

volharding magazine

Eén voor allen
allen voor één

Ergonomisch
doorheen de zomer

Can We?
Yes We Can!

LA DIFFÉRENCE

BROOD & BANKET

DIKSMUIDELAAN 189

2600 BERCHEM

03 298 88 95

DAGELIJKS GEOPEND VAN 07:00 TOT 18:00

GESLOTEN OP DINSDAG

WWW.BAKKERIJ-LADIFFERENCE.BE



// Welkom // mei - juni 2012

Het wil nog niet echt lukken met het zomerweer. Mooie weekends wisselen helaas af met regenachtig herfstweer. Het echt zomerse gevoel zit nog niet in ons lijf. Daardoor verrast het ons extra hard dat de kalender aangeeft dat het seizoen er alweer op zit...

We kunnen nu al terugblikken op een zeer succesvol seizoen. Ieder heeft wel een speciaal of belangrijk moment meegemaakt sinds september.

Maar ondertussen zijn we aangekomen in de maand juni. Dit magazine moest even aan de kant gaan staan om het Gym-Event voorrang te verlenen maar is toch goed gevuld met veel nieuws.

In een artikel keren we terug naar het begin van het seizoen en lezen we hoe deze gymnast de start van de lessen ervaren heeft...

We helpen je ook verder in ons medisch dossier. Dit keer gaan we dieper in hoe je rugpijn kan vermijden. Ideaal om de zomer ergonomisch door te komen. Niet te vergeten het interview! Bo Bessemans, gekend als trainster bij de Benjamins, had een interessant gesprek met de redactie. Meer kom je te weten verderop in het magazine.

We wensen jullie nog veel leesplezier.

//volharding magazine

NOTA

INSCHRIJVEN 2012 - 2013

Hou onze website goed in het oog voor de inschrijvingen voor volgend seizoen. Via onze website bent u als eerste op de hoogte.



05



14



20

Over Volharding magazine

Dit magazine is een uitgave van Turnkring Volharding Berchem vzw.
www.volhardingberchem.be

Redactie Ilse Ledure ,
Annamie Biernans, ,
Joey Van den Heuvel,
Glenn Kips, Guy Van Reyn

Verantwoordelijke uitgever
Dirk Van den Heuvel
Saffierstraat 200, 2600 Berchem

Sportsupplementen zijn onzinnige miljoenenbusiness

Extra eiwit, carnitine, NO-boosters of antioxidanten: sportsupplementen zijn een miljoenenbusiness. Toch werken deze supplementen niet, zo zegt het Nederlandse Voedingscentrum. Supplementen zorgen niet voor grotere spieren of betere prestaties.

Creatine is het enige sportsupplement dat bewezen effectief is – en dan nog alleen voor krachtsporters. Het is een stof die van nature in je lichaam voorkomt. Door extra creatine te nemen kun je tijdens heftige inspanningen iets beter presteren. Alle andere sportsupplementen werken niet, of zijn zelfs schadelijk. De populaire antioxidanten kunnen bijvoorbeeld het spierherstel van sporters vertragen, in plaats van versnellen. De nieuwe uitgave 'Alles over sport en voeding' is bedoeld voor mensen die willen weten hoe gezond eten hen kan helpen om hun sportdoelen (betere prestaties, gezonder en fitter worden, afvallen of een gespierder, strakker uiterlijk) te bereiken.

Bron: gezondheid.be

Koud bad voorkomt geen spierpijn

Steeds meer topsporters uit verschillende disciplines maken direct na een sportieve inspanning gebruik van een koud dompelbad, een koude douche of een wisselbad.

Het zou spierpijn voorkomen en ervoor zorgen dat de sporter sneller recupereert. Een recent literatuuroverzicht in de Cochrane Library komt tot het besluit dat de meeste studies hierover van slechte kwaliteit zijn en niet kunnen aantonen dat een koud bad een gunstig effect heeft. Als het al effect heeft, dan gaat het vooral om een subjectief gevoel dat de spieren minder stram zijn. Er is echter geen enkel bewijs dat de spieren sneller zouden herstellen. Ook kan uit de studies niet afgeleid worden hoe koud het water moet zijn en hoe lang men in het bad zou moeten blijven om enig effect te voelen.

Bron: standaard.be



Energiedranken tasten gebit al na vijf dagen aan



In de vorige editie van ons Volhardingmagazine brachten we het nut van sportdrink aan en wanneer die te gebruiken. Een Engelse studie die we terugvonden in het Nieuwsblad plaatst toch wat vraagtekens bij de keuze voor sport- en energiedrankjes.

De schade die deze drankjes aan de tanden kunnen aanrichten, zou al na vijf dagen merkbaar zijn. ‘Wij zien heel wat jongeren van wie het tandglazuur door frisdranken helemaal weggesleten is’, zegt Stefaan Hanson van het Vlaams Verbond van Tandartsen (VVT).

Vijf dagen lang werden stukjes tandglazuur vier keer per dag gedurende een kwartier ondergedompeld in een tiental drankjes als Red Bull en Monster Assault. Al na vijf dagen was de erosie van het glazuur ingezet. Onderzoekers vergeleken het drinken van dergelijke drankjes met het ‘laten weken van je tanden in een bad zuur’. Energiedrankjes scoren nog slechter dan sportdrinkjes.

‘De zuurtegraad van die dranken is zeer hoog. De fabrikanten maken die zo zuur omdat de smaak en het frisse gevoel dan langer in de mond blijven hangen. Het gevolg is dat we meer en meer jongeren zien met weggesleten tandglazuur. Het maakt het gebit gevoeliger en eens het glazuur weg is, ontstaan er sneller gaatjes’ zegt Stefaan Hanson. Cola, Cola light, andere frisdranken en zelfs versgeperst fruitsap zouden even destructief zijn voor de tanden. Er gaat niets boven een fris glas water!

