
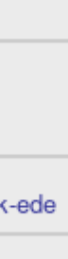


Nieuwsbrief
april 2016

- Van de redactie
- Van de bestuursafdeling
- DOK-kamp
- Tweede plaatsingswedstrijd 6e divisie
- Astrid geeft 25 jaar les bij DOK!
- Een geweldige dag!
- Nijntje beweegdiploma
- Agenda en vakanties



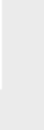
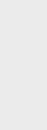
 


ADRESSEN
Website:
www.dok-ede.nl

Facebook:
www.facebook.com/dok-ede

SmartPhone:
www.dok-ede.nl/pda

Email:
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES
   

QR-code


Van de redactie

Heel langzaam naderen we het einde van het seizoen. Finaleplaatsen worden bekend gemaakt. In de nieuwsbrief van mei zullen waarschijnlijk de eerste verslagen te lezen zijn hoe deze zijn verlopen. Een finale is weggelegd voor diegenen die tijdens de plaatsingswedstrijden van de regio een goede prestatie hebben neergezet. Tijdens de finale strijden de beste turners en turnsters uit een aantal regio's tegen elkaar. Voor DOK komen er ook een aantal leden uit op een finale. Een knappe prestatie. Veel succes allemaal!

11 juni zijn er nog de jaarlijkse DOK-springwedstrijden. Daar zullen ook nog veel DOK-leden in actie komen! Tijdens de les ben je er misschien al voor aan het trainen! Veel succes met trainen en tot 11 juni!

Sinds kort zijn de nieuwsbrieven ook terug te vinden op onze website; www.dok-ede.nl. Ga vervolgens naar de 'knop' downloads en daar zijn de nieuwsbrieven vanaf januari 2016 te vinden!

Artikelen voor de nieuwsbrief van mei moeten uiterlijk 21 mei bij de redactie binnen zijn: anja@familievangemert.nl

Van de bestuursafdeling

Felicities

Een alwéér zijn er binnen de vereniging een flink aantal mensen die een diploma hebben behaald, het kan niet op dit jaar! In één klap is DOK 7 volledig gediplomeerde lesgevers rijker: Dennis Huijsdens, Esmee van Gemert, Aniek van Gemert, Tamara van de Wardt, Heidi van Egdorn, Roelyne Koolstra en Gerlieke Schaap behaalden hun niveau 3 licentie. Als bestuur zijn we reuze trots op hen, en we hopen dat ze lang bij ons blijven lesgeven!

En een feestje

Op 12 april hebben bestuur en leden Astrid Groeneveld uitgebreid in het zonnetje gezet. Ze is op de jaarvergadering benoemd tot erelid, en wilde liever een feestje met de leden dan een receptie, vandaar. Het was erg geslaagd!

Komend seizoen

Bestuur en CTL zijn alweer druk aan het plannen voor het komende seizoen. Zoals elk jaar moeten de zalen weer aangevraagd, stoppen er sommige lesgevers, en moeten we nadenken over eventuele nieuw te starten lessen.

DOK-kamp

Het jongerenkamp werd dit jaar gehouden op 1, 2 en 3 april in de Goudsberg in Lunteren. De inschrijvingen gingen razendsnel en na anderhalve dag waren er 80 kinderen ingeschreven en zat het kamp vol.

Op 1 april was het zover! Om 19:00 uur stonden de eerste kinderen met hun bagage op de locatie. De tassen werden buiten op een groot zeil neergezet en de ouders mochten even binnen een kijkje nemen. Om 19:30 uur werden de ouders uitgezwaaid. Nu kon het kamp écht beginnen!

