

volharding magazine

 **ZUMBA**[®]
bij Volharding **FITNESS**

**Eet een vijf
en leef langer!**

**Stoom je klaar voor
een nieuw seizoen**

**Iedereen welkom
bij Volharding Berchem**

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 // juli - augustus 2012

We hebben het vorige seizoen met glans beëindigd en al feestend uitgewuifd, ondertussen denken we al volop aan de nieuwe start in september. Achter de schermen wordt ijverig gewerkt aan trainingsvoorbereidingen, plannen voor wedstrijden, het uitstippelen van de seizoenskalender en - niet te vergeten - de nieuwe trainingsuren. Vanaf midden augustus kan je dit alles rustig nalezen op onze website. Dus hou onze website goed in het oog!

In dit magazine mag je nieuws verwachten over het Riccione-avontuur van onze demoploeg en over het Gym-Event. We brengen nog wat afdelingsnieuws en algemene gezondheidsweetjes. En natuurlijk een interview met de dame die u op onze voorpagina ziet schitteren, Yvonne Dekoker. Een ideaal magazine om tijdens de vakantie te lezen.

Veel leesplezier en zomerse groeten van Volharding Berchem.

//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



10



14



20

Over Volharding magazine

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

Redactie

Ilse Ledure ,
Annemie Biermans ,
Glenn Kips, Guy Van Reyn

Verantwoordelijke uitgever

Dirk Van den Heuvel
Saffierstraat 200, 2600 Berchem

Volwassenen die in de stad wonen bewegen meer

Wie in de stad woont, wandelt en fietst per dag gemiddeld een kwartier meer dan plattelandsbewoners. Dat blijkt uit onderzoek aan de Universiteit Gent.

Het platteland wordt door de meeste mensen beschouwd als een 'bewegingsvriendelijke' omgeving. Op het platteland is het rustig, is er weinig verkeer en veel groen, wat aangenaam is om te wandelen of te fietsen. Het onderzoek van de UGent toont echter dat dit niet betekent dat mensen die er wonen, ook daadwerkelijk meer bewegen. Integendeel, volwassenen die in de stad wonen bewegen meer. De belangrijkste verklaring hiervoor is dat mensen die in de stad wonen zich vaker op een actieve manier verplaatsen. Stadsmensen wandelen of fietsen dagelijks ongeveer 15 minuten meer dan plattelandsbewoners om ergens heen te gaan en bewegen dus meer bij functionele verplaatsingen. Maar mensen die in de stad wonen wandelen ook meer in hun vrije tijd. Wandelen in de stad blijkt dus minstens zo aantrekkelijk als wandelen op het platteland.



Mensen die op het platteland wonen, waar omgevingskenmerken minder uitnodigend zijn voor actief transport en actieve recreatie, kunnen gesensibiliseerd worden over het belang van beweging. Ook op het platteland is voldoende bewegen prima mogelijk maar volwassenen moeten er bewuster voor kiezen door bv. een wandeling of fietstocht te plannen.

Turnkring Volharding Berchem organiseerde onlangs het project 'fit naar de training'. Dit om sporters te sensibiliseren om op een actieve en gezonde manier naar de training te komen. Laten we vanaf volgend seizoen des te meer bewijzen dat stadsmensen vaker bewegen, ook naar de training!

Bron: standaard.be

Secretariaat, welkom Tanja!

Er verandert wat in het secretariaat van onze kring. Yvonne Dekoker geeft de fakkel door en gaat nu bij de Vrienden van Volharding Berchem volop genieten van onze activiteiten. Een jaar lang werd de overgang naar een nieuw secretariaat minutieus voorbereid.

We verwelkomen graag Tanja Firlefyn als nieuwe secretaresse en aanspreekpunt voor alle gymnasten en hun ouders. Er verandert niets aan de wijze waarop je het secretariaat kan bereiken. Alle vragen zijn vanaf nu van harte welkom bij Tanja!

Twijfels, weifelen en keuze maken

Je opent je postbus en daar ligt hij: de envelop van Volharding Berchem met het inschrijvingsformulier voor het nieuwe seizoen. IJverig neem je een pen, maar... stop! Zoveel keuze. Bij welke groepen ga ik volgend jaar trainen? Een dilemma.

Het trainingsaanbod van Volharding Berchem evolueert en wordt herschikt. Via de informatie in onze flyer en op de website verloopt je keuze misschien gemakkelijker.

Daar vind je immers een korte omschrijving van wat je bij elke afdeling kan verwachten, en wat de trainingsuren zijn.

Nog even geduld. Momenteel wordt nog gewerkt aan het optimaliseren van het aanbod, maar binnenkort vind je alle informatie terug op onze website. We houden je op de hoogte! Heb je nadien nog vragen, stuur ze gerust naar info@volhardingberchem.be. Wij beantwoorden ze graag.

Hoe bereid ik me voor op een nieuw seizoen?

