

volharding magazine

Afgiftekantoor: 2600 Berchem 1-2° afd., Volharding Magazine, Magazine - Tweemaandelijks magazine, oktober 2012

Uit de startblokken

1-2-Dance Kids

Kim in the States

en de kids

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 // oktober - november 2012

Twee maanden lang was het muisstil in de turnzaal aan de Bikschotelaan. Achter de schermen werd er hard gewerkt om een trainingsschema in elkaar te puzzelen, er werden nieuwe afdelingen geboren, trainingspakken werden zomerfris gewassen en de zaal werd van boven tot onder gepoetst. Maar een zomervakantie vliegt zo voorbij, zelfs als het typisch Belgisch weer ons van de nodige binnenhuismomenten voorziet.

Drie september stond al een tijdje aangestipt in onze agenda als "start van het nieuwe seizoen". Voor velen is het dan een blij weerzien, voor sommigen de start van een nieuw avontuur. Onze afdeling Fruithof gaf op maandag het startschot, en ook de doop van de nieuwe afdeling 1-2-Dance Kids & Jeugd was die dag een feit. Ondertussen zijn onze nieuwe afdelingen Bewegingschool, Lichaamscholing en Trends al goed ingeburgerd.

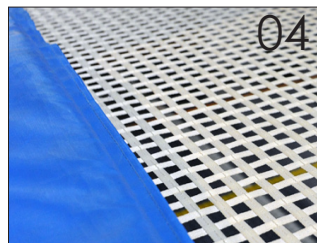
Ben je benieuwd hoe het er allemaal aan toe gaat in onze afdelingen? Nieuwelingen mogen altijd gratis één les komen proeven of uittesten (uitgezonderd Trends).

De start van een nieuw seizoen betekent uiteraard ook een nieuw magazine boordevol foto's, weetjes en clubnieuws. Dus hier ben ik weer. Je kan mij ook online in kleur lezen, mocht je mama of papa met dit papieren exemplaar in een hoekje zitten te lezen. Surf hiervoor naar www.volhardingberchem.be.

De voltallige redactie wenst alle Volhardingers een fijn seizoen toe en uiteraard veel leesgenot.

De redactie

//volharding magazine



Over Volharding magazine

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

Redactie

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

Verantwoordelijke uitgever

Dirk Van den Heuvel
Saffierstraat 200, 2600 Berchem

Parkeren op woensdagnamiddag

Beste ouders,

Op vraag van de buurtbewoners van de Bik-schotelaan, verzoeken we jullie vriendelijk om op woensdagnamiddag jullie wagen zoveel mogelijk te parkeren op de middenberm of aan de kant van de turnzaal.

Bedankt alvast.
Volharding Berchem



De eerste kringwedstrijden komen eraan

Op zaterdag 24 november gaan onze Bengels, Scholieren en Junioren hun beste beentje voorzetten tijdens de eerste Kringwedstrijden van het jaar. Wij willen iedereen van deze afdelingen heel graag zien deelnemen. Inschrijven kan tot 4 november via je trainer of via de website.

Alle ouders, vrienden en andere sympathisanten: noteer de datum alvast in je agenda. De koffie en ons seizoensbier staan klaar en onze gymnasten zullen jullie applaus en enthousiasme zeker kunnen gebruiken.

Bewegen verkleint kans op borstkanker

Lichamelijke inspanning tijdens de vruchtbare jaren en na de menopauze verlaagt de kans op borstkanker. Dat blijkt uit een onderzoek in het vakblad Cancer.

De onderzoekers vergeleken 1500 vrouwen van 20-98 jaar met borstkanker met 1500 vrouwen zonder borstkanker. Lichamelijke beweging, zowel in de vruchtbare levensfase als in de postmenopauze, bleek het risico op borstkanker te verkleinen.

Het grootste effect werd gezien bij vrouwen

die 10 tot 19 uur in de week (of 2 uur per dag) bewogen; bij hen nam het risico met 30 procent af ten opzichte van fysiek inactieve vrouwen. De intensiteit van de lichamelijke inspanning had geen invloed op de uitkomst. Het gunstige effect van lichamelijke activiteit werd geheel tenietgedaan wanneer het lichaamsgewicht aanzienlijk toenam. Het gunstige effect werd vastgesteld bij alle types van borstkanker.

bron: gezondheid.be

25/05/2013



Reserveer alvast deze datum voor het Gym-Event.

Coachingteam doet zijn intrede

Onze lesgevers zijn de belangrijkste grondstof van onze turnkring. Ze verdienen dan ook alle mogelijke steun. Daarom heeft Volharding Berchem vanaf dit seizoen een coachingteam opgericht. An, Bo en Nancy nemen de vragen, opmerkingen, suggesties van onze medewerkers ter harte en zullen ook bij problemen mee naar oplossingen zoeken.

Afscheid van een ere-lid

Met droefheid melden wij u het overlijden op 90-jarige leeftijd van ere-lid Constant (Stan) Crab.

Stan trad toe tot onze kring in 1974 en was geruime tijd lid van de Raad van Bestuur van Volharding. Hij was een trouwe lezer van ons magazine en was nog steeds lid van "De Vrienden van". Stan en zijn echtgenote Maria waren jarenlang trouwe gasten op turnshows en andere festiviteiten. Stan bleef Volharding nog steeds van op afstand volgen en steunen. Het bestuur en de leden van Volharding betuigen aan zijn echtgenote en de familie hun diep medeleven bij het heengaan van Stan.

Volharding Berchem werkt!

Ook dit jaar waren een achttal medewerkers weer paraat op de Bollekensloop in Berchem op zondag 9 september. Wij dragen dan zorg voor de sporttassen en kledij van de lopers. Een leuke middag waarmee we tegelijkertijd onze kringkas kunnen spijzen. En natuurlijk is het bonnetje voor een Bolleke Koninck ook meegenomen!

Zoals de voorbije jaren verleenden we ook weer onze medewerking op de Scholensportdag eind september. En dat we de zaal begin september netjes gepoetst hadden, hebben jullie hopelijk zelf opgemerkt!



Wij hebben wat nieuws te vertellen



Goed nieuws voor de fans van Zumba. Wegens het succes van de eerste reeks komt er een vervolgreeks. Die zal starten op dinsdag 8 januari en duurt 7 weken. Meer nieuws kan u vinden op onze website. Wees er snel bij, de plaatsen zijn beperkt!!

De verborgen appeltalenten

An apple a day keeps the doctor away'. Niet alleen voor de vitamines en de vezels, maar ook omdat het de cholesterol verlaagt. 16 deelnemers aten vier weken lang elke dag een appel, 17 slikteneensupplement

en 18 personen kregen een placebo. Bij elk van de deelnemers werd het slechte cholesterol-niveau (LDL) gemeten: na een dagelijkse appel was het niveau met 40 procent gedaald.

