

'T IS DE MOEITE

Sintfeest
Nieuwe toestellen
Ethische code
Wat te doen bij ongeval?



PB- PP
BELGIË(N) - BELGIQUE



Woordje van de voorzitter

Beste Flink en Frisser,

Het turnjaar tuimelt vooruit als een flitsende tumblingserie. Hopelijk was 2019 voor jou een krachtig jaar vol aangename gebeurtenissen. Ik wens jou een 2020 waarin je dromen mag realiseren en mag genieten van de vriendschap en de liefde van de mensen rondom jou.

Mocht je nog op zoek zijn naar een nieuwjaarscadeau dan kan ik zeker het boek "Honderd Historische Roeselarenaars" aanraden. Ik kreeg via trainster Justine Pillaert, de kans om samen met mijn zus Sybran te vertellen over onze stichter Daniël Lefevere. Ik heb dit met heel veel trots gedaan. Zonder hem zou Flink en Fris geen deel van mijn leven zijn. In de turnzaal leerde ik dat je doelen bereikt door vallen en opstaan. Ik ben dankbaar voor de vele vriendschappen die ik al die jaren al mag ervaren van bestuursleden, trainers en gymnasten. Flink en Fris heeft mij een sterker en rijker mens gemaakt.

De Sint en zijn Zwarte Pieten kwamen ook dit jaar weer op bezoek. De Sint vertelde mij meerdere keren dat hij onder de indruk was van de vele jonge Flink en Frissers die hun turnkunsten toonden. Bedankt aan alle ouders en grootouders die hen de kans gaven om dit te tonen aan de Sint. Ik heb zoals elk jaar enorm genoten van de vele trotse en blije gezichtjes.

De wedstrijden voor de plus- en competitiegroepen zijn gestart. Niet alleen de gymnasten laten zich dan van hun beste kant zien maar ook de vele trainers en juryleden. Veel succes en wedstrijdplezier aan iedereen.

Tot binnenkort in de Tuimelaar!

Met sportieve groeten,

Andel Lefere,
de voorzitter

'T IS DE MOEITE

Redactie

Andel Lefere
Laura Parmentier
Tania Hoorelbeke

Lay-out

Tania Hoorelbeke

Foto's

Veerle Vermeersch
Laura Parmentier
Tania Hoorelbeke

'T IS DE MOEITE is een uitgave van:

Koninklijke Gymclub Flink en Fris vzw

Beversesteenweg 310
8800 Roeselare
Tel: 0468 11 56 63
051 21 24 45 (enkel in nood)

info@flinkenfris.be
www.flinkenfris.be

Voorzitter

Andel Lefere
Diksmuidsesteenweg 233
8800 Roeselare

V.U.

Tania Hoorelbeke
Akkerstraat 12
8830 Hooglede

Lid van de Gymfed.



Afscheid van turnster, trainster en bestuurslid Christine Valcke

Lang geleden toen Christine en ik, kleine meisjes waren van een jaar of zeven, begon ons Flink en Fris verhaal. We mochten turnen met de grote meisjes want in het begin was er maar één groep meisjes. De turnkriebels bleven groeien en we werden geselecteerd om aan competitieturnen te doen. Tijdens de clubkampioenschappen vochten we telkens voor de gouden medaille. Die we dan ook wisselend mochten meenemen naar huis. We deden mee aan wedstrijden synchroonturnen. Christine op de ene balk en ik op de andere balk. We oefenden zelfs synchroon eraf vallen.

Het aantal meisjes in de club groeide en wij werden ouder. We wilden graag helpen lesgeven. Meer dan 10 jaar gaven we samen de pre-competitie. Het bestuur zocht verjonging en we gingen er beiden voor. Eerst waren wij de twee jonkies op de bestuursvergaderingen. Maar de tijd vloog en voor we het beseften waren wij de anciens. Bedankt Christine voor de vele mooie herinneringen en je engagement voor de club.

Vind je ons op deze groepsfoto?

Andel



Hij kwam en zag die flinke kindjes ...



Wat genoten de Sint en zijn pieten van jullie turntalent!



Alle foto's zijn te vinden via www.flinkenfris.be (media/foto's)



Nieuwe toestellen

Dankzij de kalenderactie, de dolfijne week en de gymshow van vorig sportjaar konden we nieuwe toestellen aankopen. Onze zaal werd uitgerust met een:

- Mini-damesbrug/mini-herenbrug: een toestel die kan worden omgebouwd tot damesbrug of herenbrug voor de jongste leden van de club.
- Extra rekstok
- Extra balk
- Plankoline: een combinatie van plank en trampoline.
- Balletbarre - Nee hoor, we veranderen niet van discipline ;-)



We willen alle mensen bedanken die dit jaar (opnieuw) een kalender hebben gekocht en aan Lieselotte Demeyere om dit te organiseren.