Een zomerslaapje gedaan? Geen nood. Geniet nog volop van het zomers gevoel met een cocktail, bbq of ander lekkers in de hand. Tijdens de zomer zijn vele gymnasten toe aan een lange rustperiode maar vergeet niet je conditie te onderhouden zodat je bij de start van het nieuwe seizoen op 3 september 2012 er weer volledig klaar voor bent. We geven je enkele tips mee om het nieuw gymnastiekjaar te starten als een vuurpijl!

Punt één: blijf bewegen! Ga eens zwemmen, lopen, wandelen, fietsen of eens een dag naar een pretpark. Het laatste zal je verbazen maar daar ben je toch ook volop in de weer.

Zo komen we naadloos naar punt twee: Show af en toe eens wat gymnastiek-kunsten aan je vrienden en familie. Toch ook een manier om je gymnastiek-bewegingen te onderhouden? Let wel op waar je zoiets doet. Liefst op gras of een zachte ondergrond met veel ruimte om je heen.

En nu punt drie: tel samen met ons af naar de start van het nieuwe seizoen. Kies een leuke krachtoefening uit zoals sit-ups of pompen en oefen deze oefening elke dag dertig keer uit. Je zal het resultaat wel zien binnenkort.



Deze cijfers tellen!

Cijfers liegen niet, een nieuw programma vol met cijfers en feiten op VTM. De cijfers - relevant voor alle sportievelingen - zetten we graag eens op een rij.



70 procent minder kans op hartziekten als je je tandvlees gezond houdt. Poetsen, flossen en stoken doodt de bacteriën die verantwoordelijk zijn voor ontstekingen in het lichaam.
(University College London)

25 procent toename van je levensverwachting als je elke dag een vijg eet. Dit fruit bevat veel calcium en dat betekent sterkere botten, een lagere kans op kanker en een verminderde kans op diabetes.
(Journal of Ethnopharmacology)

22 procent sterkere vaten als je regelmatig de slappe lach hebt. Een stevige lachbui verbetert de bloedcirculatie in je lichaam en vermindert zo de kans op een hartaanval of beroerte. Conditiegym Dames is goed op weg!
(University of Maryland)

40 procent daling van je cholesterolniveau als je accepteert dat de schil ook eetbaar is. Een beetje sinaasappelschil aan je maaltijd toevoegen reduceert je LDL-niveau drastisch.
(US Department of Agriculture)

80 procent verbetering in het functioneren van je immuunsysteem na een massage. Een beetje kneden stimuleert je zenuwuiteinden. Die produceren een natuurlijke afweer tegen immuunsysteem-afbrekende stress-chemicaliën.
(The Touch Research Institute)



FEEL THE MUSIC,
FEEL THE VIBE
BUT MOST OF ALL FEEL ALIVE.
FIND YOURSELF IN SHAPE...
ZUMBA.

Vanaf september bij Volharding Berchem



- **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

Sporten in de blok voor betere cijfers



Begin nu niet weer over studeren, zullen vele studenten denken bij het lezen van de titel, maar dit artikel zal je alvast helpen voor de volgende examenperiode of voor de tweedezitters.

Dagelijks een half uurtje sporten in de blokperiode komt de examenresultaten ten goede. Wat je verliest aan tijd, haalt een fit brein makkelijk in dankzij een betere concentratie.

Iedere dag een half uurtje matig cardio-traineren, joggen bijvoorbeeld, is voldoende om de concentratie voor de rest van de dag te verbeteren. Dat blijkt uit recent Duits onderzoek. Sport verbetert de concentratie en het werkgeheugen, wat de mentale prestaties ten goede komt. Het half uurtje dat je uittrekt om te sporten, bij voorkeur lopen of fietsen, haal je nadien ruimschoots in omdat je gedurende een significant langere tijd geconcentreerder kan werken. In Texas onderzochten wetenschappers de impact van regelmatig fitnesssen op academische prestaties. Ze analyseerden gegevens van meer dan 250.000 studenten.

Wat bleek? Diegenen die regelmatig fitnesssen, behaalden duidelijk betere resultaten. De sterkste associatie vond men ook hier met cardio-training, gevolgd door krachttraining. Japans onderzoek bevestigt dat je al scherper wordt van 2 tot 3 keer per week een half uur lopen (cardio-training). Voor de beste breinfitness moet de hartslag flink omhoog. Bij voorkeur 30 minuten aan een stuk.

Bron: knack.be

Nieuwe lidgelden seizoen 2012 - 2013

De lidgelden werden verhoogd. Dit was noodzakelijk om het hoofd te kunnen bieden aan de stijgende kosten. Voor de basisafdelingen komt er 5 euro bij - de wedstrijdafdelingen hebben we wat meer moeten verhogen omdat deze afdelingen ook meer kosten (inschrijvingsgelden, vervoer met de bus, enz...).

Het blijft echter onze betrachting om de lidgelden zo laag als mogelijk te houden. Een doel dat we maar kunnen realiseren dankzij de inzet van de vele vrijwilligers.

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)

Achter de coulissen

Via onze headsets krijgen we het sein “ De microfoons aan. Cue and go!”. Wij lopen de zaal in...“Goedenavond, goedenavond”.