Bron: Journal of Functional Foods



LID VAN DE MAAND

Natalie Van Delm



1-2-Dance

 Lid sinds: sept. 2012
 1-2-Dance selectie


OFFICIEEL

Vanaf dit jaar zetten we elke editie een gymnast in de kijker. Natalie Van Delm mogen we verwelkomen bij Volharding Berchem.

Natalie is dertien jaar en sinds dit seizoen actief bij 1-2-Dance selectie.

We stelden haar enkele vragen.

Wat vind je het leukste aan de training?

Bewegen en zeker de leuke dansmoves.

Wat is er zo leuk aan de afdeling?

De sfeer. Iedereen kent elkaar.

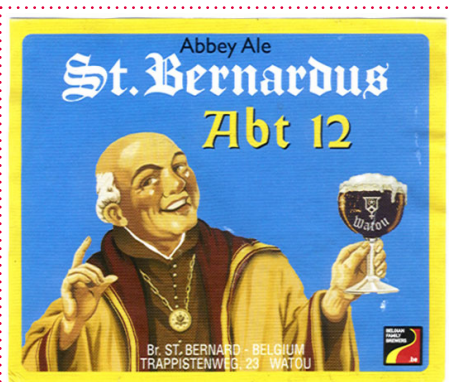
Waar kijk je naar uit?

De wedstrijden. Echt spannend!

Biergeschiedenis te proeven in het clublokaal

In de Brouwerij St. Bernard in Watou brouwt men sinds 1946 de edele St. Bernardusbieren: zowel donkere als blonde abdijbieren, allemaal van hogere gisting en gebrouwen met mouten, hop en gist van de beste kwaliteit.

De St. Bernardus Abt 12 is het paradepaardje van de brouwerij: een donker bier met een volle, ivoorkleurige schuimkraag en 10,5% alcohol. Het laat zich vlot drinken door zijn zachte volmondige smaak. De St. Bernardus Abt 12 heeft een zeer fruitig aroma, zit boordevol complexe smaken en blinkt uit door zijn lange bitterzoete afdronk. Het is te vergelijken met het bier van Westvleteren en wordt aanzien als een van de beste bieren ter wereld.



Deze St. Bernardus Abt 12 is het nieuwe seizoenbier dat u in ons gezellig clublokaal kan komen drinken.



Het clublokaal is gevestigd aan de turnzaal Bikschootelaan 134, Berchem

Terug van weggeweest: de verkoudheid

Je hoort het ongetwijfeld om je heen. Zakdoek hier en gesnuit daar. Verkoudheden zijn weer terug in het land. Natuurlijk wil je zo snel mogelijk van die verkoudheid af zijn. Hieronder enkele volkswijsheden die je niet zullen helpen.

Je neus hard snuiten is aangeraden

Niet doen! Het kan er zelfs voor zorgen dat een onschuldige verkoudheid zich naar de sinussen verplaatst waardoor je je zieker voelt.

Kussen is besmettelijk

Verbazend genoeg geef je een verkoudheid zelden door als je iemand kust.

Iemand de hand schudden daarentegen houdt veel meer risico's in.

Alcohol is slecht voor je ziekte

Ook dit klopt niet helemaal. Een of maximum twee glaasjes maken je weerbaarder tegen een verkoudheid, zo blijkt uit een studie aan de Common Cold Unit in Salisbury. Geen enkele studie bewijst trouwens dat je door extra veel water te drinken sneller van je ongemak afraakt.

Ouderen zijn vatbaarder voor een verkoudheid

Neen, integendeel. Ze hebben al veel verkoudheden weggесnoten en hun lichaam heeft voldoende antistoffen aangemaakt waardoor ze minder snel ziek worden dan jongeren.

Buiten lopen verergert de symptomen

Niet waar. In de kou lopen heeft niets te maken met verkouden worden. Mensen kruipen in de herfst en winter immers dichter bij elkaar. Op die manier 'springen'



bacteriën gemakkelijker van persoon naar persoon. Reinig zowel thuis als op je werk regelmatig broeihaarden zoals je klavier, computermuis en telefoontoestel.

Groen slijm is een slecht teken

Vreemd genoeg is het een goed teken. Het is een – vies – bewijs dat je immuunsysteem optimaal werkt en je net minder kans hebt om ziek te worden.

Een verkoudheid moet je uitzweten

Niet correct. Of je nu over een bakje met heet water hangt of je jezelf 's nachts in een extra warm dekentje wikkelt: je zal je hoogstens een beetje beter voelen. Dit pakt de kern van het probleem niet aan. Naar de dokter gaan is geen overbodige luxe.

Vitamine C helpt niet

Toch wel. Soldaten en topsporters die dagelijks 200 mg vitamine C innemen verminderen het risico op een verkoudheid met de helft.

Bron: Journal of Health / nieuwsblad.be

Een nieuw seizoen ook voor het Comité Clublokaal

Wij hebben alvast de volgende data voorbehouden voor onze activiteiten:

**17
nov**

Op algemene aanvraag organiseren we na enkele jaren terug een Paella-festijn. Zij die er vorige keer bij waren weten dat het goed zal zijn.

**10
feb**

Valentijnsbrunch. Verras uw lief, echtgenote, vriendin, of... op een lekkere brunch aan democratische prijs. Romantische sfeer verzekerd.

**15
dec**

Gezellige kerstmarkt met mooi versierde kraampjes en een hapje en een drankje, bezoek van de Kerstman en een gastoptreden van Kleuters & Bengels. Zeker de moeite om eens langs te komen.

**16
mrt**

Jaarlijkse quiz met uiteenlopende thema's voor ploegen van max. 6 personen. Je hoeft echt geen Einstein te zijn om deel te nemen. Gezelligheid troef.



Noteer deze data alvast in je agenda. Neem op tijd een kijkje op de website van Volharding voor de nodige informatie of inschrijving.

Weet dat de verdiende eurokes van al deze activiteiten ten voordele zijn van onze turnkring.

We hopen u te ontmoeten op één of meerdere activiteiten.

Yes! We need u!

Geen oproep voor een wedstrijd of etentje deze keer.

Nu is het aan jullie!

Ja jij! Je sport bij Volharding Berchem en je bent jonger dan 26 jaar? Een vat dat overloopt van creativiteit? Uitdagingen drijven je adrenalineniveau omhoog? Impulsief zijn is je niet vreemd?

Onze club heeft sinds lang een Jeugdraad.

Wij organiseren jaarlijks enkele activiteiten waarmee we laten zien dat de jeugd bij Volharding Berchem bruist van leven.

Wil jij meewerken aan die uitdagende projecten om de jeugd in de kijker te zetten?

Twijfel dan geen seconde en zend jouw naam en e-mailadres als de bliksem naar info@volhardingberchem.be

Je hoort dan binnenkort van ons!



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 administratieve schermen

Toen je de eerste les van dit jaar de zaal binnenwandelde, heb je ongetwijfeld onze financieel directeur Ronny De Bie ontmoet. De eerste weken van een nieuwe seizoen zijn voor hem traditioneel de drukste van het jaar. Nieuwe leden inschrijven, informatie verspreiden, lidgelden ontvangen en de boekhouding bijwerken. Vele leden hadden via de website van Volharding Berchem hun weg al gevonden. "Het online inschrijven is een succes" zegt Ronny De Bie.

