

# Paasen

## Nieuwsbrief



### Hoi Mun-Mu'ers,

Het paasverlof is er bijna en daar hoort natuurlijk een nieuwsbrief bij!

De laatste maanden is COVID-19 weer het meest gehoorde woord geweest zowel in de media maar ook helaas in de club. De laatste weken gaf de Stad Lier ons signalen dat het beter was om de lessen terug te schroeven. Met pijn in het hart, maar met gezondheid van ons allen voorop, hebben we dan ook beslist tot na het paasverlof geen lessen meer te laten plaatsvinden. We houden het ook bij deze enige droevige noot want een nieuwsbrief is in de eerste plaats een terugblik en vooruitzicht naar alle leuke en toffe Taekwondo dingen die we samen doen en beleven.

We wensen al onze leden en natuurlijk de ouders te bedanken voor jullie steun, in de vorm van korte berichtjes in de whatsapp groep, in de vorm van een berichtje naar de trainers én zelfs van de leuke filmpjes die jullie maakten. Het zijn die kleine momenten die ons als vrijwilligers telkens weer de energie geven om voort te doen, om plannen te maken en natuurlijk om ons te blijven inzetten om de gekende leuke Mun Mu club sfeer te blijven brengen. Bedankt!!

De laatste sprint van het bizarre seizoen is ingezet. Voor ons ligt de focus alvast om zéker nog voor iedereen een examen te organiseren en doen we er alles aan om (als de regels het toelaten) iedereen nog eens te kunnen trainen, en met iedereen bedoelen we natuurlijk de volwassenen die we toch al een zéér lange tijd niet meer fysiek hebben gezien.

We wensen jullie voor nu véél chocolade paaseitjes, en beloven dat we extra hard erna met jullie zullen trainen om die paaseitjes eraf te trappen met een luide kihap!

De trainers & het bestuur



## Nieuwsbrief

# Pasen

## De junioren in actie

Het was maar van korte duur maar het smaakt zeker naar meer! Onze junioren (+13) kwamen eindelijk samen terug in actie. Onder het waakzame oog van Sabonim Hans werden de eerste Taekwondo pasjes terug gezet. Top gedaan en van zodra het kan, staan we hier weer!



## Meester Hans klaar voor 3<sup>e</sup> dan!

Zelf zat Meester Hans (en nog steeds) niet stil. Einde mei is het zover en gaat hij voor de 3<sup>e</sup> Dan. Meester Hans kreeg dan ook hoog bezoek om hem hier en daar wat tips te geven. Niet enkel onze eigen Sabonim René kwam speciaal kijken, maar hij werd nog eens bijgestaan door Grootmeester Chris Thoen (8<sup>e</sup> Dan). Ik denk dat we wat zweetdruppeltjes bij Hans zien. Alvast véél succes Hans!!



# Pasen

## Mun Mu (inter)national

Begin van het jaar kreeg zowel de Club als Meester René een grote eer toebedeeld. Grootmeester Kang Ik Pil (een 9<sup>e</sup> dan! en één van de autoriteiten op vlak van poomsae) kwam persoonlijk op Zoom meedelen dat de Club Mun Mu Lier zich als eerste Belgische club toegetreden is tot de Taekangwon associatie. Dit betekent in mensentaal dat we een kwaliteitslabel kregen voor onze club en onze trainers toegang krijgen tot een waaier van informatie rechtstreeks uit Korea. Ook Meester René kreeg een certificaat voor zijn jarenlange inzet voor Taekwondo. Proficiat!!



Ook (inter)nationaal blijven we de naam Mun Mu Lier hoog in het vaandel houden. We behaalden in Latvia online een gouden medaille met Poomsae én ook de stad Lier zette Gabriella in de bloemetjes (het waren eigen eerder chips en veel snoep), als één van de beloftevolle atleten voor de Stad Lier.



# Pasen

## Leden in de kijker

In onze paaseditie zetten we deze keer niet één lid maar twee leden in de kijker, namelijk Griet én Daniella. Zij volgden de laatste maand een officieel traject om een aanspreekpunt binnen de club te zijn voor grensoverschrijdend gedrag en lichamelijke of seksuele integriteit (API). Maar we laten hen jullie hier zelf meer over vertellen.



**Griet**



**Danielle**

### **Hoi dames, kunnen jullie jezelf even voorstellen aan al onze leden?**

**Griet:** Hallo! Ik ben Griet, 40 jaar, en ik woon met mijn man Walid en twee kids Nora en Nils in Berlaar. Ik ben van opleiding vertaler Frans en Spaans en werk voor een internationaal bedrijf dat medische verzekeringen verzorgt voor IGO's zoals Unicef en Oxfam. Naast taekwondo hou ik ook van yoga, joggen, lezen, de natuur en koken.

