nieuwsbrief

december 2022 | nr. 50

Wat hebben we weer veel leuke activiteiten achter de rug en wat is het heerlijk om weer wekelijks lessen te kunnen geven. Door corona hebben we gemerkt dat het allemaal niet van zelfsprekend is en zijn we ons extra bewust van het plezier wat we hebben in al deze lessen en activiteiten.

Van het bestuur

Met het bestuur werken we ook weer met veel plezier aan alle taken achter de schermen om alles binnen de vereniging te laten draaien. We houden ons bezig met de ledenadministratie, financiën, faciliteren van de lessen, ondersteuning van de trainsters, opleidingen van onze trainsters en organisatie van activiteiten. Dit alles doen we in nauwe samenwerking met onze trainsters. Doordat we niet zo'n grote vereniging zijn en dit ook niet willen worden, is er geen ingewikkelde organisatiestructuur en is het heel overzichtelijk en leuk om alles met korte lijntjes te regelen.

Jennifer heeft helaas haar bestuursfunctie moeten neerleggen. Zij vertegenwoordigde de trainsters in het bestuur. Gelukkig hebben we Joanne bereid gevonden om deze taak over te nemen.

Als we nu nog iemand kunnen vinden voor lief&leed en catering bij activiteiten is ons bestuur weer compleet. Wil jij je steentje bijdragen? We hebben je hard nodig!!

De weken vliegen voorbij, Sinterklaas is weer achter de rug en we zitten midden in de kerstsferen. Zo is het einde van 2022 weer in zicht. We kijken uit naar een nieuw sportief jaar!

We wensen jullie een hele fijne vakantie en hopen al onze leden daarna weer te zien!

Sportieve groet,

Lenneke, William, Jolanda, Aalke Marije en Joanne

Bestuur DOS

www.dosbodegraven.nl | info@dosbodegraven.nl

Van de penningmeester

Contributie 2023
Het bestuur van DOS heeft besloten om vooralsnog de contributie voor het 1e halfjaar van 2023 niet te verhogen. Op dit moment zijn de reserves van DOS Bodegraven dermate goed dat verhoging van de contributie niet strikt noodzakelijk is. Wel zullen we als bestuur gedurende 2023 bekijken of verhoging van de contributie mogelijk toch noodzakelijk is, gezien de stijgende prijzen zoals zaalhuur en afdracht aan de KNGU.
Mocht dit het geval zijn, dan zullen we dit tijdig communiceren.

Incasso van de contributie
DOS incasseert haar leden gedurende het seizoen 2 keer, dus per halfjaar. Eén keer in het najaar en één keer in het voorjaar. Het 1e halfjaar loopt vanaf augustus tot en met januari. Het 2e halfjaar loopt van februari tot met 1e week juli. Concreet betekent dit dat in oktober en in april een incasso van de contributie zal plaatsvinden.

Mochten er vragen over zijn, dan verzoeken wij om contact op te nemen met de penningmeester: williamdewit@dosbodegraven.nl.

Vertrouwenspersoon

Sporten is heel fijn want je kunt je energie er in kwijt en je voelt je er fit door. Soms kan er iets gebeuren waardoor de gezelligheid er vanaf gaat. Het is belangrijk dat je er niet alleen mee blijft rondlopen. Als je ergens mee zit, kan het heel fijn zijn om daar met iemand over te praten die je verder kan helpen. De vertrouwenscontactpersoon(VCP) is binnen DOS het aanspreekpunt voor iedereen die te maken heeft met onaangename en ongewenste zaken als pesten, conflicten, ruzie, discriminatie of (seksuele) intimidatie. Iedereen die een gesprek wil over een voorval, kan bij de VCP terecht. Binnen DOS is de vertrouwenspersoon Rosalie Minnaard, zij stelt zich hieronder voor.

Ik ben Rosalie Minnaard en 29 jaar oud. Al ruim 6 jaar ben ik de vertrouwenspersoon binnen DOS. Zelf heb ik jaren bij DOS geturnd, geassisteerd tijdens de lessen en in de activiteitencommissie gezeten. Momenteel ben ik nog steeds actief als jurylid voor DOS.

Als er iets is waar je met mij over wilt praten kan je altijd mailen naar vertrouwenspersoon@dosbodegraven.nl. Natuurlijk mag je in de mail al aangeven waarover je wilt praten, maar dit hoeft niet! Ik zal dan zo snel mogelijk contact met jou opnemen voor een persoonlijk gesprek.

