

# De Patrijspoot



PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Afgiftekantoor: Gent X  
P-922364



## Yachting Merelbeke



Driemaandelijks tijdschrift

Editie juni-juli-augustus 2018

Editie juli 2018 - n°3



Verantwoordelijke uitgever:

André OGIER

Achterdries 56/202

9050 Gentbrugge

# POOL<sub>4U</sub>

ZWEMBAD- EN VIJVERTECHNIEK



[www.pool4u.be](http://www.pool4u.be) / 050 71 30 02

# RAIN<sub>4U</sub>

BEREGENINGEN OP MAAT



[www.rain4u.be](http://www.rain4u.be) / 050 71 30 02

- Voorwoord André Ogiers
- Ballade voor Freddy en Christine Ray van Rieme
- Uit de reeks Kromme Kronieken Ray van Rieme
- 65+ toegelaten Tim Remaut
- One Bottle a day Mie Remaut-De Winter
- Getijtafels Rocco Lioi
- Kombuis Brigitte Adams
- Doopplechtigheden Ray van Rieme
- Seizoensopening Tim Remaut
- Rubriek Te Koop
- Bestuur Yachting Merelbeke
- Sponsors





# CPS BANK EN VERZEKERINGEN

*Voor service en vertrouwen één adres*



## Uw onafhankelijk makelaar!

(FSMA 10413 – 101400cB)

### Onze waarden :

- Familiebedrijf
- Persoonlijke aanpak
- Respect en vertrouwen
- Kwaliteit
- Correcte dienstverlening
- Onafhankelijk
- Professionalisme

---

**CPS verzekeringen – Fintro agent**

**Lindestraat 2**

**9090 Melle**

**Tel: 09 27 27 444**

**[www.cpsbankenverzekeringen.be](http://www.cpsbankenverzekeringen.be)**

**[info@cpsverzekeringen.be](mailto:info@cpsverzekeringen.be) - [cps@fintro.be](mailto:cps@fintro.be)**





Een ding mogen we zeggen... Het was een schitterende start van ons vaarseizoen!  
En een mooie viering van het 25-jarig bestaan van onze club.  
Mooie openingsreceptie met dank aan Ben voor de geslaagde inwijding.  
Leuke vaartocht (bedankt Johan voor de perfecte organisatie) en een meer dan geslaagd avondfeest in de Roskam.  
De grote opkomst deed veel plezier.

Voor wie zijn lidkaart, liber amicorum en 2 champagneglazen nog niet is komen afhalen in het clubhuis, het is de moment, ze liggen te wachten...

En ook niet te vergeten:

**"Er zijn nog champagneglazen 25 jaar YM verkrijgbaar bij Rocco".**

Mag zeker niet ontbreken aan boord.

Inmiddels zijn we al half juli en er werd al goed gevaren. Iedereen heeft zijn plaats ingenomen aan zijn steiger en er werd al flink gepoetst. Hier en daar moeten nog naamplaatjes geplaatst worden maar dat komt ook wel in orde. Wat die naamplaatjes betreft: deze mogen ook af en toe eens gepoetst worden (voor en achterkant) ... Sommige zijn groener dan het grasperk.

Maar er is nog meer werk aan de winkel.

De eerste elektrische kast is klaar voor de Gent-kant. De andere volgen nog voor de schoolvakantie.

**We kunnen jullie hulp goed gebruiken.** Binnenkort laten we weten wanneer we met de plaatsing gaan starten en rekenen op jullie om een hand toe te steken.

De 6 elektrische kasten moeten geplaatst worden, nieuwe stroomkabel en nieuwe waterleiding onder de steiger. Dus! Werk genoeg...

Waar ik ook nog even wil aan herinneren... Leden die een vraag hebben, een voorstel, of iets willen organiseren zijn steeds welkom op de bestuursvergadering om hun idee toe te lichten.

Graag vooraf een mailtje sturen naar [voorzitter@yachtingmerelbeke.be](mailto:voorzitter@yachtingmerelbeke.be)

Ik wens jullie een mooi vaarseizoen met veel zon en leuke vaartochten.

uw voorzitter



Leden die een vraag hebben, een voorstel of klacht wensen mede te delen aan het bestuur zijn steeds welkom op de bestuursvergadering...

Graag vooraf een mailtje sturen naar [voorzitter@yachtingmerelbeke.be](mailto:voorzitter@yachtingmerelbeke.be)

- Club BBQ 15 augustus 2018  
**verdere info via clubhuis of havenmeester**
- Lampionnentocht 15 september 2018
- Sluiting vaarseizoen 20 oktober 2018
- Algemene vergadering 16 november 2018
- Aankomst Sint Niklaas 24 november 2018
- Kersthappening 15 december 2018



DRUKKERIJ  
**verspecht.**

[www.verspecht.be](http://www.verspecht.be) • [info@verspecht.be](mailto:info@verspecht.be)

## Ballade voor Christine en Freddy

O waarde vrienden en vriendinnen,  
wij voeren een nieuw tijdperk binnen:  
André Ogiers staat nu aan 't roer,  
een man met spirit en bravour.

Dus voor het algemeen belang  
zit hij nu in de "overgang",  
liefst mag hij daar geen stress door krijgen  
om van "vapeurkes" nog te zwijgen;  
Want wie door tremor wordt gekweld  
wordt niet verloond met "bibbergeld".

Doch dank zij Freddy en Christine  
floreert de Club en bovendien  
ontlokte hun nalatenschap  
bewondering en handgeklap.

Het lukte hen, doorheen de tijden,  
zich een kwarteeuw te onderscheiden.  
Al 't mooie wat toen is gebeurd  
was meestal Freddy-aans gekleurd.

En onze Yachting kreeg van Tine  
veel liefde en adrenaline.  
't Is van André dus slim gezien  
dat hij ook koos voor een Christine.

Die naam blijft in de club geënt  
en Freddy is een monument,  
want net zoals de Schelde vloeibaar  
blijft zijn sarcasme onuitroeibaar.

Hun leven is nu aan 't vertragen  
doch Freddy zit nog steeds met vragen.  
'k Denk dat naast kok of parkopzichter  
hij nog een toekomst heeft als dichter.

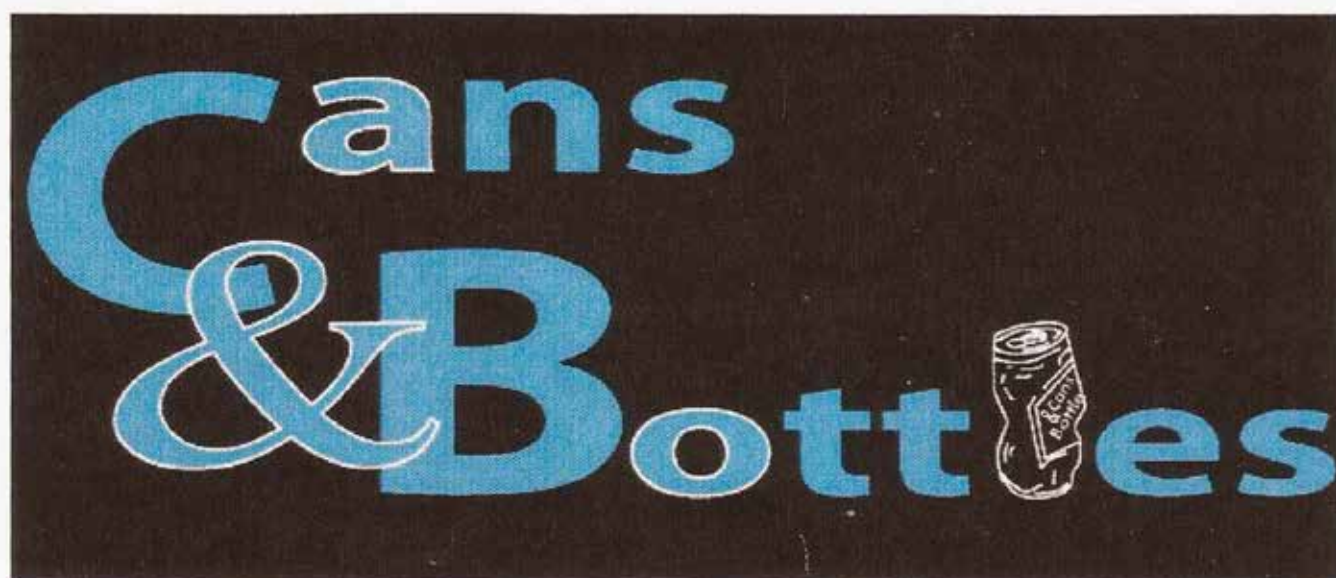
Nu gaven zij de fakkel door  
ontroerd maar met veel fierheid hoor,  
want zij behoren allebei  
tot onze **Eregalerij!**

Ray van Rieme



# ***Hubo***

**MERELBEKE  
GENT UZ  
ZELZATE**



**Cans & Bottles B.V.B.A.**

Rietveldstraat 22

9090 MELLE

GSM : 0478/441.445



Onlangs heb ik met een bevallige dame de vleselijke geneugten des levens gedeeld. 't Is te zeggen: wij hebben samen een lamsbout gegeten.

