

Nieuwsbrief

Voorwoord van de voorzitter:

En zo zijn de lessen alweer een aantal weken aan de gang. Sterker nog, de herfstvakantie staat alweer voor de deur!

We hebben een aantal veranderingen gemaakt binnen de vereniging.

- Zo is er een nieuwe Streetdance groep gestart voor volwassenen op maandagavond. O.l.v. Francisca van Hoesel dansen (en lachen) de volwassenen heel wat af!
- De recreatiegym is veranderd naar 2x een uur. Zo kon de groep gesplitst worden, waardoor er meer aandacht en tijd voor de kinderen ontstond.
- De wedstrijdgroep is aanzienlijk gegroeid! Ontzettend gaaf om te zien hoe het inmiddels een grote groep genoemd mag worden.
- Djèstiek heeft een uur ingepland voor de wedstrijdgroep meiden.

Naast veranderingen zijn er ook groepen, die stilletjes en heel stabiel verder gaan.

- Kleuters/peuters doen het gewoon heerlijk
- Bodyfit is en blijft een fijne groep die wekelijks hard aan de gang is.
- Streetdance Let's Dance leden hebben inmiddels alweer een optreden gehad!

Fijn om te zien dat iedereen weer lekker aan het sporten/bewegen is.

En de Grote Club Actie!! Wat een succes om dit gezamenlijk met elkaar te doen! Veel leden en vele ouders kwamen helpen. Veel verkocht en gezelligheid ten top!

Fijne herfstvakantie allemaal!

Sportieve groet,

Mendy Wigbout-Selie



Sinterklaas op bezoek

Ik kan alvast verklappen dat er contact is geweest met Sinterklaas. Vrijdag 27 november 2015 zal hij bij D.O.S. langs komen.. Meer hierover volgt nog per email 😊

Bodyfit



De kop is er weer af. Direct na de Flora zijn de Bodyfitters en ik weer begonnen om het luie zweet (en bier) eruit te zweten. Om het spits af te bijten was dit keer gezamenlijk gekozen voor een wat zwaardere aanpak. Niks losdansen op een zumba-achtig muziekje.

De eerste les was gevuld met zware conditie training en als krachttraining maakten we gebruik van de body banden.

Het was een les waarbij het tempo direct hoog lag. Souplesse en kracht werden op de proef gesteld.

Dat is ons zeer goed bevallen en een ieder heeft de proef doorstaan. Zo ook ons nieuwe lid Sonja.

Sonja, hartelijk welkom in onze groep.

Ook Alie is weer van de partij. Ze is gelukkig helemaal hersteld en kan er weer volop tegenaan. Alie, we zijn blij dat je er weer bent.

Inmiddels zijn we alweer een paar weken lekker bezig. Elke week doen wij iets anders. Van steps tot yoga. Wij van de bodyfit houden van diversiteit én gezelligheid.

Nieuwsgierig geworden? Kom dan op..... dinsdagavond om 20.15 uur lekker mee doen!

Streetdance

Dit seizoen zijn we gestart met 2 groepen, een jongste en een oudste groep, omdat één groep te groot zou worden met te veel leeftijdsverschil. Daarom zijn wij erg blij dat we 2 groepen hebben kunnen starten.

Maandag 17 augustus zijn wij weer begonnen met de lessen. Op 31 augustus was juf Francisca jarig, dit hebben wij tijdens deze les een beetje gevierd. Juf is natuurlijk door alle kinderen flink verwend. Wat een feest!

Op dit moment zijn beide groepen met een nieuw dansje begonnen, dit is altijd erg leuk om te doen. Naast een nieuwe dans aanleren doen wij nog veel meer, zoals: dans memory, 'standbeeldje', street-dance tikkertje, zelf een dansje verzinnen, maar het allerbelangrijkste is dat we plezier beleven met elkaar en het dansen.

!! DIT ZIJN WIJ !!