Zaterdag 2 juni, 19u15. Onzeweordenschallen door de luidsprekers, het Gym-Event 2012 is gestart. Voor het eerst in jaren staken we het Gym-Event in een themakleedje, en wel dat van de Oscars. Een speciale editie dus, met glitter, glamour en knipoogjes naar Hollywood. Een crew van tien personen was al sinds oktober gestart met nadenken en aankleden. Van de rode loper en de muziek tot het begeleiden van de afdelingen bij hun zoektocht om dit thema uit te werken. Achter de coulissen werd er veel werk geleverd. Om een hele groep tijdig op de gymvloer te krijgen, heb je best wat volk nodig. Planning is een kernwoord.

Links achteraan in de turnhal, waar de presentatoren hun plekje vonden, gold dit nog meer. Dit jaar werden de toeschouwers verwelkomd door Mike en Glenn, een presentatieduo “met een hoek af”, mogen we toch wel zeggen. Goed luisteren naar de coördinerende berichten van Nancy was voor hen de boodschap: cue, sets, en dan de vloer oplopen. Tijdens de oefen-

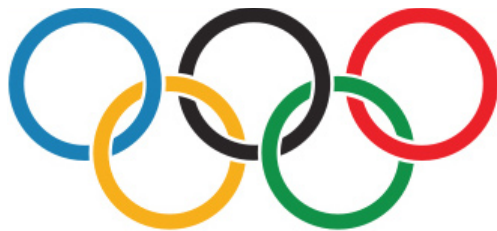
ningen moest er heel snel van kledij gewisseld worden: aan – uit – aan – uit.

Zo kon het publiek genieten van tijgerbroeken, aerobic outfits uit de nineties, sneeuw witje en de roze ridder. De omkleedruimte van dit duo was dan ook in minder dan twee minuten herschapen in een zee van rondslingerende kledingstukken, attributen en spiekbrieftjes.

Voor elke wissel werd naarstig de bindtekst ingelezen en herhaald. Sneller dan verwacht stond Nancy soms aan de omkleedruimte om de twee presentatoren op de gymvloer te roepen: een oefening duurt gemiddeld immers maar een viertal minuten. Voorbij voor je het weet!

Aan een hels tempo vloog zo het hele Gym-Event voorbij. Liters water waren nodig om de stembanden gesmeerd te houden. Nu eerst even de evaluatie afwachten. Wie weet mag dit duo volgend jaar weer het publiek verwelkomen. En is er weer een leuk thema waarin het Gym-Event wordt uitgewerkt. Het gissen en raden kan beginnen.





Olympische helden?

Van 27 juli tot 12 augustus meten de beste sporters ter wereld zich weer tegen elkaar op de Olympische spelen. Maar heb je er al eens over nagedacht hoe goed of slecht ze zouden scoren als ook dieren mochten meedingen?

In veel disciplines zouden dieren de mens heel ver achter zich laten. Als Tia Hellebaut in verhouding even hoog moest springen als een vlo, dan zou ze bijna over de Eiffeltoren moeten gaan...

In het Museum voor Dierkunde in Gent is er een speciale tentoonstelling aan gewijd. De mascotte is de Greyhound, een type windhond, die de nummer één is op de korte sprint. Bij de tentoonstelling hoort ook een rondleiding en een kinderactiviteit. Hoe ver, hoog, ... kan jij springen? Hoe snel kan jij spurten?

Hoeveel gewicht kan jij optillen? Je tegenkandidaten zijn de kikker, het jachtluipaard of de vlo... Jouw prestaties worden dan vergeleken met wat deze dieren zouden kunnen in dezelfde sporttak.

Zin om het eens uit te testen? Ideaal voor een regenachtige vakantiedag...

De kinderactiviteit loopt van 9u tot 10u45 (inschrijven is verplicht), een rondleiding door de tentoonstelling start rond 10u50.

Meer informatie kan je vinden op www.museumvoordierkunde.ugent.be





Dianalaan 180 Berchem

03 239 87 00





Wat een jaar bij de kleuters!

Het seizoen zit er alweer op. Het is cliché en het wordt zo vaak gezegd maar het is wel waar: een jaar is zo voorbij!

Terugkijkend mogen we wel zeggen dat we bij de kleuters een goed seizoen achter de rug hebben: 24 kleuters die bijna elke les met zijn allen aanwezig waren; kleuterinstuif met veel ouders die nieuwsgierig kwamen kijken; het bezoek van de Sint met z'n helpers wat voor sommige kleuters een beetje bangstigend was; het oefenen van ons dansje voor het Gym-Event; het Gym-Event zelf, en last but not least de brevetjes voor een mooie koprol. We hebben zeker niet stilgezeten en we hebben ons met zijn allen goed geamuseerd. Wij waren héél trots dat 19 kleuters wilden meedoen met het Gym-Event.

Onze kleuters hebben héél goed hun best gedaan en waren allemaal héél braaf. De drukte deed zich meer voor in de kleedkamers! Probeer maar eens zo'n bende Kleuters samen met een nog grotere bende Bengels bezig en stil te houden. Dat is geen makkelijke taak!