“Het online inschrijven is een succes!”

Dankzij deze nieuwe manier van inschrijven is de ledenadministratie wel vroeger op gang gekomen maar verloopt ze ook meer verspreid, waardoor de verwerking ook vlotter gaat. "Ik heb de gegevens op voorhand al verwerkt, en als de leden aankomen voor de eerste les, ligt alles al klaar. We kunnen sneller fouten rechtzetten en zo vertragingen vermijden."



Tanja Firlefyn staat in voor de administratieve verwerking van alle gegevens. Leden moeten ingeschreven worden bij de Gymnastiek Federatie, kortweg GymFed. Hierdoor is o.a. een goede verzekering gewaarborgd. Het eerste tijdschrift van Gymfed is ondertussen al verspreid. Ook krijgen alle leden later dit seizoen een lidkaart van de GymFed. Hierdoor kan je tegen een voordelig tarief naar verschillende wedstrijden gaan kijken, waaronder het Gymgala.

Link:

www.volhardingberchem.be/schrijfjein

Volharding Berchem
op Facebook

www.facebook.com/volharding.berchem





Dianalaan 180 Berchem

03 239 87 00



Kim and the STATES

Ons redactieteam sprak met Kim De Bie. Een jonge vrouw en een bezige bij binnen de kring. Na een geslaagde photoshoot nemen we plaats in het clublokaal. Dictafoon, pen en papier bij de hand vuren we de ene na de andere vraag af.

Hoe ben je bij Volharding terecht gekomen?

Ik was 2,5 jaar oud toen ik hier begon, via mijn papa die al lang in de kring zit (zie magazine maart 2010). Alle afdelingen heb ik hier doorlopen. Maar toen ik bij de Scholieren les kreeg van mijn mama (nvdr Els Van Reyn) en mijn Nonkel Guy, was dat toch wel leuk en apart.

Aan welke afdeling heb je de beste herinneringen?

Dan kies ik toch voor Demo, waar ik nog altijd deel van uitmaak. **Tumbling** ►



zit er voor mij niet in binnen Demo. Maar de combinatie van acro en dans die ik daar kan doen, en hoe het allemaal één geheel wordt, uitgewerkt binnen één thema: super! Het deelnemen aan wedstrijden brengt wel wat stress mee vlak voor de start, maar dat went; meestal komt dat wel goed.

Wat vind je zelf de belangrijkste evenementen van de kring?

Het Gym-Event uiteraard, maar ook de wedstrijden van Demo en Dans. Dat geeft altijd wel iets extra. Je hebt al iets om naar uit te kijken dat je motiveert om te trainen, want het Gym-Event valt pas laat in het turnseizoen. We zijn nu al hard aan het trainen met Dans en Demo. Wanneer je dan op de wedstrijd bij de eerste drie ploegen eindigt, geeft dit een zalig gevoel. Je wint tenslotte van andere bekwame ploegen.

Je geeft dit jaar ook les aan de Bengels en 1-2-Dance Kids, daarvoor gaf je al les bij de Kleuters. Wanneer heb je de vibe gekregen om lesgever te worden?

Ik vind het altijd wel leuk om met kinderen te werken en er was vraag naar lesgevers. Ze vroegen me om bij de Kleuters te helpen, dat heb ik een jaar gedaan. Twee jaar geleden heb ik samen met Dana, Kyra, An en Joey de initiatorcursus gevolgd en ben ik meer beginnen lesgeven.

Bij de Kleuters kan je alles plezieriger maken door je fantasie te gebruiken. Wanneer je iets gaat uitleggen moet je echt in hun wereld stappen en nadenken hoe zij dingen ervaren. Dirk heeft me goed geholpen met de lesvoorbereidingen. Ook themalessen helpen hierbij. Een themalessen over sprookjes bijvoorbeeld, daarin kunnen ze hun fantasie

de vrije loop laten, en ook het aankleden van de toestellen in het sprookjesthema helpt. Zo zijn ze bezig met turnen zonder dat ze het zelf weten, zo erg gaan ze op in hun fantasiewereld. Tijdens de kern van de les staat er ook steeds muziek op, je ziet dan kinderen spontaan bewegen op die muziek. Altijd leuk om te zien. Het geeft een fijn gevoel wanneer de kinderen aan het einde van de les tevreden zijn en er al naar uitkijken om de week erna terug te komen.

“ CHS:
Go, Fight, Win ”

Bij de Bengels ben je dit jaar trainer (geen hulp-trainer). Ervaar je dat helemaal anders?

Ja. Ik moet nu zelf zorgen dat alle lesvoorbereidingen in orde zijn en dat iedereen administratief in orde is. Dat is toch een veel grotere verantwoordelijkheid. Je komt ook meer in contact met de ouders. Dat is soms wat lastiger: je bent geconcentreerd met de kinderen bezig, maar je moet ook aan de ouders vertellen wat er gebeurt en wat er nog in orde gebracht moet worden. Dit jaar moest ik ineens voor tweegroepenzorgen. Dat was wel stresserend, maar nu valt het allemaal weer best mee.

Wat is het leukste wat je met de Bengels ondertussen hebt meegemaakt?

Elke week die gezichtjes zien die zeggen “ooh juf Kim is er terug”, dat vind ik heel plezierig. De Bengels zijn geen wedstrijd ploeg, maar we hebben tweemaal per jaar een brevetendag, en dan tonen we aan de ouders wat we al kunnen, dat is heel leuk. Ook op het ▶

Gym-Event kunnen ze hun kunde en kunsten tonen. We gaan er een leuke mix van maken.

Waarom zou je de ouders aanraden hun kinderen naar de Bengels te laten komen?

Het is een heel toffegroep, ze hebben veel contact met andere kinderen en ze leren de basis van motoriek al spelenderwijs. Lopen, klimmen, springen,... Dingen die heel belangrijk zijn voor hun verdere ontwikkeling.

Ik heb al een paar keer geholpen bij de Benjamins, er is een goede doorstroming van de Bengels naar de volgende groep. Het is dan leuk om te zien dat de kinderen zo

gegroeid zijn en dat ze verder blijven turnen. Ze staan dan al zoveel verder dan wanneer je hen de beginselen hebt aangeleerd, dat geeft een goed gevoel.

Vanaf dit jaar vervangen de afdelingen 1-2-Dance Kids en 1-2-Dance Jeugd de vroegere 1-2-Dance Basics. Waarin onderscheidt 1-2-Dance Kids zich?

Met de kids proberen we de nog jongere leden aan te trekken om al te beginnen dansen. Als je vroeg genoeg begint dan kun je al technieken aanleren en kunnen de kinderen verder groeien naar nog betere dansers om later in de selectieploeg mee te draaien. Momenteel is de jongste 5 jaar en de oudste werd 7.

Volg je bijscholingen om mee te zijn met nieuwe ontwikkelingen?

