



Turnkring Vrank en Vrij Hoevenen vzw

Turnzaal :
Secretariaat :

Pieter Jozef Tijsmanslaan 16 – 2940 Hoevenen
Uten-Kegels – Rode Hoevelaan 47 – 2940 Stabroek
Inge 0477/687.999 – Tim 0497/541.924

E-mail :
Website :

info@vrankenvrijhoevenen.be
www.vrankenvrijhoevenen.be

WELKOM

SEIZOEN 2024-2025



Beste lezer

Als u deze 'Welkom' in uw handen heeft, wil dat zeggen dat u of uw kinderen lid zijn of willen worden.

Met dit boekje willen we u wegwijs maken in de werking van onze turnkring. U krijgt informatie over

- de verschillende afdelingen en hun lesgevers
- de vzw en het bestuur
- de algemene richtlijnen en afspraken binnen onze vereniging
- de verzekering voor onze leden en sympathisanten
- enz..

Lees deze 'Welkom' aandachtig door, en leg het daarna niet te ver weg, want waarschijnlijk heeft u het in de loop van het turnseizoen nog wel eens nodig.

Doorheen het jaar bezorgen we u de laatste nieuwtjes via onze digitale nieuwsbrief. Deze wordt naar de verschillende emailadressen gestuurd die we van u in ons ledenbestand hebben. Belangrijk dus om het ons te laten weten wanneer uw emailadres wijzigt, zodat u op de hoogte kan blijven.

Onze website is ook een bron van informatie, surf dus af en toe eens naar www.vrankenvrijhoevenen.be !

U kunt ons ook vinden op sociale media.



@vrankenvrijhoevenen



www.vrankenvrijhoevenen.be



vrank en vrij Hoevenen vzw



@vrank.en.vrij

Liever persoonlijk contact? Aarzel dan niet iemand van de lesgevers of het bestuur aan te spreken.

Veel leesplezier en welkom in onze turnvereniging!



Als vereniging zijn wij aangesloten bij de Gymnastiekfederatie Vlaanderen, kortweg Gymfed (erkend door de Vlaamse overheid). Met meer dan 100.000 aangesloten leden uit bijna 300 sportclubs zijn zij de derde grootste sportfederatie in ons land. Gymfed ondersteunt haar clubs, met een uitgebreid pakket dienstverlening waaronder het (online) ledenbeheersysteem, een goede verzekering, GDPR, het kwaliteitslabel Q4gym, ethisch verantwoord sporten. Als club krijgen wij ook toegang tot verschillende technische lesprogramma's, opleiding en nascholing.

Wij zijn als sportvereniging ook erkend door de gemeente Stabroek en zitten als actief lid in de Stabroekse sportraad.



Inhoudstafel

Beste lezer.....	2
Inhoudstafel.....	3
Even voorstellen	4
Voorstelling Basisgroepen.....	6
KIDIES	6
GYMTOPIA	7
GYMKIDS	7
GYMTEENS MEISJES	7
GYMFIT JONGENS	7
AEROBICS	7
RETROGYM.....	8
TRAMPOLINE.....	8
FREERUNNING	8
Specialisatiegroepen.....	9
GYMTOPIA +.....	9
TUMBLING	9
TOESTELTURNEN.....	9
Uurrooster 2024-2025	10
Kledijlijn	10
Wie geeft waar les?	11
Algemene richtlijnen 2024-2025	12
Info verzekering	14
Wij zijn een 'VeeZetWee'	15
Beleidsplan 2022 - 2026	16
Trots op de Gymhal.....	17
Vzw Gymhal	17
Onderhoud en Poets.....	17
Ethisch en verantwoord sporten.....	18
Jaarkalender 2024-2025	19

GDPR

Sinds 2019 is er een verstrengde regelgeving rond privacy en databeheer. Wij hebben ons, samen met Gymfed, wettelijk in orde gesteld met de verplichtingen die we als vereniging hebben. Zo vindt u bijv. een privacyverklaring terug op onze website waarin we uitleggen hoe we de bescherming van uw gegevens aanpakken.



Even voorstellen

Onze turnkring werd opgericht in 1956, we bestaan dus al bijna 70 jaar.

Je kan bij ons terecht om op een leuke en recreatieve manier aan gymnastiek te doen. We bieden wekelijkse lessen aan voor kleuters, kinderen, jongeren en volwassenen. We hebben ook een aangepast aanbod voor kinderen met een beperking, nl. een afdeling G-Gym.

Iedereen is welkom in onze basisgroepen, er is geen instapniveau vereist. De Recrea-wedstrijdgroepen zijn enkel mogelijk na selectie, met uitzondering van gymtopia+.

Het seizoen start op 1 september, al kan je op elk moment instappen. Iedereen is welkom in onze basisgroepen, er is geen instapniveau vereist. Je bent welkom voor twee gratis proeflessen. De Recrea-wedstrijdgroepen zijn enkel mogelijk na selectie, met uitzondering van gymtopia+.

In onze basisgroepen, opgesplitst per leeftijd (op geboortjaar), bieden we 3 disciplines aan: gymnastiek, trampoline, freerunning.