Tien kleuters zijn klaar om naar de Bengels te gaan, 14 blijven er dus nog over, maar wij hopen uiteraard dat er daar nog een heleboel gaan bijkomen in september. Tot slot wil ik al de leiding en meters nog eens bedanken voor hun inzet. Zonder jullie hebben we geen kleuterteam.

Ik hoop jullie allemaal in september terug te zien vol met nieuwe energie!

Kleuterteam (Juf Tanja, Juf Sabine, Juf Shana, Juf Kelsey, Juf/meter Ingrid, Juf/meter Linda)



Apotheek Groenenhoek

Dianalaan 174
2600 Berchem

Apotheek Amicus

Diksmuidelaan 80
2600 Berchem



Exclusief interview

Yvonne

Ons redactieteam sprak met Yvonne Dekoker. Als u nu denkt “tiens, die naam zegt mij iets, ken ik deze dame?”, dan helpen wij u even op weg. U vindt haar naam in elke publicatie van onze kring, bij de contactgegevens op onze website, en in zowat elke e-mail of brief die u van onze kring ontvangt. Yvonne verzorgt immers al jarenlang het secretariaat van Volharding Berchem. Zij is het eerste aanspreekpunt bij vragen, en bovendien vertrouwenspersoon bij problemen. Maar ook alle administratie voor GymFed, inschrijvingen voor evenementen, enz. passeren door haar handen. Er is wellicht weinig dat zij niet over de interne keuken van onze kring kan vertellen.

Deze maand voert deze goedlachse dame haar laatste taken in deze functie uit. Tanja staat klaar om het over te nemen. Toch een speciaal moment. Dé gelegenheid om Yvonne op de rooster te leggen, vonden wij.

Yvonne, hoe ben je in de kring terechtgekomen?

Ik ben gestart bij de afdeling Dames, lesgever toen was Jos Van Houdt. In welk jaar dit was? Ja, ik vermoedde al dat je me dit ging vragen, maar ik kan het je echt niet meer zeggen. Andere afdelingen heb ik niet doorlopen. De afsprong achterwaarts van de brug daar was ik goed in, dat moet ik toch even vermelden.

Hoe ben je op het secretariaat terechtgekomen?

Julien Vonckx, die toen het secretariaat deed, heeft mij gevraagd of ik dit niet wou overnemen. Onder zijn begeleiding ben ik ermee gestart. Julien Vonckx maakte vroeger ook het clubblad samen met Louis (nvdr. de echtgenoot van Yvonne). De boekjes werden toen gedrukt in een kamer bij Julien thuis, met een stencilmachine. Dat was toen een vuile bedoening met al die inkt! (nvdr. Voor wie dit niet meer kent: Een stencil was een soort sjabloon van materiaal dat inkt doorliet, het moedervel werd op een trommel in de stencilmachine gespannen, en dan draaien maar: per keer dat de trommel draaide, werd een afdruk op papier gemaakt.)

In het begin typte ik alles dus uit op een typemachine met gebruik van twee papieren met daartussen een carbon, dat was nodig opdat je steeds een kopij zou hebben. Daarna kwam de elektrische schrijfmachine, uiteindelijk gevolgd door de eerste computer, zo'n grote bak nog. Tegenwoordig werken we natuurlijk met een pc, die binnen een paar jaar op zijn beurt ook wel vervangen zal worden door een tablet of iets gelijkaardigs.

Het is wel heel hard geëvolueerd op korte tijd. Die technologische hulpmiddelen hebben het secretariaatswerk wel gemakkelijker gemaakt. Je kan nu thuis alles inscannen, terwijl je vroeger steeds naar een copycenter moest om een fotokopie te hebben van een document.

Het secretariaat van de kring verzorgen vraagt veel werk, de mensen zien of weten dit niet altijd. Voordat een lesgever een e-mailtje krijgt, heb ik er al een heel aantal moeten verwerken en uitfilteren.

Eigenaardig genoeg komt er tegenwoordig meer werk bij kijken dan vroeger, ondanks het gebruik van computer, e-mail en dergelijke.

“Nu ben je meer bereikbaar”

Geldt dat ook voor je rol van contactpersoon?

Je hebt nu natuurlijk wel veel meer manieren om te communiceren. Vroeger gebeurde alles per brief of per telefoon. Tegenwoordig heb je e-mail, gsm en dergelijke, zo ben je dus veel gemakkelijker bereikbaar. Wanneer mensen een e-mail sturen met een vraag om informatie, appreciëren ze het dat je snel een antwoord geeft. Een e-mail moet je niet laten liggen, dus geef ik steeds een antwoord op hun vraag zo snel het kan. Soms is alle informatie nog niet voorhanden op het moment van de vraag, bijvoorbeeld: welke de trainingsuren of -locaties voor een afdeling zullen zijn. Dan antwoord ik alvast dat ik hen de nodige info zal doorsturen zodra deze beschikbaar is.



Zijn de mensen veeleisender geworden vandaag de dag?