Reeds bij het opdienen genoot de karnivoor in ons copieus van het ravissant kruidenboeket dat de culinaire verwachting nog aanwakkerde.

Het lamsvlees, op zijn Grieks bereid, was samen met de voortreffelijke Retsina en de glimlachende tafeldame een voltreffer.

Het blijft merkwaardig dat "een lammetje bij een vlammetje" zo veelbelovend en romantisch kan zijn.

In mijn geval vooral veel-belovend want de overgang tussen **schapenbout** en **schattebout** bleef mij ontzegd. Ook mijn gloednieuw, grensverleggend Kim Yong-unkapsel had niet het gewenste succes.

Niet dramatisch, want vaak is het verlangen, naar iemand of iets, boeiender dan het bezit. Eens als bezit verworven is valt de chemie soms grotendeels weg.

Die wending is niet alleen op amoureuus- maar ook op materieel gebied van kracht.

Ik heb een paar steenrijke vrienden meegemaakt die, naar gelang hun imperium groeide, steeds minder lachten. Beiden zijn te vroeg gestorven...

Mijn volgend versje gaat over de kunst van gelukkig zijn:

Laat ons ter zake eens bekijken  
waarom Jan Makelaar niet lacht:  
hij kon een forse winst opstrijken,  
maar had een derde méér verwacht.

Doch Fons de Leurder met vier klanten  
danst nu uitbundig in het rond  
omdat hij, tussen oude kranten,  
een briefje van tien euro vond...

Natuurlijk moet men gezonde ambitie hebben doch de zone tussen ambitie en hebberigheid blijft een heikel mijnenveld.

Tot mijn grote opluchting heb ik het gevoel dat wij als Club de juiste balans gevonden hebben om maximaal van onze hobby te kunnen genieten. Zelfs zintuigelijk:  
Het is mooi varen als de vroege lentezon door de wolken priemt en het ruisende riet de ochtendstilte benadrukt. Als wij bovendien de Rietgors of de zeldzame Ortolaan horen componeren en de verfijnde lentegeuren mogen opsnuiven, laat de dag het beste vermoeden.

Maar dan daagt er vaak een te kitscherig Yacht achter ons op waarop het gedreun van Studio Brussel, met teveel decibels, onze vogelbelcanto doet verstommen.  
Zo worden wij er andermaal aan herinnerd dat in anno 2018 pure stilte niet meer wordt getolereerd

## Schipperswijsheid uit de reeks Kromme Kronieken



Alles gaat teloor, en met weerzin merken wij dat de fleurige bloemenmeisjes, die gedurende ruim een eeuw de wielwereld kleur gaven, uit de Vlaamse Klassiekers werden gebannen. Dus de enige tak van de wielersport die nog dopingvrij was moest wijken ter wille van een vals moraal.

Daar houdt het niet mee op want vanuit de Amerikaanse #MeToo beweging waaide nu ook het idee naar onze contreien over om het knuffelen te reglementeren.

Volgens een woordvoerster, misses Sourpuss, kan zelfs onze hartverwarmende nationale knuffel aanleiding geven tot afschuwelijke handtastelijkheden.

In Amerika is het aantal vrouwen met een knuffeltrauma niet meer te tellen. Bij ons spreekt men eerder van het Peacocksyndroom (doordenker).

Totale onzin natuurlijk, de knuffel is heilig: een gauwdief of een getaande medemens die een handtas steelt, dat is pas echte handtas-telijkheid!

Woordspelingen als deze zijn dus nuttig om verontwaardiging weg te lachen. Zelfs “groen lachen” helpt, desnoods “als een boer met kiespijn” of “als een hoer met liespijn” zoals men het in pooiermiddens zou formuleren.

Onze schippers houden niet alleen van het trainen van hun lachspieren maar ook van het stimuleren van hun smaakpapillen. Dit gebeurde onder meer op 25 maart door middel van een oester- en mosselfestijn dat ten zeerste in de smaak viel.

Bovenvermelde schelpdieren staan bekend voor hun afroditische eigenschappen en samen met de onmiskenbare schoonheid van onze Yachtingvrouwen hing er in onze haven plots een sfeer van zilte pikanterie . Met dank aan onder meer mosselmeester Freddy.

Tot mijn persoonlijk genoeg werd ik plots ook lokale prikkels gewaar die slechts op twee fenomenen kunnen wijzen: ofwel kreeg ik lentekriebels ofwel een blaasontsteking.

Het was een blaasontsteking.

Conclusie: vanaf een bepaalde ouderdom zijn “lentekriebels” dus hoogst onbetrouwbaar en kan een poging om een bevallige tafeldame het hof te maken als “ijlen” worden beschouwd.



## *Schipperswijsheid uit de reeks Kromme Kronieken*

Geen tijd voor zelfbeklag want in april volgen de festiviteiten zich in versneld tempo op met op 21 april de doop van 4 boten.

Uittredend voorzitter Christine vervulde op perfecte wijze haar taak als doopmeter en uw clubdichter, voor de gelegenheid door Tim gebrainwashed en vermomd als eminentie

(late roeping), mocht het spirituele gedeelte verzorgen.

(Mijn doopteksten vindt u elders in deze Patrijspoort terug.)



De start van het nieuwe vaarseizoen stond bol van de emoties, niet het minst door het beklijvend afscheid van Christine die haar voorzitterschap aan André doorgaf.

Een ander hoogtepunt was uiteraard het galamaal in “Salons Roskam” en de uitreiking van het fantastische “Liber Amicorum” waarmee voorzitter André zeer hoog scoorde.

Ondertussen zijn alle emoties opnieuw tot hun normale proporties herleid en draait alles terug rond pleziervaart in al haar facetten.

Opnieuw zijn onze kapiteins volop aan het bewijzen dat zij zeewaardig zijn en de nobele vaarkunst van “Anker tot Zog” beheersen.

Liefst op hun eigen Yacht want een kapitein zonder boot is even ongeloofwaardig als een Indiaan op een brommer.

Ray van Rieme





# LUXX

## PREMIUM BELGIAN GIN

WIJNHUIS BOLLAERT,  
Hundelgemsesteenweg 286  
9820 Merelbeke-Flora  
Tel 09/230 70 56  
Fax 09/ 231 93 02  
info@wijnhuisbollaert.be  
www.wijnhuisbollaert.be



### Gent-Selfwash

Nieuwevaart 1- 9000 Gent  
Open 24 uur / 24 uur - 7 dagen op 7  
mobile +32 489 606 802  
gentselfwash@gmail.com



### Ternat-Selfwash

Assesteenweg 123 - 1740 Ternat  
Open van 6h tot 23h - 7 dagen op 7  
mobile +32 495 348 354  
ternatselfwash@outlook.com





Wat doet een schipper zoal in zijn vrije tijd?

Voor te beginnen : gezond zijn.

Op de tweede plaats: niet meer werken.

Aangezien ik nu gezond ben en gepensioneerd kan ik er nog een aantal activiteiten bijnemen.

Af en toe moet ik eens iets doen voor Mie, mijn schipperse. Vooral als ze thuis is schiet haar al wel eens iets te binnen dat dan natuurlijk onmiddellijk moet uitgevoerd worden. Gelukkig is Mie nog druk aan het werk en heb ik 5 volle dagen per week waarop de vrijheid mij toelacht.

Ik maak een duidelijk onderscheid tussen zomer en winter, oftewel tussen de twee perioden dat Cleobulus IV in- of uit het water is. Cleobulus is een Grieks wijsgeer en hij is een zeer veeleisend individu die mijn zomermaanden beheerst. Ik ben dan ook dikwijls op mijn boot te vinden waar het altijd aangenaam toeven is. Gewoon al, er een beetje zitten maakt mij blij en als het kan varen we.

Maar ik doe gedurende het jaar nog wel een paar andere dingen, waardoor mijn dagen aangenaam gevuld zijn, en toch mijn gevoel van vrijheid niet beknot is.

Ik werk bijvoorbeeld veel in onze tuin. Alhoewel.....ik rij het gras af, rij rond met de strooikar, verticuteer, spuit tegen de insecten, enz.... Ik doe alle werkjes waar ik niet overdreven moe van word. Het onkruid wieden, de haag scheren en andere werkjes doet Mie....En ik vind dat ze dat zeer goed doet en nog lang mag blijven doen.

In de winter groeit het gras niet en kan ik dus ook mijn hersens een beetje laten werken.

Aldus heb ik al ettelijk cursussen gevolgd aan "Het Perspectief". Deze instelling aan de Henleykaai houdt zich bezig met volwassenenonderwijs.. Ons voorkeurmoment is dinsdagnamiddag van 13h30 tot 16h45. Je kan je dus voorstellen welke groep daar verschijnt. Allemaal exemplaren zoals ik. Gepensioneerd, vol goede wil, en met veel bewondering voor onze juffrouw Hilde die zich week na week geweldig inzet om ons toch iets bij te brengen. Op het einde van het semester krijgt zij het zelfs voor mekaar dat wij een examen afleggen, precies zoals in de goede oude tijd : examenstress inbegrepen. Het merendeel van ons krijgt zeer goede punten en wij gaan fier naar huis met een diploma. De laatste reeks die ik gevolgd heb was PHOTO ELEMENTS. Dit is een versie van Photoshop, maar dan voor eenvoudige geesten.

