# nieuwsbrief DOK augustus/september 2022

Chr. Gymn. Ver.
DOK EDE
100
1922 - 2022

**Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 8** **Nummer 7, augustus/september 2022**

## Nieuwsbrief
augustus/september 2022

- Van de redactie
- In memoriam
- Van de bestuurstafel
- Juiste gegevens van GROOT belang
- De club van 100
- Geboren
- Inschrijven DOK-dag
- Aquila in Denemarken
- Heide-optocht
- Kinderfestival
- Dansvoorstelling
- Europees Kampioenschap Teamgym
- Gymspektakel bij DOK
- Grote clubactie
- Afwezig tijdens de les
- Glossy
- DOK in de krant
- Inloopmiddag Nijntje beweegdiploma
- Kruipen
- 'Leden' van de Club van 100
- Affiche: nijntje beweegdiploma
- Affiche: KOM DANSEN BIJ DOK
- Activiteiten en vakanties

### ADRESSEN
**Website**
www.dok-ede.nl

**Facebook**
Facebook.com/dok1922

**Instagram**
instagram.com/dok_ede_official

**E-mail**
info@dok-ede.nl

### SOCIAL SITES

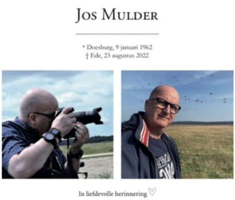
**QR-code**

## Van de redactie

Hebben jullie genoten van jullie zomervakantie? Het lijkt alweer lang geleden. Op school ben je vast al gewend aan je nieuwe klas en nieuwe juf of meester en de eerste toetsen heb je waarschijnlijk alweer achter de rug en wellicht heb je al een keer lopen zuchten dat je niet heel veel zin hebt om je huiswerk te moeten maken. Maar gelukkig mag je ook elke week weer fijn naar de lessen van DOK. Veel nieuwe leden hebben DOK ook gevonden. Welkom allemaal! We wensen jullie een mooie tijd bij DOK. De leden die al een langere tijd bij DOK sporten; fijn dat we jullie weer in de zaal mochten ontmoeten!

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

## In memoriam



Jos Mulder

* Doesburg, 9 januari 1962
† Ede, 23 augustus 2022

In liefdevolle herinnering

Op 23 augustus kregen wij het bericht dat Jos Mulder toch nog onverwacht is overleden en moesten Lobke en Fleur Mulder afscheid nemen van hun vader.
Jos was jarenlang aanwezig als E.H.B.O.-er of B.H.V.-er tijdens activiteiten of wedstrijden van DOK. Ook maakte hij graag foto's van zijn dochters die erg betrokken zijn (geweest) bij DOK als turnsters en trainsters. Jos sloeg vrijwel geen activiteit of wedstrijd van DOK over. Door de ziekte ging Jos zijn gezondheid achteruit, maar vrijwel elke activiteit probeerde hij even te komen kijken en een praatje te maken met de vrijwilligers van DOK. Tijdens de generales repetities van de uitvoering van DOK (afgelopen juli) zat Jos nog op de tribune te genieten. Wij zullen Jos herinneren als een betrokken en trotse vader en trouwe toeschouwer!

Wij wensen Lobke en Fleur heel veel sterkte nu zij zonder hun vader verder moeten. Ook bij DOK zullen we Jos gaan missen!

## Van de bestuurstafel

**Een nieuw seizoen**
De tijd vliegt, de lessen zijn al weer meer dan een maand bezig. We hopen dat iedereen na een fijne zomer weer met veel plezier is gaan sporten. We zijn blij met heel veel nieuwe leden, al heeft dat helaas tot twee overvolle lessen geleid.
Ook zijn we trots op heel veel cursisten: assistent 1, assistent 2 en trainer 3. In totaal zijn meer dan 40 leden met een cursus gestart.

**Wedstrijden**
Op dit moment worden er al weer record aantal leden van selectielessen ingeschreven voor komend wedstrijdseizoen. Altijd een drukke periode voor een aantal lesgevers, ledenadministratie en C.T.L.. Dit seizoen zien we ons genoodzaakt om voor alle wedstrijden van de K.N.G.U. een bedrag van € 15,00
te incasseren. De bond heeft het inschrijfgeld met 10% verhoogd, en vraagt voor de meeste wedstrijden al minstens dit bedrag en als vereniging hebben we nog veel extra kosten voor deze wedstrijden (bijvoorbeeld jury)

**Activiteiten**
Eind september was er alweer de eerste activiteit voor de leden: het gymspektakel. Na afloop heeft het bestuur een barbecue georganiseerd voor alle vrijwilligers en medewerkers aan de uitvoering van juli.
En in het kader van het 100-jarig bestaan staan nog een aantal clinics op stapel, naast een aantal activiteiten van de jeugdcommissie.
En als klap op de vuurpijl het N.K. springen dat we in december organiseren.