Kleuterturnen

- Kidies (2,5 jaar - 2019)

Basis gymnastiek

- Gymtopia (2016-2017-2018)
- Gymkids (2013-2014-2015)
- Gymteens meisjes (2007 tot en met 2012)
- Gymfit jongens (tot en met 2009)
- Retrogym (tot en met 2006)

Basis trampoline

- Trampoline 1 (2013-2014-2015)
- Trampoline 2 (2007 tot en met 2012)

Freerunning

- Freerunning 1 (2013-2014-2015)
- Freerunning 2 (2010-2011-2012)
- Freerunning 3 (tot en met 2009)

Vanaf dit seizoen is er een aangepast aanbod voor personen met een mentale, auditieve, fysieke beperking en/of ASS

- G-gym (na intake)

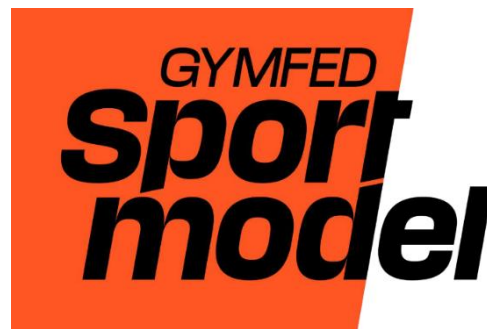
Wie liever enkel aan de algemene conditie werkt, kan terecht in de groep

- Aerobics (tot en met 2009)

Wij hebben ook 'specialisatiegroepen' waarbij we het recreatieve wedstrijdprogramma volgen:

- Gymtopia+ (1ste en 2de leerjaar)
- Recrea toestelturnen
- Recrea tumbling

De indeling in groepen is gebaseerd op het gymfed-sportmodel. Het [Gymfed-sportmodel](#) is gebouwd op zeven verschillende levensfasen en formuleert kenmerken van de sporter en aandachtspunten om de sporter een unieke, kwalitatieve en persoonlijke sportervaring te kunnen bieden. In het Gymfed-sportmodel staat de sporter centraal, net zoals zijn fysiek en mentaal welzijn tijdens het sporten.



Onze vertaling van het gymfed-sportmodel ziet er als volgt uit:

groepsverdeling per leeftijd														
	kleuters	1te lj	2de lj	3de lj	4de lj	5de lj	6de lj	1ste MB	2de MB	3de MB	4de MB	5de MB	6de MB	18+
Seizoen 2024-2025 >	2,5j-2019	2018	2017	2016	2015	2014	2013	2012	2011	2010	2009	2008	2007	2006
BASIS GYMNASTIEK	Kidies	Gymtopia			Gymkids			Gymteens - meisjes						
								Gymfit - jongens						
														Retrogym
											Aërobics			
FREERUNNING					FR1			FR2			FR3			
TRAMPOLINE					TRAMPOLINE 1			TRAMPOLINE 2						
RECREA		Gymtopia +	RECREA TT 1 - 2 en TT+ RECREA TU 1 - 2 - 3 en TU+											
G-GYM	NA INTAKE													



Jaarlijks organiseert de Gymfed in de topsporthal in Gent een kaderweekend, met een ruim en gevarieerd aanbod aan vormingen in alle disciplines en niveaus.

Wij nemen steeds met een hele delegatie van lesgevers en bestuursleden deel, sommigen zelfs een heel weekend inclusief overnachting (en een feestje) in de Gentse binnenstad.

Ook dit jaar belooft het weer een leerrijk, boeiend en plezant weekend te worden.

Voorstelling Basisgroepen

KIDIES

2,5jaar tot en met 5 jaar (=geboortjaar 2019)

Onze kleuters werken vooral aan de algemene bewegingsopvoeding die een positieve invloed heeft op de ontwikkeling, zowel psychomotorisch als sociaal.

Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de lessen komen de fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod in een aantrekkelijk lesprogramma op maat van je kleuter.

Naast de algemene bewegingsvaardigheden is er uiteraard aandacht voor de typische basis van de gymnastiek, zoals een koprol, evenwichtsoefeningen op de bank en de balk, zwaaien aan het rek, enz.



Ons kleuteraanbod is gebaseerd op de volgende 2 erkende kleuterbewegingsprogramma's:



**Wij zijn erkend als MULTIMOVE sportclub
Onze lesgevers hebben hiervoor bijkomende
opleidingen gevolgd.**

Multimove biedt 3- tot 8-jarige kinderen een gevarieerd bewegingsprogramma aan, waarin de focus op de algemene ontwikkeling van vaardigheden ligt. Tijdens uitdagende bewegingssituaties in de Multimovelessen komen de 12 fundamentele bewegingsvaardigheden aan bod. Dit zijn ze alle 12: dribbelen, glijden, heffen en dragen, klimmen, roteren, slaan, springen en landen, trappen, trekken en duwen, vangen en werpen, wandelen en lopen, en zwaaien. Stuk voor stuk basisvaardigheden die een kind op jonge leeftijd moet verwerven om de motorische ontwikkeling te prikkelen en bevorderen. Multimove onderstreept het belang van een brede motorische ontwikkeling en kan de start betekenen van een gezonde en levenslange sport- en bewegingsparticipatie. Plezierbeleving staat hierbij centraal.



**Kidies is het kleuterprogramma van Gymfed.
Onze lesgevers hebben hiervoor bijkomende
opleidingen gevolgd.**

Samen streven we ernaar kinderen op een toffe en kwaliteitsvolle manier te laten bewegen, waarbij ze op ontdekking kunnen gaan, openbloeien, zelfvertrouwen ontwikkelen, plezier beleven en leren.

Kidies biedt leuke en gevarieerde lesinhouden aan in verschillende domeinen. Hiermee wordt zowel de algemene motorische ontwikkeling (springen, lopen, vangen, heffen, trappen, duwen, ...) van de kinderen gestimuleerd alsook leren ze hun eerste gymnastiekvaardigheden (koprol, zwaaien, rad, ...).

Kleuterturnen met Kidies vormt zo de perfecte voorbereiding om na de kleuterklas gymnastiek te blijven beoefenen, of dient als sterke basis voor andere sporten.

