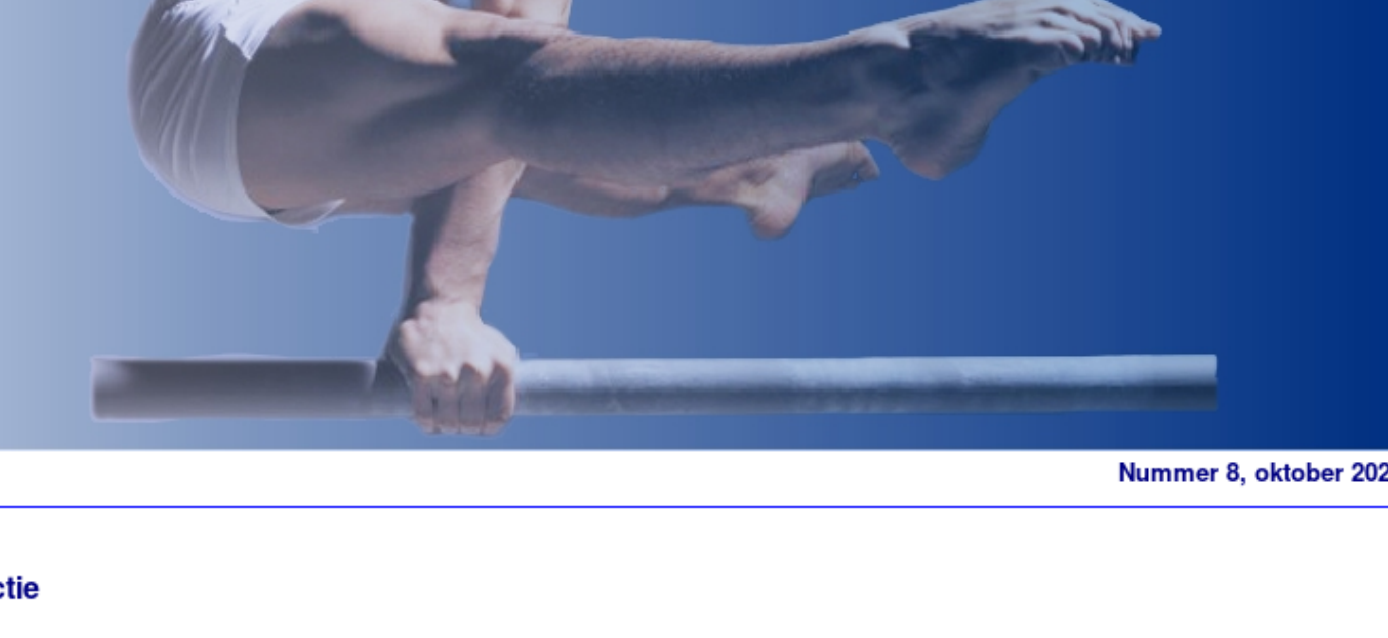


Chr. Gymn. Ver.



Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 8

Nummer 8, oktober 2022

**Nieuwsbrief**  
oktober 2022

- Van de redactie
- Van de bestuursafdeling
- Ouwe-van-dagenkamp
- Clinic trampolinepark
- Leden van de Club van 100
- Afzich: rijntje bewegingsdiploma
- Afzich: KOM DANSEN BIJ DOK
- Activiteiten en vakanties



**ADRESSEN**  
Website: [www.dok-ede.nl](http://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)

Email: [info@dok-ede.nl](mailto:info@dok-ede.nl)



**Van de redactie**

Deze maand een korte nieuwsbrief. Binnenkort barst het wedstrijdsizoen los en zullen alle verslagen maandelijks terug te lezen zijn in de nieuwsbrief. De redactie wenst jullie allemaal een goed, mooi en sportief wedstrijdsizoen! TOI-TOI-TOI!

Artikelen voor de nieuwsbrief van november moeten uiterlijk 25 november bij de redactie binnen zijn;  
[info@dok-ede.nl](mailto:info@dok-ede.nl)

**Van de bestuursafdeling**

**Veilig sporten**

Bij DOK staat een veilig sport klimaat hoog in het vaandel. We vragen allereerst van alle lesgevers en assistenten (vanaf 16 jaar) een gratis VOG aan. Verder zorgen we voor dat zoveel mogelijk lesgevers en assistenten gediplomeerd zijn. Ook investeren we volop in onderhoud en zo nodig en mogelijk aanschaf van nieuwe toestellen. Emotionele veiligheid in de lessen (respect voor elkaar, voorkomen van pesten en dwang) is ook heel belangrijk.

