

2018
2019

GymFo

Alle info over GymKa in 1 boekje

Beleid
Groepen
Activiteiten
Inschrijven
Wie is wie
Kledij
Privacy

GymKa vzw
Gymnastiek- &
dansvereniging
Van Dammedreef 32
2920 Kalmthout

GymKa VZW

VOORWOORD

Beste lezer.

Welkom bij GymKa, uw gymnastiek- en dansvereniging uit Kalmthout.

We zijn op het moment van schrijven augustus 2018 en het Europees Kampioenschap is aan zijn laatste week begonnen. Maar het ziet er nu al naar uit dat de Belgen een record aantal medailles



mee naar huis zullen brengen, ook in de gymnastiek! Nina Derwael en Axelle Klinckaert wonnen in Glasgow een gouden, zilveren en bronzen medaille wat ongezien is voor turnen in België. Ook onze eigen topgymnaste Kay-Li De Neef was erbij in Glasgow, echter niet als gymnaste maar als toeschouwer want ze besliste eind juni om te stoppen met turnen. Wij zijn Kay-Li zeer dankbaar voor haar jarenlange, keiharde inzet op de topsportschool, want zo zette zij GymKa mee op de kaart.

Lore Vanoverberghe zit nu nog als enige gymnaste van GymKa in de topsportschool en gaat dit seizoen naar het zesde leerjaar. Veel plezier en veel succes Lore!

Ondertussen blijven wij sporten in een wereld die constant verandert. Zo herinnert u zich ongetwijfeld 25 mei 2018, de dag dat GDPR – de nieuwe privacywet – ons leven kwam bemoeilijken. Nee, dat is niet waar! GDPR is er voor uw eigen veiligheid, ter bescherming van je privéleven en dat

van je kinderen. Niet dat GymKa de keuze had om zich aan te passen aan deze nieuwe wetgeving, maar toch besloten we om beter ons best te doen dan wat de gymnastiekfederatie ons oplegde. Zo stuurden we iemand van het bestuur op vierdaagse cursus GDPR, en die gaat daar nu mee aan de slag om een privacybeleid uit te werken dat veel beter is dan wat andere sportclubs aanbieden. Meer hierover in dit boekje.

Iets anders over privacy: de camera's die sinds enkele maanden zijn opgehangen in onze turnzaal, zijn bewakingscamera's en vallen onder de camerawetgeving. Op twee personen na heeft niemand toegang tot de beelden van die camera's en door het camera icoontje dat op de voordeur hangt te passeren, geeft u impliciet uw goedkeuring om gefilmd te worden.



Inhoud

Voorwoord	1
Beleidsverklaring GymKa 2016 - 2020	3
Privacywetgeving - GDPR.....	5
Algemene functies bestuur.....	7
GymKa online.....	2
GymKa Dans	8
Flikskes.....	9
Tumbling wedstrijd	10
Alg. gymnastiek wedstr. kleuter	11
Peutergym	11
Kledij seizoen 2018-2019.....	12
Lidgeld & (online)Inschrijving	14
Afspraken & Regels.....	16
Interview met Kay-Li De Neef	17
Uurrooster recrea groepen.....	18
Wie is Wie: hoofdtrainers	19
Activiteitenkalender	20



Nadat we vorig seizoen 30.000 euro spendeerden aan materiaal, gaan we dit seizoen nogmaals zwaar investeren in materiaal. Onze turnzaal is al heel goed gevuld, dus wegens plaatsgebrek konden we geen dubbele mini-trampoline kopen. Onder andere een nieuwe herenbrug komt er wel, maar dan moet er een bestaande herenbrug verdwijnen. Deze zal verloot worden onder de leden, net zoals we vorig jaar een damesbalk en een damesbrug hebben verloot.

Een primeur in de geschiedenis van GymKa (sinds 2005): een ledenstop en een wachtlijst. Sommige groepen, met name de kleutergroepen, werden te groot. Om het voor iedereen aangenaam te houden, kiezen we dit seizoen om een maximum te zetten op het aantal inschrijvingen. Zal dit de komende jaren zo blijven? Misschien wel, misschien niet. Veel zal afhangen van de nabije toekomst. De gemeente is namelijk gestart met plannen voor een nieuwe turnzaal in het sportpark Heikant en deze zaal zal groter zijn dan onze huidige turnzaal. Bovendien zal deze turnzaal ook door Crescendo gebruikt worden, en dat doet GymKa hopen dat Crescendo bereid is te fusioneren tot één Kalmthoutse club. Al deze zaken zullen de komende twee, drie jaar duidelijk worden en zullen bepalen of we iedereen kunnen toelaten die zin heeft om te turnen en te dansen.

Veel turn- en dansplezier in 2018 – 2019.

Tom Van Hauwaert
Voorzitter.

GYMKA ONLINE

Volg ons op onze website

www.gymka.be

en op facebook

www.facebook.com/GymKavzw



Algemene informatie

Wij zijn een vereniging met een doel: leden voor vrouwen bereikt zijn. In onze vereniging bieden wij: Turnen en Dansen, Trampoline voor vrouwen en meisjes, Turnbalk en Damesbalk. Wij organiseren ook enkele wedstrijden of toernooien.

Sportbeleid is een "bewogen" beleid dat lenig moet inspelen op maatschappelijke veranderingen en dat moet trachten aan de kop te lopen in plaats van gedubbeld te worden.

Roland Renson

VOORSTELLING VAN GYMKA

1.1 Aangeboden disciplines

GymKa is een gymnastiek- en dansvereniging. Wij bieden disciplines aan voor de recreatieve gymnast of danser die 1x per week komt turnen, maar ook zij die helemaal gebeten zijn door de turnmicrobe kunnen bij GymKa terecht. In sommige disciplines bestaat de mogelijkheid om aan recreatieve wedstrijden deel te nemen. Is dit nog niet voldoende, dan kan je doorgroeien naar een competitie groep.

Recreatieve disciplines

Onderstaande lijst geeft de huidige situatie en is niet restrictief. Uitbreidingen kunnen gebeuren wanneer de vraag geconstateerd wordt en er trainers en infrastructuur gevonden worden om dit te kunnen aanbieden. Het dient zich wel te situeren in de gymnastiek- of dansbeleving.