Bron: Nieuwsblad

De Volharding Quiz

Een goed gevuld clublokaal met niet minder dan 11 ploegen, bestaande uit allerhande mededingers van verschillende pluimage, zorgden ervoor dat de voorbije Volharding Quiz een weergaloos succes kende.

De traditionele op- en aanmerkingen niet te na gesproken kunnen we spreken van ‘doenbare vragenreeksen’.

Iedereen tevreden?

De voorzitter van het comité clublokaal: liep op een wolk!

De penningmeester van het clublokaal: handenwringend tellen van de kas!

Elke deelnemer: met een tevreden gevoel naar huis!

Tot volgend jaar?

Altijd dorst	102
Groenenhoek 69	88
Jong en Oud	86
Barechoem Basterds	82
Dreamteam	81
De Veertigers	80
The Gangbang	79
Smarties	78
Over de Grens	70
De Flik en zijne combi	60
Gekkos	58

En daar gaan de sponzen en zeemvellen

Als een van de laatste acties in het seizoen hebben we steevast onze carwash. Dit jaar om onze reis naar Riccione 2012 financieel minder zwaar te maken.

Al dagen op voorhand volgden we de weersverwachtingen en hoopten we op goed carwashweer. Maar zoals bekend hebben we de weergoden niet in de hand, en in ons Belgenland sta je dus soms voor verrassingen. Een tijdje voor de carwash was het schitterend weer, dus hopen we alvast dat het met de carwash zelf geen aaneenschakeling van regenbuien zou zijn. Dit jaar mochten we gebruik maken van de eerste speelplaats. Een veiliger omgeving voor onze medewerkers dus, met het extra voordeel van kortere waterleidingen.

Iets voor 14:00 u verdwenen de eerste wagens onder het schuim en bijhorende sponzen om daarna langs beide kanten afgespoeld te worden. De auto's volgden elkaar sneller op dan wij ze konden gewassen krijgen en voor de eerste maal was er dan ook echt sprake van een wasstraat... Terwijl de chauffeurs wachtten om met een glanzende wagen terug te vertrekken hadden ze de gelegenheid om iets te drinken in het clublokaal en een hotdog te verorberen. Van deze kans werd gretig gebruik gemaakt. Het was zeker geen terrasjesweer dus een warme drank was welkom.

De autowassers zelf hadden ook wel honger van een hele middag wassen en zagen dan ook de kans om terug krachten op te doen en zich te verwarmen met een echte Berchemse hotdog.

Toen de laatste auto's de revue passeerden was het bijna 17:00 u en tijd om de sponzen uit te spoelen, de emmers leeg te maken en de zeemvellen op te bergen.

Het was een op zijn minst 'frisse' dag, maar onder het motto "vele handen maken licht werk" kon iedereen tevreden zijn. We willen alle gymnasten, medewerkers, iedereen die de auto heeft laten wassen en onze club bedanken voor de hulp.

Riccione 2012 is weer een stap dichterbij!!





- **KINDERKLEDING “PIROUETTE”**
- **KINDERSCHOENEN**
- **WOL “ANNELL”**

Diksmuidelaan 162

2600 Berchem

03 322 71 35

www.bluff.be



ZONNECENTER & NAGELSTUDIO

Openingsuren

ma - vrij.: 09u00 - 21u00

za.: 10u00 - 19u00

zo: 10u00 - 14u00

www.suncorner.be

365 dagen Volharding Berchem

Met een klein hartje kwam ik op een zaterdag aan in Berchem aan de zaal. Gelukkig kende ik een paar mensen die er trainden dus dat maakte het iets makkelijker. Toen ik binnen kwam was ik wel onder de indruk van de grootte van de groep. Plots voelde ik me nog kleiner dan in het begin. Eén van de trainsters stapte op me af en ik stelde me voor. Ik legde uit dat ik graag eens een paar trainingen wou komen proberen. Dit was geen probleem en ik mocht direct mee de opwarming doen. Daarna legde ze de tumblingbaan en begonnen ze aan acro. Ik was direct helemaal verkocht, acro EN tumbling in één training was echt de max voor mij. Ik vloog er met goede moed in en wou direct laten zien wat ik allemaal kon. De andere gymnasten maakten ook indruk op mij met hun acro, tumbling en dans, ik was verbaasd van wat ze allemaal konden. Tegen het einde van de training begonnen ze met de wedstrijd oefening te trainen. Mijn verbazing was zo groot over hoe goed dit allemaal in elkaar zat. Dat was het moment waarop ik dacht 'van dit team wil ik graag deel uitmaken!'



Toen het nieuwe seizoen begon was ik blij dat de trainsters hadden gezegd dat ik terug mocht komen. In de eerste periode heb ik zo veel nieuwe dingen gezien en bijgeleerd. De rest van de gymnasten hadden hun best gedaan om me deel te laten uitmaken van het team en me er thuis te laten voelen, iets wat ik heel hard apprecieer.

Toen de wedstrijden begonnen werd het allemaal nog beter. Voor de eerste keer in mijn leven kon ik met een gymwedstrijd meedoen. De zenuwen sloegen toe, maar met behulp van mijn vrienden in de ploeg zijn we er door geraakt en hebben we meerdere keren een prachtige prestatie neergezet.

Ik ben zeer blij om in een vereniging, afdeling en team geraakt te zijn waar ik zo veel voldoening en plezier kan halen uit de dingen die ik graag doe, turnen!

Koen Bruyninckx

Domotech bvba



Uw groothandel centrale verwarming & sanitair

Herentalsebaan 455
2160 Wommelgem

Tel 03/354.02.04

Fax 03/354.08.07

[www.***domotech***.be](http://www.domotech.be)

Can we? Yes we can!

