



Het Nuttig Vermaakje

infoblad van

vzw Turnvereniging Nut en Vermaak
en Dansstudio Akira
9255 Buggenhout



Maart 2009

Teerfeest '09 – zaterdag 21 maart 2009

Wie nog niet inschreef kan dat nog snel doen !

Voor de liefhebbers van brood, worst en aangepaste sausjes, organiseren we een **ontbijtsessie**: vanaf 10 u in 't Klein Verzet, Hanenstraat 24. Aansluitend bezoek aan enkele (ere)-leden-herbergiers 's Avonds schuiven we; om 19 u, de stoelen onder tafel voor een **Teerfeest- etentje** in de zaal Drijtoren Op het menu: *aperitief van het huis met tongstrelertjes, Noorse aspergesoep, varkenshaasje met kruidenkorst overgoten met een mosterdsausje met dragon, seizoensgroenten en aardappelkroketten, dessertbord naar Christels fantasie, koffie met zijn gezellen, 2 (of 3) glazen wijn en diverse waters tijdens de maaltijd zijn inbegrepen.*

Lidgeden wijzigen

De lidgeden werden met ingang van 1 februari 2009 aangepast:

Het basislidgeld bedraagt nu **30 euro** en per gevolgd lesuur betaalt men voortaan **10 euro**.

Enkele voorbeelden: wie nu inschrijft en één lesuur volgt betaalt dus 40 euro (30 + 10). Wie anderhalf uur komt sporten betaalt voortaan 45 euro (30 + 10 + 5)

Vanuit de Actie **Gezond Buggenhout** bekommt elk lid een klein stickertje om op de kaart van „gezond Buggenhout” te kleven. Ook de deelnemers aan de activiteiten rond deze actie bekommen stickers.

Dat is bvb. ook het geval voor hen die naar de „Body-coaching” op 3 maart kwamen. Wie zes klevers verzamelt krijgt een knijpkat (een lampje dat via voortdurend bewegen van een hendel licht kan geven).

Op het einde van het kalenderjaar nemen de kaarthouders deel aan een tombola met als inzet één fiets. De trekking gebeurt op de gemeentelijke nieuwjaarsreceptie in januari 2010.



Mailadres

De leden waarvan we het mailadres bezitten krijgen dit ledenblad ook in de mailbox. We ondervinden echter dat tal van mails als „onbestelbaar” terugkomen. Waarschijnlijk werd het mailadres foutief ingetypt, is het mailadres intussen gewijzigd of heeft het betrokken lid een nieuw mailadres aangemaakt.

Wie dit „Nuttig Vermaakje” niet in zijn mailbox vindt kan een mailtje sturen naar de clubsecretaris. Dan zorgt die ervoor dat je dadelijk een elektronische versie toegestuurd krijgt.

Belangrijke data

om te noteren in je nieuwe agenda van 2009

1. Jaarlijks teerfeest op zaterdag 21 maart 2009 's morgens traditionele worstenmaaltijd met aansluitend bezoek aan ere-leden herbergiers en 's avonds feestmaaltijd in de zaal Drijtoren
2. Wij verwachten u zeker op onze drankenstand bij Bosbegankenis 2009: zondag 10 mei 2009
Je kan ons vinden op de parking van de Meubelzaak Gené
3. Jaarlijks Avonturenweekend van vrijdag 15 tot zondag 17 mei op een onbekende locatie met een ongekend programma voor leden vanaf 12 jaar
4. Grootschalig evenement aan De Pit op zondag 17 mei m.m.v. Sportdienst en Jeugdendienst
5. We baten ook een drankenstand op de kleine kermis in juni 2009 (weekend van 20 en 21 juni)
Je kan ons dan vinden in de tent op het stationsplein
6. Jaarlijkse uitstap naar Oostende o.l.v. ere-voorzitter Mertens: zaterdag 15 augustus 2009

Oude kledij: volgende ophaling op zaterdag 25 april

Wij blijven onze clubkas steunen door met de regelmaat van de klok oude kledij op te halen.



Voor wat **2009** betreft zijn hierna nog de volgende data weerhouden: zaterdagen 25 april, 6 juni, 26 september en 21 november

Hou er rekening mee dat onze kring ook twee containers ter beschikking stelt waar men op permanente basis oude kledij kan instoppen.

Ze staan opgesteld op de parking tegenover het St.-Vincentiuscollege aan bakkerij Spruyt in de Schoolstraat. Wie thuis een grote hoeveelheid zakken met oude kledij staan heeft, kan steeds een seintje geven zodat we die zakken vooraf en apart kunnen ophalen.

Wij zijn nog steeds naar helpers die op die dagen een handje kunnen toesteken tussen 13.30 en 16 u. Wie zich geroepen voelt kan een seintje geven aan de clubsecretaris.

Tussenkost ziekfondsen in lidgeld sportclub

Ter herinnering willen wij alle ouders van onze leden nog eens melden dat heel wat ziekfondsen tegemoetkomen in de bijdrage die betaald wordt voor het lidgeld van de sportclub.

De leeftijd die in aanmerking komt om hiervan te genieten is licht verschillende van mutualiteit. Voor meer info en het downloaden van de formulieren kan je best even kijken op de site van je eigen ziekfonds.

In principe kunnen de formulieren het hele jaar door binnen gebracht worden.

De administratie hiervan betekent voor ons clubsecretariaat heel wat extra werk. Je kan ons helpen door op het formulier zelf zo veel mogelijk de gevraagde info in te vullen!

Je best het formulier rechtstreeks bezorgen aan het clubsecretariaat !

Sporten op oudere leeftijd (50 plussers)



Ouderdom komt niet altijd met gebreken. Als goed gezond worden personen beschouwd die hun eigen gezondheid als 'goed' of 'zeer goed' omschrijven, die geen medicijnen gebruiken die door een arts zijn voorgeschreven en die niet lijden aan een chronische ziekte. Bewegen en aan sport doen onderhoudt de gewrichten en helpt ze goed te functioneren. Het is dus op elke leeftijd goed om te bewegen. Bijna de helft van de 55-plussers doet aan sport. Sporters hebben een kleinere kans op lichamelijke beperkingen dan niet-sporters. Het is niet zo gek dat je, als je ouder wordt, minder of minder intensief gaat sporten. Maar dat wil niet zeggen dat het geen zin heeft. Senioren zouden 5 tot 7 dagen per week minimaal 30 minuten matig intensieve lichamelijke inspanning moeten verrichten om een positief effect op hun gezondheid te bewerkstelligen. Je hoeft dus niet per se te gaan voetballen of sporten, maar je kunt ook fietsen, lopen, klussen of tuinieren. Maar bij de begeleide gymlessen van Nut en Vermaak leer je „goed” te bewegen. Hier staan gespecialiseerde trainers klaar om de motoriek, de lenigheid, het uithoudingsvermogen, de kracht en coördinatie bij te werken.

Bewegen kan helpen voorkomen dat je ziek wordt. En als je dan toch een aandoening krijgt, heeft het een positief effect op het beloop. Een andere goede bijkomstigheid is dat een betere lichamelijke gezondheid zorgt voor een vermindering van psychische problemen.

Nadere informatie over de werking van onze turnvereniging

kan u steeds bekomen bij interim-voorzitter Renate De Neef (0478-99,24,29)

bij tijdelijk ondervoorzitter Luc Plaetevoet - (tel: 0475-62.57.72), bij penningmeester Paul De Coster- (tel: 052-21.83.18)

of bij clubsecretaris: Luc Van Driessche, Mosten 26, 9255 Buggenhout (gsm: 0476-68.91.79– e-mail: driesbug@hotmail.com)