

Beste leden

De voorbije 33 jaar hebben we intens tafeltennisplezier beleefd in het Don Bosco-Instituut. Vanaf september 2011 willen we onze activiteiten verplaatsen naar het ontmoetingscentrum van Baarle (vroegere Zuivelcentrum) en dus niet langer gebruik maken van het Don Bosco-Instituut.

In het DBI spelen we in de turnzaal van de school. Jaren geleden hebben we ons ingespannen om te kijken of we samen met de andere Baarlese verenigingen iets konden doen om de turnzaal opnieuw geschikt te maken voor meer dan 50 personen. We vervingen de gordijnen (op onze kosten), maar voor de rest predikten we alleen in de woestijn. De andere verenigingen verhuisden of wilden geen engagements aangaan.

De (noodzakelijke) aanpassingen vonden niet plaats en de vloer, het raamwerk, enz. bevinden zich ondertussen in een alles behalve benijdenswaardige staat. De turnzaal heeft als prominent nadeel dat we toch heel wat turntoestellen moeten evacueren (en nadien terugplaatsen) om de zaal optimaal te kunnen benutten. We kunnen daarenboven slechts maximaal vijf tafeltennistafels plaatsen. Onze bar op het podium vergt wekelijks eveneens de nodige hand- en spandiensten om de vereiste drank aan en af te voeren.

Om de leefbaarheid en de toekomst van de club veilig te stellen, en hopelijk zelfs te verbeteren, werd na rijp beraad besloten om in te gaan op het voorstel van stad Gent om onze activiteiten over te brengen naar het ontmoetingscentrum Baarle, dat een grondige opknapbeurt onderging. Reeds meer dan twee jaar bestonden er plannen, onder andere onder impuls van Rudy Coddens, om in Baarle een ontmoetingscentrum op te richten waar de Baarlese verenigingen en bewoners terecht zouden kunnen. Administratieve molens malen echter langzaam en de plannen bleven geruime tijd steken bij wat vage, warrige krijtlijnen. In mei echter kwam de zaak in een stroomversnelling en werden de plannen geconcretiseerd zodat wij als club dan toch nog onverwacht snel een moeilijke beslissing dienden te nemen.

Vooraf Albert, Julien, Ludo en Mark die er van bij het prille begin bij waren, jawel dit viertal is reeds 33 jaar lid, zullen bij de verhuis wellicht een traantje wegpinken. Maar ook ikzelf, Luc, Filip en Luc die respectievelijk één, twee en drie jaar later lid werden, zullen eveneens met weemoed afscheid nemen van de school.

Nostalgische momenten zijn er om ingekaderd te worden, maar stilstaan is achteruitgaan wordt gezegd. Het aanbod van de stad is echt een enige kans die we niet mogen laten liggen. In het gerenoveerde ontmoetingscentrum kunnen wij beschikken over een eigen ruimte van circa 120 m² waar we onze bar geriefelijk kunnen inrichten en twee tafeltennistafels permanent kunnen laten staan.

We kunnen voortaan twee avonden per week spelen en maken daarbij ook gebruik van de polyvalente zaal waar we 4 tafeltennistafels op ruime afstand van elkaar kunnen plaatsen. Er is niet alleen een logistiek voordeel, maar ook op financieel vlak doet de stad een serieuze inspanning om ons te huisvesten in het ontmoetingscentrum.

Wij zijn het Regina Godshuis en de school uiterst dankbaar voor al die jaren dat ze ons in goede verstandhouding hebben gehuisvest.

Koen

Verlag 24-uren van rooigem

Ieder jaar rond 1 mei organiseert TTC Rooigem de '24-uren van Rooigem'. Ook dit jaar niet anders, en het weekend van 30 april en 1 mei zou ten prooi vallen aan een nachtje sport. Anders dan de voorbije twee jaren was het betreffende weekend geen verlengd weekend, maar dit was nauwelijks te merken aan de opkomst van Baarle: Jelle, Marino, Alexander, Laurens en ikzelf meldden ons op 30 april, 15h aan voor wat een lange dag zou worden. Onze vertrouwde tafel "daar vanachter int hoekje" was nog vrij en dat is dan precies waar onze zakken terecht kwamen.

Een opwarming zat er niet in, want een paar minuten nadat er enkele tafels vrijkwamen, en we dezen dus inpalmde, werd er gevraagd voornoemde tafels te ontruimen. Het startschot werd gegeven, wat zoals gewoonlijk meestal niet gemakkelijk is voor de recreanten: eerst spelen we tegen alle competitie spelers van onze poule, en slechts de laatste paar matches wordt er tegen recreanten gespeeld.

Jelle en Laurens kwamen in poule C terecht, Alexander en Marino in poule B en ikzelf in poule A. Na de eerste paar matches konden we ieder al minstens enkele sets op onze naam schrijven, behalve Marino die nog enkele matches zou moeten wachten voor de eerste overwinning binnenstroomde. Alexander deed het bijzonder goed en kon al snel menig gewonnen match op zijn naam schrijven. Laurens kon - ondanks een blessure aan de pols - ook enkele sets in de wacht slepen, maar moest uiteindelijk opgeven door die blessure.