Zaterdag 17 maart 2012

Tweede wedstrijd in het Demo B-circuit te Mariakerke.

Can we,..... ondanks het vroege uur, op tijd vertrekken?

Yes, we can. Om 7.15 uur was het weer verzamelen geblazen in ons clublokaal voor de 2de wedstrijd van het Demo B-circuit. Wie had gehoopt op een rustige busrit kwam bedrogen uit. Iedereen was klaarwakker en zich mentaal en vooral vocaal aan het oppeppen voor deze uitdaging.

Can we,.....steeds rekenen op supporters?

Yes, we can. Zelfs op dit vroege uur stonden er ouders en supporters te wachten om de ploeg te vergezellen en een plaatsje op de bus te bemachtigen.

Door het grote aantal was het zelfs noodzakelijk om de auto te nemen want de bus was volzet. Een fenomeen op zich: een bus vol gymnasten en auto's vol supporters in "stoet" naar de wedstrijd.

Can we,.....die specifieke, duistere, intrigerende look terug verwezenlijken?

Yes, we can. Onze Demo-ploeg kan altijd rekenen op een groep medewerkers die steeds bereid zijn hun beste beentje (of handje) voor te zetten achter de coulissen. Ondertussen kennen zij al min of meer de knepen van het vak en wordt er duchtig gesmeerd met de schmink, gespoten met de bus haarlak, worden



er haardossen gecrepeerd met kam en borstel, en veiligheidsspelden gestoken daar waar nodig is. En zo komen zij uiteindelijk tot het gewenste resultaat.

Can we,..... blessureleed overwinnen?

Yes, we can. Al bij het begin van het circuit hadden wij een kelegymnastendiekwetsuren hadden opgelopen bij de voorbereidingen. De dag zelf slaagde Koen erin om zijn duim te verstuiken. Na enkele intapeperikelen was hij toch in staat om de oefening grotendeels uit te voeren. Je moet namelijk weten dat hij een zeer moeilijk deel turnt waarbij zijn duim een grote rol speelt. Een dikke pluim op je duim! Dit noemen we dus team spirit.

Can we,.....de verwachtingen waar maken?

Yes we can. Ondanks het grote aantal ploegen en de zeer sterke concurrentie van de andere Antwerpse teams slaagden we erin om alweer de 1ste plaats te bemachtigen. Dit bevestigt natuurlijk de sterkte van deze oefening betreffende choreografie, uitvoering, moeilijkheid, muziek, belichting en kledij. Zelfs andere deelnemende ploegen noemen ons een topper en wensten ons de overwinning toe.

We kunnen dus hieruit misschien wel de volgende conclusie trekken...

Can we?.....Yes, we can!

Bim Bam Beieren, het demoteam krijgt eieren ...

Het is ondertussen al even geleden, maar ook bij het demoteam zijn de paasklokken dit jaar langsgeweest. Onze meter Nancy heeft zo haar connecties, zelfs in Rome blijkbaar. Zo kon ze ons op 1 april blij maken met de nodige lekkernijen en verwennerijen van de klokken ...



Recrea-tornooi Een gouden start!

Zaterdag 10 maart was het druk in de sportschool De Hoogt in Oud-Turnhout. Enkele gymnasten van onze afdelingen Tumbling en Tumbling Starters namen deel aan het recrea-tornooi bij de onderdelen Tumbling of Lange Mat, enkele Benjamins en Scholieren zetten hun beste beentje voor op de trampoline. Het werd een lange dag, want er werd maar één bus ingezet. En dus moesten de gymnasten van de verschillende disciplines op elkaar wachten. Een individuele rangorde wordt er op een recrea-tornooi niet opgemaakt. Afhankelijk van het aantal punten dat je krijgt toe-

gekend voor je oefeningen, word je ingedeeld bij "goud", "zilver" of "brons".

Zo brachten onze gymnasten het er vanaf:

Lange mat individueel Benjamins: 2 x goud
Tumbling Individueel Miniemen: 2 x goud
Tumbling Individueel Juniores/seniores jongens Goud
Minitrampoline per ploeg Miniemen : Goud
Minitrampoline per ploeg Beloften: Goud



Dianalaan 180 Berchem

03 239 87 00





Oog-hand, oog-voet coördinatie

De Bengels zijn al enige tijd gestart met het aanleren van het dansje voor het Gym-Event, maar dit is natuurlijk niet het enige onderwerp van onze trainingen. Er wordt ook de nodige aandacht besteed aan het oefenen van gymnastische bewegingen. Het verfijnen van de oog-hand- en oog-voet-coördinatie staat geregeld op het programma en deze trainingen kunnen op veel bijval rekenen bij onze jonge gymnasten. Ook het samenwerken met een andere gymnast is zeer bevorderlijk voor de kinderen. De laatste keer hebben we gebruik gemaakt van ballonnen. Door het vertragende effect van de ballon-bewegingen is het mogelijk om extra moeilijkheden in de opdrachten te steken. Bij wijze van proef heeft ondergetekende eenzelfde training georganiseerd bij de Dames. Hilariteit troef, want de opdrachten bleken niet altijd zo eenvoudig. Vooral de opdrachten per twee zorgden voor de nodige lachsalvo's. Fysiek niet te zwaar maar op het einde van de training toch moe van het constant concentreren..

KRANTENHOEK

LAMBERT BRIERSSTRAAT 39
2600 BERCHEM
03/218 76 35

Openingsuren:

Maandag tot en met vrijdag: 06.30 - 12.30 en van 13.30 tot 18.00
Zaterdag: 07.00 - 12.30 en van 13.30 - 17.00



Exclusief interview Bo Bessemans

Donderdagavond zitten we in ons clublokaal voor een interview met Bo, een van de lesgeefsters bij de Benjamins.