GYMTOPIA

(2016-2017-2018)

In deze turngroep leren de kinderen de eerste stappen en basis van het turnen. Tijdens de lessen leren ze spelenderwijs al vele turnoefeningen kennen op de verschillende toestellen, met aandacht voor elk kind en hun kunnen. Onze club gebruikt hierbij Gymtopia, het sporttechnisch programma van Gymfed voor deze leeftijd.

Het programma bestaat uit 9 verschillende bewegingsfamilies (zwaaien, hangen, evenwicht,...), wordt gesymboliseerd door een dier en onderverdeeld in 4 verschillende oefeningen/levels.

Meer info op

<https://www.gymtopia.be/voor-ouders/turnen-met-gymtopia>



GYMKIDS

(2013-2014-2015)

De lesgevers variëren hun lessen zo veel mogelijk voor deze toffe bende. De oefeningen zijn aangepast op het niveau van de kinderen zodat iedereen uitgedaagd blijft, maar een loop- of tikspelletje mag uiteraard niet ontbreken. Turnen met behulp van een spel, zoals memory en ganzenbord, het kan allemaal in deze groep.

Onze club gebruikt het recrea-programma van de Gymfed: Gymstars .

Onze lesgevers gebruiken het voor het aanleren van bewegingen en de opvolging van de gymnast.

U vindt alle informatie op www.gymstars.be of bij onze lesgevers.



GYMTEENS MEISJES

(2007 –2012)

Onze Gymteens leren en trainen in een aangename sfeer met vrienden. Bewegen en plezier staan daarbij centraal. Ze streven naar een goede uitvoering van de oefeningen, maar nieuwe turnelementen komen zeker ook aan bod. Zo kan iedere tiener zichzelf verbeteren op eigen tempo.

GYMFIT JONGENS

(2012 of eerder)

Er wordt op alle toestellen geturnd op het eigen niveau, basisoefeningen worden verder afgewerkt of onderhouden, naar ieders wil en durf worden nieuwe moeilijkere oefeningen stap voor stap aangeleerd. Je goedvoelen, plezier beleven onder vrienden in één van je favoriete bezigheden staat centraal.

AEROBICS

(2008 of eerder)

Met de muziek op werken aan de conditie en de spieren versterken, kortom een total body workout, is de wekelijkse input van deze lessen. Je hoeft niet sportief te zijn om deel te nemen. In de lessen is er aandacht aan heteigen kunnen en eventuele kwetsuren. Om de lessen een goede variatie mee te geven beschikken we in de zaal over gevarieerd materiaal zoals fitballen, gewichten, rekbanden, springtouwen,

RETROGYM

(2006 of eerder)

Ben je trainer in onze club of een andere club? Wil je je conditie op peil houden? Ben je al een tijdje gestopt maar je mist toch de gymnastieksport? Wil je graag terug een uurtje turnen? Dan kan je in onze gymhal terecht voor een uurtje gezellig turnen op eigen tempo!

TRAMPOLINE

- TR1 = 2013-2014-2015
- TR2 = 2010-2011-2012

Deze groepen richten zich op het trampoline springen. Niet de gewone tuintrampoline maar de kinderen kunnen zich uitleven op de mini, dubbele mini en maxi trampoline. Ze draaien rond de verschillende lichaamsassen, met aandacht op vormspanning en lichaamscontrole krijgen ze een goede basis is technische uitvoering van de verschillende oefeningen.



FREERUNNING

- FR1 = 2013-2014-2015
- FR2 = 2010-2011-2012
- FR3 = Volwassenen (2009 en eerder)

Bij freerunning overbrug je obstakels op een efficiënte of creatieve manier. Freerunning kent namelijk geen obstakels. Het zijn mogelijkheden om allerlei tricks mee te doen. We hebben in onze lessen aandacht voor

- Creativiteit: in bewegingen, in de 'circuits en oefeningen', en in de uitvoering
- Progressie: steeds meer en beter controle krijgen over je bewegingen en sprongen



G-gym:

Hier gaan we voor een brede doelgroep: kinderen/jongeren van 6-12 jaar met een mentale beperking, auditieve beperking, fysieke beperking en/of ASS. We spelen in op de noden van de gymnasten zelf. Maar dat neemt niet weg dat we ook gebruik maken van de gymnastische programma's aangeboden door Gymfed, zoals Kidies, Gyntopia, Gymstars, ... Iedereen is welkom na een intakegesprek met de trainers.

Met steun van **SPORT.
VLAANDEREN**

Specialisatiegroepen

De leden voor de specialisatiegroepen worden geselecteerd, met uitzondering van gymtopia+. Meer info hierover vraag je best aan de lesgevers. Van de leden van de specialisatiegroepen verwachten we een stevige discipline en doorzettingsvermogen om te (blijven) groeien in onze sport.

GYMTOPIA +

Kinderen van het 1^{ste} en 2^{de} leerjaar (2017-2018) die graag een keertje extra komen turnen, mogen hiervoor inschrijven. De basis voor deze lessen is het Gymtopia programma van onze federatie. Hier wordt aan de jonge kinderen nog een breed aanbod ingezet over alle gymnastiekdisciplines (tumbling, toestelturnen, trampoline en acro). Aan het einde van het 2^{de} leerjaar wordt er gekeken welke gymnasten er een goede basis hebben voor een of meerdere van de specialisaties om eventueel hierin verder te groeien.



TUMBLING

Leden met een goede basis en een tikkeltje talent kunnen in deze afdeling verder groeien. Hier wordt de nadruk gelegd op het sporttechnische aspect van elementen. Na een goede opwarming, werken de gymnasten aan tal elementen als rondat, flikflak, overslag, salto, ... op de airtrack of tumblingbaan. Elk seizoen doen deze groepen ook mee aan enkele wedstrijden op recreatief niveau. We werken met 3 groepen, gebaseerd op leeftijd en niveau.

