

DE GRIMBERGSE JOGGER - April 2009

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - APRIL 2009	2
INHOUD	2
JOG-IT	3
JOGGINGCURSUS 2009 : WELKOM!	4
DOKTER JAN	5
KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN	6
FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE	7
KLEEDKAMERS EN DOUCHES	8
UITSTAPPEN	8
MAILADRES	9
ALGEMENE VERGADERING	9
GASTSPREKER	13
DIRK CROIS	13
SPEECH VAN ONZE NIEUWE VOORZITTER GEORGES ...	15
IK KOM OP TEGEN KANKER, JIJ TOCH OOK?	17
VERGELIJKENDE STUDIE ECONOMISCHE SYSTEMEN ...	18

NIET VERGETEN...

Jog-it

26 april

Uitstap naar Hallerbos

14 juni

Diplomaloop

28 juni

Uitstap naar Buggenhout Bos

30 augustus

Uitstap naar de Lesse

JOGGINGCURSUS 2009 : WELKOM!

Bijna 70 cursisten boden zich aan op zondag 15 maart. Gelukkig met wat beter weer dan vorig jaar. Toen kregen onze starters bij hun eerste joggingpassen een ijskoude stortbui geserveerd. Weten jullie dat nog ?

De weer schitterende **affiche** van onze webmaster Chris Curias heeft zeker bijgedragen tot het succes van de cursus.

We wensen alle cursisten het allerbeste en vooral veel moed voor het trotseren van onze spijkerharde coaches (:>).



Op het programma staan eerst een kleine 3 maanden zwoegen. Daarna volgt op **14 juni** de welverdiende **diplomaloop annex receptie**.

In september organiseren we wellicht opnieuw een refresh-cursus om diegenen die het joggen tijdens de vakantie wat verleerd hebben het najaar opnieuw al joggend te laten inzetten. Want ja, ook tijdens de zomermaanden joggen we lustig verder!

Als het goed is hebben alle deelnemers bij aanvang van de cursus een inschrijvingsformulier ingevuld. Moest dat voor jou nog niet gebeurd zijn, zorg er a.u.b. voor dat je **inschrijvingsformulier** zo snel mogelijk ingevuld bij onze secretaris geraakt (geef maar af aan de trainers).

Inschrijven is al een eerste stap. Ben je zinnens om door te zetten dan is betalen van je lidgeld de eerstvolgende stap. Na betaling van je lidgeld ben je immers volledig in orde, o.a. met de **ongevallenverzekering**. Alle coördinaten vind je op onze website www.grimbergsejoggingclub.org. Om praktische redenen herhalen we hier nog eens het rekeningnummer van de club : 001-2981181-59. Het lidgeld bedraagt 50 euro en loopt tot 31 december 2009. De cursus zelf is inclusief. Zodra je lidgeld betaald is, krijg je van de trainers - na je diplomaloop in juni - een **knipkaart** met 40 knipjes erin en kan je deelnemen aan ons regelmatigheids criterium. Hieronder leggen we nog eens

uit hoe dat werkt. Direct na je betaling krijg je ook het eerste onderdeel van je club-uniform: **ons t-shirt**. Wie na de zomer de refresh-cursus meemaakt krijgt bovendien ook nog eens onze **clubswaeter** gratis. Die is gereserveerd voor onze nieuwe leden, al wie dus een eerste keer lidgeld betaald heeft.

En dit is de groepsfoto van de allereerste training van onze cursus 2009.



DOKTER JAN

Net als de vorige jaren voorzien we onze nieuwe cursisten niet alleen van de allerbeste trainers maar zorgen we ook voor een **goede medische begeleiding**. Dokter Jan Verstuyft zal gedurende de cursus enkele zondagen aanwezig zijn. Heb je vragen of ondervind je een probleem met een of ander, spreek hem gerust aan.

KNIPKAARTEN EN AANKOOPBONNEN

Tijdens de trainingen horen we meermaals vragen rond de juiste werking van ons aankoopbonnensysteem. Daarom nog even een samenvatting.