Ik probeer dat wel te doen, de turnkring moedigt dit ook aan. Dit jaar ga ik me vooral richten op het dansen zodat ik daar wat meer mee weg kan, volgend jaar terug gymnastiek.

Je bent er een jaar tussenuit geweest, naar Colby in de Verenigde Staten. Waarom?

Het zat al langer in mijn hoofd om er eens een jaar tussenuit te knippen. Via Internet-opzoekingenvond ik dat ik het laatste jaar middelbaar opnieuw kon doen in het buitenland. Ik heb even getwijfeld welk land ik zou nemen, maar de Verenigde Staten spraken me wel aan: het is een heel groot land, met een andere mentaliteit en over hun cultuur wou ik wel meer weten. Dus heb ik mijn laatste jaar middelbaar onderwijs daar opnieuw gedaan.

Het was helemaal anders. Voor het laatste uur van de schooldag is niets ingepland, ►



je moet wel aanwezig zijn in de school; dit uur is bedoeld om je huiswerk al gedaan te krijgen. Ze hechten veel meer belang aan sporten dan onze scholen, bij ons ligt de nadruk meer op het academische. Persoonlijk heb ik tijdens de schooluren veel meer tijd besteed aan het sporten dan aan het leren zelf. De school zelf biedt de meeste sporten aan. Zo mag je ook de les verlaten om naar je wedstrijd te gaan, en moet je ook veel dagen weg voor de wedstrijden. Er zijn wel maar weinig leerlingen die buiten de school nog sporten.

Als wij denken aan de States, duikt het beeld van een soort Glee (tv-serie) voor sporten en dansen op. Klopt dat een beetje, kunnen we het daarmee vergelijken?

Je zou denken dat die films heel cliché zijn, maar veel dingen uit het dagelijkse leven komen er toch in terug. Nu zat ik op een kleine school; op een grote school zal je weer een andere ervaring krijgen wellicht. Daar heb je, voorzover ik hoorde vertellen, veel meer kliekjes, dat was bij ons niet het geval.

Toch heb ik veel bevestigd gezien van water op tv wordt getoond. Zo zijn de mensen er heel vaderlandsgezind, in ieder klaslokaal hangt de Amerikaanse vlag. En bij elke wedstrijd werd het volkslied gespeeld.

Heb je ook turnkringen zoals we ze hier kennen? Na schooltijd, en geleid door vrijwilligers?

De school zelf biedt dus veel sporten aan, maar turnen was daar niet bij. Ik zat ook in een kleine school. In het stadje waar ik verbleef was er wel een turnploeg. Bij hen heb ik wel mee geturnd. Het was een kleine turnkring, ik denk dat ze nog maar net gestart waren. Twee van de gymnasten hadden al een hoog

niveau en deden mee aan nationale wedstrijden; verder waren er een paar turners veel jonger dan ik, die nog volop aan het leren waren. We deden ook mee aan wedstrijden en daar kwamen veel positieve reacties op.

Een groot verschil was dat de turnkring daar enkel toesteltturnen aanbood, hun niveau lag iets hoger op dat vlak. Ze trainen echt competitief, wij meer meer recreatief. Onze turnkring is wel veel groter, met veel meer leden.

“**glee is
realistischer
dan men denkt,**”

Had je af en toe heimwee naar Volharding?

Vooraf wanneer de wedstrijden van Dans en Demo er aan kwamen, heb ik toch wel een paar keer traantjes gelaten, maar ik bekeek de filmpjes en foto's op de website.

Ik heb tweemaal niet kunnen deelnemen aan het Gym-Event, dat vond ik wel spijtig. Dit jaar was ik wel aanwezig en was ik wel actief achter de schermen, maar ik stond niet mee op het podium omdat ik niet mee had kunnen trainen. De andere gymnasten bezigden en zelf niet kunnen meeturnen, dat doet natuurlijk wel wat pijn.

En nu ik hier ben, mis ik natuurlijk terug de States. In juli zou ik er graag nog eens terug naartoe gaan. Er zijn wel een paar mensen uit Colby die me op de hoogte houden, en ik zie filmpjes op Facebook van het tennisteam, cheerleading of football.

Je was zelf ook Cheerleader. Hoe gaat dat er aan toe?

Je komt niet zomaar in een team, je moet eerst audities doen, gelukkig heb ik het dus ►

gehaald. Men kijkt wel een beetje naar cheerleaders op, het is iets speciaals. Maar het is niet zo dat je aanbeden wordt, zoals in de films. Tegen het einde van het jaar zijn er al terug try-outs voor het volgende schooljaar. Er werd dan een blad uitgehangen waarop je kon zien of jouw naam er wel of niet bijstond.

Ik was toegewezen aan het basketbalteam en moest dus met iedere wedstrijd meegaan. De eerste lessen hebben we heel hard getraind op verschillende tunes. We hebben ook een optreden gedaan waar we een heel dansje maakten. Er wordt ook veel geoefend op de sprongen, die vormen een heel belangrijk onderdeel, net als de stunts uiteraard.

Cheerleaden is een combinatie van tumbling, acro en dans. In die zin zou cheerleading ook wel binnen Volharding kunnen passen. Wel zijn de technieken en sprongen wat anders. Het gaat om kortere krachtigere bewegingen zonder vloeiende lijnen.

Kan je eens een slagzin of quote brengen die je als cheerleader gebruikt?

Een heel populaire was : "CHS GO FIGHT WIN". (CHS= Colby High School)

Welke positieve punten uit de Verenigde Staten zou je hier bij Volharding willen integreren?

In Amerika hebben ze heel erg het groepsgevoel, team spirit is daar heel belangrijk. Er wordt ook heel veel rond gedaan: etentjes organiseren met de teamleden, of naar de bowling om aan teambuilding te doen. Hier proberen we dat wel met teambuildingsdagen maar we krijgen toch niet iedereen mee. Ik heb het gevoel dat daar iets meer in zit, iets organiseren waar de jeugd ook meer naartoe komt.

Je bent een jaar weggeweest. Was het gemakkelijk om de draad hier weer op te pikken of merkte je dat er toch wel wat veranderd was op een jaar tijd?

Het was wel een beetje lastiger dan ik had verwacht. Je weet wel van jezelf dat je veranderd bent omdat je een jaar weg was, maar je beseft niet dat de mensen in België ook veranderen op een jaar tijd. De klasgenoten van het middelbaar bijvoorbeeld, die zijn hun eigen weg ingeslagen en hebben een nieuw leven opgebouwd, dat stel je soms ineens vast en is wel eens lastig.

In de turnkring werd ik goed onthaald en met de vrienden was het contact vlug terug gelegd, dat was wel heel plezant. Toen ik vertrok was er nog geen echte samenwerking met Merksem, toen ik terugkwam was er al echt een goeie band. Ook zijn enkele afdelingen verder gegroeid, en zijn er nieuwe afdelingen bij gekomen, zoals Acro. Ja, er zijn toch wel wat veranderingen op één jaar tijd.

