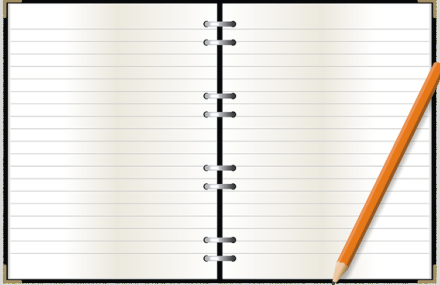


1

DE VRIENDENKALENDER



Maart 2018

M	D	W	D	V	Z	Z
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2

NIEUWE COLLEGA! LAURA HAUQUIER

NIEUW

Sinds 1 februari 2018 hebben wij Laura Hauquier mogen verwelkomen bij KAVVV&FEDES Afdeling Oost. Onze collega stelt zichzelf graag even aan u voor.



Ik ben Laura Hauquier, 23 jaar en afkomstig uit Duffel. Na mijn studies accountancy-fiscaliteit heb ik reeds enkele ervaring opgedaan als boekhoudster/administratief bediende. Ik hou van reizen en sporten in het algemeen, maar mijn grootste passie is van kleins af aan al badminton.

Het leuke aan een job bij KAVVV&FEDES is dat ik mijn passie voor sport en mijn administratieve achtergrond met elkaar kan combineren. Ik kijk er naar uit om voor KAVVV&FEDES te werken en ook zoveel mogelijk andere mensen aan te zetten tot sporten.

Ik ben elke werkdag werkzaam in ons kantoor te Berchem. Je kan mij bereiken via:

- E-mail: adm@kavvvedes.be
- Telefoon: 03/286 07 44

3

7^{de} platform Sportclubondersteuning op 26 april (Dendermonde)

Op donderdag 26 april vindt het 7de Platform Sportclubondersteuning plaats met als locatie de Dendermondse Rugbyclub. Kennis, goede praktijken en ervaringen uitwisselen: dat is het doel van het Platform Sportclubondersteuning. Het platform wordt voorbereid met een werkgroep bestaande uit sportclubondersteuners, sportfederaties en sportdiensten. Allen tezamen gaan zij aan de slag om de clubs vooruit te helpen rond diverse topics.

LEES MEER...



K

A

V

V

V

&

F

E

D

E

S

4

MINDER ZITTEN EN MEER BEWEGEN!

Het is algemeen bekend dat het belangrijk is om voldoende te bewegen. Het Vlaams Instituut Gezond Leven formuleerde een aantal gezondheids-aanbevelingen die aangeven wat men moet verstaan onder 'voldoende' beweging. Hierbij een kort overzicht van de richtlijnen en tips voor jeugd, volwassenen en ouderen omtrent de duur en intensiteit van bewegingsactiviteiten:

Volwassenen: wekelijks 150 minuten aërobe beweging aan matige intensiteit. Bij voorkeur elke dag minstens 30 minuten.

Kinderen en jongeren (6 t.e.m. 17 jaar): dagelijks 60 minuten aërobe beweging aan matige tot hoge intensiteit. Op minstens drie dagen per week is beweging aan hoge intensiteit nodig.

Peuters en kleuters (1 t.e.m. 5 jaar): dagelijks 3 uur beweging aan lichte, matige of hoge intensiteit.

Langdurige periodes van lang stilzitten kan je best vermijden. Onderbreek deze regelmatig (om de 20 à 30 minuten) door even recht te staan en wat rond te stappen, een glas water te halen of door een ander bewegingstussendoortje.

LEES MEER...



Sportkampen 2018

KAVVV & FEDES vzw




Sport	Locatie	Periode	Leeftijd	Code
Judo				
Paasstage	Brugge	9 tot 13 april	7 tot 16 jaar	1801
Zomerstage	De Panne	9 tot 13 juli	7 tot 16 jaar	1802
Zomerstage	Herentals	6 tot 10 augustus	7 tot 16 jaar	1803
Kerststage	Kluisbergen	26 tot 30 december	7 tot 16 jaar	1804
Basketbal				
FUN-damentals	De Panne	9 tot 13 juli	8 tot 14 jaar	1805
Preseason zomerstage	Knokke-Heist	23 tot 27 juli	10 tot 16 jaar	1806
Dans				
Jongerendansstage	Lier	9 tot 13 juli	10 tot 16 jaar	1808
Jongerendansstage	Lier	6 tot 10 augustus	10 tot 16 jaar	1809
Jongerendansstage	Antwerpen	20 tot 24 augustus	10 tot 16 jaar	1810
Summerdance	De Panne	27 tot 31 augustus	6 tot 16 jaar	1815
Ropeskipping				
Paasstage	Brugge	9 tot 13 april	8 tot 16 jaar	1811
Zomerstage	Blankenberge	27 tot 31 augustus	8 tot 16 jaar	1812
Shotokan Karate				
Zomerstage	Herentals	6 tot 10 augustus	7 tot 18 jaar	1814
Rollersporten: Skateboard, Longboard, Rollerblades, Step				
Zomerstage	Brugge	13 tot 17 augustus	12 tot 16 jaar	1816
Vechtsporten: Judo, Karate, Taekwondo, Aikido				
Zomerstage	Brugge	27 tot 31 augustus	7 tot 12 jaar	1817

KAVVV & FEDES vzw
Lieven Bauwensstraat 20, 8200 Brugge
Tel: 050/351305
Info@fedes.be www.fedes.be

Inschrijven?

