



STEDELIJK ZWEMBAD

"

Verantwoordelijke uitgever

VEURNSE ZWEMVERENIGING

1985

VEURNSE



ZWEMVERENIGING

Het huidige bestuur ziet er als volgt uit :

VOORZITTER : DECOCK FERNAND Bloemenlaan 14  
SECRETARIS : VANHOUCKE MARC NOORDSTRAAT 121  
SCHATBEWAARDER : VANDEREYKEN JOS Berkenlaan 42  
VERANTW.COMPETITIE : DEBAETS MIRAND Nachtegalenl.2  
: DEHAESE ANDRE Elzenlaan 12  
MATERIAALMEESTER : DEPOORTER OMER Dijk 6 WULPEN  
VERANTW.WATERPOLO : DUMOULIN HUGO Noordstraat 119  
: DEVLAMYNCK DANNY Brikkerijstr 9  
WERKENDE LEDEN : VANWALLEGHEM RENE Veurnestr 177/4  
DEPANNE  
: STRAGIER JOHNY Kaaistr 2  
WEST-VLETEREN  
: VERMINCK JEAN MARIE Handboogstr 19  
TRAINERS : DECOCK FERNAND  
DEBAETS MIRANDA  
VANHOUCKE MARC  
VANHOVE PETER

VANHOUCKE.M.  
Secretaris

X X X X X X X X X X

EEN EVENWICHT AAN VITAMINEN

In onze dagelijkse voeding hebben wij behoefte aan tenminste 100 tot 150 Gr fruit per dag. Maar liefhebbers van meelstijven en zoetigheden zijn meestal niet gek op fruit en groenten, waar het organisme zo'n behoefte aan heeft.

Dus .... drink in dit geval meer zelfgemaakt vers fruit- en groenten sap.

X X X X X X X X X X

WETERTJES

- In nood kent men best zijn vrienden.
- De beste stuurlied staan nog steeds aan wal.
- Je kan overal raadgevingen krijgen; maar wijze raad is zeldzaam.
- Wie wil zeggen wat hij weet, moet weten wat hij zegt.
- Wie naar logica zoekt, vindt alles erg onlogisch.

X X X X X X X X X X

KLUBRECORDS VAN DE VEURNSE ZWEMVERENIGING OP 31 12 82

JONGENS

100 M VRIJE SLAG	0 59 09	150577	VAN HOVE PETER
200 M VRIJE SLAG	2 15 07	130277	VAN HOVE PETER
400 M VRIJE SLAG	4 50 00	150576	VAN HOVE PETER
100 M STREEK	1 20 06	261282	DEPOORTER STEFAAN
200 M STREEK	3 03 00	130277	VAN HOVE PETER
100 M RUG	1 13 33	050481	UYTTENHOVE MARC
100 M DOLFIJN	1 11 55	150577	VAN HOVE PETER
200 M DOLFIJN	2 53 07	311082	DEPOORTER PETER
100 M WISSEL	1 13 07	161182	DEPOORTER STEFAAN
200 M WISSEL	2 40 61	270480	UYTTENHOVE MARC
400 M WISSEL	6 07 02	010479	UYTTENHOVE MARC

MEISJES

100 M VRIJE SLAG	1 08 03	261282	FEYS KRISTEL
200 M VRIJE SLAG	2 26 00	261282	FEYS KRISTEL
400 M VRIJE SLAG	5 20 00	051282	FEYS KRISTEL
800 M VRIJE SLAG	10 48 08	051282	FEYS KRISTEL
100 M STREEK	1 24 00	161182	FEYS KRISTEL
200 M STREEK	3 04 02	071182	FEYS KRISTEL
100 M RUG	1 21 05	150577	VANDEREYKEN ANN
200 M RUG	2 58 24	020478	<u>VANDEREYKEN ANN</u>
100 M DOLFIJN	1 22 00	281282	FEYS KRISTEL
100 M WISSEL	1 16 92	181182	FEYS KRISTEL
200 M WISSEL	2 47 07	041282	FEYS KRISTEL
400 M WISSEL	6 39 00	010479	VANDEREYKEN ANN

Het was mogelijk deze lijst samen te stellen dank zij het nauwkeurig bijhouden van de tijden van alle competitiezwemmers door MIRANDA.

VANHOUCKE MARC

X X X X X X X X X X X

LACHERTJE

De portier van een schoonheidsinstituut krijgt altijd enorme fooien. Eén van zijn collega's in het vak vraagt hem, hoe hij dat nu altijd flikt.

"Heel eenvoudig," antwoordde de portier. "Als er een dame naar binnen gaat, zeg ik altijd: goede morgen, mevrouw. En als ze weggaat groet ik : "Tot ziens, JUFFROUW..."

X X X X X X X X X X X

Een woordje vanwege trainer PETER

Daar 2 uren zwemtraining op een week te weinig is om onze zwemcapaciteit tot volle ontplooiing te laten komen, stel ik dan ook voor aan alle competitiezwemmers bijkomende oefeningen te doen thuis. Hieronder vinden jullie enkele oefeningen specifiek voor het zwemmen.