Pechvogel van het weekend was zonder twijfel Laurens, want - naast zijn blessure - kreeg hij zaterdagavond te horen dat kinderen kiezeltes in de uitlaat van zijn brommer motor gegooid hadden. Ze waren al verdwenen tegen de tijd dat Laurens kwam kijken, maar gelukkig waren er getuigen die de kinderen kenden en de ouders optrommelden.

Naar het einde van de avond toe krijgen we te horen dat de matches tegen een zekere Asen Tontchev als forfait beschouwd worden, want dat ze hem niet meer kunnen vinden (dit verhaal

krijgt nog een staartje). Wat - als je het mij vraagt - een groot pluspunt was tegenover vorig jaar was de muziekkeuze: geen “Goeiemorgen” van Nicole en Hugo om 7 uur ’s morgens deze keer, wel een iets moderner aanbod. Minpunt was wel dat het soms leek alsof iemand aan de volumeknop was blijven hangen: op het ene moment stond de muziek zo luid dat conversatie onmogelijk was, en een kwartier later zo stil dat ze niet meer te horen was.

Toen de avond op zijn einde begon te lopen en Jelle, Larissa, Marino en ikzelf toch nog een hongertje begonnen te kweken, zijn we maar frieten gaan halen. Dit bleek achteraf geen slechte keuze want mijn volgende match tegen Jelle Van Peteghem kon ik - met enige trots - op mijn naam schrijven met 3-1.

’s Morgens wachtte dan een ontbijt op ons aangeboden door TTC Rooigem, en dat smaakte wel. Twee ontbijtkoeken en een chocomelk later kunnen we er weer tegenaan, tot het middagmaal dat - traditioneel - bestaat uit spaghetti à volonté. Doordat de match tegen Asen Tontchev was weggevallen had ik mooi genoeg tijd om op mijn gemak een bord spaghetti naar binnen te spelen. Dat was buiten Asen Tontchev gerekend, want halverwege dat bord wordt omgeroepen dat hij terug gevonden is (hij lag in zijn auto te slapen tot nu toe) en terug meedoet. Niets rustig eten, er moet een match gespeeld worden. Tien minuten later is de match beklonken en kan ik terugkeren naar mijn bord.

De rest van de namiddag verliep zonder grote gebeurtenissen, en om 16h zat het tornooi erop - althans voor zij die niet geplaatst waren in de afvallig, waar niemand van ons in slaagde. De hoogste score was voor Alexander die meer dan 50% van zijn sets kon winnen, daarna kwamen Jelle en ik ongeveer gelijk en iets achter ons kwam Marino. We mochten nog allemaal om onze beker gaan, en toen zat het tornooi erop. De volgende morgen mochten we allemaal in de les of op ons werk zijn, en dat beloofde toch te gaan pieken.

Simon

Oplossing Kruiswoordraadsel

E	I	T	A	T	O	N	N	A		T		V	N	T	15
E	E		D	I	N	E	I	T	K	I	K		E		14
E	L	L	D	I	E	I	A	T	R	A	M	A	D	M	13
V		S	R	S	A	R	U	A	T	N		E	N	E	12
O	E		A	E	L		R		G	S	I	T	S	I	11
N	I	N	K	A	S	E	T	A	K		E	S	E	B	10
	M	L	A	L	T		G	T	E		N	E	N	T	9
N	E	L	E	S	E	R	S	O	E	R	N	E	L	E	8
E	D	E	O	E	G		V	O		R		S			7
T	N	T		N	O		B	N		R	E	L	E	R	6
S		E	R	I	E	G	E	N	A	M		A	T		5
E		M	E	H		R	E	K	E	K	I	K	A	F	4
K	E		I	S	K		G	K		A	U		N		3
E		F	L	E	F	E	F	O	E	T	R		M	A	2
R	O	R	K	O	N	D	O	R	O	R	G	R	E	H	1
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Snookeravond

Traditiegetrouw werd er op hemelvaartsdag niet getafeltennist. Tegen de traditie in werd er echter niet gewandeld maar gesnookerd.

Blijkbaar was niemand genegen om een artikel hierover te plegen. Of dat iets te maken heeft met de ongelofelijke “chance” die Dominique heeft, weet ik niet.

Ik heb enkel maar horen waaien dat Dominique dus niet alleen in het tafeltennissen kan bogen op “netjes” en “kantjes”. Hij trekt de lijn moeiteloos door naar het snooker en ook daar is de term “een dominiëkske” nu ingeburgerd als synoniem voor megagroot meeval.

Jeugdcompetitie 2011

Dit jaar werd de jeugdcompetitie beperkt. Op drie donderdagavonden (24 maart, 28 april en 19 mei) werden er wedstrijden betwist. Het is een beetje jammer dat op de laatste speeldag enkel zij die nog in aanmerking kwamen voor de hoofdprijs aanwezig waren. Nochtans is in een recreatieve club zoals de onze deelnemen veel belangrijker dan winnen.

