

De Heraut

editie juni 2021

Multisportvereniging
Deugd en Volharding Mortsel vzw

Kon. Kath. Turnkring
Deugd en Volharding

JoleDi

Tecemo

Bossaball

sportseizoen 2020-2021

www.d-en-v.be

De Heraut is het clubblad van de
Multisportvereniging Deugd en Volharding Mortsel vzw
Binnensteenweg 240 bus A09, 2530 Boechout
Ondernemingsnummer 0410.006.825 – RPR: Antwerpen, Afdeling Antwerpen

Periodiek tijdschrift – 67ste jaargang – nr. 3
V.U.: H. Deuvaert, Steenakker 57, 2640 Mortsel



DEUGD & VOLHARDING
vzw

de groene baksteen

Verbouwingen Walter Duré



Rubensstraat 36 - 2640 Mortsel

gsm: 0495 53 06 90

e-mail: info@degroenebaksteen.be

ERKEND AANNEMER

Inhoudsopgave

MSV D&V Mortsel vzw	Voorwoord	4
	Personalia	5
	De Prik	6
Turnkring D&V	Voorwoord	10
	100-jarige club viert 100-jarig lid	12
	Volharden is de boodschap!	13
	Vriendenboekje leiding D&V – Part 2	14
	Brevettendag	20
Bossaball	Bossaballseizoen 2021-2022	21
Joledi	Voorwoord	22

Werken mee aan deze Heraut

Bart Carmen | Gerd Clijsters | Helga Deuvaert | Luc Follaets | Tim Follaets | Laura Grosjean | Jan Liekens | Jeroen Vande Castele | Tuur Vernieuwe | Willy Wolters

i

Deze uitgave van De Heraut verschijnt enkel digitaal.

De personen die voor de volgende edities hun keuze willen wijzigen in een papieren of elektronische versie, kunnen dit altijd melden aan:

Helga Deuvaert

Steenakker 57, 2640 Mortsel

tel. 03 449 08 79

e-mailadres: helga.deuvaert@scarlet.be

Voorwoord

Beste clubleden en medewerkers,

Het einde van de tunnel is in zicht.

Naarmate de vaccinaties vorderen, groeit ook weerom onze vrijheid en komen we terug tot een normaal leven.

Hoe stabiel deze vrijheid blijft, zal vooral afhangen van de vaccinatiegraad bij de bevolking en onze bereidheid om zorg te dragen voor elkaar.

Zo ook hervatten de activiteiten voor jeugd en sport, weliswaar nog met hier en daar een beperking maar het gaat de positieve richting uit.

Op 25 mei diende Minister van Binnenlandse Zaken Annelies Verlinden het ontwerp van ministerieel besluit van het zomerplan in voor advies bij de Raad van State. Bij goedkeuring en na publicatie, treden deze maatregelen in werking op 9 juni.

Vandaag richten we onze pijlen op het volgend sportseizoen en wordt er al enthousiast gewerkt aan de planning en met respect voor de te volgen maatregelen die de overheid ons nog zal opleggen.

Uiteraard blijven we afhankelijk van derde partijen zoals het stadsbestuur als het over de beschikbaarheid van infrastructuur gaat of de organisatie van evenementen zoals de jaarmarkt bv.

Gezien de omstandigheden verschijnt deze “De Heraut” enkel in een digitale versie. Met het geringe clubnieuws vonden we het niet opportuun om in een papieren versie te investeren en onze medewerkers hiervoor een bezorgingsronde te laten organiseren. Met veel dank aan al diegenen die dit telkens met veel zorg ondersteunen.

Ik ben ervan overtuigd dat 2021-2022 terug een fantastisch jaar zal worden. Misschien moeten we hier en daar nog wel even snel schakelen maar we beschikken over een goed team om dit te kunnen opvangen.

Ik wens alle studenten veel succes afsluiter van een absoluut niet voor straks en voor iedereen, coronaveilige vakantie.

met de proefwerken, dit als evident schooljaar en een deugddoende en

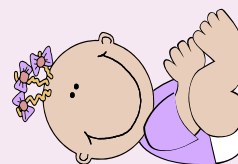
Hou het gezond!

Luc Follaets

Voorzitter MSV D&V Mortsel vzw



Personalia



Op 23 februari 2021 werd **NORE** geboren. Zij is het dochtertje van Jonathan Wildemeersch en **Charlotte Poppeliers** (ex-turnleidster).

Wij wensen hen van harte proficiat!



Multisportvereniging Deugd en Volharding Mortsel vzw

www.d-en-v.be

Correspondentieadres: Jan Liekens, Binnensteenweg 240/A.09, 2530 Boechout

DE PRIK

Prikken doen we met een klein puntig voorwerp. Een prik is dus een aanraking met zo'n klein puntig voorwerp.

Gezondheid wordt het hoogste goed genoemd, maar nogal dikwijls wordt er het minst voor gedaan. En laat nu net de invloed van ons individueel gedrag van cruciaal belang zijn op de effectieve overdrachtssnelheid van dat lastige virus dat ons nu al meer dan een jaar voor schut zet en ons berooft van een van de essenties van ons mens-zijn, nl. onze sociale contacten. Daarom wil ik jullie 'prikken', niet ergeren, maar aansporen voor een 'prik'. Een prik in je bovenarm, want een ons voorzorg is meer waard dan een pond medicijnen, zegt een Engels spreekwoord.