**Weinig te besteden? Toch meedoen aan sport!**
De gemeente Ede heeft voor alle ouders die 130% van het minimum of minder verdienen een bijdrage per kind (6-17 jaar) van €200,00 per jaar beschikbaar. Ook voor volwassenen is dit bedrag beschikbaar.
Via www.ede.nl/berekenuwrecht vraagt u deze en onze andere inkomensondersteunende regelingen aan. U heeft hiervoor DiGiD nodig. U ziet direct of u in aanmerking komt voor een regeling.

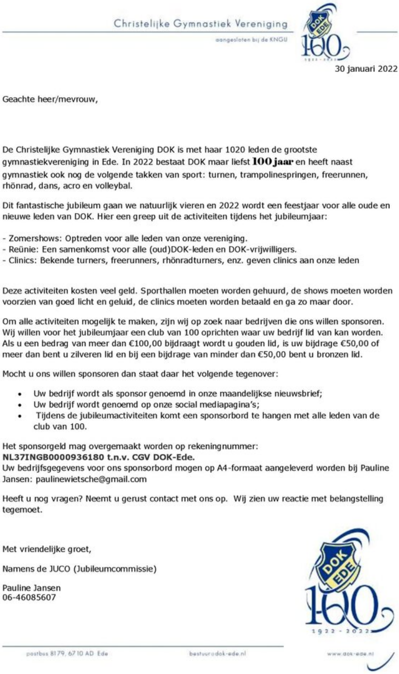
## Juiste gegevens van GROOT belang

Wanneer uw telefoonnummer wijzigt, wilt u dit dan alstublieft óók aan de leiding bekend maken? Het is van **groot** belang dat de leiding in noodgevallen (bijvoorbeeld bij een ongeval tijdens de les) of andere calamiteiten iemand kan bereiken. Geef dus het nummer (of nummers) door waar u tijdens de sportles van uw kind ALTIJD op te bereiken bent. De leiding maakt hier notitie van en zorgt ervoor dat het juiste nummer óók bij de ledenadministratie bekend zal worden. Wanneer u niet zeker weet of de leiding het juiste nummer heeft, vraag dit dan zo snel mogelijk even na bij de leiding.

Zorg er **ALSTUBLIEFT** ook voor dat u de telefoon aan hebt staan en kunt horen wanneer uw kind aan het sporten is bij DOK.

We worden ook graag op de hoogte gebracht wanneer uw e-mailadres wijzigt. Via de e-mail brengen we u, indien gewenst, op de hoogte van komende wedstrijden en activiteiten, maar ook belangrijke informatie, over de lessen (van uw kind) wordt via de mail gedeeld.

## De club van 100



Christelijke Gymnastiek Vereniging

aangesloten bij de KNGU

30 januari 2022

Geachte heer/mevrouw,

De Christelijke Gymnastiek Vereniging DOK is met haar 1020 leden de grootste gymnastiekvereniging in Ede. In 2022 bestaat DOK maar liefst **100 jaar** en heeft naast gymnastiek ook nog de volgende takken van sport: turnen, trampolinespringen, freerunnen, rhönrad, dans, acro en volleybal.

Dit fantastische jubileum gaan we natuurlijk vieren en 2022 wordt een feestjaar voor alle oude en nieuwe leden van DOK. Hier een greep uit de activiteiten tijdens het jubileumjaar:

- Zomershows: Optreden voor alle leden van onze vereniging.
- Reünie: Een samenkomst voor alle (oud)DOK-leden en DOK-vrijwilligers.
- Clinics: Bekende turners, freerunners, rhönradturners, enz. geven clinics aan onze leden

Deze activiteiten kosten veel geld. Sporthallen moeten worden gehuurd, de shows moeten worden voorzien van goed licht en geluid, de clinics moeten worden betaald en ga zo maar door.

Om alle activiteiten mogelijk te maken, zijn wij op zoek naar bedrijven die ons willen sponsoren. Wij willen voor het jubileumjaar een club van 100 oprichten waar uw bedrijf lid van kan worden. Als u een bedrag van meer dan €100,00 bijdraagt wordt u gouden lid, is uw bijdrage €50,00 of meer dan bent u zilveren lid en bij een bijdrage van minder dan €50,00 bent u bronzen lid.

Mocht u ons willen sponsoren dan staat daar het volgende tegenover:

- Uw bedrijf wordt als sponsor genoemd in onze maandelijkse nieuwsbrief;
- Uw bedrijf wordt genoemd op onze social mediapagina's;
- Tijdens de jubileumactiviteiten komt een sponsorbord te hangen met alle leden van de club van 100.

Het sponsorgeld mag overgemaakt worden op rekeningnummer:
**NL37INGB0000936180 t.n.v. CGV DOK-Ede.**
Uw bedrijfsgegevens voor ons sponsorbord mogen op A4-formaat aangeleverd worden bij Pauline Jansen: paulinewietsche@gmail.com

Heeft u nog vragen? Neemt u gerust contact met ons op. Wij zien uw reactie met belangstelling tegemoet.

