



**Nieuwsbrief**  
oktober 2015

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Telefoonnummers
- Verzuim van de les
- Geboren
- Gymnastief
- Free-running
- G-Gym bij DOK
- Sport Club Extra
- Sinterklaas bij DOK
- Even voorstellen
- Eénmalige wijziging zaal
- Agenda en vakanties
- Schema DOK-dag

---

**ADRESSEN**  
Website: [www.dok-ede.nl](http://www.dok-ede.nl)

**Facebook:**  
[Facebook.com/dok-ede](https://www.facebook.com/dok-ede)

**SmartPhone:**  
[www.dok-ede.nl/pda](http://www.dok-ede.nl/pda)

**Email:**  
[info@dok-ede.nl](mailto:info@dok-ede.nl)

**SOCIAL SITES**  
f b in K

**QR-code**

**Van de redactie**

De weken vliegen voorbij. Voor je het weet is het ook weer tijd voor een nieuwsbrief met het laatste DOK-nieuws. Dit is de laatste maand zonder wedstrijdverslagen. Volgende maand barst het wedstrijdseizoen weer los en zullen er elke maand wedstrijdverslagen te lezen zijn. Naast de verslagen is er uiteraard ook altijd ander nieuws te melden.

Artikelen voor de nieuwsbrief van november moeten uiterlijk 21 november bij de redactie binnen zijn. [anjat@familievangemert.nl](mailto:anjat@familievangemert.nl)

**Van de bestuurstafel**

Sport is leuk om te doen en levert prachtige momenten op. Maar de mooie emoties die bij sport horen, kunnen soms ook omslaan in onsportief of ongewenst gedrag. In de sport dien je je veilig en prettig te voelen en moet je jezelf kunnen zijn. 'Samen naar een veiliger sportklimaat' is een programma van sportbonden en NOC\*NSF dat sportief gedrag stimuleert en ongewenst gedrag aanpakt.

**Doel programma**

De sportbonden en NOC\*NSF vinden dat iedereen een leven lang moet kunnen genieten van sport. Daarom gaan we samen met de clubs ervoor zorgen dat ieder individu zich veilig en prettig voelt in de sport en zichzelf kan zijn. Het programma 'Naar een veiliger sportklimaat' is opgezet om gewenst gedrag te stimuleren en ongewenst gedrag in en rondom sport aan te pakken.

**Aanpak**

De essentie van het programma is dat iedereen binnen de sportvereniging zich bewust wordt van zijn of haar gedrag op en rond de zaal en dat dit binnen de vereniging bespreekbaar wordt gemaakt. Juist dan kunnen we met z'n allen werken aan een positieve gedragsverandering op en rond de zaal wanneer dat nodig is. Clubbestuurders, trainers, coaches, begeleiders, scheidsrechters en officials zijn als geen ander in staat om sporters, ouders en supporters bewust te maken van hun eigen gedrag en hen hierop aan te spreken als dat nodig is. Naar een veiliger sportklimaat dat doe je samen!

**KNGU tienpuntenplan**

De KNGU heeft een tienpuntenplan ontwikkeld om het sportklimaat te verbeteren en vooral veiliger te maken voor alle KNGU-disciplines. Ook DOK doet mee! Tijdens de afgelopen bestuursvergadering heeft Ingrid Dekker van het KNGU ons heel veel verteld over de mogelijkheden rond het thema 'veiligheid' in de sport. Rond het thema veiligheid blijkt DOK best al veel goede ideeën te hebben, maar de communicatie hier omheen kan nog beter, hier gaan we de komende periode aan werken. Als DOK willen we dat iedereen zich welkom en veilig voelt binnen de vereniging. Je veilig voelen is een voorwaarde om met plezier te sporten! Zo'n veilig sportklimaat begint met respect voor elkaar.

**Hierbij zijn onze uitgangspunten:**

- Iedereen is welkom
- Wij zorgen voor een positieve sfeer en een sportief klimaat.
- We laten iedereen in zijn of haar waarde, we respecteren de verschillen.
- We gaan zorgvuldig om met onze accommodaties en materialen.
- We tonen waardering voor de juryleden.
- We kijken naar wat iemand wel kan, in plaats van wat iemand niet kan.
- Als er problemen zijn melden we die.