Hey, jij daar met je mooi stralende blauwe ogen, doe je masker af en laat je stralende glimlach zien, want een glimlach is de enige gezichtsuitdrukking die we niet kunnen veinzen. Ja, van die gelukzalige glimlach kunnen we genieten als we ons met z'n allen laten prikken.

Mekaar binnenkort terug kunnen ontmoeten, want is niet elke ontmoeting telkens weer iets unieks. Opnieuw samen kunnen sporten. Ja, dat staat ons te wachten als jij en ik ons laten prikken, laten inenten. Er wordt wel eens geopperd dat kruiden die goed zijn voor een oude franciscaan, niet noodzakelijk goed zijn voor een jonge benedictijn, maar laat nu net die 'prik' niet alleen goed zijn voor de oude franciscaan en de jonge benedictijn, dus voor allebei, maar ook voor jou en mij, zodat we met z'n allen terug op reis kunnen door een romantisch landschap met steeds nieuwe vergezichten.

Zoals we allen wel weten is het de taak van ons immuunsysteem ons te verdedigen tegen binnendringers, vreemde eenden in de bijt die ons verdraaid lastige en soms zelfs fatale infecties kunnen bezorgen.

Door middel van vaccinaties kan ons afweersysteem op een afdoende wijze worden versterkt en geactiveerd.

Men onderscheidt twee vormen van vaccinatie: een passieve en een actieve vaccinatie.

Bij een **passieve vaccinatie** worden antilichamen (soldaten) toegediend van een ander individu, hetzij van dezelfde soort (mens), hetzij van een andere soort (dier), soldaten die dan kunnen vechten tegen een bepaald micro-organisme, een bepaalde ziekteverwekker. Het beschermend effect van zo'n passieve vaccinatie is ogenblikkelijk (er moeten immers geen antilichamen aangemaakt worden). Deze vorm van vaccinatie wordt dus vnl. gebruikt indien er onmiddellijke bescherming nodig is, bv. na een beet door een gifslang of bij de mogelijkheid tot het oplopen van hondsdolheid na de beet van een hond. De toegediende antilichamen worden direct gebruikt, dus die geleverde soldaten worden ogenblikkelijk in stelling gebracht om het ziekteverwekkend bestanddeel, de reeds aanwezige vijand (het gif, of het rabiësvirus, het virus dat hondsdolheid veroorzaakt) aan te vallen en te vernietigen.

Ook de overdracht van antilichamen van moeder naar kind tijdens het laatste trimester van de zwangerschap, en het geven van borstvoeding kunnen als een soort passieve vaccinatie beschouwd worden.

Een **actieve vaccinatie** gaat ons lichaam beschermen tegen indringers waarmee we nog niet in contact geweest zijn. Het gaat ons beschermen tegen uiterst schadelijke ziekteverwekkers.

De vaccins tegens het coronavirus hebben allemaal hetzelfde doel voor ogen, nl. ons lichaam een noodzakelijk eiwit laten bouwen dat tegen dit virus immuniteit zal opbouwen. Actieve vaccinatie zal, in tegenstelling tot bij passieve vaccinatie, veel langer bescherming bieden, tegen sommige indringers zelfs levenslang. Deze langer durende bescherming door middel van actieve vaccinatie is het gevolg van het feit dat ons lichaam hierdoor aangespoord wordt om geheugencellen te vormen. De dirigent onthoudt de partituur.

Ons immuunsysteem is een 'brein in ons lichaam'. Immuncellen reizen via onze bloedbaan door het ganse lichaam en maken contact met praktisch iedere andere cel. De cellen die ze herkennen laten ze met rust, de cellen die ze niet herkennen vallen ze aan. Die aanval verdedigt ons tegen virussen en bacteriën. Onze weerbaarheid kunnen we verbeteren door een gezonde voeding (dagelijks verse groenten, vers fruit), voldoende beweging in de buitenlucht, voldoende slaap, verminderen van de hoeveelheid suiker en ... veel lachen. Lachen vermindert de productie van het stresshormoon. En is het niet zo dat we door samen te turnen, te volleyballen, samen pingpong te spelen of op het bossaballveld te staan en, daar heb je het weer, het belang van die prik. Niettegenstaande we dus ons afweersysteem zelf voor een deel kunnen verbeteren, is een prik soms nodig omdat het virus zich zo snel ontwikkelt dat ons lichaam niet voldoende tijd krijgt om tegen dat specifiek ziekmakend wezentje voldoende gendarmes te mobiliseren.

Het woord 'virus' komt rechtstreeks uit het Latijn en betekent: vergif, slijmerige vloeistof, giftig slijm. Dat giftig slijm geven we geen kans als wij allen kiezen voor die prik. Na die prik worden we zeker 'geprikkeld' om de draad van ons leven terug op te nemen, daar waar we hem verleden jaar hebben achtergelaten, 'geprikkeld' om mekaar opnieuw te ontmoeten, naar elkaar te glimlachen, samen aan tafel te genieten van een lekker maal. Mekaar eens stevig vast te pakken, want iedere keer dat je met plezier iemand in je armen neemt leef je een dag langer.