Onze lessen

Volle groepen
Onze trainsters zijn ook dit jaar weer met veel enthousiasme aan het lesgeven. Dat zien we ook terug in de groepen, die goed vol zitten. Voor bijna alle jeugdgroepen hebben we zelfs een wachtlijst moeten starten.

We vinden het jammer dat we niet alle meisjes die willen komen turnen gelijk een plekje kunnen bieden. Bij DOS zijn de groepen 'vol' als er 20 kinderen in een groep zitten. Het is een bewuste keuze om de groepen niet groter te maken. Op deze manier kunnen wij lessen aanbieden van goede kwaliteit, kunnen we elk kind de juiste aandacht geven en de veiligheid waarborgen.

Om deze reden kunnen er ook geen vriendinnetjes mee komen om een keertje mee te doen. Als er iemand lid wil worden, kan ze aangemeld worden via info@dosbodegraven.nl. Zodra er plek is in de groep, kunnen er twee proeflessen gedaan worden.

Afzeggen voor lessen
De trainsters vinden het prettig als er wordt gemeld wanneer een lid een keer niet kan komen turnen. Bij de selectielessen is dit verplicht. De beste manier om dit te doen is een whats-appje sturen naar de trainster van de groep. Je kunt het telefoonnummer aan de betreffende leiding vragen.

Freerunlessen
Helaas hebben we in september moeten besluiten onze freerunlessen stop te zetten. Het bleek onmogelijk te zijn nieuwe trainers te vinden. We hebben gemerkt dat de focus van deze sport veel minder is komen te liggen binnen gymnastiekverenigingen en veel meer op eigen freerunlocaties. We vinden het jammer dat we deze leden gedag hebben moeten zeggen en hopen dat ze een andere plek hebben kunnen vinden om te sporten.

nieuwsbrief

Leiding

Trots op juf Joanne!

Joanne Dijkman, één van onze trainsters, heeft haar examen turntrainster niveau 3 behaald. Zij heeft hiervoor de vernieuwde opleiding van de KNGU gevolgd. Een pittig traject met veel zelfstudie en zelfdiscipline. Het bestuur van DOS is dan ook enorm trots op Joanne dat ze dit behaald heeft.

Annelijn, Christianne en Lisanne zijn geslaagd!!!

Annelijn, Christianne en Lisanne zijn al jaren trouwe assistenten bij DOS. Om hun vaardigheden te verbeteren hebben zij afgelopen maanden de opleiding tot assistent-trainer gevolgd. Diverse keren moesten zij daarvoor naar Breukelen om lessen te volgen. Daarnaast deden zij veel stage opdrachten bij ons in de lessen.

Het vergde best wat tijd, energie en inzet en daarom zijn we ook enorm trots op deze 3 meiden die afgelopen 10 december hun examen met goed gevolg hebben afgelegd!

Bij DOS steken we veel energie in het opleiden van de nieuwe (toekomstige trainers). Door trainsters op te leiden vanuit de eigen leden, weet DOS goed wie ze voor de groepen hebben staan en is en blijft de onderlinge betrokkenheid groot. We zijn heel blij met de inzet en betrokkenheid van deze drie meiden en hopen dat ze nog jaren met plezier betrokken blijven.

Terugblik

DOS Zomerkamp

Vrijdagavond 23 september 2022 vertrok een groep van 60 deelnemers samen met de kampleiding naar kamphuis De Zandkamp in Ermelo. Nog nooit gingen er zo veel enthousiaste leden mee!

Het thema van dit kamp was ‘DOS Diep in de zee’. Na een aantal kennismakingsspelletjes gingen alle deelnemers vrijdagavond nog het bos in voor een leuk bosspel.

Helaas was er veel regen op zaterdag, maar dat mocht de pret van de creatieve ochtend en de sport- en spelmiddag niet drukken.

In de regen buikschuiven over de airtrack was ook leuk!

www.dosbodegraven.nl | info@dosbodegraven.nl

Tijdens de bonte avond speelden we in groepjes spelletjes en zagen we verschillende grappige en knappe acts van de deelnemers. Op zondag begonnen we met een fijne kampdienst en gingen we daarna het bos in voor een aantal potjes Levend Stratego.

We zijn dankbaar voor de goede sfeer tijdens het kamp. Het was een weekend vol gezelligheid en sportiviteit. Alle leiding en kinderen hebben genoten!

Er zijn alweer plannen voor volgend jaar!

Kamp in de toekomst

Ook in 2023 gaan we weer op kamp! En wel op 22-23-24 september 2023. Noteer het vast in je agenda!