De eindstrijd was wel bijzonder spannend. De laatste wedstrijd tussen Rinus en Tim moest de beslissing brengen. In de eerste ontmoeting van de avond versloeg Tim Rinus met 3-0, maar op de eerdere competitiedagen was Rinus de beste. Rinus toonde na deze nederlaag niet direct zijn sportiefste kant, maar na een afkoelingsperiode kon de beslissende wedstrijd betwist worden.

In de tussenperiode was Jelle sparringpartner van Tim en Davy van Rinus. Davy had mentaal wel wat oplapwerk, maar slaagde erin om in een kwartiertje Rinus een gedaanteverwisseling te doen ondergaan. De laatste wedstrijd was dan ook van een heel goed niveau: Tim haalde zijn niveau van de wedstrijd voordien, maar Rinus speelde nu veel agressiever en beter en won uiteindelijk de wedstrijd met 3-1.

De eindstand

1. Rinus Verstraete (Jeugdkoning 2011)
2. Tim De Ley
3. Sander Vandedrinck
4. Tim van Helleputte en Sam De Ley

Koen





DE BONT & C°

Verzekeringen V.G.N.

Sint Annaplein 9

9000 GENT

Tel. 09/224.16.35 & 09/225.72.65

Fax 09/233.28.78

F.S.M.A.nr. 011410A

E-mail : vgndebont@hotmail.com

www.vgndebont.be

Verzekeringsservaring sedert 4
generaties familietraditie

Alle werkdagen open tot 17u45 om ons
cliënteel beter te dienen!

DE BONT DOMINIQUE

Waterviolier 1 9031 DRONGEN

de_bontdominique@hotmail.com



Familietornooi

Op vrijdag 6 mei vond opnieuw ons jaarlijks familietornooi plaats. Jammer genoeg waren er weer, om allerlei redenen, heel wat afwezigen zodat we slechts 8 koppels telden. Dat waren Koen en Katrien, Luc en Leen, Pascal en Karolien, Dominique en Stefan, Davy en zijn zus, Tim en zijn vriend, Frank en ik en last but not least Jelle en Rinus. De geringe opkomst is misschien ook wel te wijten aan het mooie lenteweer dat niet direct uitnodigde tot een avondje tafeltennis en vermoedelijk ook aan het feit dat we weinig jeugdleden in de rangen hebben dit jaar. Het familietornooi is immers de gelegenheid bij uitstek voor jeugdleden om samen met vader of moeder eens een partijtje dubbel te spelen. Van de jeugd waren enkel Rinus en Tim van de partij waarbij Rinus koppel vormde met Jelle en Tim met een vriend.



De loting was heel gemakkelijk daar we juist met 8 teams waren, dus welgeteld één enkele poule maar we zouden toch heel graag wat meer ploegen aan de start gezien hebben. Omdat het op het familietornooi de bedoeling is dat een lid koppel vormt met een niet-lid werden Jelle en Rinus (allebei lid) bestraft met één punt. De sfeer was prima en ook de boterhammen waren weer voorzien door Monique en Julien, al was Monique niet van de partij, zodat Julien op zijn eentje de bar bemande.

Koen, Luc, Pascal alsook Jelle en Rinus verloren hun eerste wedstrijd en waren dus reeds meteen uitgeschakeld voor de eindoverwinning. In de tweede ronde moesten Koen en Katrien nipt de duimen leggen voor Luc en Leen. Dominique en Stefan gingen in de tweede ronde onderuit tegen Davy en zijn zus en Tim met zijn vriend dolven het onderspit tegen Frank en mij zodat de finale plaats vond tussen Davy en mij en respectievelijke partners. Het lot was ons gunstig gezind en

Frank en ik wisten zodoende de overwinning in de wacht te slepen.

Na het koningschap en het ledentornooi heb ik nu dus ook onverhoopt het familietornooi eens gewonnen. Rest mij nu enkel nog om eind september de zege te behalen in het clubtornooi maar dat zal, vrees ik, een verre utopie blijven.

Pol



KONINGSTITTEL 2010 ~ 2011

PLAATS	NAAM	VOORNAAM	AANTAL BEURTEN	EIND SCORE
1	VAN PAEMEL	ALEXANDER	32	109
2	DONNÉ	SIMON	31	94
3	DESCHEPPER	KOEN	30	89
4	DE VOS	PAUL	29	88
5	LASEUR	PASCAL	25	80
6	VAN GYSEGHEM	FILIP	28	80

BEST GEËVOLUEERDE 2010 ~ 2011

PLAATS	NAAM	VOORNAAM	OUDE ACHT	LSTE ACHT	AANTAL BEURTEN	EVOLUTIE
1	DE GRIECK	ROBBY	3	8	21	5
2	LASEUR	PASCAL	11	15	25	4
3	VAN PAEMEL	LAURENS	7	10	29	3
4	VAN DER SYPT	ACHILLES	0	3	8	3
5	VAN BOCKSTAELE	KAAT	1	4	3	3