U moet begrijpen dat wij van de BC-generatie ( before computer) zijn en het spelen met de PC voor ons niet als "spelen" overkomt maar eerder betekent "diep nadenken". Wij proberen met een computer logisch naar een oplossing van een probleem te zoeken, en regel per regel. Wat blijkt echter: een computer denkt niet logisch maar chaotisch en niet regel per regel maar alle regels tegelijk.

Als ik dan thuis een beetje zit te oefenen op een i-pad kijkt onze kleinzoon terloops eens over mijn schouder mee en zegt: " maar Bompa toch, alle menu-functies zitten links bovenaan", iedereen weet dat toch. Diep beschaamd zeg ik dan tegen deze 8-jarige dat we eens met de boot of de Zodiac gaan varen, want daar heeft Bompa wel verstand van. Hij kijkt me dan met pretoogjes aan en zegt : "ik zal wel sturen".

Terug naar de Henleykaai nu. Dit laatste semester van 2017-2018 hebben wij al de derde module van PHOTO ELEMENTS afgewerkt. Uiteraard waren we geslaagd. Hilde mag fier zijn op ons.



PRIVAAT EN INDUSTRIE  
NIEUWBOUW & VERBOUWING

...

VERWARMING & ACCUMULATIE  
VLOERVERWARMING

...

ZONNEPANELEN - ZONNECOLLECTOREN

...

AIRCONDITIONING DAIKIN - WARMTEPOMPEN

...

BEVEILIGING & ALARMINSTALLATIES  
CAMERABEWAKING EN TOEGANGSCONTROLE  
(Erk.nr.Bin.Zak. : 20 1541 04)

...

VERLICHTING

...

DOMOTICA  
(Kwaliteitslabel domotica LUXOM)  
Dobiss installateur  
Gecertificeerd KNX-installateur

...

DATA -NETWERKEN

...

PARLEFONIE & VIDEOFONIE

...

CENTRALE STOFZUIGER

...

VENTILATIE

...

SANITAIRE INSTALLATIES

Wij zijn reeds 35 jaar actief in de sector.  
Samen met 12 werknemers staan wij borg voor een degelijke installatie,  
een uitstekende service en een klantvriendelijke samenwerking.

Met meer dan 3000 klanten kunnen wij U onze ervaring aanbieden  
voor jarenlang comfort en kwaliteit

Ronald Wille,  
Zaakvoerder.

Om de juffrouw en onszelf op iets zinniger dan “iets gaan drinken in de Karper” te trakteren staken we een boottocht naar Oudenaarde in elkaar. We hadden afgesproken om 8h15 in onze Yachthaven op 5/06/2018

Iedereen, die ingeschreven was, was op tijd.

Uiteraard waren ze benieuwd naar Cleobulus IV. De Linssen 45.0 AC kreeg lovende kritieken. We trokken dus welgemutst maar onder een grijze hemel de Schelde op richting Oudenaarde.

Na 1h15 vroegen we doorgang aan de sluis van Asper, die vlot openging en samen met een duwbak ging het schutten zeer vlug. Het was een vriendelijke en bekwame schipper achter ons.

Ook de sluis in Oudenaarde deden we samen, wij eerst, de duwbak vlak achter ons. Iedere keer verwondert het mij hoe nauwkeurig schippers met hun vaartuig kunnen manoeuvreren en perfect weten waar ze gaan uitkomen. 90% van de beroepsschippers gunnen ons ons plezier van yacht-schipper en dat is een fijn gevoel.

Door het vlot schutten waren we dus ruim op tijd in Oudenaarde en onze gids Anne kwam ons om 12h30 ophalen.

We hadden de toeristische dienst van de Stad Oudenaarde gevraagd een rondleiding te krijgen met de nadruk op de rechteroever van de Schelde. Mw Wendy De Clerck organiseerde onze toer. (055317251 en [toerisme@oudenaarde.be](mailto:toerisme@oudenaarde.be))

Eerst kregen we een uitleg over de geschiedenis van de Schelde in 5 minuten.

Wij vernamen dat het Justitiepaleis en de gevangenis van Oudenaarde ondergebracht zijn in hetzelfde historische pand. In Oudenaarde zitten zwaar gestrafte gedetineerden zoals Hans Van Themsche en Kim De Gelder. Het gevang staat eigenlijk op de locatie waar vroeger het Boergondisch Paleis stond. Hier stoeide in de jaren 1520 de toen 20-jarige Keizer Karel met de eerste, de beste kamermeid die hij in zijn klauwen kreeg. Charelke geraakte danig verliefd op de deerne dat hij de onvermijdelijke zwangerschap aanvaardde en het na negen maanden geboren meisje niet afstootte maar een prinselijke opvoeding gaf. Het lieve kind groeide uit tot Margaretha van Pamel, de latere landvoogdes van Vlaanderen onder Filips II. De naam van Margaretha van Pamel zal echter voor altijd verbonden blijven met de gruwelen van de hertog van Alva, door Filips naar Vlaanderen gestuurd om de Inquisitie te herstellen. Margaretha nam trouwens ontslag als landvoogdes van Vlaanderen omdat zij het niet eens was met de strapatsen van de hertog van Alva.

We toefden een wijle in het huis “de Lalaing” waar het herstelatelier van de verdures is gevestigd. Oudenaarde barst van de vergane gloriën en ik heb de indruk dat de stad bezig is zijn weg te zoeken in zijn historisch patrimonium.

Verder passeerden we de grote brug naar Oudenaarde die ongeveer 7 maal per uur opengaat. De studenten in Oudenaarde zijn zeer gelukkig met deze brug. Te laat op school? De brug stond lang open!! Te laat thuis ?? De brug stond “heeeeel lang open”!! Zalig toch?? In onze tijd regende het slechte punten en thuis twee weken uitgangsverbod. Die van Oudenaarde zijn “chanchards”, goe wete.

Een beetje verder over de brug staat Onze Lieve Vrouwe kerk van Pamele. De kerk wordt als “het” voorbeeld van Scheldegotiek beschouwd.

Vanaf september 2018 wordt oa in deze kerk de tentoonstelling over Adriaen Brouwer georganiseerd. Ik denk dat de schilder en het gebouw zeker de moeite waard zullen zijn om te bezoeken ([www.adriaenbrouwer2018.be](http://www.adriaenbrouwer2018.be))

Adriaen Brouwer zou zeker een voornaam lid van onze club kunnen geweest zijn: hij had altijd dorst en hield van vrouwelijk schoon. Alhoewel zijn smaak de mijne niet is.

# HOSTE

Kapellendries 54

Wetteren

09/366.19.81

Brood en Banket

Stationstraat 52

Wetteren

09/369.32.00



**VUUR  
& VLAM**



HAARDEN & SIERSCHOUWEN



HUNDELGEMSESTEENWEG 170 - 9050 LEDEBERG-GENT



Vlak aan de kerk van Pamele staat het klooster van de Zwarte Zusters , daterend van het jaar 1670. Wederom een parel van een gebouw, dat heden ten dage een duistere toekomst heeft. Het gebouw is dringend aan restauratie toe maar schijnbaar volgen de centen niet.

Spijtig.

Deze gebouwen zijn enkel te bezoeken onder begeleiding. Een vriendelijke conservator opent de deuren met een grote smeedijzeren sleutel.

Na nog een vluchtig bezoek aan het begijnhof waren we blij ons te kunnen neervleien in één van de oudste cafékes van Oudenaarde “ de Carillon”. De schipper drinkt niet maar de meesten deden zich te goed aan een Oudenaards bruin bier, de specialiteit van de streek.

Moe en versleten namen we afscheid van onze lieve gids, Anne, die ons een mooi beeld gegeven had van Oudenaarde en de meesten onder ons deden besluiten zeker nog eens terug te komen om oa het MOU met zijn vele wandtapijten te bezoeken. Oudenaarde was ook een garnizoenstad met een rijk verleden, maar dat is allemaal voor een volgende bezoek.

De terugtocht met Cleobulus IV verliep minder vlot en aan de twee sluizen hebben we toch telkens een uur gewacht.

In de haven stond Rocco al een tijdje te wachten om aan zijn gekende “spaghetti carbonara” te beginnen. We waren uitgehongerd en waren gecharmeerd door de vriendelijke ontvangst door onze havenmeester en zijn Véronique.

Het was een fijne dag.

