



**Nieuwsbrief**

december 2015

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Drie zilveren medailles op N.K.
- Afscheid
- Even voorstellen
- Te koop aangeboden
- Een extra training in Utrecht
- Agenda en vakanties



**ADRESSEN**

Website:  
www.dok-ede.nl

Facebook:  
Facebook.com/dok-ede

SmartPhone:  
www.dok-ede.nl/pda

Email:  
info@dok-ede.nl

**SOCIAL SITES**



**QR-code**



**Van de redactie**

Nadat ik jarenlang in de redactie-commissie van de papieren versie van het clubblad 'de Brug' heb gezeten, besloot ik na 17 jaar om daarmee te stoppen. Dat was in juni 2007. Als 'vrijgezel' kwam ik toendertijd in de redactie, maar inmiddels had ik een gezin met 4 (kleine) kinderen en ik vond het allemaal toch best druk worden en jonge aanwas in een commissie is natuurlijk ook wel eens nodig. Onze kinderen groeiden voorspoedig op, werden groter en zelfstandiger en ik was door de 'tropicjaren' heen. Dat ik weer wat meer tijd had bleef bij DOK niet onopgemerkt. Inmiddels was het 'papieren' clubblad al enkele jaren verdwenen, maar het bestuur zocht toch een middel om leden weer regelmatig te informeren over het wel en wee binnen de vereniging. Een papieren clubblad is in dit digitale tijdperk natuurlijk wel wat ouderwets én kostbaar. Met de onmisbare hulp van Alex Beukhof, werd de digitale nieuwsbrief geboren en mocht ik deze gaan verzorgen. Dat was in januari 2015. Inmiddels is dit de 10e nieuwsbrief, precies een jaar verder. Een eerste lustrum.

Natuurlijk kun je ook in 2016 weer bijna elke maand een nieuwsbrief verwachten. Mocht je iets hebben wat leuk is om te delen met de leden van DOK, mail het dan naar [onderstaand@mailadres.nl](mailto:onderstaand@mailadres.nl)

Artikelen voor de nieuwsbrief van januari moeten uiterlijk 23 januari bij de redactie binnen zijn: [anja@familievangemert.nl](mailto:anja@familievangemert.nl)

**Van de bestuurstafel**

Allereerst wenst het hele bestuur alle lezers van de nieuwsbrief fijne feestdagen en een gezond, sportief en gelukkig 2016. We kijken terug op een jaar met heel veel activiteiten, waaronder vele wedstrijden met heel veel medailles en geslaagde uitvoeringen. Zonder de hulp en inzet van alle commissieleden, lesgevers, assistenten, juryleden van DOK, en ouders voor één of meer taakjes was dit niet mogelijk geweest. Onze dank voor jullie aanwezigheid en hulp is groot, en we hopen ook komend jaar weer op jullie te kunnen rekenen! DOK staat sterk in Ede, dit zien we ook aan het ledenaantal. Landelijk zien we bij de verenigingen een terugloop in aantallen maar dit is bij DOK niet zo. We blijven stabiel en t.o.v. vorig jaar zien we een lichte stijging! Super. Nu ziet het bestuur ook dat de maatschappij veranderd. De overheid wil overstappen naar kind centra. In deze kind centra zullen de verenigingen ook deel gaan nemen. DOK wil zich daar goed op voorbereiden maar daar heeft de club wel hulp bij nodig. Hulp van u? Heeft u ideeën? Mail aan de secretaris: [bestuurdok@gmail.com](mailto:bestuurdok@gmail.com). Verder is het bestuur is zeer dringend op zoek naar een ouder, die ons om de week één tot vier uur kan helpen met de mutaties in de ledenadministratie. Deze taak is niet moeilijk, en wordt de ene week door het huidige lid van de ledenadministratie gedaan, en de andere week door het bestuur. Deze taak kunt u gewoon vanuit huis doen en verder zitten er ook geen verplichte vergaderingen aan vast. Voor die week zoeken we dus iemand anders. Interesse? Heel fijn! Mail aan [bestuurdok@gmail.com](mailto:bestuurdok@gmail.com). Tot slot vast de eerste aankondiging van de algemene jaarvergadering. De agenda komt begin januari op de website te staan! Agendapunten zijn in elk geval de jaarverslagen, financieel verslag, vacatures en contributieverhoging.

het bestuur

**Drie zilveren medailles op N.K.**

Zaterdag, 12 december, deed het mix team van DOK, getraind door Dick van der Mark, Annette van der Mark en Harry Timmerman, mee aan het Nederlands Kampioenschap groepsspringen in Nijverdal. Het team (bestaande uit: Bart Koolmees, Sven van Bruxvoort, Arnold van den Brink, Alyssa Kramer, Jeanette Terpstra, Lisa Stoter en Myron Jobse) had zich op 7 November al eerder moeten bewijzen, bij de plaatsingswedstrijden. Daar hadden zij zich geplaatst op alle 3 de onderdelen; minitrampoline, minitrampoline/tafel, minitrampoline/toestel. Ondanks dat de helft van het team die bewuste zaterdag niet fit was, zijn er zeer mooie sprongen goed uitgevoerd. Dat leverde het team op minitrampoline B-niveau een mooie tweede plaats op, net zoals op minitrampoline/toestel. Op minitramp/tafel deed het team mee op A-niveau, en ook daar zijn zij tweede geworden. Een mooie prestatie waar DOK trots op mag zijn! Volgend jaar moeten we dit natuurlijk weer presteren, dus dat wordt een jaar lang hard trainen.