Nieuwe knipkaarten kan je bekomen bij onze **trainers**. Elke kaart bevat 100 knipvakjes, 100 trainingen dus. Ze hebben opeenvolgende kleurtjes om het aantal meegemaakte trainingen goed weer te geven: je start met een gele kaart, daarna groen, roze, blauw, enz. Het knippen gebeurt door de trainers of door leden van het bestuur.

Als je kaart vol is, geef je die af aan onze secretaris Theo. Je krijgt van hem dan een cadeaubon van 12,50€. Dit is dus **geen kortingbon** maar een **betaalmiddel**, even veel waard dus als echt geld. En dus ook **cumuleerbaar** met alle mogelijke kortingen die je in de deelnemende winkels kan bekomen.

Hoe ga je best te werk bij aankoop in de winkels? Je kiest het gewenste materiaal (kledij, schoenen, etc.) en gaat naar de kassa. Je hebt uiteraard recht op alle mogelijke promoties, solden en kortingen die ook voor andere kopers op dat moment gelden. Een tip: leden van een sportclub krijgen meestal 10% korting, tenzij misschien op soldenartikelen of andere promo's. Je moet dus altijd EERST de netto-prijs vragen na aftrek van alle kortingen en promoties die voor iedereen gelden. **DAARNA** betaal je de gevraagde prijs, deels met je cadeaubon. **Je cadeaubon staat dus gelijk aan geld.**

Onze club heeft de helft van de cadeauwaarde van elke cheque vooraf betaald aan de winkel. De andere helft krijgen we als sponsoring van de winkeliers. Waarvoor natuurlijk onze hartelijke dank.

Die **winkeliers**, dat zijn er momenteel twee. Je hebt de keuze tussen **Running Mate** op de Haachtsesteenweg in Kampenhout (sportkledij en schoenenadvies) en **Matchpoint Sportshop** (algemene sportwinkel) gelegen aan het Gemeenteplein, 6 te Strombeek-Bever. Bij het indienen van je volle knipkaart vraag je dus bij Theo naar één van beide cheques. Hieronder vind je de coördinaten van beide handelaars.



Running Mate nv | Hechtsesleeweg 132 | 1910 Kampenhout
tel: 016 550 585 | e-mail: info@runningmate.be | url: www.runningmate.be



Terloops, er zijn in onze club leden die al hun 11^{de} (jaja, elfde) kaart vol hebben geknipt... Dat staat dus voor meer dan 1100 trainingen en 140 euro aan aankoopcheques... Aangezien we slechts in januari 2000, dus zowat 9 jaar geleden gestart zijn met onze knipkaarten leert een kleine rekensom dat zo iemand inderdaad meestal 3 keer per week moet komen (= 3 x 52) om per jaar aan 156 trainingen te komen en dus maximaal aan 1400 op 9 jaar. Dat is een dikke proficiat waard.

Tijdens onze algemene vergadering van maart 2008 hebben we eens een wat concreter beeld geschetst van wat 100, 200, 300,... trainingen zoal betekenen.

100 x 8km = 800km	>Grimbergen- Bordeaux, France
200 x 8km = 1600km	>Grimbergen- Porto, Portugal
300 x 8km = 2400km	>Grimbergen- Moskou, Rusland
400 x 8km = 3200km	>Grimbergen- Ankara, Turkije
500 x 8km = 4000km	>Grimbergen- Teheran, Iran
600 x 8km = 4800km	>Grimbergen- Tasjkent, Uzbekistan
700 x 8km = 5600km	>Grimbergen- Kinshassa, Congo
800 x 8km = 6400km	>Grimbergen- New Delhi, India
900 x 8km = 7200km	>Grimbergen- Kathmandu, Nepal
1000x8km = 8000km	>Grimbergen- Peking (Olympische Spelen...)

Dit schema rekent met trainingen van 8km. Dat is uiteraard maar als voorbeeld bedoeld. Zijn jouw trainingen gemiddeld 5 of 6km lang, ga dan maar eens Googelen om de bijhorende afstanden op te zoeken.

