



Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 10

Nummer 10, december 2

Nieuwsbrief december 2024

- Van de redactie
- Van de bestuursstafel
- Grote Clubactie
- DOK-dag
- Medalleregen voor acro
- Alle teams van DOK in de prijzen
- Heren van DOK turnen in Zwolle
- N.K. groepsspringen
- Goud en zilver voor heren van DOK
- Ziekenboeg
- DOK in Ede Stad
- Affiche: Trampoline springen
- Activiteiten en vakanties



ADRESSEN

Website
www.dok-ede.nl

Facebook
[Facebook.com/dok1922](https://www.facebook.com/dok1922)

Instagram
[instagram.com/dok_ede_official](https://www.instagram.com/dok_ede_official)

E-mail
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES



QR-code



Van de redactie

Al tien jaar lang mag ik tienmaal per jaar een nieuwsbrief uitbrengen. Dit is dus de **honderdste**, digitale, nieuwsbrief! Een klein lust toch? Ik heb het juiste aantal niet bijgehouden, maar door de jaren heen hebben er heel, heel veel verslagen van wedstrijden en activiteiten ingestaan. Er stonden leuke, vrolijke, berichten in, zoals huwelijk en geboorte van lesgevers of vrijwilligers van DOK, en soms stonden ook verdrietige berichten in, omdat ons iemand was ontvallen die veel voor DOK heeft betekend of omdat er een veeledende blessure was ontstaan. Tien jaar lang heb ik de nieuwsbrief met veel plezier gemaakt en mijn plan is om de nieuwsbrief voorlopig nog te blijven maken.

Maar voor dit jaar is het de laatste nieuwsbrief! Nu gaan we eerst oud en nieuw vieren. Tot in 2025!

Artikelen voor de nieuwsbrief van januari moeten uiterlijk 25 januari bij de redactie binnen zijn: rc@dok-ede.nl

Van de bestuursstafel

Nijntje-keurmerk verlengd

We zijn blij dat we als vereniging weer het Nijntje-keurmerk hebben behaald. Jaarlijks moeten we, als vereniging, aan kunnen tonen dat voldoende aandacht aan deze lessen geven en voldoende gediplomeerde lesgevers te hebben.

Diploma behaald

De afgelopen maanden zijn weer twee diploma's behaald.

Max Soer behaalde in december zijn niveau 2-licentie. En Stijn Deddens behaalde zijn niveau 3-licentie in november. Hij is hiermee volle gekwalificeerd om zelfstandig les te geven.

Als bestuur zijn we, zoals altijd, trots op al deze jonge mensen die zoveel tijd in een opleiding voor de gymnsport steken! We hopen dat lang bij ons blijven werken.

Beste wensen

Als bestuur willen we alle leden, ouders, verzorgers, lesgevers, assistenten, juryleden, E.H.B.O.-ers en overige commissieleden hartelijk bedanken voor de tijd die ze dit jaar in DOK staken (ieder binnen zijn eigen mogelijkheden). Zonder jullie allemaal geen DOK.

We wensen iedereen een fijne vakantie en een voorspoedig en gezond 2025.

Ineke Reidsma



Grote Clubactie

Grote Clubactie
Opbrengst 2024

€ 15.825,60

Uitgereikt aan:
DOK Ede

Beleggen zijn indicatief en hieraan kunnen geen rechten worden ontleend.

Frank Molkenboer
Algemeen directeur Nationale Grote Clubactie

grote clubactie

Ongelooflijk, wat een bedrag hebben de leden van DOK met elkaar opgehaald voor de Grote Clubactie. 818 leden van DOK hebben meegedaan aan de Grote Clubactie. Wat zijn wij trots dat er zoveel leden zich inzetten voor onze vereniging. Toestellen zijn verschrikkelijk duur. Eén klein matje kost tussen de €400,00 en €600,00. Een brug kost ruim €6.000,00 en een verbrede v de balk ruim €700,00. Tegenwoordig zijn er in de gymzalen die de gemeente beheert nog nauwelijks turntoestellen aanwezig, waard DOK zelf dus voor materiaal moet zorgen. DOK geeft in dertien zalen les. Het is dus duidelijk dat er veel geld aan materialen wc uitgegeven. Ook het bedrag van de Grote Clubactie zal hiaraan uitgegeven worden.

De beste lotenverkopers

Veel leden hebben dus meegedaan met de Grote Clubactie. Met elk verkocht lot zijn wij heel blij. Te willen we de beste lotenverkopers in het zonnetje zetten.
 Olivia Belt heeft de allermeeste loten verkocht. Zij verkocht er 126.
 Izzi Kuik en Isolde Piccardo verkochten er beiden 115
 Demi van Brummelen en Jasmijn Sas verkochten er beiden 87. Deze vijf dames hebben, tijdens de DC dag of op de les, een cadeaubon naar keuze gekregen.