Hoe ben je in de kring terechtgekomen?

Via mijn mama, ik ben komen turnen toen ik 2,5 jaar was. Wanneer je 'proper' of zindelijk was, mocht je komen turnen. De lessen werden toegegeven door Louis, Lisette en Louisa. Het jaar daarna is mijn mama ook beginnen lesgeven bij de toenmalige Kleuters.

Heb je alle afdelingen doorlopen?

Ja, eerst de Kleuters, dan "de Meisjes en de Jongens" en daarna de Juffers. Bij de Juffers heb ik les gekregen van Dirk, Viviane, Vicky, Marijke en aan het einde van Guy. Op mijn 8 jaar ben ik ook bij Demo begonnen. In die afdeling heb ik de buitenlandse optredens in Estland, Zweden en Riccione meegedaan. Dat waren geweldige ervaringen.

Als je een van deze reizen opnieuw mocht beleven, welke zou je dan nemen?

Dan kies ik voor Zweden. Het geheel was professioneler en

plezanter. Ik had zelf ook meer de leeftijd om het allemaal beter te beseffen. Voor het turnen zelf was Italië plezanter. Toen we naar Estland reisden was ik 10 jaar, daar herinner ik me minder van. Alleen het slechte weer, dat staat nog in mijn geheugen gegrift!

Je hoort nog steeds verhalen over Estland hier in de kring, ook al is het een hele tijd geleden. Blijkbaar heeft die reis bij iedereen veel indruk gemaakt.

Ja, in die tijd was er daar niets. Het regenwater liep langs de ramen naar binnen, de douches werkten niet... In Zweden waren we gehuisvest in een school, we sliepen op een matras in een klaslokaal, en er waren gezamenlijke douches.

Van de demo-oefeningen die je gedaan hebt, ken je daar nog stukken van?

Neen niet echt, misschien nog stukken uit de oefening met de vlaggen. We hebben die een paar jaar geleden nog gedaan voor Robert.

De muziek ken ik nog wel, maar de oefeningen... pff. Er zijn er ook zoveel gemaakt.

Welke momenten zijn je bijgebleven van de jaren die je als gymnast hebt geturnd?

Ik heb nooit op topniveau geturnd, dus selecties waren voor mij erg speciaal: de selectie van de Gymnaestrada-reizen bijvoorbeeld; dat was echt een doel. Ook het afsluiten van de Italië-reis met heel de groep was een heel speciaal moment. Nancy stopte toen als lesgever bij Demo en ook een aantal gymnasten van de groep stopten ermee. De gouvfeesten vroeger, dat bleef me als kind ook bij. Voor wie dit niet meer kent: de gouvfeesten vonden buiten plaats, er was een optocht van honderden gymnasten onder fanfarebegeleiding. Zelfs bij regenweer. In die tijd stapten wij op in gele maillots. Wat ons dan ook ineens brengt bij de tijd van de 'sponsen' broekjes, rood van kleur, gemaakt uit een soort badstof...

Hoe ben je lesgever geworden?

Ik startte met lesgeven samen met Vanessa en Jessica, dat moet zo ongeveer geweest zijn toen ik stopte met turnen bij Demo. Bij de Benjamins hadden ze lesgevers nodig; op ons zestiende zijn An en ik daar dan gestart. Sindsdien ben ik altijd bij de Benjamins blijven lesgeven, vijf jaar samen met Vanessa, vier jaar met Jessica; nu doe ik samen met An al 5 jaar de hoofdleiding van die groep. Daarnaast heb ik ook enkele jaren les gegeven bij de Scholieren.

Waar kijk je naar uit bij de start van het seizoen?

Vooral naar de kringwedstrijden en het Gym-Event. Wanneer je lesgeeft wil je dat de kinderen een doel bereiken en op deze momenten kan je aan de ouders laten zien hoever ze staan. Zo kunnen we laten zien dat we kwalitatieve lessen geven.



Estland, Zweden en Riccione waren geweldige ervaringen



Heb je de gymnasten zien evolueren gedurende de jaren dat je les geeft?

Bij de Benjamins niet zo veel omdat we met voldoende lesgevers aanwezig zijn om alles binnen de lijnen te houden. Bij de laatstejaars-Benjamins (8 à 9 jaar) voel je al wel de verschillen ten opzichte van vroeger. Vooral als je eens een vervanging doet bij de oudere groepen, zoals de Scholieren, merk je dat deze veel mondiger zijn dan vroeger.

Wat zie je jezelf nog doen in de turnkring?

Wat lesgeven betreft: ik heb Dirk nu enkele weken vervangen bij de Dames, misschien doe ik dat in de toekomst nog, op dit moment zeker nog niet continu. Als ik nog les geef dan bij de Benjamins.. want die trainingen vallen beide op donderdag, dus dat is te combineren. Of misschien kom ik met mijn zoontje Matteo mee en kan ik dan lesgeven aan Kleuters en Bengels, omdat ik hier dan toch ben op dat moment. Momenteel zit ik ook in de werkgroep die nadenkt rond onze toekomst als kring.

Misschien kan ik die activiteiten nog verder uitwerken: nieuwe lesgevers zoeken, jonge lesgevers motiveren en ondersteunen. Hiermee bedoel ik niet hen ondersteunen in de zaal, daar hebben we de hoofdtrainers voor, maar meer hen de weg wijzen naar bijscholingen en dergelijke. Ik vind dat de jeugd hier best wat kan gestuurd worden.

“
Eén voor allen, allen voor één

”
Je gaat Matteo bij Volharding Berchem laten turnen terwijl je op Linkeroever woont.

