

DE WAPPER



KONINKLIJKE EN VADERLANDSLIEVENDE VERENIGING VAN OPRUSTGESTELDE OFFICIEREN VZW

Zetel: Militair Kwartier West, 2930 Brasschaat

Web – site: <http://www.kvvo0-antwerpen.be/>

E-mail: info@kvvo0-antwerpen.be

Rek Nr : IBAN: BE47 9799 9716 7580 BIC: ARSPBE22

KVVOO Eeuwfeestlaan 96, 2500 Lier

Tf Schatbewaarder: 03 4801986

Tf KVVOO Uitstappen (open 2 uur vóór vertrek): +32 484542037

Jaargang 13 Nr 3

Agenda

Schrijf tijdig in! Betalingen die na de Laatste Betalings Datum (LBD) toekomen worden niet in aanmerking genomen. Voor gewone activiteiten geldt de betaling aan de schatbewaarder als inschrijving. Voor gratis activiteiten liefst inschrijven via de site KVVVO of bij de secretaris (Jan Vingerhoets). Tf 03 4806101.

When?	Activiteit	Prijs	LBD
Dond 13- Zond 16 Sep	Kleine reis naar Bremen-Hamburg-Münster. Aankondiging op Blz. 6. Org.: Lou Vranckx. TF.: 03 4572446.	100 Voor- schot	30 Apr
Dins 5 Jun	Tweemaandelijkse maaltijd in het Hof van Reyen. Org.: Jan Vingerhoets. TF.: 03 4806101.	24	24 Mei
Zat 30 Jun	Viering 125 jarig bestaan. Zie Wapper feb-mar. Org.: Het bestuur. Prijs niet leden € 75.	50	10 Jun
Vrij 10 Aug	Fiets- en wandeltocht. Details op Blz. Maaltijd >>> Org.: Walter Celis TF.: 03 4570419 en John Schelle- mans TF.: 03 2889558.	30	03 Aug
Dins 2 Okt	Tweemaandelijkse maaltijd in het Hof van Reyen. Org.: Jan Vingerhoets. TF.: 03 4806101.	24	21 Sep
En verder	Okt: Uitstap Pepingen of Tongeren. 14 Nov: Korpsmaaltijd.		

In dit

Nummer...



Agenda	2
Het woordje van de voorzitter	3
Toekomstige activiteiten	4
Fiets- en wandeltocht	4
Werelddansfestival Schoten	5
Kleine reis	5
Mededelingen	6
Necrologie	6
Inzendingen van leden	6
Mijn nieuwe huisdokter	6

Het woordje van de voorzitter

Beste KVVOO-ers,

Dit is een speciale "Wapper", die wat dunner is en wat vroeger komt dan normaal, om nogmaals de aandacht te vestigen op Ons Feest van 30 juni.

De voorbereiding en de onderhandelingen hebben maanden geduurd, maar jullie kunnen niet anders dan toegeven dat de Raad van Bestuur erin gelukt is om van de viering van ons 125-jarig bestaan iets speciaals te maken:

De locatie: het prestigieuze Radissonhotel vlakbij het station in het centrum van Antwerpen - speciaal gekozen omdat het gemakkelijk bereikbaar is met het openbaar vervoer;

Het programma: optreden van het Willy Claes Quartet dat met zijn muzikale show "*Memories of You*" overal in België enthousiast werd ontvangen. En natuurlijk is er ook voldoende tijd voorzien voor een "natje en een droogje"!

De prijs: 50 € voor de leden en 75 € voor niet-leden is zeker niet overdreven. Zelfs indien we met een deelnemersveld van 250 man rekenen - en ik hoop dat dit niet te optimistisch is! - ligt de werkelijke kostprijs per persoon nog ruim boven de 80 €!

Ons Feest zal dus geld kosten aan de vereniging, en om dit op te vangen werd gelukkig enkele jaren geleden het "Fonds 2012" opgericht, waardoor we onze normale werkmiddelen niet hoeven aan te spreken.

Het zou echt zonde zijn moest die inspanning niet de belangstelling krijgen die ze verdient. Daarom: overtuig familie en vrienden om deze 125^e verjaardag samen met ons te vieren. Ik ben ervan overtuigd dat ze het zich niet zullen beklagen!