FOTO'S VOOR ONZE LEDENADMINISTRATIE

Aan het begin van onze jaarlijkse joggingcursus werd er druk gefotografeerd. Eerst natuurlijk onze nieuwe cursisten, zodat we ze leren kennen. Bij de eerstvolgende wat zonniger zondagochtenden plannen we nog een of meer bijkomende fotosessies. Bedoeling is dat we van alle leden die dat wensen een pasfoto nemen om deze in te lassen in ons ledenbestand. Zo hopen we onze ondertussen uitgebreide ledenlijst ook een "gezicht" te geven. Een foto is daarbij een goed visueel hulpmiddel. We gaan de komende maanden initiatieven uitwerken om met deze foto's op een zinvolle manier de clubwerking te verbeteren dit uiteraard met respect voor je privacy. We denken bijvoorbeeld aan een afgesloten stuk van onze website dat alleen toegankelijk zou zijn voor de (recente) leden van onze club maar niet voor de buitenwereld. Tijdens onze Algemene Vergadering van maart 2009 werd dit principe unaniem goedgekeurd. Heb jij echter bezwaar tegen het opnemen van je foto, laat dat dan gerust weten. Niemand mag zich verplicht voelen.

KLEEDKAMERS EN DOUCHES

Ten behoeve van onze nieuwe leden...

Geïnteresseerden kunnen gratis gebruik maken van de overigens prima kleedkamers met douches voor en na onze trainingen. De volgende regeling is daarvoor uitgewerkt met het gemeentebestuur en de voetbalclub:

- op woensdag en vrijdag kunnen wij de kleedkamers en douches van de voetbaltribune gebruiken,
- op zondag die van de sporthal in het Prinsbos.

Onze club staat in voor het reinigen van de kleedkamers en douches van de voetbaltribune op vrijdagavond. Dit is georganiseerd via een beurtrol onder onze leden.

UITSTAPPEN

De eerstvolgende clubuitstappen zijn ook al gepland :

Op **zondag 26 april** hopen we op een massa **hyacinten in het Hallerbos**. De voorbije strenge en lange winter laat verhoppen dat de bloemen dit jaar wat later zullen zijn. Nu maar hopen dat we dit keer niet te laat zijn... Zoals altijd voorzien we een omloop naar ieders capaciteiten en ambities. Een zware bosloop voor wie dat wil of kleinere rondjes voor wie het wat rustiger aan wil doen. Iedereen kan dus mee !

Op **zondag 14 juni** houden onze nieuwe cursisten **diplomaloop** annex grootse receptie. We gaan voltallig supporteren uiteraard.

Op **zondag 28 juni** gaan we nog eens naar het **Buggenhout Bos**, dit keer tijdens de zomer dus.

Op **zondag 30 augustus** gaan we naar Dinant voor de Afdaling van de Lesse (voor de nieuwelingen, NIET per boot, wel al joggend).

MAILADRES

Stuur vandaag nog je e-mailadres naar onze secretarissen Theo. Dat kan je eenvoudig doen via onze website. Ga naar de bestuurspagina of Clubnieuws.

ALGEMENE VERGADERING

Op vrijdagavond 27 februari 2009 organiseerden we onze 12^{de} jaarlijkse algemene vergadering. We keken dus even terug op het voorbije 12^{de} werkingsjaar en uiteraard ook vooruit op het komende 13^{de} jaar 2009.

We hadden zowat 50 plaatsen voorzien in de grote zaal HS1 van de Grimbergse Charleroihoeve en die waren nagenoeg allemaal bezet. De afwezigen hadden zoals



gewoonlijk ongelijk. En dit jaar nog meer dan anders want het zou een ongewone Vergadering worden, met als centrale thema "CHANGE".

Onze secretaris meldde dat we toen al 176 betalende leden telden, een 10-tal minder dan vorig jaar maar we zullen de score van de voorbije jaren wel opnieuw halen. De statistieken toonden later op de avond

wel aan dat ons ledenaantal de voorbije 3 jaar blijkbaar stagneert rond de 260 à 270 leden. Toch vinden we dat niet echt een probleem. Het Prinsbos (pardon **Prinspark**, zie verder) moet geen Brusselse Ring worden...

Als eerste actieve fase van onze vergadering keurden alle aanwezigen unaniem het principe van de databank met foto's van de leden goed, enerzijds voor interne verspreiding op lijsten binnen de club, anderzijds op onze geplande afgesloten website (een intranet dus), alleen toegankelijk voor de leden van de voorbije 2 jaar.