Tim Remaut

Schipper van Cleobulus IV



# *Les Femmes Heureuses*



"De kledingzaak voor elke vrouw voor elke gelegenheid"

Hundelgemsesteenweg 598 - 9820 Merelbeke - 09 230 11 98  
shop@lesfemmesheureuses.be - [www.lesfemmesheureuses.be](http://www.lesfemmesheureuses.be)

# *Les Hommes Heureux*



"De kledingzaak voor elke man voor elke gelegenheid"

Hundelgemsesteenweg 590 - 9820 Merelbeke - 09 230 11 98  
shop@leshommesheureux.be - [www.leshommesheureux.be](http://www.leshommesheureux.be)

# One bottle a day keeps the doctor away



" Genoeg **water** per dag, helpt u om na te denken, te werken, te sporten, **te varen**, om zo veel andere dingen te doen.." dixit Mie

## De "Drankendruppel": feiten en fabels

In een dagelijks gezond dieet brengen de vaste voedingsmiddelen (vlees, groenten, brood, ) samen ongeveer 1 liter vocht aan. Dit moet per dag aangevuld worden met 1,5 liter drinken, waarvan minstens 1 liter door puur water. Wie sport of zware lichamelijke arbeid verricht en meer vocht verliest door transpiratie wordt aanbevolen om meer (water) te drinken. Een atleet die matig tot zeer intensief sport, kan één tot twee liter zweet per uur (jawel, per uur!) verliezen. Voldoende drinken voor, tijdens en na een sportinspanning is dan ook essentieel. Idem bij warm weer, op grote hoogten, in droge lucht, bij hoge koorts, diarree, braken en bij inname van medicatie.

Kinderen verliezen in verhouding tot volwassenen meer vocht wanneer ze in een warme omgeving vertoeven of wanneer ze hoge koorts hebben. De beste manier om zeker te zijn dat je voldoende drinkt, is de gewoonte aannemen om regelmatig tussendoor te drinken (liefst water) en niet alleen als je dorst hebt. Het dorstgevoel treedt immers pas op als er al een vochttekort is van 2%. Zet bijvoorbeeld 's ochtends een fles water in het zicht en neem je voor ze voor het slapengaan leeg te drinken.

In het kort: Water is essentieel om te overleven. Voldoende drinken is de boodschap! Elke dag 1,5 liter drinken waarvan 1 liter water is de boodschap. Water is altijd de beste drank: het bevat geen vet, geen cholesterol en geen calorieën. Regelmatig water drinken onderdrukt bovendien het hongergevoel.

## Wat zijn de gezondheidsvoordelen van water?

Water, de meest voorkomende stof, is zoals zuurstof essentieel om te kunnen overleven. Afhankelijk van o.a. zijn gewicht en leeftijd, kan de mens het enkele weken stellen zonder vast voedsel. Hij kan echter slechts een paar dagen overleven zonder water. Elk individu moet voldoende vocht innemen om zijn algemeen welzijn te handhaven en de nodige **fysieke en mentale** krachten te kunnen ontwikkelen.

Bij de doorsnee volwassene wordt per dag 4 tot 6 % van het lichaamswater uitgescheiden. Dit verlies moet met de voeding worden aangevuld. Bij zuigelingen loopt dit op tot 15 %. Personen die zware fysieke arbeid leveren en ouderen hebben eveneens een proportioneel hogere behoefte aan water.

In een gezond en goed gevoed lichaam wordt de waterhuishouding door verschillende hormonaal geïnduceerde en andere controlemechanismen op peil gehouden. Daarmee bereikt de totale gewichtsverandering door vochtverlies zelden meer dan 150 g per dag.

Twee percent daling van het lichaamsgewicht als gevolg van vochtverlies heeft reeds een negatief effect op de fysieke en mentale mogelijkheden. Een vochtvermindering van 10 % van het lichaamsgewicht, wat overeenkomt met een verlies van 17 % lichaamswater, kan leiden tot ernstige stoornissen. Een verlies van meer dan 20 % van het lichaamsgewicht door dehydratatie loopt meestal fataal af.

**Water beschermt:** De aanwezigheid van water in en rond de lichaamswefcellen helpt het lichaam te beschermen tegen schokken. De hersenen, de ogen, het ruggenmerg en de foetus zijn voorbeelden van lichaamsstructuren waarvan de gevoeligheid afhangt van de protectieve waterlaag. Het water aanwezig in de speekselklieren maakt dat het ingenomen voedsel gemakkelijker kan doorglijden naar het verteringskanaal. Personen met een verminderde speekselafscheiding merken al snel dat het voedsel anders gaat smaken en moeilijker kan worden ingeslikt. Het vocht dat van nature aanwezig



## TOTALE RENOVATIE PROJECTEN

0478 / 28 61 03

renovatiestorms@hotmail.com

[www.renovatiestorms.be](http://www.renovatiestorms.be)

Sanitair & Verwarming  
Isoleren & Epdm  
Gyproc werken

Vloeren & betegeling  
Schrijnwerk op maat  
Terrassen & Opritten



MOERMAN STEVEN

0494/ 66 19 09



**ADRES:** Robiniadreef 55  
9050 GENTBRUGGE

**e-mail:** garagemoerman@hotmail.com

**btw:** BE 0537 752 360



# One bottle a day keeps the doctor away

is in de ledematen, de spieren en het bindweefsel minimaliseert ten slotte elke wrijving (smeerstof) en maakt zo bewegen gemakkelijker.

Redenen genoeg om ervan overtuigd te zijn dat de zorg voor een goede waterhuishouding in ons lichaam van primordiaal belang is. De aanbeveling om dagelijks voldoende te drinken kan dan ook niet genoeg worden herhaald in de praktijk van de arts en de diëtist.

Meer gespierde personen bevatten meer water per eenheid lichaamsgewicht dan hun collega's niet-sporters omdat spierweefsel ongeveer 3 x meer water bevat dan vetweefsel.

De wateruitscheiding wordt hoofdzakelijk door de nieren geregeld. Naargelang de noodzaak kunnen zij urine concentreren of verdunnen en water en eventueel elektrolyten (bvb. Natrium, chloor, magnesium, calcium) sparen of uitscheiden.

Onder speciale omstandigheden, zoals bij natuurrampen of een nachtelijke vliegtuigvlucht, wanneer de waterreserves beperkt zijn, is het aangewezen minder voedsel en alcohol in te nemen dat afvalstoffen produceert die via de urine moeten worden uitgescheiden. Dit betekent minder eiwitten en zout en meer koolhydraten (geen accumulatie van ketonen).

De waterafvoer langs de huid staat vooral ten dienste van de warmtehuishouding. De zweetklieren zetten voortdurend een dun laagje zweetvocht af op de vette huid. Het zweetvocht verdampt gemakkelijk wanneer de buitenlucht onverzadigd is aan waterdamp. Zodra de warme buitenlucht verzadigd is, kan er weinig of geen verdamping meer plaatsvinden en wordt het zweet zichtbaar in de vorm van druppeltjes (transpiratie). Hoewel een zweetverlies van 500 tot 700 ml per dag normaal is, kan dit bij atleten die sporten met een matige tot hoge intensiteit oplopen tot 1 tot 2 liter per uur. In zeer warme gebieden kan het waterverlies via de huid oplopen tot 500 ml per uur. Indien deze verliezen niet worden aangevuld loopt het lichaam het risico gedehydrateerd te raken. Aangezien de verliezen voor kinderen proportioneel nog hoger liggen, is extra waakzaamheid geboden wanneer zij in zeer warme omgevingen vertoeven of hoge koorts maken.

## Welk soort water?



Er is keuze te over. Je vindt water met of zonder bubbels, water met een specifieke mineralensamenstelling of je houdt het eenvoudig en tapt gewoon water van de kraan. Flessenwater en leidingwater zijn even gezond. Voor zwangere vrouwen en jonge kinderen tot 9 jaar is het dan weer belangrijk om het etiket van flessenwater te bekijken. Fluorrijk drinkwater (>2 mg/l) is voor hen niet geschikt wegens het risico op tandfluorose (bruine horizontale strepen op de tanden – zebratanden genoemd).

**Natuurlijk mineraalwater** is afkomstig van dieper gelegen lagen uit een strikt afgebakend geologisch gebied. De samenstelling en de temperatuur van het water is stabiel binnen natuurlijke schommelingen, ongeacht de wisselende seizoenomstandigheden. Natuurlijk mineraalwater mag niet in de handel worden gebracht zonder voorafgaande toelating van de Minister van Volksgezondheid op basis van een verslag van de Algemene Eetwareninspectie. De erkenning 'natuurlijk mineraalwater' is niet afhankelijk van het gehalte aan mineralen (minerale zouten) maar wel van een aantal strikte criteria (Spadel, 2017)

**Met of zonder bubbels?** Hoewel frisdranken en andere koolzuurhoudende dranken vaak geassocieerd worden met negatieve effecten, is koolzuur op zichzelf niet schadelijk. Het drinken van koolzuurhoudend water (bruiswater) heeft dezelfde voordelen als het drinken van normaal water. Afhankelijk van de bron van het water, zorgen de mineralen voor het aansterken van de botten en tanden. Het drinken van koolzuurhoudend water tast het tandglazuur dus niet aan. Bruiswater vult wel sneller de maag. Bij sommige mensen kan het de maag prikkelen en een opgeblazen gevoel veroorzaken.