Tenslotte werd voor de gelegenheid ook (voor het eerst!) de geschiedenis van KVVOO aan de hand van de nog bestaande archieven in een brochure samengevat. Ze brengt enkele merkwaardige wetenswaardigheden aan het licht!

Veel leesplezier,

John

Toekomstige Activiteiten

Fiets- en Wandeltocht 10 augustus 2012

Reisweg:

Volg de E19 en neem de afrit 9 in Mechelen-Noord. Linksaf (N16) richting Willebroek/St Niklaas over de Zenne tot aan de verkeerslichten (+/- 2,6km). (Als je van de richting Temse komt volg je de N 16 tot hier). Nu rechtsaf (voor de "Temse-naars" linksaf!) de Brouwerijstraat in en na \pm 325m linksaf de Steenweg op Heindonk nemen (die in Heindonk de Beenhouwerstraat wordt) en altijd de aanduiding " Domein Bloso-Hazewinkel" volgen tot aan de parking recht over de TRT-roeiclub (\pm 1,7km) = RV-punt.

Fietsroute en wat toeristische gegevens:

De fietsers vertrekken om 14.00 uur stipt!

We volgen een gedeelte van de "Duvelroute" geënt op het bestaande knooppunten-netwerk. We krijgen een afwisselend landschap over een afstand van +/- 40km die iedereen aankan. We rijden naar Heffen door het natuurgebied "Het Broek" met veel waterplassen, diverse biotopen rijk aan flora en fauna met zeldzame vogels. We volgen de Zenne tot aan het "Zennegat" maar moeten eerst over de welgekende nieuwe blauwe bruggen (echte kuitenbijters maar die ook te voet kunnen genomen worden). Het is een pittoresk en schilderachtig plekje waar de Zenne en de Dijle samen de Ruppel vormen. Langs de steenbakkerijen van Terhagen bereiken we het veer van Klein-Willebroek/Boom. We fietsen dus langs, over en op het water. Over de brug van Willebroek (u kent zeker het liedje van Wannes Van De Velde over de "brug der zuchten, monster van ijzer en staal") rijden we naar het Hof van Coolhem, (een mix van natuur en cultuur en ooit eigendom van de Cisterciënzers). We vervolgen onze weg langs de "Kleine Amer" over de vlietdijk naar Ruisbroek en sauvegarde (herinner u de waterramp van 1976). We komen in de buurt van het Fort van Breendonk (maar hebben geen tijd om het te bezoeken) en rijden terug over de "brug der zuchten" langs het Provinciaal Groendomein "Broek De Nayer" en door het "Blosodomein van Hazewinkel" naar ons vertrekpunt. "Hazewinkel" is gekend in binnen- en buitenland want hier worden regelmatig nationale en internationale roeiwedstrijden gehouden. Als we geluk hebben met het veer, geen pannes hebben en wind mee, zijn we zeker op tijd voor een lekkere aperitief.

Opmerkingen:

- de fietsroute is niet altijd geschikt voor fietsen met dunne tubes;
- het is aangeraden regenkledij en bandenplaksel mee te brengen;
- voor het oversteken van enkele wegen reken ik op wat discipline en een paar vrijwilligers. Ik zorg voor hesjes en verkeersbordjes.

Wandeling:

De wandelaars vertrekken na de fietsers. Er wordt langs Heindonk naar de Rupeldijk gewandeld tot het Zennegat en terug naar Heindonk. Het parcours is zo'n 6 Km lang en er is natuurlijk een "bevoorradingstop" onderweg!

Facultatieve maaltijd:

Om 18.00 uur wordt voor de liefhebbers een maaltijd voorzien in Bistro-Restaurant "The Boathouse" Beenhouwerstraat 24 te 2830 Heindonk (Willebroek).

Op het menu:

- Aperó (glaasje cava of frisdrank) aangeboden door het huis.
- Cocktail van grijze garnalen.
- Melktongrolletjes met aardappelpuree OF Varkenshaasje met zomergroenten.
- Trio van zoetigheden.

LBD: 03 augustus.