Binnen Volharding ben je hoofdleiding geworden van de Bengels, leiding van 1-2-Dance Kids, je turnt bij Junioren, Acro, 1-2-Dance Selectie en Demo. Daarnaast volg je de opleiding verpleegkunde. Dat is een heel pakket...

Dit wilde ik van kleins af aan al doen, ik heb het ook gezien van mijn mama die ook verpleegster is, en ik heb altijd al gezegd dat ik de mensen wou verzorgen en beter maken. In de turnkring leer je mensen vooral nieuwe dingen aan, in de verpleegkunde verzorg je de mensen. Communicatieve vaardigheden zijn heel belangrijk wanneer je mensen verzorgt, deze vaardigheid leer ik hier ook al en dat helpt me. En natuurlijk weet ik dan binnenkort ook, als er hier een kindje gekwetst is, hoe ik het zo goed mogelijk kan verzorgen. ▶

Het Riccione verhaal...

Deze zomer ben ik mee gegaan naar Riccione. Ik was heel blij dat ik daar het laatste stukje nog heb mogen meeturnen. Riccione was een heel leuke ervaring en ik heb me er heel goed geamuseerd. Het gaf me ook ineens de kans om de gymnasten van Merksem te leren kennen doordat we samen naar Italië gingen. Van de deelname zes jaar geleden herinner ik me niet meer zoveel, alleen nog een paar leuke momenten. Dit jaar heb ik alles veel bewuster beleefd en er alleen positieve dingen van onthouden.

Italië is ook mijn favoriete vakantieland. Misschien wel omdat we met het Demo-team daar geweest zijn en ik het land daarna ook ben blijven bezoeken. Ik ben ook een fan van de Italiaanse keuken.

Wat doe je het liefst tijdens een vakantie, de herfstvakantie bijvoorbeeld?

Op de eerste plaats een beetje rusten. Nu merk ik dat ik vaak gestresseerd ben omdat ik zoveel te doen heb, ook door de combinatie van lesgeven, turnen, een nieuwe school, lesvoorbereidingen,.. Wanneer er dan een moment is waarop ik niets in mijn agenda heb, probeer ik een beetje bij te slapen en met vrienden af te spreken en iets samen te doen. Het maakt dan eigenlijk niet meer uit wat precies.

Wat zijn je toekomstplannen in de kring?

Lesgeven ga ik zeker blijven doen. Het dansen voor 1-2-Dance Kids wil ik zeker nog verder zetten. De Bengels vind ik heel plezierig om te doen. Binnen een paar jaar zal ik wel eens doorschuiven naar een volgende afdeling.



Het is mijn bedoeling om alle basisafdelingen te doorlopen om eens te zien wat ze allemaal inhouden en waar de verschillen zitten. Binnen 5 jaar misschien de Benjamins? Om aan de Scholieren les te geven ga ik wachten tot ik oud genoeg ben, het lijkt me een moeilijke groep om les aan te geven.

Wat zou je het liefst veranderd zien binnen Volharding?

Een eigen turnzaal zou een grote vooruitgang zijn. We dansen momenteel zonder spiegels en dat maakt het iets moeilijker om alles duidelijk te maken. Voor de 1-2-Dance Kids is dit een beetje lastig. Bij het uitleggen van een beweging sta je met je rug naar de groep. Zo kan je niet zo goed in het oog houden naar welke kant ze draaien.

Wat wens je Volharding Berchem toe voor de toekomst?

Voor dit jaar goede wedstrijden en een tof Gym-Event. En op lange termijn natuurlijk een nieuwe goede turnzaal en nog meer leden.

Trends

Onze jongste en hevigste telg



Veel geïnteresseerden kwamen mee trainen bij onze nieuwe afdeling Trends.

In de eerste reeks werden er Zumbalessen geven. Zowel twintigers, dertigers als veertigers kwamen opdagen. Een mengeling van bekende en nieuwe gezichten. Elke les was een groot feest met leuke muziek, veel plezier en een intensieve workout. Salsa, merengue en andere zuiderse dansbewegingen volgen elkaar immers in een hoog tempo op. Het betere benenwerk dus, maar ook onze buik- en armspieren worden getraind. De meer ervaren Zumbafanaten volgden Zoës aanstekelijke voorbeeld al dadelijk met gemak op en draaiden mooi op de maat mee. Voor de nieuwelingen is

het de eerste lessen vooral een kwestie van héél goed op te letten, zoveel mogelijk stapjes te onthouden en op een super-toffe manier aan de conditie te werken. Maar elke les gaat het beter. Je krijgt die aanstekelijke deuntjes trouwens ook niet uit je hoofd, dus een hele week loop je in je hoofd je pasjes te oefenen...

Nu de eerste reeks op haar einde loopt, kunnen we zeggen: wij beginnen het te kennen en te kunnen, en we zijn er volgende reeks graag terug bij!

Een paar impressies vind je ook op de Media-pagina van www.volhardingberchem.be

Tumbling zet er kracht achter!

Op de eerste training mochten we gymnasten van vorig seizoen terug verwelkomen, maar er daagden ook enkele nieuwe turners op. Het is een kleine maar fijne groep! We zijn er direct ingevlogen en hebben terug de belangrijke basis aangepakt van de verschillende delen. Na een vakantie is dat geen overbodige luxe.

We hebben ook de kans gekregen om een aantal keer bij Klimop Merksem te gaan trainen. Dit vormt zeker een meerwaarde in de ontplooiing van onze gymnasten.

Tijdens de voorbije weken zagen we de gymnasten al groeien in alles wat ze deden. Als ze dit kunnen volhouden, waar we zeker niet aan twifelen, gaan ze dit seizoen veel bijleren!

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**





Scholieren, een fris begin!

Maandag 3 september. De eerste gymnas-tiekdag na iets meer dan 2 maanden pauze. Zoals steeds is het de eerste week van het nieuwe seizoen een drukte van jewelste. De gymnasten die verleden jaar geturnd hebben zien elkaar soms voor de eerste maal terug en willen alles vertellen wat zij tijdens de vakantie hebben gedaan. Iedereen passeert langs het inschrijvings-bureau om de formulieren en betalingen te laten controleren. En de lesgevers mogen weer voor de eerste keer de aanwezigen noteren.

Als openingsles kozen we voor een re-delijk inspannende training. Dit helpt de gymnasten om de stress te verwerken na weer een hele dag terug op de schoolban-ken te zitten, en het helpt om het lichaam terug klaar te maken voor het nieuwe sei-zoen. We willen alle spieren versterken, dus staan natuurlijk ook de bekende sit-ups, pompoefeningen of spagaten op het programma. Voor de ene een deugd, voor de ander een 'nachtmerrie'. Geluk-kig steken de trainers een handje toe bij wie het moeilijk heeft. Natuurlijk controleren ze ook of er tijdens de buikspieroefeningen geen gymnasten zijn die proberen te foefelen met de uitvoering.

