



Nieuwsbrief december 2022

- Van de redactie
- Van de bestuursafdeling
- Nederlands Kampioenschap groepspringen
- Drie keer GOUD
- Eerste plek voor DOK heren
- Elderen van DOK halden diploma
- Middelen van DOK halden medailles
- Heren van DOK winnen medailles
- Nieuwe leding acro
- DOK Ede Stad
- Magazine 100-jarig jubileum
- Leden van de Club van 100
- Altere: netje bewegingsplan
- Altere: KOM DANSEN BIJ DOK
- Activiteiten en vakantie



ADRESSEN Website: www.dok-ede.nl

Facebook: facebook.com/dok1922

Instagram: instagram.com/dok\_ede\_official

E-mail: info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES: Facebook, Instagram, YouTube, LinkedIn, Twitter, etc.



Alle vrijwilligers van DOK wensen u en jou een gezond en liefdevol 2023 toe!

Artikelen voor de nieuwsbrief van januari moeten uiterlijk 21 januari bij de redactie binnen zijn: info@dok-ede.nl

Van de bestuursafdeling

Wat een bijzonder jaar was 2022! Het begon met de (hopelijk) laatste lockdown uit de Corona tijd. Ook deze lockdown goede behoorlijk roet in het eten voor de plannen van DOK. Gelukkig kon het begin van het jubileumjaar met een reorganisatie springen op het veld voor het gemeentehuis wel doorgaan en dat was een fantastische kluif van de viering van het 100-jarig bestaan.

Op 6 maart was het eindelijk zo ver: DOK bestond 100 jaar! We hebben dat gevierd met een enorme slagroomtaart tijdens de Algemene Ledenvergadering. Daarna zijn er workshops geweest voor alle disciplines en ook de zwaai heeft allerlei leuke nieuwe evenementen bedacht, zoals het kampuur en het 'ouder' kamp. Op 2 juli hadden we de uitgestelde viering met receptie, uitvoering en Gala-uitvoering. Na de zomervakantie ging het gewoon door met als speciale evenement het optreden van de DOK-groepen voor alle disciplines en het Nederlands Kampioenschap groepspringen dat voor het eerste tijd binnen de vereniging. Wat 2022 ook bijzonder is, zijn de Jubileum Commissie in samenwerking met de andere commissie kunnen we terugkijken op een mooie tijd binnen de vereniging. Wat 2022 ook bijzonder is, zijn de DOK, hun vereniging helaas onafhankelijk van de bestaande. Inmiddels lijkt iedereen zijn draai te hebben gevonden en ik hoop dat deze leden zich komend jaar echter ik eens leuke prestaties kunnen laten zien en alle goeds voor het nieuwe jaar.

Ik wens jullie 2023 toe. We zijn er trots op de elf leden van DOK die hun jaar met behulp van gediende gediende zijn voor de diploma assistent 2. Voor ons als vereniging weer een stap op weg in onze strijd om zo hoog mogelijk opgeleid mans als assistent of begeleider in onze lessen in te zetten. Een van het bestuur heeft ze al verast met een attente bij de diploma-uitreiking, maar ook de andere leden hebben nogalst nogalst gefeliciteerd.

Instagram: DOK Ede Official, waar de officiële nieuws vanuit DOK te volgen is. Also overige pagina's met DOK in de naam worden behouden door anderen, en vallen buiten de verantwoordelijkheid van de vereniging. Ineke Radzma

Nederlands Kampioenschap groepspringen

Op 10 december was het dan zo ver. Het NK Groepspringen in Dede, georganiseerd door de Nederlandse DOK! Afgelopen zaterdag 10 december om 10 december het beste te laten zien. In totaal waren er vier teams voor drie onderdelen: Algemeen, Kunststof, en Luchtakrobatiek. Het team van DOK Ede bestond uit: Jazet van den Boven, Marlies Broukhuizen, Laura Lutzkhuizen, Lisa Lutzkhuizen, Marjol Kruizinga, Demi van Heerwaarden, Birnie Weistra, Hugo Elzenaar, Micha van Ginkel, Fenna Vink, Tess Antensen, Lise Soer en Estem Eslam. Dit was goed voor een 2e plaats. Het onderdeel kunststof werd gewonnen door het team van Nova van Dede. Het team van DOK Ede werd op de 4e plaats. Het onderdeel luchtakrobatiek werd gewonnen door het team van Nova van Dede. Het team van DOK Ede werd op de 4e plaats.

Als laatste was de eerste van hun categorie. Ze hadden 20,55 punten en daarmee werden ze bondskampioen! Het team van DOK Ede bestond uit: Saphia Vols, Jonas Idema, Bas Slommer, Mart van Ommen, Fabienne Dekker, Liv Meurs, Lotte Vos, Bertha van der Poel, Fella Opatil. Het team heeft wel een foutje gemaakt maar dat was niet het probleem. Ze hebben 25,00 punten en daarmee een 2e plaats. Op het onderdeel kunststof hebben ze alles laten zien wat ze konden, maar deden dit dan ook super sterk. Dit vond de jury ook en ze kregen 22,20 punten. Ook hier een 2e plaats!