V.l.n.r op de bank - Fien, Julia, Lisa-Maria, Klaas, Zofia en Floortje.
Op de vloer - Lynn, Isabel, juf Francisca, Emma en Biem-jan.
Op de foto missen we: Lieke en Danique



Onze piramide:

Fleur, juf Francisca,
Denise, Marieke, Yun-
Yi, Gwen, Tatum.

Liggend: Rosalie

Op de foto missen we:
Estée

LEUK! Maandag 26 oktober gaan wij GRIEZELEN !

Fijne herfstvakantie voor iedereen!

X de jongens en meiden van de streetdance en juf Francisca



NIEUW!

Streetdance voor moeders...

Vorig jaar tijdens de ouders-mee-dans-dag, die de streetdance elk jaar heeft, kwam de vraag of er ook een streetdance voor moeders kon komen. Het werd met een 'grapje' genoemd, maar met een serieuze ondertoon. Door een berichtje op Facebook, door initiatiefneemster Esmeralda, kwamen er veel positieve reacties. Na kort nadenken leek mij dit ontzettend leuk om te gaan organiseren en zo is dus het streetdance voor moeders ontstaan. We hebben deze term zo genoemd, omdat het idee kwam na de ouder-mee-dans-dag. Toch betekende dit natuurlijk niet dat er alleen maar moeders mogen komen.

En toen...

Op maandag 31 augustus was daar de avond, waarop er voor het eerst gedanst ging worden met een leuk clubje. Ik was best een beetje zenuwachtig, want had geen idee wat mij te wachten stond qua enthousiasme, danservaring etc.

Maar niks mocht minder waar zijn, want wat was het een fantastisch, enthousiaste en gezellige groep dames bij elkaar. Na de les stroomde de positieve energie door mijn lijf! :)

Wie? Dames, die van dansen en bewegen houden!

Wat? We starten de les met een warming-up, gevolgd met conditie- of kracht training. Denk hierbij aan; buik-, arm- en rugspieren trainen, steps, zumba etc. En er wordt natuurlijk heerlijk gedanst!

Waar? Sportzaal in Den Oever

Tijd: Maandagavond van 19:45-20:30

Doel: Plezier beleven aan dansen, bewegen op muziek en conditie opbouwen.

Lijkt het je ook leuk om mee te doen?

Kom gerust langs tijdens een les of stuur een berichtje naar Francisca van Hoesel

!! DIT ZIJN WIJ !!



Op de foto ontbreken nog een aantal dames.

Peuter-Kleutergym

Vol goede moed zijn we na de zomervakantie weer begonnen met gymmen.

Wat hebben we er weer veel zin in met z'n allen!

Na de zomervakantie zijn er weer veel nieuwe kinderen bij de gym gekomen.

En wat kunnen zij al goed klimmen, springen en koprollen maken. Welkom Eise, Iris, Jurian, Elize en Janet!

Ook dit seizoen gaan we weer volop ons best doen om veel te kunnen leren. We hebben de afgelopen tijd al een nieuw dansje geleerd, 'Theo Theo' van Mini Disco/Koos Konijn.

Groetjes,
Suzanne en de hulpjuffen

Vistival deelt geld uit aan goede doelen

DEN OEVER - Vier basisscholen uit Den Oever, de stichting Heidense Kapel en de gymvereniging DOS zijn door de organisatie van het Vistival verrast met donaties.



Zaterdagmiddag kregen vertegenwoordigers van de scholen, stichting en gymvereniging cheques uitgereikt in café Tante Pietje. De scholen gaan met de groepen 7/8 een garnalenvistocht maken en krijgen na afloop een gebakken visje. De Heidense Kapel en DOS krijgen 500 euro. Jaarlijks wordt de opbrengst van het Vistival gedoneerd aan lokale initiatieven en goede doelen.

„Het is de eerste keer dat we de scholen een uitje hebben gegeven”, zegt Esmeralda Loos namens het Vistival. „Kinderen uit de buurt gaan niet zo snel mee, dus het leek ons leuk om de kinderen zo kennis te laten maken op het wad.”