Wat gaan de Scholieren allemaal doen dit seizoen? Als eerste test hebben zij de Kringwedstrijden op zaterdag 24 novem-ber 2012; hier tonen ze wat ze kunnen op de minitrampoline en de lange mat. Deze twee disciplines zullen in de training re-gelmatig geoefend worden. Verder in het seizoen volgen nog twee optredens waar

“Voor de ene een
deugd, voor de ander
een 'nachtmerrie'”

de ouders, familieleden en kennissen aan-wezige kunnen zijn om hun zoon of dochter te kunnen zien turnen: op zaterdag 2 fe-bruari de tweede editie van de kringwed-strijden, en tegen het eind van het sei-zoen uiteraard het jaarlijkse Gym-Event. Noteer de twee dagen van de kring-wedstrijden alvast goed in de agenda en steun zoon of dochter door te komen supporteren!!

Deleiding van de scholieren wenst iedereen een tof gymnastiekseizoen.



Uit de startblokken 1-2-DanceKids

Een nieuwe afdeling in een (voor ons) nieuwe zaal Fruithof: altijd spannend wanneer die eerste les er dan eindelijk is! Vorig jaar werd er besloten een nieuwe dansafdeling op te richten: 1-2-Dance Kids. Zo kunnen we ook aan de kinderen die nog net niet oud genoeg zijn om naar de Jeugd te gaan, dansles bieden. Wij lesgevers waren uiteraard enorm enthousiast dat we deze nieuwe afdeling mochten oprichten.

De eerste lessen was het wat aftasten, maar ondertussen begint er stilaan een regemaat in te komen en geraken zowel de lesgevers als de kinderen gewend aan het ritme.

In het begin deden we, naast uiteraard een dansje, vooral spelletjes. Nu gaan we meer techniek beginnen aanleren, maar we blijven veel dansen natuurlijk. Wil je ons eens bezig zien? Kom dan zeker naar de kringwedstrijden waar wij voor de eerste keer zullen optreden! SPANNEND! Ik kijk er in ieder geval naar uit. De volgende lessen gaan we dus hard werken aan het dansje en dan hopen wij op een schitterend optreden!

Oh ja, ben jij tussen 5 en 7 jaar en heb je ook nog zin om te komen dansen? Dan ben je steeds welkom voor een proefles, want hoe meer zielen hoe meer vreugd!



Apotheek Groenenhoek

Dianalaan 174
2600 Berchem

Apotheek Amicus

Diksmuidelaan 80
2600 Berchem

Bará Bará Berê Berê

Hoe dikwijls was ik al voorbij de turnzaal van Turnkring Volharding gejojgd? Misschien wel 100 keer... tot opeens de luid klinkende latino-muziek een onweerstaanbare drang teweeg bracht om binnen eens een kijkje te nemen. Een 25-tal zwevende dames van verschillende leeftijden was goed bezig om heupwiegend de danspassen van juf Zoë te volgen.

Het sprak me onmiddellijk aan, en dus ging ik de website van Turnkring Volharding eens bekijken. Diezelfde avond nog schreef ik me in voor de lessenreeks "Trends" en voor de Conditiegym bij de dames.

Zo kwam ik op donderdagavond terecht in de damesgroep van meester Dirk die met zijn mannelijke charmes en een schoon muziekje iedereen in beweging bracht. Er werd niet alleen goed geturnd maar ook goed getetterd. Het lijkt me dat alle dames komen turnen voor 't plezier, voor ontspanning en sociaal contact, en natuurlijk ook om het één en ander wat te verstevigen. De oefeningen van Dirk zijn hiervoor zeker geschikt en naar ieders

niveau goed uit te voeren. Hij brengt variatie in zijn lessen door wekelijks van thema te wijzigen: van algemene conditie, over duogym, naar fit-o-meter en circuit-training. En het turnmateriaal dat in de zaal beschikbaar is, wordt in onze lessen ook goed gebruikt.

“Die onweerstaanbare latino-muziek”

Als nieuwkomer voel ik mij na 5 weken al heel goed "thuis" in de turnkring en kijk ik elke donderdagavond uit naar de klok van 20.30 uur om te starten met de conditiegym. Na de les is er mogelijkheid om iets te drinken in het clublokaal: dat heb ik nog niet gedaan want ik begin dan alweer stilaan aan de volgende werkdag te denken. Thuisgekomen neem ik nog een warme douche en daarna slaap ik als een roosje.

Tot ziens op de turnmat! Ingrid.

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



- **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

Kiespijn bij de dames

verkiezingen = niet turnen

Een dikke week kunnen we niet in de turnzaal wegens het plaatsen van stemhokjes voor de nakende verkiezingen. Daarom hebben de Conditiegymdames besloten toch een alternatieve les te volgen!! En dat staat gelijk met een etentje natuurlijk.

Deze keer besloten we om een kaastafel te organiseren in ons gezellig clublokaal. Met twintig personen aan tafel. 18 x kaas en 2 x vlees.

Je weet wel hoe het gaat hé. Wat bijpraten, lachen en zwansen. Twintig kwebbelende dames – een lawaai van jewelste.

Bedankt dames voor een hele leuke avond.
Anneke

Wist je dat!

De les van Nancy ter vervanging van Dirk, eerder op een SM-les leek. De oefeningen waren pijnlijk en deden deugd tegelijk...

Diane om haar rekening van 3,70 euro te betalen, exact 3,60 euro gaf en dan droogweg zei: "de rest mag je houden". Tot driemaal toe herhaalde Ann "het is 3,70 euro"...

Julia haar vissen in de "viswinkel" gekocht heeft. Maar het waren warmwatervissen. Dus zette ze de Bulex op 5 toen ze de visbak ging verschenken. Één voor één lieten de vissen de geest. Blup blup

Julia op haar eigen begrafenis het nummer van Marco Borsato (sic) wenst: "Heb je even voor mij" ... Want "als ze dat draaien doe ik mijn kist open..."

De wedstrijdagenda

Tumbling

2 - 3 februari 2013
9 - 10 februari 2013
17 maart 2013
18 - 19 mei 2013

Provinciale voorronde C
Recreatornooi Oud Turnhout
Recreatornooi Diest
Vlaams Kampioenschap

