

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

JAARGANG : 11

NUMMER : 2

DATUM : 15/8/84

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

V.Z.V.

DECOCK FERNAND

BLOEMENLAAN 14

8480 - VEURNE

Tf : (058) 312950





Beste Zwemvrienden ,



Ik veronderstel dat iedereen heeft mogen genieten van een prettig en ontspannend verlof.

Dinsdag 04 september gaan we terug van start met de wekelijkse trainingen. Ik hoop dat we iedereen, in ons zwemmidden, opnieuw mogen begroeten.

Graag wil uw ^{ik} aandacht vestigen op het feit dat we de trainingen met volle ernst wensen op te vatten, "GEEN FLAUWE ZEVEER". Wij verwachten tweemaal per week een volledige inzet van ALLE competitiezwemmers(-sters). Zonder ERNST en INZET kan men geen degelijke uitslagen bekomen. Ik wil vragen aan de oudsten onder u, de kleine zwemmertjes te helpen met een voorbeeld te zijn op gebied van beleefdheid, goede wil en inzet.

Ook aan de ouders vraag ik wat medewerking. Ieder ouder kan zijn steentje bijdragen door ^{zijn} kind aan te moedigen. Ook wanneer de club een uitstap of andere activiteiten organiseert ten voordele van uw kind. Ik moet het spijtig noemen dat er ouders zijn die GEEN gevolg geven op een schrijven vanwege het bestuur, of alleen van zich laten horen kort VOOR de activiteiten. Hierdoor ontstaan er meer moeilijkheden voor de organisatie. Wij, het bestuur, menen het immers goed met de jeugd, waarom bestaat er dan niet meer begrip van sommige ouders? Vergeet NIET de bestuursleden zijn allemaal vrijwilligers en werken belangloos ten goede van UW KIND.

De waterpolotruining gaat opnieuw van start op donderdag 06 september om 2045 uur.

Het lidgeld 84/85 voor de waterpolospelers zal men terugbrengen op 200 Fr i.p.v. 400 Fr gezien er in omgeld moet betaald worden.

Met genoegen moet ik vaststellen dat er jonge elementen onze rangen vervoegen, wie weet kan men binnerkort een ploeg vormen om het op te nemen tegen een NIET te kloppen veteranenploeg.

Beste zwemvrienden laat ons terug van start gaan met volle MOED. Moge het zwenjaar 84/85 terug zo goed, sportief en zonder ongevallen verlopen zoals vorige jaren en zelfs nog beter.

De voorzitter V.Z.V.

DECOCK FERNAND:

§ Z W E M M E N I S D O L F I J N §

UW KIND EN DE ZWEMVERENIGING.

Wat doet uw kind in de zwemvereniging ?

" Zwemmen natuurlijk " is uw antwoord.

Jawel , maar wie heeft er al een training van de zwemvereniging meegemaakt ?
Op zo'n training leert uw kind naast de 4 zwemwijzen ook hoe zich te gedragen in groepsverband, rekening te houden met de andere zwemmers en nog veel meer.

Als ouders van een lid van de zwemvereniging zijn we echt verwonderd hoeveel ouders er maar komen kijken naar de vorderingen die hun kinderen maken. Het is nochtans een echte stimulans voor uw kind dat u als ouders interesse toont voor hun hobby. Zij komen tenslotte 2 maal per week om iets bij te leren en hebben dan ook graag dat U als ouders ziet welke vorderingen ze maken.

