



Beste,

Wij heten jou en je ouders van harte welkom bij Gezwind & Lenig vzw en hopen dat jullie bij ons een aangename en sportieve vrijetijdsbesteding vinden.

Onze club tracht al jaren op een educatief verantwoorde manier gymvreugde te schenken in een aangenaam, familiaal kader. Niet alleen is je kind bij ons welkom, maar trachten wij ook jullie, ouders, het zo aangenaam mogelijk te maken zodat je met veel plezier de beste supporter van je kind kan zijn.

Opdat jullie snel de gewoonten en afspraken die binnen de club gelden zouden kennen, hebben wij deze brochure samengesteld.

Deze geeft een algemeen beeld van onze club en bevat een aantal afspraken die het reilen en zeilen van de club aangenaam en vlot moeten doen verlopen.

Indien je na het lezen van deze brochure toch nog vragen zou hebben, aarzel dan niet om contact op te nemen met één van onze bestuursleden. Wij helpen je graag verder.

Sportieve groeten,

Het bestuur.

Onze club	2
Wie doet wat in onze club	2
Bestuur	2
Jeugdcoördinator	2
Lesgevers	
Lesverantwoordelijke	3
Praktische informatie	3
Proefles	3
Lidgeld	3
Aansluiting Sporta federatie	3
Medisch onderzoek	3
Tegemoetkomingen via mutualiteiten en OCMW	3
Wat te doen bij ongeval?	4
Sportieve informatie	4
Lessenrooster, lesgevers en lesschema	
Voorstellingen	
Respect en teamspirit	5
Afspraken voor de ouders	5
Preventie	5
Medisch attest	5
Privacy	5
Nevenactiviteiten	6
Facebook	6
Wil jij je engageren?	6

Onze club

Onze club werd opgericht in 1970 met als officiële naam Gezwind & Lenig, toen nog een feitelijke vereniging, vanaf 2016 als vzw

Je kan onze club online terug vinden via www.gelrode.be/turnclub of op Facebook

Meer dan 100 actieve leden verdeeld over 6 leeftijdscategorieën
Kleuters, 1^{ste} en 2^{de} leerjaar, 3^{de} en 4^{de} leerjaar, 5^{de} en 6^{de} leerjaar + 1^{ste} en 2^{de} middelbare, dames en gemengde conditietrainingsploeg

We kunnen het seizoen weer aanvatten door voor ieder die wat aan sport wil doen op een recreatieve manier. Geen verplichting, geen druk, maar samen

Wie doet wat in onze club

Bestuur

Onze club wordt geleid door een hoofd- en jeugdbestuur.

Voorzitter: Ann Cloots
Secretaris: Annemie Nijs
Penningmeester: Jan De Wyngaert
Jeugdcoördinator : Thierry Wouters

Leden: Bea Van De Weyer, Goedele Clauwers

Jeugdcoördinator

De voornaamste taken van de jeugdcoördinator zijn:

- Is samen met de Ann Cloots (voorzitter) verantwoordelijk voor de sportieve cel. Hier kan u terecht met vragen van sportieve aard
- Samenstellen van de lesgeversploeg;
- Begeleiden van trainers, bijwonen van jeugdtrainingen.
- Opstellen van beoordeling en feedback geven bestuur.
- Leiden van de lesgeversbijeenkomsten
- Organiseren en coördineren van de verschillende inlijkdagen, mini gym gala
- Hij overschouwt de overnames van trainingen wanneer een lesgever bijvoorbeeld geen training kan doen;

Lesgevers

Op basis van de richtlijnen, beschikt elke lesgever over het nodige diploma.

Ze zijn verantwoordelijk voor het uitbouwen van een opleidingsprogramma dat ernaar moet streven om elk lid maximale groeikansen te bieden binnen de club.

Taken:

- De leden 1 maal per week trainen.
- De inlijkdagen en het mini gym gala te begeleiden
- De leden aanduiden die aan een oefening mogen deelnemen
- Hij/zij is op regelmatige wijze aanwezig op de lesgeversbijeenkomsten;

Lesgevers worden voor de aanvang van het seizoen aangesteld.