Niet echt veeleisender, maar ze vragen de huidige tijd meer dan vroeger en geven er minder voor terug. Ze zijn een beetje lakser. Ik zal je een voorbeeld geven. Veertien dagen voordat er een activiteit van een afdeling plaatsvindt, stuurt het secretariaat hierover een e-mail naar de leden. Enkele dagen voor de activiteit krijgen we hierover dan vragen omdat de ouders de brief kwijt zijn of niet meer hebben. Pas op, ik heb daar begrip voor: mensen hebben tegenwoordig veel meer te doen dan vroeger. Ze moeten minder uren werken, nu een 36 à 37,5 uren tegenover vroeger 42 uren per week, maar ze hebben toch minder tijd. Vroeger was er enkel de turnkring voor velen, nu zijn er veel meer mogelijkheden. Als ik naar mijn eigen familie kijk, zie ik dat ook. Twee van mijn kleinkinderen volgen dansschool, een van de twee wil op zaterdag naar de tekenschool, de andere wil dan naar de chiro want tekenschool zegt haar niets... De ouders moeten dus veel meer over en weer rijden voor de kinderen dan vroeger het geval was.

Heb je als vertrouwenspersoon dingen meegemaakt?

In de ganse periode dat ik vertrouwenspersoon was, heb ik geen enkele opmerking gekregen dat een trainer handtastelijk was. Dat is in deze tijden toch ook het vermelden waard.

Heb je de kring zien evolueren?

We hebben hoogtes en laagtes gekend in de kring. Voordat Robert Bosiers (onze vorige voorzitter) aan zijn voorzitterschap begon, telde Volharding een 130-tal leden. Aanvankelijk werd aan Robert gevraagd om mee in de Raad van Bestuur te zetelen, nadien heeft oud-voorzitter Jos Smits hem aangesproken om hem op te volgen als voorzitter. Robert had veel moderne ideeën. Die werden echter niet altijd zo goed onthaald door de gevestigde waarden binnen de kring. Zij hielden vast aan traditie, hoe het toen was, ze bleven wat ter plaatse trappelen. Er moesten toen fundamentele keuzes gemaakt worden, het was ofwel echt vernieuwen ofwel na verloop van tijd ten onder gaan bij gebrek aan leden. Er zijn in die tijd trouwens effectief een aantal turnkringen gewoon verdwenen doordat ze niet vernieuwden. Ik kan dit misschien illustreren met een voorbeeld. Ik denk dat er weinig mensen weten dat onze naam vroeger STV was. Die afkorting ►

stond voor Socialistische Turnkring Volharding. Onder de invloed van Robert is die naam stilaan verdwenen om uiteindelijk Volharding Berchem te worden. Evolueren van een sterk partijgebonden kring naar een kring met een meer open karakter ging natuurlijk niet van vandaag op morgen. Een ander voorbeeld: vroeger werd ook jaarlijks deelgenomen aan de 1-Mei-stoet. Uiteindelijk was ook daar geen interesse meer voor en nam Volharding niet meer deel.

Onder het voorzitterschap van Robert heeft de kring alleszins een nieuwe positieve impuls gekregen en is uitgegroeid tot een kring met een 400-tal leden. Je hebt een sterke figuur nodig om een kring te leiden. Die moet iedereen binnen de lijnen houden want anders worden er groepjes gevormd. Dat zie je ook op het werk of op school. Met de ene persoon klikt het al wat beter dan met de andere, maar dat mag een goede samenwerking niet in de weg staan. Een goede voorzitter kan dat in de hand houden. Communicatie is hierin heel belangrijk. De informatie moet goed doorstromen naar iedereen die het aanbelangt zodat iedereen weet wat er moet gebeuren en er geen groepen zijn die hun eigen ding doen zonder dat het bestuur weet waar ze mee bezig zijn.

Los daarvan, was de deelname aan Gymnastica te Estland voor mij een van de hoogtepunten van de laatste jaren.

Je hebt Louis al vermeld, we kennen hem vooral van de catering, wat heeft hij zoal in de kring gedaan?

Louis is begonnen met mee het clubblad te drukken. Later verzorgde hij dus de catering

Het begon met: “zeg, is het goed dat ik iets warm klaarmaak tijdens die activiteit?”. Maar dankzij Robert is dit later meer gestructureerd gaan verlopen. Niet verwonderlijk, Robert werkt zelf ook heel gestructureerd. Louis is ook jaren lid geweest van het Comité Clublokaal.



Een open kring voor iedereen ”

Hoe is het overdragen van je secretariats-taken verlopen?

Robert heeft eerst met mij een gesprek gehad. Tanja Firlefyn had interesse om het secretariaat over te nemen. Ze heeft me gevraagd om haar daarin te begeleiden. Het is immers niet gemakkelijk in het begin. Je kweekt natuurlijk de routine van wat er allemaal dient te gebeuren, dan wordt het wat eenvoudiger. Maar het blijft veel inspanning en tijd vragen om het goed te doen. Doordat we nu meer zalen hebben en meer leden, gaat het zelfs in stijgende lijn. Mijn vroegere werkgever steunde Volharding, en dankzij mijn baas kon ik toen alleen brieven kopiëren op het werk, hij vroeg me dan zelfs: “Yvonne, heb je nog genoeg papier?”