**Let op hygiëne** Hou jezelf ook aan de algemene hygiënevoorschriften. Bewaar een fles water steeds met afgesloten dop en bij voorkeur op een koele en donkere plaats. Drink een fles leeg binnen de 2 tot 3 dagen na opening. Was hervulbare flesjes en drinkbekers altijd zorgvuldig uit en hergebruik wegwerpflessen maar een beperkt aantal keren. Voldoende vocht is net zo nodig als de lucht die we inademen. Zoals voor voedingsmiddelen geldt ook voor dranken dat het aanbod zeer groot en

# One bottle a day keeps the doctor away

gevarieerd is en productontwikkeling en -vernieuwing ter zake niet stil staan. Afhankelijk van hun samenstelling krijgen dranken een plaats toegewezen in de actieve voedingsdriehoek. Niets is verboden, alles kan zolang de principes van evenwicht en gematigdheid gerespecteerd blijven.

## Water versus andere dranken (de waterdruppel)

Voor puristen is water de enige onmisbare drank, maar we moeten realistisch zijn: er bestaan nog zoveel andere dranken die overal ter wereld worden gedronken. We kunnen daar dus maar beter mee leren omgaan... in plaats van te doen of ze niet bestaan!

In haar referentiewaarden voor de totale inname van water geeft de Europese Autoriteit voor voedselveiligheid (EFSA) aan dat onze vochtbehoeften niet alleen worden ingevuld met drinkwater, maar ook met water uit andere dranken en water uit voedingsmiddelen.

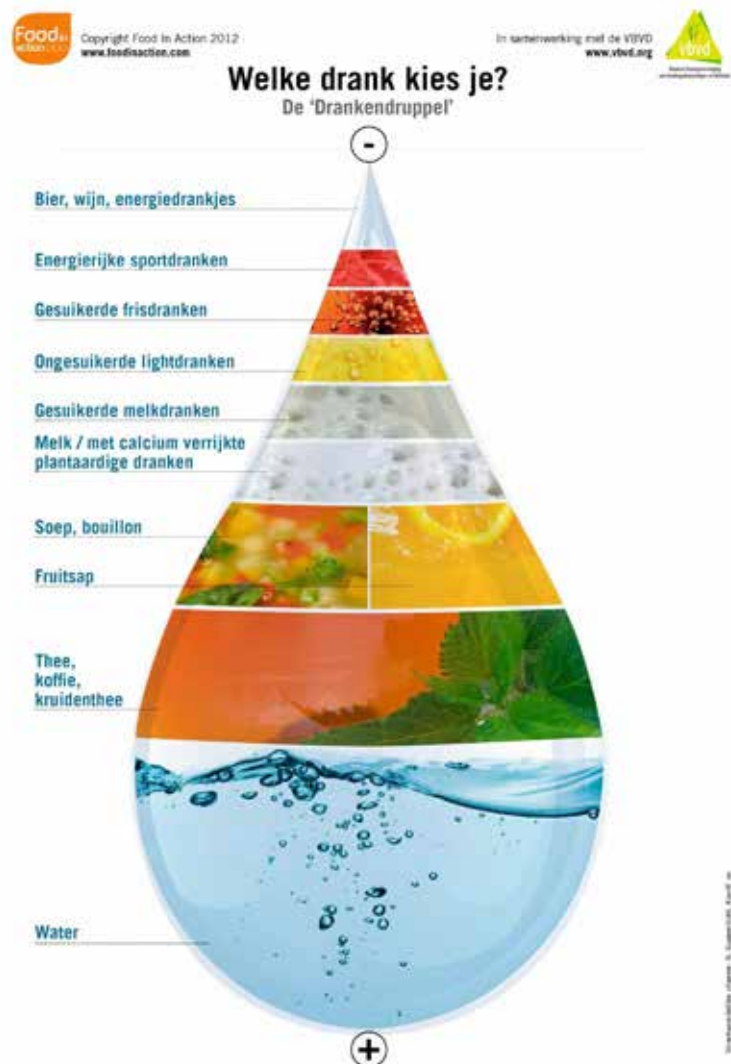
Het is een feit dat de Belgen er een gediversifieerd drinkpatroon op nahouden. De Drankendruppel is een communicatiemiddel dat de plaats van de verschillende dranken in het kader van een evenwichtige voeding zo eenvoudig mogelijk weergeeft. Het volgt daarbij de aanbevelingen van de diëtistenverenigingen.

Net zoals de voedingspiramide steunt de Drankendruppel op het principe 'hoe groter de oppervlakte van de drankencategorie, hoe belangrijker de plaats ervan in de voeding'. Toch is er een verschil: in de voedingspiramide is elke laag (behalve de bovenste) noodzakelijk voor een evenwichtige voeding, in de Drankendruppel is alleen water onmisbaar in het kader van een evenwichtig eetpatroon.

Er is meer dan het watergehalte alleen: De dranken zijn ingedeeld in categorieën aan de hand van verschillende criteria. Het watergehalte is een belangrijk element, maar zeker niet het enige. Er wordt ook rekening gehouden met de voedingsstoffen die de drank levert voor een evenwichtige voeding. Dat verklaart waarom de lagen niet enkel op basis van het criterium 'watergehalte' zijn samengesteld. Het concept 'bijdrage van voedingsstoffen voor een evenwichtige voeding' moet ook voorzichtig worden geïnterpreteerd. Het houdt rekening met bepaalde voedingsstoffen die de drank bevat, de energiebijdrage, maar ook het nut dat de drank, los van het watergehalte, kan hebben in het kader van de voeding.

## Goed om weten

Water is vrij van vet, cholesterol en calorieën. Regelmatig water drinken helpt bovendien het hongergevoel te onderdrukken.



# *One bottle a day keeps the doctor away*

Constipatie is een frequent voorkomend symptoom bij dehydratatie. Meer water drinken, meer vezelrijke voedingsmiddelen eten en regelmatig lichaamsbeweging nemen, zal dit probleem in de meeste gevallen verhelpen.

De hersenen bestaan voor ongeveer 83% uit water, maken slechts 1/50 uit van ons lichaamsgewicht maar gebruiken 1/20 van de bloedaanvoer. Bij dehydratatie(uitdrogen) daalt de energieaanvoer naar de hersenen wat kan leiden tot depressie en chronische vermoeidheid.

Migraine kan een indicator zijn voor een kritieke lichaamstemperatuur-regeling in momenten van warmtestress.

Wanneer een atleet van 75 kg, 2 % van zijn lichaamsgewicht in de vorm van vocht verliest, verminderen zijn fysieke en mentale prestatie met 20 %.

Een comateuze of sub-comateuze patiënt mist de dorstprikkel. Bij onvoldoende bewaking kan zich gemakkelijk een vochttekort voordoen.

Alcohol levert bijna evenveel calorieën als vet, namelijk 7 kcal per gram alcohol. Eén gram vet levert 9 kcal. De reden van een bierbuik (lees ook wijnbuik) is vaak niet ver te zoeken.

In 1 glas alcoholische drank zit ongeveer 10 gram alcohol. De grootte van een glas staat in verhouding tot het alcoholgehalte. Hoe sterker de drank, hoe kleiner het glas!

Wie op zijn lijn past en daarom zijn energie-inname wil beperken, drinkt best weinig of geen alcoholische dranken. Naast alcohol bevatten deze dranken vaak nog andere energieleverende stoffen zoals suiker. Een glas rode wijn (125 ml) brengt al gauw 85 kcal aan, een klein glas pils bier (250 ml) 112 kcal, een groot glas pils bier (330 ml) 149 kcal en een glas trappistbier (330 ml) 228 kcal.

Het vermoeden dat een matig alcoholgebruik niet schadelijk is en op latere leeftijd zelfs een zekere bescherming zou bieden tegen hart- en vaatziekten, betekent nog niet dat alcohol de gezondheid kan bevorderen.

Wat is een matig gebruik van alcohol? Maximum 1 glas per dag voor vrouwen, 2 glazen voor mannen.

De dagen voordien niets drinken en de toegelaten 'dosis' opsparen voor de feestdagen houdt geen steek. Te veel alcohol op 1 avond is altijd ongezond.

Bij vrouwen stijgt het alcoholgehalte in het bloed hoger dan bij mannen. Hiervoor zijn verschillende redenen: vrouwen wegen in het algemeen minder dan mannen, zij hebben minder lichaamsvocht en de alcohol wordt in de vrouwenmaag trager omgezet zodat er in vergelijking meer van in het bloed terechtkomt.

Een drankje op een lege maag heeft sneller effect dan een glas bij of na de maaltijd. Sprankelende dranken zoals champagne worden door het stimulerende effect van het aanwezige koolzuurgas op de spijsvertering sneller opgenomen. Whisky met spuitwater zal ook sneller naar het hoofd stijgen dan whisky aangelengd met plat water. Maar let op, de snelheid waarmee alcohol wordt opgenomen, verandert uiteindelijk niets aan de eindhoeveelheid alcohol die in het lichaam terechtkomt.

Bier na wijn is venijn? Wijn na bier is plezier? Geen van beide gezegden is correct hoewel de eerste meer waarheid in zich draagt. Het gaat om de totale hoeveelheid alcohol die je binnenkrijgt. De volgorde van de dranken maakt niet veel uit. Te veel alcohol in het algemeen is altijd venijnig.