DOK-dag

Zaterdag 14 december was er een echte DOK-dag. In de Van der Knaaphal werd de jaarlijkse DOK-dag gehouden. Echt fantastisch dat zoveel vrijwilligers bij DOK zijn om dat alles in goede banen te leiden.

Dit jaar heeft de club moeten besluiten om de DOK-dag over twee dagen te houden. De vereniging is dit jaar gegroeid naar bijna 1300 leden en dat past helaas niet meer in één dag. Op 25 januari staat daarom de DOK-dag junior op het programma. Nu dus de DOK-dag voor selectieleden en leden van 10 jaar en ouder. Voor alle organisatoren, trainers en vrijwilligers van de Edese club dus een gezellige, drukke dag. Het kost veel tijd en energie om zo'n dag in goede banen te leiden, maar wanneer je dan kijkt naar die glunderende gezichten, weet je weer waar je het voor doet. Door een geweldige planning liep de DOK-dag helemaal volgens het programma.

Al vroeg in de morgen waren de turnsters en turners in de Van der Knaaphal er helemaal klaar voor. In vele disciplines werd er geturnd: acrogymnastiek, rhönrad-gymnastiek, trampolinespringen en turnen, heren en dames. Vanaf 's morgens acht tot 's avonds zes acht was er mooie oefeningen te zien. Tijdens de prijsuitreikingen zag je blijde gezichten en soms toch ook teleurgestelde gezichten, dit hoort ook bij de sport. Ook werd er nog een demonstratie gegeven door de showgroep van acro. Zo is DOK van alle markten thuis.

Bij DOK mag iedereen op elk niveau meedoen en is iedereen op elk niveau even belangrijk. Dat maakt de club, goed, gezond en gezellig. De DOK-dag werd mogelijk gemaakt door ruim 80 vrijwilligers. Wat DOK is enorm trots op deze vrijwilligers en wat verzetten ze ons met hun fantastisch werk. De organisatoren van de DOK-dag mogen ook terugkijken op een geslaagd evenement.

Astrid Groeneveld



meer foto's staan op onze [WEBSITE](#)

Medailleregen voor acro

Zaterdag 7 december was de eerste wedstrijd van het nieuwe seizoen voor onze acro-afdeling. Een deel van de junioren- en senior acroteams mocht deze dag meedoen aan de BOAC, de Breda Open Acrobatic Cup. Een erg gezellig toernooi, waarbij er per oefening allround medailles verdeeld werden. Het was een mooie oefenwedstrijd. Het was voor sommige teams erg vroeg in het seizoen en hier daar werden wat foutjes gemaakt, maar daarnaast ook een mooi leermoment voor de komende wedstrijden.



Goud was er voor Cheyenne Spruit & Lisette van Ruiswijk (senior D+ tempo), Rik Winters & Zarah Vreugder (senior C tempo, balans en allround) en Marlou Kruizinga & Ruth de Does & Nadé Dorland (senior C balans).

Zilver was er voor Noémi Nieuwenhuijse & Sanne van de Meent (senior E), Marlou Kruizinga & Ruth de Doe Nadé Dorland (senior C tempo en allround) en Cheyenne Spruit & Lisette van Ruiswijk (allround).

Het brons ging naar Isa Ruitenschild & Naomé de Lange (senior E), Tirza Kroesbergen & Lieke van Klee Amber Volmerink (junior D), Clemence Spruit & Feline Post (senior D+ balans) en Marysia Nengerman & Fen Deddens & Isabelle van der Sluijs (senior D+ tempo).

Verder waren er een aantal plaatsen net naast het podium. Marysia & Femke & Isabelle werden 4e bij balans allround. Ook Clemence & Feline werden 4e bij tempo en allround. Een 5e plaats was er voor Cheyenne

Lisette op balans. Een 7e plaats was er voor Sanne Hoogstra & Sophie Vreugdenhil bij de C senioren op balans en Charlotte Runhaar & Joy Blokker & At Arbouw in de categorie junior D niveau. Op tempo en allround werden Sanne & Sophie 8e. Bij de laatste twee teams werd een elem weggestreep, waardoor ze punten lieten liggen.

Helaas kon het team van Cécile Hermans & Mirte Post & Annelie Hulleman niet deelnemen door een val tijdens het inturnen, waas Annelie haar pols brak. We wensen Annelie van harte beterschap!