Nadien kregen we zoals gewoonlijk enkele belangwekkende meldingen van Theo:

- Het bestuur hield ook in 2008 weer 4 à 5 bestuursvergaderingen; al dan niet met culinaire nevenactiviteiten.
- De nieuwjaarsreceptie van 2008 startte in Goddelijke sferen met een hemelse maar zoals gewoonlijk erg gesmaakte nieuwjaarsboodschap van (toen nog)

ondervoorzitter Georges. Alle joggers gaan nog steeds naar de hemel dankzij hun voortreffelijke finaliteit. En de eventuele slechte punten zijn dankzij het biechtgeheim in goede handen van Georges. Sportpsycholoog Rudy Heylen had het nadien in zijn spreekbeurt over motivatie. Iets dat we allemaal af en toe wel kunnen gebruiken. En we leerden... dat we dat kunnen leren !

- De joggingcursus van 2008 telde ook nu weer aanvankelijk meer dan 50 starters die later aangroeiden tot een 70-tal. Die hebben we ook in 2009 weer gehaald; op de startdag 15 maart 2009 waren er immers al 65 mensen ingeschreven. Op 15 juni 2008 werden er meer dan 50 gediplomeerd en 26 daarvan waren in februari 2009 al ingeschreven voor het nieuwe jaar.
- We hadden een stille en rustige zomer in Prinsenbos, mede door de Chinese afwezigheid van onze coach.
- 12 september 2008 was weer een avond voor de analen van onze club. We vierden "20 jaar joggen in Prinsenbos" met een Oklahoma Joe barbecue in Salons de Romree. 120 joggers beleefden er weer een schitterende avond.
- Onze Kerstmarkt leverde dankzij het betere winterweer een flinke stuiver op voor de clubkas. Voor volgende keer (december 2009) moeten we wel opnieuw een paar duizend potjes bijkopen, misschien van een iets kleiner formaat... We noteerden ook het plan om in 2009 te stoppen met verkoop van sportartikelen en in de plaats een of andere snack aan te bieden bij onze jenevers.
- Er zijn tot nu toe 323 aankoopcheques van 12,50 euro uitgereikt voor volle knipkaarten; dat staat gelijk met een uitgekeerd bedrag van meer dan 4000 euro.
- Volgende leden mogen bij secretaris Theo een extra aankoopcheque of high-tech t-shirt afhalen voor het behalen van 500 trainingen:
 - o Mich Glazemakers
 - o Dominiek Theunis
 - o Micheline Vanhove
 - o Denise Crenwelghe
 - o Frieda Van Assche
- Onze club is in 2009 met nog slechts 1 lid vertegenwoordigd in de Grimbergse Sportraad : onze voorzitter Guy Bulens is ontslagnemend en bestuurslid Veerle Spolspoel blijft aan boord.
- Een interessant intermezzo kwam van Marleen Evenepoel, administrateur-generaal van het Agentschap voor Natuur en Bos van de Vlaamse Gemeenschap. Zij kwam toelichten welke plannen er op zeer korte termijn gerealiseerd zullen worden voor de opfrissing van Prinsenbos:
 - o Veiligheidskappingen en snoeien van (zieke) bomen
 - o Herstel van de wegen met gestabiliseerd dolomiet
 - o Onderhouden en inboeten van de bestaande hagen
 - o Dunnen en terugzetten van struikgewas
 - o Aanplanten van kleurbrengende bloeiende heesters
 - o Verlengen van de dreven

- Aanplanten van decoratieve solitairbomen.

Dit alles als onderdeel van een totaalrenovatie "Van Basiliek tot Basiliek", te weten van de Kerk van troost in Vilvoorde naar de Grimbergse abdijkerk. Een ononderbroken wandel- en joggingpad gaat van de ene naar de andere kerk via de nieuwe Watersite, het Domein Drie Fonteinen, Tangebeekbos naar het Prinsenvolkpark. Noteer "park" en geen "bos" meer...