Met vriendelijke groet,

Namens de JUCO (Jubileumcommissie)

Pauline Jansen
06-46085607

postbus 8179, 6710 AD Ede bestuur@dok-ede.nl www.dok-ede.nl

Alles wat wij zijn is zij

Als liefde leven wordt krijgt geluk een naam

***CARLY***

Carly is geboren op 22 juni 2022
en is de
dochter van onze trainster Ruby en Matthew en is een zusje van Zoey en Elijah.

We wensen Ruby, Matthew, Zoey en Elijah een prachtige toekomst!

## Inschrijven DOK-dag

Op zaterdag 12 november wordt onze jaarlijkse DOK-dag, de onderlinge wedstrijden, weer gehouden. Deze dag is voor alle leden van 6 jaar of ouder EN die bij DOK een turnles, acroles, dansles, freerunningles, rhönradles of een trampolineles volgen. Je kunt meedoen met de disciplines die je bij DOK volgt.

Je kunt je tot en met 15 oktober inschrijven voor de DOK-dag via de link in deze nieuwsbrief. Meedoen aan meerdere disciplines kan, vul dit dan in via het aanmeldformulier. De kosten bedragen € 5,00 per persoon. Er hoeft maar éénmaal te worden betaald, ook als je aan meerdere disciplines mee wilt doen. Dit zal via een éénmalige incasso worden gedaan. HIER kun je je inschrijven voor deze wedstrijden.
**Voor de deelnemers is het verplicht om een officieel DOK-tenue te dragen tijdens de wedstrijden.** Het (nieuwe) DOK-tenue is te bestellen via onze website (www.dok-ede.nl -->ledeninfo -->kleding).
De wedstrijden zullen gehouden worden in sporthal de Peppel. De dag zal om 08:30 beginnen en eindigen rond 18:00.
Omdat eerst het aantal deelnemers bekend moet zijn kan er, op dit moment, nog geen exacte informatie over begintijden van de wedstrijdronden genoemd worden. Deze, en verdere, informatie volgt via de website, www,dok-ede.nl, Facebook en lesgevers.
Alle informatie wat betreft de coronamaatregelen volgen ook later.
Heb je nog vragen? Mail naar info@dok-ede.nl of bel of app naar 06-15593830

Karin van der Lingen

## Aquila in Denemarken

In mei 2021 ontdekte ik dat Aquila redelijk makkelijk onderdelen in het rhönrad te pakken had. Ook had hij voor het W.K. van 2022 de juiste leeftijd en ik vroeg aan hem of hij het zag zitten om te gaan trainen voor het W.K.. In eerste instantie zei hij 'nee' omdat hij dacht dat het niet te combineren was met school. Maar juist school werkte heel goed mee. We zouden gaan voor de ervaring, voor het plezier en om te leren. Dus plannen gemaakt om te kijken hoe we dit zouden gaan aanpakken. Als eerste oefeningen maken. Kijken wat haalbaar is en wat niet. Vervolgens een trainingsruimte in de zomervakantie geregeld. In de sportschool van vader Andrew konden we wel terecht. Daarna het regelen van raderen en vervoeren. In die zomer hebben Aquila en ik heel wat trainingsuurtjes in die sportschool doorgebracht en werden de eerste bouwstenen voor de oefeningen gelegd. Aan het eind van die zomer kon hij zo'n 90% van de oefeningen. Weliswaar nog niet alleen, maar wel alles achter elkaar. Nu konden we op de gewone trainingen verder. Het noodlot sloeg toe. Andrew werd ziek en helaas overleed hij. Toen kwam de coronaregel dat we tussen 15.00 uur -17.00 uur mochten trainen en ja, als je dan nog op school zit.....vervolgens de lockdown en toen die voorbij was kreeg Aquila corona. Inmiddels was het 1 februari 2022. En tot onze schrik mochten de wedstrijden op 12 februari toch door gaan. In 14 dagen tijd was het niet haalbaar om die geplande W.K. oefeningen te doen. Dus maar eenvoudiger oefeningen bedacht en die maar turnen op die wedstrijd. Dat ging redelijk goed. Nu dus de W.K. oefeningen gaan trainen. Ondertussen kreeg ik van één van de leerkrachten van school het advies om eens te kijken of hij niet extra kon raderen tijdens zijn sporthighschool uren. Dat kon dan op dinsdag- en woensdagmorgen tijdens de damesles en peuterles. In overleg mocht dat zodat we op zoek moesten naar raderen die zo lang in de Peppel mochten staan (dank je wel Ferry). Dat lukte allemaal en zo had hij nog twee trainingsmomenten extra. In de meivakantie hebben nog keihard getraind op de houten vloer van de Ceelman van Ommerenweg omdat het W.K. geturnd wordt op een houten vloer. Zo werden de laatste puntjes op de i gezet en we konden op weg naar Denemarken. Op 22 mei was het zo ver. Eerst nog even twee trainingsdagen waarbij ik in ieder geval heel wat oude bekenden tegenkwam. Zo leuk om elkaar weer eens te zien. Ook werden we goed geholpen door een Nederlands jurylid die ontdekte dat één element in zijn spiraaloefening niet de credits zou krijgen die het verdiende omdat het een nieuw element zou zijn, die we niet aangemeld hadden, en het zou zelfs als een val gerekend worden. Ter plekke hebben we de spiraaloefening aangepast. En zo brak toch de eerste wedstrijddag aan. Aquila kwam niet voor Nederland uit, maar voor Ghana, het land waar zijn vader is geboren. Het werd in de opmars nog even benoemd dat er voor het eerst iemand uit Afrika mee deed. Eigenlijk gingen zijn wedstrijden best goed. Zevende op rechtuit, zevende op sprong en vijfde bij spiralen. Dat betekende een finaleplaats voor spiralen. Twee dagen later was het zover. Na zijn supergoede spiraaloefening stond hij derde met nog één Zwitser te gaan. Die jongen was heel goed dus een vierde plek......prima gedaan. En toen maakte die Zwitserse jongen een fout, en nog één en.....nog één. Dat betekende dat hij met zijn oefening moest stoppen en dat Aquila dus derde was. We durfden het nog niet helemaal te geloven, maar met de berekeningen van de supporters kwam we toch echt op de derde plek. Niet te geloven dat Aquila juist met spiralen derde wordt, de eeuwige strijd met de houten vloer, het was geweldig. Even voor de duidelijkheid. We trainen op een gewone gymzaal vloer en alle wedstrijden zijn op een houten vloer. De techniek van het spiralen is heel anders op een houten vloer. We werden aan alle kanten gefeliciteerd. Voor het eerst in de geschiedenis van het W.K. kreeg een deelnemer uit Afrika een medaille. Het publiek heeft hun handen kapot geklapt en hun kelen schor geschreeuwd voor Aquila. Wat een geweldig moment. Vervolgens hebben de deelnemers zich uitstekend vermaakt op het eindfeest maar de volgende dag moesten we toch echt weer naar huis. Aquila heeft zijn ogen uitgekeken op het W.K. en heeft heel veel geleerd, gezien en hij weet precies wat hij wil met zijn volgende oefeningen. Geweldig toch?