Tot slot hebben we in Ineke Reidsma een vertrouwens-contactpersoon waar iedereen met klachten of vragen terecht kan voor een vertrouwelijk gesprek.

**E.K. team-gym**

Volg maand hebben een aantal leden van DOK meegedaan aan het E.K. team-gym. En daar een achtste plaats behaald, een fantastische prestatie. We zijn trots op Lodewijk Wilbert, Martijn en trainerst Nicole!

**Corona: voorkom besmetting!**

Met het snel oplopen van de besmettingen vragen we als vereniging onze leden en vrijwilligers extra goed de regels om besmettingen te voorkomen in acht te nemen:

- Was vaak je handen.
- Hoest en nies in je elleboog
- Klachten? Bescherm je medesporters, blij thuis en doe een test.
- Geef je elubongeloten of tegenstander een boks of elleboog. Schud elkaar geen handen.

**Jury opleidingen**

We zijn heel blij met een flink aantal ouders die begonnen zijn met een jury-opleiding. Deze opleiding is interessant om te doen en helemaal gratis (het inschrijfgeld dat we vragen wordt terugbetaald na behalen van het diploma). Met name de ouders van de selectielessen haren verdienen een reuze compliment, net zoals de lesgevers die de ouders enthousiast maakten! Voor DOK en de leden is het heel belangrijk om genoeg jury leden te leveren voor wedstrijden, want met ingang van dit seizoen geldt voor een aantal groepen dat, als er envoldende juryleden geleverd worden, door DOK onze leden op de finales buiten mededinging meedoen. En dat wil niemand vanzelfsprekend!

Dus vraag informatie en geef je voor een beginners cursus. Het is echt leuk!

**Wedstrijden**

Naast de DOK-dag op 12 november start komende maand ook het wedstrijdsjezoen, met HEEL VEEL wedstrijden voor de leden. Als bestuur wensen we alle leden succes! En voor iedereen geldt: meedoen is belangrijker dan winnen (hoewel een medaille wel erg leuk is!).