Dus ... we gaan voor een massale vaccinatie. Vaccinatie komt van het woord 'vaccinia' en hierin herken je het woord 'vacca' (vache, koe). Op het einde van de 18de eeuw ging Jenner mensen inenten met het koepokkenvirus om hen te beschermen tegen pokken. Koepokken in het Latijn is 'variola vaccinae', dus vandaar 'vaccinatie'. Dit even terzijde.

Ons lichaam beschikt weliswaar over een aangeboren afweersysteem dat meestal onmiddellijk reageert op een binnengedrongen micro-organisme, maar dat systeem is niet voldoende om dit virus, dit brokje slecht nieuws dat verpakt is in een eiwit, volledig te elimineren, uit te schakelen. Om dat wel te kunnen vangen en te doden beschikken we ook over een verworven immuunsysteem. Lymfocyten, die behoren tot de witte bloedcellen, zijn onze partners in dit verworven immuunsysteem en worden aangemaakt in het beenmerg. Een essentieel verschil tussen het aangeboren en het verworven afweersysteem is dat de cellen van het verworven immuunsysteem op een uiterst specifieke manier micro-organismen kunnen herkennen en daarop gepast kunnen reageren, ze zijn de orkestmeesters van ons afweermecanisme. Het fantastische aan deze orkestmeesters is dat ze in staat zijn om geheugencellen te maken.

Een welbepaalde orkestmeester (lymfocyt) kent een bepaalde partituur (ziekteverwekkend organisme) uit het hoofd. Hij herkent, bij manier van spreken, die vreemde eend in de bijt, op voorwaarde dat die eend al eens op bezoek is geweest om ons te belagen en de orkestmeester er heeft moeten tegen ageren.

Wat gebeurt er nu als we die **eerste prik** krijgen? Er wordt dan een deeltje van die eend in ons lichaam geprikt. Maar zoals reeds gesteld, het is een vreemde eend, we moeten dat beest niet hebben, dat moet opgeruimd worden. Vermits door middel van die verlossende prik niet de volledige eend ingespoten wordt maar slechts een klein deeltje, worden we niet echt ziek maar gaat ons lichaam hierop wel reageren (dit kan zich dan bv. uiten door een klein beetje koorts, een rode plek op de plaats waar er geprikt werd, een stijve armspier). Wat de prik tegen het coronavirus betreft, kan het deeltje dat ingespoten wordt, RNA zijn dat verpakt zit in een vetdruppeltje (RNA is de afkorting voor ribonucleïnezuur en is essentieel voor alle cellulaire processen in ons lichaam), het kan DNA zijn verpakt in een onschuldig virus (DNA is de afkorting van desoxyribonucleïnezuur en is de drager van de erfelijke informatie in alle levende organismen, ook in virussen) of het kan het coronavirus zelf zijn maar gedood en in stukjes geknipt, zodat het onze cellen niet meer kan binnendringen om zich te vermenigvuldigen. Ons lichaam reageert op de entstof die we door middel van de prik gekregen hebben door nieuwe strijdkrachten te ontwikkelen die deze welbepaalde specifieke indringer gaan aanvallen. Deze soldaten (lymfocyten) zijn fantastische gasten want ze slapen een groot deel van hun diensttijd, maar wanneer er opnieuw zo'n vreemde eend (dat bepaald virus) ons wil lastigvallen, schieten ze in actie en behoeden ons voor verdere ongemakken. Die alles verlossende prik zorgt er dus voor dat ons immuunsysteem getraind wordt. Er worden antistoffen (soldaten) gemaakt die de indringer (dat verdomd coronavirus) gaan aanvallen, zonder dat ons lichaam dat echte virus ooit ontmoet heeft, dus zonder dat het ons ooit heeft kunnen ziek maken of erger. En sporters weten dit maar al te goed, trainen is soms zwaar werk, dus na die prik kunnen we misschien wel reageren met wat koorts, een beetje zwelling of wat roodheid op de prikplaats. Maar zoals elke training je sterker maakt, zal als gevolg van die prik die je gekregen hebt je lichaam reageren. Wanneer die bepaalde indringer je terug belaagt, zullen die getrainde soldaten (lymfocyten) wakker schieten en hun wapens (antistoffen) op die belager (het coronavirus) richten, want door die prik hebben we geheugencellen kunnen opbouwen die én herkennen én adequaat kunnen ingrijpen om die specifieke indringer aan te vallen en uit te schakelen. Onthoud ook dat een vaccin geen geneesmiddel is.