Prijs van de maaltijd (dranken aan tafel niet inbegrepen): 30 € Vermelden of u vis of vlees wenst als hoofdgerecht!

Gelieve u ook in te schrijven als je enkel fietst of wandelt.

Het is mogelijk alleen deel te nemen aan de maaltijd.

Groetjes en tot dan!

Walter : Tel: 03/4570419 - GSM 0476/477338

Werelddansfestival Schoten

Het 54^e Werelddansfestival van Schoten gaat dit jaar door van 6 juli tot 13 juli. U vindt alle gegevens op de website <http://helloschoten.be/nl> (tab: Editie 2012).

Sinds enkele jaren bestellen wij voor de leden die geïnteresseerd zijn kaarten voor de galavoorstelling (dit jaar op vrijdag 13 juli om 20.00 uur). Indien u kaarten wil reserveren schrijf dan in op de gewone manier vóór 01 juni. De voorverkoop begint op 4 juni...en wie er niet onmiddellijk bij is vist gewoonlijk achter het net!

De prijs voor deze voorstelling bedraagt 22 € en de LBD is zoals gezegd 01 juni.

Reis Bremen-Hamburg-Munster

Bij gebrek aan belangstelling werd even gedacht aan het annuleren van deze interessante reis. Na wat navraag bij wie ingeschreven was kwamen we echter tot de vaststelling dat ze allemaal bereid waren om een toch niet onbelangrijke € 40/persoon, te wijten aan vaste kosten, voornamelijk de bus, bij te betalen. Het bestuur heeft dan ook besloten de reis te laten doorgaan. Ik ben nu dus volop in de weer om busbedrijf, hotel, restaurants, gidsen en dergelijke op de hoogte te brengen van deze verandering, waarbij ik hoop dat de prijzen dezelfde zullen blijven ondanks het geringere aantal.

Tevens zorgde het mailen van de situatie naar alle leden met een adres er voor dat er nog vier gegadigden bijkwamen, waarvoor mijn dank. We zijn nu met 30. Een paar jaar geleden moesten we nog uitloten omdat er geen plaats genoeg was in een bus van 50 personen! Ook voor onze uitstappen van één dag zien we dit fenomeen opduiken. De toekomst ziet er dus allesbehalve goed uit op dit gebied.

De deelnemers brengen we natuurlijk zo snel mogelijk op de hoogte van de uiteindelijke prijs.

LOU

Mededelingen

Necrologie

Hortense Mollin-Blumberg meldde ons het overlijden van haar zoon Alexis Blumberg (°1958) op 14 april. De voorzitter en enkele van onze leden waren aanwezig op de emotionele en druk bijgewoonde afscheidsceremonie in het "Kasteel van Braschaet".

Wij betuigen hierbij nogmaals onze oprechte deelneming aan de getroffen familie.

Verder vernemen we het overlijden van:

02/03/2012: 1LZ b.d. Gabriel Willain (°1921)

12/03/2012: Cdt b.d. Charles Dor (°1918)

21/03/2012: Kol b.d. Felix Melchior (°1919)

09/04/2012: Cdt VI b.d. Burggraaf Bernard du Biolley (°1933)

30/04/2012: LtKol b.d. Jean Bosse (°1924)

Verhalen/Inzendingen van onze leden

Tips van Louis

Waren hier voorzien maar... vermits deze De Wapper zo klein mogelijk moest blijven in verband met het samen versturen met de folder ter gelegenheid van ons 125 jarig bestaan en het feit dat er plots nog iets moest bijkomen in verband met de reis naar Bremen-Hamburg-Munster werden ze terug in de ijskast gezet.

Jullie hebben ze dus tegoed in ons volgend blad.

Lou

Mijn nieuwe huisdokter: Dr Paulo Ubiratan: Tips voor Gezond Leven

Dr Paulo Ubiratan is een chef-arts van het Porto Alegre ziekenhuis, Brazilië. Hieronder een groot fragment van een interview dat hij gaf aan de plaatselijke tv.

Zal cardio-vasculaire uitoefening resulteren in een langer leven?