Ineke Reidsma

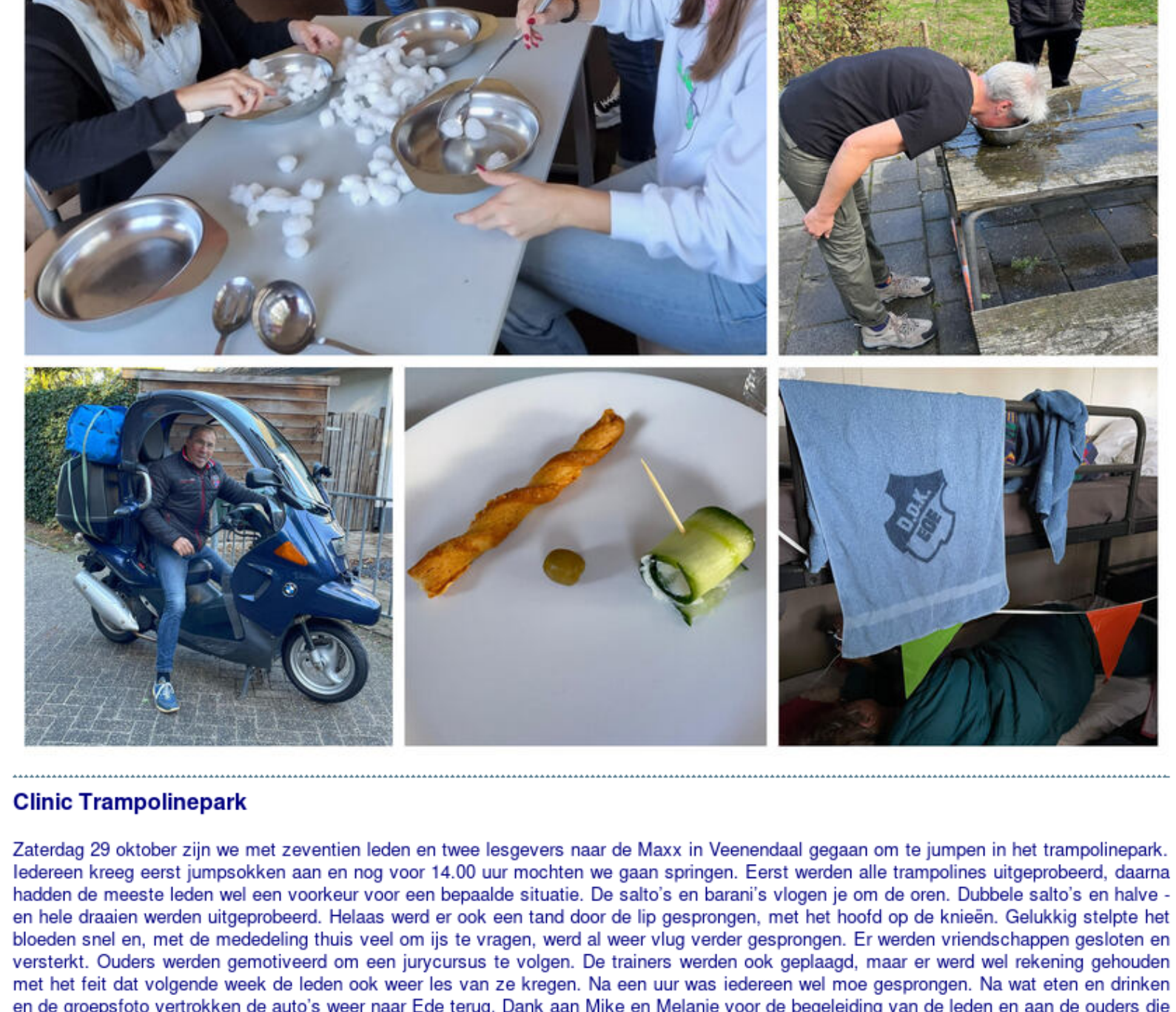
**Ouwe-van-dagenkamp**

Een lang gekoesterde wens van een aantal DOK'ers ging op zaterdag 8 oktober in vervulling. Eindelijk was er een kamp waar zelfs 60 plussers aan deel mochten nemen. In verband met het 100-jarig bestaan werd dit kamp georganiseerd. De leeftijd liep sterk uit één. De jongsten waren rondom de 25 jaar en de oudsten waren 60+. En zo stonden de deelnemers op zaterdagmorgen 8 oktober met al hun bagage op de stoep van het Mussennest in Otterlo. Sommigen met een lekkere, eigen gemaakte appeltaart, kwartaart, of ander baksel zodat er bij het eerste kopje koffie uitgebreid bijgeketst kon worden met wat lekkers. De jeugdige leiding deed ondertussen een poging om kampregels te vertellen. De deelnemers besloten spontaan om die regels maar niet al te serieus te nemen. We begonnen met een ouderwetse spelletjes. Snoepchappen, koekchappen, spijkerpoepen, doorflusterje.....hier en daar werd er uiteraard vals gespeeld, want dat deden we vroeger op kamp ook! 's Middags was er een pubquiz en werd orze kennis op allerlei vlakken getest. Vooral de categorie waar de gezichten van twee bekende DOK'ers werden samengevoegd zorgde voor veel hilariteit. De meesten herkenden zichzelf er niet in. Later in de middag kregen we de gelegenheid om de bonte-avond voor te bereiden. Geen kamp zonder bonte-avond, natuurlijk. Terwijl de deelnemers hun plannen bespraken kreeg de leiding hier en daar wel wat argwaan. Want dat de deelnemers hun best deden om hun eigen draai aan het kamp te geven werd hen wel duidelijk. 's Avonds stond er een heus 5-gangen diner klaar voor ons. Na het 5-gangen diner was het tijd voor corvee en vervolgens de bonte-avond waar een aantal groepjes hun act lieten zien waar, onder andere, de leiding zelf mocht raden welke anekdote uit hun privé-leven kwam. Ook de twee moeders, waarvan de kinderen in de jeugcommissie zitten, werden te grazen genomen. Was te verwachten natuurlijk! Later op de avond volgde uiteraard een spooklicht. Op geen enkel kamp ontbreekt deze, dus rondom middernacht gingen de groepjes het bos in. De spanning steeg, wie van het thuisfront zouden we in het bos als spook aantreffen? Luid bonzende harten en af en toe een harde gil werden de spoken 'geactiveerd' en sprongen uit het donkere bos om ons vervolgens te blijven achtervolgen. Gelukkig kwam iedereen weer in het Mussennest aan. Bij terugkomst stond er een broodje knakworst klaar voor en werd er nog uren geketst, gesnoept en een drankje genuttigd. Om 03.30 uur was het, op het snuiken na, stil in het Mussennest. Enkele uren later, 08.00 uur, stonden er enkele deelnemers zichzelf al moed in te drinken met een bak sterke koffie, zulke korte nachten zijn de oudjes niet meer gewend natuurlijk. Langzaam kwam iedereen weer tevoorschijn, werden de tassen vast ingepakt en werd de ontbijttruffel gedeeld. Tijdens het ontbijt werden er opnieuw weer veel herinneringen gedeeld, zoals dat veel gebeurde deze dagen. DOK is een Christelijke vereniging en deze zondagmorgen werd een bekend Bijbelverhaal, in een modern jasje, verteld. Het was de gelijkenis van de verloren zoon. Mooi en knap gedaan! Na de koffie werd er een wandeling gemaakt door de Otterlose bossen en bij terugkomst had de leiding gezorgd dat de accommodatie weer netjes was en aten we buiten in het zonnepark met de leden. Daarna keerden we allemaal terug naar huis. Iedereen was DOK, behoudstast.....ik hoop dat er een vervolg komt op dit kamp!



