

Nieuwsbrief
april 2020

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Koninklijke onderscheidingen
- Bewegingen tijdens de Corona-crisis
- Live workout
- #DOKhomechallenge
- Trainingschema
- Activiteiten en vakanties
- Wij een DOK-ld, ij een DOK-bidon
- Samen de schouders eronder zetten!

ADRESSEN
Website: www.dok-ede.nl

Facebook: www.facebook.com/dok-ede

SmartPhone: www.dok-ede.nl/pda

Live workout

Email: info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES
f t in K

QR-code

Van de redactie

Zu'n bijzondere nieuwsbrief heeft de redactie nog nooit gemaakt. Geen enkel verlag. Niet van wedstrijden en ook niet van een activiteit van de jeugdcommissie. Ook geen aankondigingen van leuke activiteiten. Niets van dit alles...wat is het toch een rare, bijzondere en eigenlijk ook saaije tijd. Premier Rutte vraagt ons nog steeds zoveel mogelijk thuis te blijven. Hopelijk geven jullie daar ook gehoor aan. Waar jullie ook gehoor aan geven is aan de opdrachten van de challenge. Wat komen er leuke foto's en filmpjes binnen via social media. In deze nieuwsbrief staan ook een aantal foto's.

Voor nu; **houd vol, blijf gezond en wees lief voor elkaar!**

Artikelen voor de nieuwsbrief van mei worden uiterlijk 23 mei bij de redactie binnen zijn;
rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

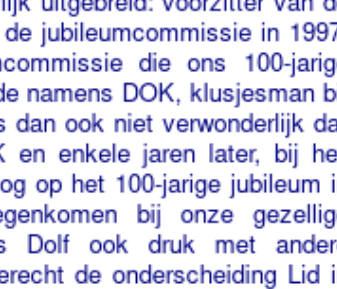
Felicitaties
Allereerst wil het bestuur Henk Winkelhorst en Dolf Smits van harte feliciteren met hun benoeming tot lid in de orde van Oranje Nassau. Ze zijn allebei vele jaren bestuurslid van DOK geweest. Ze hebben door hun enorme inzet, onder andere voor onze vereniging, deze benoeming meer dan verdiend! Verderop in deze nieuwsbrief kunt u er meer over lezen.

Coronanieuws
Ondanks al onze pogingen is het helaas tot nu toe nog niet gelukt bij de gemeente vermindering van huur voor de zalen die we niet mogen gebruiken te krijgen. Omdat we nog steeds onze lesgevers willen blijven betalen moeten we helaas ook in april de gehele contributie incasseren. We hadden het graag anders gezien. Mocht het zo zijn dat we uiteindelijk toch niet alle huur hoeven te betalen, dan zullen we dat zeker bij onze leden als korting gaan verrekenen! Verder zijn we op dit moment druk aan het kijken wat er binnen DOK mogelijk is naar aanleiding van het feit dat de jeugd tot 12 jaar na de meivakantie weer buiten mag sporten. De trainers staan namelijk te trappelen om weer lessen te gaan geven aan de leden die zo gemist worden. Zodra hier iets over bekend is zullen we het zo snel mogelijk laten weten.

Koninklijke onderscheidingen

Donderdag 23 april was een bijzondere dag voor onze oud bestuursleden Dolf Smits en Henk Winkelhorst. Beide heren werden die middag gebeld door burgemeester René Verhulst van Ede met de mededeling dat zij vanwege hun grote verdienste voor de maatschappij (waaronder voor DOK) werden benoemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau. Helaas moesten de feestelijkheden bij de uitreiking van de onderscheiding teruggebracht worden tot het telefoontooneel en de bezorging van de onderscheiding, het spelletje en de bloemen op het huisadres vanwege de Corona crisis, maar de blijdschap was er niet minder om.

Henk Winkelhorst is een stempelbekende bij DOK; Henk was vanaf maart 1986 tot september 1994 eerste penningmeester van DOK en daarna nog enkele jaren tweede penningmeester om de overgang naar zijn opvolger vlekkeloos te laten verlopen. Een verantwoordelijke rol binnen de vereniging en tijdloos om dat naast zijn, toen nog, eigen bedrijf te doen; bijna dagelijks was Henk daarmee bezig. Henk had ook een fantastische aanhangwagen en zeker in de periode 1986-2000 was Henk dus DE man om te bellen als er materiaal vervoerd moest worden. Niks was Henk teveel en in 1995 is Henk daarom door de ledenvergadering van DOK benoemd tot Lid van Verdienste. Inmiddels is Henk met pensioen, maar dat weerhield hem er niet van om ook de laatste jaren weer als bestuurslid van DOK en contactpersoon/penningmeester binnen Turnstede namens DOK op te treden. Pas afgelopen jaargadering heeft Henk afscheid genomen van zijn vrijwilligerswerk bij DOK en Turnstede (maar vast nog niet van DOK). Dat zijn inzet, enthousiasme en betrokkenheid zeer is gewaardeerd, komt tot uiting in de benoeming tot Lid in de Orde van Oranje Nassau. Van harte gefeliciteerd!