Hoe zou jij Volharding omvatten in één zin?

Een open kring voor iedereen.

Wat wens je de kring nog toe?

Nog meer groei. En ook een eigen sporthal. De zaal is ondertussen 30 jaar oud. We zijn blij dat we deze zaal hebben, dat helpt ook mee om ►

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**

The background image shows the storefront of the SUPPLY store. The entrance is decorated with a large arch of red and blue balloons. Several people are walking in front of the store. A sign for 'De Nieuwe Zetel' is visible on the left. To the right, there is a display for 'GEOX' shoes. The overall scene is bright and festive.



het lidgeld laag te houden. Een eigen sporthal zal een hulp en een zekerheid zijn, maar misschien ook leiden tot hogere kosten en een hoger lidgeld. Maar dat zien we dan wel.

Yvonne een zee van tijd staat je nu ter beschikking, wat zijn je plannen om die in te vullen?

Ik ben ook nog penningmeester van SP.a Berchem en van Cult-Event VZW. Minder zwaar dan het secretariaat van Volharding, maar ik heb er toch mijn bezigheid mee, en ik blijf in de running. Verder zal ik Tanja nog bijstaan als het even te druk is.

Ik heb nog wel die drive nu om alles van inkomende e-mails te bekijken en snel vragen te willen beantwoorden! Tanja zal mij dat hopelijk wel niet kwalijk nemen die oude gewoonte zit erin gebakken en dat zal even afkicken worden...

Yvonne, hartelijk dank voor dit gesprek. Volharding Berchem dankt je voor je jarenlange inzet. We zijn er ook zeker van dat we nog steeds op jou een beroep zullen kunnen doen. Dat is voor alle Volhardingers een hele geruststelling. ▣

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

Festival del Sole! Waaaww!!!



Met 46 waren we: atleten (26), delegatieleiders (1), leiding "ploeg" (1), beheer financiën (1), kledij (1), EHBO (2), opvang jongeren (2), catering (4), foto's/film (2), toeristen (6). De laatste weken voor de afreis, gierden de zenuwen door vele kelen: de apotheose van een jaar hard werken, na het behalen van de titel "Kampioen van Vlaanderen" voor ons demoteam en de 1-2- Dance, vertaalde zich in een deelname aan het 11° Festival del Sole in Riccione.

Een nieuwigheid, in vergelijking met de vorige edities, was de verplaatsing naar het verre Italië per vliegtuig. Wat zou dit geven...? Een ploeg van 38 man (waaronder toch een tiental jongeren tussen 9 en 13 jaar) door een wirwar van loopbanden, roltrappen, controles van douane en veiligheidsbeambtenloodsen, zou geensin eeuwenlang worden. Nogtans ... wij zijn Volhardingers of we zijn het niet! Gezwind en zonder noemenswaardige problemen werden deze hindernissen op de luchthavens van Zaventem en Frankfurt am Main genomen, met de glimlach.

Met 20 minuutjes vertraging werd de ganse delegatie op Marconi International Airport door de twee vooraf gereisde transportverantwoordelijken welkom geheten. De busrit naar Riccione was een formaliteit.

Ons hotel Aiglun *** was gelegen in Rimini, op een 6-tal km van de podia in Riccione. Over onze verblijfsplaats hadden we niet te klagen: onlangs gerenoveerde (kleine) kamers, een zwembad, een pracht van een badkamer, ook in de kamers airco (die het in het begin liet afweten, doch spoedig

hersteld werd)... Er waren ploegen die het zeker minder hadden! Verbreeders met teams uit Zwitserland en Italië die in hetzelfde hotel logeerden, botste op een stugge houding van de andere teams.

Het eten was zeer gevarieerd met koud en warm buffet, en sappig fruit in alle toonaarden. De pasta was voor enkelen te overvloedig: maar wat wil je, men was toch in Italië ... ! De voorzitter had het soms wat moeilijk om de keuze "vlees of vis" genoteerd te krijgen.



De ritten met het gratis openbaar vervoer van en naar de oefenstonden en optredens hadden zo hun charmes: de bussen waren overvol, met nog vele andere delegaties voor het festival uit de ganse wereld. Samen met de plaatselijke bevolking werd het een bont allegaartje. Wij lieten ons zeker niet onbetuigd als het erop aankwam de bus te bestormen om de weinige vrije plaatsen in te nemen en om te gepasten tijde onze Vlaamse schlagers ten gehore te brengen. De twee optredens werden zeer gesmaakt: verschillende Belgische en buitenlandse teams kwamen terug om onze demonstratie nog een tweede maal te bewonderen. Dit was ook de organisatoren niet ontgaan. Het resulteerde in een uitnodiging om op te treden tijdens de sluitingsceremonie van het Festival. ▶

Net voor dit laatste optreden van de geselecteerde ploegen brak er een nooit gezien onweer los boven Riccione. Water met bakken uit de hemel, bliksems en donder om u tegen te zeggen, de organisatoren met de handen in het haar: kon het orgelpunt doorgaan of niet? Als bij wonder klaarde het nog tijdig op. Ook dit hebben wij opgelost ... ! Het team Volharding/ Klimop kleurde dit Festival del Sole 2012.