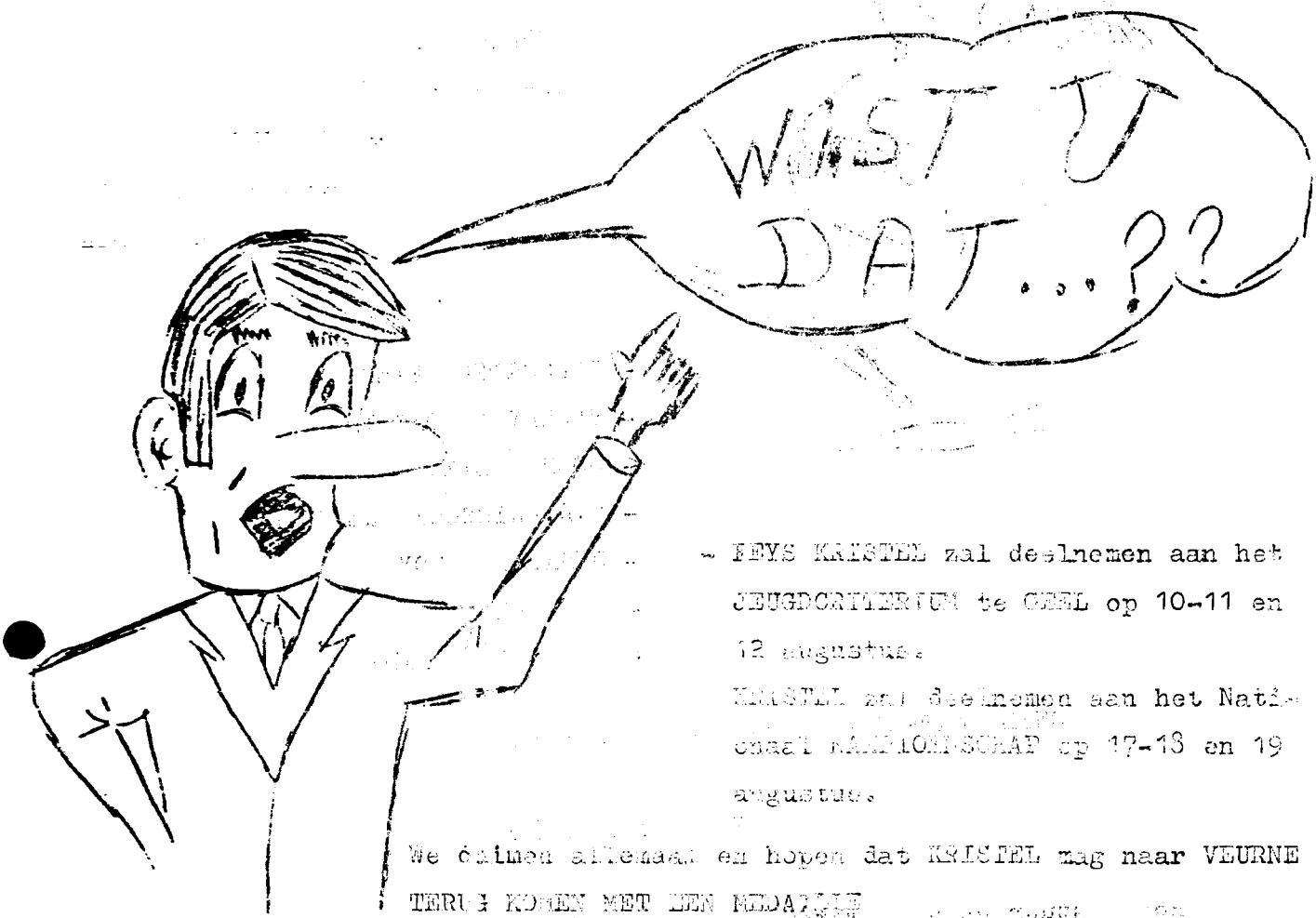
Bij zo'n training zult U ook verwonderd zijn hoeveel mensen zich telkens weer belangloos inzetten om uw kind tot in de perfectie het zwemmen aan te leren. Hierbij willen wij dan ook al deze mensen van harte danken.

Als deze mensen zich 2 maal per week vrij maken om uw kind te begeleiden dan zou U als ouders toch minstens één maal per maand zo'n training moeten bijwonen. Geen tijd ? Kom nou, iedereen kan zich toch wel 1 uur per maand vrij maken.

Bij een pintje of een tas koffie kunt U de verrichtingen van uw kind gadeslaan. U bent er zelf eens tussen uit, uw kind zal U dankbaar zijn en de trainers zullen het zeker waarderen.

Daarom aan alle ouders wiens kind lid is van de zwemvereniging, ook alle anderen zijn natuurlijk van harte welkom, kom eens op een dinsdag of donderdagavond en U zult verwonderd zijn wat uw kind allemaal kan en we zijn er zeker van : U komt graag terug .

Ouders van een lid van de zwemvereniging.



- FEYS KRISTEL zal deelnemen aan het JEUGDORTIERTON te GEEL op 10-11 en 12 augustus.
 KRISTEL zal deelnemen aan het Nationaal KAMPIONNSCHAP op 17-18 en 19 augustus.

We dalmen allemaal en hopen dat KRISTEL mag naar VEURNE TERUG KOMEN MET EEN MEDAALJE

DEBIESE SINDY werd geselecteerd op 02 en 03 juni om deel te nemen aan een INTERNATIONALE wedstrijd van de A.W.S. Ze haalde volgende goede resultaten : 200 M RUG 1'25"18 en 200 M WISSEL 3'16" PROFICIAT SINDY !!!!!!!!!!!!!!!

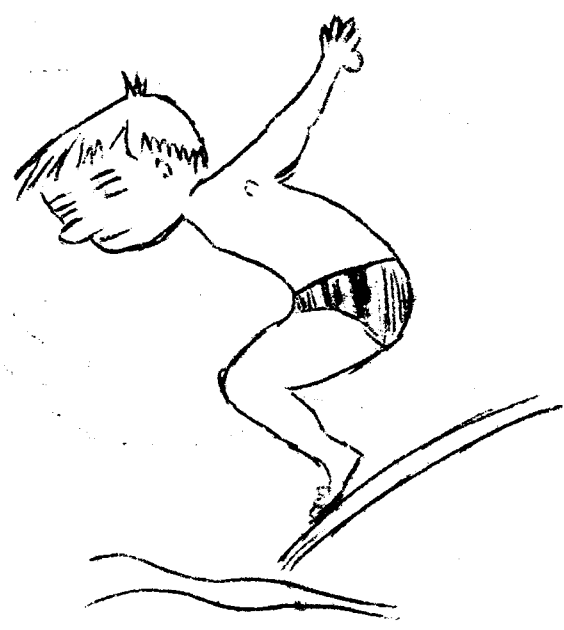
- Vele competitiezwemmers hebben hun eerste of ploegrijge communie deden : HARTELIJKE GELUKWENSBRIEFEN
- De competitieleden het bestuur danken voor de mooie dag dat ze mochten beleven op 2e Pinksteren, een bijzondere dank aan FERNAND voor de SMUL-