Trainster Saskia

PS. Ik ben nog naar die Zwitserse jongen gegaan en gezegd dat ik het heel jammer vond dat zijn oefening zo mis ging maar dat ik heel blij was voor Aquila. Hij zei dat hij het Aquila van harte gunde.

meer foto's op Instagram DOK Rhönrad en Facebook

## Heide-optocht

DOK bestaat dit jaar 100 jaar en dat is natuurlijk een prachtige gelegenheid om met de Heide-optocht mee te doen. We doen, normaal gesproken, elke twee jaar mee. Nu was het langer geleden vanwege Corona. Maar gelukkig mochten we dit keer weer een kar 'bouwen'. Het thema van de optocht was; Let's Celebrate. Het thema sloot mooi aan bij ons 100-jarig jubileum. Op maandag 15 augustus is een klein groepje vrijwilligers begonnen met de eerste voorbereidingen. Er werd gezaagd, getimmerd en geboord. Vanaf donderdagavond kwam een veel grotere groep vrijwilligers helpen. Ondertussen werden de vakantie-verhalen uitgewisseld. Donderdag- en vrijdagavond werd er hard gewerkt, en zo stond er op zaterdag een prachtige kar aan de start van de optocht waarmee DOK de tweede prijs heeft. Tijdens de optocht werden er snoepjes en flyers uitgedeeld. Dat het niet voor niks is, blijkt wel uit de vele mailtjes en telefoontjes die binnen komen omdat mensen graag extra informatie willen over de lessen bij DOK. Extra dank gaat uit naar rgbouwede.nl , die het hout schonk en heel wat uurtjes belangeloos heeft geholpen tijdens het opbouwen van de kar. Ook dank aan autotheunissen.nl waarvan we de jeep mochten lenen die de kar trok. plantenman.nl leende ons een aantal groene planten voor op de kar en bij meneer G.J. van Steenbergen mochten wij, overdekt, de kar opbouwen! Alle sponsoren en vrijwilligers zijn wij dankbaar, zonder jullie hadden we nooit zo'n mooie kar kunnen bouwen!