De lesuren en de gegevens van de lesgevers worden op de website vermeld.

Zie ook rubriek Lesprogramma.

Lesverantwoordelijke

Per ploeg hebben we ook één lesverantwoordelijke die onder meer volgende taken heeft:

- Hij/zij is de rechterhand van de lesgever;
- Ze zijn, naast de lesgever, het aanspreekpunt voor de ouders;
- Ze verzorgen de communicatie tussen leden en de lesgever met betrekking tot de trainingen.
- Ze zijn de contactpersoon tussen de leden en het bestuur.

- Zij brengen hun leden op de hoogte van de afspraken, activiteiten, ...
- Ze staan steeds open voor het verstrekken van informatie en of het beantwoorden van vragen
- Ze zijn steeds aanwezig op voorstellingen
- Ze zijn meestal aanwezig voor, tijdens of na de lessen
- Tijdens de lessen zorgen ze ervoor dat er iemand aanwezig is voor het invullen van het aanwezigheidsregister;
- Hij/Zij informeert de secretaris en/of voorzitter van elk incident dat plaats vindt voor – tijdens of na een les of voorstelling;

Lesverantwoordelijken worden tijdens de informatievergadering voor de aanvang van elk seizoen aangesteld.

Praktische informatie

Proeflessen

Wij bieden kandidaat leden de mogelijkheid om via 2 proeflessen kennis te maken met de onze club. Weet wel dat men pas verzekerd is van zodra er lidgeld werd betaald. Daarom vragen wij na de tweede proefles de betaling van het lidgeld en aansluiting bij de club.

Lidgeld

Het lidgeld bedraagt voor seizoen 2024-2025:

Kleuters, kinderen en jeugd : 95 € (vanaf 3^{de} lid gezin: 55 €)

Volwassenen : 75 € (vanaf 3^{de} lid gezin: 50 €)

Gelieve de storting uit te voeren op onderstaande rekeningnummer rekening van de jeugd met vermelding van **naam , voornaam** van het lid.

BELFIUS Gezwind & Lenig vzw rekeningnr. BE06 0682 4735 9222

Aansluiting bij SPORTA federatie

Via aansluiting bij G&L vzw is een lid ook automatisch aangesloten bij de Sporta. Een aansluiting wordt pas doorgegeven na storting van het lidgeld.

De ongevallenverzekering is gekoppeld aan de aansluiting bij Sporta

Medisch onderzoek

Het jaarlijks medisch onderzoek is, naast de aansluiting, een tweede absolute vereiste om aan lessen te mogen deelnemen. Ieder jaar, vóór aanvang van het sportseizoen, moet er een medisch attest van het opgelegde model kunnen voorgelegd worden. Het document waarmee geattesteerd wordt dat het lid lichamenlijk bekwaam is te sporten, wordt ingevuld en ondertekend door een geneesheer. Verklaring medische geschiktheid wordt op inschrijfformulier bevestigd door handtekening.

Tegemoetkomingen via mutualiteiten en OCMW

De meeste mutualiteiten komen tussen in het inschrijvingsgeld bij een erkende sportclub. Breng je formulier mee, het wordt tijdens lesuren door iemand van bestuur ingevuld, Gezinnen met een beperkt inkomen kunnen voor aansluiting bij een sportclub ook via het OCMW een tegemoetkoming krijgen. Inwoners van de gemeente Gelrode Aarschot moeten zich daarvoor richten tot het sociaal huis in Aarschot.

Wat te doen bij ongeval?

In de eerste plaats stellen wij bij G&L vzw alles in het werk om letsels te vermijden.

Zie onze rubriek Preventie, verder in de brochure.

Leden die zich tijdens de lessen kwetsen, kunnen bij hun aanwezige bestuurslid een ongevallenformulier bekomen

Dit formulier moet door het slachtoffer, eventuele getuigen en een arts VOLLEDIG worden ingevuld én ONDERTEKEND door alle partijen.