Bij vaccinatie tegen het SARS-CoV-2-virus zijn er velen die na de **tweede prik** lichte ziekteverschijnselen vertonen: koorts, lui en loom, hoofdpijn, spierpijn. Geen abnormaal verschijnsel, maar waarom deze reactie? Bij de eerste prik wordt er een onschadelijk, maar toch vreemd bestanddeel ingebracht waarop we gaan reageren door antistoffen te produceren, door soldaten te rekruteren, die deze indringer gaan aanvallen, maar door die eerste prik heeft ons lichaam ook een ongelooflijk mechanisme ter beschikking, we gaan namelijk geheugencellen aanmaken tegens deze specifieke indringer. Wanneer deze specifieke indringer ons terug gaat aanvallen, zullen deze geheugencellen die vijand onmiddellijk herkennen, alarm slaan en er worden dan veel sneller en een veel groter aantal soldaten ingezet om deze ziekteverwekker aan te vallen en uit te schakelen. De reactie van ons lichaam gebeurt dus accurater, sneller en agressiever. In plaats van een peloton soldaten, wordt er bij manier van spreken een compagnie gemobiliseerd. Deze mobilisatie heeft tot gevolg dat ons lichaam ook heviger gaat reageren en we ons dus wat ziek gaan voelen. Je kan als het ware die geheugencellen voorstellen als de hogere officieren (om toch even bij legertermen te blijven) die bij een bepaalde situatie meer onderofficieren en soldaten in stelling zullen brengen.

Je kunt je het ook zo voorstellen: wanneer onlangs duizenden jongeren tijdens het 'La Boum' in het Ter Kamerenbos samenkwamen werden de ordediensten gemobiliseerd om hieraan paal en perk te stellen.

In eerste instantie was men hier onvoldoende op voorbereid, men had de toestand nog niet voldoende ingeschat. Maar bij een herhaling van zo'n massabijeenkomst gaat men meer manschappen inzetten, en niet alleen meer manschappen maar ook meer effectief en doelgerichte middelen (waterkanon, paarden en ...). Uiteraard heeft zo'n massalere en agressievere inzet meer impact. Zo ook in ons lichaam. Maar troost je, ben je even ziek na je tweede prik dan heeft je lichaam fantastisch gereageerd, je hebt een compagnie soldaten in paraatheid gebracht die trouw de wacht zullen houden als datzelfde ambetante beestje het nogmaals waagt je aan te vallen.

Doordat de meeste mensen nooit in contact waren gekomen met het virus dat nu de ganse wereld in zijn greep heeft, is het tot deze pandemie kunnen komen.

Infectieziekten zijn overal om ons heen, ze behoren nu eenmaal ook tot de ecosystemen. Roofdieren zijn grote organismen die hun prooi van buitenaf opeten. Ziekteverwekkers, zoals virussen, zijn kleine organismen die hun prooi van binnenuit opeten en om ze hiertoe niet de kans te geven, moeten we beroep doen op de verlossende prik. Vaccinatie is veilig, is het middel om het verschil te maken, er is momenteel geen enkel ander afdoend alternatief om dit ambetant dingetje te stoppen, om nu eindelijk de turnshow te kunnen laten doorgaan en om dan eindelijk toch het 100-jarig bestaan van de turnkring te kunnen vieren.

Als mens hebben we dus de plicht om, door middel van deze prik, niet alleen onszelf maar vooral ook de anderen te beschermen! Een brug verbindt beide oevers van een waterloop; vaccinatie is de brug die de verbinding zal uitmaken tussen alle geledingen van onze vereniging, tussen alle geledingen van onze maatschappij.

In de hoop jullie allen geprikkeld te hebben om 'en masse' te gaan voor vaccinatie, zo hoop ik evenzeer dat we jullie binnenkort zoiets als het volgende kunnen toesturen:

Beste lid,

Hierbij nodigen we je uit voor de turnshow 2022 en voor het banket en gezellig samenzijn ter gelegenheid van de 100ste verjaardag van de turnvereniging Deugd en Volharding.

Nadien, wie weet, voor een filosofisch tuinfeest op midzomernacht. In de loop van de avond zullen we hopelijk het raadsel van het leven oplossen. Neem een warme trui mee, een opgewekt gezicht, een stralende glimlach, voldoende gespreksonderwerpen en slimme ideeën waarover we van gedachten kunnen wisselen. We hebben helaas geen toestemming voor kampvuur wegens brandgevaar, maar het vuur van onze fantasie mag hoog oplaaien.

Jan Liekens
Osteopaat, D.O.



Turnkring D&V

turnkring.d-en-v.be

Correspondentieadres: Gerd Clijsters, Molenstraat 38, 2640 Mortsel

Beste lezer,

Het deed me enorm deugd te mogen vernemen dat ons clubblad en dit voorwoordje ook nog gelezen wordt door ex-leden van onze turnkring. Zonder twijfel sporters en ex-sporters met goede herinneringen aan alles waar Deugd en Volharding Mortsel voor staat. Speciaal aan hen, in dit laatste voorwoord van het sportjaar 20-21, een welgemeende welkom.



Uiteraard ook aan alle andere lezers, dank voor uw interesse. In onze clubmissie leggen we duidelijk het doel op de sportbeleving bij jong en oud. Toch wil ik ook dat niet-sportende sympathisanten zich welkom voelen bij ons. En nu misschien meer dan ooit, want door de uitzonderlijke toestanden dit jaar hebben we mekaar veel te weinig in de ogen kunnen kijken om duidelijk te maken waar het bij ons om draait.

