

't Is de moeite

Kleuters in de kijker
Afspraken
Dag van de sportclub
De hoofdleiding op uitstap



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE



Woordje van de voorzitters

Beste sportievelingen,

Mocht je het nog niet beseffen of geloven... de winter is dan toch in aantocht. In rechte lijn gaat het nu richting Kerstvakantie en genieten we binnenkort volop van de hartverwarmende feestdagen.

Allereerst willen wij jullie nog hartelijk bedanken voor jullie steun en aanwezigheid op onze 2-jaarlijkse Kaarting en Vlaamse turnkermis. We houden vast aan deze traditie ter spijzing van onze clubkas. We hopen dat jullie net zoals wij genoten hebben van een gezellig partijtje kaarten en jullie kids van het leuke spelletjesparkoers in onze turnzaal.

Binnenkort staat er trouwens nog een leuke activiteit op stapel Naar jaarlijkse gewoonte verwachten we de Sint en zijn Pieten. Op zondag 30 november is het zover. Hij brengt ongetwijfeld voor iedereen wat lekkers mee. Zorg dat je er bij bent !

Ondertussen draait de club alweer op volle toeren. Met meer dan 700 inschrijvingen mogen we ons terecht weer de grootste club van de stad noemen. De meeste groepen zijn mooi gevuld al zijn er hier en daar nog een paar gaatjes. Voornamelijk bij de jongens zijn we nog op zoek naar wat versterking. Dus jongens ... maak reclame bij jullie vriendjes op school en breng ze mee naar de les. Ze mogen gratis 2 proeflessen meevolgen (en zijn uiteraard ook verzekerd). Meld jullie gewoon bij de train(st)er en klaar is kees.

Tot het volgende krantje.

Met sportieve groeten.

De co-voorzitters

Andel Lefere & Kristof Derudder

't Is de moeite

Redactie
Kristof Derudder
Amber Demuler
Tania Hoorelbeke

Lay-out
Tania Hoorelbeke

Foto's
Veerle Vermeersch
Céline Allaert
Jolien Jonckheere
Kristof Derudder
ouders

't Is de moeite is een uitgave van:

Koninklijke Gymclub
Flink en Fris vzw
Beversesteenweg 310
8800 Roeselare
Tel: 051 21 24 45
www.flinkenfris.be

Voorzitters
Kristof Derudder
Pastoor De Vosstraat 4
9772 Wannegem-Lede
Tel.: 09/384 79 69

Andel Lefere
Diksmuidsesteenweg 233
8800 Roeselare
Tel.: 051/24 78 77

Secretariaat
Christine Valcke
Sterrenstraat 7
8800 Roeselare
Tel. 051/25 16 96

V.U.
Tania Hoorelbeke
Akkerstraat 12
8830 Hooglede



Tel.: 051/21 02 10

Lid van de Gymfed.

Nieuwe hulptrain(st)ers en train(st)ers in opleiding 2



Elk jaar leggen onze eerstejaars en tweedejaars train(st)ers een aantal uren stage af in onze turnclub.

Een dikke proficiat aan:

Louis, Alix, Elodie, ANouk, Axenya, Aslani, Louise, Justine, Nathan, Ruth en Sunanda die nu een tweede jaar als train(st)er in opleiding mogen starten.

Marie, Amber en Megan die hulptrainster zijn geworden.

Dank u aan alle aanwezigen op onze kaarting en Vlaamse turnkermis

VEREN 35

Turnkermis bij Flink & Fris

BEVEREN - O Gymclub Flink & Fris pakt op zaterdag 17 en zondag 18 oktober uit met een turnkermis en pastakaarting. Kinderen tot 14 jaar kunnen er allerlei turnspelletjes komen spelen, terwijl de ouders een partij 'De kaart kunnen spelen.' De opbrengst van het weekend gaat volledig naar de aankleding van de nieuwe turnzaal die er in 2016 komt', vertelt voorzitter Andel Lefere.

Op zaterdag 17 en zondag 18 oktober is iedereen welkom in de turnzaal van Flink en Fris in de Beversesteenweg voor een pastakaarting en turnkermis. De bijdrage voor een kaart is 1,5 euro. De activiteiten beginnen op zaterdag vanaf 15 uur en op zondag van je er terecht van 9.30 uur tot 11 uur. Kinderen tot 14 jaar kunnen allerlei turnspelletjes spelen op de Vlaamse turnkermis. Ze is bijvoorbeeld het balkvissen: de kinderen moeten vanaf de balk opvissen.