1. Neem een touw en spring ermee gedurende 5 minuten met beide benen samen en beschrijf met de armen steeds grote cirkels.
2. Neem 2 kleine gewichten (+ 0,5 Kg) en doe al rechtstaand draaibewegingen met de armen, waarbij de armen NIET geplooid mogen worden.
3. Buikspieroefening: ga op de rug liggen, hef de benen van de grond en maak nu kleine draaibewegingen ermee (verander ook eens van richting). Hou deze oefening enige tijd vol.
4. Neem 2 stoelen, ga ertussen zitten en plaats de handen op de stoelen. Streck nu de armen zodat je van de grond komt, doe dat 50 maal.
5. Neem de goede gewoonte aan elke dag een eind te gaan lopen, dit bevordert de afhouding.

Get,  
PETER

X X X X X X X X X X X

LACHERTJE

De leerling in een kappersalon, heeft zijn eerste klant bij het scheren reeds driemaal gesneden. Om hem wat af te leiden vraagt hij aan de bloeiende man: "zijt ge hier soms meer geweest ?"  
"Nee, broert de klant, mijn arm heb ik tijdens de oorlog verloren."

X X X X X X X X X X X

VERGEET NIET DAT OP TWEEDE PINKSTERDAG DE ZWEMCLUB OP STAP GAAT MET ALLE ZWEMMERTJES.

Men zal U tijdig inlichten voor wat betreft : vertrek - plaats - kledij  
Enz...

X X X X X X X X X X X

Een hartelijke dank aan ALLE milde schenkers die hun steentje hebben bijgedragen tot het welslagen van onze jaarlijkse tombola van 12 03 83.  
De opbrengst gaat integraal naar onze zwemmertjes.

SANITAIR	ROETS	CAFE	DEBEURS
SUWIER ANDRE		GARAGE	MARANNES
KNUDDE VERA		ELECTRISCHE INST.	VAN HOUCKE
CALLEWAERT C		FIRMA	LANO
CADDY SHOE		NAAIMACHIENEN	HUYSENTRUYT
LEDERWAREN	MADEX	FIRMA	DELVA
ELECTRO	DEHOUCK	VELO-MOTO	COUTTEAU
FLOEMEN	VERPLANCKE	BOEKEN	DUMON
GESCHENKEN	CADO-BOTIEK	STOVEN	DEBAENST
BOUWMATERIALEN	VANDEWALLE	VERZEKERINGEN	GOENS G
SPELEN	PELGREM A	BOUWMATERIALEN	BLOMME
REIZEN	VANHOVE	VANDERHAEGHE M	
MAES D		VANDE BROUCKE	
GARAGE	RAES	MAES M	
GARAGE	LADA	KLEDIJ	HUIS PAULA
BIERHANDEL	CALLIAU	DRANKWINKEL	DECLERCK
LEDERWAREN	MADEX	IJZERWAREN	VAN MARCKE
FABRIEK	SANTENS	VERVEN	FRANCO BELGE
VISE DERKE	RIJBROECK	MEUBELN	VORM
A S L K		BANDENCENTRALE	TULPEN
LINGERIE	MORTIER	FABRIEK CHIPS	WESTIMEX
AMEUBLEMENT	CLAERHOUDT	HORLOGERIE	DAVID
RAIFFEISENKAS		GLASHANDEL	DOCHY
BANK VAN ROESELARE		GENERALE BANK	
B A C		ZETELCONFORT	BROUWERS
BLOEMENHOF	DE VOGEL	SCHOENEN	PIL
ESSO	HERMAN-VILAIN	BEENHOUWERIJ	VANDENDRIES
BEENHOUWERIJ	DECROP	BAKKER	VIVEY
ALSAMO	WILLEKENS	FOTO	LEURIDAN
BAKKER	VANHAUWERMEIREN	BAKKER	HUYGE
SCHOENHANDEL	WILLY SHOE	HUIS WILDA	DUYCK
BAKKER	LOOSE-RIJCKEBOER	KREDIETBANK	
CAFE	DE DREVE	FABRIEK	VAN WIJNSBERGHE
FIETSHANDEL	BONAVENTURE	BINNENHUISVERSIERING	CORNILLE
CAFETARIA	STEDELIJK ZWEMBAD	'KAPOENTJE'	
NOORDERMETAALHANDEL		SHOE - POST	
IJZERWAREN	DEBAENST	FOTOHANDEL	VERSTRAETE
SCHEPEN VAN SPORT		VERVEN-BEHANG	HOLLEVOET
VERVEN-BEHANG	VANRAES	GARAGE	RENAULT
PELSEN	DECORTE	GARAGE	HONDA
CONFISERIE	VERDONCK	MACHINES	MAES
FRANCO BELGE		PLASTIC SHOP	ROSSEEL
SINGER	LARMUSEAU	BEERNAERT	
MEUBELN	HENDRIJCK	3 SUISSSES	DE POORTER
DE KLAVERS		VLEESWAREN	MORTIER
UNIC FURNA		PEDICURE	RENA
BOEKENHANDEL	die SWAENE	NAAIBOETIEK	THOMAS

X X X X X X X X X X X

**AANDACHT !**

De MEDISCHE attesten en VERGUNNINGEN dienen terug binnen te zijn VOOR

15 april bij MIRANDA, noot de ...

...