Dit jaar hebben we kinderen teleur moeten stellen, omdat er geen plek meer was om mee te gaan. Wij waren overvallen door het aantal deelnemers! Superleuk natuurlijk dat er zoveel kinderen mee wilden.

Uiteraard hebben we nagedacht over hoe we dit in de toekomst anders kunnen aanpakken.

Een kamp met meer deelnemers kost meer organisatietijd en vraagt om een ander kamphuis. Dit gaat voor 2023 nog niet lukken. Goede kamphuizen zijn alweer volgeboekt voor die periode. We hebben daarom besloten om in 2023 nog een keer naar hetzelfde kamphuis te gaan.

Hierdoor zitten we weer met een maximum aantal deelnemers. We hebben dan ook besloten om in 2023 het kamp te organiseren voor kinderen vanaf groep 5. Voor het kamp van 2024 zijn we nu al begonnen met het zoeken naar een groter kamphuis en een andere manier van kamp, zodat we dan hopelijk met alle kinderen die dat willen op kamp kunnen!

Springwedstrijden

Op zaterdag 26 november was het zover, de jaarlijkse springwedstrijden waren er weer! Alleen anders dan normaal. Afgelopen jaren waren wij de ontvangende vereniging en waren de springwedstrijden in Bodegraven. Nu was Velocitas de ontvangende vereniging en was de wedstrijd in Gouda.

We deden dit jaar mee met 6 teams. Alle teams zaten in verschillende categorieën. Ze waren ingedeeld op leeftijd en in niveau D of E. Er werd geturnd op de onderdelen: Plank(oline)-Kast, Trampoline-Kast, Pegasus, Lange mat en Airtrack. Voor sommigen was het hun eerste wedstrijd en anderen doen al jaren mee.

Het harde trainen is beloond. Wij zijn 11 keer in de prijzen gevallen! Voor de onderdelen Lange mat, Trampoline, Pegasus, Trampoline-Kast en bij Plank(oline)-Kast werden er 1e en 2e prijzen gewonnen.

Terugkijkend op gezellige en geslaagde dag mogen alle turnsters trots zijn, want wat hebben ze het goed gedaan! Foto's van de prijsuitreiking zijn te vinden op de website!

Sinterklaasfeest

Op woensdag 30 november was het Sinterklaasfeest bij groep 3/4 en groep 4/5. Vorig jaar kon dit feest op het laatste moment helaas niet doorgaan door nieuwe coronamaatregelen. Des te blijer waren we dat het dit jaar gewoon weer kon!

De meiden uit beide groepen kwamen prachtig verkleed in mooie pietenpakjes of een turnpakje met een pietenmuts.

De Pietengym kon beginnen! In de zaal stonden verschillende onderdelen klaar, waarbij er geoefend kon worden met klimmen en klauteren, pakjes door de schoorsteen gooien, balanceren en zwaaien aan de touwen.

www.dosbodegraven.nl | info@dosbodegraven.nl

Bij groep 3/4 kwamen er opeens twee pieten de zaal binnen stormen. Ze waren door Sinterklaas op pad gestuurd om turnpiet te worden en wilden graag bij ons oefenen. Enthousiast begonnen ze met de kinderen aan de verschillende onderdelen, maar het bleek soms nog best lastig. Daarom bleven de pieten ook nog bij groep 4/5, om te kijken hoe goed deze meiden kunnen turnen.

Uiteindelijk hebben de pieten goed hun best gedaan, maar ze moesten van de meiden toch nog iets meer oefenen om echt een goede turnpiet te worden. Aan het einde van de lessen was er nog tijd om wat lekkers te snoepen. De kinderen hebben zichtbaar genoten en wij als leiding ook. Tot volgend jaar Sint!

Pietengym Dreumes- en Peuterpret

Ook bij de Dreumes- en Peuterpret werd goed geoefend om Piet te worden.

Door de vrolijke pietjes werd geklommen met pakjes, geoefend met het gooien door de schoorsteen en het uithalen van gekke capriolen. En dat alles onder begeleiding van vrolijke Sinterklaasliedjes.

Na afloop was er voor de moe geworden pietjes wat lekkers te eten en te drinken, wat een gezellige les!

Selectiewedstrijden

Op zaterdag 10 december was de eerste selectiewedstrijd van het seizoen! De wedstrijd was georganiseerd in Gouda en er werd geturnd op brug, balk, vloer en kast plankoline. Voor sommigen was het hun eerste wedstrijd.