TOESTELTURNEN

In deze groepen hebben we het doel om met de gymnasten een stapje verder te gaan. Dit doen we aan de verschillende damestoestellen. Een groot deel van de les wordt gespendeerd aan houdingsscholing, krachttraining en het verbeteren van de lenigheid. Deze fysieke voorbereiding wordt op een creatieve manier aangebracht. Tijdens de kern van de les worden nieuwe, meer gevorderde, elementen aangeleerd of verfijnd. Hiervoor wordt het programma voor recreawedstrijden, opgesteld vanuit Gymfed, als basis gebruikt. Er wordt sterk ingezet op de talenten van gymnasten. Zo'n twee keer per jaar doen deze groepen ook mee aan een wedstrijd op recreatief niveau.

We werken met 2 groepen, rekening houdend met leeftijd en de wedstrijdnormen van Gymfed:

- Groep 1: opgelegd werk tijdens wedstrijden
- Groep 2: vrij werk tijdens wedstrijden



Uurrooster 2024-2025

Deze gegevens zijn van augustus 2024 – eventuele wijzigingen worden tijdens het seizoen via onze website gecommuniceerd.

!!! De groepen in het oranje zijn nieuwe of gewijzigde groepen tegenover vorig seizoen !!!

DAG	UUR	AFDELING	VOOR WIE	CONTACTPERSOON	
MA	18.45 - 20.15	RECREA TT+	selectie	Inge	0477/687.999
	19.00 - 20.00	TRAMPOLINE 1	2013-2014-2015	Sam	0492/507.133
	20.00 - 21.00	TRAMPOLINE 2	2007-2012	Sam	0492/507.133
DI	18.45 – 20.00	GYMKIDS	2013 - 2014 - 2015	Sinne	0470/456.905
WOE	14.30 – 15.30	KIDIES	2,5 - 2019	Kathleen G	0498/251.571
	15.30 – 17.00	RECREA TT1	selectie	Inge	0477/687.999
	17.00 – 18.30	RECREA TU +	Selectie	Inge	0477/687.999
	17.00 – 18.15	GYMTEENS MEISJES	2007-2012	Kathleen vB	0499/200.593
	19.00 – 20.15	GYMFIT JONGENS	2012 - eerder	Danny	0476/692.331
	20.00 - 21.00	AEROBICS	2009 - eerder	Kathleen vB	0499/200.593
	18.15 - 19.30	FREE RUNNING 1	2013 – 2014 -2015	Gunnar	0456/541.831
	19.30 - 20.45	FREE RUNNING 2	2010 - 2011 - 2012	Robbe	0473/171.792
DO	20.45 – 21.45	RETROGYM	2006 – eerder	Gunnar	0456/541.831
	18.45 – 20.00	GYMTOPIA	2016 - 2017 - 2018	Heidi	0473/866.374
	20.00 - 21.30	RECREA TT2	Selectie	Inge	0477/687.999
VRIJ	21.15 - 22.30	FREE RUNNING 3	2009 - eerder	Robbe	0473/171.792
	9.00 - 11.00	RECREA TU 3	selectie	Veerle	0472/421.152
ZA	9.30 - 11.00	RECREA TU 1	Selectie	Marjan	0468/276.851
	09.30 - 11.00	GYMTOPIA +	2017 - 2018	Carolien	0468/278.344
	11.00 - 12.00	G-GYM	Na intake	Dagny	0492/800.793
	11.30 - 13.00	RECREA TU 2	selectie	Inge	0477/687.999

Kledijlijn

We hebben sinds 2023 ook een kledijlijn.
Onze lesgevers schitteren in deze kledij,
zowel tijdens de lessen als op wedstrijden.
Voor de wedstrijdgymnasten is een
clubtrainer verplicht.

Alle andere leden zijn vrij om kledij van onze
vereniging aan te kopen.
Bestellen doe je via onze website!



Wie geeft waar les?

Deze gegevens zijn van augustus 2024 – eventuele wijzigingen worden tijdens het seizoen via onze website gecommuniceerd.

Afdeling	Team
KIDIES	Kathleen G, Dagny, Ingeborg, Sabbe, Lotte, Nele
GYMTOPIA	Heidi, Gitte, Eva, Carolien, Emma, Lotte, Yenthe
GYMTOPIA +	Carolien, Emma
GYMKIDS	Sinne, Marthe
GYMTEENS MEISJES	Kathleen vB
GYMFIT JONGENS	Danny
RETROGYM	Gunnar
AEROBICS	Sigrid, Kathleen vB
G-GYM	Dagny, Kathleen G, Heidi
FREE RUNNING 1	Gunnar, Sabbe, Jaimé
FREE RUNNING 2	Robbe, Ivan, Sam, Tibo
FREE RUNNING 3	Robbe, Gunnar, Milenco
TRAMPOLINE 1	Sam, Nick, Bo
TRAMPOLINE 2	Sam, Nick
RECREA TT1	Inge, Kathleen G., Sinne, Marthe
RECREA TT2	Inge, Karen
RECREA TT+	Inge, Karen, Dirk
RECREA TU 1	Marjan, Hanne, Fran, Marie, Luna
RECREA TU 2	Inge, Gitte, Stien, Eva, Nick
RECREA TU 3	Veerle, Ruben, Carolien, Marjan
RECREA TU+	Inge, Ineke

Algemene richtlijnen 2024-2025

Onderstaande algemene richtlijnen zijn opgesteld om

- de lessen ordelijk te laten verlopen
- de veiligheid in en om de turnzaal te garanderen
- de kwaliteit van de lessen te bevorderen.

