



FALOS VZW, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Brussel, 02/246.52.55,

wim.verstraete@falos.be, jonathan.goetvinck@falos.be, frank.lenders@falos.be

www.falos.be

Maart 2011

Beste sportieveling,

De dagen worden alsmaar langer en de zonnestralen doen meer dan deugd. Het ideale weer om af te zakken naar onze nationale wandeldag op 20 maart in Wuustwezel.

In deze nieuwsbrief lees je volgende onderwerpen:

- [Nationale wandeldag](#)
- [Ethiek in de sport](#)
- [Inschrijvingen volleybalseizoen](#)
- [Sportnieuws uit een afdeling](#)
- [Europees jaar van het vrijwilligerswerk](#)
- [Nieuwsbrief provinciale sportdiensten](#)
- [Sportievelingen werken harder](#)

Sportverantwoordelijken en losse sportmedewerkers binnen de kwb-afdeling willen deze nieuwsbrief ontvangen? Geen probleem: stuur het juiste emailadres door naar magda.denotte@kwb.be.



Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Schrijf je dan uit door een mailtje naar magda.denotte@kwb.be.

Veel lees- en sportplezier!

Het "kwb in beweging"-team



Nationale wandeldag

Zondag 20 maart is het zover! De nationale kwb wandeldag gaat dit jaar door in de provincie Antwerpen, in Wuustwezel. Het betreft dit jaar een samenwerking tussen drie kwb-afdelingen, Gooreind, Wuustwezel en Loenhout.

 **k w b** 
gooreind wuustwezel loenhout

nationale kwb wandeldag

Napoleonwandeling
zondag 20 maart 2011



Parcours in het militair domein
en de Wuustwezelse bossen

afstanden: 6-8-12-17-25 km
vertrek tussen 8 en 15 u

Zaal De Ark
Achter d'Hoven 63
2990 Wuustwezel



www.7de.linie.re-enactment.groep



[Top](#)



Warm op en voorkom letsels

Gebruik deze cartoon op al je publicaties! <http://www.kwb.be/falos/downloads.html>

[Top](#)

Inschrijvingen volleybalseizoen

Het volleybalseizoen in onze provincies loopt stilaan op zijn einde. Dat wil zeggen dat de inschrijvingen voor het komende seizoen 2011-2012 stilaan moeten binnen komen. Hieronder vind je de uiterste inschrijvingsdata per provincie. Om de officiële inschrijvingsformulieren te ontvangen of voor meer info breng je Jonathan op de hoogte (jonathan.goetvinck@falos.be, 02/246 52 71).

Antwerpen: uiterste inschrijvingsdatum is **22 april 2011**

Oost-Vlaanderen: Denderland: uiterste inschrijvingsdatum is **1 mei 2011**

Waasland: uiterste inschrijvingsdatum is **15 juni 2011**

West-Vlaanderen: uiterste inschrijvingsdatum is **6 mei 2011**

Sportnieuws uit een afdeling: Volleybalteam verrast verlamde ploegmaat

MECHELEN - Volleybalclub Libertus hield in Parochiezaal De Brug in de Nekkerspoelstraat een actie om haar verlamde ploegmaker David De Cock een hart onder de riem te steken. Net geen twee jaar geleden, op 18 februari 2009, sloeg voor de jonge volleybalspeler David De Cock het noodlot toe. Een ongelukkige val van de trap had verstrekkende gevolgen. Na zes weken op intensieve te hebben gelegen, bleek de linkerhelft van zijn lichaam volledig verlamd te zijn.

Na twee jaar revalideren woont David weer thuis bij zijn vriendin Kelly Lelièvre. Hij verplaatst zich nu meestal met een rolstoel.

Omdat ze hun ploegmaker wilden steunen, organiseerden de leden van Libertus een pannenkoekenfestijn, waarvan de opbrengst naar David zou gaan. De actie werd tot het einde voor hem geheim gehouden. Enkel zijn vriendin Kelly was op de hoogte.