Anja van Gemert

meer foto's op Facebook en Instagram DOK

## Kinderfestival

DOK is elk jaar, tijdens de Heideweek, aanwezig bij het kinderfestival. Dus ook op woensdagmiddag 24 augustus. Tijdens dit evenement kan de Edese jeugd kennismaken met veel sporten die gevolgd kunnen worden in Ede. Veel clubs staan dan op het Kuiperplein en de jeugd kan actief bezig zijn. Bij de stand van DOK konden de kinderen komen springen in de mini-tramp of rondjes draaien in het rhönrad. Massaal wisten de kinderen de stand van DOK te vinden. Er stond de hele middag een rij kinderen die graag mee wilden doen. Als ze uitgesprongen waren op de minitramp of over de kop waren geweest in het rhönrad kregen ze een ballon en een flyer mee naar huis. Ook de Heidekoningin en de Heideprinses kwamen een kijkje nemen bij de DOK-stand, maar durfden geen sprongetje te wagen en ook geen rondje te draaien in het rhönrad. Opnieuw waren er deze middag weer veel vrijwilligers in touw voor DOK. DANKJULLIEWEL! Na deze warme, maar enorm gezellige, middag (en natuurlijk ook door de Heide-optocht) stond de telefoon roodgloeiend en stroomde de mailbox over van ouders die graag meer informatie wilden over onze mooie vereniging.

Anja van Gemert

meer foto's op Facebook en Instagram DOK

## Dansvoorstelling

DOK bestaat dit jaar 100 jaar. Voor iedere afdeling van de vereniging van meer dan 1000 leden staat er een activiteit op de agenda van de jarige vereniging. Op zaterdag 3 september was de geweldige dansafdeling van onze club aan de beurt. Alle dansers van DOK stonden te trappelen in Cultura in Ede om het podium te betreden.
Na Corona weer in een echt theater, wat fantastisch dat het allemaal weer kan. De voorstelling had dan ook de toepasselijke naam Good Vibes Only. De dansen wisselden elkaar in hoog tempo af, net als de leeftijden van de dansers. Voor een ieder wat wils dus.

Het publiek kon ook nog meedoen met een heuse Zumba dans. De sfeer was echt geweldig, dus de titel van de show kwam helemaal uit.
Het werd echt een spetterende show waarvan het publiek absoluut genoten heeft. Leuk ook dat er zoveel verschillende dansen werden geshowd. De dansen waren erg goed getraind en de dansers hadden er duidelijk heel veel plezier in. Het was leuk om naar te kijken.

DOK is trots op de trainers Lindsay van Westering, Danique Fluit, Anna Tiemens en Merle van Santen die zich zo fantastisch hebben ingezet. Zonder vrijwilligers geen vereniging.

Wil jij ook graag dansen, informeer dan eens naar de mogelijkheden. Je kunt bellen met 0615593830 of het lesrooster bezoeken op www.dok-ede.nl

Astrid Groeneveld

meer foto's op Instagram DOK Dance en Facebook

## Europees kampioenschap Teamgym

Op donderdag 15 september was het dan eindelijk zover voor het Nederlands Team. Het EK-teamgym ging van start. Al twee jaar lang werd hier op gewacht maar door Corona was het niet mogelijk om het toernooi te organiseren.

Maar liefst vijf leden van DOK hadden zich gekwalificeerd voor het Europees Kampioenschap Teamgym. Een redelijk onbekende tak van de turnsport in Nederland maar een ontzettend grote sport in andere landen van Europa. In Denemarken en Zweden is het zelfs razend populair.

De vijf DOKkers in het Nederlandse team waren: bij de heren: Lodewijk Waanders, Martijn van de Kraats en Wilbert Groeneveld. Bij de dames: Jesmé Dokte, als coach: Nicole Oudsen
DOK is er echt supertrots op dat er zoveel leden uit Ede mee mochten doen met het Europees Kampioenschap en dat de club ook een coach mocht leveren. Het betekent dat DOK met haar springgroepen meedraait met de top van Nederland.
Voor Jesmé eindigde het avontuur helaas bij het voortraject door een vervelende blessure. Het herstel kwam te laat om nog deel te kunnen nemen aan het E.K.

De heren en hun coach reisden op maandag 12 september met de voltallige Nederlandse delegatie af naar Luxemburg. Dit E.K. werd gehouden in Luxemburg stad. De podiumtrainingen verliepen goed voor de Nederlandse ploeg.
Bij de laatste training viel er nog een sporter uit en moesten de oefeningen nog worden aangepast. De ploeg pakte dit heel goed op. Lodewijk Waanders, Wilbert Groeneveld en Martijn van de Kraats zetten met het team een hele goede prestatie neer. Lodewijk stal de show met een dubbele streksalto met daarin een hele schroef. Wilbert liet een prachtige triple salto, een drievoudige salto zien. Martijn zette een geweldige dans met het team neer. Het herenteam werd hiermee 8e van Europa. Wat een topprestatie. Deze ervaring maakt dat het smaakt naar meer. Coach Nicole Oudsen en springers Lodewijk Waanders en Wilbert Groeneveld gaan op naar het volgende E.K. Zouden nog meer DOKkers zich weten te plaatsen? Er gaat weer hard getraind worden.