- Toestelturnen voor meisjes
- Toestelturnen voor jongens
- Tumbling
- Trampoline
- Free Running
- Dans
- Kleuter- en peutergymnastiek en kleuterdans

Kenmerken:

- turnen of dansen enkel tijdens de schoolperiode
- geen selecties om toe te mogen treden tot de groepen
- deelname aan trainingen is vrijblijvend maar wel in regelmaat gewenst
- deelname aan recreatieve wedstrijden is vrijblijvend maar gewenst in de betrokken groepen
- nadruk ligt op het plezier van de sportbeleving
- trainer legt de nadruk op techniek, variatie en plezier

Competitieve disciplines

Onderstaande lijst geeft de huidige situatie en is niet restrictief. Uitbreidingen kunnen gebeuren wanneer de vraag geconstateerd wordt en er trainers en infrastructuur gevonden worden om dit te kunnen aanbieden. Het dient zich wel te situeren in de gymnastiek- of dansbeleving.

- Toestelturnen
- Tumbling

Kenmerken:

- trainen ook tijdens schoolvakanties
- enkel toetreding na selectie
- deelname aan trainingen en wedstrijden is verplicht
- trainers worden opgeleid om deskundiger te worden op fysisch, technisch, tactisch en psychologisch vlak om betere resultaten te kunnen bekomen
- trainers worden bijgestaan door juryleden die samen met de trainers de oefeningen samenstellen en uiteraard jureren op wedstrijd.
- moeilijkheidscategorie (A, B, C, I niveau) wordt bepaald a.d.h.v. de capaciteiten van de gymnast en de trainer en van het aantal uren training per week.
- ook hier wordt aandacht besteed aan het plezier van de sportbeleving

1.2 Doelgroepen

Algemeen

- we aanvaarden de trend tot vrijblijvendheid zonder verplichtingen
- we geven kansen aan de trend tot minder interesse voor competitie en meer voor recreatie
- we organiseren individuele aandacht en opvolging van jongeren om drop-out tegen te gaan
- we geven ook kansen om minder getalenteerden tot recreatiesport te brengen

Jongeren

- Het is belangrijk dat trainers voeling hebben met de leefwereld van de jeugd
- we hechten belang aan de opvoedende waarden van competitiesport
- sport en beweging moet op aangepaste, leeftijdsgebonden wijze worden aangebracht
- aandacht voor algemene motorische ontwikkeling als basis voor verdere sportieve en gezonde ontwikkeling

Volwassenen

- vragen kwaliteitsvolle accommodatie, organisatie en begeleiding
- sociaal aspect is dikwijls de drijfveer tot deelname. Nevenactiviteiten zijn belangrijk
- trainer heeft aandacht voor individu en heeft oog voor conditionele en technische progressie
- willen sporten op momenten dat het past in drukke agenda's

1.3 Deelnameprijs

- De deelnameprijzen zijn flexibel en marktconform.
- Men kan korting verkrijgen voor bijkomende gezinsleden, voor laattijdige inschrijvingen (na Kerstmis, na Pasen) en voor je inzet als trainer of bestuurslid.
- De prijs is gekoppeld met het aantal uren dat men traint per week.
- Bij grotere lidgeldbedragen wordt de mogelijkheid geboden om in schijven te betalen.
- De lidgelden zijn niet volledig kostendekkend waardoor jaarlijks enkele inzamelacties worden georganiseerd.

1.4 Activiteiten

- Activiteiten kunnen opgedeeld worden in drie soorten.
- Er zijn de activiteiten die als doel hebben geld in te zamelen voor de clubwerking, zoals de organisatie van turnkampen.
- Andere activiteiten hebben als doel met GymKa naar buiten te treden zoals daar zijn turnfeesten, opendeurdagen en straatfeesten.
- Tenslotte zijn er de activiteiten die als doel hebben de sfeer binnen de groep te bevorderen. Denk hierbij aan sleep-overs die de groepen individueel organiseren, de filmavond, team-building activiteiten voor trainers en bestuur, en het jaarlijks planningsweekend waar er naast werken ook ruimte is voor ontspanning.

1.5 Filosofie

- Het bestuur bepaalt al jaren autonoom de beleidslijnen.
- We staan open voor nieuwe ideeën en er zijn diverse inspraakmogelijkheden van leden en betrokkenen.
- We spelen flexibel in op trends en evoluties.
- We beperken ons niet tot een bepaald publiek m.b.t. sportniveau, regio, inkomsten of afkomst. We staan open voor iedereen.
- Gezelligheid is ons sterkste punt en iedereen moet zoveel mogelijk kunnen sporten.
- Het is belangrijk om een gekwalificeerd trainersteam te hebben. We bekostigen dan ook alle opleidingen die dit bevorderen.
- Gekwalificeerde trainers beïnvloeden niet alleen de kwaliteit van de training, maar ook de veiligheid en dus ook de gezondheid van leden.
- We streven ernaar om onze leden een accommodatie aan te bieden waarin ze comfortabel en veilig hun sport kunnen beoefenen.

PRIVACYWETGEVING - GDPR



De nieuwe privacywetgeving – GDPR – is een Europese wet die in alle landen van de EU van toepassing is sinds 25 mei 2018. Deze wet is er om ons te beschermen, niet om ons te pesten. Regelmatig verschijnt er in het nieuws een artikel over iemand wiens privégegevens al dan niet met slechte bedoelingen op sociale media werden gepost en daardoor ongevraagd in de problemen kwam. GDPR zorgt ervoor dat wettelijk vastligt wat andere

personen, verenigingen of bedrijven met jou gegevens (ook foto's van jou) mogen doen en onder welke voorwaarden.

Interessant om weten is dat de wet van toepassing is op iedereen in de wereld die gegevens verwerkt van personen die zich in de EU bevinden, dus ook Amerikaanse bedrijven die gevestigd zijn in de USA en via internet goederen verkopen in Europa. Daarom dat sommige Amerikaanse websites nu geen zaken meer willen/kunnen doen met Europa.

Als sportvereniging moet GymKa deze nieuwe wet uiteraard ook respecteren, of we kunnen boetes krijgen tot 20 miljoen euro – en zoveel hebben we niet!

Door lid te worden van GymKa, mag je ervan uitgaan dat we een aantal persoonsgegevens van je nodig hebben zodat we je kunnen verzekeren, inschrijven voor een wedstrijd, je uitnodigen op activiteiten, enzovoort.

Voor gebruik van je persoonlijke gegevens voor zaken die je niet meteen verwacht als je inschrijft bij een turnclub, is GymKa verplicht om eerst je toestemming te vragen, en indien je jonger bent dan 13 jaar moet de toestemming komen van je ouders.