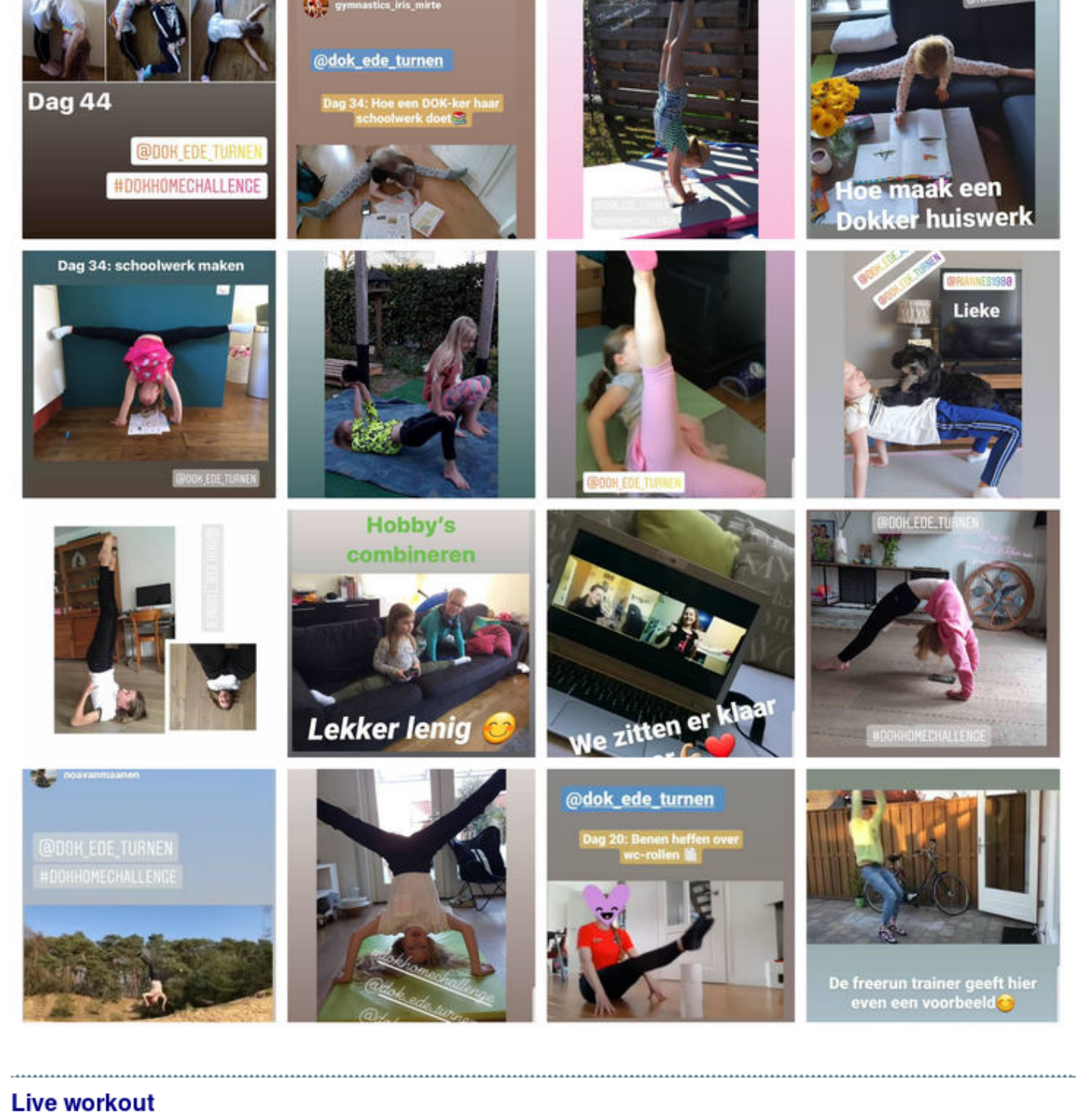


Dolf Smits loopt ook al heel wat jaren mee bij DOK. Zijn staat van dienst is dan ook behoorlijk uitgebreid: voorzitter van de Jeugdcommissie, voorzitter van het bestuur van DOK, lid van de jubileumcommissie in 1997, tweede voorzitter van DOK, nu voorzitter van de jubileumcommissie die ons 100-jarig jubileum aan het voorbereiden is, vertegenwoordiger in Turnstede namens DOK, klusjesman bij Turnstede...enz. Dolf is een verenigingsman pur sang en het is dan ook niet verwonderlijk dat hij in 1998 is onderscheiden als Lid van Verdienste bij DOK en enkele jaren later, bij het vertrek van het bestuur als Erelid van DOK. Zeker met het oog op het 100-jarig jubileum in 2022 zullen we Dolf de komende tijd nog regelmatig tegenkomen bij onze gezellige vereniging. Naast deze drukke werkzaamheden bij DOK is Dolf ook druk met andere werkzaamheden van maatschappelijk belang, waardoor DOK terecht de onderscheiding Lid in de Orde van Oranje Nassau heeft gekregen. Dolf, van harte gefeliciteerd!

tekst overgenomen van de website www.dok-ede.nl
meer foto's op www.dok-ede.nl en www.facebook.com/DOK1922

Bewegingen tijdens de Corona-crisis

Dat veel DOKkers gebruiken maken van social media is ons overduidelijk. Via Instagram zijn er ongelooflijk veel foto's binnen gekomen. LEUK! Hieronder een kleine selectie van de foto's van de challenge van april.



Live workout

Nu we de zaal nog steeds niet in mogen gaan de online DOK workouts gewoon door. Tijdens de workouts houd je je met drie verschillende trainers bezig met onder andere kracht, lenigheid en voorspanning. De online workouts gaan iets anders dan voorgaande maand. We geven de workout nu op vrijdag om 16:00 via zoom. Ergens in de week vóór vrijdag plaatsen we alvast de zoomcode op social media (www.instagram.com/dok_ede_turnen, www.instagram.com/dok_ede_acro en www.facebook.com/DOK1922) zodat je die alvast kunt opslaan. Zoom kun je downloaden op de computer of telefoon. Als