EINDSTAND INTERNE COMPETITIE 2010 - 2011

NR.	NAAM	VOORNAAM	OUDE LAATSTE		COEFF.	NIEUWE EVOLUTIE		GEWONNEN	AANTAL	TOTAAL
			ACHT	ACHT		HAND.	MATCHEN			
1	RANSCHAERT	MARK	16	17	7,083	2	1	5	2	7
2	DE BONT	DOMINIQUE	10	11	4,583	5	1	41	31	72
3	DONNÉ	SIMON	14	16	6,667	3	2	63	31	94
4	DELCLOO	ANDY	3	4	1,667	8	1	3	5	8
5	VAN MARCKE	KARL	4	4	1,667	8	0	0	1	1
6	COPPENS	PATRICK	5	5	2,083	7	0	0	0	0
7	DEGRIECK	WIM	11	11	4,583	5	0	36	23	59
8	MESTACH	HUBERT	2	4	1,667	8	2	3	4	7
9	VAN DER SYPT	ACHILLES	0	3	1,25	8	3	3	8	11
11	COENEN	LUDO	9	9	3,75	6	0	29	23	52
12	VAN GYSEGHEM	FILIP	12	11	4,583	5	-1	52	28	80
13	DESCHEPPER	KOEN	19	15	6,25	3	-4	59	30	89
14	DAEMERS	MONIQUE	6	8	3,333	6	2	9	9	18
15	DERUELLE	JULIEN	5	5	2,083	7	0	0	0	0
16	VEREECKE	BRUNO	19	18	7,5	2	-1	29	12	41
17	DE BACKER	ANITA	0	1	0,417	9	1	1	14	15
18	VAN QUAETHAM	PATRICK	6	7	2,917	7	1	2	2	4
19	DEGRIECK	JOERY	14	16	6,667	3	2	49	24	73
20	ELIZALDE	MARIA	1	2	0,833	9	1	2	7	9
22	VERSTRAETE	ALBERT	14	8	3,333	6	-6	24	21	45
23	WITTOUCK	EDDY	1	3	1,25	8	2	9	14	23
24	LASEUR	PASCAL	11	15	6,25	3	4	55	25	80
25	DE VOS	PAUL	18	20	8,333	1	2	59	29	88
26	DE VOS	FRANK	13	13	5,417	4	0	0	0	0
27	VAN GYSEGHEM	JELLE	13	13	5,417	4	0	43	30	73
28	VAN BOCKSTAELE	KAAT	1	4	1,667	8	3	3	3	6
29	VAN PAEMEL	ALEXANDER	18	18	7,5	2	0	77	32	109
30	VAN PAEMEL	LAURENS	7	10	4,167	5	3	43	29	72
31	DE LEY	ERWIN	13	14	5,833	4	1	4	2	6
32	MÖLLER	THIERRY	15	15	6,25	3	0	13	7	20
33	BOCKAERT	LUC	8	8	3,333	6	0	9	9	18
35	DE WEIRD	NATHALIE	9	11	4,583	5	2	15	10	25
36	DELAFONTEYNE	NOËL	5	5	2,083	7	0	0	0	0
37	DE BAETS	MICHEL	3	4	1,667	8	1	1	1	2
39	VERSTRAETE	LUC	11	9	3,75	6	-2	34	27	61
40	CODDENS	RUDY	17	17	7,083	2	0	0	0	0
46	VEREecken	XAVIER	11	6	2,5	7	-5	2	5	7
47	SMET	ERIK	3	3	1,25	8	0	1	2	3
49	PLOVIE	FRANK	11	10	4,167	5	-1	0	1	1
52	DE WISPELAERE	MARINO	5	7	2,917	7	2	26	21	47
58	DE GRIECK	ROBBY	3	8	3,333	6	5	20	21	41
61	BULTINCK	DAVY	6	8	3,333	6	2	35	24	59

Zevenkamp Jeugd

	A	B	C	D	E
1		VANEDRINCK Sander	VERTSTRAETE Rinus	DE LEY Tim	DE LEY Sam
2	1. Conditietest	153	156	117	160
3	a. Spurt	48	44	44	48
4	b. Springen in vierkant	56	72	32	62
5	c. Halter heffen	49	40	41	50
6	2. Oefening met bat: tikken, gaan	100	100	100	90
7	3. Opslagplaatsing	130	135	125	80
8	4. Staand bal op muur	89	78	37	43
9	5. Stuiten op staande wijze	117	89	63	83
10	6. Slaan tegen schuin staande tafel	148	85	64	66
11	a. Voorhands	78	34	26	39
12	b. Rughands	70	51	38	27
13	7. Jongleren	138	97	98	75
14					
15	TOTALEN	875	740	604	597
16	PLAATS	1	2	3	4







Record

Je eigen bankier.

recordbank.be

Frank Vercammen

www.frankvercammen.be

info@frankvercammen.be

Mariakerksesteenweg, 44	Markt, 11
9031 Dronen	9850 Nevele
Tel. 09/2265428	Tel. 09/2456386
Openingsuren	Openingsuren
Maandag 14u. 17.30u.	Maandag 09.30u. 13u.
Dinsdag 09.30u. 13u.	Dinsdag 14u. 17.30u.
Woensdag 14u. 18u.	Woensdag 09.30u. 13u. - 14u. 18u.
Donderdag 09.30u. 13u.	Donderdag 14u. 17.30u.
Vrijdag 14u. 17.30u.	Vrijdag 09.30u. 13u.
Zaterdag 09.30u. 13u.	Zaterdag 09.30u. 13u.