Buiten de optredens werd er eveneens de nodige aandacht besteed aan de ontspanning.

- Een uitstap naar Aquafan, het grootste waterpretpark uit de regio. De wekelijkse trainingen van de Powergym mannen kwamen hier goed van pas om deuren van autobussen open te houden en zelfs te forceren ...
- Zwempartijen aan het hotel en aan het strand (kleurtje opdoen ...)
- Twee uitstapjes voor de zestien plussers naar Carnaby (party ... party ...)
- Ijsjes t.g.v. de verjaardag van Tania ...
- Aperitiefje t.g.v. de 19de huwelijksverjaardag van Karla en Chris ...
- De ontelbare Stella-infusen bij de Staf op de hoek voor de medewerkers die sterk onderhevig waren aan uitdrogingsverschijnselen ...

Laat ons eindigen met een welgemeend proficiat aan de ganse ploeg, en in het bijzonder aan de jongsten die zich voorbeeldig hebben gedragen.

Tallose verhalen zullen hun eigen leven gaan leiden. Zij die erbij waren kennen de waarheid.

Wij zijn trots deel te kunnen uitmaken van zulk team!

Volhardingers wij zijn fier op u!



Een vaste traditie, Het mannenweekend!

Na het vele werk op het Gym-Event doen de mannen nog een laatste krachtspanning op hun mannenweekend... zo wil het de traditie. Dit jaar trokken we op 8, 9 en 10 juni naar Rendeux-bas. We vertrokken, gespreid over drie ploegen, naar the place to be... vakantie-huis La Scierie. De cateringploeg met Victor, Louis, Karl en Luc was als eerste ter plaatse om alles grondig voor te bereiden en om er voor te zorgen dat de mannen hun vrouwke niet te hard gingen missen. Toen de andere twee ploegen gearriveerd waren, kon iedereen genieten van het avondeten. Wie moet er soep hebben?? Jawel, Louis had voor soep gezorgd en dit voor het hele weekend...

Gezellig tafelen met de nodige verhalen en humoristische opmerkingen zijn een vast tafereel op een mannenweekend. Iedereen wordt een kleedje gepast, zoals we dat in Antwerpen zeggen. Daarna was het tijd voor het Europees voetbalkampioenschap, dit jaar eveneens met Louis "de Saedeleer" die het commentaar op televisie in het niets deed verdwijnen. Twee matches na elkaar bekijken was voor de meesten onder ons wel voldoende, we zochten tevreden ons bed op. Morgen zou er een wandeling als sportief hoogtepunt op de agenda staan.

Zoals steeds kraaide de haan iets te vroeg. Om de beurt slieten we naar de badkamer, maar voor de meesten onder ons werd het een koude douche, letterlijk dan. Tijdens het ontbijt werd er nog even nagepraat

over de voorbije avond, en dan maakte ieder zich op zijn tempo klaar voor de wandeling. Dit jaar hadden we de wandeling in twee stukken gesplitst zodat we 's middags in het vakantiehuis konden eten en niet moesten rondlopen met een lunchpakket. Onze para ter plaatse, Patrick Waterslaegers, ging voorop: "Ze mogen me overal droppen, ik geraak altijd thuis." Naarmate de dag vorderde werd het voor enkelen onder ons duidelijk waarom er bij dat thuisgeraken geen uur was vermeld ;-). De eerste wandeling kon tellen. Er moesten een paar serieuze hoogteverschillen overwonnen worden. Ook een aantal onvoorziene extra kilometers zorgden er voor dat iedereen blij was om terug aan La Scierie te komen en daar kracht op te doen voor de namiddagwandeling.



Aan tafel klonk het: wie moet er nog soep hebben? Op het gemakje werkten we het eten naar binnen en begonnen we ons klaarte maken voor de volgende wandeling. Ditmaal met kaart bij de hand en een kleine voorafgaandelijke controle op het aantal te overwinnen hoogtemeters. Je zou het de laatste weken niet meer verwachten maar het was die dag stralend weer! Om deze laatste inspanning van de dag af te ronden, hielden we even halt aan een baancafé, om ons lichaam weer van het nodige vocht te voorzien. Zó belangrijk tijdens sportieve prestaties! De laatste honderden meters deden we het rustig aan. In het vakantiehuis gearriveerd konden we stilaan starten met de barbecue. Frank begon alles al klaar te maken en zorgde er voor dat het vlees op en top gebarbecued werd. Wie moet er nog soep hebben? Onder luide conversaties genoot iedereen van deze maaltijd.

“ Sport en ontspanning troef ”

En zo werd het tijd voor - wat dacht je - het voetbal. Ik vermoed dat de vrouwen thuis eens extra genoten hebben van VijfTV, languit in de zetel uitgestrekt, zonder dat manlief met sjaal, muts en toeter aan de beeldbuis gekluisterd hing. Bij ons was Louis de Saedeleer weer onze commentator ter plaatse, hoewel Jan Raes ook zijn best deed... Nederland verloor van Denemarken - niemand die daar somber over

was. Duitsland won in de tweede match van Portugal met hetzelfde verschil. Enkelen onder ons bleven nog wat napraten over de voorbije twee matches, maar de meesten zochten de slaapkamers op.