Myron Jobse

**Afscheid**



Dinsdag 8 december hebben we als DOK afscheid genomen van onze lesgever Carina de Hullu. Ze heeft in Ede gestudeerd en nu ze haar diploma gehaald heeft, gaat ze op reis naar Zuid-Amerika. Ze stopt met de lessen op maandag in het Riet en op dinsdag in de Maandereng. Gelukkig hebben we weer nieuwe lesgevers voor deze lessen. We bedanken Carina voor haar inzet bij DOK en wensen haar goede maanden op reis!

Jojanneke van der Boom

**Even voorstellen**

Hoi!  
Ik ben Ruby, ben 21 jaar, moeder van een prachtige dochter Zoey, en sinds kort werkzaam als trainer bij DOK Ede. Ik ben al vanaf kleins af aan (vanaf ouder en kindgym toen was ik een jaar of 2), te vinden bij verschillende gymnastieklessen. Al op jonge leeftijd zat ik bij de turn- en trampoline-selectie groepen bij de plaatselijke gymvereniging in het dorp waar ik ben opgegroeid. Later moest ik een keuze gaan maken tussen deze twee sporten, omdat het allemaal teveel werd; blessures en te weinig tijd. Ik heb toen tot mijn 18e fanatiek door gesprongen bij verschillende verenigingen, waardoor ik een aantal keer deel heb mogen nemen aan grote wedstrijden, zoals het N.K. in Ahoy, met podiumplekken als resultaat. Ook van jongs af aan ben ik actief als assistent bij verschillende turn- en trampoline-groepen. Toen ik een jaar of 17 was wist ik het toch wel zeker; dit wil ik blijven doen, en mij verder in ontwikkelen! Ik heb de opleiding gymnastiek leider 3 met succes mogen afronden, waardoor ik nu gediplomeerd zelfstandig gymnastiek trainer ben. Ik heb een aantal jaar bij een grote vereniging in Amersfoort met veel plezier lesgegeven; ouder en kindgym- kleuters- turnen- trampoline en de selectie-uren. Ook gaf ik danslessen in Amersfoort op een middelbare school en bij een dansschool. Door de komst van mijn dochter ben ik verhuist, en mocht ik bij DOK Ede op gesprek komen; en met succes! Hier mag ik vanaf januari beginnen met 3 dagen werken; verschillende groepen, verschillende disciplines. Ik kijk er erg naar uit om dit seizoen te laten slagen, de kinderen enthousiast te maken en te houden, en genoeg uitdagingen aan te bieden op verschillende niveaus!

Tot in 2016!

Ruby Eichelsheim

Hallo DOK-Gymnastiek Leden,  
Ik ben Heidi van Egdom. Op de donderdag geef ik 4 uur les aan de Wulplaan. Naast de kinderlessen geef ik ook de condities, waarin we allerlei kracht- en conditie-oefeningen doen. Sinds een jaar ben ik actief bij DOK. Ik moest het gymmen en de termen weer onder de knie krijgen, dus heb ik de assistenten cursus moeten doen en ben nu de Gymnastiek Leider cursus aan het volgen. Vroeger heb ik in Lunteren bij het toenmalige E.L.S. (nu Exalto Sport) gegymd totdat ik 13 jaar was, toen ben ik met tennissen verder gegaan. Dat doe ik nu nog met veel plezier zo'n 3-4 uur in de week. Ook nam ik in die tijd in Lunteren deel aan groepslessen: conditie training, aerobics, zumba bij een sportvereniging. In het dagelijks leven werk ik als sales support medewerker export bij een veevoeders bedrijf in Ede en woon ik op een appartementje hier in Ede. Wil je een keer een uur komen kijken/meedoen? Kom gerust. Tot ziens op mijn lessen!

Sportieve groet Heidi

**Te koop aangeboden**

Wilma Westeneng verkoopt het DOK tumpakje met bijpassend broekje van haar dochter. Tumpakje en -broekje zijn beide maat 152 en zijn zo goed als nieuw. Wanneer u interesse heeft dan kunt u contact opnemen via de mail; [Wwesteneng@gmail.com](mailto:Wwesteneng@gmail.com).

**Een extra training in Utrecht**

Elke kerstvakantie gaat de selectieles van de 5e en 6e divisie en de jongensselectie extra trainen in Utrecht. Het is een volledig ingerichte turnzaal. Zo staan er onder andere 4 balken, 2 bruggen ongelijk, 2 rekstokken, 2 bruggen gelijk en een grote trampoline. Ook zijn er diverse valkuilen. Deze zijn opgevuld met schuimrubber blokken. Er kan dus veel zelfstandig geoefend worden want de schuimrubber blokken in de valkuil zorgen voor een zachte landing. Kortom de zaal is veel groter en nog veel luxer dan Turnstede. Voor leden is het fantastisch om in zo'n luxe zaal te trainen. Hieronder staan enkele reacties van de kinderen;



- Tirza: ik vond het super leuk
- Alisha: ik vond het heel leuk
- Shanti: super leuk
- Marjke: ik vond het super leuk, vooral de grote trampoline
- Victoria: ik vond het heel leuk en vooral de grote trampoline
- Demy: ik vond het leuk



**Agenda en vakanties**

- 20 februari 2016 Schatkids
- 16 maart 2016 Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering
- 1 t/m 3 april 2016 Jongerenkamp
- 11 juni 2016 DOK springwedstrijden
- 17 t/m 19 juni 2016 Ouderenkamp
- Kerstvakantie 21 december 2015 tot en met 3 januari 2016
- Voorjaarsvakantie 22 tot en met 28 februari 2016