Eerst werd de leiding voorgesteld. Wat een rare namen, maar daar waren de kinderen snel aan gewend. De kinderen moesten elkaar natuurlijk ook leren kennen. Dat werd gedaan aan de hand van minute-to-win-it spelletjes. Wat waren ze fanatiek! Inmiddels was het buiten donker genoeg geworden om het bos in te gaan voor de avond en de leiders deed er kamplocatie. Daarna mocht iedereen een eigen "jurk" gaan ontwerpen voor de mode-show van die avond. En iedereen deed er zijn best en er kwamen hele mooie creaties tevoorschijn! Inmiddels begonnen de magen te knorren en gingen we aan tafel voor de lunch. Er werd heel wat afgeketst tijdens het eten. Altijd een gezellige boel. 's Middags mocht er nog gerepeteerd worden voor de bonte-avond. De kinderen die niet hoefden te oefenen mochten lekker gaan zwemmen in het zwembad wat bij de kamplocatie aanwezig was. Ondertussen stond een deel van de leiding in de keuken 100 hamburgers te bakken, turks brood te smeren en salades te maken. Deze maaltijd werd, later die dag, met smaak gegeten.

Na het eten was het eindelijk zover; de bonte-avond! Nadat elk groepje een heleboel handtekeningen had verzameld gingen we terug naar ons onderkomen. Daar gingen we iets drinken en aten we een broedje knakworst. Vervolgens was het bedtijd.

De zaterdag begon sportief met ochtendgymnastiek. Eerst binnen de spieren wat warm en losmaken en later gingen we het zijn allen naar buiten en moesten we een estafette afleggen. Wat een fantastiekelling!

Na de ochtendgymnastiek mochten de kinderen zich gaan aankleden en zijn we gaan ontbijten. Na het ontbijt trokken we weer het bos in. Ieder team had een filmsterren-voorwerp, daarbij moest je nog andere voorwerpen verzamelen van andere teams. Er werd heel wat afgerend en verdedigd. Nadat dit spel was afgelopen was het tijd voor de avond en de leiders deed er kamplocatie. Daarna mocht iedereen een eigen "jurk" gaan ontwerpen voor de mode-show van die avond. En iedereen deed er zijn best en er kwamen hele mooie creaties tevoorschijn! Inmiddels begonnen de magen te knorren en gingen we aan tafel voor de lunch. Er werd heel wat afgeketst tijdens het eten. Altijd een gezellige boel. 's Middags mocht er nog gerepeteerd worden voor de bonte-avond. De kinderen die niet hoefden te oefenen mochten lekker gaan zwemmen in het zwembad wat bij de kamplocatie aanwezig was. Ondertussen stond een deel van de leiding in de keuken 100 hamburgers te bakken, turks brood te smeren en salades te maken. Deze maaltijd werd, later die dag, met smaak gegeten.

Na het eten was het eindelijk zover; de bonte-avond! Nadat elk groepje een heleboel handtekeningen had verzameld gingen we terug naar ons onderkomen. Daar gingen we iets drinken en aten we een broedje knakworst. Vervolgens was het bedtijd.

Op zondag mochten de kinderen een beetje uitslapen. Helaas, dit was de laatste nacht, want het kamp was bijna voorbij! Nadat iedereen weer lekker had ontbeten moesten de kinderen hun tas inpakken en hun slaapkamer schoorruimen. Wat was het een bende op sommige slaapkamers zeg!

Toen iedereen klaar was werd er een filmpje van de zandtovenaar gekken. Het filmje ging over het meisje Esther uit de bijbel. Na het filmje werd er nagepraat over het verhaal van Koningin Esther. Daarna werd er door elk kind een pluizenbol geknutseld. Wat een vrolijke kleuren werden er gebruikt! Hierna was het tijd voor de laatste maaltijd van dit kamp.

In de middag was het heerlijk weer, dus tijd voor een buitenspel! De kinderen moesten rondom de kamplocatie mensen zoeken die allemaal verschillende kleuren bij zich hadden. Wanneer je 4 verschillende kleuren had mocht je bij de post 1 bruine streep gaan halen, dat was 1 punt waard. Maar ze moesten oppassen, want er liepen ook rovers bij die probeerden de kleuren van je af te pakken!