<http://inschrijven.fedes.be/inschrijven/fedes>

Reeds jaren besteedt KAVVV & FEDES vzw veel aandacht aan ethisch verantwoord sporten. Alle begeleiders ondertekenen het Ethisch Charter alvorens ze ingeschakeld worden in onze eigen organisaties, aangesloten vechtsportclubs ondertekenen een gedragscode, ...

Net als elke andere sportfederatie heeft ook KAVVV & FEDES vzw een meldpunt voor grensoverschrijdend gedrag. Dit meldpunt is een eerste aanspreekpunt waarbij clubs, sporters, hun ouders, begeleiders of andere betrokkenen terecht kunnen met vragen, vermoedens of klachten over grensoverschrijdend gedrag van verbale of fysieke aard, pestgedrag, discriminatie, seksueel ongewenst gedrag, ...

De aanspreekpersonen (API's) binnen KAVVV & FEDES vzw zijn Davy Van Bogaert (recreatieve competities en clubs) en Joost De Meyer (clubs, sportkampen, stages en andere, eigen organisaties).

Davy en Joost zijn de eerste opvang- en doorverwijspunten binnen de federatie. Op basis van interne procedures, reglementen en externe kanalen zoals ICES, worden meldingen gecapteerd en opgevolgd waarbij we steeds streven naar een duurzame oplossing van de signaleerde problemen.

Je kan het aanspreekpunt bereiken via volgende kanalen:

- Via mail (op werkdagen gegarandeerd antwoord binnen de 24 uur):
 - Afdeling Oost (Davy): secretariaatkavvv@skynet.be.
 - Afdeling West (Joost): clubs@kavvvfedes.be
- Via telefoon:
 - Afdeling Oost (Davy): 03 239 99 05
 - Afdeling West (Joost): 050 35 13 05

Zijn bovenstaande kanalen niet wat je zoekt maar heb je toch nood aan een luisterend oor? Heb je iets gezien of meegemaakt, en weet je niet hoe je hiermee omgaat? Bij een vraag, verontrusting, vermoeden, vaststelling of onthulling van grensoverschrijdend gedrag ... kan je in vertrouwen terecht bij onderstaande kanalen:

- Neem contact op met de hulplijn 1712. Ervaren hulpverleners staan je bij. Ze geven je informatie en advies of verwijzen je door naar verdere hulp. Je kan hen bellen, elke werkdag, van 9 tot 17 uur.
- Kinderen en jongeren kunnen een luisterend oor vinden bij Awel (www.awel.be). Je kan Awel elke dag telefonisch bereiken op het nummer 102 van 16 uur tot 22 uur, of chatten tussen 18 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen. Je kan hen ook mailen of op het forum je vraag stellen.
- Voor kinderen en jongeren is er ook de chatmogelijkheid www.nupraatikerover.be. Je kan anoniem chatten met een gespecialiseerde medewerker op maandag- en dinsdagavond van 18u30 tot 21u30 en op woensdag- en donderdagavond van 19u tot 22u.
- Naast deze kanalen en openingsuren, kan je terecht bij Tele-Onthaal (www.tele-onthaal.be) op het nummer 106, 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7 bereikbaar, of elke avond (en woensdagnamiddag al vanaf 15u) via chat.



Voor jong en oud

**Fietsen – wandelen – lopen
fitness – zwemmen**

"U gaat op zondagmorgen alleen of met de vrienden een ritje maken met de koersfiets, u brengt de kinderen met de fiets naar school, u haalt geregeld uw loopschoenen vanonder het stof, u gaat graag eens een wandeling maken met de hond, u gaat te voet boodschappen doen, u gaat fitnessen of zwemmen..."

Maar zijn wij wel verzekerd
zowel in binnen- als buitenland?

**Ja, altijd verzekerd via de
KAVVV&FEDES-omnisportverzekering,
inclusief hartfalen**

Gezinspolis: 25,00 €/jaar

Individueel: 10,00 €/jaar

Meer info: www.kavvv.be
Davy Van Bogaert: info@kavvv.be -0476 676 385



TENNIS

De gelukkigen, competitie sporttak tennis van KAVVV&FEDES, kondigen met fierheid de geboorte aan van onze "nieuwe website".