Op negatus waren ze de beste van hun categorie. Ze hadden 20,55 punten en daarmee werden ze bondskampioen! Het team van DOK Ede bestond uit: Saphia Vols, Jonas Idema, Bas Slommer, Mart van Ommen, Fabienne Dekker, Liv Meurs, Lotte Vos, Bertha van der Poel, Fella Opatil. Het team heeft wel een foutje gemaakt maar dat was niet het probleem. Ze hebben 25,00 punten en daarmee een 2e plaats. Op het onderdeel kunststof hebben ze alles laten zien wat ze konden, maar deden dit dan ook super sterk. Dit vond de jury ook en ze kregen 22,20 punten. Ook hier een 2e plaats!

Als laatste was de eerste van hun categorie. Ze hadden 20,55 punten en daarmee werden ze bondskampioen! Het team van DOK Ede bestond uit: Saphia Vols, Jonas Idema, Bas Slommer, Mart van Ommen, Fabienne Dekker, Liv Meurs, Lotte Vos, Bertha van der Poel, Fella Opatil. Het team heeft wel een foutje gemaakt maar dat was niet het probleem. Ze hebben 25,00 punten en daarmee een 2e plaats. Op het onderdeel kunststof hebben ze alles laten zien wat ze konden, maar deden dit dan ook super sterk. Dit vond de jury ook en ze kregen 22,20 punten. Ook hier een 2e plaats!

meer foto's staan op Instagram: DOK Ede Turnen

Eerste plek voor DOK-heren

De twee teams van DOK hadden hun tweede, landelijke wedstrijd op 10 december in Wijk bij Duurstede. De twee teams van DOK mochten de vier behouden. Het team van niveau 1 bestaaf uit Aquila Ziddah, Bram Craanen, Mathijs Vogel en Jeltfa van Heerde. Het team moest het opnemen tegen drie andere teams in een spannende wedstrijd. Het team zette mooie oefeningen neer en behaalde een totaal score van 124,150. Dit was genoeg voor de 5e plek. Hiermee komt het team op de 10e de plek in het nog erg dynamische klassement. Pieter van Norel mocht de vloer op in een nieuw niveau 1 team. Pieter heeft meegedaan in het team van Turnacademie Zwolle en liet een oefening zien op het toestel sprong en vloer. Op het eerst genoemde toestel behaalde de turner een prima score van 12,000. Op het toestel vloer zette Pieter een mooie oefening neer die belooft werd met een score van 13,150. Het teamresultaat van 154,850 punten was genoeg voor de goede plek. Hiermee komt het team uit op de 1e plek in het klassement. De volgende kwalificatiewedstrijd zal in maart geturd worden. Wij als trainers, Nicole Oudekerk en Alexander Lens kijken vol vertrouwen uit naar de volgende wedstrijd.

meer foto's staan op Instagram: DOK Ede Turnen

Elderen van DOK halen diploma

Lotte Hartland, Amber Koudijs, Rosa de Mar, Vera van der Heuvel, Anna Smalld, Simon Laanen, Aquila Ziddah, Bram Craanen, Jayden Vos, Thirza de Groot, Michla van Ginkel hebben onlangs hun diploma assistent trainer niveau 2 gehaald. Met het behalen van dit diploma is DOK elf bevoegde assistenten rijker! Fantastisch! Van harte gefeliciteren en veel plezier met assisteren!



meer foto's staan op Facebook en Instagram: DOK Ede Turnen

Heren van DOK winnen medailles

De heren van DOK reden op zaterdag 17 december naar het mooie Winterswijk. Hier stond de laatste najaar wedstrijd op het programma. De heren leden goede resultaten. Dit is een teamwedstrijd waarbij je uitsluitend kunt plaatsen voor een individuele finalistiek. Het werd een daverend succes voor DOK in Didam. Alle turnsters kwamen met een mooie prestatie van deze turnsters en hun trainers. Vijf keer ging het goud naar een team van de Ede club, één keer het zilver en één keer het brons. Goud was voor: Nova Guikera, Mart van Ommen, Hazza Sommez, Isabel Detke, Diederik Kruizinga, Noor Habboon, Lisa Zaak, Janyke Gerrits, Luukie Vanstun, Tess van Dam, Felicie Schreier, Liv van der Have, Berne Meijer, Yana Gijssels, Marek Trucek, Roos Karvel, Floor Soer, Marissa Maerveld, Feline Post, Isabelle van der Sluis, Famke Dekker, Sophie Vreugdenhil, Just Laanstra, Rissa van Norden, Jaamine Wieringa, Amy Grayson, Amber van Heerwaarden, Birnie Weistra, Hugo Elzenaar, Micha van Ginkel, Fenna Vink, Tess Antensen, Lise Soer en Estem Eslam. Dit was goed voor een 2e plaats. Het onderdeel kunststof werd gewonnen door het team van Nova van Dede. Het team van DOK Ede werd op de 4e plaats. Het onderdeel luchtakrobatiek werd gewonnen door het team van Nova van Dede. Het team van DOK Ede werd op de 4e plaats.

meer foto's staan op Facebook

Nieuwe kleding Acro

Wij hebben een nieuwe sponsort! Met trots kunnen we vertellen dat de acro afdeling van DOK wordt gesponsord door Runhaar Bouw & Restauratie. Het decoratie team de nieuwe trainingspakjes binnen. En komende week komen ook de tassen binnen. Voor het komende wedstrijd kunnen wij er straks allemaal netjes bij!