TAFELTENNISCLUB BAARLE V.Z.W.

p.a. Noordhoutstraat 16, 9031 Drongen

SPEELJAAR 2011-2012

Inschrijvingsdatum:/...../.....

Nr.:

Naam:

Rijksregisternr:

Voornaam:

Nr id-kaart:

Straat:

Postcode:

Gemeente:

Telefoon:

GSM:

E-mailadres:

Geboortedatum

Plaats

Ik wens mij in te schrijven als:

Jeugdlid (19u00 – 20u30) in principe vanaf 10 jaar Lidgeld: € 30,00

Volwassen lid (20u30 – 23u00) Lidgeld: € 40,00

(Kandidaat) Effectief lid Voornamen:

Beroep:

Ik geef hierbij toestemming om foto's van mij te gebruiken in publicaties en diapresentaties van de club alsook op hun website.

Nieuw lid: (vul in wat past: JA of NEEN)

Gratis truitje voor nieuwe leden: Maat (duid aan wat past: S, M, L, XL of XXL)

Aankoop training aan ± € 40,00: Maat (duid aan wat past: S/M of L/XL of XXL)

(de juiste prijs is afhankelijk van de bestelling)

Ik betaal op de rekening van TTC Baarle: 652-8016541-58

Ik betaal cash

HANDTEKENING LID

Voor inzage van Art 4 – 9 uit de Statuten
en van het Reglement van Inwendige Orde

.....

Ingeschreven door bestuurslid:

Kruiswoordraadsel

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Horizontaal

1. Onderdeel van een muzikale act
2. Afsluiting – kaart – rangtelwoord
3. Voegwoord – uitroep – gewicht – sportuitrusting – maanstand
4. Malloot, dwaas – pers. vnw.
5. Fier, trots – dierenverzamelingen
6. Beroemd psycholoog – let wel – voorvoegsel – springstof
7. Ingenieur – onroerende voorheffing – correcte
8. Emoties, verlangens
9. Grondvesten – doet aan landbouw – treuzel
10. Dierenziekte – bedrijven – bijbels figuur
11. Kortaf – bijbels figuur – Nederlandse omroep
12. Een zeker iemand – zonder geld – initialen van een Beatle
13. Bewondering – kruid
14. Aartsbisschop – kolenkan – laatste gedeelte – telwoord
15. Ten namen van - aantekening

Verticaal

1. Moment van rust – verheerlijkt (pejoratief)
2. Verzinsel – een lagere toon aanslaan
3. Afstand – hoge stem
4. Geschrift – neem kennis van – pers. vnw
5. Bergplaats – mansnaam (alook plaats in Friesland) – toegang
6. Regeringsreglement – afstand – radon – half edelgesteente
7. Speculeren – bergplaats – Touring Trophée
8. Sporttenues
9. Voegwoord – zonnegod – twist – schoon
10. Japans bordspel – groente – windrichting
11. Seksueel actieve man – insectenverdelger
12. Zeurkous – soort aap
13. Voegwoord – draagband – del
14. Dichtsoort – heersende ziekte – gesteente
15. Verzoeken – godsdienstige oefening

Voor de ouderen onder ons (en ook voor allen die later oud zullen worden)

Met pensioen

Hoe laat gaat een gepensioneerde naar bed ? Drie uur nadat hij op de bank in slaap gevallen is .

Wat is het nadeel van gepensioneerd te zijn ? Je kan geen dagje verlof meer nemen.

Waar is een gepensioneerde bang voor ? Om in tijdnood te geraken !

Waarom zijn het meestal de gepensioneerden die hun geld tellen ? Omdat zij er tijd voor hebben !

Waarom moet een gepensioneerde lief zijn voor zijn kinderen ? De kinderen kiezen meestal het rusthuis !

Wat is voor een gepensioneerde een "long lunch" ? Een normale maaltijd !

Wanneer begint het pensioen ? Bij sommigen reeds voor ze stoppen met werken !

Wat is het aangename van de seniorenuniversiteit ? Men kan spijbelen zonder dat iemand meteen de ouders belt !

Hoe vult de gepensioneerde zijn week in ? Van maandag tot en met vrijdag doet hij niets. Het weekend is voor de ontspanning.

Vindt een gepensioneerde het plezant om wakker te worden en niet te moeten gaan werken ? Zeker ! Liefst drie of vier keer per dag !

De voordelen van 50+ te zijn

Ontvoeders hebben geen interesse meer in jou.

Bij een gijzeling zal jij waarschijnlijk bij de eersten zijn die zullen vrijgelaten worden.

Als men je om 9 uur 's avonds opbelt zal men vragen of ze je niet wakker gemaakt hebben.

Men beschouwt je niet meer als een zwartkijker.