**Mie Remaut-De Winter –  
Schipperse van Cleobulus IV**

| DATUM |        | HOOGWATER |       | LAAGWATER |       |
|-------|--------|-----------|-------|-----------|-------|
| zo    | 01/jul | 10:08     | 22:26 | 05:41     | 17:47 |
| ma    | 02/jul | 10:43     | 23:00 | 06:16     | 18:19 |
| di    | 03/jul | 11:17     | 23:34 | 06:48     | 18:50 |
| wo    | 04/jul | 11:52     |       | 07:18     | 19:22 |
| do    | 05/jul | 00:10     | 12:31 | 07:51     | 20:00 |
| vr    | 06/jul | 00:52     | 13:20 | 08:31     | 20:46 |
| za    | 07/jul | 01:44     | 14:26 | 09:22     | 21:42 |
| zo    | 08/jul | 02:53     | 15:37 | 10:24     | 22:50 |
| ma    | 09/jul | 04:07     | 16:45 | 11:39     |       |
| di    | 10/jul | 05:14     | 17:48 | 00:09     | 12:51 |
| wo    | 11/jul | 06:14     | 18:45 | 01:23     | 14:00 |
| do    | 12/jul | 07:07     | 19:36 | 02:31     | 15:01 |
| vr    | 13/jul | 07:57     | 20:25 | 03:31     | 15:55 |
| za    | 14/jul | 08:45     | 21:13 | 04:26     | 09:45 |
| zo    | 15/jul | 09:32     | 22:00 | 05:17     | 17:32 |
| ma    | 16/jul | 10:20     | 22:47 | 06:07     | 18:18 |
| di    | 17/jul | 11:09     | 23:36 | 06:54     | 19:02 |
| wo    | 18/jul | 12:01     |       | 07:39     | 19:45 |
| do    | 19/jul | 00:27     | 12:55 | 08:23     | 20:29 |
| vr    | 20/jul | 01:19     | 13:51 | 09:07     | 21:16 |
| za    | 21/jul | 02:15     | 14:50 | 09:55     | 22:11 |
| zo    | 22/jul | 03:17     | 15:58 | 10:50     | 23:16 |
| ma    | 23/jul | 04:29     | 17:12 | 11:58     |       |
| di    | 24/jul | 05:37     | 18:14 | 00:31     | 13:13 |
| wo    | 25/jul | 06:35     | 19:06 | 01:44     | 14:12 |
| do    | 26/jul | 07:25     | 19:51 | 02:41     | 14:59 |
| vr    | 27/jul | 08:07     | 20:28 | 03:27     | 15:40 |
| za    | 28/jul | 08:43     | 21:01 | 04:08     | 16:17 |
| zo    | 29/jul | 09:16     | 21:33 | 04:46     | 16:52 |
| ma    | 30/jul | 09:49     | 22:06 | 05:23     | 17:28 |
| di    | 31/jul | 10:22     | 22:39 | 05:59     | 18:02 |

| DATUM |        | HOOGW |
|-------|--------|-------|
| wo    | 01/aug | 10:55 |
| do    | 02/aug | 11:28 |
| vr    | 03/aug | 12:04 |
| za    | 04/aug | 00:22 |
| zo    | 05/aug | 01:07 |
| ma    | 06/aug | 02:05 |
| di    | 07/aug | 03:22 |
| wo    | 08/aug | 04:42 |
| do    | 09/aug | 05:51 |
| vr    | 10/aug | 06:49 |
| za    | 11/aug | 07:42 |
| zo    | 12/aug | 08:31 |
| ma    | 13/aug | 09:17 |
| di    | 14/aug | 10:03 |
| wo    | 15/aug | 10:49 |
| do    | 16/aug | 11:36 |
| vr    | 17/aug | 12:24 |
| za    | 18/aug | 00:44 |
| zo    | 19/aug | 01:32 |
| ma    | 20/aug | 02:27 |
| di    | 21/aug | 03:39 |
| wo    | 22/aug | 05:09 |
| do    | 23/aug | 06:14 |
| vr    | 24/aug | 07:06 |
| za    | 25/aug | 07:48 |
| zo    | 26/aug | 08:23 |
| ma    | 27/aug | 08:55 |
| di    | 28/aug | 09:26 |
| wo    | 29/aug | 09:58 |
| do    | 30/aug | 10:30 |
| vr    | 31/aug | 11:03 |



| ATER  | LAAGWATER |       |
|-------|-----------|-------|
| 23:11 | 06:33     | 18:34 |
| 23:45 | 07:04     | 19:05 |
|       | 07:35     | 19:39 |
| 12:46 | 08:10     | 20:20 |
| 13:40 | 08:53     | 21:09 |
| 14:52 | 09:48     | 22:11 |
| 16:07 | 10:56     | 23:28 |
| 17:21 | 12:15     |       |
| 18:25 | 00:52     | 13:34 |
| 19:21 | 02:11     | 14:42 |
| 20:11 | 03:17     | 15:39 |
| 20:58 | 04:13     | 16:30 |
| 21:43 | 05:04     | 17:16 |
| 22:27 | 05:51     | 18:00 |
| 23:12 | 06:35     | 18:41 |
| 23:57 | 07:16     | 19:21 |
|       | 07:54     | 19:59 |
| 13:12 | 08:31     | 20:38 |
| 14:04 | 09:11     | 21:24 |
| 15:02 | 09:59     | 22:27 |
| 16:34 | 11:05     | 23:43 |
| 17:49 | 12:25     |       |
| 18:45 | 01:05     | 13:39 |
| 19:30 | 02:14     | 14:33 |
| 20:07 | 03:05     | 15:17 |
| 20:39 | 03:47     | 15:54 |
| 21:11 | 04:24     | 16:31 |
| 21:42 | 05:01     | 17:07 |
| 22:14 | 05:37     | 17:42 |
| 22:46 | 06:13     | 18:16 |
| 23:20 | 06:46     | 18:48 |

| DATUM |        | HOOGWATER |       | LAAGWATER |       |
|-------|--------|-----------|-------|-----------|-------|
| za    | 01/sep | 11:39     | 23:57 | 07:17     | 19:21 |
| zo    | 02/sep | 12:20     |       | 07:50     | 19:58 |
| ma    | 03/sep | 00:40     | 13:09 | 08:29     | 20:44 |
| di    | 04/sep | 01:34     | 14:15 | 09:19     | 21:44 |
| wo    | 05/sep | 02:50     | 15:38 | 10:26     | 23:01 |
| do    | 06/sep | 04:18     | 17:00 | 11:47     |       |
| vr    | 07/sep | 05:33     | 18:09 | 00:31     | 13:15 |
| za    | 08/sep | 06:35     | 19:06 | 01:57     | 14:27 |
| zo    | 09/sep | 07:28     | 19:54 | 03:04     | 15:24 |
| ma    | 10/sep | 08:15     | 20:39 | 03:59     | 16:13 |
| di    | 11/sep | 08:59     | 21:22 | 04:47     | 16:57 |
| wo    | 12/sep | 09:43     | 22:03 | 05:31     | 17:39 |
| do    | 13/sep | 10:25     | 22:45 | 06:11     | 18:18 |
| vr    | 14/sep | 11:07     | 23:26 | 06:48     | 18:54 |
| za    | 15/sep | 11:49     |       | 07:22     | 19:27 |
| zo    | 16/sep | 00:07     | 12:32 | 07:53     | 20:00 |
| ma    | 17/sep | 00:50     | 13:17 | 08:23     | 20:35 |
| di    | 18/sep | 01:39     | 14:08 | 09:01     | 21:25 |
| wo    | 19/sep | 02:41     | 15:10 | 10:11     | 23:01 |
| do    | 20/sep | 04:27     | 17:16 | 11:42     |       |
| vr    | 21/sep | 05:47     | 18:16 | 00:21     | 13:00 |
| za    | 22/sep | 06:40     | 19:01 | 01:38     | 14:01 |
| zo    | 23/sep | 07:22     | 19:38 | 02:35     | 14:48 |
| ma    | 24/sep | 07:56     | 20:11 | 03:18     | 15:28 |
| di    | 25/sep | 08:27     | 20:42 | 03:56     | 16:05 |
| wo    | 26/sep | 08:59     | 21:14 | 04:33     | 16:42 |
| do    | 27/sep | 09:31     | 21:47 | 05:11     | 17:19 |
| vr    | 28/sep | 10:04     | 22:21 | 05:48     | 17:55 |
| za    | 29/sep | 10:39     | 22:56 | 06:23     | 18:30 |
| zo    | 30/sep | 11:17     | 23:35 | 06:56     | 19:05 |
|       |        |           |       |           |       |

Leden die een vraag hebben, een voorstel of klacht wensen mede te delen aan het bestuur zijn steeds welkom op de bestuursvergadering...