- Onze kwartaaluitstappen met de bus blijven een aangenaam intermezzo voor telkens 40 à 50 van onze leden. Begin 2009 kwam Hofstade als nieuwe bestemming het rijtje vervoegen, en met succes.
- Het aantal bezoekers en bezoeken van onze website blijft ook in 2008 nog groeien. We noteerden 4350 bezoekers en 6229 individuele bezoeken.
- Het totale aantal clubleden was in 2008 iets hoger als in 2007, namelijk 267. Een kleine groei van 4 leden dus. Het aantal nieuwe leden lag in 2008 terug een 10-tal eenheden hoger dan in 2007.
- Het percentage dames in onze club is lichtjes gedaald van 70 tot 67%.
- De leeftjdsverdeling binnen onze club toont een wat scheefgetrokken Gauss-curve met overwegend 40 tot 55 jarigen. We hebben een nog duidelijker gebrek aan 25 tot 35-jarigen. Wat kunnen we doen om ook deze leeftjdsgroep aan het joggen te krijgen?
- Onze kas is gezond en bevat ongeveer een werkingsbudget van 1,5 jaar. We hebben dus een appeltje of twee klaarliggen voor als het wat minder moest gaan. Geen clubfeest echter in 2009 ! Crisis ook bij ons ? Toch niet, maar we

kunnen zoiets niet elk jaar doen zonder in een zekere sleur te vervallen. Voor 2010 zoeken we nog een gepaste gelegenheid...

- De begroting voor 2009 vertoont ook dit jaar een klein overschot. Dat we trouwens willen besteden aan enkele 'goede' doelen.
- De projecten voor 2009 zijn;
 - o Een actieve interactieve website met afgesloten intranetgedeelte
 - o Een derde trainer
 - o En... vernieuwing van het bestuur.

En daarmee waren we bij het hoogtepunt van de avond beland. Voorzitter Guy Bulens meldde zijn ontslag als bestuurslid met als voornaamste bekommernis het clubbestuur te vernieuwen op een moment dat alles nog goed gaat. De harde kern van het bestuur is inderdaad al meer dan 12 jaar aan de slag. Hoog tijd voor wat verjonging dus, wat nieuwe en frisse ideeën en ... wat meer dames vertegenwoordigd. Guy beloofde wel te blijven joggen en werd daarna met officieel diploma benoemd tot erevoorzitter van onze club. Een cultuurweekend in een Europese stad naar keuze was de gepaste beloning voor 12 jaar inzet voor onze club. Van harte dank, Guy.



Volgende bestuurswijzigingen werden daarna unaniem goedgekeurd:

- Georges Roobaert wordt van vicevoorzitter bevorderd tot nieuwe voorzitter.
- Veerle Spolspoel wordt de nieuwe vicevoorzitter.
- Lieven Vervaeet en Frieda Van Assche worden de nieuwe bestuursleden.
- Theo, Chris, Wim zetten hun taken nog enkele jaren verder, ...bij leven en welzijn...

CHANGE, YES WE CAN...

... besloot het officiële gedeelte van onze 12^{de} algemene vergadering.



**Change...
Yes, we can!**

GASTSPREKER

DIRK CROIS

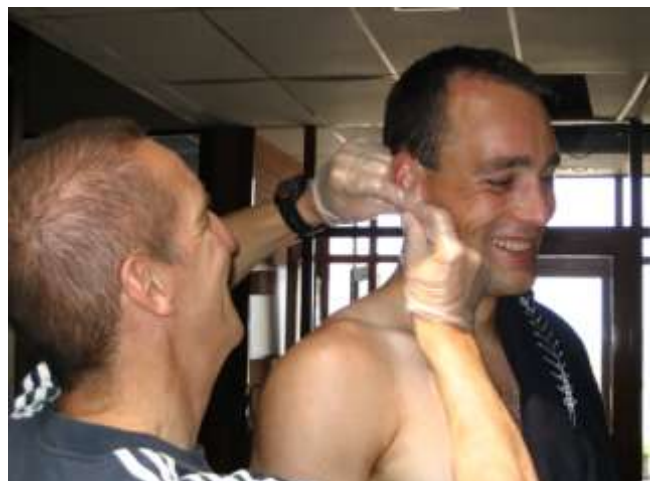
Na het nuttigen van een frisse pint annex broodje om de emoties wat door te spoelen, begon het tweede deel van onze vergadering en introduceerde

Marc onze spreker voor de avond: **Dirk Crois**. Roeier van absoluut topniveau van 1982 tot 1992. Daarna van 1995 tot 2007 clubtrainer en nationaal trainer van de Belgische roeiploeg en nog steeds erg sportief actief, zij het nu alleen nog recreatief.



