



Jeugdkamp 2018

Vrijdag 8 juni was het alweer zo ver ... het 4e jeugdkamp van BCG Beek. Nog een jaartje en dan hebben we alweer een klein jubileum, time flies when you're having fun! En plezier hebben we zeker gehad!

Na aankomst op een, voor ons allemaal, nieuwe locatie werden de bedden verdeeld en alle spullen uitgepakt. De jeugd, maar ook de begeleiders, hadden zich al snel weer gevonden en de start van een super weekend was een feit. Na de bekendmaking van de teams, waarbij er iemand vond dat ze "genaaid" waren kon er gestart worden met de eerste spellen. Creativiteit bij het maken van de tattoos, opperste concentratie bij uitmaken van de theelichtjes (tsja.. schieten met een waterpistool in het donker is best een uitdaging!) en vervolgens nog het testen van de tactische vaardigheden tijdens het bosspel. Maar moe was deze groep nog lang niet.... Waar de begeleiders een poging gingen wagen om een oogje dicht te doen, ging de jeugd nog lang door. Een goede nachtrust, was met deze speciale bedden al een uitdaging op zich. Dan sprong er weer een veer en bij de minste beweging voelde het aan alsof je door het bed heen zakte. De jeugd maakte een "goede" nachtrust nog een grotere uitdaging door gebruik te maken van een keyboard of hun eigen hogen tonen. Maar uiteindelijk waren zij ook om 04.30u stil.

Wonder boven wonder kwam de eerste jeugd al om 07.30u, enigszins vermoeid, de eetzaal binnen. Om 08.00u was het tijd om de overige jeugd wakker te maken, de eer ging naar iemand van de begeleiding en deze taak werd met veel plezier vervuld. Want wat zij 's nachts kunnen, kunnen wij natuurlijk ook! Als extraatje tijdens dit kamp kreeg ieder team 11 opdrachten die zij gedurende het kamp moesten vervullen. Deze opdrachten moesten vastgelegd worden op foto en doorgestuurd worden in de speciaal aangemaakte teamapp. Wat leverde dit geweldige / creatieve en hilarische foto's op!! Deze zullen in de kamp dvd getoond worden. De eerste activiteit was eens wat nieuws, zelf koken... Iedere groep had een eigen gerecht: tomatensoep / groentesoep voor de lunch en aardappelsalade / pastasalade voor bij de BBQ. Alleen de ingrediënten waren bekend, de rest was eigen creativiteit. En wat een succes!! Deze activiteit viel in de smaak (letterlijk én figuurlijk), volgend jaar weer?? 's Middags werd de kennis van Nederland getest, werd er gekeken of er voldoende teamwork was tijdens het "mondvaardigheidsspel" (wat overigens hilarische beelden opleverde!) en natuurlijk enkele waterspellen. Afsluiting van de zaterdagmiddag is natuurlijk: SCHEERSCHUIM! Na een verfrissende douche en een heerlijke BBQ, verzorgd door de grillmeister Björn, was het in de avond tijd voor de goed voorbereide acts. En wat hebben we genoten!! Zelfs de begeleiding had de tijd gevonden om een act voor te bereiden, wat zelfs tijdens de uitvoer een gevoelige (of zelfs gekneusde??) rib opleverde. Dames / heren / jongens en meisjes, CHAPEAU!! In plaats van 04.30u was deze nacht iedereen om 03.00u stil.

In tegenstelling tot de zaterdagochtend, lag op zondagochtend nog iedereen op een oor. Dit leverde weer prachtige plaatjes op, niet wakker te krijgen. Zelfs niet als er over bedden gelopen moest worden om een mooie foto te maken. Wat een schatjes zijn het toch.... In de ochtend stond een speurtocht in het dorp gepland. Gemaakt door Pascal, waardoor de tactiek van een team was: "Maastrichtenaren zijn lui, dus zo veel mogelijk de simpele route lopen!". Door de vermoeidheid en de temperatuur, was de tank bij iedereen leeg! Het middagspel werd geschrappt. Na de lunch had iedereen nog wat vrije tijd alvorens er gestart werd met de prijsuitreiking en het tijd was om naar huis te gaan.

Deelnemers, BEDANKT!! We hebben van jullie genoten, zonder jullie kunnen we er niet zo'n super weekend van maken!



Tot volgend jaar?!?!

De kamp dvd zal getoond worden tijdens de eerste training op dinsdag 21 augustus om 19.30u.

Er zijn er een aantal geslaagd...joepie!

Tara voor het vwo en Tuur, Anne en Isabel voor het vmbo!