Het ingevulde en ondertekende formulier wordt zo snel mogelijk op de hoofdzetel (adres: Pastoor Dergentstraat – 3200 Aarschot) van de club bezorgd.

De secretaris ondertekent het en stuurt verder door naar de verzekeringsinstelling.

Nadien krijgt het slachtoffer thuis via Ethias een dossiernummer toegestuurd.

Je kan dan zelf rechtstreeks het dossier verder afhandelen.

Neem wel steeds kopies van alle kostennota's alvorens de originelen door de sturen.

Ga altijd eerst langs bij je mutualiteit, de verzekeringsmaatschappij betaalt slechts de opleg terug.

Sportieve informatie

Lessenrooster, lesgevers en lesschema

Ploeg	Lesgevers eigen poule + lesgever Sportwerk	tijdstip	lesverantwoordelijke
kleuters	Nathalie Roelandts + Sportwerklesgever	Vrijdag 18u00 - 19u00	Thierry Wouters
1ste 2de leerjaar	Sportwerklesgever	Vrijdag 19u00 - 20u00	Thierry Wouters
3de 4de leerjaar	Sportwerklesgever	Dinsdag 18u00 - 19u00	Thierry Wouters
5de 6de leerjaar + 1ste 2de middelbaar	Sportwerklesgever	Dinsdag 19u00-20u00	Thierry Wouters
Dames	Sportwerklesgever	Dinsdag 20u00-21u00	Ann Cloots
Conditietraining	Sportwerklesgever	Vrijdag 20u00-21u00	Ann Cloots

Om de lessen vlot en efficiënt te laten verlopen, vragen we jullie om volgende regels in acht te nemen.

- De les begint stipt op het afgesproken tijdstip. Je biedt je 3 minuten voor aanvang van de les (tenzij anders afgesproken met de lesgevers) aan in de sporthal in gepaste kledij.
- De zaal mag enkel betreden worden met sportschoenen (doe je schoenen waarmee je moet sporten pas aan in de kleedkamers)
- De lessen worden geleid door de lesgever. Vragen of sportieve problemen bespreek je met hem/haar voor of na de les (niet tijdens).
- Aanwezigheid op de les is belangrijk. Je leert er nieuwe vaardigheden en bouwt eraan. Regelmaat geeft resultaat...

Voorstellingen

Jaarlijks organiseren we inkijsdagen en plannen we een voorstelling, ons "Mini Gym Gala"

- Leden worden niet verplicht maar wel aangemoedigd om hier aan deel te nemen.
- Vooraf krijgen ouders een brief met afspraken en al of niet deelnamevraag om organisatie te plannen

De lessen en voorstellingen gaan steeds door in

Sportschuur

Pastoor Dergentstraat 46

3200 Gelrode Aarschot.

Tel.: 0474 71 00 01

Eventuele voorstellingen (inkijkdagen) of optredens (mini gym gala) zullen tijdig besproken en meegedeeld worden.

Het is dus van belang dat iedereen zoveel mogelijk aanwezig probeert te zijn.

Het bestuur deelt de afspraken in verband met het dragen van de truitjes mee. Je zorgt ervoor dat deze afspraken gerespecteerd worden.

De lesverantwoordelijke deelt, in overleg met de lesgever, mee hoeveel minuten voor aanvang van de voorstelling de leden aanwezig moeten zijn.

Alle sportieve zaken worden door de lesgever beslist tijdens de lessen.

Iedereen moet volop aan bod kunnen komen. Ongeremd spelplezier staat voorop, met dien verstande evenwel dat er bij de kleuters en kinderen ook een dosis goede wil moet aanwezig zijn om zich de gym basistechnieken eigen te maken en de richtlijnen van de lesgever zo goed mogelijk op te volgen.

Respect en teamspirit

Enkele afspraken die bijdragen tot een goede werking:

- We hebben respect voor onze medeleden en infrastructuur.
- Voor en na de les helpen we met het opstellen en wegbergen van het gebruikte materiaal.
- We dragen zorg voor het materiaal.
- Je verlaat de les nooit zonder toestemming van de lesgever.
- De sporthal is geen speelplein. Eventuele vernielingen aan de infrastructuur worden aan de club doorgerekend. De club zal op zijn beurt de kosten doorgeven aan de vernielers(s).
- **Druggebruik wordt niet getolereerd.** Bij overtreding zal er steeds contact opgenomen worden met de politie.