Er deden twee niveau 5 teams mee met de wedstrijden, iedereen kreeg op elk toestel individueel punten en als team kregen ze punten. Het harde trainen werd beloond, want de meiden die op maandag trainen zijn 4e geworden en de meiden die op donderdag trainen zijn 2e geworden! Individueel is Femke Aartman 2e geworden van niveau 5!

Alle meiden mogen super trots op zichzelf zijn, jullie hebben het super gedaan!

Save the date!

Ouder-kind activiteit 21 januari 2023

Op zaterdag 21 januari 2023 organiseert DOS een leuke en sportieve ouder-kind activiteit. Dit zal in de ochtend plaatsvinden in de Kuil.

Onderlinge wedstrijden DOS 18 februari 2023

Op deze dag gaan de kleutergroep, alle jeugdgroepen, aspiranten en selectiegroepen diplomagymmen of wedstrijdturnen. We kijken weer uit naar deze gezellig sportieve dag!

Verdere informatie over de tijden en het aanmelden voor beide activiteiten volgt na de kerstvakantie. Zet de data dus alvast in de agenda!

Sponsorkliks

SponsorKliks

Gaat u wisselen van zorgverzekering? Ook dat kan een commissie opleveren voor DOS Bodegraven als u dat via **Sponsorkliks** doet!

Het unieke van Sponsorkliks is dat wij een commissie ontvangen van de aankopen via de webwinkel. Terwijl er niets meer betaald wordt dan normaal. Meer dan honderd webwinkels zijn hierbij aangesloten, zoals Bol.com, Wehkamp, Blokker en Hema. Dus graag al uw aankopen voortaan via Sponsorkliks. En als u via Sponsorkliks naar Zorgkiezer gaat voor het oversluiten van de zorgverzekering levert ook dat een leuke bijdrage.

Niet alleen voor DOS-leden, ook familie, vrienden en buren kunnen hier gebruik van maken. Klik op het logo van **Sponsorkliks** op onze website, en vervolgens door klikken naar de webwinkel waar de aankopen gedaan worden. Dat is alles. Wij ontvangen dan een leuk financieel extraatje voor de vereniging!

www.dosbodegraven.nl | info@dosbodegraven.nl

Ik spring de trampoline naar……

In elke Nieuwsbrief stelt een lid van de vereniging zich voor en vertelt wat hij of zij doet in het dagelijks leven. In deze nieuwsbrief: Mandy Griffioen.

Hoiii, ik ben Mandy!

Ik ben 16 jaar en ik zit in 5 Havo (rechts op de foto). Ik zit al ongeveer 9 jaar op turnen! Op maandag train ik 1 uur bij de aspiranten en op woensdag assisteer ik 2 uur bij groep 5/6 en groep 6/7. Dat vind ik erg leuk om te doen!

Ik hoop dit schooljaar mijn examen te halen en wil volgend jaar de opleiding tot verpleegkundige gaan doen. De sfeer bij DOS is altijd erg goed en daardoor hebben we leuke en gezellige turnlessen, wedstrijden en andere activiteiten, zoals de kaascorso begin dit schooljaar.

Ik spring de trampoline naar Annelie Biemond, omdat wij we samen assisteren op woensdag.

Agenda

Wanneer	Wat
22 december 2022	Jaarafsluiting Sportfit
24 december 2022 t/m 8 januari 2023	Kerstvakantie, geen lessen
17 januari 2023	Eerst volgende kleutergym
21 januari 2023	Ouder-Kind activiteit
18 februari 2023	Onderlinge wedstrijden
25 februari t/m 5 maart 2023	Voorjaarsvakantie, geen lessen
11 maart 2023	Selectiewedstrijden
25 maart 2023	Selectiewedstrijden
7 april 2023	Brusjesgym (Dreumes- en Peuterpret)
10 april 2023	Tweede Paasdag, geen lessen
15 april 2023	Selectiewedstrijden
21 april 2023	Koningsspelen, geen lessen
22 april t/m 7 mei 2023	Meivakantie, geen lessen
18 en 19 mei 2023	Hemelvaart, geen lessen
29 mei 2023	Tweede Pinksterdag, geen lessen
10 juni 2023	Turnevenement recreatiegroepen
3 juli 2023	Start zomervakantie voor DOS

Contact
Informatie over de lesuren, contributie, laatste nieuws en foto's vind je op de website: www.dosbodegraven.nl.

Met vragen en/of opmerkingen kun je altijd terecht bij de bestuursleden of leiding, ook hun gegevens vind je op de website. Maar je kunt ook mailen: info@dosbodegraven.nl.