

CLUBBLAD van de
Valkenswaardse Zwem en Poloclub
TEMPO



Opgericht 15 mei 1961



Ereleden

Hr W. Kiela

Leden van Verdienste

Mevr. Anni Janssen

Hr. A. Aarts

Hr. D. Nieuwenhuizen

Hr. A. Versmoren

Hr. J. Dielis

Hr. B. van Doesburg

Hr. H. Belgers

Mevr. A. Belgers

Redactie clubblad

eindredactie

Jac Dielis

[mailto: sopper@zwemverenigingtempo.nl](mailto:sopper@zwemverenigingtempo.nl)

Correspondentieadres:

Postbus 158

5570 AD Bergeijk

Tijdens zwem en trainingen

Sportpark Den Dries

Pastoor Heerkensdreef 29

5552 BG Valkenswaard

[website: www.zwemverenigingtempo.nl](http://www.zwemverenigingtempo.nl)

Bank: ING- Rekeningnummer: NL22 INGB 0001 508653 t.n.v. VZ&PC Tempo

Bestuur

Voorzitter: Jack Spoorenberg

voorzitter@zwemverenigingtempo.nl

Secretaris: Vacature

secretaris@zwemverenigingtempo.nl

Penningmeester: Vacature

penningmeester@zwemverenigingtempo.nl

Coördinator opleidingen:

Tina Spoorenberg

opleidingen@zwemverenigingtempo.nl

Elementairzwemmen:

Voorzitter: Vacature

elementairzwemmen@zwemverenigingtempo.nl

Recreatiefzwemmen:

Voorzitter: Diana Wijn

voorzitterrecreatief@zwemverenigingtempo.nl

Wedstrijdzwemmen:

Voorzitter: Lisa Verzeijden

wedstrijdzwemmen@zwemverenigingtempo.nl

Activiteitencommissie:

Voorzitter: Remko de Keijzer

activiteiten@zwemverenigingtempo.nl

Algemene Zaken: Tineke Herps

Van de Penningmeester

Het verenigingsjaar loopt van 1 september tot en met 31 augustus.

De contributie is verschuldigd over 12 maanden per zwemseizoen (tot en met 31 augustus).

| | Maand | Kwartaal | Jaar |
|--|---------|---------------------------------|------------------------|
| Zwemles | € 15,50 | € 46,50 | € 186,-- |
| Recreatief | € 15,50 | € 46,50 | € 186,-- |
| Wedstrijdzwemmen | € 18,00 | € 54,00 | € 216,-- |
| Masterzwemmen 2xpw | € 18,00 | € 54,00 | € 216,-- |
| Masterzwemmen 1xpw | € 12,15 | € 36,50 | € 146,-- |
| Ouderzwemmen | € 12,15 | € 36,50 | € 146,-- |
| Aquajoggen | | | € 36,00 voor 10 lessen |
| Zwemles voor volwassenen | | | € 36,00 voor 10 lessen |
| Diploma bijdrage A, B en C | | | € 12,50 |
| 3e/4e etc. lid van een gezin (goedkoopste lid) | | 2/3 gedeelte van de contributie | |

De contributie van alle nieuwe leden wordt geïnd via automatische incasso.

Indien er een acceptgiro kaart toegestuurd wordt, (voor leden die al langer lid zijn) wordt de contributie verhoogd met € 1,50 administratiekosten. Het verenigingsjaar, dus ook het lidmaatschap, loopt van 1 september tot en met 31 augustus. Een eventuele opzegging dient tenminste 2 maanden voor het beëindigen van het verenigingsjaar (voor 1 juli) schriftelijk te gebeuren. Indien de opzegging te laat plaats vindt, is de volledige contributie over het volgend verenigingsjaar verschuldigd.

Uitzondering op deze regel is ná het behalen van het A-diploma, het B-diploma of het C-diploma. Opzegging dient onmiddellijk ná het behalen van een van deze diploma's schriftelijk te geschieden

Extra verplichtingen:

Het inschrijfgeld bedraagt eenmalig € 12,50

Recreatieve - en wedstrijdzwemmers betalen ongeveer € 20,-- per jaar voor een startvergunning en € 30,-- per jaar aan wedstrijdskosten.



INHOUD

Wat vindt U in deze Sopper?

| | | |
|--------|------------|---------------|
| Pagina | 4----- | Redactie |
| Pagina | 5/7----- | Info. |
| Pagina | 8/12----- | Bestuur |
| Pagina | 13/16----- | Aquajoggen |
| Pagina | 17/22----- | Wedstrijd |
| Pagina | 23----- | Recreatief |
| Pagina | 24----- | Elementair |
| Pagina | 25/26----- | Zomaar |
| Pagina | 27/28----- | Agenda |
| Pagina | 29----- | Verjaardagen |
| Pagina | 30----- | Info |
| Pagina | 31----- | Oma weet raad |
| Pagina | 32----- | Oude doos |
| Pagina | 33----- | Wist U dat? |
| Pagina | 34/35----- | Puzzel |



Bestuur



Elementairzwemmen



Wedstrijd/polo

Vit de oude doos



Aquajogging

Tempo is op zoek naar adverteerdes

Omdat wij de laatste tijd nogal wat adverteerders zijn kwijtgeraakt voor ons clubblad "De Sopper" zijn wij op zoek naar nieuwe bedrijven die VZ&PC TEMPO willen steunen in de vorm van het plaatsen van een advertentie.



Voor informatie Sopper@zwemverenigingtempo.nl



Advertentie





Redactie

Jaargang 58 nummer 4

September 2023

Van de Redactie.....

Beste Sopper lezers,

De vakantie is weer verleden tijd. We kennen het allemaal wel, je bent net terug van een heerlijke ontspannen vakantie: je bent zongebruind, je hebt een stralend humeur, maar als de laatste vakantiedagen naderen ga je langzaam weer aan de realiteit denken: straks moet je weer aan het werk of weer naar school! Hoe zorg je ervoor dat je een ontspannen en relaxt gevoel houdt en vol energie en motivatie weer om te gaan met alle dingen van de dag en dan zonder stress?

De afgelopen weken heb je hier totaal niet aan gedacht en andere zaken leken op dat moment nog geen prioriteit te hebben. Het was vakantie en dachten alleen maar aan leuke dingen doen zoals 'Wat gaan we vandaag doen?', 'welke stad gaan we vandaag bezoeken?' en 'welke ijssmaak neem ik vanavond en waar gaan we vanavond eigenlijk uit eten?' Het waren fijne dingen die je, je af hebt moeten vragen. Op dat moment heb je zomervakantie en heb je totaal geen last van dringende mailtjes, telefoontjes en appjes. Vooral in de eerste weken van je vakantie spreek je het woord 'werk of school' niet uit. Tot het moment dat je weer thuis bent en het normale leven weer in zicht is. Langzamerhand komt er een stressgevoel opzetten als je denkt dat weer naar school moet of weer moet gaan werken.

Lukt het jou om weer in het gareel te komen?

Want na werken en school is er ook weer het zwemmen, trainen en de zwemcompetities komen er ook weer aan. Bij het recreatief zwemmen heb je weer de zondagmiddag uurtjes en bij het elementair zwemmen moet er weer gezwommen worden voor het behalen van je zwemdiploma's. Kortom we gaan weer met een nieuw zwemseizoen van start waarvan wij hopen dat het wederom een gezellig en sportief zwemseizoen wordt en dan bedoelen wij in hoofdzaak voor onze wedstrijdzwemmers die nu een klas lager zijn ingedeeld.

In deze Sopper weer de diverse rubrieken die je van ons gewend bent, zoals collums van wedstrijd en recreatief zwemmen maar ook Elementair zwemnieuwtjes en niet te vergeten de aankondiging van diverse activiteiten die er ook in dit seizoen weer plaats vinden. Kortom voor iedereen dus wat!!

Wij wensen onze lezers veel leesplezier!!

Sopper@zwemverenigingtempo.nl.
Kopij inleveren voor 20 oktober



Informatief



Vertrouwenscontactpersoon VZ&PC Tempo Belangrijk !!