En tot slot natuurlijk dank aan de trainers en de juryleden, die deze dag vrijwillig meegingen. En dank aan de ouders voor hun support!

De Acrotrainers

meer foto's staan op [FACEBOOK](#)

Alle teams van DOK in de prijzen

Op 7 december stonden de eerste team- en individuele wedstrijden van niveau G en H op het programma. Een grote groep van DOK kw in Druten de wedstrijdvloer op. De turnsters deden dit met groot succes, want er was voor ieder team een podiumplek.

Goud was er voor Fenna Vink, Lisa Zaal, Nova Klínckenberg, Eva van Steenberg en Tessa van Steyn
Het zilver ging naar Annemijn van Steenbeek, Maud Lourens, Lorethe Henzen, Tereza Lyubanova en Nova Kleinhorsman
Het brons tenslotte ging naar Cathlynn Keizer, Loïs Zuyderduin, Robin van de Bospoort, Selina Boer, Evie Stoit, Lise Soer, Norah Linl Anna van Bommel en Manou Wey.

Ook individueel waren er veel successen. Fenna Vink won goud. Lisa Zaal en Tereza Lyubanova zilver. Nova Kleinhorsman, Norah Lin en Robin van de Bospoort brons. Met een vierde plek grepen Selina Boer, Tessa van Steyn en Annemijn van Steenbeek net naast medailles.

Een hele mooie start van het seizoen voor deze teams. De trainers zijn dan ook heel trots op hun turnsters.

Astrid Groeneveld



Heren van DOK turnen in Zwolle

DOK heeft goede zaken gedaan, op zaterdag 7 december, in Zwolle. Een deel van de herenafdeling van DOK turnde dit weekend e wedstrijd in Zwolle. Alle turners van de Edese club keerden terug naar Ede met een medaille. Wat een geweldig resultaat.

Finn van Hardeveld, Jordi Berkhof en Yoris Wagenaar wonnen met z'n drieën overtuigend het goud. Helemaal knap, omdat dit team deze wedstrijd maar met drie man turnde.
Het zilver ging naar Bas van Kooten, Luuk Hovestad, Stijn Berkhof, Brik de Olde en Pepijn Lagerwey. Een mooie start van het wedstrijdseizoen.
Brons werd gewonnen door Freek van Leeuwen, Max Soer, Amrit de Kort, Aquila Ziddah, Bram Craanen, Micha van Ginkel en Stijn Deddens.

De trainers zijn heel trots op hun gymnasten en gaan vol plezier verder trainen voor de volgende wedstrijden.

Astrid Groeneveld

Meer foto's staan op [Instagram DOK Ede Heren](#)



N.K. groepsspringen

Op 14 december vond het N.K. groepsspringen plaats in Urk. De hele dag was DOK van de partij.

De junioren hebben bewezen dat ze op B niveau bij de beste van Nederland horen. Op airtrack en Pegasus werden ze Bondskampioen! lieten de tegenstanders hierbij achter met heel wat punten verschil! Op minitrampoline werden ze knap 2e!
In het team zaten Lotte Hartland, Novalee Deuning, Liv Meurs, Benthe van der Poel, Jannah Stoter, Babet Helming, Nikkie Groenenc Marit van Omme, Siphe Vols.



De senioren waren ook overal op geplaatst voor het N.K. Echter waren er wat blessures en uitval! Hierdoor moest er veel aangepast worden. Maar ondanks alles hebben ze gestreden! Ze behaalden een 2e plaats op airtrack met 0,1 pint verschil op de nummer 1. Op Pegasus werden ze 4e en op minitrampoline hadden ze een 5e plaats!

Het team bestond uit Fleur Mulder, Imke Kessel, Iris van den Bos, Lotte Merkies, Jayden Vos, Bier Wielstra, Ilse Luttkhuisen, Laura Luttkhuisen, Jesme Dokter. Sam Onnink was in plaatsingswedstrijden helaas geblesseerd geraakt en nog niet voldoende hersteld om mee te doen.

De trainers Bob, Nicole en Esmee zijn trots! Er gaat nu hard getraind worden voor de Micro Teamgym wedstrijden in februari!

Esmee van Gemert

Goud en zilver voor heren van DOK

De heren van DOK mochten op 14 december de wedstrijdvloer in Nijmegen betreden. Wat hebben de turners daar gestreden en wat hebt ze het ontzettend goed gedaan.

Er was team goud voor Melle Vreeke, Noah Hendriksen en Tobias Cramer. Wat een goede prestatie.

Individueel was er goud voor Tobias Cramer. Het zilver ging nog naar Lars van der Klift, Max Soer en Bas van Kooten. Zij scoorden goed alle zes de onderdelen en werden daarvoor beloond met een medaille.