Ja omdat ik weet dat hier goed les wordt gegeven en er een heel goede begeleiding is. Als ik een turnkring voor hem moet kiezen, dan kom ik veel liever terug naar hier, ook al zou hij bij topsportverenigingen in de buurt terecht kunnen.

Wat vind jij de sterke punten van Volharding?

De samenhangigheid. Eén voor allen en allen voor één.

Om af te sluiten: wat wens je Volharding nog toe voor de toekomst?

Nog vele jonge lesgevers om de continuïteit te verzekeren, zodat de oudere lesgevers tijdig kunnen vervangen worden. En veel turnplezier natuurlijk!

**Volharding Berchem
op Facebook**

www.facebook.com/volharding.berchem



1-2 Dance selectie: De felbegeerde titel !!

Het is ons gelukt !!! Die felbegeerde titel en de schitterende wisselbeker waar we maanden lang naar gestreefd hebben is van ons !!! Het is een prachtig jaar geweest voor het 1-2Dance team. We merkten in het begin van het jaar al snel dat we een zeer sterk team hadden samengesteld. Iedereen had een eigen karakter, maar wel éénzelfde doel voor ogen: de ultieme overwinning behalen. Dit maakte het team alsmaar sterker.

Die eerste overwinning op 19 februari was een schot in de roos.

Meteen de les na de wedstrijd gingen we er weer 100% voor: de mindere stukken werden veranderd of werden meer geoefend zodat we die tweede en laatste wedstrijd er weer voor konden gaan.

Op het moment dat we klaar stonden om te beginnen aan onze beslissende wedstrijd was er zo'n magisch groepsgevoel dat volgens mij ieder lid door zijn lichaam voelde stromen. Ieder lid zat meteen van de eerste noot erop het was echt een wedstrijd om van te genieten iedereen gaf het uiterste van zich zelf.

MAAR DAN ! Het moment van de waarheid de prijsuitreiking. het moment waar het hele team wel stil valt, tot op het moment dat we aan de ontknoping komen. Die eerste plaats , die felbegeerde titel van "Vlaams kampioen", die schitterende wisselbeker is van het 1-2Dance team van Volharding Berchem !!!!!

Dit moment was zo fantastisch mooi dit zal ons dansteam niet snel vergeten!! Wij als trainers zijn super fier op ons 1-2Dance team. We hadden ons geen beter en leuker team kunnen voorstellen !! Dank u aan al onze dansers, meter en peter !!!



DAGBLADHANDEL

SUPLY

W W W . S U P L Y . B E

GRATIS KRANTENRONDE

OPENINGSUREN:

MA-VR: 05U - 18U

ZA: 05U - 16U

MIDDAG GESLOTEN VAN 12U30 TOT 13U30

DIKSMUIDELAAN 168

2600 BERCHEM

03/321 23 26

DAGBLAD - BOEKEN - PAPIERHANDEL -
ROOKWAREN - WENSKAARTEN - GIFTS

GROOT ASSORTIMENT WENSKAARTEN,
BOEKEN, GIFTS EN MAGAZINES



Jarigen
april - mei - juni

PROFICIAT

april

BOLGIU ALINA
BOUAS ARISTOTELES
CELIS JONAS
CYROUX SHANA
DE RIDDER LIV
DIERCKXSENS SOPHIE
DUPONT THALITA
FIOOLE JAMIE
FREDERIX MARIE
GEENS JELLE
JANSEN RANI
KOCH MARGARETA
LEDURE ILSE
MAES KATO
MEERSSCHAERT MAITHE
MOREELS MARGO
PLOEGAERTS LOUIS
SEVERYNS CHELSEY
TOTTE LORE
VAEREWIJCK JENTHEN
VAN BOUWEL KYAN
VAN DER VEKEN ZOE
VAN DOOREN MATIAS
VAN DYCK SEPPE
VAN SCHEVENSTEEN EDDY
VISSER HENRIEKE
VLOEBERGHs MARIJKE
SAVANI SIMRAN

mei

AERTS GRETA
AERTS PEGGY
ALLAERT EMMA
BACHROURI MAJDA
BAZZI REINA
BOUAYAD RANIA
BUGRI YOUNES
CHIARENZA LOU
DE BACKER DELPHINE
DE PAEP TITUS
DE PAUW XENIA
DEKOKER YVONNE
DICTUS LARA
EYNATTEN JOS
GEERTS FLOOR
GYSELINGS AMBER
JOCHEMS ROZETTA
KENENS YVONNE
KIPS ELLEN
KOPPENS KARINE
LUYCKX SIEN
MC KENZIE CHLOE
PYNAERTS DEMI
ROBERTS NICKY
RODRIGUEZ NANCY
SPITAELS ANKE
VAN HOOF ILAIDA
VERLOO INGE
VERMEIRE BO
VERMEIRE NOA
VERVULLENS KIARA
VISSENBERGH ZOE
VREBAC LORENA

juni

AL MAKHLOUFI FARRAH
ALOUISSA LANA
ASSELMAN SABRINE
BLANKERS AMÉLIE
BRAET KATRIEN
BUELENS FLOR
DE LATHOUWER DIANE
DE ROOVER GEORGETTE
DEVYVER SAM
DUYOLS JONATHAN
EL SABBAGH MEY
FIERENS YARNO
FIOOLE DYLAN
GEENS JARNE
GEERTS ROGER
GHYSEBRECHTS HELEN
GOOSSENS LUNA
HUYSMANS FEE
JACOBS MOSE
KIPS GLENN
L'EAU ROBERT
LEIRS JANA
LUYCKX RONNIE
MANDERVELD BAS
MEYVIS ANN
MICHIELS BEN
MICHIELSEN MAXIME
MOUWEN VIVIANE
PEETERS MIKE
RODRIGUEZ ANITA
TASSENT NOA
VALLAeYS IWEIN
VAN DOOREN SEBASTIAN
VAN KERREBROECK RENEE
VAN ROY KIARA
VAN SANTVLIET ELLA
VERLOY LAURI
VERREPT NAOMI
VERVULLENS KITANA