Met ingang van dit seizoen ben ik, Janny Gielen, de vertrouwenscontactpersoon binnen TEMPO. Een vertrouwenscontactpersoon is het eerste aanspreekpunt voor iedereen die te maken heeft met ongewenst gedrag, pesten en/of seksuele intimidatie en hier met iemand over wil praten. Sporten is leuk, gezellig en gezond. Maar soms gebeurt er iets, waardoor de lol eraf gaat. Je wordt lastiggevalen. Iemand maakt voortdurend vervelende opmerkingen. Maakt grappen over je lijf of raakt je aan, terwijl je dat niet wilt. Als je hier mee te maken krijgt, is het belangrijk te weten waar je terecht kunt voor hulp, ondersteuning en advies. Als vertrouwenscontactpersoon luister ik naar je verhaal. We bespreken samen de mogelijke vervolgstappen. Informatie wordt strikt vertrouwelijk behandeld en er gebeurt niets wat je niet wilt. (In het geval van strafbare feiten heeft de vertrouwenscontactpersoon wel een meldingsplicht).

Signaleren en praten

Iedereen die sport, moet dit kunnen doen in een veilige, prettige en vertrouwde omgeving. Wanneer je te maken krijgt met pesten of (seksuele) intimidatie, is dat een teken dat die omgeving niet meer veilig en vertrouwd is. Het kan veel emoties en vragen oproepen, ook als je er niet zelf het slachtoffer van bent, maar het ziet gebeuren. Blijf er niet mee rondlopen! Het direct in de openbaarheid brengen kan herhaling of het verergeren van de situatie voorkomen. Juist om bovengenoemde redenen heeft TEMPO een vertrouwenscontactpersoon (VCP) aangesteld.

Als vertrouwenscontactpersoon ben ik per mail bereikbaar. Ik zal je daarna terugbellen of mailen.

Je kunt me bereiken via: vertrouwenspersoon@zwemverenigingtempo.nl.

Iedere sportvereniging heeft een vertrouwenscontactpersoon. Daarnaast is er ook een landelijk Vertrouwenspunt Sport van NOC*NSF dat je kunt bellen:

Zie hiervoor de volgende pagina.



Informatief



Belangrijk!!

Vertrouwenspunt Sport

Voor alle sporters en hun omgeving heeft NOC*NSF in samenspraak met de sportbonden het Vertrouwenspunt Sport opgezet. Want naast alle positieve kanten, heeft sport ook een keerzijde. Het gaat dan over afwijkingen van de regels, waarden en normen in de sport. Afwijkingen op het gebied van doping, match-fixing en seksuele intimidatie die de Olympische kernwaarden van respect, vriendschap en fair play aantasten.

Daarom heeft NOC*NSF een Vertrouwenspunt in het leven geroepen. Hier kan je vragen stellen of meldingen doen over zaken die mogelijk in strijd zijn met de regels, waarden en normen in de sport. Dat kunnen persoonlijke dilemma's of vervelende ervaringen zijn, maar je kunt er ook terecht wanneer je grensoverschrijdend gedrag van anderen wilt melden. In een vertrouwelijk gesprek met een vertrouwenspersoon of adviseur bespreek je wat je dwars zit en welke stappen je zou kunnen zetten om het aan te pakken. Je houdt zelf altijd de regie op wat er met je verhaal gedaan wordt.

Zit je ergens mee?

Bel het Vertrouwenspunt Sport, 0900 – 202 55 90 (€ 0,10 per minuut)!



ONDERHOUD *sterk in elk merk* + **APK**

AUTOBEDRIJF

PietBosmans.nl

Kerkakkerstraat 24 Tel.040 2040733

Dommelen

p.bosmans@hetnet.nl

Grensoverschrijdend gedrag



Sportclubs worden regelmatig geconfronteerd met ongewenst gedrag. Denk bijvoorbeeld aan de grove overtredingen in het zwembad, te fanatieke ouders langs de badrand, schelden, het bedreigen van scheidsrechters, discriminerende opmerkingen en seksuele intimidatie. Ook in jouw vereniging kan grensoverschrijdend gedrag plaatsvinden en dat heeft veel impact op de betrokkene(n), op je organisatie/vereniging én op het sportplezier van betrokkenen.

Onder het thema Code Blauw onderscheidt de KNZB de volgende gedragten als grensoverschrijdend gedrag:

- Pesten
- Discriminatie
- Bedreiging
- Belediging
- Mishandeling
- Seksuele intimidatie
- Matchfixing
- Doping

Grensoverschrijdend gedrag is volop in de media. Helaas blijkt dat iedereen er waarschijnlijk wel eens mee te maken gaat krijgen. Voor het maken van een melding is het voor het vervolg van belang de gegevens vanaf het eerste moment goed te noten. Deze mededeling geeft aan welke informatie van direct belang kan zijn voor het doen van een melding.

Als bestuurder van een vereniging ben je altijd verplicht een melding te doen van grensoverschrijdend gedrag?

Als bestuurder van een vereniging ben je altijd verplicht een melding te doen van grensoverschrijdend gedrag?



Preventief beleid

De KNZB wil haar verenigingen ondersteunen bij de preventie van grensoverschrijdend gedrag. Het is belangrijk het over dit thema te hebben. Zet het op de agenda, zorg voor een goed preventief beleid om er voor te zorgen dat de kans op grensoverschrijdend gedrag zo klein mogelijk is.

Aan de hand van de stappen op de afbeelding kan een preventief beleid door de vereniging worden opgesteld en geïmplementeerd.

Contact

Neem contact op met de vertrouwenscontactpersoon van de KNZB of vertrouwenscontactpersoon van onze vereniging.



Bestuur

Bestuur zwemvereniging Tempo

Vanaf vandaag zal de info mail van de vereniging beantwoord gaan worden door Cassandra. Ze zal zoveel mogelijk mailtjes doorzetten naar de juiste tak van onze vereniging. Het is de bedoeling dat iedere commissie de mail die doorgezet wordt beantwoord. Hieronder nog een overzicht van de huidige mail adressen die actief zijn binnen onze vereniging.

Mailadres Tak Wie?

activiteiten@zwemverenigingtempo.nl

Activiteiten commissie

Remko

bestuur@zwemverenigingtempo.nl

Dagelijks bestuur

Jack

elementair@zwemverenigingtempo.nl

Elementaire Commissie

Astrea

info@zwemverenigingtempo.nl

Hoofd emailadres

Cassandra

leden@zwemverenigingtempo.nl

Ledenadministratie

Jack

officials@zwemverenigingtempo.nl

Officials wedstrijden

Lisa

opleidingen@zwemverenigingtempo.nl

Opleidingen/bijscholen

Tina

penningmeester@zwemverenigingtempo.nl

financieel

Adrienne

recreatief@zwemverenigingtempo.nl

Recreatieve commissie

Diana

secretaris@zwemverenigingtempo.nl

Secretaris

Jack

sopper@zwemverenigingtempo.nl

Clubblad

Jac

trainer@zwemverenigingtempo.nl

Trainer wedstrijd ploeg

Jordi

vertrouwenspersoon@zwemverenigingtempo.nl

Vertrouwenspersoon

Janny

voorzitter@zwemverenigingtempo.nl

Voorzitter

Jack

webmaster@zwemverenigingtempo.nl

IT

Jack

website@zwemverenigingtempo.nl

Beheerder website

Nanno

wedstrijd@zwemverenigingtempo.nl

Wedstrijdcommissie

Lisa

wedstrijdsecretariaat@zwemverenigingtempo.nl

Daniel

zwemmenvolwassenen@zwemverenigingtempo.nl

Ouderzwemmen

Thea

Jubileum spaaractie zwemvereniging Tempo



Op 15 mei 2026 bestaat onze vereniging 65 jaar.

Met de opbrengst van deze actie willen wij een leuke jubileumactie organiseren voor alle zwemmers binnen onze vereniging.

Wilt u een sportvereniging steunen, steun ons en lever hier u statiegeld bonnetje in.

Inleveren kan in de gehele maand april bij de Jumbo aan de Leenderweg in Valkenwaard.

Daarnaast mag u ook lege flessen inleveren tijdens cluburen die wij dan gaan inwisselen bij de betreffende supermarkten.

We hopen op uw medewerking!

Alvast hartelijk dank.