Als (ouder van een) lid van onze vereniging wordt je geacht deze algemene richtlijnen te kennen en na te leven.

Deze algemene richtlijnen werden besproken en goedgekeurd op de Algemene vergadering van de vzw Turnkring Vrank en Vrij Hoevenen op 1 mei 2024.

1. ALGEMEEN

- 1.1. Elke sporter neemt zoveel mogelijk deel aan de lessen activiteiten van de club of waaraan de club deelneemt.
- 1.2. Er is een totaal rookverbod in heel het gebouw
- 1.3. In de inkomhal, op de trap en in de gangen:
 - Wordt er niet gespeeld
 - Wordt er niet gegeten of gedronken
 - Kom je niet met zijwielen (steps, skatebord, rollerblades, ...)
 - Blijf je niet rondhangen
- 1.4. Eten en drinken:
 - Sporters mogen in de kleedkamer beperkt iets eten of drinken.
 - In de gymhal/danszaal is water toegelaten. Sporters plaatsen hun drinkbus in de voorziene bak.
- 1.5. Schoeisel:
 - De danszaal en de vrije zone van de gymhal betreed je enkel met binnen sportschoenen die geen strepen nalaten op de vloer.
 - De zone met matten en turnmateriaal betreed je enkel met blote voeten, sokken of specifieke gymschoenen met zachte, flexibele zool.
- 1.6. De trainers zijn verantwoordelijk voor het toezicht in de zaal
- 1.7. Je volgt de instructies van de trainers en verantwoordelijken van de vzw Gymhal op.

2. VÓÓR DE LES

- 2.1 Indien je niet aanwezig kan zijn, verwittig dan tijdig uw lesgever(s) (en vermijd zo uitsluiting – zie verder)
- 2.2 Sporters zijn tijdig aanwezig zodat ze zich rustig kunne omkleeden in de kleedkamer en de lessen stipt kunnen beginnen. Ga eventueel ook nog naar het toilet, zodat dit niet direct tijdens de les moet gebeuren.
- 2.3 Bij kinderen jonger dan 8 jaar en G-gymmers mag je als ouder/begeleider je kind tot in de kleedkamer begeleiden. Kleedkamer 7 is voor jongens, kleedkamer 8 voor meisjes. Kleedkamer 9 is ook voor meisjes/sporters, hier zijn geen ouders toegelaten.
- 2.4 Je wacht als sporter in de kleedkamer of gang, tot je trainer je toelating geeft in de gymhal/danszaal te komen

3. TIJDENS DE LES

- 3.1 Sporters zetten zich tijdens de les ernstig in en volgen de instructies van de trainers
- 3.2 Toeschouwers mogen de zaal of kleedkamer niet betreden tijdens de lessen.
- 3.3 Waardevolle voorwerpen kunnen in een voorziene bak meegenomen worden tot aan de sportzone.

4. NA DE LES

- 4.1 Ouders zijn op het einde van de les aanwezig. Ze wachten hun kinderen op in de gang of buiten, NIET in de zaal of de kleedkamers.
- 4.2 De ouders zijn zelf verantwoordelijk voor het toezicht op hun kinderen in de gang, de WC en de kleedkamers. De lesgevers zijn enkel verantwoordelijk voor het toezicht in de zaal.

5. KLEDIJ en toebehoren

- 5.1. Je draagt gepaste sportkledij (afhankelijk discipline)
- 5.2. Naargelang de afdeling kan specifieke kledij worden gevraagd (wordt apart gecommuniceerd). Bijvoorbeeld een maillot voor specialisatiegroepen, of een zwart shortje bij de kleuters
- 5.3. Gelieve in alle kledij uw naam aanbrengen.
- 5.4. Het haar van gymnasten is netjes bij elkaar
- 5.5. Juwelen en dergelijke worden uitgedaan (festival)armbandjes mogen bedekt worden met een polszweetbandje.
- 5.6. Sporters blijven verantwoordelijk voor eigen kledij en materiaal.

6. LIDGELD

- 6.1. Ieder lid betaalt het door de vereniging vastgestelde lidgeld.
- 6.2. Nieuwe leden krijgen eerst 2 gratis proeflessen.
Indien ze beslissen om lid te worden, dienen ze het lidgeld vóór de 3^{de} les te betalen.
- 6.3. In het basislidgeld is de aansluiting bij de club en Gymfed inbegrepen
Het basislidgeld bedraagt:
 - 100 euro voor wie inschrijft en betaalt tussen 15/06 en 31/12/2024
 - 65 euro voor wie inschrijft en betaalt tussen 1/1 en 30/03/2025
 - 40 euro voor wie inschrijft en betaalt tussen 1/4 en 30/06/2025
- 6.4. Een toeslag wordt aangerekend per groep:
 - Basisgroep: 25 euro
 - Gymtopia + : 40 euro
 - Recrea toestelturnen : 40 euro
 - Recrea toestelturnen + : 30 euro
 - Recrea tumbling : 50 euro
 - Recrea tumbling + : 30 euro
- 6.5. Vanaf 4 groepen wordt een korting van 10% gegeven op de toeslag van de groepen.
- 6.6. Het lidgeld voor het seizoen dient betaald te worden op rekeningnummer BE64 9611 8111 4452 met vermelding 'lidgeld + naam + afdeling(en)'
- 6.7. Uitzonderlijk kan het bestuur beslissen het lidgeld te verminderen, en dat tot minimaal 30 euro.
- 6.8. Leden die hun lidgeld niet betaald hebben, mogen niet (meer) deelnemen aan de lessen.
- 6.9. Betaalde lidgelden worden niet terugbetaald.
- 6.10. Gezinnen voor wie de betaling van het lidgeld in zijn geheel moeilijk is, kunnen schriftelijk (of per mail) een uitzondering aan het bestuur aanvragen. De informatie wordt enkel binnen het bestuur en als 'vertrouwelijk' behandeld.
- 6.11. Bestaande leden (en andere gezinsleden) hebben tot 1/7/2024 voorrang op nieuwe leden.