De dingen die je nu koopt zullen niet meer versleten geraken.

Je kan je avondmaal eten om 4 uur 's namiddags.

Je kan leven zonder seks maar niet meer zonder bril.

Je ziet snelheidsbeperkingen op de weg niet meer als een uitdaging.

Je zicht zal niet veel meer verslechteren.

Het geld dat je in je ziekteverzekering hebt gestopt begint eindelijk te renderen.

Je gewrichten zijn een betere weersvoorspeller dan wat ze je in het weerbericht vertellen.

Je kan je geheimen gerust aan je vrienden toevertrouwen want ze zullen ze zich toch niet meer herinneren.

Meeroken (overgenomen uit het tijdschrift van de Vlaamse Wielrijdersbond)

China staat erom bekend geen publieksvoorlichting over roken te geven. Toch weet 68% van de Chinese rokers dat meeroken kan leiden tot longkanker. Nederland scoort hierin maar iets beter met 70% tegenover 94% van de Franse en 79% van de Engelse rokers. Het wereldwijde tabaksverdrag FCTC beschrijft dat voorlichtings-campagnes een essentieel onderdeel zijn van tabaksontmoedigingsbeleid. Mare Willemsen, hoogleraar tabaksontmoediging en projectleider van het onderzoek: “Als de kennis toeneemt, neemt het draagvlak voor maatregelen, zoals de rookvrije horeca, ook toe. Dit is één van de oorzaken dat de discussie over rookverbod hier nog steeds voortduurt. In andere landen is men allang overtuigd van de schade door (mee)roken en worden maatregelen daardoor goed ontvangen.”

Eind 2010 bracht de Amerikaanse Gezondheidsraad, de Surgeon General, een nieuw rapport uit over schade van (mee)roken. Na het analyseren van veel onderzoeken, bleek dat zelfs kortdurend meeroken of af en toe een paar sigaretten per dag roken, kan leiden tot een hartaanval en directe schade kan toebrengen aan organen. Het inademen van een kleine hoeveelheid tabaksrook kan al leiden tot DNA-schade. En binnen een paar minuten kan rook al schade aan hart- en bloedvaten toebrengen. Tabaksrook bestaat uit meer dan 7.000 chemische stoffen waarvan er honderden giftig en minstens 70 kankerverwekkend zijn.

In Nederland wordt het onderzoek uitgevoerd door de Universiteit Maastricht (CAPHRI), onder leiding van prof. dr. Mare Willemsen en prof. dr. Hein de Vries. Het veldwerk wordt uitgevoerd door TNS NIPO. Er wordt samengewerkt met de Universiteit van Amsterdam (ASCoR), het Leids Universitair Medisch Centrum en de Uni-versiteit van Waterloo in Canada.

Conditie (overgenomen uit het tijdschrift van de Vlaamse Wielrijdersbond)

Wie een goed en overzichtelijk beeld wil krijgen van het evolueren van zijn “forme”, van zijn conditie, kan dat heel goed door zich te baseren op volgende parameters: ochtendpols - lichaamsgewicht - bloeddruk (voor het gemak beperkt tot de systolische druk of “bovendruk”) - en de uitslag van de Ruffier- Dickson test.

Laat je vooral niet afschrikken want de inzameling, het bijhouden en het vlot aflezen van de gegevens is minder complex dan je op het eerste gezicht zou denken! BELANGRIJK is dat je de gegevens telkens op identiek dezelfde manier opneemt.

Je kunt natuurlijk gewoon alle gegevens op een blad schrijven en dan op die manier de evolutie volgen. MAAR het zegt zoveel meer als je alles visueel kan volgen via een GRAFIEK! En laat je niet afschrikken want het is heel eenvoudig!! Wij raden je aan om je gewicht en testresultaten maar om de 2 dagen te noteren - al weerhoudt niets je om dat ook iedere dag te doen. Alles noteer je zoals je merkt op bijgaand voorbeeld. Je kunt best geruit papier gebruiken. Voor iedere van de waarden zet je een punt op de lijn of midden in het vak van de dag (altijd op dezelfde manier werken is wel een must) en na enkele dagen ga je die punten verbinden. Je gebruikt best verschillende kleuren — bijvoorbeeld groen voor GEWICHT - zwart voor POLS - rood voor BLOEDDRUK en blauw voor TEST. Op die manier krijg je mooie lijnen die je meteen vertellen of er evolutie is en zo ja, in welke richting.

Als je de bladen PER MAAND bijhoudt, kan je jaar na jaar vergelijken hoe het er de vorige jaren - tijdens dezelfde maand(en) van het jaar - uitzag. Via de lijnen zie je eigenlijk in één oogopslag in

welke zin een en ander is geëvolueerd. Dat zegt direct veel meer dan dat je moet gaan bladeren en cijfer gegevens moet gaan vergelijken!

Opmerking: Laat je niet afschrikken door de parameters BLOEDDRUK en TEST; je bent al goed op weg als je het houdt bij GEWICHT en OCHTENDPOLS.