ZWEM EN POLOCLUB



Een leven lang zwemmen begint bij



- Elementairzwemmen
- Recreatiefzwemmen
- Wedstrijdzwemmen
- Masterzwemmen
- Aquajoggen
- Ouderzwemmen



www.zwemverenigingtempo.nl

VZ&PC Tempo wordt gerund door vele enthousiaste vrijwilligers.

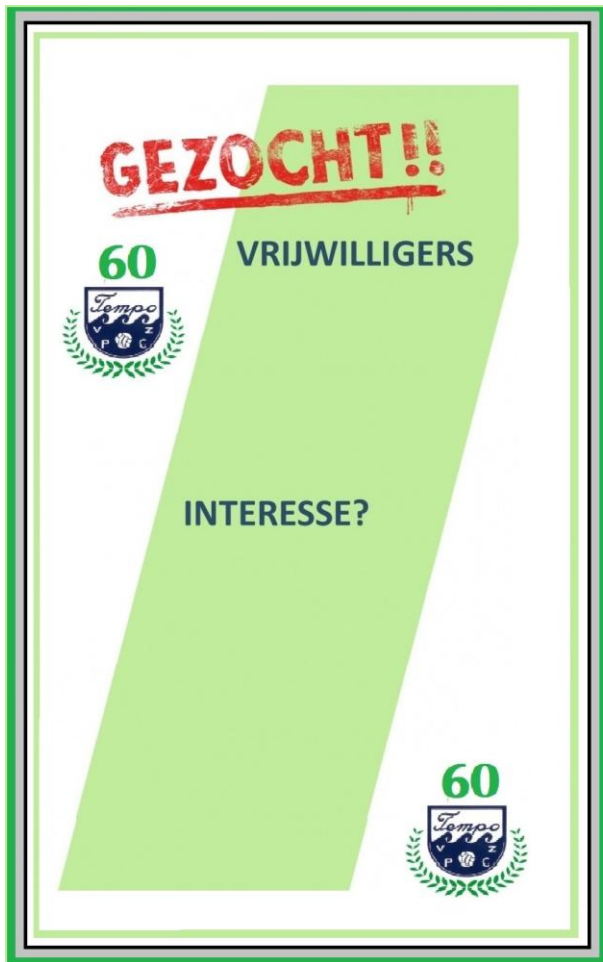
Het is de enigste Zwemvereniging in de regio die een groot scala aan zwemmogelijkheden te bieden heeft.

Naast de bekende zwem A, B en C diploma's kun je ook terecht voor diverse zwemvaardigheids diploma's, snorkelen, reddendzwemmen, balvaardeigheid enz, enz.

Tevens voor zeer fanatieke zwemmers kun je wedstrijdzwemmer of masterzemmer worden.

Voor de ouderen onder ons bestaat de mogelijkheid van Aquajoggen of het ouderzwemmen.

Vandaar de slogan " een leven lang zwemmen" begint bij Tempo



Dit is ook belangrijk!!!

Een Vrijwilliger is onbetaalbaar

Tempo is op zoek naar adverteerdes

Omdat wij de laatste tijd nogal wat adverteerders zijn kwijtgeraakt voor ons clubblad "De Sopper" zijn wij op zoek naar nieuwe bedrijven die VZ&PC TEMPO willen steunen in de vorm van het plaatsen van een advertentie.



Advertentie



Voor informatie Sopper@zwemverenigingtempo.nl



Bestuur



Aquajoggen bestaat 30 jaar

30 jaar geleden, toen het aqua-joggen populair begon te worden, hebben Liesbeth Compen en Thea Baijens een cursus gevolgd om les te kunnen geven in het aqua-joggen. (Helaas is Liesbeth in 2010 overleden. Ze was pas 56 jaar.)

Er heeft toen in het Valkenswaards weekblad een artikeltje gestaan en binnen de kortste keren hadden we rond 50 deelnemers. We zijn in juni 1993 gestart op de woensdagmorgen en op de donderdagavond. Op donderdag was het van 22.15 uur tot 23.00 uur wat erg laat was maar ook heel gezellig. We zaten soms na 23.00 uur aan de koffie met gebak. Later is de groep van donderdagavond naar de maandagavond gegaan.

Op dit moment hebben we 4 groepen: op maandagavond van 19.45 uur tot 20.30 uur, op woensdagmorgen van 10.00 uur tot 10.45 uur en van 11.00 uur tot 11.45 uur en op woensdagavond van 20.00 uur tot 20.45 uur. Op maandagavond en op woensdagmorgen geeft Thea les en op de woensdag avond geeft Tilly van Loon les.



Een keer in de maand wordt er bij elke groep koffie gedronken, vaak brengt iemand dan iets lekkers mee. Aqua-joggen is heel sociaal. Er is veel aandacht door en voor iedereen bij leuke dingen, maar ook bij minder leuke, zoals ziektes en overlijden. Er zijn al heel wat kaartjes verstuurd.

Momenteel zijn er al 11 dames 25 jaar of langer bij het aqua-joggen en er zullen er waarschijnlijk nog wel meerdere volgen, aangezien alle groepen heel hecht zijn en er weinig verloop is. Riet van Weert is als enige vanaf het begin er bij, dus al dertig jaar.

We hopen nog vele jaren door te kunnen gaan



Aquajogging



Er hangen slingers in het restaurant van Zwembad De Wedert. Enkele grote platen verraden waarom: Zwemvereniging Tempo viert dat het aquajoggen dertig jaar geleden van start ging. Er staan lekkere gebakjes, want instructrice Thea Baijens is dertig jaar geleden begonnen met lesgeven. En Riet van Weert startte dertig jaar geleden als lid van het aquajoggen. Daarom slingers.

VALKENSWAARD24

De tweede les aquajoggen van deze donderdagochtend zit er op. De zwemmers van beide lesuren zijn verzameld in het restaurant. Er heerst een uitgelezen stemming. 'Hun' lesgeefster Thea Baijens (76) wordt in de bloemetjes gezet. Voor deze gelegenheid is er versiering aangebracht, is er iets lekkers bij de koffie en is er een feestlied gemaakt. Voor Thea hoeft het allemaal niet, maar ze laat het prima over zich heen komen. Eén van de zwemsters, Marie-Thérèse Maas, maakt deel uit van het complot en roept de jubilaris. Maar eerst loop je Tilly van Loon tegen het lijf.



Gezellig

“Ik geef ongeveer 22 jaar aquajogles, en Thea doet het vanaf het begin af aan. Zwemles geef ik al dertig jaar”, zegt ze. Dan komt de jubilaris ten tonele. Terwijl alle zwemmers lustig doorkwebbelen, met koffie en gebakje voor zich, wordt verklapt dat er ook een koortje gevormd is, voor het feestlied ‘Thea niet huilen’. Als je de vraag in de groep gooit waarom iemand deelneemt aan deze vorm van sport, zeggen allen tegelijk: “Omdat het zo gezellig is.” Bij één van de dames valt het op dat haar haren helemaal droog zijn. Hoe zit dat dan? “Daarom doen ze aquajoggen: met een zwemband om hoeven ze niet bang te zijn om te verzuipen. En de haren blijven droog en iedereen kan aan één stuk zwetsen.” Da’s alvast duidelijk..



Aquajogging



Thea is gehuld in het blauwe shirt van Zwemvereniging Tempo. “Poeh, het is net een rollercoaster waar je in zit”, zegt ze. Naast het aquajoggen geeft ze ook zwemles aan kinderen. Op de vraag hoe ze dertig jaar geleden verzeild raakt bij de club, vertelt ze dat dat het moment was dat de kinderen zwemles gingen halen.

Dan stroomt de jeugd door naar de wedstrijdgroep, waar vrijwilligers gevraagd worden. Haar man sluit zich aan en Thea komt -vanwege hun kinderen- in de elementaire commissie, voor het gewone startende zwemmen. “Dat is nu 33 jaar geleden. Ik heb wel cursussen gevolgd en omdat het aquajoggen in zwang kwam, heb ik drie jaar later een groep opgestart en zo zijn we begonnen.”