Als bestuur beseffen wij maar al te goed dat een zekere dynamiek houden in de werking heel belangrijk is. Daarom proberen we ook jaar na jaar de juiste activiteiten aan te bieden op de juiste momenten. Helaas besliste corona hier anders over dit jaar. Wegens het ontbreken van een glazen bol konden we uiteraard niet voorzien in het begin van het jaar wat we nu weten op het einde van dit sportjaar. Toch werd er met man en macht gewerkt om binnen de geldende regels voor -12 en +12-jarigen sportactiviteiten aan te bieden in kleinere groepen. Proficiat aan alle trainers die hiervoor toch wel buiten hun comfortzone moesten gaan en bedankt aan alle sporters die voldoende flexibiliteit toonden om de aangepaste uren en werking toch te respecteren.

We beseffen dat onze werking niet 'volledig' was, maar dat hiervoor wel lidgelden werden ontvangen. Daarom besloten we ook éénmalig op de lidgelden van het volgende sportjaar compensaties toe te passen. U leest alle details hierover in de online inschrijfformulieren.

Zoals het mij deugd deed te vernemen dat ook oud-leden ons nog van dichtbij volgen, zo deed het mij ook deugd te zien naar de voorstelling van onze trainers en bestuursleden in dit en vorige clubbladen. Merk daarbij op dat velen onder hen al een hele carrière hebben doorlopen bij D&V. Het zijn deze volharders waar onze club op kan bouwen. Zij blijven trouw aan hun sport en club en zullen hopelijk het goede voorbeeld geven aan de nieuwe leden en leiding.

Graag kijk ik dan ook vooruit naar een zonnigere toekomst vrij van pandemieën. Als alles goed verloopt geven we de aftrap van een extra super-de-luxe turn- en feestjaar in september. Alle uitgestelde feestactiviteiten zullen extra in de verf gezet worden en we hopen een massale toeloop van oud- en nieuwe leden. Wie kijkt er niet uit naar een spetterend turnfeest nu we er al twee hebben moeten missen? Maar eerst en vooral is ons volgend wapenfeit terug een turnkamp in Turnhout. Vorig jaar een bubbelkamp, maar toch enorm leuk (en vermoeiend). Hopelijk dit jaar terug een reguliere werking in de eerste volle week van juli. Hier worden herinneringen gemaakt die je nooit meer zal vergeten!



Tot slot wil ik nog één iemand speciaal in de bloemetjes zetten en dat is onze ex-trainer, huidig bestuurslid, en toffe peer **Michiel Vertongen**. Als zoon van Paul Vertongen, actieve medewerker gedurende jaren en ook bestuurslid, is Michiel al van heel jong bij onze

turnkring betrokken. Turnen kende al gauw geen geheimen meer voor hem en als trainer gaf hij op alle niveau's zijn kennis dan ook graag door. Het kwam zelfs tot een samenwerking met onze Vlaamse Gymfederatie Gymfed. Hij studeerde af als kinesist maar bleef actief bij de sport betrokken. Zo nam hij de begeleiding op zich van Tachina Peeters die ook in de turnhal in Mortsel haar tumbling acrobatieën perfectioneert. Dit leidde begin mei 2021 tot een gouden medaille in het EK Tumbling in Rusland. Geen klein bier.

Zo zie je maar dat onze kleine turnkring mee kan helpen om grote prestaties waar te maken.

Proficiat Tachina, en proficiat Michiel.

Hou jullie allemaal gezond, en graag zien we jullie allemaal terug na een deugddoende zomervakantie. Tot dan.

Namens het bestuur van Turnkring D&V,

Bart Carmen
Voorzitter

100-jarige club viert 100-jarig lid

Via onze medewerkster Helga Deuvaert mochten we vernemen dat **dhr. René Walgraeve** op 12 maart zijn 100 kaarsjes mocht uitblazen.

Helga vernam het nieuws van haar Agfa-Gevaert ex-collega Vera, de dochter van René.



Nu is het vieren van een 100ste verjaardag al een blijte vermelding waard, en zeker iets om fier op te zijn, maar het nieuws bereikte ons omdat René ook nog een geschiedenis had in onze club, die dan ook nog eens toevallig het 100ste kaarsje op haar jubileumtaart had gezet. Deze gebeurtenis mochten we niet zomaar laten voorbijgaan.

René bouwde mee, zoals vele anderen, aan onze kring, in goede en slechte dagen, en mag uiteraard hiervoor bedankt worden. Mede door hem staan we er vandaag nog steeds en kunnen kinderen en volwassenen van in en rond Mortsel aangename sportmomenten doen beleven. René was begin jaren 60 actief in onze kring en toen de toenmalige voorzitter dhr. Truyts hem vroeg het secretariaat waar te nemen kon René niet weigeren. Hij had het altijd goed kunnen vinden met

Emiel Truyts en was toen ook werkzaam bij Gevaert in Mortsel.