Naam: <https://tennis.kavvffedes.be>



Door onze goede zorgen en door dagelijks voeding te geven groeit onze kadee gestaag. U zal zien dat hij na een tijdje een flink uit de kluiten gewassen speeltje is.

En hij zal nog verder groeien...eens de clubs hem beginnen te voeden met uitslagen.

Voor de Beker Claus mogen we stellen dat we weer vooruitgang boeken tegenover vorig seizoen. We zijn van 136 ploegen gestegen naar 143, winst +7 (tot grote spijt van wie ons benijdt).

Wij kunnen helaas geen T.V. kaarten meer aanbieden, we willen wel mee naar een oplossing zoeken voor geïnteresseerden.

Voor de interclub hebben we nog geen juiste gegevens daar we momenteel alles aan het verwerken zijn.

Aan de gegadigden van Beker Saliën zullen weldra de nodige formulieren bezorgd worden.

MINIVOETBAL ANTWERPEN

De eindsprint is ingezet.

De dagen beginnen stilaan te lengen, de lente is in aantocht; dit betekent dat onze competitie minivoetbal zijn laatste fase ingaat.

De laatste weken merk ik dat sommige ploegen het moeilijk hebben om aan hun vereiste spelers te komen: kwetsuren en ziektes zijn hier niet vreemd aan.

Reeks 1 Mariënborgh:

Ag Solution laat de laatste weken soms een steekje vallen. Voor Bavianen komt dit goed uit en naderen op 4 punten. Aesclepios en Crelan doen het behoorlijk en handhaven zicht in de 5 eerste van het klassement. Onderaan de tabellen merken wij ploegen zoals F.C. Vedett, Groenehoek, waarvan ik meer had verwacht. Testosteronis is erg gehavend door talrijke kwetsuren.

De sportiviteit is in vergelijking met vorig seizoen in deze reeks soms ver te zoeken. Competitie minivoetbal wordt bij ons nog steeds beoefend zonder contact. Laat ons dit indachtig houden.

Reeks 2 Eduardus:

Ook in deze reeks hebben ploegen zoals ING, Drinkbroeders, Capelse Boys en Widelco het moeilijk om aan voldoende spelers te komen als gevolg van ziekte en kwetsuren.

Triton International staat veilig aan de leiding en is steeds de te kloppen ploeg.

Dit is vorige week gebeurd en zij moesten de duimen leggen tegen de ploeg van onze acteurs. Evlier Specerijen en Kielse All Stars strijden nog om de tweede plaats.

Rapid Cosmos staat in de onderste tabelhelft waarvan ik beter had verwacht.

De sportiviteit is in deze reeks meer dan behoorlijk. Op maandag 19 maart begint de nacompetitie. Eerstdaags zal de kalender overgemaakt worden.

Ik hoop alvast op nog een spannend en sportief verloop van onze competitie.



Carnavalssfeer bij Dansplato, één van de aangesloten clubs bij KAVVV & FEDES vzw



L'HERITAGE CHOCOLATES www.lheritage-chocolates.com
 by Gudrun
 Reeds jarenlang de vaste partner van alle verenigingen
 ONTDEK ONS AANBOD VAN HEERLIJKE PRALINES, SCHILFERTRUFFELS EN CACAOTRUFFELS
 GEPRESENTEERD IN EEN MOOIE GIFTBOX OF BALLOTIN
 Mail voor meer info naar sales@foodbrain-international.com



ZAALVOETBALLIGA ASSE-ZELLIK

Is op zoek naar nieuwe ploegen...

- Voor wie?** - ploegen uit Asse en omstreken
- Voordelen?** - korte verplaatsingen
 - beperkte kosten
 - met scheidsrechter
- Wanneer?** - maandag-/vrijdag-/zaterdagavond
- Interesse?** 0475 28 17 39
 E-mail

MINIVOETBAL DRUIVENSTREEK BETSY BOYS: Kampioen 2017-2018



**VAKANTIE
 in Spanje
 (Nerja)?
 KLIK HIER**



ANTILOPE DE BIE
 PRINTING
 ANTILOPEDEBIE.BE
 Nijverheidsstraat 6 | 2570 Duffel | Tel. +32 3 480 04 55 | info@debie.net | www.debie.net

Geïnteresseerd in het plaatsen van een advertentie in onze Nieuwsbrief?
 Contacteer Ronnie Van Bouwel,
 tel: 03 236 70 80 – e-mail

Wenst u de VriendenClubsonline-nieuwsbrief niet langer te ontvangen? Stuur dan uw emailadres naar secretariaatkavvv@skynet.be en U wordt uitgeschreven uit de nieuwsbrief.
 U kan intekenen op deze nieuwsbrief door [hier](#) te klikken.