Honderd zwemmers

Dan roept ze haar dochter Sandra bij zich, die al helemaal niks van het journaal wil weten. Ze wil zich nergens mee bemoeien maar vraagt zich wel af of de verslaggever straks zijn eigen handschrift nog kan lezen. Sandra geeft zwemles aan volwassenen. “Aquajoggen is altijd voor volwassenen. We begonnen met tweeën, want ook Liesbeth Compen deed mee. Zij overleed helaas in 2010.” Op dit moment zijn er aqualessen op maandagavond en woensdagmorgen en ook op



woensdagavond. In totaal zijn er zo'n honderd zwemmers voor vier lesgroepen. En ééns in de maand drinken alle groepen koffie en brengt altijd wel iemand iets lekkers mee, in zaaltje De Instroom. Intussen kijkt Tempo-voorzitter Jack Spoorenberg tevreden toe en serveert koffie.

Volgens Thea is iedereen welkom bij het aquajoggen, omdat de lessen in eigen tempo gaat.

Sommige dames zijn volgens haar meer bezig met de lach- dan met de beenspieren. Want het hoofd is altijd boven water.



Aquajogging



“En er zijn al heel veel kaartjes verstuurd naar de leden.” Geraffineerd haalt Thea Riet van Weert naar voren, die dertig jaar geleden startte als leerling bij het aquajoggen. Riet is 82 en weet niet precies meer hoe ze bij Tempo lid werd. Terwijl wat chaotisch het Lang zal ze leven gezongen wordt voor Thea, vertelt Riet, die juist bloemen krijgt aangereikt, dat ze destijds meer aan sport wilde doen en ging bij het zwemmen. Intussen krijgt Thea van de groep een strik opgespeld met het getal 30, vergezeld van een cadeaubon. Riet vindt het heel erg fijn bij de club. Bovendien -zo zegt ze- blesseer je niks en ze slaat nooit over. “Het is echt een clubke.” Op de vraag hoe lang ze het nog zal volhouden, zegt ze: “Net zo lang totdat ik niet meer de trap af kan. Want een lift wil ik niet.”

Souplesse

Inmiddels is het koortje in stelling gebracht, en één van de mannelijke leden, Toine, leidt het feestlied in. Hij slaat de snaren van zijn gitaar aan en de zanggroep die hij De Schorre Kelen noemt, zingt samen met alle aanwezigen over Thea, en de souplesse waarmee ze nog steeds leiding geeft aan het aquajoggen. ‘Ze is als een goudvis die zwemt in een kom. Begon eerst als broekie, maar slaat nu de trom.’, zo klinkt het in De Wedert.



Een



Bereikt



Aquajogging



Na het 30 jarig jubileum Aquajoggen en een huldiging van Thea hebben we nu weer een 25 jarig jubileumlid bij het Aquajoggen

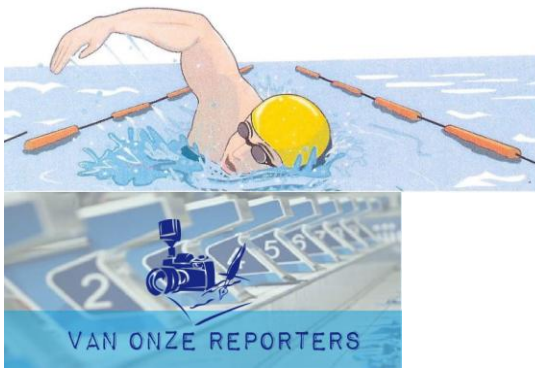
Dianne Horsten was afgelopen seizoen 25 jaar bij het aqua-joggen.

We hebben dit 3 juli gevierd onder het genot van koffie/thee met een lekker stukje gebak.

Ze werd ook nog verrast met een bosje bloemen en een bokaal met inscriptie.

Dianne, proficiat namens zwemvereniging Tempo en we hopen dat je nog vele jaren bij het aqua-joggen actief kunt zijn.





wedstrijdzwemmen

Onze wedstrijdploeg is zoals wij al in de Mei Sopper publiceerde met een 18^e plaats als eindstand in de A klasse het komend seizoen gedegradeerd naar de B klasse. En niet zoals op onze website vermeld staat, uitkomend in de C4 klasse. Maar los van deze opmerking verandert met de degradatie van A naar de B klasse er niet zoveel met betrekking tot de ontmoetingen in competitie verband want ook in het komend seizoen treffen onze wedstrijdzwemmers verenigingen die ingedeeld zijn in de A klasse evenals het verleden seizoen.

Alleen de zwemtijden van onze wedstrijdzwemmers worden vertaald naar de B klasse dat is het enigste verschil.

De competitie indeling bij onze zwembond KNZB zit een beetje ingewikkeld in elkaar. Bij zwemontmoetingen in competitie verband kunnen verenigingen die uitkomen in een andere klasse toch onderling zwemmen tegen verenigingen die ingedeeld zijn in een lager of hogere klassen.

Zo zwemmen onze wedstrijdzwemmers ook het komend seizoen tegen verenigingen die uitkomen in de A klasse.

De eerste ontmoeting vindt plaats op zondag 1 oktober in Veldhoven.

Zwemcompetitie 1

Hieronimus2(A)

VZ&PC Tempo (B)

VZV Njord (A)

Z&PC Zegenwerp (A)

De tijden van de drie verenigingen die uitkomen in de A klasse regio zuid worden in deze klasse genoteerd.

De tijden van Tempo worden genoteerd in de B klasse regio zuid.

Vervolgens worden alle regio's per klasse samengevoegd en vertaald in de Landelijke Klasse.





VAN ONZE REPORTERS

wedstrijdzwemmen

Ook in de B klasse komt Tempo vele bekende zwemverenigingen tegen die ze ook vele malen als tegenstander hebben gehad.

Indeling Klasse B regio Zuid

De Marlijn
 Tempo
 De Biesboszwemmers
 De Krabben
 De Treffers
 DZT
 Hydra
 Nautilus
 Aegir
 Merlet
 DBD
 Lutra
 MZ&PC
 Nederweert
 Noord Limburg



Nationale
 Zwemcompetitie

Laten wij hopen dat er dit seizoen bij iedere competitie treffen zoveel mogelijk met voltallige deelnemers aanwezig zijn want dan worden er mindere vervangende tijden genoteerd. Dit was namelijk het vorige seizoen het probleem met degradatie tot gevolg. Het kan altijd een keer gebeuren dat je verhinderd bent, maar probeer dit te vermijden. De wedstrijden van de KNZB Nationale Zwemcompetitie de “Regio Zuid Competitie” zijn voor Tempo de belangrijkste wedstrijden. Alleen met een compleet wedstrijdteam kunnen we de doelstellingen halen die voor deze competities zijn vastgesteld namelijk weer terug naar de A Klasse daar waar we thuis horen. Als je een keer niet kan, laat het dan zo vroeg mogelijk weten.

| | | |
|------------------------------------|------------------|------------------|
| Zet deze data alvast in je agenda: | Zwemcompetitie 1 | 1 oktober 2023 |
| | Zwemcompetitie 2 | 12 november 2023 |
| | Zwemcompetitie 3 | 27 januari 2024 |
| | Zwemcompetitie 4 | 10 maart 2024 |



wedstrijdzwemmen



VALKENSWAARD - Zwemvereniging Tempo organiseerde op zaterdag 27 en zondag 28 mei de 24 uren zwemmarathon in ons eigen zwembad de Wedert. Deze marathon wordt ieder jaar gezwommen door 4 verenigingen: Zegenwerp uit Sint-Michelgestel, Nautilus uit Veghel, Argo uit Sint-Oedenrode en natuurlijk zwemvereniging Tempo.

Het is de eerste maal dat deze marathon in de Wedert werd gehouden. Deze 24 uren marathon vond altijd in Sint-Oedenrode plaats en werd georganiseerd door Argo, maar door omstandigheden kreeg deze vereniging het dit jaar niet voor elkaar. Samen met de gemeente Valkenswaard en de andere verenigingen is het gelukt om deze marathon naar Valkenswaard te halen.

Wat houdt een 24 uren marathon in?