De stichting van de Heidense Kapel heeft de 500 euro toegezegd gekregen. Op het kerkhof van Stroe wil de stichting een tufstenen kapel herbouwen. Kort hiervoor kreeg de stichting ook al een aanzienlijk bedrag van een fonds, waardoor de herbouw van het verdwenen kapelletje een stuk dichterbij is gekomen.

De vele vrijwilligers die het Vistival dit jaar tot een waar succesnummer maakten worden door de organisatie eveneens in het zonnetje gezet. Het Vistival werd dit jaar voor de zesde keer georganiseerd. Het Haventerrein in de Hoofdstad van de ZeeVerse Vis wordt jaarlijks omgetoverd tot walhalla voor de visliefhebber. De volgende editie wordt op 16 juli 2016 gehouden.

Waar we de € 500,- aan besteden is nog niet duidelijk. We hebben de leiding gemaild of zij nog wensen hebben. In de volgende nieuwsbrief lees je hier meer over!





Elke vrijdag wordt er getraind van 18.00 - 20.00 uur.
Voor meer info check de website: www.djestiek.nl

Wedstrijd turnen

De keurgroep is weer klaar voor een nieuw wedstrijd seizoen! De eerste zaterdag les begon met hardlopen, warming up langs het water en estafette race in het zand. Vervolgens acrobatiek op de air-tumbling, krachtcircuit en lenigheid o.l.v. Morena Visje.



Hallo allemaal,

Ik ben Sabine Selie en de trainster van de keurgroep op dinsdagavond. We hebben een leuke groep, die lekker is gegroeid dit seizoen! Super natuurlijk!

De meiden zijn druk bezig met de oefenstof voor de wedstrijden en dat gaat hartstikke goed. Ze doen super hun best en we zijn nu ook voornamelijk bezig met lenigheid en kracht. Deze 2 basisonderdelen zijn heel erg belangrijk en we zien al aardig wat vooruitgang.

Eind november is de 1e wedstrijd van het seizoen, we gaan ervoor! De meiden, Morena (de trainster op zaterdag) en ik hebben er onwijs veel zin in! We gaan er een leuk en gezellig seizoen van maken.

Groetjes Sabine Selie
(trainster op de dinsdagavond)

De wedstrijdkalender voor seizoen 2015/2016:

21/22 November 2015	1 ^e Competitie/voorwedstrijd	Turnlust Middenmeer
6/7 februari 2016	2 ^e Competitie/voorwedstrijd	OKK Den Helder
12/13 maart 2016	3 ^e Competitie/toestelkampioenschap	GVT Den Burg
16/17 april 2016	Regiokampioenschap divisie 4, 5, D1, D2	Beverwijk
24 april 2016	Regiokampioenschap divisie 6 en D3	Beverwijk
21 mei 2016	Finale competitie	OKK Den Helder
28 mei 2016	District kampioenschappen 4 ^e en 5 ^e divisie	Amsterdam



12 van de 15 meisjes doen mee aan de wedstrijden. De overige 3 zijn nog te jong om deel te nemen.

Jurycursus

GV DOS zoekt nog nieuwe juryleden! Hoe meer mensen kunnen jureren, hoe beter, zodat we elkaar kunnen afwisselen. De eerste startbijeenkomst is op 4 november as in Den Helder. Dit is dus al erg snel!

Als je twijfelt of het iets voor jou is, vraag het dan aan Dunja de Visser (hansnielslynn@gmail.com) of Angelique Klokgieters (angeliqueklokgieters@outlook.com), die onlangs hun jurybrevet hebben gehaald. Voor vragen kun je ook terecht bij Mendy Selie (mendyselie@gmail.com).

Let op, het gaat slechts om 3 avonden. Binnen de vereniging krijg je ruimschoots ondersteuning. Niet alleen in de zaal, maar ook aan huis!