Met 5^e plaatsen grepen Thijs Wagenaar, Kenji Roozen, Levi Menzo, Joris van de Haar en Siem Kraaima net naast de medailles. Goede wedstrijden dus voor de heren, nu hard trainen voor de volgende wedstrijden.

Astrid Groeneveld



Ziekenboeg

Wat een pech voor Annelie Hulleman toen ze, tijdens acro-wedstrijden, haar pols én elleboog brak. Diezelfde dag is ze nog geopereerd. Haar onderpartners gingen haar de medaille in het ziekenhuis brengen. Voorlopig moet Annelie rust houden. Hopelijk herstellen de breuken snel en zien we haar over een tijdje weer in de gymzaal!



DOK in Ede Stad



11 december 2024



11 december 2024



DOK Open Turntraining

Voor jongens geboren in 2016-2019
die vaak op hun handen staan en
graag willen turnen!

Zaterdag 11 januari van 9.30-11.00.

Turnstede Ede, 6715 CV

**MELD JE AAN VIA:
TURNENHERENDOK@GMAIL.COM**





KLEUTERGYM

Zit jouw zoon/dochter in groep 1 of 2 van de basisschool?
En zoek je een sport waar spelen en leren hand in hand gaan? Kom naar één van onze kleuterlessen.

Tijdens de kleuterles gaan de kleuters aan de slag met de 10 grondvormen van bewegen. Dit is gezond voor de ontwikkeling van de jonge kinderen. De les wordt naar de belevingswereld van de kinderen aangepast. Door het bewegen maken ze snellere en meer verbindingen aan in de hersenen en die helpen weer om goed te kunnen leren! Zo helpt kleutergym voor school, maar ook voor zwemles. De breedmotorische ontwikkeling in de les vormt de basis voor andere sporten!

BEWEGEN “VOOR” HET LEREN

- ✓ Leren van kleuren, vormen, getallen en begrippen
- ✓ Helpt bij de sociale en emotionele ontwikkeling
- ✓ Ontwikkeling probleemoplossend denken en ruimtelijke oriëntatie
- ✓ Helpt bij de taalontwikkeling
- ✓ **Plezier in het bewegen staat voorop!**
- ✓ Bewegen op een verantwoorde manier

Meer info?
www.dok-ede.nl





TRAMPOLINESPRINGEN

HOOG, SNEL & COOL

Ben jij een echte springer? Heb jij een trampoline in je achtertuin? En ben jij een stuiterbal? Kom dan springen bij een van onze trampoline lessen. Leer hier de techniek van een goede springer en de coolste tricks!

- ✔ Je leert er de coolste tricks!
- ✔ Adrenaline kick ervaring!
- ✔ Aangepast op jouw niveau
- ✔ Turnen op hoogte!

Lesdag: Zaterdag

Tijd(en): 14:15 uur 6 t/m 8 jaar



15:15 uur 9 t/m 11 jaar

16:15 uur 12+ jaar

Meer info?

www.dok-ede.nl



Sportzaal maandereng
Mesdagstraat 5
6417 SE Ede



Activiteiten en vakanties

25 januari 2025 DOK-dag junior**
3 tot en met 8 maart 2025 Open lesweek DOK
24 mei 2025 DOK-dag junior**
5 juli 2025 DOK Springwedstrijden*

Kerstvakantie 23 december 2024 tot en met 4 januari 2025
Voorjaarsvakantie 24 februari 2025 tot en met 2 maart 2025
Goede vrijdag 18 april 2025
Tweede Paasdag 21 april 2025
Meivakantie 26 april tot en met 9 mei 2025
Hemelvaartsdag 29 mei 2025
Tweede Pinksterdag 9 juni 2025
Zomervakantie 21 juli tot en met 31 augustus 2025

* Dit zijn onderlinge wedstrijden. Vraag aan diegene de je lesgeeft of jouw discipline ook meedoet aan deze wedstrijden en reserveer datum.

**Aan het diploma-turnen kunnen leden meedoen die geboren zijn in 2016, 2017, 2018 of 2019. Vraag aan diegene de je lesgeeft of je discipline ook hieraan meedoet en reserveer de datum.

*** Het inloopsprekuur, welke wordt aangeboden door een fysiotherapeut van 'Mijn FYSIOPRAKTIJK', is gratis voor alle DOK-leden. kunt advies vragen bij een (beginnende) blessure. Het spreekuur is van 19.30-20.15 uur in Turnstede. Een afspraak maken is niet nodig.

[Uitschrijven](#) / [Gegevens wijzigen](#)