Deze uitgangspunten gelden vanzelfsprekend zowel voor het bestuur de leiding als de leden en de ouders!  
Binnenkort kunt U deze uitgangspunten terug vinden op onze website.

het bestuur

**Telefoonnummers**

Met grote regelmaat komt er bij het algemeen informatienummer van DOK de vraag binnen naar een telefoonnummer van één van de commissie-leden, met name van de leiding, van DOK. Telefoonnummers zullen **nooit** bekend worden gemaakt. Wanneer een commissie-lid van DOK het geen probleem vindt dat zijn/haar telefoonnummer bekend is bij DOK-leden, zullen ze **deze zelf** bekend maken.

**Verzuim van de les**

Wanneer je (onverwacht) éénmalig een les niet kunt volgen bij DOK, hoeft jij je hiervoor niet af te melden. Mocht je langer afwezig zijn i.v.m., bijvoorbeeld, een blessure dan is het prettig wanneer de leiding hiervan op de hoogte wordt gebracht. Deze melding kan NIET via het algemene informatie-nummer. Het moet altijd bij de leiding zelf gebeuren.

Uitzondering zijn de leden van de selectie-lessen. Zij moeten zich, mét reden van afwezigheid, **altijd** afmelden bij de leiding.

**Geboren**



Op 29 september zijn Mariëlle en Charon Srijker-Roelofs ouders geworden van een prachtige meisje die zij de naam Milou hebben gegeven. Mariëlle en Charon, heel veel geluk met dit geweldige mooi wonder! Geniet van haar!

Wij feliciteren ook Michel en Dickey Roelofs met hun prachtige kleindochter!

**Gymnastief**

De jaarlijkse DOK Gymnastief is zaterdag 26 september gehouden in sporthal de Peppel. Onder bezielende leiding van Esmee en Tamara hebben een groot aantal kinderen zich vermaakt op de vele toestellen die in de zaal stonden opgesteld. Grote trampoline, Rhönraden, saltstoele, vliegend tapijt, tumblingbaan, balanceer- en rol attributen, maar vooral ook de air-stormbaan werden enthousiast gebruikt. Prachtig om te zien hoe iedereen zich zo amuseerden. Omdat de instuif niet alleen toegankelijk was voor DOK leden, maar ook voor vriendjes en vriendinnetjes, was de opkomst gezellig groot. Dankzij de organisatie en de hulp van een groot aantal assistenten van DOK verliep alles gladjes en zonder noemenswaardige ongelukjes, dus we kunnen terugzien op een succesvolle instuif.

tekst overgenomen van de website

**Free-running**

Freerunning is een spectaculaire sport waarbij je zo snel mogelijk verplaatst over en met obstakels. Door deze sport krijg je als freerunner het ultieme gevoel van vrijheid, lichaamscontrole en kracht. De obstakels die je tegenkomt worden uitdagingen en zo leer je steeds beter te freerunnen. Het is de bedoeling dat je met vloeiende bewegingen beheersing krijgt over het bewegen in je omgeving, dit kan door trucs en adembenemende salto's. In de vorige nieuwsbrief stond al een stukje over freerunning. Hier zijn heel veel nieuwe leden op af gekomen, super natuurlijk. We hebben nu te maken met een luxeprobleem, er zijn gewoon teveel jongeren die willen freerunnen. Daarom gaan we een extra uur opstarten. Dit uur is ook gewoon op vrijdag in de Maandereng maar dan van 15.30 – 16.30. Dus een uur eerder. We beseffen dat veel jongeren pas om 15.15 uur klaar zijn met school, dus dat ze dan gelijk door moeten fietsen. Geef dan wat drinken en eten mee in de sporttas. Het splitsen is namelijk wel echt noodzakelijk, we willen iedereen voldoende aandacht kunnen geven in de les. De leden moeten ook nieuwe oefeningen kunnen leren. Er is aan een aantal leden gevraagd om een uur eerder te komen, we hopen dat daar gehoor aan gegeven kan worden. Kan het echt niet, de school is bijv. pas om 15.30 uur uit dan is uw kind natuurlijk gewoon welkom van 16.30 -17.30 uur!