Afspraken voor de ouders

- Zorg ervoor dat je kind tijdig aanwezig is op lessen en voorstellingen. Meld zijn of haar aanwezigheid eventueel bij de lesgever.
- Breng de lesgever op de hoogte van belangrijke zaken: medicatie, concentratiemoeilijkheden, ..
- Als ouder mag je **geen lessen** bij wonen tenzij uitdrukkelijke toestemming van de lesgever
- Stel je positief op als supporter en supporter voor iedereen
- Wees sportief
- Geef geen richtlijnen tijdens lessen en voorstellingen
- Geniet van de sportieve prestaties
- Je kan de club steunen door deel te nemen aan activiteiten, doorgeven van eventuele sponsors aan bestuur

Preventie

Het dragen van goede sportschoenen en aangepaste kleding is noodzakelijk om het lid tijdens het sporten zoveel mogelijk comfort te bieden en vooral om blessures te voorkomen.

Juwelen en andere toebehoren worden best niet gedragen om letsels te voorkomen.

Medisch attest

Is belangrijk voor jezelf en de club vooraf bij huisdokter langs te gaan, je te laten onderzoeken en hierom vragen.

Privacy

Bij G&L worden er regelmatig foto's en beelden gemaakt van onze leden.

Deze foto's worden gepubliceerd op onze website, facebookpagina maar kunnen ook gebruikt worden voor publicaties of om deel te nemen aan bepaalde voorstellingen waarbij onze club gevraagd wordt om foto's in te sturen.

We dienen hierbij een onderscheid te maken tussen:

- enerzijds **gerichte beelden**: dit zijn de individuele foto's, groepsfoto van voorstellingen
- anderzijds **niet gerichte beelden**: dit zijn sfeerbeelden die genomen worden tijdens de diverse lessen of evenementen (inkijkdagen, ontbijt, ...).

Uit de regelgeving ter bescherming van het privéleven en artikel 10 van de Auteurswet, vloeit echter ook het recht op afbeelding voort. Volgens het recht op afbeelding moet een persoon erin toestemmen dat van hem een **gerichte afbeelding** wordt genomen en gebruikt. Bij minderjarigen is ook de toestemming van één van de ouders of voogd nodig. Wens jij dus niet dat je kind op foto's verschijnt, meldt dit dan tijdig aan de leden van het bestuur.

Nevenactiviteiten

Naast sporten is het voor onze club belangrijk dat er wordt gewerkt aan het sociale aspect. Daarom organiseren wij elk seizoen, regelmatig activiteiten voor alle leeftijden. Wij verwachten dat ieder lid hier positief aan meewerkt. Dit zowel door de handen uit de mouwen te steken als door familie en vrienden mee uit te nodigen voor deze activiteiten.

Facebook

Via dit mediakanaal houden we jullie op de hoogte van belangrijke gebeurtenissen in onze club. Kleine geheugenopfrissertjes ivm. evenementen, kalender, Sporta en zo veel meer.

Wil jij je engageren?

Bij G&L kunnen we altijd enthousiaste mensen gebruiken. Wil jij je engageren?

Aarzel dan niet om het formulier in bijlage in te vullen en terug te bezorgen aan een bestuurslid. Wij gebruiken de informatie allen om te weten te komen wie bereid is iets voor onze club te doen. Wij geven geen gegevens door aan anderen.

Inschrijvingsformulier medewerker

Naam:

Voornaam:

Straat + nr.:

Postcode + Gemeente

E-mail:

Telefoonnr.:

Mijn zoon/dochter/ikzelf is/ben lid

Ik heb interesse voor:

- een functie in het bestuur
- een helpende hand bij evenementen
- een andere functie
- sponsoring

Opmerkingen

.....
.....

Datum

Handtekening