De 24 uren marathon houdt in dat door elke vereniging met 12 zwemmers wordt gezwommen, 6 dames en 6 heren in de leeftijd 13 jaar en ouder. Zij worden opgedeeld in groepjes van 3 zwemmers, 2x 3 dames en 2x 3 heren. Deze groepjes gaan de eerste 20 uur, een uur 50m zwemmen in estafettevorm, na dit uur hebben ze 3 uur de tijd om te rusten, eten enz. Het doel van deze marathon is om een zo groot mogelijke afstand af te leggen binnen 24 uur. En de andere verenigingen te verslaan. Dus het is een hele uitdaging om deze marathon uit te zwemmen, zeker als je bedenkt dat de zwemmers moeten presteren terwijl ze normaal gesproken in bed zouden liggen.



wedstrijdzwemmen

U moet zich realiseren dat het organiseren van een dergelijk evenement gepaard gaat door het inzetten van een grote groep vrijwilligers. Want zonder deze vrijwilligers die ook 24 uur aan het werk zijn om alles in goede banen te leiden zou er geen Marathon zijn.

Ploeg Tempo

De Marathon ploeg van Tempo bestond dit jaar uit een enthousiaste groep zwemmers en reservezwemmers namelijk: Lieke, Ilona, Danique, Lieke, Celine, Evi, Jessie, Luuk, Daan, Jelte, Jelle, Siem, Stijn, Guy, Djep.

De aanvang van de marathon was op zaterdagavond 20.00 uur en eindigde op zondagavond 20.00 uur. Het zwembad was dus de gehele 24 uur open en dus ook voor het publiek.

Uitslag 24 uren Marathon.

| | | |
|----------------|-----------|--------|
| 1 ^e | Zegenwerp | 134800 |
| 2 ^e | Tempo | 122200 |
| 3 ^e | Nautilus | 12150 |
| 4 ^e | EOZC/Argo | 111650 |





KNZB Minioren ClubMeet Circuit

Ook de Minioren ClubMeet gaat weer van start voor de jongste zwemmers onder ons.

Maar wat is dat?

De Minioren ClubMeet (MCM) is in de eerste plaats een echte teamwedstrijd voor de Minioren! Dat kenmerkt zich door een leuk en gevarieerd programma met estafettes! De organisatie kan er ook een echte feestelijke wedstrijd van maken door op basis van een thema prijzen beschikbaar te stellen.

Opzet

- De Minioren ClubMeet is bij uitstek geschikt voor alle jeugdleden tot ± 12 jaar van de vereniging met een startvergunning.

Een team dat deelneemt bestaat uit 1 tot 16 teamleden (jongens en meisjes); de verdeling is naar eigen inzicht. Iedere vereniging met minioren zwemmers kan daarom deelnemen.

Bepalingen 2023-2024

Wijzigingsoverzicht t.o.v. seizoen 2022-2023

- De voorrondes gaan vervallen ten gunste van het Minioren Circuit. De Minioren Minioren Clubmeet (MCM) wordt daarmee een eendaagse wedstrijd in het weekend van 3-4 feb. 2024.
- De Regio Werkgroepen Zwemmen bepalen hoeveel en waar de Minioren Clubmeet's in hun regio plaatsvinden.

Leeftijdscategorieën

- | | Meisjes | Jongens | Mixed |
|--------|------------------|------------------|-------------------|
| • MCM: | Minioren 2, 3, 4 | Minioren 2, 3, 4 | Minioren 2, 3, 4 |
| | Minioren 4, 5 | Minioren 4, 5, 6 | Minioren 4, 5, 6j |



Programma

| | Afstand | Slag | geslacht | Categorie |
|----|-----------------|------------|----------|------------------|
| 1 | 4x50m | vrije slag | gemengd | minioren 2, 3, 4 |
| 2 | 50m | vrije slag | meisjes | minioren 4, 5 |
| 3 | 50m | vrije slag | jongens | minioren 4, 5, 6 |
| 4 | 50m | rugslag | meisjes | minioren 2, 3, 4 |
| 5 | 50m | rugslag | jongens | minioren 2, 3, 4 |
| 6 | 100m | wisselslag | meisjes | minioren 4, 5 |
| 7 | 100m | wisselslag | jongens | minioren 4, 5, 6 |
| | Pauze | | | |
| 8 | 50m | schoolslag | meisjes | minioren 2, 3, 4 |
| 9 | 50m | schoolslag | jongens | minioren 2, 3, 4 |
| 10 | 50m | rugslag | meisjes | minioren 4, 5 |
| 11 | 50m | rugslag | jongens | minioren 4, 5, 6 |
| 12 | 50m | vrije slag | meisjes | minioren 2, 3, 4 |
| 13 | 50m | vrije slag | jongens | minioren 2, 3, 4 |
| 14 | 4x50m | vrije slag | gemengd | minioren 4, 5, 6 |
| | Prijsuitreiking | | | |

De eerste Minoren wedstrijd is op zondag 8 oktober te Deurne.
Deelnemende zwemverenigingen:

zo 08-10-2023

DZT 62

De Wiemel, Deurne

Arethusa

Argo

Budel

DZT 62

Hydra

Merlet

Neptunus

Nuenen

Tempo

Tiamat

V.Z.V. Njord

Z&PC Zegenwerp

Zeester-Meerval





Recreatiefzwemmen

Voorstelronde Recreatief: Jack (jr) Spoorenberg

Ondertussen sta ik al meer dan 7 jaar langs de rand van het zwembad. Op dit moment verzorg ik samen met Aranka de recreatieve lessen op de maandag. Iedere week proberen we hier een leuke (maar zeker ook leerzame) les neer te zetten. Daarnaast ben ik sinds een aantal jaar actief in de recreatieve commissie. Mijn hoofdtaak ligt vooral bij het maken van de jaarplanning (ons trainingsschema) en het beoordelen op/organiseren van de diverse afzwemdagen voor de snorkel/survival diploma's. In het dagelijks leven studeer ik Computer Science and Engineering aan de Technische Universiteit van Eindhoven. In mijn keuzeruimte volg ik de lerarenopleiding. Daarom sta ik daarnaast een aantal dagen in de week voor de klas in de bovenbouw van het VWO op Het College Weert, sinds dit schooljaar geheel zelfstandig. Via deze weg wil ik iedereen een sportief en gezellig seizoen wensen!



YIPPEE!
YIPPEE!
YIPPEE!

Hallo allemaal,

De zomer vakantie is weer bijna voorbij, hopelijk hebben jullie weer zin om komend seizoen weer te komen zwemmen. Hierbij alvast een datalijst, noteer ze goed zodat je goed op de hoogte bent van de lessen.

Hierbij een aantal belangrijke datums:

| | |
|------------------------------|--|
| Ma 28 aug. | Eerste zwemles. |
| 1, 4 & 5 sept. | Snorkelen, eigen snorkelpullen meenemen. |
| 24 sept. | Zondagmiddag uurtje. |
| 11, 12 & 13 sept. | Zwemmend redden. |
| 25, 26 & 27 sept. | Brevet zwemmen. |
| 2, 3 & 6 okt. | Snorkelen, eigen snorkelpullen meenemen. |
| 9, 10 & 13 okt. | Survallen, kleding meenemen (zie hieronder de eisen). |
| 16 t/m 20 okt. | Herfst vakantie, zwemles gaat door met leuke activiteiten. |

Survival 1: lange spijkerbroek. Shirt of blouse met lang mouw en schoenen.

Survival 2: lange broek, shirt of blouse met lange mouw, regenjas en schoenen.

Survival 3: Lange broek, shirt of blouse met lange mouw, trui, regenjas en schoenen.



Elementairzwemmen

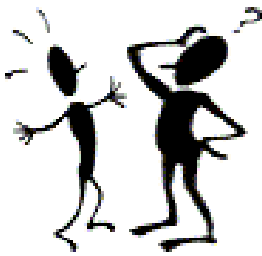
Diplomazwemmen 9 juli

Het is alweer een hele tijd geleden maar op zondag 9 juli zijn onze zwemmers weer opgegaan voor hun diploma. Het was weer een groot feest. Alle kinderen hadden de afgelopen periode goed geoefend en dat was te zien! Ze hebben allemaal hun beste beentje voor gezet, met als resultaat dat we weer een hoop diploma's uit hebben mogen geven.

21 kinderen hebben A gehaald
 15 kinderen hebben B gehaald
 9 kinderen hebben C gehaald

Allemaal van harte gefeliciteerd!!