Tara gaat zich de komende jaren bezig houden met het bestuderen van de oudheid waarbij ze, zo af en toe, in de grond gaat wroeten op zoek naar schatten uit het verleden. Mocht Tara ooit een geweldige bodemschat vinden dan zal Isabel de aangewezen persoon zijn om, met allerlei chemische en natuurkundige proefjes, te achterhalen hoe oud deze schatten zijn. Tuur zal tijdens Tara's opgravingen graag over haar schouder meekijken om de oude bouwkunsten te vergelijken met de moderne methoden. En mocht één van hen dan per ongeluk in een, pas gegraven, gat vallen, dan zal Anne hun liefdevol verzorgen en weer oplappen.

Namens bestuur, trainers, leden en redactie van harte gefeliciteerd met het behalen van jullie diploma's en heel veel succes met jullie vervolgstudies (archeologie, laboratoriumschoon, bouwkunde en verpleegkunde)!



Privacy – AVG



Beste leden en geïnteresseerden. In de vorige nieuwsbrief hebben we jullie al een beetje geïnformeerd over de privacy wetgeving en hoe we daar als vereniging mee omgaan. Namens het bestuur hebben Laura Daemen en John van Ulft deze kar getrokken. De tijd loopt verder en we hebben ook al weer de nodige stappen gezet. We hebben een AVG verklaring gekregen van stichting AVG voor verenigingen. Daartoe moesten we 15 stappen doorlopen voor bewustwording en rolden er enkele acties uit. We hebben nu een grote mate van zekerheid dat we voldoen aan de richtlijn. Bestuur, trainer en vrijwilligers hebben een geheimhoudingsverklaring ter ondertekening gekregen, het verwerkingsregister is gemaakt, het policybeleid is bijna klaar en zal op de website gepubliceerd worden, ouders van de jeugdleden hebben al toestemming gegeven voor het in bepaalde gevallen gebruiken van foto- en beeldmateriaal, de senioren zal nog om toestemming gevraagd worden en ze zullen een mail krijgen met nog verdere toelichting. Heeft u vragen en/of opmerkingen aangaande de privacy, mail dat dan naar het [bestuur](#).

Nieuwe trainer(s) m/v gezocht



Voor de startende junioren zoeken we iemand die bekend is met de badmintonsport en affiniteit heeft met de jeugd. Bij voorkeur op dinsdag, maar als je alleen op donderdag zou kunnen, is dat bespreekbaar. Als je beide dagen kunt, zou het helemaal geweldig zijn. De trainingen beginnen om 18.30 uur maar het is wenselijk als je iets eerder in de sporthal aanwezig kunt zijn om de jeugd op te vangen en mee te helpen met het klaarzetten van de materialen. Deze groep jeugd traint tot 19.30 uur. De competitiegroep, die op dinsdag een handje hulp kan gebruiken, traint tot 20.00 uur. Ook als ondersteuner in deze groep is een goede omgang met de jeugd en enige kennis en kunde van het badminton een must. Omdat we het bij BCG zeer belangrijk vinden dat onze jeugdleden in vertrouwde handen zijn, vragen we je wel naar een Verklaring Omtrent Gedrag. Dit VOG kan

BCG Beek kosteloos voor je aanvragen dus hier hoeft je niet zelf voor te zorgen.

Wat bieden we? De training valt onder verantwoordelijkheid van Simone, zij is onze hoofdtrainer en heeft al heel wat ervaring in het trainen van jeugd. Zij zal jou, samen met Remy, Patrick, Frans en Harold op weg gaan helpen en je terzijde staan als dit nodig is. Het volgen van cursussen en bijscholingen is altijd bespreekbaar.

Lijkt het je wat? Neem voor meer informatie contact op met [Simone](#).

Sportintegratiedag gemeente Beek

Op zondag 3 juni waren, in het kader van de sportintegratiedag, weer een tiental sporters met een beperking te gast bij BCG Beek. Zoals ieder jaar was het ook dit jaar weer een feestje. Na de gebruikelijke begroetingsknuffels en groetspraak werden de rackets ter hand genomen en vlogen de eerste shuttles door de lucht. Voor sommigen waren de shuttles een tikkeltje te klein en te snel dus voor hen werden wat ballonnen uit de kast gehaald. Het waren drie heerlijke kwartiertjes zwoegen en zweten...en niet alleen voor onze gasten.

Organisatie en deelnemers bedankt voor dit geweldige initiatief!



Zomerstop BCG Beek



De junioren hebben hun laatste les op donderdag 28 juni.

De senioren spelen nog even door en slaan op donderdag 5 juli de laatste shuttles door de lucht.

We starten weer (zowel junioren en senioren) op 21 augustus.

De jaarkalender zal t.z.t. nog worden doorgestuurd en kan [hier](#) alvast worden gedownload.

