we jullie aandacht op willen vestigen.

- Het is voor de lesgevers heel vervelend als kinderen te laat in de les binnenkomen want dan zijn de anderen afgeleid en vaak moet een uitleg dan opnieuw gegeven worden. Zorg er dus voor dat de turnertjes 5 minuten voor het begin van de les klaar staan in de kleedkamer om te turnen/dansen.
- De verantwoordelijkheid van de lesgevers en de zaalwachten eindigt in principe met het einde van de les. Toch gebeurt het regelmatig dat trainers met turnertjes op ouders moeten wachten omdat die hun kinderen te laat komen ophalen. Probeer ook hier zoveel mogelijk op tijd te komen.
- Om de turnles niet te storen, vragen wij aan de ouders om te wachten in de gang of in de kleedkamers. In de Blarenstraat willen we aan de ouders daar vragen om beneden te wachten (daar staan stoelen) en niet op het balkon. Zelfs als je boven fluistert, is dat beneden goed te horen en dat stoort de les behoorlijk.
- Tijdens de turnlessen dragen de leden een donkere short en een T-shirt van de turnclub (turnen is tof of 40 jaar Deugd en Moed Ekeren) of een maillot. T-shirts zijn steeds verkrijgbaar bij de zaalwachten en in november kunnen ook maillots van de club (blauw velours) gepast en besteld worden.
- Alle kledij dient te worden voorzien van de naam van de eigenaar. Vaak worden kledij en schoeisel achtergelaten en kunnen we de rechtmatige eigenaar niet terugvinden omdat de naam ontbreekt.
- Sierraden / geld/ horloges en gsm's dienen thuis gelaten te worden. Het bestuur wijst elke verantwoordelijkheid van diefstal of beschadiging af.

Als iedereen zich aan deze afspraken houdt, zal de turnles voor de kinderen en de lesgevers een stukje aangamer verlopen.



Deugd en Moed @ the Web

Nederlandstalige sites

- www.turnen.be: dé Vlaamse turnsite, helder en mooi gestructureerd, een aanrader!
- www.turnen.pagina.nl: overzicht van een heleboel Nederlandse clubs en turnsites
- www.turnen.start.be: handige site met een overzicht van vele clubs in Vlaanderen
- www.turnen.2link.be: nieuwe startpagina met links naar turnclubs en turnsites

Internationale Sites

- www.gymmedia.com: de verzamelplaats van internationaal gymnastieknieuws
- www.gymn-forum.com: elektronisch forum voor gymnastiekfreaks
- www.gymworld.de: internationaal gymnieuws in een modern kleedje
- www.housegymnastics.com: bereleuke site met allerlei turnstanden voor thuis!
- www.insidegymnastics.com: site van het gelijknamige magazine met veel turnnieuws
- www.intlgyrnast.com: site met nieuws over topgymnasten, met uitslagen, ...
- www.olympic.org: site met heel veel Olympisch nieuws
- www.usa-gymnastics.org: webstek over de nationale ploeg, met interviews, foto's, enz.
- www.worldtramp.com: alle trampoline-oefeningen van de jongste Olympische Spelen nu verzameld op één website!

Attesten medische geschiktheid

Door onze federatie Turnsport Vlaanderen VZW, BLOSO en de verzekeringsmaatschappij Ethias, werd er beslist dat er voor sporters attesten ivm de 'medische geschiktheid om te sporten' dienen afgeleverd te worden voor alle sporters aangesloten bij een club. Die regel dient als volgt te worden geïnterpreteerd:

1. Jaarlijks hernieuwd attest voor wedstrijdturners en 65-plussers.
2. 4-jaarlijks attest voor recreanten

Uw zaalverantwoordelijke zal u melden of u reeds in regel bent of nog steeds een attest dient binnen te brengen.

Verzekering via Ethias

Uiteraard zit je bij onze club ook goed als het op de verzekering van de leden aankomt. Dankzij de degelijke en betrouwbare polis van Ethias, zijn de leden van Turnsport Vlaanderen vzw verzekerd tegen lichamelijke ongevallen, burgerlijke aansprakelijkheid en op de weg van en naar de turn- of dansles.