Dr. Ubiratan: Het menselijk hart is gemaakt om een bepaald aantal keren samen te trekken. Vergooi deze hoeveelheid niet in (overtollige) oefeningen, want het zal je levensduur verkorten. Uw hart meer laten kloppen zal er niet voor zorgen dat u langer leeft. Men zou het kunnen vergelijken met een auto waarvan men zegt dat hij langer goed zal blijven als men sneller rijdt. Wil je langer leven? Neem dan regelmatig een siësta!

Moet ik stoppen met het eten van rood vlees en in plaats daarvan meer fruit en plantaardig voedsel consumeren?

Dr.Ubiratan: Het is noodzakelijk dat je de logische efficiëntie van voedsel begrijpt. Wat eten de koeien? Gras en plantaardig voedsel. Wat zijn dit? In feite groenten. Een biefstuk is dus eigenlijk het meest efficiënte mechanisme om groenten op te slaan in uw voedingssysteem. Wens je granen te eten? Eet dan kip.

Moet ik mijn alcoholgebruik beperken?

Dr.Ubiratan: Absoluut niet. Wijn is gemaakt van druiven, fruit dus. Brandy, sherry, port en Cognac zijn allemaal gemaakt middels distilleren, het verwijderen van het water uit de druif. Zo haal je het beste uit de druif, goed spul blijft over. Bier wordt gemaakt uit granen en hop. Je hoeft dus het gebruik daarvan niet te zeer te beperken.

Welke zijn de voordelen van het regelmatig oefenen van het lichaam?

Dr.Ubiratan: Mijn filosofie op dit gebied is eenvoudig. Als er niets pijn doet, doe dan niets. Het is een teken dat alles goed werkt, dus waarom oefening en sporten?

Denk je niet dat gefrituurde gerechten ongezond zijn?

Dr.Ubiratan: Tegenwoordig wordt er gefrituurd in plantaardige olie. Gefrituurde gerechten zijn dan ook geïmpregneerd met plantaardig extract. Waarom zou het ongezond zijn om meer plantaardige substantie toe te voegen aan een schotel?

Helpt gym om zwaarlijvigheid te beperken?

Dr.Ubiratan: Absoluut niet. Het enige dat een spier doet die men oefent, is groter en zwaarder worden. En het is trouwens goed gedocumenteerd dat de spier zwaarder is dan lichaamsvet.

Ze zeggen nog steeds dat chocolade slecht is voor onze gezondheid?

Dr.Ubiratan: Chocolade is gemaakt van cacao. Het is een gelukkig makend voedingsbestanddeel. Naar mijn mening mag het leven geen enkele reis naar het graf zijn, met de bedoeling er gezond aan te komen, liefst dan nog met een aantrekkelijk en goed geconserveerd lichaam. De beste manier om te leven is met een biertje in de ene hand en een broodje met gebakken vis of kip in de andere. Het beste leven is dat men veel seks gehad heeft en een lichaam dat volledig opgebruikt is, waarbij men op het einde kan zeggen: deze buitengewone reis was echt de moeite waard.

Zijn er andere waardevolle tips die u kunt delen met ons?

Dr.Ubiratan: Denk er eens over. Als stappen zo geweldig zou zijn voor onze gezondheid, dan zouden de postbodes eeuwig leven. Walvissen brengen heel hun leven door terwijl ze niets anders doen dan zwemmen, vis eten en water drinken. En kijk eens hoe vet walvissen zijn. Hazen lopen, springen en staan weinig stil, maar ze worden niet ouder dan 15 jaar. Schildpadden lopen geen stap meer dan nodig en in feite doen ze niets, maar ze worden tot 450 jaar oud.

Hoera dus voor deze manier van echt gezond leven!

Lou

Belgische Krijgsmacht

UV

DIË WAPPIER

TWEEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

Juni - Juli 2012

Verantwoordelijke uitgever en
afzender:

Jan VINGERHOETS
Planeetstraat 34 Bus 3
2500 Lier

Tel.: 03/4806101

E-mail: jan.vingerhoets@skynet.be

Redactie:

Leo VRANCKX
Buizegemlei 66
2650 EDEGEM
Tel.: 03/4572446

E-mail: leo.vranckx@skynet.be