Dirk situeerde eerst zijn topsport-carrière en wat daarvoor allemaal nodig is : ongelooflijke harde en planmatige trainingsarbeid, volgens formele methodes, met autoritaire leiding en strakke discipline en een ascetische levenswijze en onder wetenschappelijke controle van coach "Marc Moustique" (lactaattesten met prik). Een competitiebeest zonder genade:

alleen winnen telt, de ander verslaan. Meer, harder, sneller! De nadelen hiervan ondervond Dirk ook: eenzijdigheid, egoïsme, eenzaamheid. En gezond was dit alles zeker niet. De adrenalinestroom kwam hem anderzijds goed van pas tijdens een militaire missie onder gevaarlijke omstandigheden in Kosovo. Zijn conditie liet hem toe om 4 maanden aan één stuk alert, zelfzeker, fit, uitgerust en gemotiveerd te blijven. En hier leerde hij het blijvende nut van bewegen kennen. Zelfs in deze omstandigheden recreatief blijven bewegen leverde heel wat voordeel op: ontspanning, aflaten van agressie, fitheid, leven naar een doel, teamspirit. Of zoals Marc van den Bossche (filosoof aan de VUB) het in actuele termen zegt :



"Sporten lost de files in je hoofd op; het structureert de gedachten."

Dankzij eenvoudige lichaamsbeweging geraakte Dirk ook uit een zware "burn out". Maar dan wel beweging met een louter ontspannend doel. Onder andere joggen !
Onthoud daarbij het F.I.T.T. principe :

- Frequentie (2 à 3x per week)
- Intensiteit (niet te intens, traag is beter)
- Type (zachte beweging)
- Tijdsduur (een half uur tot een uur per training).

"De mens is in staat zich zelf te vormen en al wat hem overkomt te zijnen nutte te gebruiken." (Hella S. Haasse naar Descartes)

Zelf haalde Dirk een zilveren medaille op de olympische spelen. Nadien coachte hij de Belgische ploeg naar o.a. de 4^{de} plaats van Tim Maeyens op het WK in Japan. Maar van de website van onze eigenste Joggingclub spiekte hij zijn persoonlijke leuze vanaf nu :

"Traag of snel, je komt er wel.". Geniet ervan !

Een en ander droeg uiteraard wel bij tot het welslagen van onze receptie achteraf. Er werd menige fles Grimbergen (Donker of Blond) en Kriek gekraakt. Onze cateringafdeling had dit keer ook gezorgd voor meer flessen Kriek en zelfs een paar kurkentrekkers ...



De avond werd afgesloten met nog wat extra pinten en bijpraten. Eerst werden nog aan een meerderheid van de aanwezigen wat prijzen uitgedeeld: onze Wim verlootte wat overvloedige restvoorraden clubkledij.

Omstreeks middernacht werd de zaal opgeruimd en afgeleverd in handen van conciërge Jean. Tot volgend jaar.

SPEECH VAN ONZE NIEUWE VOORZITTER GEORGES

Naar aanleiding van de huldiging van onze erevoorzitter Guy pleegde Georges - een goede gewoonte van hem - volgende gesmaakte toespraak.

Vrijdag 27 februari 2009

In de zomer van '96 stonden de laatste tien joggers van de Grimbergse Atletiekclub aan de ingang van het voetbalveld in het Prinsbos. Ze waren zich bewust dat als er niets veranderde, de joggingclub de winter niet zou overleven.

Ze besloten om de Grimbergse Joggingclub op te richten.
Het verhaal is U bekend.