7. UITSLUITING VAN LEDEN

Leden die zich agressief gedragen of de les ernstig verstoren kunnen tijdelijk of definitief uitgesloten worden van deelname aan de lessen.

1. Een eerste ernstige inbreuk wordt bestraft met één week schorsing
2. Een tweede ernstige inbreuk wordt bestraft met 2 weken schorsing
3. Na een derde ernstige inbreuk zal het bestuur zich beraden over een definitieve uitsluiting van de sporter.

Klachten of ideeën kunnen steeds aan de Raad van Bestuur bezorgd worden.

OPGELET!

Sporters die 4 weken afwezig zijn zonder enige info, zullen door ons gecontacteerd worden.
Sporters die 8 weken afwezig zijn zonder enige info, kunnen uitgesloten worden. Zo creëren we plaats voor de geïnteresseerden die ook willen komen sporten en op de wachtlijsten staan.

Info verzekering

Zoals in de voorstelling verteld, bent u als lid of sympathisant verzekerd via een groepspolis van onze federatie Gymfed. Sinds juni 2011 werkt de Gymfed daarvoor samen met Ethias – polisnr 45.262.250.

De polis en alle andere info vind je terug op

<https://www.gymfed.be/verzekeringen> .



Wij hebben een verzekering voor lichamelijke ongevallen, geldig voor

- alle leden en vrijwilligers
- alle niet-leden bij sportpromotionele activiteiten

Daarnaast hebben wij ook een verzekering burgerlijke aansprakelijkheid (BA), geldig voor:

- de club
- de leden van de club
- de vrijwilligers niet-leden
- de niet-leden bij sportpromotionele activiteiten

Hieronder enkele belangrijke aandachtspunten!

1. Wat te doen bij een ongeval

Stap 1: Aangifteformulier invullen (samen met de lesgever/ouders)

- Aangifteformulier vind je op de website van de Gymfed of in onze turnzaal

Stap 2: Aangifteformulier binnen de 5 dagen aan het secretariaat bezorgen

- Dit formulier moet binnen de 8 werkdagen door de clubsecretaris aan Ethias bezorgd worden

Stap 3: Slachtoffer en clubsecretaris krijgen een bewijs van ontvangst

- Ethias zal rechtstreeks het dossier opnemen en opvolgen



2. Belang van juiste informatie

Als club zijn wij graag op de hoogte van de meest correcte informatie over onze leden. Maar zeker als het ooit tot een verzekeringskwestie komt, is het belangrijk dat alles in orde en actueel is. Daarom de volgende oproep:

- Vul de nodige formulieren volledig en duidelijk in, en bezorg deze zo snel mogelijk aan het secretariaat.
- Als er iets wijzigt (verhuis, GSM-nummer, ...), geef dat dan onmiddellijk door aan de lesgevers en/of het clubsecretariaat
- Als je vragen hebt, aarzel dan niet ons te contacteren.
- Als er rechtstreeks contact is met de Gymfed, hou ons dan op de hoogte aub, zo vermijden we misverstanden en dubbel werk.

Wij zijn een 'VeeZetWee'

Wat is dat, Vee-Zet-Wee? VZW staat voor 'Vereniging Zonder Winstoogmerk'. Dat wil zeggen dat winst maken voor onze turnkring geen doel is. Ons doel is zoveel mogelijk kinderen, jongeren en volwassenen laten bewegen, turnen en/of dansen, ...

Omdat we een vzw zijn, wordt de Turnkring voor heel wat zaken beschouwd als 'rechtspersoon'. Hierdoor kan de Turnkring dingen doen die een normaal persoon doet: eten en drinken kopen, iets bouwen, een rekening bij de bank hebben, enz. . En dat is heel handig, want anders moet er altijd iemand 'persoonlijk' (op naam) dat soort zaken doen, en dat houdt heel wat risico's in voor die ene persoon (= persoonlijk aansprakelijk en aanspreekbaar voor contracten die voor de turnkring zijn aangegaan bijv.).

Onze vzw gaat al jaren mee

Onze Turnkring is al sinds 1980 zo'n vzw. Onze basisafspraken rond de vzw staan in onze statuten. Zij bepalen o.a. wie de leden zijn, hoe een bestuur verkozen wordt, welke boekhouding we voeren, enz. U kan onze statuten bekijken via de website of opvragen bij onze secretaris.

Leden en Leden is twee

Omdat we zo'n vzw zijn, en een vzw bestaat uit 'leden', werken we met 2 soorten leden in onze turnkring.

Je hebt enerzijds onze 'toegetreden leden', wat alle leden zijn die bij ons komen sporten en dus lidgeld betalen. Daarnaast heb je de 'effectieve leden', die lid zijn van onze vzw. Dit zijn alle mensen die in de algemene vergadering (AV) van onze vzw zitten (zie verder!).

De vzw-structuur

Onze vzw bestaat uit een Algemene Vergadering (AV) en een Raad van Bestuur (RvB).

De **Algemene Vergadering** is eigenlijk de grootste groep mensen. Onze AV bestaat uit alle lesgevers en alle mensen die zich kandidaat stellen om in die AV te zitten (ouders, sympathisanten). Zij komt minstens 2 keer per jaar samen, één keer in het najaar en één keer in het voorjaar.