Het was ook de woelige periode waarin het bestuur besliste om de toenmalige club om te vormen tot een vzw. Niet de huidige Multisportvereniging Deugd en Volharding Mortsel vzw waar de Turnkring nu deel van uitmaakt, maar de vzw Turnkring Deugd en Volharding. Door het officialiseren van de structuren van de club hoopte het bestuur de turnzaal bij de Familia (St.-Aloïsius) in haar bezit te krijgen. René mag zich dus met fierheid 'stichtend lid' van onze Turnkring noemen. De Multisportvereniging Deugd en Volharding Mortsel vzw is nog steeds in het bezit van de oorspronkelijke statuten van de vereniging en de naam René Walgraeve staat nog steeds administratief vermeld.

Onze huidige secretaris van de vzw Jan Liekens en ikzelf regelden een ontmoeting bij de jarige op zijn verjaardag. We wisten wel dat René Walgraeve nog zelfstandig woonde maar waren toch blij verrast een nog steeds zeer attente en blijte, fitte man te vinden. Onze ontmoeting was kort en soms wat afstandelijk door de coronamaatregelen, maar we konden hem toch een bloemetje namens de kring overhandigen en een welverdiende gedenkpenning. Zichtbaar in de wolken nam René onze geschenken in ontvangst.



We herhalen onze wensen:

Proficiat René en dank voor je bijdrage in onze club.

Hopelijk kunnen we in de toekomst nog ex-leden opsporen in blakende gezondheid met een verhaal in onze Turnkring. De echte 'volharden' uit 'Deugd en Volharding' zullen niet vergeten worden!

Bart Carmen
Voorzitter Turnkring

Volharden is de boodschap!

Goed nieuws voor **Lander Hendrickx!**

Door een spijtig ongeval is Lander verlamd geraakt en beweegt zich nu voort met een rolstoel. Lander is een sportman en heeft heel veel jaren geturnd, ook wedstrijdturnen. Dank zij een crowdfunding, door de vrienden opgestart, is er € 27.585 opgehaald. Dit bedrag zal dienen om een handbike aan te kopen. De naam van de crowdfunding was "Allez Roulez", toepasselijke naam. Totaal verrast was Lander, zijn droom om terug te sporten kan hij nu weer waarmaken.

Lander, wij wensen je veel succes.



Veel beterschap voor **Lise Sierens**, turnleidster en bestuurslid! Lise werd getroffen door een hersenbloeding en is aan haar revalidatie begonnen met heel veel moed.

Lise krijgt heel veel steun van ieder van het bestuur en zeker van haar kinderen in de Recreatie!

Vriendenboekje leiding D&V – PART 2

Jannelien (links op foto), 17 jaar, geeft miniemen

Hoe lang zit je al in de turnkring?

14 jaar

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnkamp, omdat er elk jaar originele spelletjes worden gespeeld en leuke turnoefeningen worden gedaan.

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Blijf plezier hebben tijdens het turnen en hopelijk leren jullie veel bij!!



Emma, 21 jaar, geeft recrea

Hoe lang zit je al in de turnkring?

Zo lang als ik mij kan herinneren.

Wat is je favoriete toestel?

Fasttrack!!! Lekker actief en snel toestel om het beste van uzelf te tonen.

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

De turnshow!! Onze groep steekt hier elk jaar veel tijd in en het resultaat is altijd spectaculair! Dit hele weekend is magisch en ik hou ervan om al de mooie nummers te zien 😊!!! Het is een weekend van bloed, zweet en tranen waar we als leiding en leden heel trots op mogen zijn.

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Love al mijn liefste en zaligste recrea leden ♥♥ Jullie zijn ALLEMAAL 1 voor 1 geweldig!! Ik ben een zeer trotse trainster en ben heel blij dat ik aan jullie training mag geven 🙏🙏🙏



Chloë, 16 jaar, geeft cadetten A

Hoe lang zit je al in de turnkring?

13 jaar

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Hoeksalto 😊

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnkamp!!!! Altiid leuke sfeer en lekker eten.

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Een grote familie

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Hou het gezond flappies!



Gitte, 22 jaar, geeft cadetten B en scholieren

Hoe lang zit je al in de turnkring?

Als kind denk ik van kleuter tot en met CadB dus dat is 8 jaar en als leiding 4 jaar!

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Schouderstand op de herenbrug

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnshow, want dan kunnen we allemaal laten zien aan de mensen die we graag hebben, wat we hebben geleerd.

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Jullie zijn geweldig. Blijf komen, want het is een eer om jullie leiding te mogen zijn.



Pieter, 39 jaar, geeft kleuters

Hoe lang zit je al in de turnkring?

Al 33 jaar ...

Wat is je favoriete toestel?

Sprong! Hard aanlopen en dan knal op de springplank!

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Tsukahara (of toch de coolste naam)

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

De turnwedstrijden van AGH. Tenminste als we winnen 😊

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

100 jaar turngenialiteit en turnplezier!

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Blijven volharden, dat doet deugd!



Yasmine, 28 jaar, bestuurslid

Hoe lang zit je al in de turnkring?

Oeil Sinds 2011 of 2012?

Wat is je favoriete toestel?