Astrid Groeneveld

## Gymspektakel bij DOK

Op zaterdag 24 september was het zover, de officiële aftrap van het nieuwe seizoen van DOK. Het jaarlijkse gymspektakel stond weer op het programma. De sporthal het Riet werd omgetoverd tot één grote speeltuin. Dit jaar helemaal speciaal want onze club bestaat ook nog eens 100 jaar.

Alle leden van DOK en alle vrienden en vriendinnen waren welkom om te komen spelen. Lekker bewegen en veel plezier maken is het thema van het gymspektakel. Ook dit jaar waren er weer ruim 300 kinderen die hier gebruik van maakten. Prachtig dat je dit als vereniging kan doen voor de Edese jeugd.

Wat mooi om al die blije en vrolijke gezichten te zien. Je kon vele sporten uitproberen, allemaal takken van sport die DOK aanbied. Rhönradturnen, turnen, trampolinespringen, groepsspringen, free runnen, dans, acrobatische gymnastiek, peuter- en kleutergym. Voor iedereen was er veel te bewegen. De stormbaan trekt altijd heel veel kinderen, zo snel mogelijk over deze baan is toch een fantastische uitdaging voor de kinderen. DOK heeft weer veel nieuwe lessen op het rooster staan, er is voor iedereen wel een les die bij hem of haar past. Zoek het lesrooster gerust eens op www.dok-ede.nl en kom kijken op de lessen. Het seizoen goed beginnen met bewegen onder leiding van professionele leiding is toch een hele goede start.

Fijn om zo met alle leden en trainers het seizoen weer te starten. DOK heeft weer veel zin in het nieuwe seizoen. Een seizoen waarvan we hopen dat alle activiteiten door kunnen gaan.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan hier --> media -->foto's -->2022 en op Facebook

## Grote clubactie

Wil jij DOK steunen door een lot van de Grote Clubactie te (ver)kopen. Dat kan heel makkelijk via onderstaande QR-code of via deze link.

## Afwezig tijdens de les

Aanwezig
Afwezig

Als uw kind éénmalig niet naar de les bij DOK kan komen hoeft uw uw kind niet af te melden (berhalve bij selectie-lessen)
We horen wél graag wanneer uw kind langer dan drie weken afwezig zal zijn door, bijvoorbeeld, ziekte of blessure.

## Magazine 100-jarig jubileum

Dit magazine is speciaal uitgegeven in verband met het 100-jarig jubileum van DOK. Hierin lees je van alles over de afgelopen jaren van DOK. Betrokken vrijwilligers en enthousiaste leden vertellen over hun belevenissen bij DOK. Dit leuke magazine kun je bestellen door een mail te sturen. De onkosten van € 8,50 zullen daarna betaald worden via een tikkie.

100
JARIG
JUBILEUM

**ONTMOET DE MENSEN ACHTER DOK**
KOM MEER TE WETEN OVER ONZE SUPER LEIDING EN BESTUURSLEDEN VAN DOK!

**HOE HET ALLEMAAL BEGON**
EEN 100 JARIGE RIJKE GESCHIEDENIS

**SCAN DE QR CODES**
BEKIJK NU (BIJNA) ALLE UITVOERINGEN TERUG MET BEHULP VAN QR CODES. EN BEKIJK AL ONZE MOOIE SHOWS TERUG.

**'VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK'**

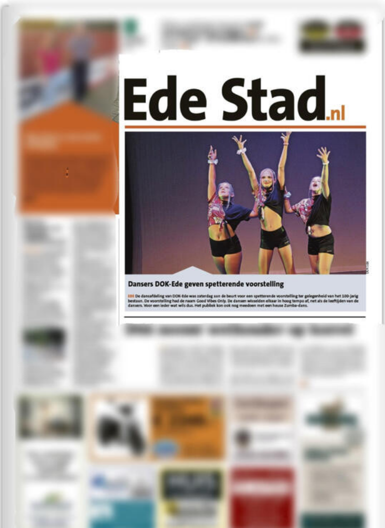
**'SINDSDIEN IS DOK NIET MEER UIT MIJN HART VERDWENEN'**

**INTERVIEWS**
WAT VINDEN AL ONZE LEDEN VAN DOK EDE? ONTDEK HET NU!

**'EEN MOOIE EN VITALE VERENIGING'**

---

**DOK in de krant**

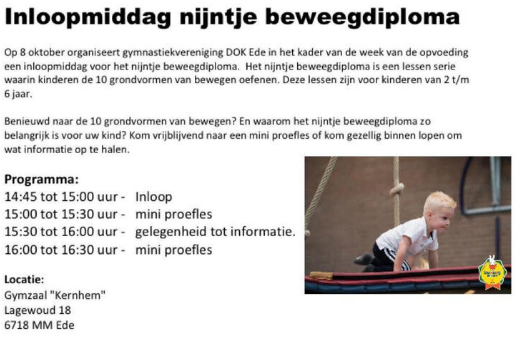


**Ede Stad.nl**

**Dansers DOK-Ede geven spetterende voorstelling**

EDE De dansafdeling van DOK-Ede was zaterdag aan de beurt voor een spetterende voorstelling ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan. De voorstelling had de naam Good Vibes Only. De dansen wisselden elkaar in hoog tempo af, net als de leeftijden van de dansers. Voor een ieder wat wils dus. Het publiek kon ook nog meedoen met een heuse Zumba-dans.