**Danielle:** Mijn naam is Danielle, ben Nederlandse en woon sinds 2007 in België samen met Chris en mijn drie kids Job, Liene en Pim. We wandelen veel samen en doen heel veel gezelschapspelletjes. Verder maak ik graag allerlei hapjes en dessertjes klaar en vind ik lezen super leuk. Ik heb een webwinkel met kado's en geschenken wat ervoor zorgt dat ik heel gevarieerd werk doe.



# Pasen

## ***Kunnen jullie even vertellen jullie Mun Mu Lier leerden kennen?***

**Danielle:** Ik ken Mun Mu Lier via mijn dochter Liene. Zij sport er nu al 7 jaar.

**Griet:** In 2016 zijn de kindjes gestart bij Mun Mu. Het duurde niet lang voor ook mijn man en ik een dobok aantrokken en meededen met de trainingen. De diversiteit van de sport en het familiale karakter van de club spraken me enorm aan.

## ***Als ik leuk taekwondo moment in/met de club zeg, wat is het eerste dat in jullie opkomt?***

**Griet:** Ik mis onze trainingen enorm. Het is steeds een uitdagende en leuke mix van uithouding en techniek. Ook de wedstrijden en het supporteren voor de atleten die Mun Mu vertegenwoordigen zijn altijd heel fijn en zorgen voor een hechte band en een samenhangingsgevoel tussen de leden.

**Danielle:** Ik vind de sfeer bij de wedstrijden altijd erg spannend maar de topper vond ik toen Mun Mu Lier ook aanwezig was op de Hanmadang in Gent met het schitterende optreden van Kukkiwon.

## ***Jullie zijn nu ook API binnen de club, wat houdt dit precies in?***

**Griet:** Danielle en ik zijn de aanspreekpunten in de club voor alle vragen, klachten of vermoedens rond grensoverschrijdend gedrag en lichamelijke en seksuele integriteit. Het is de bedoeling een vertrouwenspersoon te zijn voor zowel de leden als de ouders en andere betrokkenen.

**Danielle:** Ik vind het heel belangrijk dat iedereen met plezier kan sporten en zich veilig voelt. Indien er sprake is van ongewenst gedrag moet de drempel om dit te melden zo laag mogelijk zijn. Hopelijk is dat het geval als een bekende het aanspreekpunt is.

## ***5. Bij vragen rond API, hoe kan men met jullie in contact komen?***

**Danielle:** Je kunt mij altijd bereiken op nr 0476913586 ofwel via mail [daniellewetzels@hotmail.com](mailto:daniellewetzels@hotmail.com)

**Griet:** Je kan me steeds bereiken op het nummer 0479590166.

Ook Taekwondo Vlaanderen biedt meer informatie en contactpunten mochten je met vragen zitten. Je vindt deze info alvast op: <https://www.taekwondo.be/nl/meldpunt-geweld-en-misbruik>

Alvast een ongelooflijk dikke jumeok aan Griet en Daniella om jullie hiervoor in te zetten!

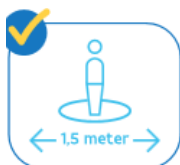


# Pasen

## COVID-19

We eindigen onze nieuwsbrief met alle regels op een rijtje om veilig te sporten.

**De belangrijkste regel blijft voor ons als club, als je symptomen hebt (hoe klein ook), blijf thuis en contacteer je arts.**



Houd steeds 1,5 meter afstand van iedere persoon buiten je huishouden.



Vertoon je symptomen of voel je je ziek, blijf dan thuis.



Probeer je gezicht niet aan te raken.



Moet je hoesten of niezen, doe dat dan in een papieren zakdoekje of je elleboogplooi.



Plan je sportactiviteit op voorhand.



Kleed je thuis om en breng je eigen drank en sportmateriaal mee.



Houd er rekening mee dat de toiletten niet op elke accommodatie toegankelijk zullen zijn.

Was je handen 20 seconden met water en zeep.



Geef of aanvaard geen zoen, knuffel, hand, schouderklopje of high five.



Douch niet op de sportlocatie.



Vertrek zodra je klaar bent. Blijf niet om uit te rusten of te socializen.



gebruik je eigen materiaal of enkel gedeeld materiaal als het is schoongemaakt. Desinfecteer het desnoods zelf.