Eén van de zaken die niet geassocieerd worden met het volgen van turnlessen, is dat er foto's van je worden getrokken: die foto's zijn niet nodig om turnles te volgen. Daarom: vooraleer wij een foto mogen trekken van iemand, moeten wij daarvoor toestemming vragen. Achteraf moet je altijd je toestemming kunnen intrekken, want dat staat zo in de wet.

Als je in de toekomst komt supporteren op de wedstrijd, breng je best ook een telelens mee, want trainers mogen hun eigen gymnasten niet meer filmen of fotograferen op de wedstrijdvloer. Dat is een nieuwe regel van de gymnastiek federatie, maar ik weet niet of die ingegeven werd door GDPR (hopelijk niet, want de wet stelt dat het mag mits toestemming).

U mag van ons in de toekomst dus af en toe extra communicatie verwachten waarin we uw toestemming vragen om bepaalde persoonsgegevens te gebruiken.

The infographic is titled 'Ik beslis over mijn privacy' in a blue banner. Below the title, it asks 'Heeft je een vraag over privacy? Of wil je jouw privacy beter beschermen? Ontdek hier alle tips & tricks.' There are two main sections: 'voor jongeren' (green background) and 'voor ouders & leerkrachten' (yellow background). The 'voor jongeren' section includes the text 'Jong en bewust van je privacy? Ontdek hier hoe je jouw privacy kan beschermen!' and a blue button with 'info voor jongeren >'. The 'voor ouders & leerkrachten' section includes the text 'Wil je de privacy van jongeren helpen beschermen? Lees hier hoe je dat doet.' and a blue button with 'info voor ouders & leerkrachten >'. A cartoon hedgehog is on the left, and various social media icons are scattered in the background.

Ik raad iedereen aan om deze website eens te bezoeken: <https://www.ikbeslis.be/>
Het is een website van de Belgische privacy commissie en werd opgesteld voor kinderen en ouders. Er staan heel veel praktijksituaties in uitgelegd die je vroeg of laat zal tegenkomen.

Er zijn nog heel veel zaken die GymKa in orde moet brengen om 100% in lijn te zijn met GDPR. Hiervoor werken we momenteel een privacy beleid uit dat binnen drie jaar volledig uitgevoerd moet zijn. Indien we daarin slagen, zijn we waarschijnlijk de enige sportclub in Vlaanderen die zo goed in orde is. Maar dat is wat GymKa nu graag doet: proberen uit te blinken.

Wist je dat:

- om een foto van iemand te trekken, moet je zijn/haar toestemming vragen
- poseren voor een foto is hetzelfde als toestemming geven om een foto te trekken
- om die foto dan te gebruiken op sociale media of elders, heb je opnieuw toestemming nodig.



Voorbeeld foto hiernaast: beide meisjes poseren voor een foto en geven daardoor toestemming om een foto te trekken. Het meisje links is ouder dan 12 jaar en gaf zelf haar toestemming om deze foto te gebruiken in dit artikel. Het meisje rechts is jonger dan 12 jaar en haar papa gaf toestemming om de foto te gebruiken. De persoon in het midden is onherkenbaar, dus daar moet geen toestemming aan gevraagd worden.

PS: Voor twee eerdere foto's die ik wou gebruiken in dit artikel, kreeg ik geen toestemming van één van de personen die erop stonden! Dus moest ik op zoek naar andere foto's!

ALGEMENE FUNCTIES BESTUUR

Voorzitter	Tom Van Hauwaert voorzitter@gymka.be	Beauvoislaan 100 0475/94.59.40
Secretaris & Penningmeester	Bart De Cleyn secretaris@gymka.be	Van Dammedreef 32 0475/91.18.83
Kledij-verantwoordelijke & Activiteiten	Sonia Ruelens sonia.ruelens@telenet.be	Achterbroekstw. 210 0474/32.06.12
Dans	Diane Breugelmans diane.breugelmans@telenet.be	Kapellaan 24 0496/33.54.89
Wedstrijd-gymnastiek & Website	Lieve Van den Brandt lieve.van.den.brandt@telenet.be	Beauvoislaan 100 0472/96.88.71
Materiaalmeester	Francis Kiekens frans.kiekens@telenet.be Pieter Brosens pieter.brosens@gymka.be	Bareelstraat 73 03/666.60.44 A. de Preterlaan 7 0478/46.73.10
Ombudsvrouw	Nadia Dullaert ombudsvrouw@gymka.be	Hortensiadreef 34 03/666.15.23
Turnkampen	Dominique Thiery info@turnkampen.be	A. de Preterlaan 67 0474/94.00.57
Trainers-verantwoordelijke	Petra Van Boven pvboven7@gmail.com	Verzetslaan 6 0495/53.72.92
Verhuur zaal	Dominique Thiery verhuur@gymka.be	A. de Preterlaan 67 0474/94.00.57

Bij de API (Aanspreekpunt Integriteit) kunnen gymnasten, ouders, trainers, begeleiders of andere betrokkenen van de club terecht met een vraag, vermoeden of klacht bij mogelijk grensoverschrijdend gedrag. Onze twee API's zijn Inge Orban en Bart De Cleyn, behandelen je vraag, opmerking of klacht met de benodigde sereniteit om voor jou het optimale resultaat te realiseren en kan je rechtstreeks aanspreken of via api@gymka.be

Bij twijfel kan je ook terecht bij de Ethische commissie van Gymfed: api@gymfed.be
Tel.: 09 243 12 00

Wanneer je denkt dat het echt fout loopt of je twijfelt wie eerst aanspreken, kan je natuurlijk ook 1712 bellen. Ook zij kunnen advies geven.

GYMKA DANS

Clip dance, Funk 'n Jazz, Latin moves, Jazzy dance, Trends, Hip hop, Street dance

Je wil dansen, maar je weet niet welke stijl het beste bij jou past? Bij ons komt gewoon alles aan bod en is er voor elk wat wils. Onze groepen zijn per leeftijd ingedeeld. Je kan bij ons terecht **vanaf 2,5 jaar** tot ... Er wordt steeds gebruik gemaakt van zowel hedendaagse hippe muziek als van echte tophits van weleer. Bij de kinderen is er een grote inbreng van henzelf qua muziekkeuze en worden er gedurende het ganse seizoen verschillende dansjes aangeleerd en herhaald zodat er veel afwisseling is tijdens de lessen.