woensdag 7 september 2022



# Inloopmiddag nijntje beweegdiploma

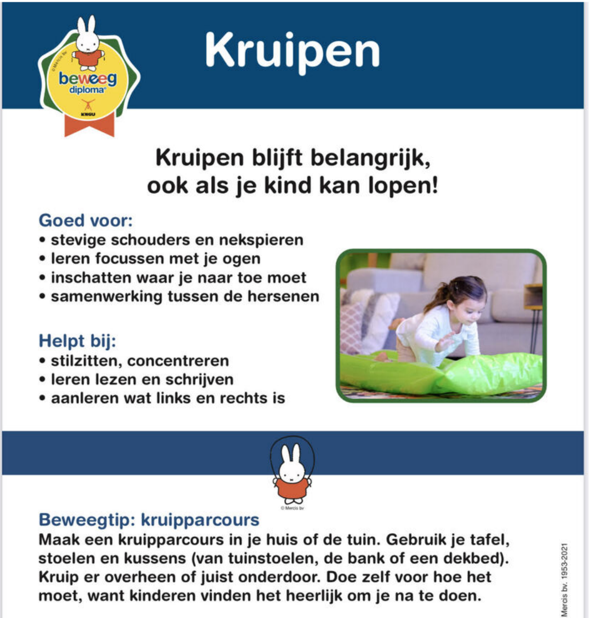
Op 8 oktober organiseert gymnastiekvereniging DOK Ede in het kader van de week van de opvoeding een inloopmiddag voor het nijntje beweegdiploma.  Het nijntje beweegdiploma is een lessen serie waarin kinderen de 10 grondvormen van bewegen oefenen. Deze lessen zijn voor kinderen van 2 t/m 6 jaar.

Benieuwd naar de 10 grondvormen van bewegen? En waarom het nijntje beweegdiploma zo belangrijk is voor uw kind? Kom vrijblijvend naar een mini proefles of kom gezellig binnen lopen om wat informatie op te halen.

**Programma:**

| | |
|---|---|
| 14:45 tot 15:00 uur - | Inloop |
| 15:00 tot 15:30 uur - | mini proefles |
| 15:30 tot 16:00 uur - | gelegenheid tot informatie. |
| 16:00 tot 16:30 uur - | mini proefles |

**Locatie:**
Gymzaal "Kernhem"
Lagewoud 18
6718 MM Ede


beweeg
diploma
KNGU
© Mercis bv

# Kruipen

## Kruipen blijft belangrijk, ook als je kind kan lopen!

**Goed voor:**
- stevige schouders en nekspieren
- leren focussen met je ogen
- inschatten waar je naar toe moet
- samenwerking tussen de hersenen

**Helpt bij:**
- stilzitten, concentreren
- leren lezen en schrijven
- aanleren wat links en rechts is

**Beweegtip: kruipparcours**
Maak een kruipparcours in je huis of de tuin. Gebruik je tafel, stoelen en kussens (van tuinstoelen, de bank of een dekbed). Kruip er overheen of juist onderdoor. Doe zelf voor hoe het moet, want kinderen vinden het heerlijk om je na te doen.

Mercis bv. 1953-2021

**Tip!**
**Je kunt (verhuis)dozen aan twee kanten openmaken. Zet er een paar achter elkaar en je hebt een zelfgemaakte tunnel.**