Balk! Om te geven, niet om zelf te doen.

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnshow! Omdat ik dan aan iedereen kan laten zien hoe hard wij trainen in het jaar. En ik kan hier ook mijn creatieve kant laten zien! Lekker 'shinen' op het podium!

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Omdat D&V een familieclub is. Ik voel mij er helemaal thuis!



Nick, 25 jaar, geeft miniemen

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Een salto (zonder vallen 😊😊)

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Een toffe bende van jong en oud, een fantastisch bestuur en medewerkers en uiteraard toffe leden en ouders die graag een handje toesteken.

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Wafelbak. Een klein wedstrijdje houden om ter meeste wafels te verkopen en samen een leuk weekend hebben om wafels te laten bakken. te leveren en stiekem eentje of twee te smullen en het leukste het wafelcafé en onze smullers te laten genieten van een lekkere Brusselse wafel met een koffie of heerlijk biertje en uiteraard een lekker koude frisdrank voor de kids!

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Jongens en meisjes, hou jullie gezond en na deze slechte periode geven we er terug een lap op.

Bob, 21 jaar, geeft miniemen

Hoe lang zit je al in de turnkring?

15 jaar

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Dubbele salto

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnkamp omdat je daar een echte groep wordt.

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Omdat ik erin zit.

Wendy, 38 jaar, geeft cadetten A

Hoe lang zit je al in de turnkring?

Een jaar of 4 denk ik.

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Rondat flik salto

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnshow omdat we dan allemaal samen zijn en aan iedereen kunnen laten zien wat we geleerd hebben.

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Omdat iedereen hier telt!

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Ondanks het gekke jaar ben ik toch blij dat ik dit turnjaar samen met jullie mag beleven. Jullie zijn superbraaf. Ik kijk er iedere week naar uit om jullie terug te zien.



Stijn, 16 jaar, geeft cadetten B

Hoe lang zit je al in de turnkring?

Dit is mijn 13de jaar.

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Overslag/flik

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnshow, hier kan laten zien wat je allemaal al hebt geleerd aan familie en vrienden.

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Niet alleen leer je hier veel maar je maakt hier ook veel vrienden!

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Hoe langer je in D&V zit, hoe leuker dat het wordt.

Sarah, 26 jaar, geeft kleuters

Hoe lang zit je al in de turnkring?

Als kind heb ik altijd in de turnkring gezeten. En dit is mijn 9de jaar dat ik leiding ben in deze turnkring.

Wat is je favoriete toestel?

Trampoline

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Salto

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

De turnshow natuurlijk. Het moment waarop de leden superfier kunnen tonen wat ze geleerd hebben.

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Iedereen is welkom bij ons. En met de leukste leidingsploeg bezorgen wij onze leden een superleuke tijd!

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Altijd leuk om jullie blij gezichtjes te zien bij het binnenkomen van de zaal!

Piet, 21 jaar, geeft gymplus

Hoe lang zit je al in de turnkring?

11 jaar

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Trippel salto voorwaarts

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnkamp en Turnshow, alles met veel leden van den D&V.

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Leukste leiding en leden van het land.

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Kiekeboe 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4



Bert, 23 jaar, geeft cadetten A

Hoe lang zit je al in de turnkring?

18 jaar, denk ik.

Wat is je favoriete toestel?

Trampoline

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Schroef

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnkamp, 1 week vol sport en plezier. Kan het leuker?

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Top groepen, top leden, top trainers, top activiteiten, ... reden genoeg, denk ik zo!

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Sporten is gezond, zeggen ze.



Tuur C., 17 jaar, geeft cadetten B

Hoe lang zit je al in de turnkring?

Al 12 jaar

Wat is je favoriete toestel?

Brug

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Salto uit de ringen

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnshow, altijd leuke sfeer, een grote taak en een beetje stress. Maar vooral een cool resultaat om trots op te zijn.

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Een hele toffe sfeer!



Laura, 21 jaar, geeft cadetten B

Hoe lang zit je al in de turnkring?

18 jaar

Wat is je favoriete toestel?

Balk!!!

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Radstand op de balk

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

KAMP!! Voor de sfeer, de spelletjes en het suuuuper lekker eten natuurlijk!

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Leukste leidingsploeg + leukste leden = leukste turnkring duh???



Jelle, 17 jaar, geeft gympluus

Hoe lang zit je al in de turnkring?

13 jaar

Wat is je favoriete toestel?

Brug

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Dubbele salto voorwaarts

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnshow voor de adrenalinekick

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Er is een goeie combinatie van turnen en plezier.

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Doe goed je best en maak plezier.



Tom, 47 jaar, geeft juniorees

Hoe lang zit je al in de turnkring?

7 jaar

Wat is je favoriete toestel?

Brug

Wat is de coolste turnoefening die je kan?

Fasttrack: rondat flik streksalto of dubbele salto uit de maxi

Wat is je favoriete activiteit van de turnkring en waarom?

Turnshow: supermachtig wat er vrijblijvend met velen gedaan wordt door en voor mekaar en elke show is anders.

Waarom is onze turnkring het leukste van het land?