Zomaar...

Ieder mens begint zijn leven in water. We ‘zwemmen’ al in de buik van onze moeders. Sommigen van ons komen daarna niet meer verder dan bommetje in een tropisch zwemparadijs. Anderen schoppen het tot Olympisch zwemkampioen. Zwemmen is gezond en geschikt voor zo ongeveer iedereen. Het is een van de meest beoefende sporten. 95 procent van de Nederlandse kinderen heeft ten minste één zwemdiploma. Dat is handig, met zoveel water in de directe omgeving. Maar zwemmen moet wel onderhouden worden want Kinderen met een zwemdiploma die niet geregeld zwemmen, verliezen het snel. Dat is uit onderzoek is vastgesteld. Het is volgens dit onderzoek voor het eerst dat is onderzocht hoelang kinderen het zwemmen vaardig blijven en hoe zij en hun ouders dat zelf inschatten. En dit gaat sneller als men denkt.

Daarom moet men regelmatig gaan zwemmen want zwemmen is een gezonde activiteit Als je houdt van zwemmen, dan kan het misschien een leuke uitdaging zijn om mee te doen met een zwem-4-daagse. Een zwem-4-daagse is voor jong en oud, en dus voor iedereen die houdt van een leuke uitdaging. Als je graag aan zo’n zwemvierdaagse mee doet dan kan dat want ieder jaar weer organiseert stichting WATEM in ons zwembad een zwemvierdaagse.

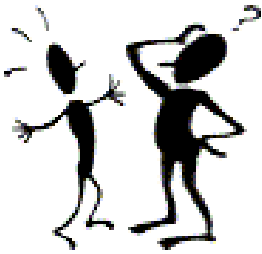
Wij vertellen graag alles over zwemmen en wat zwemmen is.

Zwemmen is meer dan baantjes trekken in een 25-meter bad. Denk ook eens aan de volgende zwemsporten:

- wedstrijdzwemmen
- waterpolo
- synchroonzwemmen
- schoonspringen
- openwaterzwemmen
- onderwaterhockey
- Zwembaden organiseren bovendien ook allerlei andere activiteiten naast de beroemde baantjes en de zwemlessen voor kinderen. Bijvoorbeeld aquajoggen, aquafietsen en aquarobics. Ook deze sporten zijn overigens goed voor de gezondheid.

Zwem je (buik)vet er af

Elke cel heeft tussen de 200 en 2000 kleine energiegenerators die je energieniveau bepalen. Deze energiegenerators (mitochondria) bepalen voor een groot deel ook je gewicht. Als je een paar kilo’s vet wilt verliezen, wil je zoveel mogelijk energiegenerators aan het werk zetten om je...



Zomaar....

Beweging en voeding voor zwemmers

Beweging en sport staan beide in verband met voeding. Vooral voor personen die veelvuldig sporten is een goede en goed afgestemde voeding erg van...

Zwemmen ideaal voor gewichtsverlies

Gewicht verliezen doe je door gezond te eten en veel te bewegen, maar dat laatste is niet altijd even makkelijk. Wanneer je met overgewicht kampt, is sporten vaak niet de meest aangename bezigheid: je gaat snel zweten, je houdt niet erg lang vol en nadien doen je spieren en gewrichten pijn...

Zwemmen, waarom is het een gezonde sport?

Veel mensen zijn dol op zwemmen en er wordt ook vaak gezegd dat het een gezonde sport is, maar waarom is het zo gezond? Bij het zwemmen verbrand je erg snel veel calorieën, je kunt ook je conditie verbeteren en je maakt tijdens het zwemmen je spieren erg soepel. Als je last hebt van...

Zwemmen met kleding

Zwemmen is een leuke sport, je kunt deelnemen aan wedstrijden, maar je kunt ook voor je hobby gaan zwemmen. Kinderen halen eerst een zwemdiploma op school en dan kunnen zij ook vrij zwemmen bijvoorbeeld op vakantie. Je weet dan namelijk dat de kinderen goed kunnen zwemmen en zichzelf kunnen redden als ze per ongeluk in het water terecht komen...

Zwemmen en uithoudingsvermogen

Zwemmen is goed voor je uithoudingsvermogen

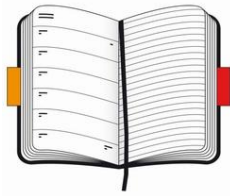
Ben je een echte waterliefhebber? Dan kun je er nu voor kiezen om te zwemmen. Het is een leuke bezigheid en je kunt hier veel mee bereiken. Zwemmen is goed voor je lichamelijke conditie, maar het is tevens een prima bezigheid om iets anders te doen dan gamen..

Zwemmen voor alle leeftijden

Steeds meer ouderen kiezen voor de sport zwemmen. Bewegen in het water gaat vaak een stuk gemakkelijker. Ze vinden het heerlijk om in het water te zijn en daarnaast is het goed voor hun lichaam. Je blijft in beweging, je conditie gaat er op vooruit en het heeft een grote invloed op je conditie.

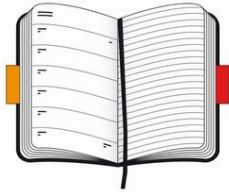
Daarom hanteren wij de slogan:

“Een leven lang zwemmen begint bij TEMPO



Verenigings Activiteiten September 2023

| Datum | | Activiteit | Wie | Waar |
|-------|----|--|-----------------------|-----------------------|
| Vr | 1 | Snorkelen | recreatief | Zelf spullen meenemen |
| Za | 2 | | | |
| Zo | 3 | | | |
| Ma | 4 | Snorkelen | recreatief | Zelf spullen meenemen |
| Di | 5 | Snorkelen | recreatief | Zelf spullen meenemen |
| Wo | 6 | | | |
| Do | 7 | | | |
| Vr | 8 | | | |
| Za | 9 | | | |
| Zo | 10 | | | |
| Ma | 11 | reddendzwemmen | recreatief | |
| Di | 12 | reddendzwemmen | recreatief | |
| Wo | 13 | reddendzwemmen | recreatief | |
| Do | 14 | | | |
| Vr | 15 | | | |
| Za | 16 | | | |
| Zo | 17 | | | |
| Ma | 18 | | | |
| Di | 19 | | | |
| Wo | 20 | | | |
| Do | 21 | | | |
| Vr | 22 | | | |
| Za | 23 | | | |
| Zo | 24 | Zuidelijke Kring Masters deel 4 Zondagmiddag uurtje | Masters Recreatief | Roermond Wedert |
| Ma | 25 | Brevetzwemmen | recreatief | |
| Di | 26 | Brevetzwemmen | recreatief | |
| Wo | 27 | Brevetzwemmen | recreatief | |
| Do | 28 | | | |
| Vr | 29 | | | |
| Za | 30 | | | |



Verenigings Activiteiten Oktober 2023

| Datum | | Activiteit | Wie | Waar |
|-------|----|------------------------|------------|-----------------------|
| Zo | 1 | Zwemcompetitie 1 | wedstrijd | Veldhoven |
| Ma | 2 | Snorkelen | Recreatief | Zelf spullen meenemen |
| Di | 3 | Snorkelen | Recreatief | Zelf spullen meenemen |
| Wo | 4 | | | |
| Do | 5 | | | |
| Vr | 6 | Snorkelen | Recreatief | Zelf spullen meenemen |
| Za | 7 | | | |
| Zo | 8 | Minoren Circuit deel 1 | Wedstrijd | Deurne |
| Ma | 9 | Survivalen | Recreatief | |
| Di | 10 | Survivalen | Recreatief | |
| Wo | 11 | | | |
| Do | 12 | | | |
| Vr | 13 | Survivalen | Recreatief | |
| Za | 14 | | | |
| Zo | 15 | | | |
| Ma | 16 | Herfstvakantie | Allen | |
| Di | 17 | Herfstvakantie | Allen | |
| Wo | 18 | Herfstvakantie | Allen | |
| Do | 19 | Herfstvakantie | Allen | |
| Vr | 20 | Herfstvakantie | Allen | |
| Za | 21 | | | |
| Zo | 22 | | | |
| Ma | 23 | | | |
| Di | 24 | | | |
| Wo | 25 | | | |
| Do | 26 | | | |
| Vr | 27 | | | |
| Za | 28 | | | |
| Zo | 29 | | | |
| Ma | 30 | | | |
| Di | 31 | | | |

Opmerking : Tijdens de Herfstvakantie gaan de zwemlessen en trainingen door.