Hieronder een uitleg over de opleiding tot jurylid Turnen Dames 1 Voorgescreven Oefenstof voor de niveaus D2 en D3.

BIJEENKOMSTEN:

De opleiding bestaat uit 3 bijeenkomsten, te weten een introductiebijeenkomst (verplichte dag) en 2 praktijkbijeenkomsten. Voordat u naar de introductiebijeenkomst gaat, moet u van de TD1-module Algemeen deel 1 en deel 2 doornemen. Tijdens de introductiebijeenkomst ontvangt u het cursusmateriaal, het NTS2013 reglement voorgeschreven oefenstof (deel 1, 2 en 3) voor D2- en D3-oefenstof én de daarbij behorende bijlagen. De praktijkbijeenkomsten bestaan voornamelijk uit het beoordelen van elementen en oefeningen, maar ook wordt er nog een korte instructie gegeven via een PowerPoint presentatie. Voor alle bijeenkomsten geldt dat u er natuurlijk ook terecht kan met vragen over de theorie en praktijk van het NTS2013 en de TD1-module.

PRAKTIJK- en THEORIETOETS:

Als u voldoende kennis heeft, dan kunt u de praktijk- en theorietoets doen (achter de computer). Deze moet u eerst aanvragen bij uw docent (dit doet GV DOS voor u).

De eindtoets bestaat uit 20 theorievragen, die nagenoeg overeenkomen met de vragen in de diverse oefentoetsen.

Voor de praktijktoets krijgt u per toestel 3 oefeningen te beoordelen, zowel op inhoud (D-score) als op uitvoering (E-score). De eerste oefening is een proefoefening, een warming-up, waarvan de evaluatie getoond wordt. Daarna volgen 2 toets-oefeningen.

De praktijkoefeningen komen overeen met de oefeningen die u in de module gaat beoordelen.

U heeft na de eerste bijeenkomst 6 maanden de tijd om de eindtoets te maken.



Recreatiegym

Sinds de zomervakantie geven we nu aan 2 groepen les.

Het eerste uur (dinsdag van 18.00 uur tot 19.00 uur) is voor de mannen en voor meiden t/m 8 jaar. De groep startte met 10 leden, maar inmiddels hebben we dit uur al 14 leden gymmen! Omdat we allemaal dezelfde leeftijd en dus ook dezelfde oefeningen hebben, kunnen we dit met elkaar tegelijk aanleren en oefenen. Het is een hele gezellige groep zo met elkaar!

Het tweede uur (van 19.00 tot 20.00 uur) is een groep van 8 meiden van 9 jaar en ouder. Dit is een groep met verschillende niveaus dus is het fijn dat er in de zaal wat meer ruimte is om zelfstandig te “trainen”.

Naast de toestellen wordt hierbij ook een onderdeel krachttraining gedaan. De gewichten om mee te oefenen zie je om benen en handen dus de spieren worden behoorlijk sterk!

Er zullen dit jaar ook weer wedstrijden gehouden worden, maar waar en wanneer is nog even niet bekend. Natuurlijk zullen we jullie dit op tijd laten weten!

Doordat de wedstrijdgroep op dinsdag zo groot is geworden, had juf Sabine hulp nodig. Door het splitsen van de recreatie kon juf Noëlle nu daarbij helpen. Dit vinden wij van de recreatiegym natuurlijk jammer, want we missen haar wel.. Gelukkig is ze wel alle dinsdagavonden bij ons in de gymzaal dus we kunnen haar nog mooi zien en sommige zelfs even knuffelen!