Vanaf 18 jaar worden er per sessie van 4 tot 9 weken, 2 tot 3 verschillende dansstijlen uitgewerkt. We hebben 2 volwassenengroepen (vanaf 18j), Young Adults en Fundancers. Bij de Fundancers wordt de choreografie op een rustig tempo aangeleerd met gemakkelijke combinaties van danspassen. In deze groep is geen danservaring nodig. Bij de Young Adults is enige danservaring aangewezen. Hier ligt het tempo hoger en worden er ook moeilijkere choreografieën aangeleerd. Wij scholen ons geregeld bij in de nieuwste trends die wij in de lessen integreren.

VANAF DIT SEIZOEN DANSEN DE MINI-KIDS EN DE KIDS OP DONDERDAG.

Kom eens een keertje kijken en meedoen, je mag 3 lessen proberen.

	Groepsnaam	Uur	Waar	Trainers
WOE	Kleuterdans 2,5 – 5 jaar	16u30 – 17u15	Vogelenzangstraat 11	Nadia Climan 0497/31.18.50 Mindy Noppe Valerie Francken
DON	Mini-Kids 1 ^e -3 ^e leerjaar	18u00 – 18u45		Mindy Noppe 0495/13.93.89
VRIJ	Fundancers vanaf 18 jaar	19u30 – 20u30		Inge Orban 0496/28.18.42 Diane Breugelmans
	Young Adults vanaf 18 jaar	20u45 – 21u45		Diane Breugelmans 0496/33.54.89 Inge Orban
ZA	Kids 4 ^e -6 ^e leerjaar	14u15 – 15u15		Mindy Noppe 0495/13.93.89 Sarah Gohr 0498/68.71.79
	Teens vanaf 12 jaar	14u15 – 15u15		

Sessies Fundancers & Young Adults seizoen 2018-2019:

- 07 september – 26 oktober 8 lessen
- 9 november – 21 december 7 lessen
- 11 januari – 28 februari 8 lessen
- 15 maart – 3 mei 6 lessen
- 10 mei – 28 juni (niet op 31 mei) 7 lessen



FLIKSKES

Dit is een **recreatieve wedstrijdgroep** voor jongens en meisjes die graag aan de toestellen turnen en dat enkele uurtjes meer dan de gewone recrea-ploeg.
We **turnen 4 uur per week**. Ook doen we elk jaar mee aan enkele wedstrijden voor recreanten.

- **De meisjes 1-4^e leerjaar** (= Flikskes 1-4) turnen op maandag samen met de gewone recrea-ploeg AGD 1-4^e leerjaar.
- **De meisjes vanaf 5^{de} leerjaar** (= Flikskes 5+) turnen op vrijdag samen met de gewone recrea-ploeg AGD vanaf 5^{de} leerjaar.
- Ook **de jongens vanaf 6 jaar** kunnen bij de flikskes turnen. (= Flikskes jongens)



Voor de meisjes en jongens die willen deelnemen aan de wedstrijden verwachten we dat ze effectief 4 uur per week meetrainen (2x/week 2u) en op wedstrijd een clubmaillot dragen.

Flikskes 1-4 (6 – 10 jaar)

Maandag: 17u30 – 19u30

Zaterdag: 16u00 – 18u00

- Nele Ysenbaardt 0478/71.29.34 Nele.ysenbaardt@icloud.com
- Leilani Loopmans

Flikskes 5+ (vanaf 11 jaar)

Vrijdag: 18u30 – 20u30

Zaterdag: 12u00 – 14u00

- Ine Smeekens: 0473/44.94.76 ine_smeekens@hotmail.com
- Tom Van Hauwaert 0475/94.59.40 voorzitter@gymka.be

Flikskes jongens (vanaf 6 jaar)

Dinsdag: 17u00 – 19u00

Zaterdag: 16u00 – 18u00

- Karen De Coster: 0498/05.24.19 karendc5@hotmail.com
- Ellen Kooyman: 0494/62.21.90 ellen.kooyman@hotmail.com
- Sonia Ruelens: 0474/32.06.12 sonia.ruelens@telenet.be

Juryleden

Onze talrijke juryleden beoordelen de oefeningen van onze gemotiveerde gymnasten. Zij geven telkens het beste van zichzelf en verdienen het wel eens om in de kijker te staan, want zonder juryleden geen wedstrijd!

Onze recrea-juryleden :

Sonia Ruelens, Nadia Climan, Inge Orban, Ellen Kooyman, Lore Vandersteen, Sara De Vos, Nele Ysenbaardt, Anita Goor, Karen De Coster, Leilani Loopmans

TUMBLING WEDSTRIJD

1^{STE} TOT 4^{DE} LEERJAAR

Om in dit voorbereidende wedstrijdgroepje te trainen moet je geselecteerd worden. Dit gebeurt doorlopend vanuit de recreatiegroepen. Deze groep traint op basiselementen om een carrière in de discipline tumbling uit te bouwen. In deze groep kan je pas komen trainen als je naast talent reeds een stevige basis hebt.

Trainers:

- Fleur Luyts 0472/75.84.35 fleurtjeluyts@hotmail.com
- Ellen Hendrikse 0478/87.97.93 ellen.hendrikse@kalmthout.be
- Lieselotte Van Roey 0473/44.56.82 Lieselottevanroey7@gmail.com

Trainingsuren:

- Dinsdag: 18u00 tot 20u00
- Zaterdag: 18u00 tot 20u00

VANAF 5^{DE} LEERJAAR

In de discipline tumbling worden acrobatische reeksen gesprongen: flikken, salto's en schroeven worden er in hoge snelheid afgewisseld, om de reeks te beëindigen met een spectaculaire eindsalto. Deze reeksen worden gesprongen op een 25 meter lange glasfiberbaan en eindigt op een valmat.

