

## Nieuwsbrief PHDES | Oktober 2016

Van onze voorzitter

Het nieuwe sportseizoen is nog pril, maar er is al volop bedrijvigheid bij PHDES. We zijn al goed begonnen met de volgende activiteiten:

- De turnafdeling heeft inmiddels haar eerste wedstrijd al geturnd. Op 11 oktober waren Olympia Schinnen en Swentibold Sittard bij ons op bezoek voor een onderlinge wedstrijd. Er werd keurig geturnd en iedereen had veel plezier. Het was een hele leuke en gezellige wedstrijd. Iedereen gefeliciteerd met hun behaalde prijzen en Belinda bedankt voor de organisatie. Op de Facebook pagina van PHDES zijn foto's van de wedstrijd te vinden.
- Inmiddels is ook de samenwerking met basisscholen verder vormgegeven en verzorgt Ed een aantal gymlessen op zowel Obs Wereldwijs, de Schatgraver en An der Put. Een mooie samenwerking die zowel voor de scholen als PHDES voordelen biedt.
- Op 18 oktober was de tweede fittestdag voor senioren. Met bijna 250 deelnemers hebben we bijna 2x zoveel deelnemers als bij de eerst fittestdag. Weer een mooi resultaat.
- Bij de jazzafdeling is olv van Carey een nieuwe groep gestart op zondagmiddag. Dit is een speciale les voor jazzdancers die op niveau kunnen (en willen) dansen. Een hele mooie aanvulling aan ons dansaanbod. Kortom PHDES bruist weer, en dat alles in het teken van ons nieuwe thema van dit jaar: magisch PHDES.

Het nieuwe seizoen is weer van start gegaan en iedereen is met veel energie en plezier aan het trainen. De komende maanden staan er een aantal wedstrijden gepland, hieronder alvast de data, zodat iedereen deze vrij kan houden! We hopen dat we bij alle wedstrijden met veel kinderen aanwezig zullen zijn en zo langzaam naar een hoger niveau kunnen werken.

Dat PHDES een bijzondere vereniging is wisten wij natuurlijk al lang. Met een artikel in het landelijk KNGU Gymmagazine is een bijzonder mooi artikel aan het aankomend 100-jarig bestaan van onze vereniging gewijd. Kijk op onze Facebook pagina of website voor het artikel.

Data voor in de agenda**\*Turnontmoeting: 6 november 2016 in Brunssum, Heugerstraat 2 (Rumpenhal)**

De turnontmoeting is bedoeld voor recreatieturn(st)ers die 1 à 2 uur per week trainen en alle verenigingen (onder Echt) van Zuid-Limburg kunnen zich hiervoor opgeven. Er zal op de volgende onderdelen geturnd worden: Sprong, Brug, Balk en Vloer. De tijden van deze wedstrijd volgen zsm. Let op: voor deze wedstrijd wordt entree gevraagd, deze bedraagt €3,50 voor volwassenen, de kinderen hebben gratis toegang.

**\*Meisjes Turn Toernooi: 20 november 2016 in Gulpen, Pr. Ireneweg 12**

Ook deze wedstrijd is bedoeld voor kinderen die 1 à 2 uur per week trainen. De onderdelen die tijdens deze wedstrijd aan bod zullen komen zijn lange mat en minitrampoline. Vanaf dit jaar wordt hier een nieuw onderdeel aan toegevoegd, namelijk minitrampoline met kast of pegasus. Meer informatie volgt zo snel mogelijk.

**\*LK jongens: 5 februari, 19 maart en 2 april 2017**

Nadat we vorig jaar voor het eerst sinds jaren weer hebben meegedaan met 2 jongens, willen we ook dit seizoen deelnemen aan deze wedstrijd. We hopen ook deze keer weer net zo'n goede resultaten te behalen als

## Kalender

24 – 30 oktober:

Herfstvakantie

12 november:

Bingo

3 December:

Sinterklaas

25 December – 8  
Januari:

Kerstvakantie

Kijk voor alle data op  
de site:[www.phdes.com](http://www.phdes.com)

vorig jaar! De jongens zullen uit komen op de onderdelen ringen, rekstok, sprong, vloer, brug en voltige. De data zijn al bekend, de tijden helaas nog niet. Op 5 februari vindt de wedstrijd plaats in Kerkrade, op 19 maart in Weert en op 2 april in Oirsbeek.

#### **\*LK meisjes: 21 mei 2017**

Ook met de meiden heeft PHDES afgelopen seizoen weer deelgenomen aan het LK. De meiden kwamen in 2 groepen (10-12 jaar en 12-16 jaar) uit op de onderdelen minitrampoline, kast minitrampoline, pegasus minitrampoline en lange mat. Ook dit jaar willen we weer graag aan deze wedstrijd mee doen en wie weet kunnen we zelfs op een hoger niveau gaan deelnemen. De wedstrijd zal plaatsvinden op 21 mei 2017. Meer informatie over tijden en waar volgt zsm.

### Berichten van en voor de Gympies

#### **Disco:**

Op zaterdag 8 oktober heeft er weer een kinderdisco plaats gevonden. Het was een gezellige drukte in d'r Lichtemich. Er waren 51 kinderen gekomen om te dansen en te springen.

Door Adine, Sanne en Danique zijn met alle kinderen veel dansjes gedaan. Ook aan het hoepelspel werd door alle kinderen enthousiast meegedaan om een prijsje te winnen. Tussen al het dansen door hebben de kinderen genoten van lekkere gezonde hapjes.

Het was een geslaagde en swingende kinderdisco!

#### **Bingo:**

Op 12 november houden we weer onze bingo. Een gezellige avond uit voor jong en oud met een mooi aantal te winnen prijzen. Houd je mailbox in de gaten voor de uitnodiging.

#### **Sinterklaas:**

Op zaterdag 3 december krijgen we weer hoog bezoek van Sinterklaas en zijn Pieten.

Reserveer de datum alvast in je agenda, verdere informatie volgt zodra we met de organisatie-Piet hebben gesproken!

#### **Carnaval:**

Het lijkt misschien nog ver weg, maar de Gympies zijn inmiddels al met de voorbereidingen voor Carnaval gestart. Zoals ieder jaar, lopen we ook komend jaar weer mee met de optochten van Waubach (26-2) en Landgraaf (28-2). Binnenkort zal iedereen een mail van de Gympies ontvangen met daarin nadere info.

#### **Traktatie, eet –en drinkbeleid PHDES:**

GV PHDES is een van de partners van de basisscholen Wereldwijs en de Schatgraver in het project de gezonde basisschool. We ondersteunen de visie dat bewegen van belang is voor een goede gezondheid en dat gezonde voeding ook van belang is voor een goede gezondheid. Wij adviseren om geen snoep en zoete dranken meer uit te laten delen, maar u te richten op gezonde traktaties. U kunt voldoende ideeën opdoen via internet. Voor meer info zie website PHDES.