De GJC werd snel en professioneel opgericht: met statuten, met kledij en logo en met een bestuur. De taken werden zonder veel discussie verdeeld en Guy Bulens werd de voorzitter en dat is hij tot vandaag gebleven. Onze eerste voorzitter heeft er een ambtstermijn van meer dan 12 jaar opzitten. De tijd gaat snel en de joggingclub stelde het wel. Guy was een goede voorzitter: met orde, structuur en autoriteit.

Bij de aanvang van elke bestuursvergadering werd eerst de agenda uitgedeeld en die werd steevast volledig afgehandeld, punt per punt en met duidelijke toewijzing van wie wat tegen wanneer moest doen. Professioneler kan het niet.

Dat we tijdens de bestuursvergaderingen ook iets aten, een stevig glas wijn dronken en heel veel plezier hebben gemaakt doet aan die professionaliteit geen afbreuk.

Guy onderhield de contacten met de gemeente en alle officiële instanties. Hij heeft onnoemelijke keren maar niet aflatend getelefoneerd voor de verlichting in het Prinsbos, met succes overigens, en ook voor de steentjes op de wegen (dit laatste met wat minder succes). Hij was er ook altijd bij als er iets moest gedaan worden: het klaarmaken van plakkaats van de beginnerscursus, het opkuisen van de zaal na de nieuwjaarsreceptie, het opzetten en afbreken van de stand op de kerstmarkt en nog veel meer. Hij heeft dat altijd met toewijding en plezier gedaan en wij hopen dat hij dat ook nog vele jaren (als vrijwillige jogger dan) zal blijven doen.

Voor zijn jarenlange inzet als voorzitter heeft het bestuur beslist om Guy Bulens te benoemen tot erevoorzitter. Verder hebben we ook gezorgd voor een cadeaubon: een cultureel weekendje in een Europese stad.

Guy, bedankt voor alles en dat je nog vele jaren blijft joggen in de GJC.

Om het ledenaantal van de bestuursraad op peil te houden krijgt het bestuur vanaf vandaag twee nieuwe leden: Frieda Van Assche en Lieven Vervaet. Ik wil hen van harte verwelkomen en danken voor hun (het moet gezegd) belangeloze inzet. Welke taken zij op zich nemen is nog niet geweten. De taken worden in de volgende bestuursvergaderingen verdeeld. Ik wens hun veel succes en plezier met hun nieuwe uitdaging en vraag een klein applaus.

In de zomer van '96 stonden de laatste tien joggers van de Grimbergse Atletiekclub aan de ingang van het voetbalveld in het Prinsenbos. Ze waren zich bewust dat als er niets veranderde, de joggingclub de winter niet zou overleven. Ze besloten om de Grimbergse Joggingclub op te richten.

Het verhaal is U bekend.

Vrienden,

De laatste tien joggers hadden ook iets anders kunnen beslissen.

Ze konden beslissen om individueel te lopen of om zich aan te sluiten bij een andere joggingclub, of simpelweg om te stoppen. Ze hebben het niet gedaan.

Ze hebben beslist om te blijven joggen in het Prinsenbos. Omdat het Prinsenbos een ideale plaats is om te joggen en omdat joggen gezond is en niets dan voordelen heeft.

Maar ze hebben ook bewust beslist om zelf een club op te richten met een eigen leidmotief: recreatief joggen om de kwaliteit van het leven te verbeteren.

Recreatief wil zeggen dat er geen competitie tussen de joggers is. De enige competitie die er is, is deze met uw eigen lichaam waarvan ge tracht zonder kwetsuren de grenzen te verleggen.

Kwaliteit van het leven omvat veel zowel lichamelijk als geestelijk. Enkele voorbeelden... Het goede gevoel te ondervinden van eens goed te kunnen zweten en dan herboren van onder de douche vandaan te komen. Te ontdekken dat het ook bij slecht weer tof is om buiten te lopen. Een slechte dag hebben en na het joggen er terug bovenop zijn. Te weten dat lekker tafelen een ondeugd is waarvan ge iets meer kunt genieten als ge jooft. Te weten dat ge van joggen niet lelijker wordt, in tegendeel. Te weten dat ge behoort tot een groep van toffe mensen waar iets te beleven valt en waar veel plezier wordt gemaakt.

En zo kan ik waarschijnlijk nog heel wat voorbeelden opsommen.