de CTL

**G-Gym bij DOK**

Bij DOK is er ook een les G-Gym. Kinderen vanaf 8 tot en met 12 jaar met een verstandelijke beperking zijn welkom in sporthal t Riet in Ede op de dinsdag van 17.00 -18.00 uur. In deze les staat het gymmen met plezier voor kinderen met een verstandelijke beperking centraal. G-gym richt zich op de motorische ontwikkeling en bewegingspatronen van mensen met een verstandelijke beperking. In principe onderscheidt gym voor mensen met een verstandelijke beperking namelijk niet van gym voor reguliere kinderen. Bij G-gym sport iedereen op zijn/haar eigen tempo en op zijn/ haar eigen niveau. Niet een basis van plezier en zelfvertrouwen wordt gewerkt aan het verbeteren van de motoriek en het uitbreiden van bewegingspatronen. Kinderen leren tijdens de les om te gaan met hun beperkingen en hun eigen mogelijkheden ontdekken. Je kunt vier keer gratis proefdraaien voordat je lid moet worden.

De lessen bij DOK zijn Goed, Gezond, Gezellig én Goedkoop.  
Voor meer informatie of aanmelding kun je contact opnemen met de trainer: Doraleine Schaap, mailadres: [doraleine@gmail.com](mailto:doraleine@gmail.com)

Doraleine Schaap

**Sport Club Extra**

Tijdens de lessen van Sport Club Extra wordt ervoor gezorgd dat jij je op je gemak voelt tijdens het sporten. Bij sommige kinderen is dit namelijk niet het geval. Dat kan bijvoorbeeld komen omdat je het moeilijk vindt om te bewegen, je wat onzeker bent, of omdat je niet goed weet welke sport bij jou past. Daardoor hebben sommige kinderen minder of geen plezier in het sporten. Met Sport Club Extra willen we, in een veilige omgeving, het plezier van bewegen weer terug geven. Hiervoor zet DOK een vakkundige sportleider van DOK Ede in met een pedagogische achtergrond. Het doel van Sport Club Extra is om kinderen weer zo vertrouwd te maken met sport en bewegen. Sport Club Extra is voor kinderen van 6 t/m 12. De les is op dinsdag in sporthal t Riet van 18.00 – 19.00 uur. Lijkt Sportclub Extra jou wat, kom dan naar de zaal. Je kunt vier keer gratis proefdraaien voordat je lid moet worden. Voor meer informatie of aanmelding kun je contact opnemen met de trainer: Doraleine Schaap, mailadres: [doraleine@gmail.com](mailto:doraleine@gmail.com)

Doraleine Schaap

**Sinterklaas bij DOK**



Zaterdag 21 november 2015 organiseert de JeeCee weer een leuke Sinterklaas-activiteit. Ook dit jaar is het in gymzaal de Maandereng waar kinderen van 3 t/m 7 jaar mogen pietengymmen en leuke spelletjes mogen doen. Ook komen Sinterklaas en de Pieten langs en misschien is er ook wel een kadootje. Het wordt weer een leuk feestje. De activiteit is van 14.00 tot 16.30 uur. Kommen jullie ook naar dit leuke Sinterklaasfeestje? Je mag je vriendjes en vriendinnetjes meenemen!