Trainers:

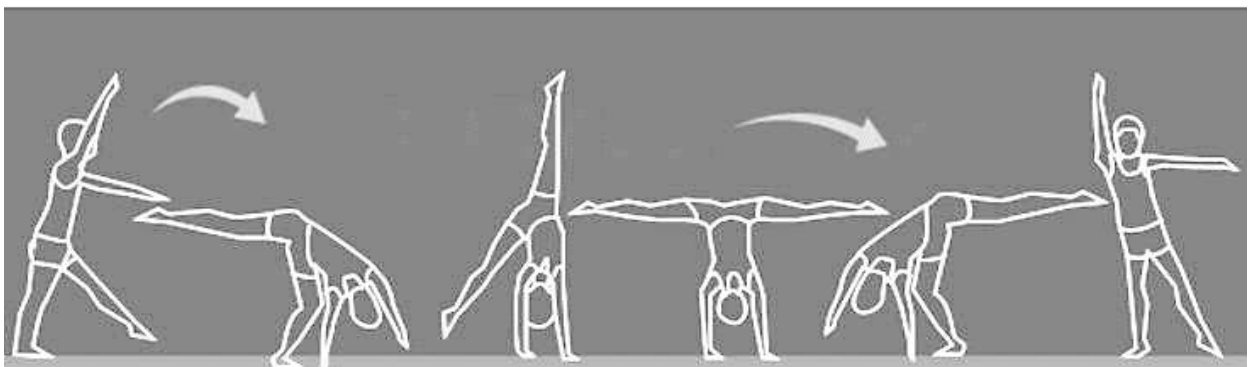
- Pieter Brosens 0478/46.73.10 pieter.brosens@gymka.be
- Dominique Thierry 0474/94.00.57 dominique@vanhooydonck.be

Trainingsuren:

- Dinsdag: 18:00u tot 20:30u
- Woensdag: 18:00u tot 20:30u
- Vrijdag: 17/00u tot 19:30u
- Zaterdag: 18:00u tot 20:30u

JURYLEDEN

Een wedstrijd kan niet worden georganiseerd zonder juryleden, daarom moet elke club zorgen voor eigen juryleden. In onze club hebben we een grote ploeg juryleden in de discipline tumbling, nl. Pieter Brosens, Fleur Luyts, Dominique Thierry, Kay Dalbion en Tim Ryssens



ALG. GYMNASTIEK WEDSTR. KLEUTER

Dit is een turngroep **voor getalenteerde jongens en meisjes van de laatste kleuterklas**. Wanneer je kind met extra talent bij het kleuterturnen geselecteerd wordt kan het hier een extra uitdaging aangaan. De kinderen turnen 1x per week gedurende 2 uur op vrijdag. Er zal vooral gewerkt worden aan de basisbewegingen en lichaamsspanning. Misschien kunnen ze op het einde van het seizoen al een mooie handstand of radslag tonen. Ook wordt er gewerkt aan de verschillende toestellen: sprong, barre, balk, grond en trampoline. **Droomt uw kind ervan om in de toekomst aan wedstrijden deel te nemen, dan is dit de ideale start.**

PEUTERGYM

De in 2013 met succes opgerichte groep **PEUTERGYM** start terug op **zaterdag 8 september 2018**, en zal elke zaterdag doorgaan van 9u tot 9u45.

Je bent minstens 18 maanden en je kan al lopen. Dan ben je welkom tot de leeftijd van 2,5.

Elke peuter komt samen met mama of papa op een leuke manier sporten en beleeft op deze manier een uurtje quality time. Tijdens de les wordt er wel maar één begeleider per kind in de zaal toegelaten. Ook broertjes en zusjes die niet ingeschreven zijn, laten we niet toe in de zaal.

Wat doen we ?

We beginnen met een muzikale opwarming, handen en voeten losmaken, lopen, rusten, stretchen, springen, dansen, groot-klein, draaien, wiegen enz.

Op muziek maken we een treintje om aan het toestelparcours te beginnen. De ouders helpen hun kind aan de rekstok, rolletje, evenwicht of springen.

Bij kruip- en klimoefeningen mogen de peuters hun eigen bewegingsantwoorden verzinnen en uitproberen.

We eindigen de les met relaxatie oefeningen zodat we rustig en ontspannen weer naar huis kunnen.

We hopen jullie dus op zaterdag 8 september te mogen verwelkomen in een sportieve outfit.

Je kan een keer **proberen**. Als het je zint, betaal je 115 euro voor de rest van het seizoen. Daarvoor is zowel de peuter als 1 begeleider verzekerd.

Hebt u nog vragen?

nadia.climan@telenet.be 0497/31.18.50



KLEDIJ SEIZOEN 2018-2019

Wanneer je komt sporten bij GymKa ben je in principe vrij te kiezen welke turnkledij je aantrekt. Meisjes turnen het best in een turnmaillot al dan niet met een zwart shortje erboven. Absoluut verboden zijn: kledij met ritsen, knopen of andere harde franjes want die beschadigen de turntoestellen. Schoenen zijn ook verboden in de turnzaal, we raden iedereen aan om op blote voeten te turnen.

Van dansers wordt uiteraard niet verwacht dat zij een maillot dragen, al is sportieve kledij waar je je goed in voelt absoluut aan te raden. Ook hier geen jeansbroeken, maar liever iets waar je soepel in kan bewegen. We dansen op blote voeten of dansschoenen.

Gymnasten die deelnemen aan wedstrijden zijn verplicht volgende clubkledij te voorzien: clubmaillot, blauw GymKa T-shirt en blauwe sweater.

Te koop voor iedereen, verplicht voor wedstrijdgymnasten



Clubmaillot + haarwokkel €85



*Club T-Shirt blauw, unisex
€7 tot 12-14j
€10 vanaf small*



*Club Sweater blauw €25
(maat L is zonder ritssluiting)*

Extra haarwokkel: €5
Zwart velours broekje: €20
Singlet + shortje voor jongens: €70

Te koop voor iedereen

GymKa lichtblauwe vest (€30)

Opdruk: COACH – GYMNAST – DANCE



Hoe Bestellen?

*Belangrijk 1: **wedstrijdgymnasten** die een nieuwe maillot willen kopen, dienen in september te passen. Bestellingen worden slechts 2x per seizoen geplaatst. (15/10/2018 en 14/01/2019)*

*Belangrijk 2: de maten van de clubmaillot volgen geen bestaand systeem van maataanduiding. **Daarom pas je best eerst** een maillot van iemand anders en noteer je de maat die in die maillot staat.*

Eenmaal je hebt beslist welke kledij je wilt kopen, ga je als volgt tewerk:

- In het cafetaria liggen bestelformulieren. Deze formulieren zijn in tweevoud afgedrukt en aan elkaar geniet.
- Nadat je beide formulieren hebt ingevuld, deponeer je één versie in een speciale brievenbus in het cafetaria, en de andere neem je mee naar huis.
- Thuis aangekomen schrijf je het verschuldigde bedrag over, *met vermelding van het ordernummer dat op het bestelformulier voorgedrukt staat.*
- De kledijverantwoordelijke verwerkt je bestelling en levert ze af in een speciale ruimte in het trainerslokaal. Je ontvangt een sms of email met de mededeling dat je bestelling klaar ligt.
- Vraag aan de train(st)er of hij/zij je bestelling wil ophalen in het trainerslokaal.