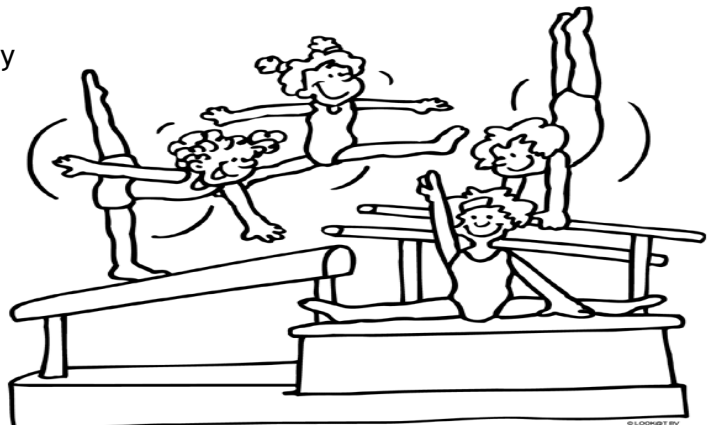
We gaan lekker op deze voet verder, want het bevalt prima zo!

Even een speciaal bedankje naar de ouders/verzorgers van de leden: de ouders van de 1^e groep helpen mee met het opzetten van de toestellen en de ouders van de 2^e groep helpen mee met het opruimen van de toestellen. Dat is zo fijn, omdat we op die manier het volle uur les kunnen benutten en daarbij... vele handen maken licht werk! We zijn erg blij met jullie hulp!

Bedankt allemaal!

Fijne vakantie allemaal!

Groetjes, Juf Angelique en Juf Mendy



Vriendenloterij

Steun D.O.S. Den Oever en maak iedere maand kans op meer dan 100.000 prijzen!

Met de VriendenLoterij kan het! Elke maand zijn er tienduizenden prijzen te winnen zoals tv's, reischeques, auto's en geldprijzen, die oplopen tot wel € 100.000,-. En het mooie is, met de VriendenLoterij wint D.O.S. Den Oever sowieso. Ten minste, als je ook meespeelt met een lot dat gekoppeld is aan Gymvereniging D.O.S. Den Oever.

De helft van de inleg gaat naar D.O.S. Den Oever!

Speel mee in de VriendenLoterij en kies als goed doel D.O.S. Den Oever. Dan maak je niet alleen kans op geweldige prijzen, je steunt tegelijkertijd met de helft van de lotprijs de clubkas. Er spelen momenteel 6 mensen mee met de VriendenLoterij voor D.O.S. Den Oever. Dit kan D.O.S. Den Oever per jaar € 456,- opleveren. Het geld dat D.O.S. Den Oever vanuit de VriendenLoterij ontvangt, wordt besteed aan nieuwe materialen of attributen. Steun jij D.O.S. Den Oever al? Koop een lot of koppel je lot aan D.O.S. Den Oever!

Voor meer info check: <http://www.dosdenoever.nl/vriendenloterij/>

Of Koop nu je (extra) lot! Je maakt elke maand kans op fantastische prijzen én je steunt ook nog eens D.O.S. Den Oever! Meedoen dus. [Klik hier](#)



Verjaardagen

Isa de Haan	21-10-2011
Darya Hovius	04-10-2011
Sebastiaan Krauts	26-10-2011
Corina Koridon	01-10-1958
Fleur Hegeman	22-10-2006
Anna Boerdijk	31-10-2005
Anoeska Visje	11-10-1979
Anne-Claire Wiegman	01-10-2000
Lisa MariaBeneker	07-10-2008

Sarah de Haan	18-11-2006
Ali Blauboer	04-11-1942
Annelies Koorn	15-11-1989
Bea Selie	08-11-1955
Gerda Ruitenburg	28-11-1941
Isabel Smit	17-11-2007
Fien v Luyt	24-11-2008
Sem Dikken	27-11-2009
Julia Rumierz	27-11-2008
Klaas Steinfort	27-11-2008



Sabine Emmerik	13-12-2007
Elisa Rotgans	13-12-2007
Esther de Haan	19-12-1972
Luna Werkhoven	26-12-2000
Hilda de Waal	23-12-1946
Tessa Marees	24-12-2007
Tatum Klokgieters	08-12-2004