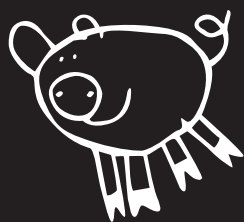
Graag vooraf een mailtje sturen naar [voorzitter@yachtingmerelbeke.be](mailto:voorzitter@yachtingmerelbeke.be)

- Club BBQ 15 augustus 2018  
**verdere info via clubhuis of havenmeester**
- Lampionnentocht 15 september 2018
- Sluiting vaarseizoen 20 oktober 2018
- Algemene vergadering 16 november 2018
- Aankomst Sint Niklaas 24 november 2018
- Kersthappening 15 december 2018

# SLAGERIJ

Kurt & Veronique

## DE SMET-PORIAU



Hundelgemsesteenweg 331  
Merelbeke - Tel. 09 231 70 40

volg ons ook op FaceBook: slagerij De Smet-Poriau



### Mousse of dipsaus van gerookte forel in twee verschillende smaken

Ingrediënten : voor 4 personen

4 Filets gerookte forel  
125 g zure room  
125 g Griekse yoghurt of opgeklopte mousse type Philadelphia/Saint Moret  
Verse dille  
Een bosje pijpajuintjes / bieslook  
Citroensap  
Peper en zout  
Eventueel wat verse room

#### Bereiding basis

De visfilets versnipperen en samen met de yoghurt en zure room tot een smeūge massa fijnmalen.

De opgeklopte Philadelphia/Saint Moret maakt het luchtiger .

Afkruiden met peper, zout en wat citroensap.

Mocht de bereiding te stevig zijn mag men altijd wat vloeibare room toevoegen.

#### Voor de mousse met dille

Neem de helft van de basis en versnipper hierin voldoende verse dilleblaadjes.

Kruid eventueel nog wat bij met citroensap, peper en zout.

#### Voor de mousse met pijpajuin / bieslook

Meng de rest van de basis met verse, schoongemaakte fijngesneden pijpajuintjes en eventueel wat fijngesnipperde bieslook.

Eventueel bijkruiden met peper en citroensap.

Beide eenvoudige bereidingen kunnen dienen als dipsaus bij rauwe groentjes bvb.

Je kan er ook toastjes mee garneren en afwerken met wat dilleblaadjes of bieslookstengeltjes.

En vergeet niet: "wat je zelf maakt, smaakt beter!



Smakelijk

Brigitte



○ Yachtinggezellen, ○ Scheldegenoten,  
we zijn hier tesaam voor de doop van 4 boten.  
Zo'n doopfeest is fijn maar is ook uiteraard  
een hemels geschenk voor een veilige vaart.  
Pleziervaart is mooi maar toch hoor ik geruchten  
dat u somtijds vaart om uw zonden t' ontluchten  
dus varend poogt u 't aardse leed te verdringen  
zo bent u in feite ook bootvluchtelingen.  
Ik zal voor u bidden en 'k geef u mijn zegen  
dat zorgt voor bescherming van uw waterwegen,  
*mijn "Urbi et Orbi" schiet hier niet tekort*  
*zodat gans de Schelde nu wijwater wordt.*  
Amen....





# Gizmo III en Guardian Angel



De Gizmo III

Wij staan hier nu plechtig bij de Gizmo III  
een boot met veel speed en met veel energie.  
Dat Yacht sprak zeer werelds tot Anja en Tony:  
u wil mij bezitten dus show me the money.  
'k Vernam dat 't woord Gizmo ook gadget  
betekent,  
een kleinoed met klasse, die boot is uitstekend.  
Zeer pittig, zeer wendbaar en niet vals bescheiden  
als 't ware een trouwe kopie van u beiden  
*en zoekt u het toppunt van adrenaline  
vaart dan op Bacardi in plaats van benzine.*  
Zo prijst u de hemel zult naar believeen  
de duivel verzuipen en 't water doorklieven.  
En fleurige Anja van jou durf ik hopen  
dat jij elegant over 't water kan lopen.  
*En plus, alle dames zijn hier te begeren  
dus ik ben plan 't celibaat af te zweren.*

Amen.....



De Guardian Angel

De Guardian Angel, zo zegt Isabel,  
maakt Chris zoveel vromer want dat is Gods wil.  
Die boot schenkt bij 't varen hem nog meer  
vertrouwen  
en zal hem behoeden voor smachtende vrouwen.  
*Al heeft daaromtrent bijna iedere vaarder  
bijtijds wel eens nood aan een Engelbewaarder!*  
Dit aardige koppel bezit nu 2 boten,  
al voelt de Isaris zich nu wat verstoten.  
Doch Chris zegt als schipper en Toy Boy en reder:  
die Flybridge is hemels mijn zicht is nu breder.  
*O ja, zegt André, 't is een boot met een ziel,  
de varende versie van de pausmobiel.*  
Ik voeg daaraantoe: in een wereld vol troubles  
is weinig zo leuk als een doop met veel bubbels.  
O vrienden, als dorst nu uw denken verduistert  
vraag ik dat u alsnog mijn slotzang beluistert:  
*plas nooit in het water en niet naast de pot,  
want dat is in strijd met het elfde gebod!*  
Amen....

## De Fleaujeau en Cleobulus IV



De Fleaujeau

Nu staan wij hier saam bij Melissa en Dennis  
een bolwerk van vaar- en juridische kennis.  
Terecht zijn zij trots op hun fraaie Fleaujeau  
een naam met de klank van een Franse  
bateau.

Doch naar ik vernam in de clubhuisdebatten  
is deze benaming ontleend aan hun katten,

*dus mag men hier strikt biologisch bekeken  
met enige trots van een 'Poezenboot' spreken.*

Dit is toch een eer voor dat olijke stel  
die katten bedoel ik daarmee, alhoewel:  
uw ex-kater Flor en uw ex-kater Jos  
die werden gesneden tot leed van hun 'flos',  
al mag men gerust, om de Schepper te eren,  
naast katten ook sommige priesters  
castreren.

*En heb ik soms god met die uitspraak beledigd  
hoop ik dat u mij straks 'Pro Deo' verdedigt.*

Amen.....

De Cleobulus IV

Bewonder met mij de Cleobulus IV  
een boot met allure en tijdloze sier.

De fiere bezitters zijn Tim met zijn Mie  
een koppel met diepgang en veel energie.  
Zij zien nog mystiek en lyriek in het water  
met Mie als de schone en Tim als de sater.

*Zo krijgt de Patrijspoort ludieke verhalen,  
goddank dat Christine die zo goed blijft betalen.*

Zij zeilen niet meer want dat werd wat te  
lastig

nu boeit de pleziervaart hen bijna  
standvastig,

toch laten zij dikwijls hun dromen nog zeilen  
naar verre locaties van duizenden mijlen.

Hun boot volgt die visie en is dus genoemd  
naar een Griekse Wijsheer, berucht en  
beroemd.

*Ik zeg bijgevolg met godvruchtige vlijt  
dat Tim de Cleobulus is van zijn tijd.*

Amen.....





*Champagneglazen 25 jaar  
Yachting Merelbeke zijn  
nog steeds verkrijgbaar in  
ons clubhuis.*

## *Activiteitenkalender 2018*

Leden die een vraag hebben, een voorstel of klacht wensen mede te delen aan het bestuur zijn steeds welkom op de bestuursvergadering...

Graag vooraf een mailtje sturen naar [voorzitter@yachtingmerelbeke.be](mailto:voorzitter@yachtingmerelbeke.be)

- Club BBQ 15 augustus 2018  
**verdere info via clubhuis of havenmeester**
- Lampionnentocht 15 september 2018
- Sluiting vaarseizoen 20 oktober 2018
- Algemene vergadering 16 november 2018
- Aankomst Sint Niklaas 24 november 2018
- Kersthappening 15 december 2018



## **Valkkruiser 12,75 m**

Lengte :12,75 m

Breedte : 4,10 m

Motor : Daf 575 Turbo

Boegschroef 15 pk Exalto

Marifoon : Icom

Brandstof tank :1200 L

Drinkwater 1000 L

Vuilwatertank : 200 L

Verwarming : Webasco

2 Airco's

Omvormer en accu laders - Generator 6

Kva

Vraagprijs : € 80.500

Voor meer Info : 0475 945 267



## **Fairline Targa 43**

45 voet - Bouwjaar 1999

Master bedroom en guest cabin (2 x 2 slaappleatsen) salon kan omgevormd worden naar dubbel bed

2 maal Volvo Penta TAMD 63 370pk (1400 vaaruren)

Boeg- en hekschroef

Airco in salon en master bedroom

Nieuwe Webasto chauffage

Vraagprijs: € 140.000

Voor meer info: 0475 315 778

Nieuwe flat screen TV en DVD

Keuken met oa nieuwe combi oven, elektrisch vuur en koelkast met diepvries

Garage voor bijboot; met nieuwe elektr.winch



## **Luxe grote weekender, snelle boot**

2 x 260PK - Luxe binneninrichting met alles erop en eraan - inclusief bok voor winterstalling in uitstekende staat - Boot staat in winterberging - Tel 0496 990 324

**Te bevragen bij Freddy** tel 093637644

**Buitenboordmotor 6PK Mariner** - Weinig draaiuren - Kan proefgedraaid worden -

**Enkele zwemvesten** groot en klein - ook voor kinderen - 10Euro/stuk

**vierblad schroeven** messing 1 linkse - en 1 rechtse, diameter 66 cm

Voor een planerend schip van ca 50 ft - 500 euro /stuk

# FOR SALE

Alle advertenties dienen aangevraagd bij [redactie@yachtingmerelbeke.be](mailto:redactie@yachtingmerelbeke.be) en goedgekeurd door het Bestuur

Voor ons clubblad zijn we nog steeds opzoek naar adverteerders.  
In bijlage vindt u nog eens alle praktische en technische info.