Tweedehands Verkoop Turnkledij - Straatfeesten Heide

We beginnen inmiddels aan het vierde seizoen met onze huidige clubmaillot en er zullen ongetwijfeld jongens en meisjes zijn die een grotere maillot nodig hebben. Is jou (club)maillot te klein geworden en zou je hem graag verkopen of ben je op zoek naar een tweedehands (club)maillot, dan komt GymKa je op de straatfeesten in Heide te hulp met een tweedehandsverkoop van turnkledij.

Je wenst iets te verkopen

1. Breng de kledij naar de turnzaal (of naar onze stand op de straatfeesten)
2. Wij bewaren de kledij in een afsluitbare tas met etiket. Op dat etiket noteren wij: je naam, je telefoonnummer en je vraagprijs
3. GymKa stalt de kledij uit in de infostand op de straatfeesten in Heide (ter hoogte van de Prins Leopoldstraat).
4. Wanneer je kledij verkocht wordt, sturen we je een sms om dit te melden. Dan kan je het geld komen afhalen aan onze stand (GymKa vraagt geen commissie).
5. Wordt je kledij niet verkocht, dan kom je de kledij voor het einde van de straatfeesten weer ophalen aan onze stand.

Je wenst iets te kopen

1. Je komt naar onze stand op de straatfeesten
2. Je maakt je keuze (we zullen een pasruimte voorzien)
3. Je betaalt en neemt de kledij mee naar huis.

Verantwoordelijke GymKa kledij: Sonia.ruelens@telenet.be of tel: 0474/320612

LIDGELD & (ONLINE)INSCHRIJVING

Online:

GymFed heeft een online inschrijvingsmodule. Ook GymKa heeft hiervan direct gebruik gemaakt. De bestaande leden kregen reeds een email en konden zich reeds online inschrijven, gebruik makend van de gegevens die bij ons bekend waren. Er wordt per woning één mailadres als gezinshoofd vastgelegd waarmee je je aanmeldt. Dit moet ervoor zorgen dat we ook de gezinskorting correct kunnen bepalen. Wanneer je ieder betrokken gezinslid inschrijft voor de juiste groep(-en), zie je ook ineens hoeveel het lidgeld bedraagt. Je kan ook ineens online overschrijven. Wanneer je echter in schijven betaalt of er is een andere reden waarom het betalingsbedrag niet correct wordt aangegeven, gebruik je best de afsluitknop "Inschrijving afronden zonder betaling", om aansluitend de eerste schijf of het aangepaste bedrag apart over te schrijven en indien van toepassing, ineens de volgende betalingen in de betalingsagenda van je bank op te nemen.

Op papier

Omdat niet iedereen dit op het internet wil of kan doen, bestaat er nog steeds de mogelijkheid om het formulier op papier in te vullen en terug te bezorgen aan de trainers. Dan moet het inschrijvingsformulier zo snel mogelijk volledig ingevuld bij één van onze trainer geraken.

Je kan inschrijvingsformulieren krijgen in de zaal of downloaden van onze website: www.gymka.be/lidgeld.asp. Daar heb je ook de link om online in te schrijven.

Betalen

Denk eraan dat de inschrijving pas van kracht is als het geld op onze rekening staat.

Als het lidgeld laattijdig of niet betaald wordt, zijn onze trainers genoodzaakt om de kinderen niet te laten deelnemen aan de trainingen. Dit in verband met de verzekering.

Beperking ledenaantal

In enkele groepen hebben we de laatste seizoenen meer liefhebbers om in te schrijven dan dat de zaal of het aantal trainers zou toelaten om kwaliteitsvolle trainingen aan te bieden.

Daarom hebben we vanaf dit seizoen voor deze groepen een maximaal aantal deelnemers ingesteld.

In eerste instantie gaat het om de kleuter- en peutergroepen, alsook flikskes en de basis tumbling-trampo groepen.

Wanneer je dus voor je dochter of zoon zeker wil zijn van inschrijving bij peuters, kleuters of kleuterdans, schrijf hen dan zo snel mogelijk online in via onze website.

Antwoorden op verwachte vragen

- ❖ Wanneer het voor je kind begin september na de eerste weken toch niet blijkt te lukken, kan je **weer uitschrijven**. Je krijgt het lidgeld terug overgeschreven na afhouding van 5 euro voor de deelnames en administratie.
- ❖ Wanneer een groep volzet is, dan is die bij het **online** inschrijven nog wel zichtbaar, maar kan je hem niet meer selecteren.
- ❖ Wanneer een groep volzet is, zijn ook **proeflessen** niet meer toegestaan.
- ❖ Vermits de peuters in de loop van het seizoen kunnen doorschuiven, werken we daar met een **wachlijst** wanneer de groep volzet is. Ook voor de andere groepen kan je je melden op de wachlijst voor wanneer daar plaats komt als iemand afhaakt.
- ❖ **De wachlijst vul je in via onze website.**

Basis en Recreatiegroepen

- Kleutergym, Tumbling-Trampoline, tweede jeugd en alle dansgroepen:
€ 90 (1u/week)
- Peutergym + ouder: € 115 (1u/week)
- Toestelturnen meisjes: € 115 (2u/week)
- Flikskes: € 165 (4u/week)

Wedstrijdploegen





- 2u/week € 135
- 4u/week € 205
- 7,5u/week € 325
- 9u/week € 380

Kortingen

- ❖ Het **tweede lid uit één gezin** krijgt € 10 korting. Het derde € 20.
- ❖ Wanneer je **voor meer dan 1 groep** inschrijft, krijg je € 65 korting op elke volgende groepsinschrijving. Wanneer je pas na nieuwjaar inschrijft, geldt een verminderd tarief. Dat kan je bij ons opvragen.
- ❖ Denk eraan dat je via de meeste **ziekenkassen/mutualiteiten** nog een tegemoetkoming kan krijgen op het lidgeld. Daarvoor krijg je een algemeen geldig attest toegestuurd via email.
- ❖ Leden waarvoor de totale jaarbijdrage meer dan € 120 is, mogen dit **in maximaal 4 schijven betalen**. De schijven dienen dan betaald te worden in: september, december, februari en april. Als je in schijven betaalt, hebben we wel een e-mailadres nodig! De ervaring leert dat we soms herinneringen moeten sturen. Toch hebben we graag dat je daar zelf aan denkt. Je kan ook voor jezelf de volgende betalingen reeds in een betaalagenda opnemen.