En dat alles willen wij realiseren met de joggingclub. Daarvoor hebben een club waar ge klokvast drie keer per week kunt komen lopen onder begeleiding van professionele trainers. Daarvoor hebben we een clubblaadje en een website. Daarvoor organiseren we uitstappen en recepties en feesten. Ik denk dat we inderdaad via het joggen en via de joggingclub de kwaliteit van ons leven verbeteren en dat onze formule werkt. De GJC heeft twaalf succesvolle jaren achter de rug en het ledenaantal is de laatste jaren steeds boven de 250 geweest.

Ons leidmotief "recreatief joggen om de kwaliteit van het leven te verbeteren " is een goed leidmotief en wat mij betreft zullen we er in de volgende jaren blijven voor gaan.

Ik dank U.

Georges.

Ik kom op tegen kanker, jij toch ook?

Wat?

Een lekker ontbijtpakket, waarin o.a. twee verse broodjes en een koek, beleg, een smakelijke appel en nog veel meer andere kwaliteitsproducten.

Wanneer?

Op zondagochtend 26 april 2009.

Waar?

Bij u thuisbezorgd!



Hoeveel kost zo'n ontbijt?

8 € per pakket. De winst gaat volledig naar Kom op tegen Kanker.

Hoe bestellen?

Stort 8€ per pakket op rekeningnummer 001-2981181-59 van de GJC, met volgende mededeling: "Ook ik kom op tegen kanker!"

Doe dit ten laatste op zondag 12 april, zodat ik tijdig de bestelling kan plaatsen.

Indien leveringsadres NIET overeenstemt met adres op overschrijvingsopdracht, gelieve voor vrijdag 24 april 2009 dit adres te mailen naar: m.goossens@olympic.be !

Alvast heel veel dank bij voorbaat.

Marc

Vergelijkende studie economische systemen

In een tijd waarin economische crisis niet uit het nieuws is, is een wat grondiger studie van diverse economische systemen zeker aan de orde. Hierna een samenvatting van de redactie.

Socialisme

Je hebt 2 koeien en je geeft er 1 aan je buurman die geen koeien heeft.

Communisme

Je hebt 2 koeien. De regering neemt ze allebei af en geeft je een beetje melk.

Fascisme

Je hebt 2 koeien. De regering neemt ze allebei af en verkoopt je melk.

Bureaucratie

Je hebt 2 koeien. De regering neemt ze af, schiet er eentje dood, melkt de andere en giet de melk dan weg...

Traditioneel kapitalisme

Je hebt 2 koeien. Je wisselt er één voor een stier, je kweekt een hele kudde koeien, verkoopt die én gaat leven van de rente.

Lehman Brothers en Fortis kapitalisme

Je hebt 2 koeien. Je verkoopt er 3 aan een dochteronderneming in Korea en gebruikt daarvoor het krediet dat je via je schoonmoeder hebt aangevraagd bij een Brusselse bank. Vervolgens voer je een ruil door met een Amerikaans bedrijf om je 4 koeien op te kopen en aan je terug te schenken, zodat je de belastingen op de 5 koeien kan terugtrekken. De subsidies die Europa je uitbetaalt voor de melk van je 6 koeien investeer je via een stroman in je Koreaanse dochteronderneming. In je jaarrapport geef je 8 koeien aan mét een optie op een 9de . Je verkoopt 3 koeien om een Amerikaanse kwekerij te kopen en wordt vervolgens op Amerikaanse veemarkt ontmaskerd omdat je eigenlijk niets van koeien weet. Je beweert achteraf dat je niet begrijpt dat je stallen leeg staan en je vliegt achter slot en grendel... .

Waals systeem

Je hebt 2 koeien. Je gaat in staking omdat je er 3 wilt.

Brits systeem

Je hebt 2 koeien. Ze zijn alle twee gek.

Russisch systeem

Je hebt 2 koeien. Je telt ze en ontdekt dat je er 5 hebt. Je telt ze opnieuw en ontdekt dat je er 30 hebt. Je telt ze opnieuw en ontdekt dat het er 17 zijn. Je stopt met tellen en opent je 4 de fles wodka van deze ochtend.