1-2-Dance

17 februari 2013
2 - 3 februari 2013
28 april 2013

Kampse Dans
Dance Mania
Danshappening

Demo

23 februari 2013
23 maart 2013
20 april 2013
4 mei 2013

Demohappening
Klokke Roeland
Maneblussers cup
Ros Beiaard

Jarigen

september - oktober - november

september

AKHANDAF INAAYA
BOECKX ELMO
CASIER AMINTHAS
CASIER MATTEO
CHRISTIAEN MARGAUX
CLAESSENS DIRK
COCKX LUKA
DE GROOF NADIA
DIERCKXENS LAURENCE
DIETZ AN
DILLEN ZOË
EL MOUKHTARI ADAM
FONTEYN JONATHAN
HUYLEBROECK ANN
JACQMAIN MARTHE
JANSSENS JULIA
KOUWIJZER SHARI
KROCHMAL JONATHAN
LAUREYNS AXELLE
LECLEIR ELINE
LOOS ROBERT
MAES CHARISSE
MAES CHELSEY
MAES TINA
MOREL TANJA
MOYA BEROSE JOSEFINA
PEETERS PAULINE
RAKRAKI RANIA
REYNERS MATTHIAS
ROBSON LINDSAY
ROTTIERS VALERIE
SHAH SHAINI
VALERIA MOSQUEIRA YELINA
VAN BUTSELE MARGOT
VAN CLEEMPUT SHEILA
VAN HUFFEL MIKA
VAN LAEKEN LODEWIJK
VAN PUT LUCIENNE
VAN ROY SHANTI
VANDERMAESEN JENTE
WAUTERS KIANO
WELLENS RANI

oktober

AZIRAR AYA
BOSIERS ROBERT
BRUYNINCKX KOEN
BYNENS ALEXANDRA
CASIER CHALINE
COCKX CARO
DE GROELARD GLENN
DE VOS MARE
DILLEN JOY
EL MOUKHTARI BILAL
GEELLEN ALIZEE
GLADINE LINDA
GOETHAERT LEXI
GOOSSENS LUCAS
GOROCHSHENKO ANASTASSIYA
HOEYKENS CHRISTEL
JACOBS MARGOT
JACQUES MONIQUE
JANSSENS PETRA
JASPAR JOHNNY
MARIEN GASTON
MEYVIS VICTOR
MOULAERT NATASJA
PEK CHARLOTTE
POT KIM
PYNAERTS DEAN
RAEYMAEKERS JILL
RYCKX SAM
SANYANG BUNJA
VAERENDONCK THOR
VAN DAMME IMAN
VAN DE CASTEELE KEVIN
VAN DELM NATALIE
VAN DEN BROECK KAREL
VAN DEN HEUVEL ARMAND
VAN HAM JULIA
VERHOEVEN ANNE
VERMEIREN AMBER

november

ADRIAENSEN KYRA
AUDENAERT ROBIN
BAEIJNS LOENA
BAEIJNS NOA
BERGERS PIETER
BESSEMANS BO
BOLLEN SIEN
BOSSAERTS ELIAS
BOUDOUR HAMZA
BREUGELMANS JOS
CAUWENBERGH LINA
DE VUYST CAMILLE
DECKERS JULIE
FONTEYN AMELIE
GARBA ISORE
GIURGEA ANDREEA
JANSSENS DAISY
LAKDIM LINA
L'EAU DIANE
L'EAU PAUL
LIEKENS ISABEAU
LOZANO CARDENAS ANAIS
MANNAERTS HENRI
MULDER LUT
ORTEGA LEON
PILLE EMILIE
SHAH HARSHVI
SMET KALLISTA
STAES ROGER
TOKATLIAN MARTINE
TOLLENAERE KELLY
VAN DAMME SABAH
VAN DEN HEUVEL JOEY
VAN GYSEL AMÉE
VERMEULEN AARON
WAUMANS BABETTE

Op handen staan

Het begin van een handstand

De handstand is een belangrijke beweging in de gymnastiek aangezien die veel terugkomt in andere bewegingen aan de lange mat. We denken hierbij in de eerste plaats aan de radslag, rondat en overslag. Omeengodehandstand te kunnen uitvoeren moeten eerst wat andere zaken in orde zijn. Vooreerst moeten we in staat zijn om ons eigen gewicht te kunnen dragen wanneer we op onze handen staan; een goede vormspanning is ook een voorwaarde; en er moet voldoende lenigheid in de schouders zijn.



Hoe voeren we een handstand uit?

1. We staan in strekstand met de voeten tegen elkaar, het lichaam volledig gestrekt en de armen opwaarts gestrekt. (Handen op schouderbreedte, armen naast de oren)
 2. We zetten een grote pas voorwaarts en plaatsen de handen ver voor onze voeten op schouderbreedte. Het achterste been blijft in het verlengde van het lichaam.
 3. We brengen nu het zwaaibeen zo snel mogelijk bij het afstootbeen zonder dat we de rug hol trekken, je blijft één gestrekte lijn behouden van de voeten tot de handen.
 4. Je staat volledig gestrekt, de schouders zijn uitgeduwd, de voeten gestrekt en tegen elkaar en je zorgt door met je vingerkootjes van de gespreide handen in de mat te drukken voor de balans in de handstand. Je hoofd hou je in neutrale positie.
- ** Om te testen of je handstand goed is kan je met de rug op de grond gaan liggen en moeten je hielen, onderrug, bovenrug en handen van de volledig gestrekte armen de mat raken.**

Enkele voorbereidende oefeningen

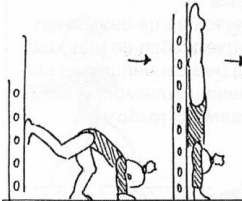
Kruiwagen lopen



Zeehondengang



In pomphouding staan en de benen stap voor stap omhoog brengen



Konijnsprongen



Schelphouding



Problemen en oplossingen

Niet boven geraken:

- o Harder opzwaaien met het zwaaibeen
- o Handen verder naar voor plaatsen zodat de opzwaai groter wordt.
- o Opzwaaien naar handstand waarbij het afstootbeen op een springplank wordt geplaatst en de handen achter de springplank.

Met een holle rug in handstand staan:

- o In handstand naar de voeten kijken en de houding aanpassen tot de voeten net niet meer te zien zijn.
- o Handstand met de rug tegen de muur en daarna met de buik tegen de muur. Positie van lichaam goed laten aanvoelen.
- o Indien de holle rug het gevolg is van slappe buikspieren, deze versterken en extra trainen zodat de gestrekte handstand positie kan aangehouden worden.

Door de armen zakken en evenwichtsverlies:

- o De handen dicht bij elkaar laten zetten, op schouderbreedte
- o Naar de handen laten kijken tijdens de uitvoering van de handstand
- o Armen en schouders versterken door krachtoefeningen te doen.

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

12/10/2012

Het begin van de drooglegging



Op deze magische datum (en het niet beschikbaar zijn van onze turnzaal voor de wekelijkse lichamelijke uitspattingen) werd een vervangsessie ingelast: het jaarlijks etentje van de powergym. Bijeenkomst om 18.40 uur in het clublokaal.

Zij die dachten in een geruste en ontspannen sfeer nog een aperitiefje te kunnen meepikken, kwamen bedrogen uit. Het clublokaal was ingenomen door de Conditiegym dames, die evenzeer hun bras- en kaasorgietje hadden gepland.

Een busreis richting Borgerhout, voor onze intact zijnde sporters ... Een ziekenwagen voor de andersvaliden ...

Bestemming: de Zeeparel (een Marokkaans visrestaurant) naast de Roma op de Turnhoutsebaan.

De cohorte werd aangevuld met de al aanwezige leden (zij die gewoonlijk rechtstreeks van hun werk ter plaatse komen).

Een immens grote koeltoog ontwaarden we bij onze binnenkomst.