AFSPRAKEN & REGELS

 VERBODEN	VERPLICHT 
LOSSE LANGE HAREN	Lange haren netjes vastgebonden
JUWELEN Horloges, oorbellen en armbandjes kunnen kwetsuren veroorzaken bij jezelf, bij andere gymnasten en bij je trainer.	Horloges, lange oorbellen, armbandjes kan je beter thuislaten. Als dat niet kan, moet je verplicht je oorringen, piercing... afplakken met tape. Armbandjes die je niet direct kan verwijderen bv: concertbandjes, kan je beschermen met persoonlijke polsbandjes.
KLEDIJ bv. Jeans, jurken of rokken Alle kledij met metalen onderdelen	Korte of lange turnbroek en T-shirt of een maillot.
ETEN EN DRINKEN in turn- en danszaal, een drinkbus met water is toegestaan. Kauwgom is verboden tijdens het turnen.	Je kan iets eten of drinken in de cafetaria. Drinkbus met water is toegestaan in de turn- en danszaal.
GEMENGDE KLEEDKAMERS	Zowel de jongens als meisjes hebben een eigen kleedkamer. Kleuters kleden zich om in de danszaal.
SCHOENEN In het turngedeelte van de zaal mogen geen schoenen gedragen worden.	Er wordt blootsvoets geturnd of met gymsloefjes. Sportschoenen zijn toegestaan in de zaal als ze enkel binnen gedragen worden.
DANSZAAL De danszaal betreden tijdens de danslessen.	Tijdens de danslessen wacht iedereen in de cafetaria. Wanneer er geen dansles is mogen ouders en gymnasten wachten in de danszaal.
TE LAAT KOMEN 5 minuten na het begin van de les, gaat de deur onherroepelijk dicht	Je bent vóór het begin van de les aanwezig zodat je bij aanvang helemaal klaar staat.
	

INTERVIEW MET KAY-LI DE NEEF

Kay-Li De Neef (14 jaar) begon op haar 2 jaar te turnen bij GymKa. Na een aantal jaren bij Joris en Lieve te hebben getraind, mocht ze instromen in de topsportschool voor gymnastiek. Vijf jaar later hangt ze haar turnsloefjes aan de haak.



Tom: Dag Kay-Li

Kay-Li: Dag, Tom.

Tom: Waar ben je nu?

Kay-Li: In Glasgow, Schotland. Om te kijken naar het Europees Kampioenschap turnen van de meisjes.

Tom: Ben je daar helemaal alleen?

Kay-Li: Nee, met mama, Alyssa + Tom Van Hauwaert, en Lieve van den Brandt (mijn trainster bij GymKa).

Tom: Je turnde in de topsportschool in Gent, maar wat heb ik gehoord?

Kay-Li: Ik ben gestopt met turnen, op 25 juni 2018, na het Nederlands Kampioenschap.

Tom: Waarom ben je dan gestopt?

Kay-Li: Omdat ik geen zin meer had. Ik had last van mijn heup en ik ben dit schooljaar vaak geblesseerd geweest.

Tom: Wat is er met je heup?

Kay-Li: Ik had vaak last wanneer ik moest landen op mijn linkerbeen, tijdens het lopen en wanneer ik mijn been naar achter zwaaide. Tien augustus wordt er een MRI scan genomen van mijn heup, en eind augustus moet ik naar de dokter voor de resultaten.

Tom: Als je hersteld bent, ga je dan terug turnen?

Kay-Li: Dat weet ik nog niet. Ik heb al vele ideeën van sporten, maar ik weet nog niet wat ik zal mogen doen met mijn heup.

Tom: Hoe was het om te trainen in de topsportschool?

Kay-Li: In het begin was het leuk. Maar niet alle trainers waren even tof om mee te trainen. Het klikte op het einde niet meer. De trainers dachten vaak dat een blessure minder erg was dan het echt was. En de trainer waar ik het best mee kon werken, die is opgestapt.

Tom: Hoeveel moest je turnen?

Kay-Li: Gemiddeld 31 uur per week, vijf dagen per week met elke twee weken ook een training op zondag.

Tom: Wat waren je hoogtepunten?

Kay-Li: Mijn tweede plaats op het Belgisch Kampioenschap waar ik bijna eerst was, en waardoor ik mocht meedoen aan het EYOF (nvdr. European Youth Olympic Festival) in 2017. Daarna begonnen de blessures: elke voet een keer gebroken, en later last van mijn heup.

Tom: Je turnde in Gent en ging daar ook op internaat. Nu je gestopt bent, wat ga je dan doen?

Kay-Li: Terug in Mortsel naar een gewone school gaan (wetenschappen) en een tweede muziekinstrument gaan leren in de muziekschool. Ik speel al viool, en ik wil nu ook nog piano leren.

Tom: Mag ik je bedanken in naam van GymKa voor al het harde werk? Je hebt GymKa mooi in de schijnwerpers gezet.

Kay-Li: Ja, natuurlijk.

Tom: Veel succes met alles wat je nog wil doen.