Nadat het spel was afgelopen was het tijd om te gaan zwemmen of buiten spelen. En voordat je het wist stonden de ouders er weer om de kinderen op te komen halen. De ouders konden nog genieten van wat zang en dans. Daarna werden alle kinderen zingend uitgezwaaid door de leiding.

Het was een geslaagd kamp! Hopelijk zien we iedereen volgend jaar weer!

Foto's van het DOK-kamp zijn te zien op: www.dok-ede.nl

Esmee van Gemert



Tweede plaatsingswedstrijd 6e divisie

Op zaterdag 9 april vond de tweede plaatsingswedstrijd voor de 6de divisie plaats. 23 meiden van DOK mochten zich deze dag melden in Wezep!

In het eerste blok waren de pupillen en de instappertjes aan de beurt. Maar liefst 11 meisjes van DOK deden aan dit blok mee. De zenuwen waren er bij de meesten wel, voor de meesten was dit pas hun tweede externe wedstrijd. Maar wat hebben ze het goed gedaan. In dit blok waren er geen podiumplaatsen, maar allemaal hebben ze hun beste beentje voorgezeten. In het tweede blok was het de beurt aan de Jeugd 2. Hier deden voor DOK 2 deelneemsters aan mee. Hier behaalde Iza van Beek een mooie eerste plaats. Voor Melissa was er dit keer een mooie vijfde plaats. Een prachtige prestatie van beide meisjes. Het deelneemersveld was groot, er waren in totaal 22 deelneemsters in dit blok.

De pupillen 2 waren in het derde blok aan de beurt. 32 deelneemsters gingen de strijd aan. Hier kon niemand van DOK een medaille mee naar huis nemen. Maar de meiden deden het erg goed en hebben zichzelf allemaal verbeterd. Vooral op balk, iedereen heeft hier een koprol gedaan! Ook dit is een prachtige prestatie. In dit blok was het ook de beurt aan Junior Esmée van Ernk. Ze turnde een prachtige wedstrijd en Esmée sleepte alwéér een gouden plak in de wacht! Goud won ze ook op de eerste plaatsingswedstrijd. Doordat ze nu twee keer goud heeft gewonnen heeft Esmée een finaleplaats verdient.

Als laatste van de dag waren de meiden van jeugd 1 en de Senioren aan de beurt. In totaal 5 deelneemsters van DOK. Zij lieten allemaal mooie en stabiele oefeningen zien. De concurrentie was erg groot. Ook hier waren er geen podiumplaatsen voor de DOKKERS.

Het was een zeer geslaagde dag! Op naar de finale!

Esmee van Gemert



Astrid geeft 25 jaar les bij DOK!



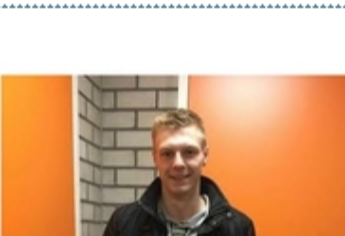
Orlans was het dan echt de dag dat het 25 jaar geleden is dat Astrid les ging geven bij DOK Ede! Dit is op de JAL aan bod gekomen: Astrid werd erelid van DOK. Ook omdat zij naast lesgeven heel veel andere dingen doet bij DOK. Gisteren hebben we haar in de les in het zonnetje gezet! Een lange rij van zo'n 50 kinderen stonden in de rij om hun bloem te geven. Wat een verrassing. Ook had elk kind wat moeis gemaakt en hebben we Astrid toegezongen! Een echt feestje in de gymzaal! Met mooie woorden voor Astrid: met dank voor de grote betrokkenheid en inzet en het grote enthousiasme voor DOK!

Jojanneke van der Boom

Een geweldige dag!