OCHTENDPOLS: deze neem je, liefst manueel, direct na het ontwaken (in bed dus); je ligt op je linkerzijde en met drie vingers van je rechterhand voel je je hartslag tussen de ribben. Je telt gedurende TWEE minuten en deelt het resultaat door TWEE

LICHAAMSGEWICHT: dit neem je om de 2 (of 3) dagen - 's morgens nuchter en naakt en na het toiletbezoek

BLOEDDRUK: steeds op hetzelfde tijdstip en ook vóór het ontbijt

RUFFIER-DICKSON test. Deze wordt — steeds op dezelfde manier - uitgevoerd en normaal volstaat de test om de twee dagen. Als je een hartslagmeter zou gebruiken dan hoeft dat er een te zijn die heel snel en precies reageert maar je kan gerust zonder!

Wie bijvoorbeeld over geen bloeddrukmeter beschikt kan ook de conditie opvolgen zonder dat gegeven. De Ruffier-Dickson test doe je voor het ontbijt

Je gaat gedurende minstens 2 tot 4 minuten rustig zitten en neemt dan je rustpols (2 minuten - delen door 2)

Je doet 30 diepe kniebuigingen in 45 seconden. Je kijkt op een klok en je zult al vrij snel ervaren hoe snel je moet doorbuigen om tot dat gewenste aantal te komen binnen de voorziene 45 seconden. De voeten blijven 20 cm uit elkaar en je buigt zo diep door tot je met je achterste de hielen raakt; je handen hou je naast je en je vingertoppen raken steeds de grond. De buste blijft mooi recht, evenals het hoofd en als je rechtop komt worden de benen volledig gestrekt

Direct na de laatste buiging ga je zitten en neem je je pols gedurende 30 seconden (en de uitkomst ga je later vermenigvuldigen met 2)

15 seconden later (dus precies 45 seconden na de laatste buiging) neem je je pols gedurende 30 seconden (en later ga je de uitkomst weer vermenigvuldigen met 2)

Indien je met een precieze hartslagmeter werkt dan noteer je je hartslag precies na de 30° buiging en nog eens precies 1 minuut na de laatste buiging.

Gegevens:

- Rustpols bij het begin = P1
- Pols na 30 buigingen in 45 seconden = P2
- Pols 1 minuut na de 30° buiging = P3

Formule: De INDEX = $P2 - 70 + 2 (P3 - P1)$ gedeeld door 10

Voorbeeld:

rustpols 58 (P1) – pols na 30 buigingen 84 (P2) – pols 1 minuut later 64 (P3)

Dan hebben wij als resultaat $84 - 70 + 2 \times (64 - 58) = 14 + 12 = 26$ en dan $26 : 10 = 2,6$

Hoe lager de uitkomst hoe beter de conditie. Interpretatie:

- 0 = uitstekend
- Minder dan 3 = zeer goed
- Tussen 3 en 6 = goed
- Tussen 6 en 8 = matig



Bruno en Marie delen jullie met veel plezier
hun nieuwe dienstregeling mee,
met ingang van **13 april 2011**.

Onze kleine Eva is gekomen!

Zij weegt 3280 gram en meet 50,5 cm.

Meter: Carmen Lopez - Peter: Peter-Jan Marichal

Na een seintje, altijd welkom:

Materniteit Jan Palfijn, Henri Dunantlaan 5, 9000 Gent, kamer 665

Jules Van Biesbroeckstraat 182, 9050 Gentbrugge
papa: 0473/611 783 - mama: 0485/751 406

Pamperrekening: 747-0193880-04



Nieuwe clubwerking vanaf 1 september

De kogel is door de kerk; vanaf 1 september spelen we in het ontmoetingscentrum Baarle (voormalig zuivelcentrum) in de Baarledorpstraat nr. 90.

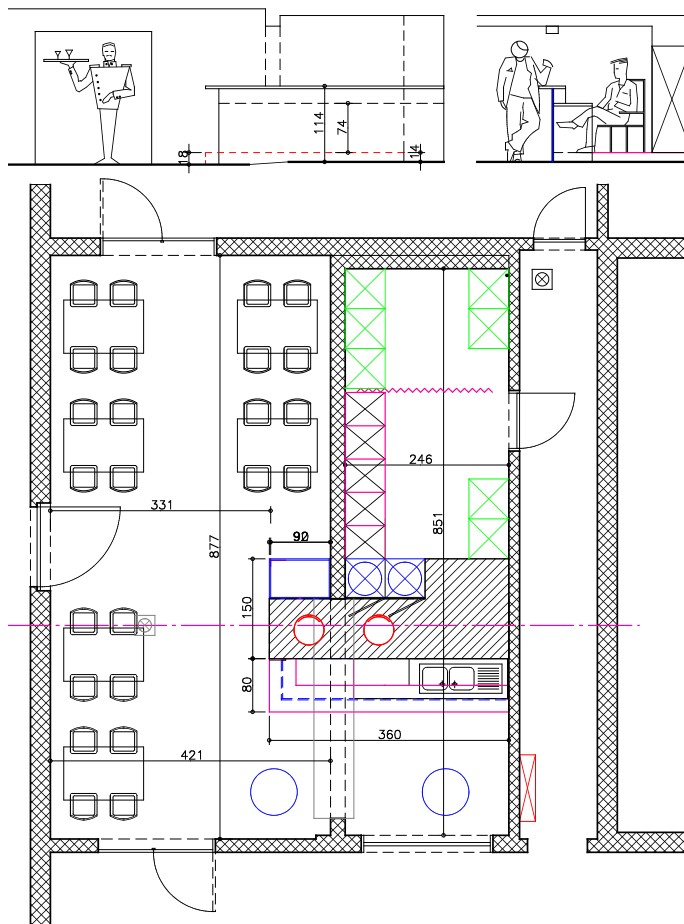
Het speelschema voor het volgende werkingsjaar zal er dan uitzien als volgt:

- donderdag van 19 u. tot 20.30 u. training voor de jeugd
van 20.30 u. tot circa 23 u. interne competitie volwassenen
van circa 23 u. tot 0.30 u. vrij spel
- vrijdag van 19.30 u. tot 23.30 u. vrij spel voor jeugd en volwassenen

De drie eerste donderdagen van september (1, 8 en 15 september) spelen we dus vrij spel, maar houden we nog geen opendeurdagen.

Vrijdag 16 september houden we onze eerste opendeurdag en om onze nieuwe omgeving enigszins feestelijk in te wijden trakteren we iedereen op een drankje.

Ook de volgende donderdagen en vrijdagen van september houden we open deur, dus op 22, 23, 29 en 30 september. Vanaf donderdag 6 oktober hervatten we de normale werking en de interne competitie.



Wegwijs

Hiernaast een afbeelding van onze bar. De bar bevindt zich tussen de polyvalente zaal en de kleine zaal, achter in het gebouw.

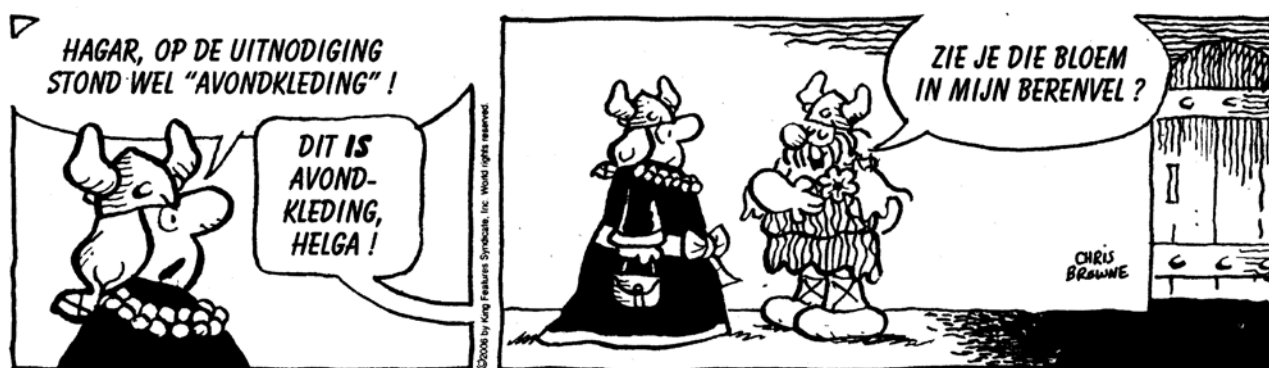
Achter het gebouw is een ruime parking. Wij zullen de hoofdingang halfweg het gebouw gebruiken op onze speelavonden.

Je betreedt dan een inkomhal en links bevindt zich de polyvalente zaal en daar achter onze bar, rechts vind je o.a. de toiletten.

AANKONDIGINGEN

Vakantieregeling: de normale competitie voor het koningschap wordt vervangen door de zomerformule waarin we een zonnekoning kronen

DO	7/7	enkelspel
DO	14/7	dubbelspel
DO	21/7	Geen tafeltennis.
DO	28/7	enkelspel
DO	4/8	vrij spel
DO	11/8	enkelspel
DO	18/8	dubbelspel
DO	25/8	enkelspel
VR-MA	26-29/8	Ons aller Ardennenweekend !!!
ZO	25/9	Clubtoernooi - inschrijven tot 12.30 u. zowel voor de jeugd als de volwassenen
ZA	8/10	Wandelzoektocht - derde editie
VR	28/10	Familietornooi



Dit blad is een uitgave van TTC BAARLE VZW.

LAY-OUT en REDACTIE: Pol.

**FREELANCE MEDEWERKERS:
Koen Deschepper, Simon Donné**

Website: <http://www.ttcbaarle.be>

België - Belgique

P.B.

9030 Mariakerke

BC 6478

TTC-BAARLE

Vereniging Zonder Winstoogmerk

Driemaandelijks tijdschrift

JAARGANG 31 NR. 3
juli, augustus, september 2011

V.U.:TTC BAARLE v.z.w.

Koen Deschepper
Noordhoutstraat 16
9031 DRONGEN

Kantoor van afgifte: 9030 Mariakerke
Erkenningsnr: P3A8197