UURROOSTER RECREA GROEPEN

	Groepsnaam	Omschrijving	Van	Tot
Maandag	Basis Meisjes 1-4	Toestelturnen voor meisjes van het 1e-4e leerjaar	17u30	19u30
	Flikskes 1-4	Toestelturnen voor meisjes van het 1e-4e leerjaar (recreatieve wedstrijd)	17u30	19u30
Dinsdag	Flikskes jongens	Toestelturnen voor jongens vanaf het 1e leerjaar (recreatieve wedstrijd)	17u00	19u00
Woensdag	Kleuterdans	Dans voor kinderen van 2,5 tot 5 jaar	16u30	17u15
Donderdag	Dans Mini-kids	Dans voor meisjes en jongens van het 1e-3e leerjaar	18u00	18u45
	Tu-Tra 2-6	Tumbling en trampoline voor meisjes en jongens van het 2e-6e leerjaar	19u00	20u00
	Tu-Tra 12+	Tumbling en trampoline voor meisjes en jongens vanaf 12 jaar	19u00	20u00
	Tweede jeugd	Toestelturnen voor volwassen vrouwen en mannen	20u00	21u00
Vrijdag	Basis Meisjes 5+	Toestelturnen voor meisjes vanaf het 5e leerjaar	18u30	20u30
	Flikskes 5+	Toestelturnen voor meisjes vanaf het 5e leerjaar (recreatieve wedstrijd)	18u30	20u30
	Fundancers	Dans voor dames en heren vanaf 18 jaar	19u30	20u30
	Young Adults	Dans voor meisjes en jongens vanaf 18 jaar	20u45	21u45
Zaterdag	Peutergym	Turnen voor peuters van 1,5 tot 2,5 jaar en één ouder	9u00	9u45
	Kleutergym 2,5-3	Turnen voor kleuters van 2,5 tot 3 jaar	10u00	10u45
	Kleutergym 4-5	Turnen voor kleuters van 4 tot 5 jaar	11u00	12u00
	Flikskes 5+	Toestelturnen voor meisjes vanaf het 5e leerjaar (recreatieve wedstrijd)	12u00	14u00
	Dans Kids	Dans voor meisjes en jongens van het 4e-6e leerjaar	14u15	15u15
	Dans Teens	Dans voor meisjes en jongens vanaf 12 jaar	14u15	15u15
	Flikskes 1-4	Toestelturnen voor meisjes van het 1e-4e leerjaar (recreatieve wedstrijd)	16u00	18u00
	Flikskes jongens	Toestelturnen voor jongens vanaf het 1e leerjaar (recreatieve wedstrijd)	16u00	18u00

WIE IS WIE: HOOFDTRAINERS

Discipline	Hoofdtrainer	Telefoon	E-mail	
DANS	Kleuterdans	0497/31.18.50	nadia.climan@telenet.be	
	Mini-kids	0495/13.93.89	mindy.noppe@icloud.com	
	Kids	0498/68.71.79	sarahgohr@gmail.com	
	Teens	0498/68.71.79	sarahgohr@gmail.com	
	Young Adults	0496/33.54.89	diane.breugelmans@telenet.be	
	Fundancers	0496/28.18.42	inge.orban@telenet.be	
	TURNEN RECREATIEF	Peutergym	0497/31.18.50	nadia.climan@telenet.be
Kleutergym 2,5-3		0497/31.18.50	nadia.climan@telenet.be	
Kleutergym 4-5		03/666.15.23	nadiadullaert@skynet.be	
Basis Meisjes 1-4		0478/71.29.34	nele.ysenbaardt@icloud.com	
Flikkes 1-4		0478/71.29.34	nele.ysenbaardt@icloud.com	
Flikkes jongens		0498/05.24.19	karenc5@hotmail.com	
Basis Meisjes 5+		0473/44.94.76	ine_smeekens@hotmail.com	
Flikkes 5+		0473/44.94.76	ine_smeekens@hotmail.com	
Tu-tra 2-6		0497/08.88.25	vanlaertjorven@gmail.com	
Tu-tra 12+		0495/74.96.42	leonkishchenko@gmail.com	
Tweede jeugd		0475/94.59.40	voorzitter@gymka.be	
TURNEN WEDSTRIJD		Algemeen kleuters	0479/63.43.62	yana.de.cleyn@skynet.be
		Toestel 1 ^{ste} leerjaar	0475/24.41.66	eline.de.cleyn@gmail.com
	Toestel vanaf 2 ^{de} leerjaar	0495/53.72.92	pvboven7@gmail.com	
	Tumbling 1 ^{ste} - 4 ^{de}	0472/75.84.35	fleurtjeluyts@hotmail.com	
	Tumbling vanaf 5 ^{de}	0478/46.73.10	pieter.brosens@gymka.be	

ACTIVITEITENKALENDER

IN SCHOOLVAKANTIES EN OP FEESTDAGEN GEEN LES

(GELDT VOOR RECREATIEGROEPEN; DE EERSTE ZATERDAG VAN EEN VAKANTIE NOG WEL LES)

2018

DAG	DATUM	ACTIVITEIT	Voor wie?	Hoe laat?
zaterdag	1 september	Grote kuisdag turnzaal	Iedereen	10u-17u
week	10 tot 15 september	Meet & Greet	Iedereen	
zondag	16 september	Deelname opendeurdag Heidestatiestraat	Iedereen	9u-18u
zaterdag	13 oktober	Teambuilding	Trainers/Bestuur	14u
zondag	7 oktober	Kaderdag dans	Danscoaches	
zaterdag zondag	20 oktober 21 oktober	Kaderweekend	Trainers	
zaterdag	17 november	Spaghetti-avond	Iedereen	17u
week	30 november 6 december	De Sint deelt uit aan	Iedereen	
zondag	16 december	Gymgala	Iedereen	
donderdag	27 december	Filmavond	Iedereen	18u

2019

DAG	DATUM	ACTIVITEIT	Voor wie?	Hoe laat?
zondag	31 maart	Restaurantdag	Iedereen	12u ...
Zaterdag zondag	4 mei 5 mei	Organisatie recreawedstrijd		
zondag	12 mei	talentdag	5-6 jarigen	
zaterdag	22 juni	Evaluatievergadering	Trainers/Bestuur	9u
zaterdag	22 juni	Gala Gouden Turnsloef	iedereen	14u
zaterdag	22 juni	GymKa BBQ	Trainers/Bestuur vrijwilligers	17u
vrijdag - zondag	26-28 juli	Planningsweekend	Bestuur en trainers	

Certificaat



GYMKA

- Behaalde het Q4Gym-kwaliteitslabel op 13/02/2015 met 86%
- Behaalde 88% voor het hoofdstuk "clubmanagement" en telkens meer dan 50% voor de verschillende onderdelen:
 - Algemeen beleid
 - Interne communicatie
 - Externe communicatie
 - Clubsfeer en clubcultuur
 - Clubbestuur en organisatie
 - Trainersbeleid
- Behaalde 87% voor het hoofdstuk "recreatie"
- Behaalde 80% voor het hoofdstuk "competitie"

Coördinator kwaliteitsproject

Ilke Vande Gucht

Regiocoach

Kristin Deneckere


Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw

Met steun van de
Vlaamse overheid