Dit was natuurlijk wel een feestje waard! Daarom werden we 'Sinter Kerst En Nieuw' met de acro afdeling. De nieuwe trainingspakjes werden eerst uitgedoeld door... niemand minder dan de Kerstman! Daarna hebben we lekker gegeten met elkaar en een Kerstfilm gekaakt. Het was een gezellige middag en avond met elkaar. Mede mogelijk gemaakt door Runhaar Bouw & Restauratie.

Op naar een mooi wedstrijdseizoen en natuurlijk op naar het volgende feestje!

Karin, Rianne, Quincey, Tezza, Sanna, Marlou en Joanneke



meer foto's op Instagram: DOK Ede Acro

Grote clubactie

Bij DOK zijn wij compleet flabbergast! Dit jaar is er een record-bedrag opgehaald door JULLIE! Julie hebben, met elkaar, zeer veel loten verkocht en daarmee heeft veel geld opgehaald voor DOK. Dit geldt zandsteden voor de andere leden van DOK. Wij willen alle leden die loten verkocht hebben ENORM bedanken! Van zeh groot bedrag konden wij jullie maar dromen... DANKJULIEWEL!

**Grote Clubactie Opbrengst 2022**

**€ 11.893,08**

Uitgereikt aan: **DOK Ede**

Frank Hollander, voorzitter Nederlandse Grote Clubactie

grote clubactie

DOK in Ede Stad



14 december 2022 21 december 2022

Magazine 100-jarig jubileum

Dit magazine is speciaal uitgegeven in verband met het 100-jarig jubileum van DOK. Hetin 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 € 6,50 zullen daarna betaald worden via een rekening.

**100 JARIG JUBILEUM**

ONTMOET DE MENSEN ACHTER DOK. KOM MEER TE WETEN OVER ONZE SUPERLEIDING EN BESTUURSLEDEN VAN DOK!

SCAN DE QR CODES. BEKIJK NIJ BIJNAJ ALLE UITVOERINGEN TERUG MET BEHULP VAN QR CODES. EN BEKIJK AL ONZE MOOIE SHOWS TERUG.

'SINDS DIEN IS DOK NIET MEER UIT MIJN HART VERDWENEN'

'EEN MOOIE EN VITALE VERENIGING'

HOE HET ALLEMAAL BEGON. EEN 100 JARIGE RIJKE GESCHIEDENIS.

'VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK'

INTERVIEWS. WAT VINDEN AL ONZE LEIDERS EN BESTUURSLEDEN ONTDEK HET NIJ!

Op de website van de KNGU (dutchgymnastics.nl/bewegingsdiploma/) kan je meer informatie vinden over het nijntje bewegingsprogramma. 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.

A B C

kom dansen bij DOK

**BORKENT** Hypotheken Verzekeringen Financiële diensten

**Kirsten Pors** Gewichtcoach

**Lump**

Exclusieve lumpjes voor jouw turnkampioen

**Kinder Kroontje** KinderdagPaleis

**Villa Kukulbont** kinderopvang

**SPORTED** DE SPORTSPECIALZAAK VAN EDE

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

**NIJNTJE BEWEGDIPLOMA**

Op de website van de KNGU (dutchgymnastics.nl/bewegingsdiploma/) kan je meer informatie vinden over het nijntje bewegingsprogramma. 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.

A B C

kom dansen bij DOK

**Kom dansen bij DOK**

Jazz/moderne dans HipHop dans Musical dans

1 uur lessen bij DOK worden verzorgd door ervaren dansdocenten. De andere 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](http://www.dok-ede.nl) of bel: 06-15593830

Activiteiten en vakantie

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
Mevakantie	24 april 2023 tot en met 6 mei 2023
Hemelvaart	19 mei 2023
Pinksteren	29 mei 2023
Zomervakantie	10 juli tot en met 19 augustus 2023

21 januari 2023	Nijntje bewegingsdiploma
6 t/m en met 10 maart 2023	Opbrengst Lesweek
17 juni 2023	DOK-springwedstrijden*
24 juni 2023	Nijntje bewegingsdiploma

\*De zijn onderlinge wedstrijden voor leden vanaf 6 jaar en ouder. Vaaga aan je jul of meesters of jouw discipline ook meedoet aan deze wedstrijden en reserveer de start.