Groetjes de JeeCee

**Even voorstellen**

Ik ben Tamara, 20 jaar oud en doe de opleiding verpleegkunde. Toen ik drie jaar oud was ben ik door een vriendinnetje meegenomen naar kleutergym. Sindsdien ben ik niet meer weg geweest bij DOK. Op mijn zesde ben ik bij de selectie gekomen en heb hier tien jaar lang getraind. Daarna ben ik recreatief gaan turnen. Naast turnen heb ik ook een tijdje trampoline gesprongen bij DOK, maar hier ben ik inmiddels mee gestopt. Vanaf dat ik 11 was, ben ik gaan assisteren bij de selectie. Dit heb ik altijd met plezier gedaan. Toen ik wat ouder werd ben ik ook bij de recreatielessen gaan assisteren. Op mijn 17e ben ik begonnen met plezier aan de recreatie. Doordat het soms lastig te combineren was met school heb ik niet altijd een eigen les gehad, maar heb ik veel ingevallen als andere lesgevers niet konden. Op dit moment geef ik op maandag training aan de selectie meiden van de 5e divisie en geef ik op dinsdag recreatief turnen in de gymzaal aan de Bunschoterweg. Verder volg ik nu de cursus tot gymnastiek leider en hoop hier volgend jaar mijn diploma voor te halen.

Hallo allemaal, Ik ben Roelnye Koolstra ben 19 jaar oud en zit al sinds ik ongeveer 10 jaar oud was bij DOK. Ik ben al snel begonnen met assistentencursus 1 en ben vanaf dat moment begonnen met assisteren op de vrijdagmiddag en -avond in de Ridderhof in Ede. Vrij snel daarna heb ik ook assistent leider 2 gedaan en ik ben op dit moment bezig met leider 3 die ik begin volgend jaar hoop af te ronden. Ik geef op dit moment les op vrijdag in de Ridderhof aan de 8/9 en de 10+ les samen met Daphne.

**Eénmalige wijziging zaal**

Op woensdag 11 november 2015 zal de les ouder- en peutergym NIET in sporthal 'de Peppel' worden gegeven, maar in sportzaal t Riet (linker deel). Deze wijziging geldt alléén op 11 november!

Op dinsdag 1 december 2015 zal de conditie-gym NIET in sporthal 'de Peppel' worden gegeven, maar eveneens in sportzaal t Riet (linker deel). Deze wijziging geldt alléén op 1 december!

De tijden van beide lessen blijven op hetzelfde tijdstip als dat u gewend bent.

de CTL

**Agenda en vakanties**

- 7 november 2015 DOK-dag
- 7 november 2015 DOK Volleybal-toernooi
- 21 november 2015 Sinterklaas bij DOK
- 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  
Voorsjaarsvakantie 22 tot en met 28 februari 2016

**DOK DAG De laatste informatie**

**Publiek van harte welkom  
Gratis toegang in de Peppel**

**Zaterdag  
7 november 2015**

Zaterdag 7 november 2015 houden de jaarlijkse DOK dag in Sporthal De Peppel. Bijna 300 deelnemers hebben zich weer aangemeld. Gelukkig zijn er ook weer veel vrijwilligers en juryleden, die zich inzetten om deze dag tot een succes te maken.

**Hieronder het schema van de dag:**

**Wedstrijdblok 1:**

(aanwezig om 08:30 uur, prijsuitreiking ongeveer rond 12:15 uur)

- Turnen: alle meisjes geboren in 2008 en 2009
- Turnen: alle meisjes geboren in 2003 en eerder met keuzeoefenstof
- Trampoline: alle trampolinespringers
- Rhönrad: alle leden van de selectieleden en alle selectieleden met niveau 6 en 7

**Wedstrijdblok 2:**

(aanwezig om 11:45 uur, prijsuitreiking ongeveer rond 15:00 uur)

- Turnen: alle meisjes geboren in 2006 en 2007
- Acrogyrn: alle leden van de acrolessen
- Rhönrad: alle selectieleden

**Wedstrijdblok 3:**

(aanwezig om 14:30 uur, prijsuitreiking ongeveer rond 17:55 uur)

- Turnen: alle meisjes geboren in 2004 en 2005 en enkele meisjes geboren in 2003 met voorgeschreven oefenstof.
- Turnen: alle jongens
- Rhönrad: alle selectieleden niveau 1-4

We willen deze dag graag volgens schema laten verlopen, dus lees de informatie goed door en zorg dat je op tijd aanwezig bent! Graag omkleden in de kleedkamers en wachten op de tribune, totdat je aan de beurt bent. **Laat waardevolle spullen thuis a.u.b.**  
Mail voor informatie naar: [dokdag2015@gmail.com](mailto:dokdag2015@gmail.com)