je de code invult die wij aangeven kom je in de omgeving met de trainers en de andere deelnemers. Je kunt je camera en geluid uit zetten zodat je niet wordt gezien als je dat niet prettig vindt. De camera en het geluid van de trainers staan wel aan zodat je hen goed kan horen en kan zien wat je moet doen. We hopen velen van jullie te zien tijdens de live workout.



Fleur Mulder

#DOKhomechallenge

Ook in de maand mei gaan we door met de grappige #DOKhomechallenge. Hieronder zie je wat de challenge van de dag is. Doe je mee? De challenge is natuurlijk voor alle disciplines van DOK!
Tag één (of twee) van de volgende DOK insta's in je verhaal en wij plaatsen je foto of filmpje:
[@dok_ede_turnen](https://www.instagram.com/dok_ede_turnen), [@dok_ede_acro](https://www.instagram.com/dok_ede_acro), [@gymnasticexercises](https://www.instagram.com/gymnasticexercises), [@dok_ede_trampoline](https://www.instagram.com/dok_ede_trampoline), [@rhonrad.dok](https://www.instagram.com/rhonrad.dok), [@springgroep_dok_ede](https://www.instagram.com/springgroep_dok_ede), [@dok_dancecrew.ede](https://www.instagram.com/dok_dancecrew.ede) of [@rhonrad.dok.jr](https://www.instagram.com/rhonrad.dok.jr) Wanneer je het leuk vindt mag je ook #dokhomechallenge erbij vermelden. Mocht je geen social media account hebben maar het wel leuk vinden om mee te doen en dat je foto's op social media gedeeld worden, dan mag je ze ook appen naar het informatie-nummer van DOK, 06-15593830. Je kunt zelf de foto op Facebook zetten, www.facebook.com/DOK1922 als reactie op de foto zoals hieronder.

Doe mee met de dagelijkse #DOKhomechallenge!

Leuke dag challenges voor alle groepen van DOK!

Maak elke dag een foto of filmpje van je challenge, plaats deze in je verhaal op insta en tag een DOK account zoals [@dok_ede_turnen](https://www.instagram.com/dok_ede_turnen). Natuurlijk mag je ook af en toe meedoen!

Reageren op Facebook of insturen naar het DOK-nummer (06-15593830) mag ook!