Illustrations Dick Bruna © copyright

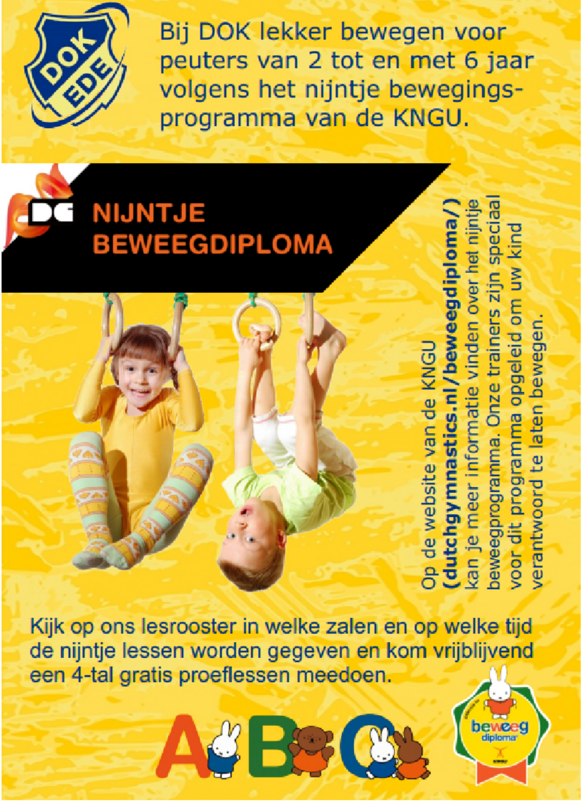
www.beweegdiploma.nl

KNGU | Dutch Gymnastics

---

**'Leden' van de Club van 100**

| | |
|---|---|
| **BORKENT**<br>*Hypotheken*<br>*Verzekeringen*<br>*Financiële diensten*<br>ROOLVINKPARK 8<br>6716 EG EDE<br>0318 – 64 05 01<br>WWW.BORKENT.NL<br>INFO@BORKENT.NL<br>Erkend Financieel Adviseur | Kirsten Pors<br>Gewichtscoach<br>- Afvallen zonder strijd<br>- Eten zonder schuldgevoel<br>- Weer vertrouwen krijgen in jezelf<br>- Nooit meer op dieet<br>1 op 1 coaching in Ede<br>www.kirstenpors.nl<br>info@kirstenpors.nl<br>06-83906682 |
| jump XL | ZL<br>Exclusieve turnpakjes voor jouw turnkampioen |
| KINDER KROONTJE<br>KinderdagPaleis | Villa kakelbont<br>kinderopvang |
| SPORTTED<br>DÉ SPORTSPECIAALZAAK VAN EDE | |



Bij DOK lekker bewegen voor peuters van 2 tot en met 6 jaar volgens het nijntje bewegingsprogramma van de KNGU.

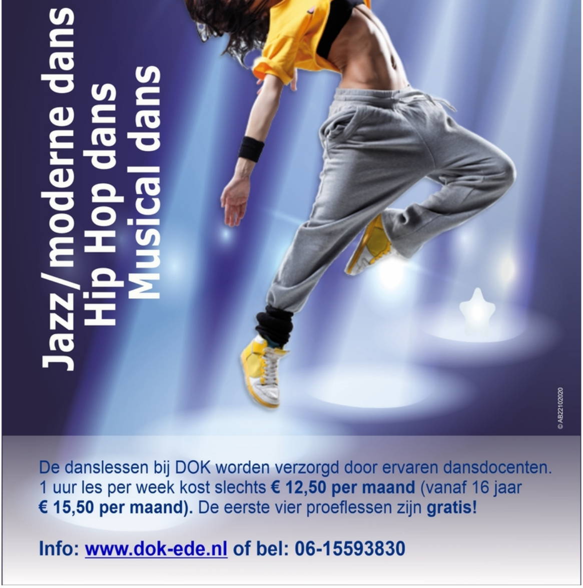
NIJNTJE BEWEEGDIPLOMA

Op de website van de KNGU **(dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/)** kan je meer informatie vinden over het nijntje beweegprogramma. Onze trainers zijn speciaal voor dit programma opgeleid om uw kind verantwoord te laten bewegen.

Kijk op ons lesrooster in welke zalen en op welke tijd de nijntje lessen worden gegeven en kom vrijblijvend een 4-tal gratis proeflessen meedoen.

---

Kom dansen bij DOK



De danslessen bij DOK worden verzorgd door ervaren dansdocenten. 1 uur les per week kost slechts **€ 12,50 per maand** (vanaf 16 jaar **€ 15,50 per maand).** De eerste vier proeflessen zijn **gratis!**

**Info: www.dok-ede.nl of bel: 06-15593830**

### Activiteiten en vakanties

| | |
|---|---|
| Herfstvakantie | 24 tot en met 29 oktober 2022 |
| Kerstvakantie | 25 december 2022 tot en met 7 januari 2023 |
| Voorjaarsvakantie | 27 februari tot en met 4 maart 2023 |
| Goede Vrijdag en Pasen | 7 en 10 april 2023 |
| Meivakantie | 24 april 2023 tot en met 6 mei 2023 |
| Hemelvaart | 18 mei 2023 |
| Pinksteren | 29 mei 2023 |
| Zomervakantie | 10 juli tot en met 19 augustus 2023 |
| | |
| Openbare lesweek | 31 oktober tot en met 5 november 2022 |
| DOK Volleybaltoernooi | 11 november 2022 |
| DOK-dag* | 12 november 2022 |
| Sinterklaasfeest** | 26 november 2022 |

* Dit zijn onderlinge wedstrijden voor leden vanaf 6 jaar en ouder. Vraag aan je juf of meetser of jouw discipline ook meedoet aan deze wedsrijden en reserveer de datum.
** Voor leden en niet-leden van 3 tot en met 7 jaar

© Anja van Gemert - RC

Powered by YMLP.com