Verjaardagen

In het kader van de Europese privacy wetgeving heeft het bestuur besloten geen nieuwe leden en verjaardagen van onze Tempo leden niet meer met naam te publiceren in de Sopper .

Alle Tempo leden die verjaardag vieren in de maanden mei en juni een hartelijk



Nieuwe Leden

Wij wensen alle nieuwelingen bij onze vereniging een hartelijk en prettig.





Informatie wedstrijdzwemmen

Mag tijdens wedstrijden gebruik worden gemaakt van een neusklem?

Bij koprolkeerpunten draait een zwemmer in het water waardoor een zwemmer zijn/haar neusholte moet afsluiten om te voorkomen dat er water inloopt. Normaal gesproken doe je dat door de achterkant van je tong tegen je verhemelte te drukken en zo je keelholte af te sluiten. Door de luchtdruk in je neusholte kan er dan tijdens het draaien geen water instromen. Sommige zwemmers kunnen dit niet. Bij hen loopt er bijna altijd water in de neus wat een vervelende irritatie geeft. Vooral als het water hoog in de neusholte terecht komt en daar bij sommige zwemmers voor een stekende hoofdpijn zorgt. Het water dat in je neus zit, loopt ook weer heel slecht je neusholte uit. Heel vervelend. Dit is dus een soort van "foute" ademtechniek wat maar weinig te maken heeft met het zwemmen zelf, maar wat wel een gezondheidsprobleem kan opleveren. Daarom is besloten dat een neusklem mag. Overigens kan je natuurlijk ook neusproppen gebruiken. Dit is volkomen vergelijkbaar met oorproppen die ook veel zwemmers gebruiken om oorinfecties te voorkomen; bv. door geperforeerde trommelvlieszen. Oorproppen zijn daarom om dezelfde reden ook toegestaan. Uiteraard geldt dat als je het niet nodig hebt, je het ook niet moet of hoeft te gebruiken. Het levert geen enkel voor- of nadeel op voor je zwemprestaties, tenzij je neusholte volloopt en je in je gedachten daarmee bezig bent ipv met hard zwemmen. En juist omdat het geen enkel voor of nadeel oplevert, wordt het toegestaan.

INFORMATIE OVER MENTALE BEGELEIDING

Bedenk dat de mens een totaliteit is: je kunt lichaam en geest niet scheiden. In de praktijk betekent dit dat je nooit alleen fysieke factoren traint, je hebt ook te maken met de psychische factor. Zo worden de meeste trainingsmethoden vanuit de fysiologie benaderd. We trainen het uithoudingsvermogen, we trainen kracht enz., maar vergeten daarbij vaak onze pupillen te motiveren, bv. door het hoe en waarom van de opdracht uit te leggen.

Positief denken.

Beïnvloed hun denken door hun gedachten positief te richten: Benader bv. de verwachtingen van het wedstrijdresultaat positief, wijs vooral op sterke punten zoals: goed getraind, goede techniek, goede trainingstijden enz.

Goalsetting

Het stellen van doelen is een belangrijk onderdeel van de mentale begeleiding. Zorg er o.a. voor dat de doelen die je stelt aantrekkelijk zijn en haalbaar. D.w.z. binnen de mogelijkheden van de pupillen. Betrek je pupillen bij het bepalen van die doelstellingen. Een voorwaarde voor goede mentale begeleiding is dat de coach goed geïnformeerd moet zijn over zijn pupillen. Ook hier: verzamel informatie. Hoe? Door goed te observeren en te luisteren. Het is ook goed als een trainer regelmatig individuele gesprekken met zijn pupil heeft.



1. Stiftvlekken uit kleding met melk

Bijna alle stiftvlekken in kleren krijg je eruit door er met melk op te deppen.

2. Citroen trekt stiftvlek uit kleding

Als je stift in je kleding krijgt doe er citroen op en doe het kleding stuk daarna in de wasmachine. Citroen is zuur en trekt de stiftvlek uit het kledingstuk.

3. Stiftvlekken weg met Aceton

Dep de vlekken met watjes met veel nagel remover. Niet wrijven.

4. Stift van de muur met chloor

Een mooie tekening met stift op de muur (Stucwerk) met een beetje chloor. Chloor laat wel een gele waas na, dus schilderen maar weer.

5. Stift van gladde objecten met haarlak

Viltstift op ramen, gladdemuren en tegels kunt u verwijderen door middel van haarlak.

6. Vetvlekken verwijderen met wasbenzine

Vetvlek natmaken met wasbenzine, op normale temperatuur wassen in de wasmachine en de vlek is er zeker uit. Ook voor oude vetvlekken.

7. Vlek van vet in kleding? Tandpasta

Smeer tandpasta op de vlek in de kleding en alles goed in laten drogen. Als het droog is met koud water weg halen. In de wasmachine meewassen en weg is de vetvlek.

8. Droogshampoo en dreft

Heb je een vetvlek op je lievelingstshirt? Spuit er dan droogshampo op en een beetje dreft!

9. Vetvlekken verwijderen met pindakaas

Op verschillende stoffen geprobeerd en werkt bij alles!! super goede hack!!!!

10. Maïzena absorbeert vet

Maïzena erop doen, 15 -20 minuten erop laten zitten zodat de maïzena de vetvlek kan absorberen , dan met de stofzuiger opzuigen.

11. Vetvlekken verwijderen uit kleding

Vet en jus vlekken: Nat maken en bestrooien met talkpoeder. Een nacht in laten trekken en in de wasmachine wassen. Helpt ook met oude vlekken.

12. Citroen en zout

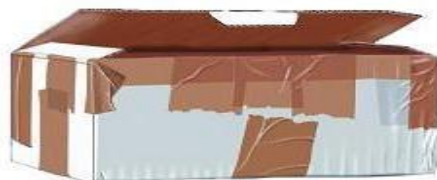
Staan te bakken en vetvlekken op je kleding? Doe er citroensap overheen en daarna een flinke lading zout. Vet trekt direct in het zout. Even laten intrekken, zout eraf slaan en weg is de vlek.

13. Afwasmiddel

Vet vlekken verdwijnen als je de vlek gelijk nadat je hebt gemorst insmeert met afwasmiddel, daarna op de normale manier wassen in de machine.

Vit de oude doos

De Tijd Van Toen



Enthousiaste sporters tijdens Regionale Spelen Valkenswaard

Zaterdagochtend 25 september gingen onder een stralende septemberzon de Special Olympics Regionale Spelen (SORS) 2010 voor de regio Noord-Brabant en Zeeland, van start op de atletiekbaan van AVV in sportpark Den Dries in Valkenswaard. De officiële openingsceremonie begon met een parade van de deelnemers aan de zes takken van sport: atletiek, hockey, tennis, voetbal, wielrennen en zwemmen. De ceremonie werd muzikaal opgeluisterd door Harmonie De Dommelecho. Burgemeester A. Ederveen verwelkomde namens de gemeente alle aanwezigen in Valkenswaard. De heer M. van Bottenburg, voerde als bestuurslid het woord namens Special Olympics Nederland en vermeldde dat het op 25 september Eunice Kennedy-Schraver Day is: een dag ter herinnering aan de oprichtster van de Special Olympics.

Lopers van Torch Run Nederland brachten de Special Olympics vlam (Flame of Hope) het stadion binnen. Zij werden vergezeld door vier Valkenswaardse SORS-deelnemers: Daniëlle Mientjes en Oscar Sweere van Kansplus zwemclub De Dolfijnen en Maikel en Jeffrey Box van het G-team van SV Valkenswaard.