Dossier: Rugklachten

De meesten onder ons hebben er al eens mee te maken gehad. Lage rugpijn... Deze pijn kan het gevolg zijn van het heffen van een last of van een plotse beweging. Maar de oorzaak kan ook van psychische aard zijn. Teveel stress, een conflict, depressie,... kunnen leiden tot onbewuste en constante spierspanning

in de rug. Door die continue spierspanning wordt de doorbloeding in de rugspieren geremd, wat zorgt voor pijn. Om die pijn te ontwijken, neemt men een corrigerende houding aan, wat dan nog grotere spierspanning kan veroorzaken. Zo kan een chronische rugpijn ontstaan.

Voorkomen is beter dan genezen

Al is stress en conflicten vermijden natuurlijk niet altijd mogelijk. Daarom toch enkele tips voor een gezonde rug. -

Let steeds op je houding gedurende de dag. Respecteer hierbij de krommingen van je rug en houd het hoofd recht.

- Neem minstens om de 30 min. tijd voor een beetje beweging om je spieren te ontlasten.
- Zit op een stoel die ergonomisch verantwoord is.
- Pas de hoogte van je tafel (bureau) aan zodat je armen ontspannen rusten op het werkblad en je geen spanning krijgt in je schouders en/of rug.

- Verander regelmatig van houding zodat je de rug- en schouderspieren niet overbelast.
- Rek je af en toe eens uit op een ontspannende manier.
- Doe minstens 2 x per week een uurtje aan sport. Dit verwijdert stress, versterkt en ontspant de spieren en zorgt voor sociaal contact.
- Ga tijdig naar de arts indien je pijn in de rug hebt. Een vroegtijdige behandeling kan veel ongemakken vermijden.

Rugklachten Rekoefeningen

Het uitvoeren van volgende rekoefeningen neemt maar enkele minuten in beslag. Ze zijn ideaal om de dag ontspannen te beginnen en te eindigen, en helpen je om rugpijn te voorkomen. Doen dus!



1. Ga op je rug liggen met de knieën gebogen en de voetzolen plat op de grond. Breng beide knieën naar je borst en omsluit ze met je armen (maak dus een bolletje). Houd ongeveer 10 seconden aan.
2. Zelfde beginhouding als 1: rugligging, knieën gebogen, voetzolen plat op de grond. De armen liggen gespreid op de grond. Breng nu je beide knieën naar de linkerzijde van je lichaam (je knieën mogen de grond raken). Breng je hoofd naar de andere zijde van je lichaam. Houd enkele tellen aan, en herhaal de beweging dan met je knieën naar de rechterzijde.
3. Zelfde beginhouding als 1: rugligging, knieën gebogen, voetzolen plat op de grond. De armen liggen gespreid op de grond. Span je bilspieren en breng je bekken van de grond tot er één lijn wordt gevormd van je schouders tot je knieën. Houd 10 seconden aan. Ontspan 5 tellen ontspannen en voer de oefening opnieuw uit.
4. Ga in zijlig op je gebogen linkerarm zodat het lichaam op de linkerelleboog steunt. Neem met je rechterhand de linkerschouder vast. Hef nu het bekken tot de ruggengraat een rechte lijn vormt. Houd 10 seconden aan en ga terug naar de beginpositie. Herhaal deze beweging aan de andere kant, dus steunend op je rechterelleboog.
5. Zet je in hand- en kniezit, met de handen recht onder de schouders, de knieën onder de heupen. Hou je hoofd neutraal. Terwijl je uitademt, maak je een bolle rug en hou je het hoofd omlaag. Terwijl je inademt, laat je je rug langzaam naar de grond doorzakken tot een holle rug, blijf vooruit kijken.
6. Zelfde beginhouding als 5: Zet je in hand- en kniezit, met de handen recht onder de schouders, de knieën onder de heupen. Hou je hoofd neutraal en zorg dat je rug recht is. Adem in en strek je linkerarm recht voor je uit, met de handpalm naar beneden gericht. Terzelfdertijd strek je je linkerbeen recht naar achteren. Houd 10 tellen aan en breng je ledematen zachtjes terug naar de beginhouding. Herhaal de oefening met je rechterarm en linkerbeen.
7. Ga op je buik op de grond liggen, met het gezicht naar beneden en de benen gestrekt. De armen liggen op de grond gestrekt naast het hoofd. Hef nu de linkerarm en rechterbeen een 10 cm van de grond en houd 10 tellen aan. Breng beide naar de grond en herhaal met de rechterarm en linkerbeen.

Het is bijna zover!

1-2-Dance Basics

Het is bijna zover!! Je hebt al éénmaal van onze dansprestaties kunnen proeven op de kringwedstrijden. Wij vonden optreden zo leuk dat we er tijdens de trainingen voluit voor wilden gaan om onszelf nog te verbeteren. Ook onze trainers waren zo tevreden met het resultaat van het optreden dat ze ons meteen inschreven voor het evenement de "Dance Happening". Dit evenement staat ondertussen pal voor de deur. En het resultaat van al onze inspanningen mag er zijn. Onze dansers zijn er klaar voor met de props van de trainers. 20 mei is het perfecte moment om de 2 dansteams te zien schitteren. Dus wees erbij en u zult de twee dansteams van hun beste kant kunnen bekijken live.

Een dikke merci!