Challenges:

- #49 - 1 Mei: Hoe viert een DOKker vakantie?
- #50 - 2 Mei: Doe de T-shirt challenge, terwijl je in een handstand staat? Krijg je je T-shirt uit (en weer aan) terwijl je op je handen staat?
- #51 - 3 Mei: Wat eet een DOKker in de vakantie?
- #52 - 4 Mei: Welk onderdeel kun jij doen met een beker water in je hand of ergens op je lichaam? Niet knoeien natuurlijk!
- #53 - 5 Mei: Welke elementen kun je vóór de lockdown nog niet en nú wel?
- #54 - 6 Mei: Verzin een leuke vakantie workout en laat deze zien.
- #55 - 7 Mei: Doe je zelf verzonden workout met één van je huisgenootjes.
- #56 - 8 Mei: Wat wil je vandaag aan ons laten zien?? Post maar!
- #57 - 9 Mei: Maak een filmpje met jouw onderdelen van een DOK-abc.... Wie haakt de meeste letters en maakt het origineelste filmpje?? (Bijv: Arabier - Buikspieren - Chassé - D....)
- Een lange challenge vandaag op deze zaterdag, omdat het de laatste dag van de vakantie is! Deze keer een klein prijsje voor de winnaar!!!
- #58 - 10 Mei: Hoe sterk is een DOKker na zo'n lange lockdown van de gymzaal??
- #59 - 11 Mei: Hoe ziet de eerste schooldag van een DOKker eruit na zo'n lange tijd thuis?
- #60 - 12 Mei: Hopelijk mogen we starten met de buiten trainingen! Je eerste DOK-buitenles misschien gehad? Post dan je foto!

Doe je ook weer mee? We zien je foto's en filmpjes graag!

Facebookpagina www.facebook.com/DOK1922 en Instagram account www.instagram.com/dok_ede_turnen en www.instagram.com/dok_ede_acro

Trainingschema

Trainingschema – om thuis een beetje actief te blijven!

Welke dag:	Wat train ik:	Welke opdrachten:	
Maandag	Kracht	20x buikspieren - Voor - Linkerzij - Rechterzij 20x opdrukken - Neus op de grond 20x kommetje - Rug - Buik - Linkerzij - Rechterzij 10x burmpjes - dat is: opdrukken, inhurken, streksprong	40x squats - Om het moeilijker te maken kan je gewichjes/waterflesjes gebruiken 50x armen - T-houding en rondjes draaien met je armen - Gewichjes/waterflesjes in je handen 10x in ligsteun - naar voren lopen met je handen en weer terug
Dinsdag	Rust	Rust	
Woensdag	Lenigheid	Bij lenigheid doen we alles 2x Spreidzit 10 sec. per keer - Recht naar voren - Naar je linkerbeen - Naar je rechterbeen Langzit 10 sec. per keer - Naar voren (tenen naar de overkant) - Naar voren (tenen omhoog)	Spagaat 15 sec. - Links - Rechts Split 15 sec. Bruggetje 10 sec. - Denk aan schouders boven je handen en rechte benen. Pinken vast en met je billen naar voren schuiven 15 sec.
Donderdag	Rust	Rust	
Vrijdag	Conditie	40x Springlouwen (probeer ook eens op 1 been touvette te springen) 5x Sprintje trekken	10x De trap op en naar rennen 30 sec. knieën heffen op je plek 30 sec. hakken billen op je plek
Zaterdag	Basiselementen	De basiselementen doen we allemaal 3x Handstand - Probeer 8 tellen te staan - Probeer ook met je verkeerde been Hele draai sprong - Beide kanten op - Probeer ook eens gehurkt - Probeer ook eens 1,5 draai Pirouette - Hele draai - Hele draai	Radslag - Op een stoepkrijt lijntje Loopsprongen - Om en om (dus elk een keer voor) Boogje - Eventueel met hulp - Voor de kinderen die hem al heel goed kunnen: probeer eens met je andere been. - Voor de kinderen die hem nog niet kunnen, blij oefenen. Eventueel alleen boogje uitduwen of met opschouwen van je benen.
Zondag	Rust	Rust	

Activiteiten en vakanties

Door het Corona-virus zijn dit seizoen alle activiteiten, zowel op club-, regionaal-, landelijk-, Europees en wereldniveau, komen te vervallen.

- 27 april tot en met 8 mei 2020 Maivakantie
- 21 en 22 mei 2020 Hemelvaartvakantie
- 31 mei en 1 juni 2020 Pinksteren
- 20 juli tot en met 28 augustus 2020 Zomervakantie

WIJ EEN NIEUW DOK LID
JIJ EEN MOOIE DOK-BIDON

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^e keer als lid inschrijft, krijg jij (als dank voor het aanbrengen van het nieuwe DOK-lid) van je juf of meester een mooie DOK BIDON

MEER WETEN?
www.dok-ede.nl
www.facebook.com/dok1922

DOK BIDON ACTIE

Samen de schouders eronder zetten!

Zonder vrijwilligers is er géén vereniging!

Meld je aan als vrijwilliger
vrijwilliger@dok-ede.nl