MIRANDA,

X X X X X X X X X

Als ge op 20 jaar niet schoone zijt	20 jaar om te groeien
op 30 jaar niet sterk	20 jaar om te bloeien
op 40 jaar niet slim	20 jaar om zich te
op 50 jaar niet rijk	vermoeien
Dan zult ge het nooit meer worden :	en 20 jaar om te rusten

X X X X X X X X X



BEHAALDEN

===== EEN

=== PINQUIN

===== KENTEKEN

=====

- DEPOORTER PETER 2 X
- VERHEYEN JOACHIME
- DOCHY PETER
- V.D.DRIESCHE FREDERIK
- DEHAESE SINDY 3 X
- CASTELEIN ILSE
- DEPOORTER HEIDI

ONZE HARTELIJKE GELUKWENSEN ! ! !

X X X X X X X X X X X

Het bestuur en alle waterpolospelers danken de Heer JAN VANDERHAEGE, uitbater van het restaurant "DE ZEVENSTERRE" , voor het schenken van een competitiewaterpolobal.

X X X X X X X X X X X

-Pastoor : "En toen kwam de zovloed en het regende veertig dagen en veertig nachten zonder ophouden."

Kareltje : "En waren de boeren dan tevreden ?"

-Imma : "Foei , waarom kus je die kater op zijn snuit ?"

Carine : "Om aan een snor te wennen !"

-Wees niet bang om een flinke stap te doen als het nodig is ; want in twee kleine sprongetjes kom je niet over een afgrond heen.



JOGGING VOOR BEGINNERS

MORGEN BEGIN IK TE JOGGEN ! ! !

De volgende morgen : U trekt een sportbroekje, t-shirt en gymschoenen aan en begint een blokje om te lopen.

Na een honderdtal meter blijft u hijgend en puffend staan, geen adem meer.

U wandelt een beetje verder en eens terug op adem gaat U terug in looppas,

altijd een eigen tempo volgend. U oefent elke dag en u laat zich gedurende de eerste week niet ontmoedigen door de korte afstanden die u maar aflegt.

U loopt dagelijks ongeveer een half uurtje en na een maand merkt u dat ge aan een vlot tempo en zonder moeilijkheden een kleine afstand bolwerkt.

Geleidelijk aan worden bij regelmatig oefenen wel te verstaan, de afstanden groter.

Hierbij blijft het niet : U voelt zich over het algemeen beter en rustiger.

U voelt zich zekerder, kent minder angstgevoelens en u slaagt er in problemen te relativeren.

Ook begint U uw uiterlijk beter te verzorgen en let u beter op uw voeding.

Na enkele maanden komt u tot de gelukkige vaststelling dat u kunt lopen;

JOGGEN .

ANDRE,

X X X X X X X X X X X X X X X X

GOED OM TE WETEN !
=====

ONBEWERKTE HONING

1. BEVAT :

a. Natuurlijke suikers:

- Fructose
- Dextrose
- Sucrose

b. Bevat eveneens : Water - Stuifmeelkorrels - Wasdeeltjes - Eiwitstoffen
Pigmenten - Etherische oliën - Enzymen - Hormonen en
Aminozuren.

c. Mineralen : Zwavel - Mangaan - Barium - Kobalt - Titaan - Kalium -
Calcium - Fosfor - Wolfram - Palladium - Chroom - Natrium
Magnesium - Silicum - Zilver - Aluminium - Arseen - Chloor
Ijzer - Nikkel - Vanadium en Jodium .

Deze mineralen zijn afkomstig uit de bodem waarop de plant die de bijen
voedsel geeft groeit. Door middel van de plant komen de mineralen dan in
de nectar, waaruit de bij de honing maakt.

2. VITAMINEBRON

C - B1 - B2 - B3 - B6 - H - P.P. - K en tenslotte FOLINEZUREN.

3. VOOR WIE NOODZAKELIJK

- Voor baby's en kinderen
- Voor sportmensen
- Voor oudere mensen
- Voor mensen op hoge leeftijd

Besluit : IS VOOR IEDEREEN GOED

4. BACTERIENDODER

TYPHUS - BRONCHOPNEUMONIE - PERITONITIS - PLEURITIS - DYSENTRIE

ZEER GOED voor HART en BLOEDARMOEDE !

X X X X X X X X X X X X