De spelers in Genhout hebben hun eigen afspraken met de beheerders van de gymzaal en vallen buiten deze jaarkalender.

In conditie blijven tijdens de zomerstop

Chillen, bankhangen, netflixen, gamen...de ideale bezigheid tijdens de vakantie, maar weet je dat je spieren dit eigenlijk helemaal niet zo leuk vinden? Spieren willen actie, bezig zijn...niet de hele dag luiëren. Tijdens de vakantie houden ze zich nog wel koest maar als jij dan na de vakantie weer wil (moet) gaan trainen dan komt je lichaam in protest. De eerste training is een martelgang, je hart en longen lukt het niet om je voldoende zuurstof te geven...en dan die dag erna...wie herkent niet die enorme spierpijn na een eerste training? Dat is nou de reactie van jouw spieren op jouw vakantieluidheid. Helaas hoeft het niet bij alleen spierpijn te blijven. De competitie start een paar weken na de zomervakantie en dat is eigenlijk te kort voor jouw spieren om weer in conditie te komen. Zeker als je een paar fikse tegenstanders in je poule krijgt en je flink aan de bak moet, kan het zijn dat het teveel voor je spieren wordt en dat ze overbelast raken. Je herkent dit aan pijn tijdens en na het sporten, bijvoorbeeld in je knie, maar als je heel goed je spieren overbelast hebt, doen ze al pijn als je al aan sporten denkt. Het is bewezen dat kort na een vakantieperiode de meeste blessures ontstaan. Logisch want je spieren zijn niks meer gewend. Het duurt heel lang om sterke spieren te ontwikkelen maar als je ze niet in conditie houdt, ben je dat zo weer kwijt. Het is dus erg belangrijk om, ook tijdens je vakantie, iets met je spieren te blijven doen. Er zijn diverse fysiotherapie praktijken en sportscholen die een zomerprogramma hebben maar je zou ook zelf iets kunnen doen om in vorm te blijven. Dat hoeft niet persé badminton te zijn, het gaat er maar om dat je met regelmaat actief bezig blijft. Bespreek met je trainers wat voor jou de beste manier is om je lichaam in conditie te houden. Succes!



Seizoensafsluiting BCG Beek, 8 juli 2018

Om het seizoen gezellig af te sluiten wordt er net zoals vorig jaar een gezamenlijke jaarafsluiting georganiseerd.



Om 14.00 verzamelen we bij Café de Keulsteeg in Neerbeek. Wat we precies gaan doen, blijft een verrassing. Maar wat we wel al kunnen zeggen; trek gemakkelijke (wandel)schoenen en kleding aan en neem je beste humeur mee. We hopen natuurlijk dat de weergoden willen meewerken aan deze leuke dag. Maar mocht dat niet het geval zijn neem regenkleding mee.

Ter afsluiting is er rond 18.00 uur een heerlijke en gezellige barbecue. Meer info is te vinden in de [mail](#) over de jaarafsluiting of op de website.



Zin om het seizoen actief af te sluiten en heb je je aanmeldformulier nog niet ingeleverd? Er kunnen nog mensen meedoen maar meld je dan wel vandaag nog aan. Lever het aanmeldformulier (met de verschuldigde eigen bijdrage) **vóór vrijdag 29 juni** in bij één van de organiserende leden (Harold Vinclair, Laura Daemen, Gus Verpoort, Frans Voncken of Nicole Glaesmaekers).

Nieuwe leden



Eline Henquet
Roel Lemmens
Vera Peute
Linda Geelen
Sjef Weijermans

Recreanten senior
Recreanten senior
Recreanten senior
Recreanten senior
Recreanten senior

Welkom, en heel veel sportief plezier bij BCG Beek.

Kalender

De volgende data zijn altijd onder voorbehoud:

28 juni 2018	Laatste training junioren
5 juli 2018	Laatste speeldag recreanten senioren
8 juli 2018	Seizoensafsluiting
6 juli 2018 t/m 20 augustus 2018	Zomerstop, de Haamen gesloten voor BCG Beek
21 augustus 2018	Hervatten training en recreatief spelen de Haamen
8 en 9 september 2018	JRC toernooi BC SCC, Stein
september 2018	Start competitie 2018-2019

Namens bestuur, trainers en redactie:



Voor nieuws en/of opmerkingen stuur een e-mail naar nieuws@bcgbeek.nl

Wil je de nieuwsbrief niet meer ontvangen, is je e-mail adres gewijzigd of wil je je juist aanmelden voor de nieuwsbrief: stuur ook dan een berichtje naar nieuws@bcgbeek.nl

Nieuwshuttle 2018-03