NIEUWE TURNZAAL
Iedereen ieder jaar of tweejaarlijkse pastakaarting en een turnkermis. Bij de vorige pastakaarting zijn we voor de eerste keer met een turnkermis', vertelt voorzitter Andel Lefere. 'Dat is een succes. De ouders willen rustig iets komen doen met hun kinderen zich ontwikkelen op de kermis.' Flink en Fris bestaat dit jaar zijn er om en om leden ingeschreven en nog altijd kinderen en jongeren', vertelt de voor-

turnclub Flink en Fris nodigt iedereen uit naar de pastakaarting en turnkermis in de turnzaal in de Beversesteenweg. (Foto HB)

zitter. 'De turnzaal barst hier eigenlijk uit haar voegen. Daarom hebben we met de stad een overeenkomst om uit te breiden. In 2016 zou de nieuwe zaal er moeten komen. De opbrengst van dit weekend gaat dan ook volledig naar de aankleding van de nieuwe

turnzaal. Dat kunnen we niet betalen met enkel de inschrijvingsgelden.'

Andel Lefere hoopt dan ook op een grote opkomst. 'We hebben 350 kaartafels voorzien over het gehele weekend. De mensen kunnen naast het manillem ook UNO

en dubbel dobbel spelen aan de bar omgeven door de Beversesteenweg'.

De hoofdleiding op uitstap - 28 september 2014

Op zondag 28 september trokken we richting de turnzaal met onze fiets. Door een (onbewuste) misleiding van Sybran hadden enkelen ook extra schoenen, kousen en onderbroeken mee, wat –bleek later op de dag- helemaal niet nodig was: de zon wou er duidelijk ook bij zijn!

De jaarlijkse traditie van een 'verrassingsuitstap' werd dit jaar opnieuw heel letterlijk genomen. De organisatrices Aniel en Sybran losten niets over wat ons te wachten stond.

Na een klein uurtje fietsen door het mooie Beveren en de landelijke paadjes van Gits kwamen we bij het domein van het 'Dominiek Savio Instituut', waar ons

een spel 'teugelen' (a.k.a. 'boerengolf') stond op te wachten. De ene slaagde er al wat beter in om de bal richting het doelwit te slaan, anderen mikten liever op onschuldige meisjes...

Het spel-gelinkte gerstenat 'teugelbier' kon rijkelijk vloeien en ook het pizzamenu werd erg geapprecieerd nadat alle groepen het teugelparcours met veel triomf (er waren slechts 1000 pogingen nodig bij de laatste hindernis) beëindigden.

Eens de maagjes goed gevuld waren en Aniel ons testte met allerlei doe-opdrachtjes, waarbij de mannen opnieuw hun kracht misplaatst gebruikten en de vrouwen zich (wederom: opnieuw) als 'het



sterkste geslacht' bewezen, kon de tocht worden verdergezet.

Na vele speculaties, het aanvragen van tips en het bovenhalen van kennis en oriëntatie wat betreft de buurt 'Beveren', raadden enkelen op de valreep wat de volgende activiteit zou zijn. 't Karakske', de enige echte ambachtelijke chocolaterie in Beveren, bood ons een uitgebreide workshop aan. Nog voor we allemaal goed en wel rond de demonstratietafel stonden, waren er toch al geniepigaards die hun handjes niet van al dat lekkers konden afhouden!

De workshop was alles behalve beperkt. We kregen een grondige uitleg bij alles wat we zagen. Er passeerde chocolade in alle vormen, maten en kleuren. Zelf mochten we verschillende technieken uitproberen, zodat we onze eigen kleine chocoladewinkel konden meenemen naar huis. Ik ben en blijf van het principe: Wat je zelf maakt, smaakt nog tien keer beter!

Bedankt aan het organiserende team van de dag: Andel Lefere en Sybran Parent. Bedankt aan de mede-hoofdtrain(st)ers die er een sfeervolle, opgewekte en heerlijke (chocolade inbegrepen) dag van maakten!

A.D.



Kleuters in de kijker

Wekelijks komen 670 gymnasten turnen in onze turnzaal. Graag willen wij de jongste leden van onze club eens in de kijker zetten. Op woensdag komen 110 kleuters en kinderen van het eerste leerjaar in actie, op zaterdag maar liefst 120!! Er heerst dus een gezellige drukte in onze turnzaal. Een uurtje in de week kunnen ze bij ons hun energie de vrije loop laten.

Na de inschrijvingen in augustus, merkten we weer een grote interesse voor het

kleuterturnen. Met een gevarieerde en gemotiveerde train(st)ersploeg gingen we rond de tafel zitten en maakten we een planning. Dit team staat wekelijks klaar om jullie kapoenen de eerste kennismaking met de turnsport te bieden. Elke kleuter turnt in een kleiner subgroepje, bij leeftijdsgenootjes. Op die manier kan elk kind op eigen niveau of eigen tempo zijn/haar talent ontplooiën.