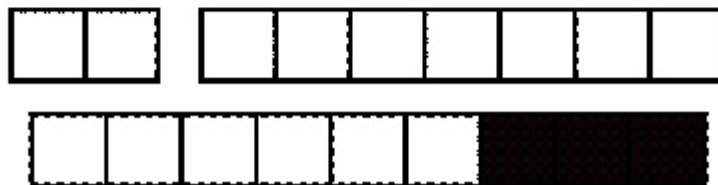
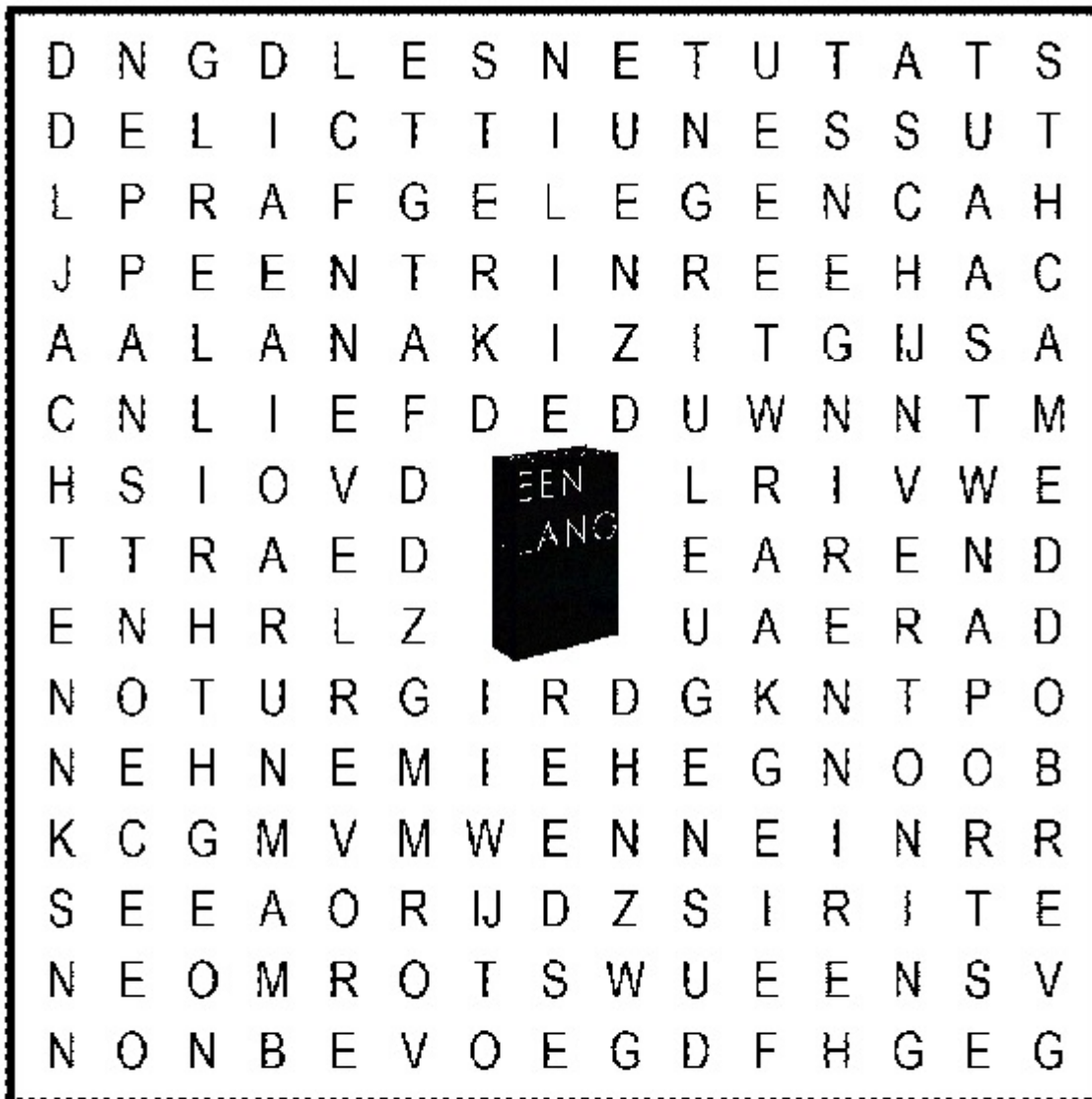


Zij hesen samen met burgemeester Ederveen de vlaggen, spraken vervolgens de Special Olympics eed uit en ontstaken tot slot de vlam. Daarna gingen de sportwedstrijden van start. Zo'n 300 sporters met een verstandelijke handicap zetten in Valkenswaard hun beste beentje voor en namen met groot enthousiasme deel aan de ochtend- en middagwedstrijden. Daarnaast konden mensen uit de doelgroep gratis deelnemen aan twee demonstratiesporten: skeeleren en tafeltennis. Er was ook een cultureel randprogramma, met onder meer ludiek straattheater van Serpentine Entertainment en optredens van The Friday Night Specials, een Valkenswaardse dansgroep bestaande uit mensen met een verstandelijke beperking. Bij de sluitingsceremonie keek wethouder van sportzaken M. Bax tevreden terug op een "fantastische dag". De Valkenswaardse zanger Coen van Och en Serpentine sloten, samen met het publiek, zingend en swingend dit bijzondere evenement af.



1. Wist je dat **-89,2 °C** de **laagste** buitentemperatuur ooit gemeten is?
2. Wist je dat **57,7 °C** de **hoogste** buitentemperatuur ooit gemeten is?
3. Wist je dat alleen vrouwelijke muggen steken?
4. Wist je dat als je een goudvis in een donkere kamer opsluit, hij wit wordt?
5. Wist je dat als je je rechteroog sluit nooit over je rechterschouder kunt kijken?
6. Wist je dat Coca-Cola oorspronkelijk **groen** was?
7. Wist je dat dat de meeste vrouwen het vaak kouder hebben dan mannen?
8. Wist je dat dat een varken fysiek niet in staat is om naar de lucht te kijken?
9. Wist je dat dat net zoals de vingerafdruk ook de tongafdruk bij ieder mens uniek is?
10. Wist je dat de **aansteker** al werd uitgevonden voor de lucifers?
11. Wist je dat de gemiddelde chauffeur **15.250 keer toeterd** in zijn leven
12. Wist je dat de hoogste golf ooit gemeten 64 meter boven de zeespiegel uit kwam
13. Wist je dat de langste hartstilstand die iemand overleefde **4 uur** duurde
14. Wist je dat de Nijl de langste rivier ter wereld is?
15. Wist je dat de omtrek van de aarde wel 40.000 kilometer is?
16. Wist je dat de oudste boom ter wereld meer dan **4700 jaar oud** is?
17. Wist je dat de sterkste spier van het menselijk lichaam de tong is?
18. Wist je dat de strepen van een zebra voor verkoeling zorgen?
19. Wist je dat de totale lengte van je bloedvaten wel 100.000 kilometer is?
20. Wist je dat de zon vlammen uitstoot van 20 tot 50 miljoen graden?

Puzzelen



De woorden zitten horizontaal, verticaal, diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar ook overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

AFGELEGEN
APRIL
AREND
BOEK
BRIEF
CAST
DEERNE
DELICT
DEREN
DIENST
GEHEIMEN
GEMEEN
GIFT
HERINNERINGEN

JACHTEN
JALOEZIE
LEUGENS
LIEFDE
MACHT
ONBEVOEGD
ONTSNAPPEN
OVERLEVEN
REDDING
REEDS
REIS
RUZIE
SCHIJNVERTONING
SCHULD

SLANG
SNEEUWSTOR
STATUTE
STERK
STROP
THRILLE
TUSSEN
VERBOD
VORM
VRAGEN
WEEKEN
WRAAK





INTERSPORT[®]
VAN DEN BROEK

Eindhovenseweg 57 Valkenswaard tel. (040) 207 52 89
www.intersportvandenbroek.nl

SPORT TO THE PEOPLE

20 % Korting op alle Arena artikelen



10% Korting op alle overige artikelen op het gebied van zwemmen

Alles uiteraard op vertoon van de Tempokaart.

adminno

Postbus 615, 5550 AP Valkenswaard

Leenderweg 28, 5554 CL Valkenswaard

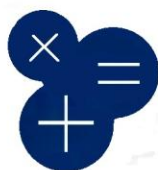
Nederland

+31 (0)40 8427221

info@adminno.nl

www.adminno.nl

**betrokken en dichtbij
inzicht en controle
vast laag maandbedrag**



administratie nieuwe stijl