Lichamelijke ongevallen (LO)

De verzekering zorgt voor de terugbetaling (100%) van alle kosten opgenomen in de RIZIV-nomenclatuur die voortvloeien uit het ongeval, na aftrek van de verplichte of vrije ziekte- en invaliditeitsverzekering. Die terugbetaling loopt 2 jaar, te rekenen van de dag van het ongeval.

Er is een terugbetaling voorzien van niet in de RIZIV-nomenclatuur opgenomen medische kosten voor een totaal van euro 247,89 per

dossier. De tandprothesen-kosten worden terugbetaald tot een maximum van 123,95 per tand met een maximum van 495,79 per slachtoffer.

Daarnaast is er ook een vergoeding voorzien bij tijdelijke ongeschiktheid, bestendige invaliditeit of overlijden.

Burgerlijke Aansprakelijkheid (BA)

Deze verzekering dekt de schade die door de club of een persoon lid van de club aan derden wordt toegebracht. De lichamelijke schade is gedekt tot een bedrag van 4.957.870,50 euro en de materiële schade tot een bedrag van 619.733,81 euro. De BA van de ouders of voogden die burgerlijk aansprakelijk zijn voor minderjarige leden is eveneens gewaarborgd.

Wanneer ben ik verzekerd?

De verzekering LO en BA is geldig tijdens de activiteiten ingericht door club of federatie gedurende verplaatsingen in groep van de verzamelpaats naar de activiteit en tijdens een individuele verplaatsing van en naar verzamelpunt of activiteit. Ook zijn leden tijdens alle training, stages, demonstraties, clubactiviteiten enzovoort verzekerd.

Voor meer informatie verwijzen we u graag naar onze verantwoordelijke verzekeringen: Lieve Schoenmaeckers, De Beukelaarlaan 58, 2180 Ekeren, 03/542.17.05.

Procedure ongevalsangifte:

1. Vraag verzekeringspapieren aan de zaalverantwoordelijke
2. Laat de papieren invullen door arts of ziekenhuis/hulpdienst
3. Geef af aan bestuurslid. Wij zorgen voor de opvolging.

Mopjes

Een Indiaan gaat naar het gemeentehuis omdat hij zijn naam wil laten veranderen. De ambtenaar vraagt hem hoe hij nu heet. «Adelaar die uit de lucht valt», antwoordt de Indiaan. «en hoe zou u dan liever willen heten?», vraagt de ambtenaar hem. De Indiaan zegt vastberaden: «PLOF!»

Twee spoken sluipen door een kasteel. De ene fluistert : «Stil eens, ik geloof dat ik iemand hoor.» Zegt de andere : «Bangerik, jij gelooft toch niet meer in mensen!?!»

Twee zandkorreltjes lopen door de woestijn. De ene kijkt bang in het rond en roept dan : «Heeeeeelp, we zijn omsingeld!!!»

Jantje moet van de juffrouw een grazende koe tekenen. Na een paar seconden is Jantje al klaar. De juffrouw komt kijken en zegt verbaasd : «Maar Jantje ik zie geen gras!?!». «Dat heeft de koe opgegeten», antwoordt Jantje. «En waar is de koe?», vraagt de juffrouw? Jantje: «je denkt toch niet dat de koe blijft staan als er geen gras meer is!?!».

Heb jij ook leuke mopjes of een tekening die je graag in 't flikflakske wil zien, geef ze dan af aan de zaalverantwoordelijke en wij zorgen ervoor!!!

Turn-en Dansgala
Zaterdag 22 april 2006 om 18u30
In 't Venneke, Ekeren

Hou deze datum nu reeds vrij en zet hem in je agenda.



De Sint komt op bezoek bij onze kleuters op

**woensdag 30 november 2005
vanaf 16u30 tot 18u00 in
Sint-Lambertus.**

Ook de kleuters van dinsdag komen die week op woensdag en niet op dinsdag. Op 15 en 16 november zullen juf Veerle en juf Sofie een mooie tekening uitdelen die jullie kunnen inkleuren en terug meebrengen voor de Sint.

Vriendenkring Deugd & Moed Ekeren presenteert

Wafel-, Marsepein- en Truffelslag

ten voordele van het materiaalfonds

Wij hopen op uw steun te mogen rekenen, meer info op p 6-7 in dit boekje.