Zondag 10 juni... het deed vlug deronde dat de douches beneden wél warm water hadden. Dat “warm” bleek toch een rekbaar begrip. Na het ontbijt was het duidelijk dat het voor de meesten een rustige ochtend ging worden en we namen plaats op het terras om daar over alle mogelijke onderwerpen onze mening te geven. De enkelingen naar wie we nog niet teveel bloemen mét de pot er achteraan hadden gegooid, passeerden nu de revue. De laatste flessen werden gekraakt en gesmaakt, en het zonnetje was het grootste deel van de tijd ook aanwezig. Ondertussen was ook Robert terug van de losgooiwandeling op zondag. 10 uur werd 11 uur, 11 uur werd 12 uur.. tijd voor de laatste maaltijd voor het vertrek. Wie moet er nog soep hebben?

Alles bijeen pakken, auto's terug volladen, en dan rustig richting Berchem. Het mocht al zondag zijn, toch stonden we in de file aan het Vierarmenkruispunt. Een auto met 3 wielen zie je niet vaak op de autoweg staan... Met ongeveer een half uurtje tijdsverschil arriveerde iedereen in Berchem. Daar deden we het relaas van het weekend nog eens uitvoerig over. De meeste – niet alle – details kwamen nog eens gratis boven de tafel ... Op naar het volgend seizoen!!

En voor ik het vergeet, wie moet er nog soep hebben?

Hoe de dames het jaar afronden

Nu verwachten jullie allemaal een verslagje vaneensupergeslaagd detentjenatuurlijk... Mis poes! Na het Gym-Event hadden we nog twee lessen te gaan en die werden ook goed benut. De eerste donderdag gooiden we ons, na wat opwarmings- en coördinatie-oefeningen, op de volleybaltechnieken: bovenhands passen of toetsen, onderhands of onderarms passen, onderhands serveren of opslaan,... Eerst oefenden we wat per twee, dan stelden we een doorschuifstelsel op. En uiteindelijk natuurlijk het veld op. Of de Dames nu klaar zijn om in augustus al in een toernooi aan te treden, mag onze trainer beoordelen. Onze allerlaatste les van het seizoen had Dirk een circuittraining op het programma staan.

“Dames op volleybaltornooi?”



Alle spiergroepen kwamen aan bod, dat voelden we ook de volgende dag nog. Plankhouding, springen in de dikke mat, korte crunches, en nog veel meer. Met tussen de oefenreeksen telkens “een rondje lopen” in de zaal, om de hartslag weer wat te laten dalen. Een waardige afsluiter van een geslaagd seizoen. De Dames hopen elkaar uiteraard in september terug te zien mét de befaamde agenda’s, want in het komende seizoen staat er alvast een Damesweekend op het programma.

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

Jarigen juli - augustus

PROFICIAT

juli

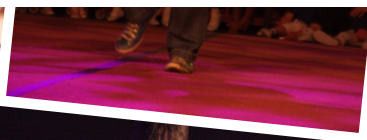
COOLEN HELEEN
CUYPERS MIRA
DE BIE RONNY
DE BRABANDER ANKE
DE BRABANDER INDRA
DIERICKX-VISSCHERS CHARLOTTE
DONKERS MILOW
FIERENS CAITLYN
GOORDEN PIA
HENDRICKX JUUL
KOVAC MATEJ
LOCKEFEER HELEEN
MASENKA ANASTASIA
SCHUEREMANS LENA
SMETS MAURICE
SMITS JOS
STERCKX JULIE
VAN DEN BROECK LOUISA
VAN HECKE MELISSA
VAN REYN ELS
VAN REYN GUY
VAN TRIMPONT TANIA
VENNEKENS SYLVIA
VERMEIREN NATHAN
TOKHTAEVA INESSA

augustus

BAEL EVELYNE
CLEMENT LIESELOT
CRAB CONSTANT
CYROUX RONNY
DE BIE MATTHIAS
DE HAES LANI
DIERICKX-VISSCHERS EVELIEN
EL SABBAGH NIDAAL
FIOOLE KENJI
FIRLEFYN TANJA
FOSTIER LISA
GEUKENS JENNY
GILIS FINE
GOYVAERTS JOSEPHINE
HAMMOUTI CHAKRANAD
HASAERS MANON
KOPPENS LUC
KOUWIJZER FRANK
KOUWIJZER JULES
LAKDIM LAYLA
L'EAU INGRID
LEIRS AXELLE
MANDERVELD TOON
QUACKELS FRIEDA
QUACKELS LINDA
RAATS MATTI
SUYKENS LOUISE
SUYKENS RENEE
VAN AEL LANDER
VAN EYNDE JOYCE
VAN HERCK ANN
VAN TRIMPONT PATRICK
VERMEULEN KATO
VERMEULEN MARIE



Gym-Event 2012





Riccione 2012