**Jeugdleden van DOK, bedankst voor de organisatie. Af en toe hebben we een beetje 'moeilijk' gemaakt, maar het was een onvergetelijk kamp!**

**De groene M&M**



**Clinic Trampolinepark**

Zaterdag 29 oktober zijn we met zeventien leden en twee lesgevers naar de Maxx in Veerendaal gegaan om te jumpen in het trampolinepark. Iedereen kreeg eerst jumpsokken aan en nog voor 14.00 uur mochten we gaan springen. Eerst werden alle trampolines uitgeprobeerd, daarna hadden de meeste leden wel een voorkeur voor een bepaalde situatie. De salto's en baran's vlogen je om de oren. Dubbele salto's en halve en hele draaien werden uitgeprobeerd. Helaas werd er ook een tand door de lip gesprongen, met het hoofd op de knieën. Gelukkig stopte het bloeden snel en, met de mededeling thuis veel om ijs te vragen, werd al weer vlug verder gesprongen. Er werden vriendschappen gesloten en versterkt. Ouders werden gemotiveerd om een jurycursus te volgen. De trainers werden ook geplaagd, maar er werd wel rekening gehouden met het feit dat volgende week de leden ook weer les van ze krijgen. Na een uur was iedereen wel moe gesprongen. Na wat eten en drinken en de groepsfoto werden de auto's weer naar Ede terug. Dank aan Mike en Melanie voor de begeleiding van de leden en aan de ouders die wilden rijden.

Karin van der Lingen.



**Grote clubactie**

Wij 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](#).



**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.



**Leden van de Club van 100**

<p><b>BORKENT</b> Hypotheek Verzekeringen Financiële diensten</p> <p>ROOIJENMARK 6 3716 EG EDE 0334 44 81 81 <a href="http://WWW.BORKENT.NL">WWW.BORKENT.NL</a> INFO@BORKENT.NL</p>	<p><b>Kirsten Pors</b></p> <p>Gewichtscoach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Afslaan zonder straf</li> <li>• Eten zonder schuldgevoel</li> <li>• Meer vertrouwen krijgen in jezelf</li> <li>• Heel meer van jezelf</li> </ul> <p>1 op 1 coaching in Ede <a href="http://www.kirstenpors.nl">www.kirstenpors.nl</a> info@kirstenpors.nl 06-83904622</p>
	<p>Exclusieve turnpakjes voor jouw turnkampioen</p>
<p><b>KINDER KROONTJE</b></p> <p>KinderdagPaleis</p>	<p><b>Villa Kakelbont</b></p> <p>Kinderopvang</p>
<p><b>DE SPORTSPECIAALZAAK VAN EDE</b></p>	

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

**NIJNTJE BEWEGINGSDIPLOMA**

Op de website van de KNGU ([dutchgymnastics.nl/bewegingsdiploma/](http://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.

**Kom dansen bij DOK**

**Jazz/moderne dans**  
**Hip Hop dans**  
**Musical dans**

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](http://www.dok-ede.nl) of bel: 06-15593830

**Activiteiten en vakanties**

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
DOK Volleybaltoernooi	11 november 2022
DOK-clag*	12 november 2022
Sinterklaasfeest**	26 november 2022

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