Dit doe ik het liefst ...

"Koprol rond de stok en springen in de grote trampoline, want ik heb dat thuis ook!"

Briek - 4 jaar



"Draaien rond de stok en hoog klimmen, want ik ben sterk!"

Xander - 4 jaar

"Ik vind alles leuk! Lang op de balk staan en de juf die tikjes geeft, wij mogen niet vallen!"

Louis & Seppe - 5 jaar

"Voorwaarts en achterwaarts draaien aan de ringen"

Lize - 6 jaar



De les start met een opwarmingsspelletje. Daarna starten we met het echte werk! De kinderen wisselen wekelijks af tussen de verschillende toestellen. Elke les komen 2 van deze toestellen aan bod, dit op een speelse manier. De balk wordt een brug over het water, de mat is het eiland, we slingeren zoals een aap,... Door middel van een parcours zorgen we ervoor dat de kinderen zoveel mogelijk bewegen en actief bezig blijven. Ons doel is voornamelijk dat de kinderen plezier

beleven en natuurlijk ook de basis van het turnen onder de knie krijgen. Het is voor ons altijd leuk om te zien dat de kinderen na een aantal jaren kleuterturnen niet afhaken, maar doorschuiven naar een andere groep.

Tijdens de les vroegen we aan enkele kleuters op woensdag wat ze het leukst vinden of wat ze het liefst doen.

V.V. & C.A.



"Stappen op de balkjes"
Louise – 3 jaar

"Van hoge blokken springen, ik durf dat al!"
Gust – 5 jaar

"Spelletjes spelen met de andere kleuters"
Pavel – 3 jaar

"Springen in de trampoline en door de tunnel kruipen"
Guillaume – 4 jaar



Heel veel enthousiaste leden trokken hun Flink-en-Fris-uniform aan op de Dag van de sportclub!





Afspraken

Voor de gymnast

- Je bent *aanwezig 10 min voor de start* van de les.
- Je gaat naar het toilet voor de les.
- Je omkleden gebeurt in de kleedkamer.
- Je draagt *gepaste gymkledij*.
 - meisjes: maillot of short & topje/t-shirt
 - jongens: short & t-shirt
- Je draagt *geen sieraden*. (uurwerk, ringen, oorknoppen, ketting, armband, enz)
- Je laat *geen waardevolle spullen* achter in de kleedkamer.
(indien nodig geef je dit af aan de train(st)er)
- Je brengt *geen eten en drinken mee in de zaal*. (ook geen kauwgum)
- Je turnt op *propere* en blote voeten. Turnpantoffels mogen indien ze enkel binnen gebruikt worden.
- Je *ZIT op de bank tot de les start*.
- Je bent aandachtig, gemotiveerd en respectvol tijdens de les.
- Je blijft in de turnzone tot het einde van de les.
- Je *wacht na de les op de bank* tot je wordt afgehaald.
NIEMAND WACHT BUITEN, DIT IS VEEL TE GEVAARLIJK !
- Je *verwittigt de hoofdtrain(st)er bij langdurige afwezigheid*. (meer dan 2 weken)



Gelieve *geen foto's* te nemen
tijdens de trainingen
uit respect voor de andere leden en om
de trainingen niet te storen.

Voor de ouders

- *Haal je kinderen zo stipt mogelijk af*, zo worden de volgende lessen niet gestoord.
- Jullie mogen *niet in de turnzone*.
- Jullie *wachten in de bar*.
- Bij *vragen of problemen, spreek de hoofdtrain(st)er aan*.
- Parkeren mag niet op het fietspad en trottoir. Parkeren moet op de rijbaan of op de parking. Gelieve de parkeerplaatsen van de burens te respecteren.
- Je *verwittigt de hoofdtrain(st)er bij langdurige afwezigheid* van uw zoon of dochter.

GOEDE AFSPRAKEN MAKEN GOEDE VRIENDEN!

30 november Sinterklaasfeestje

06-19 april Paasvakantie: geen les

22-31 december Kerstvakantie: geen les

01 mei Dag van de arbeid: geen les
09-10 Clubkampioenschappen
14 OLH-hemelvaart: geen les
21 Pinkstermaandag geen les
31 Probeerdag

01 - 04 januari Kerstvakantie: geen les

08-14 juni Laatste lesweek

16-22 februari Krokusvakantie: geen les

2014-2015

9 en 10 mei - clubkampioenschappen!
Hoe deze data vrij.
Meer informatie volgt nog.