Kleuters

Langs deze weg zou ik toch graag aan volgende personen een dankwoordje willen richten:

- Juf Sabine: voor het bezorgen van de lakens voor de kledij van onze kleutermeisjes
- Juf /meter Linda: voor het bezorgen van het materiaal om de kledij mee af te werken en verf om onze paddestoelen mee te schilderen.
- Juf /meter Ingrid: voor het tekenen van de mutsjes en het vele stikwerk ervan.
- Juf Shana en Juf Kelsey: om mee te komen helpen tijdens hun vrije tijd .
- Als allerlaatste zou ik al de ouders willen bedanken opdat hun kleuter mag meedoen aan het Gym-Event. We hebben nog nooit met zoveel kleuters meegedaan !!

DUS DANK U WEL LIEVE JUFFEN EN OUDERS
Juf Tanja (kleuterteam)

Top facebook berichten

Volharding Berchem is ook zeer actief op Facebook. Tal van "likes" en reacties worden geplaatst op berichten die door Volharding de wijde wereld worden ingestuurd. Hieronder de top vijf van de afgelopen zes maanden.

1. VLAAMS KAMPIOEN DEMO B-CIRCUIT!

Het demoteam van turnkring Volharding Berchem i.s.m. Klimop Merksem behaalde voor de vierde keer op rij een eerste plaats in het democircuit! Eerste plaats op Ros Beiaard Cup!

2. Benieuwd naar de videoreportage van de Maneblusserscup? Binnenkort online!

3. Kom vanaf volgende week op een gezonde manier naar de training en word beloond met een GoodieBag! Fiets, loop, wandel, skate, step... Een gezond initiatief van Turnkring Volharding Berchem i.s.m. district Berchem

4. Het perfecte weer vandaag om eens naar de carwash te gaan! De zeep droogt niet te snel op, een frisse wind. IDEEAL! Allen naar de Volharding Carwash vanaf 14u bij Turnkring Volharding Berchem!

5. Vandaag start de sportieve week! Kom op een gezonde manier naar de training en word beloond!

Aftellen met de Benjamins

Benjamins

Hey allemaal,

Wat is het druk bij de Benjamins .

De 2de kringwedstrijden zijn al even voorbij en we hebben tussendoor wat kunnen oefenen op nieuwe oefeningen. Maar vanaf de paasvakantie begonnen we aan de voorbereidingen van het Gym-Event! Dit zal er sneller zijn dan we denken. Er vallen nog wat lessen weg door feestdagen, en we moeten nog heel wat leren. We brengen met de Benjamins 2 oefeningen. Een dansje, waar we bij de kringwedstrijden al een stukje van getoond hebben. En een oefening waar we gaan springen en ook turnen aan de dames- of herenbrug. We hebben dus nog heel wat te doen.

Hopelijk kan iedereen zoveel mogelijk komen oefenen.

Natuurlijk willen wij ook aan alle mama's en papa's vragen om met zijn allen te komen kijken naar ons Gym-Event. Hier laten onze gymnasten zien wat ze leren bij ons. Het is een leuke show van alle groepen in onze turnkring.

Wij verwachten jullie allemaal op 2 juni.

Groetjes van het Benjaminsteam

Broodjes, Beleg & Co

diksmuidelaan 161, Berchem

Tel. 03.239.22.32

Fax. 03.239.22.52

Open van dinsdag tot vrijdag 8.00 u tot 17.00 u

Zaterdag 8.00 u tot 16.00 u

Zondag & feestdagen 8.00 u tot 13.00 u

Nieuw: Bezoek onze website

www.broodjesbelegenco.com

Innovatieve gymnastiek

De bewegingsschool

Vanuit het standpunt van de kleuter

Vandaag mochten we met 59 vriendjes samen spelen in de bewegingsschool in Boeckenberg. Eigenlijk zijn we al met 70 kindjes ingeschreven. Het is echt leuk om zoveel vriendjes en vriendinnetjes te hebben.

Op de bewegingsschool leren we echt alles over bewegen. We leren spelen met een bal, we leren hoe we moeten lopen en springen, klimmen, klauteren, handstandjes en alles wat je nodig hebt om op een goede manier te leren bewegen. Het is echt leuk om zo samen te spelen met onze juffen en meesters.

Af en toe mogen zelfs mama en papa een keertje meedoen. Dat vinden wij ook heel leuk. Dan zijn mama en papa onze gymtoestellen. Zo leren wij ook hoe wij thuis met mama en papa kunnen sporten.

Of het moeilijk is? Ja, ... soms wel....hoe- wel alle oefeningetjes aangepast zijn aan onze leeftijd en wat wij al zelf kunnen. Als je benieuwd bent naar wat wij zoal doen tijdens de les, moet je maar eens een kijkje nemen op de website van de bewegingsschool. Daarop staat een filmpje waarin je ons aan het werk kan zien.

Jullie zullen zien, als wij een beetje groter zijn, worden wij echte supersporters.

Vanuit het standpunt van de leiding

Reeds enkele jaren geven wij gewoon 'kleutergym'. Omdat wij merkten dat onze kleuters tegenwoordig toch iets meer nodig hebben om hun motorische vaardigheden te ontwikkelen en we een zaal zochten om kleutergym in een nieuw groeptegeven, kwamen we in contact met bewegingsschool Boeckenberg. Ook zij waren op zoek naar dat ietsje meer. Samen werd er besloten om onze ervaringen te delen en samen de bewegingsschool verder uit te bouwen. Een nieuwe start, nieuw begin, nieuwe ervaringen.

Wat houdt bewegingsschool in?