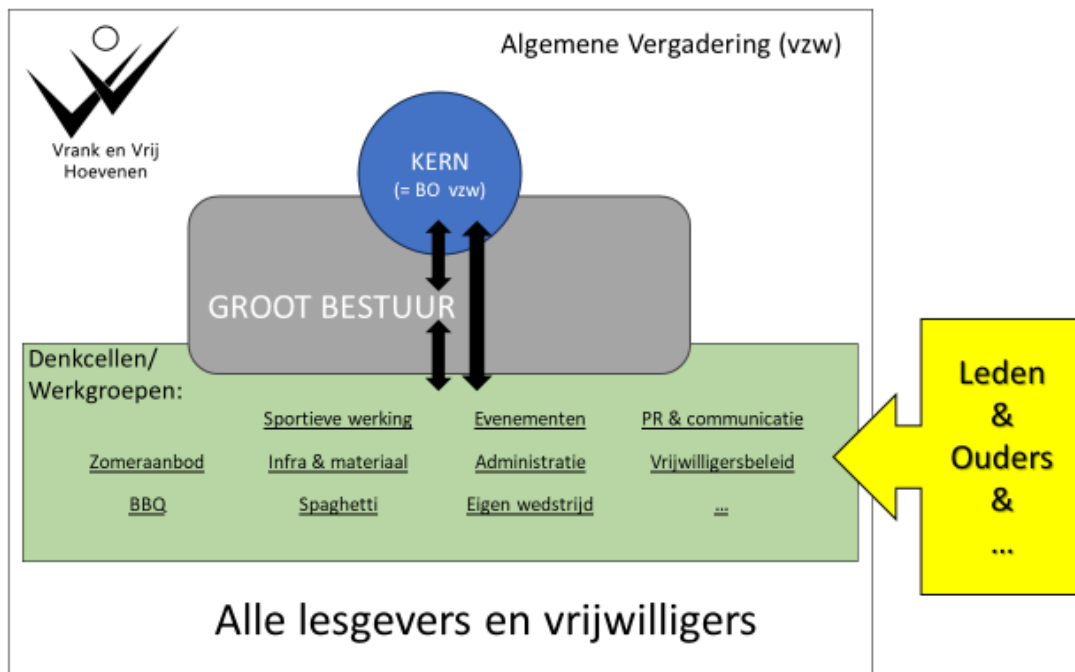
De AV is de belangrijkste groep. Zij beslissen over de 'wettelijke' en 'algemene' zaken. Zo bepalen zij vast wie er allemaal in de vzw zit en verkiezen ze het bestuur. Ze keuren ook de boekhouding en begroting goed. Enz.

Binnen onze kring is de AV ook de groep met wie we de concrete regels en afspraken per seizoen maken: het lidgeld, de grote activiteiten, het lessenrooster en lesgeversverdeling, enz..

Het **Bestuursorgaan** is een kleine groep mensen die instaan voor de dagdagelijkse werking en opvolging van onze organisatie. Zij komen maandelijks samen. In dit bestuursorgaan zitten o.a. Kathleen Van Bakel (voorzitter), Tim Uten (Secretaris), Kathleen Gijsen en Yana Holsters.

Organogram

Naast de wettelijke structuur/organen, hebben we ook nog heel wat werkgroepen, denkcellen, een groot bestuur, enz. Deze zijn weergegeven in volgend figuur:



Het groot bestuur komt 2-maandelijks samen ter ondersteuning van zowel kernbestuur als werkgroepen en denkcellen. Dit is een groep van ongeveer 10 personen.

De werkgroepen/denkcellen hebben een duidelijk thema of activiteit. De samenstelling en werking ervan is afgestemd op dat thema of die activiteit.

**WIJ ZIJN DUS OP ZOEK NAAR LEDEN EN OUDERS
DIE IN EEN WERKGROEP OF DENKCEL WILLEN HELPEN.
LAAT HET ONS WETEN VIA info@vrankenvrijhoevenen.be
OF SPREEK IEMAND VAN HET BESTUUR AAN!**

Beleidsplan 2022 - 2026

Naast de dagdagelijkse werking, zijn we als club ook bezig met het beleid op middellange termijn. Elke 4 jaarschrijven we een beleidsplan. Daarin staan we even stil bij onze missie en visie, en formuleren we een aantal doelstellingen en acties waar we de komende jaren rond willen werken.

In het huidige beleidsplan hebben we, op basis van een grondige analyse en bevraging bij lesgevers, leden en ouders, de volgende hoofdthema's gekozen:

- Identiteit: we behouden onze eigenheid als recreatieve club met familiaal karakter ook na de overstap naar de Gymhal.
- Communicatie en PR: we zetten verder in op heldere en transparante communicatie. Daarnaast streven we naar het verder promoten van onze club.
- Organisatie en werking: we werken in openheid samen met onze partners, leden en ouders. Op kwaliteit van de lessen en de werking wordt blijvend ingezet.

Trots op de Gymhal

De bouw van een Gymhal, samen met een nieuw (kleuter)gebouw aan de Rekke in Hoevenen, is in augustus 2021 gestart. Een jaar later, namelijk in de zomer 2022, was de ruwbouw/buitenkant af. In het najaar van 2022 werd het gebouw ook binnenin afgewerkt en kon er aan de inrichting van de gymhal begonnen worden. In het voorjaar van 2023 ging de firma Eurogym aan de slag om van een lege zaal een mooie gymhal te maken. Zij waren net op tijd klaar voor de officiële opening van de gymhal op vrijdag 21 april 2023.



Vzw Gymhal

Voor de inrichting en het beheer van de nieuwe gym- en danszaal, is een nieuwe vereniging opgericht, nl. vzwGymhal De Rekke. Vzw Gymhal de Rekke werd op 30/8/2022 opgericht door de gemeente Stabroek, turnkring Edelweiss vzw en onze turnkring.