Wat een geweldige dag was het op 16 april! Nadat Dennis de week ervoor zijn diploma in ontvangst mocht nemen, zijn zaterdag 16 april ook Esmee van Gemert, Tamara van de Wardt, Aniek van Gemert, Heidi van Egdorn, Gerlieke Schaap en Roelyne Koolstra geslaagd voor hun examen lesgever niveau 3! Daarmee heeft onze vereniging er weer een flink aantal gediplomeerde trainers bij. Van harte gefeliciteerde kanjers!! Als DOK Ede zijn we super trots op al deze lesgevers!



Jojanneke van der Boom

Nijntje beweegdiploma

Op zaterdag van 11:00 uur t/m 12:00 uur. Is er bij DOK de mogelijkheid om "het beweegdiploma" te halen. Dit diploma is voor peuters en kleuters.

Inmiddels zijn er al wat kinderen hard op weg naar het diploma. Maar er is zeker nog plek voor vriendjes en vriendinnetjes! Dus wil jij ook je beweegdiploma halen en ben je tussen de 2 en 5 jaar? Kom dan snel een keer kijken op zaterdag, en voor je het weet heb jij ook een echt beweegdiploma.

Voor vragen kunt u de website raadplegen of mailen naar Joachim Klaassen – van den Born beweegdiploma@dok-ede.nl

Joachim Klaassen-van den Born



DOK SPRINGWEDSTRIJDEN

Zaterdag 11 juni 2016 - Sporthal de Peppel



WAT
Op zaterdag 11 juni organiseert DOK haar jaarlijkse onderlinge DOK springwedstrijden in sporthal de Peppel in Ede.
Leden vanaf 6 jaar kunnen aan deze wedstrijden deelnemen. De springwedstrijden zijn groeps-wedstrijden; de trainer zal de kinderen indelen in groepjes en met die groepjes wordt deelgenomen aan de wedstrijden op mat, sprong en minitramp.
Het zijn elk jaar weer gezellige wedstrijden, dus doe mee met je groep en kom naar de Peppel.

TIJDEN
De dag zal er ongeveer als volgt uit zien:

- BLOK 1 (ochtend): leden van 6/7 en 8/9 jaar
- BLOK 2 (begin van de middag): leden van 10/11 jaar en trampolines
- BLOK 3 (middag): leden 12+ en springgroepen

 Op basis van het aantal opgaven wordt er een wedstrijdsschema gemaakt. Twee á drie weken voorafgaand aan de wedstrijden zal het exacte wedstrijdsschema via onze website (www.dok-ede.nl) en een extra nieuwsbrief via de mail bekend gemaakt worden.

KLEDING
Op deze wedstrijden dient het officiële DOK tenue gedragen te worden. Informatie over de kleding (nieuw of gebruikt) is op onze website te vinden.

OPGEVEN
Deelnemers kunnen zich vóór 25 april 2016 opgeven via www.dok-ede.nl/springwedstrijden.

info: bij je trainer of www.dok-ede.nl



WIJ EEN NIEUW DOK LID JIJ EEN NIEUWE DOK TAS

DOK is op zoek naar nieuwe leden en jij kunt ons daarbij helpen!

Vraag vriendjes of vriendinnetjes op school of in de buurt om een keer mee te gaan naar gym, want sporten bij DOK is goed, gezond, gezellig en goedkoop. Je vriendje of vriendinnetje mag 4 keer GRATIS en zonder VERPLICHTINGEN meedoen met de gymles, om te zien hoe leuk het is bij DOK.

Als hij of zij zich na de 4* keer als lid inschrijft, krijg jij (als dank voor het aanbrengen van het nieuwe DOK-lid) van je juf of meester een echte **DOK TAS**

MEER WETEN?
www.dok-ede.nl
www.facebook.com/dokede

DOK TASSENACTIE

© ABEZ700015-DOK

Agenda en vakanties

11 juni 2016	DOK springwedstrijden
17 t/m 19 juni 2016	Ouderenkamp vanaf 12 jaar
20 augustus 2016	Heide-optocht

Meivakantie	30 april tot en met 8 mei 2016
2e pinksterdag	16 mei 2016
Zomervakantie	11 juli t/m 21 augustus 2016