Op een speelse wijze worden alle basismotorische vaardigheden van onze kindjes verder ontwikkeld. Alle mogelijke vaardigheden worden aan de kleuter aangeboden zodat zij later, als ze 6 zijn, de nodige vaardigheden hebben om in hun favoriete sportdiscipline te starten.

Daar we met 68 kleuters werken is het nodig om hier een systeem in te vinden. De kleuters worden wekelijks verdeeld in 4



groepen a.d.h.v. de leeftijd van de kleuters: een groep 2,5- tot 3-jarigen, twee groepen 4-jarigen en een groep 5-jarigen. Elke kleuter krijgt voor de aanvang van de les een sticker opgekleefd met de kleur van zijn / haar groepje. We werken met een tweewekelijks roulatiesysteem, wat betekent dat de inhoud van onze lessen twee weken behouden blijft. Zo werken we met elk groepje aan dezelfde vaardigheden, weliswaar op een niveau aangepast aan het kunnen en aan de leeftijd van de kleuter.

Onze les start steeds met een gezamenlijke opwarming. Na de opwarming gaat elke kleuter naar zijn/ haar groepje. De eerste week gaan de kleine kleuters werken met vb. ballen, , touwen, leren ze dansen, lenigheid, coördinatie,.... De twee andere groepen (onze grote kleuters) leren ondertussen klimmen, evenwicht, klauteren, koprol, handstand, De kleuters wisselen na 20 minuten van toestel. De tweede week wisselen de kleine en grote kleuters van blok. Zo komen de kleintjes dan terecht bij de toestellen en houden de groten zich bezig met de thema's waar de kleintjes vorige week rond werkten.

De laatste 5 – 10 minuten van de les komen alle groepjes terug samen en wordt de les gezamenlijk afgesloten met oefeningetjes, cooldown en/of een spelletje.

Elke twee weken bespreken we rond welk thema elke leiding in elk blok zal werken.

Een voorbeeldje:

- Blok 1: touwen
- Blok 2: balvaardigheid
- Blok 3 : lenigheid met pittenzakken
- Blok 4 : evenwicht.

Wij houden er ook aan om 2 à 3 keer tijdens het jaar de ouders mee te laten sporten met hun kleuter. Zo maken zij ook weer kennis met nieuwe manieren om hun kleuter beter te leren bewegen en actief bezig te kunnen zijn met hun kindje.

We zijn nu al een half jaartje samen op weg en merken reeds een hele evolutie bij onze kindjes. Ook zelf hebben we trouwens al heel wat van elkaar geleerd. Onze samenwerking verloopt prima.

Op de site van Volharding kan je een promotiefilmpje van onze bewegingsschool terugvinden. Hierin ziet u onze kindjes aan het werk tijdens één van onze lessen. U zal zien, ze hebben er duidelijk plezier in.

Mocht u vragen hebben rond onze bewegingsschool, staat onze leiding u graag te woord. Misschien komt uw kleuter volgend jaar wel mee samen spelen en groeien met onze andere bewegingsvriendjes.



De vrienden van nor de 'Poesje'

Vrijdag 20 april 2012 was het zover ... Alle (duistere) Vrienden gaven elkaar rendez-vous op de Stadswaag.

In de gekende afspanning 't Waagstuk, waar vooreerst een gevarieerde Breugheltafel alle eer werd aangedaan, begaf de meute (de ene al wat meer geladen dan de andere, die aan de toog van het bruine café hun aanwezigheid hadden laten gelden) zich, stoetsgewijs naar de Poesjenellenkelder. Op de tonen van de muziek, na een rondgang op de Stadswaag, daalden we af in de duistere gangen van het ondergrondse Antwerpen. Gezeten op lange rijen houten banken (voor sommigen een beproeving) werd de eerste vertoning afgewerkt. Alle traditionele stang-

poppen (de Neus, de Kop, De Schele en Belleke - figuren met een hart van peperkoek en ne grote smoel -), die leven werd ingeblazen door rasechte Scheldezones, werden ten tonele gevoerd. In een sappig dialect, eigen aan de wereldburgers die wij Antwerpenaren toch zijn (chauvinisme is hier ook op zijn plaats.....) werden gekende en minder gekende Vrienden een pak aangemeten.

Tijdens de pauze werd er even teruggegaan naar 't Waagstuk voor de rijstap en de vlaaien en het zo broodnodige drankje. Al bij al een geslaagde avond, waar de afwezigen eens te meer ongelijk hadden. Op naar een volgende bijeenkomst !



Apotheek Groenenhoek

Dianalaan 174
2600 Berchem

Apotheek Amicus

Diksmuidelaan 80
2600 Berchem

Last minute nieuws

Neen, op deze pagina bieden wij geen last minute reizen aan. Op de valreep hebben we nog leuke nieuwsberichten ontvangen die wij je niet willen onthouden!

Seizoen 2012 - 2013

Elk seizoen verandert er wel iets en zo ook volgend seizoen. Maar wij houden je graag nog even in spanning wat er allemaal wijzigt. Turnkring Volharding Berchem groeit en blijft innoveren!

Riccione!

Op zondag 1 juli stijgt het vliegtuig op richting Riccione in Italië. Volg het demo-team op de voet via onze website. Elke dag tweets, posts en berichten over het Riccione avontuur in het zuiderse Italië.

Check-in!



Ook in juli!

In juli kan je een nieuw magazine verwachten! Zo blijf je ook in de zomer op de hoogte van 100% Volharding nieuws. Toch een heerlijk vooruitzicht, niet? Een Volharding Magazine lezen onder een palmboom of in het park met een warme zon op je snoet!

Gym-Event '12

Een klein voorsmaakje van de foto-reportage van het Gym-Event!

www.volhardingberchem.be



Jou mening!

Laat ons ook weten wat jij vond van het Gym-Event! Log je in op onze Facebook pagina.