De laatste week van het turnjaar (**8 tot 14 juni**) is er opnieuw **dolfijne week**. Dan wordt onze cafetaria omgebouwd tot **tearoom**. Geniet van een koffie, pannenkoek of iets fris terwijl jullie kapoen geniet van de laatste training. En voor de ouders van de tieners, eindelijk een perfect excuus om toch eens een training te volgen.

 **dolfijne week**
8-14 juni 2020



Cafetaria wordt tearoom.

Pannenkoeken eten ter plaatse of mee nemen naar huis.

Trainingen open voor publiek.

Een natte hoofdtrainersactiviteit

Zes oktober, een regenachtige ochtend. De hoofdtrainers hoopten op mooi weer maar hadden voor de zekerheid ook hun K-Way'tje mee. Samen trokken ze richting Diksmuide voor de jaarlijkse teambuilding.

Ze begonnen de dag vol goede moed met een gocarttocht door de motregen. Gelukkig hield de begeleider het weer in het oog en waren ze net voor de stortbui binnen voor een partijtje bazoekaball. Voor wie teer is aan blauwe plekken, een zalig paintball-alternatief.

In de namiddag voorspelde buienrader geen regen meer en trokken de trainers terug naar buiten om te kajakken.

Helaas was buienrader al even grillig als het weer. Het begon goed, met zelfs een beetje zonneschijn, maar een kwartiertje later, kajakten de gedreven trainers door de gietende regen en de vele wind. Een tussenstop in het lokale cafeetje voor een warme choco of koffie, deed hen op krachten komen om terug te keren. Samen door weer en wind, een beter team kan je niet wensen!

Dank u Stijn en Annelies voor de organisatie!

T.H.



Ongeval, wat nu?



Als club vinden we veilig sporten erg belangrijk!

We wensen het niemand toe, maar jammergenoeg gebeurt het soms toch eens dat iemand zich kwetst tijdens een training.

Documenten

Ongevallenaangifte

Indien het aangewezen is om bij een arts langs te gaan, zal je van de trainer documenten voor de verzekering ontvangen.

Het eerste blad wordt door de trainer en de ouders ingevuld, het tweede blad wordt door de arts ingevuld.

De ingevulde documenten moeten dan zo snel mogelijk gemaild worden naar **laura.parmontier@flinkfris.be**

Binnen de 7 werkdagen doet Laura dan een aangifte bij onze sportfederatie (Gymfed). Zij nemen dan verder contact op met de betrokken personen. Het is aan te raden om alle briefjes of documentatie in verband met het ongeval (radiologie, kinesithérapie, apotheker, ...) bij te houden in functie van eventuele terugbetalingen.

Genezingsattest

Is jouw zoon of dochter opnieuw fit om te komen turnen? Super! Zorg dan wel dat je het genezingsattest hebt doorgestuurd naar de Gymfed voordat de trainingen worden hervat. (Dit is belangrijk zodat de verzekeringen het dossier kunnen afsluiten. Dien je dit attest niet in en wordt bijvoorbeeld de blessure erger door opnieuw te komen turnen, dan ben je hiervoor niet meer verzekerd.)

In nood kan je de verzekeringspapieren en het genezingsattest ook downloaden op onze website: **www.flinkfris.be** > **formulieren.**

Wist je dat ...

Elk jaar alle trainers (opnieuw) de ethische code ondertekenen?

Met Flink en Fris streven we naar een sportclub waar het welbevinden van onze leden voorop staat. In dit kader erkennen we de gedrags- en ethische code, opgesteld op basis van de geldende wetgeving en de richtlijnen van het Internationaal Centrum voor Ethiek in de Sport (ICES).

Deze code is van toepassing voor alle clubleden (gymnasten, trainers, vrijwilligers,...). Het clubbestuur ziet toe op de naleving van deze code.

Wil je deze code nalezen?

Dan vind je deze op onze website onder "Onze club" > "gymnastisch sporten"



Heb je hierover vragen?

Heb je een vermoeden van of klacht over mogelijk grensoverschrijdend gedrag? Dan kan je terecht bij Andel Lefere, het aanspreekpunt voor integriteit: andel.lefere@flinkfris.be.

2019-2020

FEBRUARI - MAART

24 /02- 01/03

Krokusvakantie - Geen training

APRIL

06/04 - 19/04

Paasvakantie - Geen training

MEI

01 Dag van de arbeid - Geen training

10 PlusGames

21 OLH-vaart - Geen training

24 Probeerdag

JUNI

1 Pinkstermaandag - Geen training

8-14 Dolfijne week

Laatste trainingsweek

dolfijne week

8- 14 juni 2020

Cafeteria wordt tearoom.

Pannenkoeken eten ter plaatse of mee nemen naar huis.

Trainingen open voor publiek.

flink en fris

vzw Koninklijke Gymclub Flink en Fris