## TECHNISCHE FICHE VAN HET CLUBBLAD “DE PATRIJSPOORT” VAN YACHTING MERELBEKE

**Verschijningsdata:** 1<sup>ste</sup> trimester: half april  
2<sup>e</sup> trimester: half juli  
3<sup>e</sup> trimester: half oktober  
4<sup>e</sup> trimester: half januari

**Doelpubliek:**

- de oudleden, de leden en de steunende leden van “Yachting Merelbeke”;
- andere watersportverenigingen en organisaties;
- (water-)sportwinkels;
- verenigingen van Merelbeke;
- alle gemeenteraadsleden van de gemeente Merelbeke;
- verschillende diensten van de gemeente Merelbeke
- de burgemeester en schepenen van de Stad Gent;
- de toeristische dienst van Merelbeke en Gent;
- de regionale afdelingen van de kranten, tijdschriften en radio en TV
- andere geïnteresseerden

**Distributie:**

- per post op basis van een databestand (zie doelpubliek);
- aan de kassa's van (water-)sportwinkels;
- aan de kassa's van geïnteresseerde winkeliers.

**Oplage:** min 200 exemplaren

**Kostprijs:** gratis aangeboden

**Grootte en samenstelling:** A4- formaat; voorblad in kleur; dubbel geniet; met minimum 2 binnenbladzijden in kleur; minimum 10 pagina's

**Adverteermogelijkheden:**

|           | 1 A4 pagina | ½ A4 pagina | ¼ A4 pagina | Cover achteraan |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| 4 edities | 290 euro    | 170 euro    | 130 euro    | 375 euro        |

De adverteerders krijgen een gratis doorkliklink op de website van “Yachting Merelbeke”

Alle handelaren ontvangen een factuur.

**Praktische gegevens:** de adverteerder levert alle materiaal digitaal en in de juiste vorm.

## AANVRAAG ADVERTENTIERUIMTE IN HET CLUBBLAD "DE PATRIJSPOORT" VAN YACHTING MERELBEKE

### Factuurgegevens van de adverteerder

Naam:.....  
Adres:.....  
Tel.:..... GSM:..... Fax:..... e-mail:.....  
BTW-nr.:.....

### Gegevens van de contactpersoon:

Naam:.....  
Adres:.....  
Tel.:..... GSM:..... Fax:..... e-mail:.....

### Vul hieronder de gewenste advertentie in:

|           | 1 A4 pagina | ½ A4 pagina | ¼ A4 pagina | Cover achteraan |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| 4 edities |             |             |             |                 |

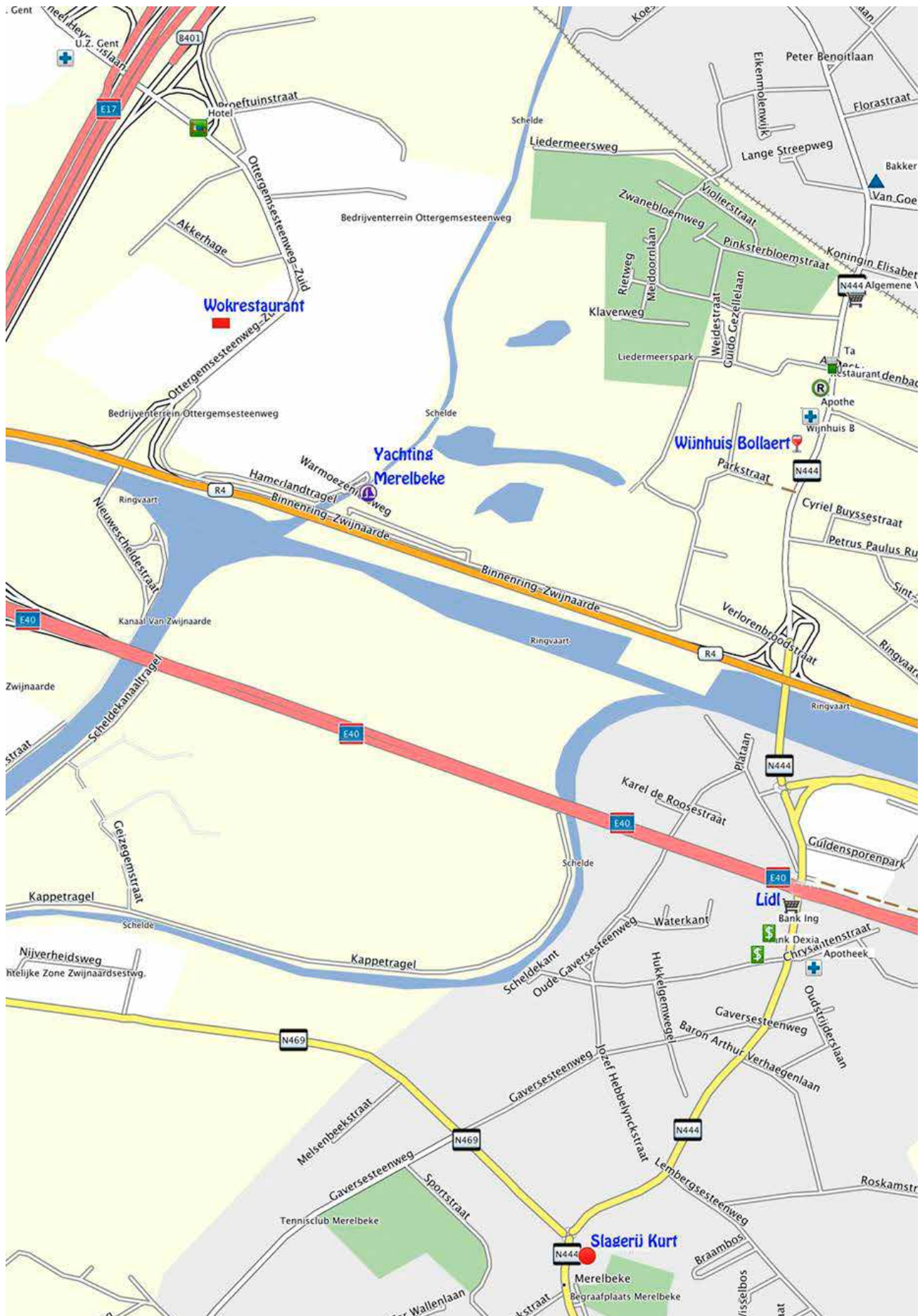
- ☐ De advertentie mag verschijnen vanaf de volgende datum:.....
- ☐ Wenst combinaties met de website van "Yachting Merelbeke " en wenst hiervoor gecontacteerd te worden op het tel:.....
- ☐ De adverteerder voegt hierbij de gewenste tekst en het bijbehorende logo en andere op diskette of zal het doormailen naar [secretariaat@yachtingmerelbeke.be](mailto:secretariaat@yachtingmerelbeke.be)

De adverteerder betaalt op:.....  
hiervoor de som van: .....  
aan: .....

handtekening adverteerder

handtekening bestuurslid Yachting Merelbeke

# Wie, wat, waar





# *Bestuur Yachting Merelbeke*



Voorzitter  
André OGIERS



Ondervoorzitter  
Pascal Slock



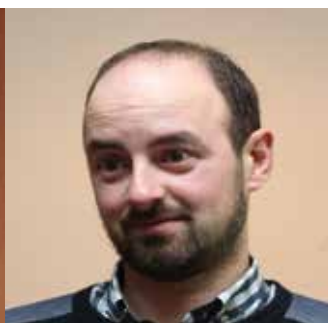
Bestuurslid  
Jurgen Van Assche



Bestuurslid  
Johan Van den Driesschen



Bestuurslid  
Hugo Taymans



Bestuurslid  
Frédérick Van de Walle

## HAVENMEESTER



Rocco  
GSM +32487521260





# seizoensoening





# DEKRA

On the safe side

**DEKRA Belgium NV**

Claims & Expert Services

Expertises auto, gebouwen, machinebreuk, scheepsmotoren  
Waardebepalingen rollend materieel en vaartuigen  
Code 95 opleiding vakbekwaamheid beroepschauffeurs  
Verkoop milieusticker Duitsland  
Verkoop Tempo100 caravans en aanhangwagens

**[www.dekra.be](http://www.dekra.be)**



## Building Partners

Aankoop industriegronden

Verkoop KMO-magazijn-units

= Ideaal voor de overwintering van uw vaartuig

**[www.buildingpartners.be](http://www.buildingpartners.be)**





VICTORINOX  
SWISS ARMY



  
VAN BIGNOOT  
JEWELLERS  
GENT since 1907

I.N.O.X. TITANIUM #241758

LIFE IS YOUR ADVENTURE

VOLDERSSTRAAT 6 WWW.VANBIGNOOT.BE 09/233 22 22

MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | ESTABLISHED 1884