Jong en oud heeft respect voor mekaar en er is plaats voor iedereen.

Heb je nog een boodschap voor je leden?

Nu op het moment: probeer nog wat kracht en lenigheid te doen, op het moment we terug volle kracht mogen gaan, dan zijn we er klaar voor!!!



Brevettendag

Of je het nu kon geloven of niet, op 9 mei konden we eindelijk weer een activiteit doen met de leukste turnkring van het land!!! Jaja dames en heren, het was onze enige echte brevettendag! Aangezien er een klein virusje de ronde doet, moesten we dit natuurlijk wel aanpassen aan de huidige maatregelen. In de voormiddag was het eerst aan de miniemen, cadetten A en cadetten B. Zij werden opgesplitst in groepen en konden turnen in de mooie turnhal 'De Sterre', buiten trampolinespringen of de powertrack onveilig maken! Om 12 u. werd er tijd gemaakt om een filmpje te maken voor onze geweldige Technisch Voorzitster Lise, die een ernstige tegenslag moet verwerken.

I LOVE D&V AND D&V LOVES LISE!!

Hopelijk wordt ze na het zien van deze boodschap snel weer beter want we missen haar allemaal ongelooflijk natuurlijk!



In de namiddag was het aan de oudere groepen, namelijk de scholieren en junioren. Hier waren de weergoden ons iets minder goed gezind want na een uur turnen brak de hemel open en begon het te regenen ... Maar hey, als jullie denken dat een beetje (veel) water onze stoere leden kunnen tegenhouden hebben jullie het mis, zelfs in de regen wilden ze er het beste van maken!

Het was dit jaar misschien zonder oefeningen en medailles maar jullie zijn allemaal winnaars! We willen, naast de leiding, ook onze fantastische leden bedanken om er nog steeds het beste van te maken en ons keer op keer zin te geven om te komen lesgeven!



Bossaball Club Mortsel

bossaball.d-en-v.be

Correspondentieadres: Jeroen Vande Castele, Van Dijkstraat 32, 2640 Mortsel



Vanaf wij meer informatie hebben over het volgend bossaballseizoen, kan je deze raadplegen op onze website <https://bossaball.d-en-v.be/> en via onze facebookpagina van Bossaball Belgium.

Volg zeker onze facebook en wie weet zien wij jou verschijnen op een van onze workshops!



Jolei

jolei.d-en-v.be

Correspondentieadres: Tim Follaets, Ganzenbollaan 10, 2550 Kontich

Beste leden en lezers

Op het moment dat ik dit voorwoordje schrijf, is het nog hopen dat de coronacijfers in de goede richting blijven gaan en we weer even kunnen versoepelen binnenkort. Dus hou nog even vol, dan kunnen we hopelijk in september terug van start gaan (en nu voor een volledig sportjaar)

Hier al even wat weetjes:

Alle leden die vorig jaar hun lidgeld **tijdig** hebben betaald, zullen dit jaar geen lidgeld moeten betalen.

Ons sportjaar start opnieuw in de week van 1 september. Wij voorzien net als vorig jaar, recreatievolleybal op maandag en vrijdag in de Minisporthal, damesturnen op dinsdag in De Sterre en training voor onze competitieploeg dames op woensdag in Den Drab wanneer zij geen thuismatch hebben. Onze herenploeg knalt zoals gewoonlijk op vrijdag het weekend in met een streepje volley-entertainment.

Verder zijn we nog steeds op zoek naar 2 bestuursleden. Het huidige bestuur (Dimitri/penningmeester, Ron/secretaris, Tim/voorzitter) hebben ervoor gekozen om ook volgend seizoen hun positie te behouden maar zouden graag de bestuursploeg zien stijgen naar een ploeg van 5 leden. Bestuursleden betalen geen lidgeld tijdens de jaren dat ze actief zijn in het bestuur 😊.

Hoe kan je deze bestuursfunctie zien:

- Wij vergaderen 1 keer om de 2 maanden (dit kan online)
- Je ontlast de huidige 3-vuldigheid door 1 taakje van hen over te nemen en op te volgen (dit neemt doorgaans niet meer dan 1 uur per maand in beslag)
- Meer is het niet ... => interesse? Mail: bestuur@jolei.d-en-v.be

Een mindere maatregel die er zou kunnen aankomen indien er zich geen 2 kandidaten melden voor maart '22, is dat het bestuur ermee stopt en er geen Jolei meer bestaat in het jaar 2022-2023 ... (dit zal van de omstandigheden afhangen einde seizoen 2021-2022).

Voila, dit was het nieuws in een notendop. Wij volgen alle nieuwe coronaregels op en brieven jullie nog voor aanvang van het seizoen. Voor de leden die hun lidgeld moeten betalen, de gegevens kan je vinden op de website!!!

Hou het veilig, geniet van wat mag en kan, en hopelijk tot snel.

Tim



Hout creaties



*maatwerk meubilair
vloeren deuren keuken badkamer
dressing
Tijdloos en eenvoudig op maat*

*Dirk Ivo
Heuvelstraat 72
2530 Boechout
ivodirk@gmail.com
0473723295*