Na wat heen en weer gepraat, namen de viskeners bij uitstek (Jan, Dirk en de Peter) het initiatief om het menu te laten samenstellen.

Keuze te over: gekende en minder gekende vissen staarden ons verlokkelijk aan. Met de deskundigheid en de kennis van het personeel werden we in de vismateries ingewijd.

Wat is dit ?

- Pleurorectifformes: euh ... = filet!
- Salmo salar: euh ... = filet!
- Rode Poon: ha, ha (kennen we) = de vis van het jaar!
- Malacostraco: euh ... = filet!

Met deze herbronning van de vissoorten werd onze honger naar het nieuwsgierige gestild.

Hadden we goed gekozen? Zouden we niet naar Afghanistan worden gestuurd, ter ondersteuning van Al Qaida?

In een mum van tijd werden deze overvloedige schotels gepresenteerd, samen met de groentjes, heerlijke sausen, olijven, frietjes en brood.

Geef er ons nog ene!!! Ja, wat dacht je? Lekkere, dorstlessende dranken werden met spoed geserveerd: cola, water (met een variante: plat of bruis), ice-tea!

Een tweede ronde visvarianties lieten we aanrukken, aangevuld met als afsluiter hete, dampende, smaakvolle muntthee.

Conclusie: het was eens iets anders, lekker, geen overbodige franjes en alleszins "spotgoedkoop".

We moeten niet onder stoelen of banken steken dat het ontberen van alcohol ruimschoots in "Ons Huis" en "het Clublokaal" werd goedgemaakt.

Scholl!
Marhaba!

Voedselzandloper of actieve voedingsdriehoek?

Diëten en sporten gaan vaak hand in hand: door alleen te diëten wordt het gewenste resultaat vaak niet bereikt, ook sport en beweging leveren een bijdrage. De laatste tijd is er veel te doen rond het boek “De Voedselzandloper” van dokter-in-opleiding Kris Verburgt. De gekende voedseldriehoek wordt er vervangen door een omgekeerde driehoek met aanbevolen of afgeraden voedingsmiddelen. Niet iedereen is daar even gelukkig mee; ook vanuit het UZA (waar Kris Verburgt zijn opleiding volgt) reageerde men al. Hieronder vindt u enkele stellingen uit het boek en de reacties vanuit wetenschappelijke hoek. Het is niet zo evident om als leek door de bomen het bos te zien en ons er een eigen mening over te vormen.

“ Een wildgroei aan diëten? ”

Kris Verburgt stelt dat iedereen de adviezen uit het boek kan opvolgen en de bekende “actieve voedingsdriehoek” kan vervangen door de voedselzandloper als voedingsmodel. Het bijna volledig schrappen van belangrijke voedingsgroepen kan echter nooit een algemeen advies zijn voor de ganse bevolking. Om medische redenen en onder strikte begeleiding kan een dergelijke voedingsaanpassing wel aangewezen zijn.



Zijn brood, graanproducten, rijst en aardappelen ongezond? In de Voedselzandloper worden deze producten ten sterkste afgeraden omdat ons lichaam niet zou gemaakt zijn om ze te verteren en om bovendien koolhydraatarm te eten. Er is echter geen enkele wetenschappelijke studie die dit aantoon, meent UZA. Ook zouden deze producten te snel in het bloed opgenomen worden (hoge glycemische index). Gekookte havermout wordt wel sterk aanbevolen. Terwijl de glycemische index daarvan net iets hoger ligt dan die van volkorenbrood. De glycemische index wordt sterk beïnvloed door de bereidingswijze en de aanwezigheid van andere voedingsstoffen. Hierdoor is de GI misschien niet zo’n goede basis voor het ontwikkelen van een voedingsmodel.

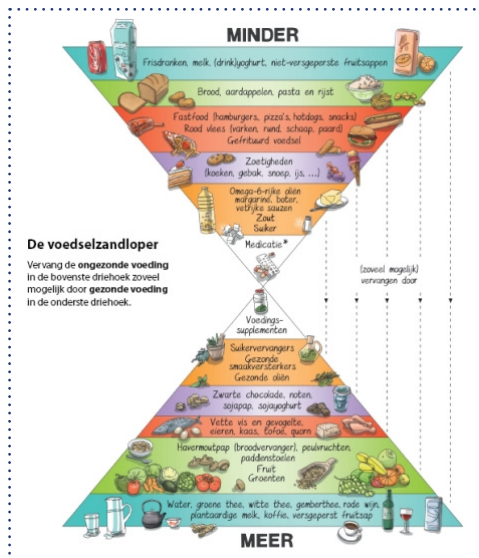
Is melk ongezond, zoals Kris Verburgt beweert? Melkproducten zijn een goede



bron van calcium. Alleen voor mensen met een lactose-intolerantie of een koemelkeiwitallergie wordt aangeraden om melk te vervangen door sojamelk. Het is zeer verwonderlijk dat harde kaas die rijk is aan verzadigd vet in het boek wel wordt aangeraden. Op dit ogenblik zijn vele studies aan de gang om de hoeveelheid melkproducten te bepalen die nodig zijn om de juiste hoeveelheid calcium in te nemen. Maar duidelijk is wel dat melk niet ongezond is.

Klopt het dat je genoeg calcium kan halen uit groenten? Groenten bevatten doorgaans weinig calcium. Daarom raadt de auteur aan om calcium te halen uit boerenkool, die inderdaad meer calcium bevat dan andere groenten. Om de aanbevolen dagdosis calcium te halen betekent dat toch nog altijd een portie van meer dan 0.5 kg boerenkool. Omgerekend naar meer courante groenten spreken we over een dagdosis van 3.5 kg wortelen, 1.5 kg broccoli of 10 kg tomaten. De dagelijks aangeraden hoeveelheid calcium enkel uit groenten halen is dus bijna onmogelijk. En wat met diabetes type 2? Valt die inderdaad te genezen door geen brood meer te eten? Voor wie aan diabetes type 2 lijdt en met overgewicht kampt, heeft vermageren een gunstige invloed op de diabetesregeling. Wie minder brood eet, vermindert de calorie-inname en kan hierdoor dus vermageren. Maar het weglaten van brood zal de diabetes echter niet genezen, zoals beweerd wordt in het boek.

Is het boek gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek? Het bevat alleszins een uitgebreide literatuurlijst.



Maar de resultaten van de studies worden soms wat voorbarig voor waar aangenomen en als advies geformuleerd, ook al beweert de originele studie dat nog verder onderzoek nodig is. Ook klinkt de motivering van sommige stellingen wat bizar. Heeft de mens geen vlees nodig in zijn voedingsmodel omdat giraffen en olifanten toch ook grote en sterke dieren zijn en uitsluitend planten eten? Nierpatiënten zouden er ouder uitzien en een hoog fosfaatgehalte in het bloed hebben. Mag je hieruit afleiden dat fosfaten doen verouderen? En is het dan logisch kaas en chocolade (rijk aan fosfaten) nog toe te laten?

Het laatste woord is hierover duidelijk nog niet gezegd...

Glenn Kips