Vanuit onze turnkring nemen we een actieve en trekkende rol op binnen de nieuwe vzw Gymhal De Rekke. Zo is Tim Uten de verantwoordelijke voor het Dagelijks bestuur, dat zal instaan voor de dagdagelijkse taken en opvolging van de werking in het gebouw zelf. Daar zal nauw voor samengewerkt worden met de andere turnkring, de school en de gemeentelijke diensten.



P.J. Tijsmanslaan 16, 2940 Hoevenen

www.gymhalderekke.be

Samenwerkingsverband van:



Turnkring Vrank en Vrij Hoevenen



Gemeentelijke basisschool
de rekke



zoekt een vrijwilliger met

schoonmaaktalent



Wil jij op vrijwillige basis instaan voor de schoonmaak
van onze gymhal en danszaal?
Dan ben **jij** wie we zoeken!

Onderhoud en Poets

Net zoals in onze oude zaal, dragen we zeer goed zorg voor onze zalen en materialen.

Een werkgroep van lesgevers en ouders komt hiervoor af en toe samen.

Daarnaast organiseren we ook regelmatig een poets- en werkdag.

Ben jij een handige Harry of een propere Linda,
en wil je hier mee je schouders onder zetten,
laat het dan even weten via gymhalvzw@derekke.be
of spreek iemand van de vzw aan .

Ethisch en verantwoord sporten

Op 24 september 2004 werd in Gent onderstaande Panathlon Verklaring over 'Ethiek in de Jeugdsport' voorgelegd en goedgekeurd. Deze Verklaring wordt nu wereldwijd uitgedagen door Panathlon International met het verzoek tot ondertekening en concrete invulling. Ook de Gymfed en al zijn aangesloten clubs (ook wij dus) ondertekenen deze verklaring.

Via preventie en sensibilisering wil Gymfed het thema gezond en ethisch sporten onder de aandacht brengen van haar clubs en leden. Zo is er de campagne "Gymtastisch sporten, daar staan we voor", waar Gymfed inzet op een gezond en ethisch sportklimaat in de club- en topsportwerking. Gymfed streeft er naar dat alle sporters een correcte ondersteuning en begeleiding krijgen en dat er zorg is voor integriteit, een doelstelling waar we samen aan kunnen werken.

Een andere maatregel is een onafhankelijk aanspreekpunt integriteit (API) in elke club. Een API is een laagdrempelig aanspreekpunt, een vertrouwenspersoon voor sporters, ouders, trainers of andere betrokkenen met een vraag, vermoeden of klacht rond mogelijk grensoverschrijdend gedrag. Deze persoon draagt er mee zorg voor dat het beleid voldoende aandacht geeft aan preventie van en omgaan met grensoverschrijdend gedrag.

Onze API is Jeroen Heylen (lid algemene vergadering vzw).

Je kan hem steeds bereiken via mail: api@vrankenvrijhoevenen.be



Tenslotte onderschrijven al onze lesgevers, bestuurders en vrijwilligers ook jaarlijks de 'Gedrags- en ethische code voortrainers ter bevordering van veiligheid, gezondheid en welbevinden'. Samen met het recent verplichte attest voor goed gedrag en zeden, zorgt dit ervoor dat we als turnkring onze lesgevers echt wel screenen, aanspreken en bewust maken van het belang aan ethisch en verantwoord sporten.

Alle info over dit onderwerp vind je ook op <https://www.gymfed.be/gezondenethischsporten/initiatieven>



Wij zijn trots dat we in 2022 opnieuw het kwaliteitslabel Q4GYM hebben behaald.

We behaalden een score van 92% na een volledige audit van onze organisatie.

Jaarkalender 2024-2025

Naast de wekelijkse lessen organiseren we ook een aantal activiteiten doorheen ons werkingsjaar, waar u en uw familie, vrienden en kennissen van harte welkom zijn.



ONTHAALWEKEN	Eerste 2 weken van het jaar
Infomoment kidies	18 september 2024
Tweedehandsverkoop	30/09 – 06/10/2024
Herfstvakantie = geen les*	28/10 tem 3/11/2024
Gymgala	14 december 2024
Kerstvakantie = geen les*	23/12 tem 05/01/2025
Krokusvakantie = geen les*	03/03 tem 09/03/2025
Spaghetti avond	15 maart 2025
Paasvakantie = geen les*	07/04 tem 21/04/2025 (paasmaandag)
Brevettendag	27 april 2025
BBQ	28 juni 2025
Zomervakantie	01/07 tem 31/08/2025

* Zoals u kan zien begint een schoolvakantie op maandag, het weekend ervoor is het in principe dus nog les.

Ook op de volgende feestdagen is er geen les:

11/11/2024, 01/05/2025, 29-30/5/2025, 08-09/06/2025

! Uitzonderingen per groep kunnen steeds, maar worden tijdig gecommuniceerd via leden, website ...

Tijdens de zomervakantie organiseren we ook sportkampen!





Onze dagdagelijkse werking is enkel haalbaar
dankzij de vrijwillige inzet van superveel
mensen.

Wij willen alle lesgevers en bestuursleden danken voor hun inzet en energie,
om zich een heel jaar in te zetten voor onze leden én onze vereniging.

Wij willen alle andere vrijwilligers die ons doorheen het jaar helpen en steunen
(tappers, op activiteiten, enz...) nog eens van harte bedanken!

En wij willen u bedanken voor het vertrouwen in ons als
club, om uw kind aan ons toe te vertrouwen
zodat hij/zij kan komen genieten van turnen, freerunnen, bewegen.

BEDANKT