Luc Rombouts: 'David is en blijft deel uitmaken van onze ploeg. Elke training, elke wedstrijd, telkens er ook maar iets te doen is met Libertus, komt hij kijken. Wij hadden vernomen dat hij een nieuwe computer wilde kopen omdat hij nu zo vaak thuis is. We besloten hem financieel een beetje te helpen.'

Volgens Kelly is de volleybalclub voor David enorm belangrijk: 'Als ik thuiskom, staat hij meestal ongeduldig te wachten om naar het volleybal te gaan. Hij is vaak vermoeid, maar als het voor de ploeg is, kan hij veel. Hij kan bijvoorbeeld soms even stappen met een wandelstok, maar dat kost hem wel moeite. Wanneer hij naar de sporthal wil, is de afspraak dat zijn rolstoel niet mee mag. Voor hem is Libertus echt een positieve stimulans.'

Hechte familie

Chris Verhuyck is sinds enkele jaren clublid. Voor haar is Libertus één hechte familie: 'De club vindt vriendschap erg belangrijk. Voor ons gaat het om meer dan sporten alleen. Daarom is het voor ons zo belangrijk om er te zijn voor David.'

Vriendin Kelly kan dit alleen maar beamen: 'Ze behandelen David op dezelfde manier als vroeger en dat is voor hem heel belangrijk. Hij wil zeker niet betutteld worden. Libertus staat er gewoon altijd voor hem.'

In de keuken staat Chris Cremie druk pannenkoeken te bakken. Voor hem maakt David nog steeds deel uit van het team: 'Hij blijft voor altijd onze ploegmaat. We nemen hem dan ook overall mee naartoe. Na alles wat er gebeurd is, was het vandaag wel eens tijd dat hij in de bloemen werd gezet.'

Volleybalclub Libertus speelt met 2 mannen- en 2 vrouwenploegen mee in de Falos volleybalcompetitie van de provincie Antwerpen.

Website: www.kwb-libertus.be

[Top](#)



2011: Europees Jaar van het Vrijwilligerswerk

Het is exact 10 jaar geleden dat het Internationaal Jaar van de Vrijwilliger plaatsvond (2001 – Verenigde Naties). Daarom is 2011 het Europees Jaar van het Vrijwilligerswerk (EYV2011). Tijdens het EYV2011 zal er vooral gefocust worden op duurzame acties en initiatieven, zodat niet alleen de fundamenteen gebouwd worden voor een versterking van het vrijwilligerswerk in Europa, maar opdat er ook daadwerkelijk een geconsolideerd beleid zou komen. Elke lidstaat zal in 2011 onder begeleiding van de Europese Commissie een eigen nationaal programma uitbouwen.



Vrijwilligers maken het verschil.

Bron: www.eyv2011.be

[Top](#)



Nieuwsbrief provinciale sportdiensten

Wil je op de hoogte gehouden worden van alle sportactiviteiten uit je provincie? Schrijf je dan zeker in voor de provinciale nieuwsbrieven. Op onze website www.falos.be kan je per provincie ook doorklikken naar de website van de provinciale sportdiensten door op hun logo te klikken.

[Top](#)



Sportievelingen werken harder

Dat sporten gezond is, wist je al. Maar het blijkt je ook een boost te geven op je werk.

Bijna 80 procent van de werknemers is productiever op het werk door aan sport te doen, stelt Nederlands onderzoek vast. Meer dan de helft voelt zich fitter en een vijfde komt daardoor minder gespannen op kantoor toe. Een minderheid, 7 procent, zegt dat sporten hen daarentegen net lui maakt op het werk. De helft trekt zijn sportschoenen wel liever niet aan samen met de collega's. Veertig procent vindt samen sporten dan weer de ideale manier om zijn collega's beter te leren kennen.



Tips voor extra beweging op het werk:

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Ga met de fiets naar kantoor.
- Maak een wandeling tijdens de lunchpauze.
- Stel vragen persoonlijk aan het bureau van je collega's, niet via de telefoon of via e-mail.
- Kies niet voor een karaf water, haal liever glas per glas aan de waterkoeler.

Bron: www.jobat.be

[Top](#)