



Yachting Merelbeke

Havenfeesten !

22 & 23 AUGUSTUS



POOL_{4U}

ZWEMBAD- EN VIJVERTECHNIEK



www.pool4u.be / 050 71 30 02

RAIN_{4U}

BEREGENINGEN OP MAAT



www.rain4u.be / 050 71 30 02

In ons blad

- Voorwoord
- Kromme Kronieken
- Suikers
- MTS Kaapstad
- Schipper op de Watersportbaan
- Correct Varen
- Dividend aftrekken
- Gedichten
- Kombuis
- Getijtafels
- Bestuur en havenfeesten

André Ogiers
Ray van Rieme
Mie Remaut-De Winter
André Ogiers
Tim Remaut
André Ogiers
Johan Goemé
Ray van Rieme
Brigitte Adam
Rocco Lioi
Bestuur

Colofon

De Patrijspoort is een uitgave van VZW Yachting Merelbeke

Achterdries, 56/202

9050 Gentbrugge

Gsm 0489 606802

Mail @secretariaat@yachtingmerelbeke.be
redactie@yachtingmerelbeke.be

Voorzitter: André Ogiers

Clubhuis: Sluisweg 1 – 9820 Merelbeke

Tel. 09 245 16 57

Hoofdredactie: Tim Remaut

Het redactieteam werkt vanuit het clubhuis: Pascale Huyge-Ray van Rieme-Brigitte Adam-
André Ogiers—Mie Remaut-De Winter-Thomas Calis-Dennis De Grootte –Rocco Lioi –Johan
Goemé

Verantwoordelijke uitgever: André Ogiers, Achterdries, 56/202, 9050 Gentbrugge



Havenfeesten !

22 & 23 AUGUSTUS





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

info@cpsverzekeringen.be - cps@fintro.be





Wanneer ik dit voorwoord schrijf zijn we nog in winteruur-modus. Het was een lange winter, niet koud maar vooral nat, donker en met veel regen en stormen met denkerende namen. Ciara, Dennis, Ellen en Francis (neen niet Soetaert). Toeval of niet allemaal namen van clubleden.

Begrijpe wie kan!

Onze boten lagen er verlaten bij, sommigen in een nieuw modekleur... groen.

Daarbovenop kregen we nog te maken met een wereld beheersende pandemie het "corona virus"!

Een virus die ons leven de komende maanden gaat bepalen...

Verwarring alom, de berichten en waarschuwingen werden ons meerdere keren per dag naar ons hoofd geslingerd... Juiste en correcte berichten maar ook veel fake-berichten! Soms moeilijk uit mekaar te houden en niet makkelijk om jullie op een correcte manier te informeren...

Nu we ondertussen in zomertijd-modus gekomen zijn begint de drukte in ons haventje opnieuw toe te nemen. Niet van clubleden maar van de vele wandelaars die hun huis voor even willen ontvluchten...

Ondertussen werden al onze geplande activiteiten opgeschort... Wanneer deze doorgaan?

Zien we wel...

Ons vaarseizoen is nochtans opnieuw goed gevuld. Ons traditioneel openingsweekend van 1 mei staat voor de deur (of het zal doorgaan weet ik op vandaag nog niet) en daarna zijn we vertrokken. De ene vaart naar het noorden en de andere naar het zuiden en sommigen blijven onder de kerktoren...

Maar er wordt nog veel gevaren in ons clubken. Dat niettegenstaande de vele negatieve signalen die ik opvang via sociale media en de pers. Vaderken staat heeft ook al sinds lang de watersport-melkkoe ontdekt! Eerst was er de rode diesel historie en nu gaan ze taks toer op!

yeah yeah, I'm the taxman (Beatles 1966)

Maar we gaan daar niet van wakker liggen, want er staat nog heel wat te gebeuren en te doen dit jaar bij Yachting Merelbeke...

Voor het einde van dit jaar willen we zeker de elektriciteit en watervoorziening langs de Merelbeke-kant volledig afgewerkt zien. Daarna gaan we ons beraden over betere wifi in de haven en andere heikele punten. Op vraag van enkele gedreven leden...

De organisatie voor onze 1e Havenfeesten loopt vlot. Maar er is wel nog veel werk aan de winkel!

Diegene die nog een handje kunnen toesteken op 22 & 23 augustus zijn zeker welkom.

We hopen tijdens deze tweedaagse veel volk over de vloer te krijgen en ik hoop dat jullie er ook massaal zullen bijzijn. Ti's ten slotte voor de club dat we het allemaal doen!

Ik wens voor ons allemaal dat deze donkere tijd snel achter ons ligt..

Tot binnenkort, allemaal veilig in onze club en in ons clubhuis !

André



DRUKKERIJ
verspecht.

www.verspecht.be • info@verspecht.be



Donkiaan 104 a - 9290 Berlare

0468 27 77 52

info@psnautomotive

www.psnautomotive.be

Professioneel advies

Service is prioriteit

Nieuwe en 2e hands auto's



Kromme Kronieken: Alles kan beter



Toen ik in december van verleden jaar onze Kersthappening naderde, kon ik mijn oren niet geloven: de sfeermuziek die ik verwachtte was vervangen door boenke-boenke geluiden en andere heidense meestampers.

Ik waande mij op een pensenkermis!

Alhoewel ik het opgeklopt commercieel gedoe rond de Kerstviering verafschuw, hou ik toch van de ouderwetse muzikale klassiekers. In de troebele tijden waarin wij leven blijft de zucht naar “vrede op aarde” een verademing.

In liedjes zoals “ik voel mij sexy als ik dans” en “spring eens achterop” hoor ik die boodschap niet.

Waarheidsgetrouw moet ik eraan toevoegen dat ik met vertraging op de Kersthappening ben toegekomen en bijgevolg het gedeelte met de stemmige Kerstmelodieën blijkbaar heb gemist. Als ik vroeger was gekomen zou ik later niet zeggen dat het opbeurende Kerstgebeuren gebeurlijk niet naar wens gebeurde.

Mea Culpa, Mea Maxima Culpa...

Dat belette mij niet om volop te genieten van het aanbod van spijs en drank en ik feliciteer iedereen die zich ook deze maal voor het welslagen van onze happening heeft ingezet.

De muziek die ik hoorde vond ik fout maar de vriendschap onder de leden was weer hartverwarmend en echt.

Maar alles kan beter!

Misschien kunnen wij voor de versie van 2020 eens opteren voor een levende Kerststal, uitsluitend bevolkt door Yachtingleden.

Ziehier mijn mogelijke rolverdeling.

Om voor de hand liggende redenen zou ik de glansrol van de maagd Maria aan Pascale willen toevertrouwen.

Voor de vertolking van Sint Jozef schuif ik Freddy naar voor. Niet alleen wegens uiterlijke gelijkenissen, maar ook omdat hij al lang aan de weg timmert en er graag wat verongelijkt bij zit.

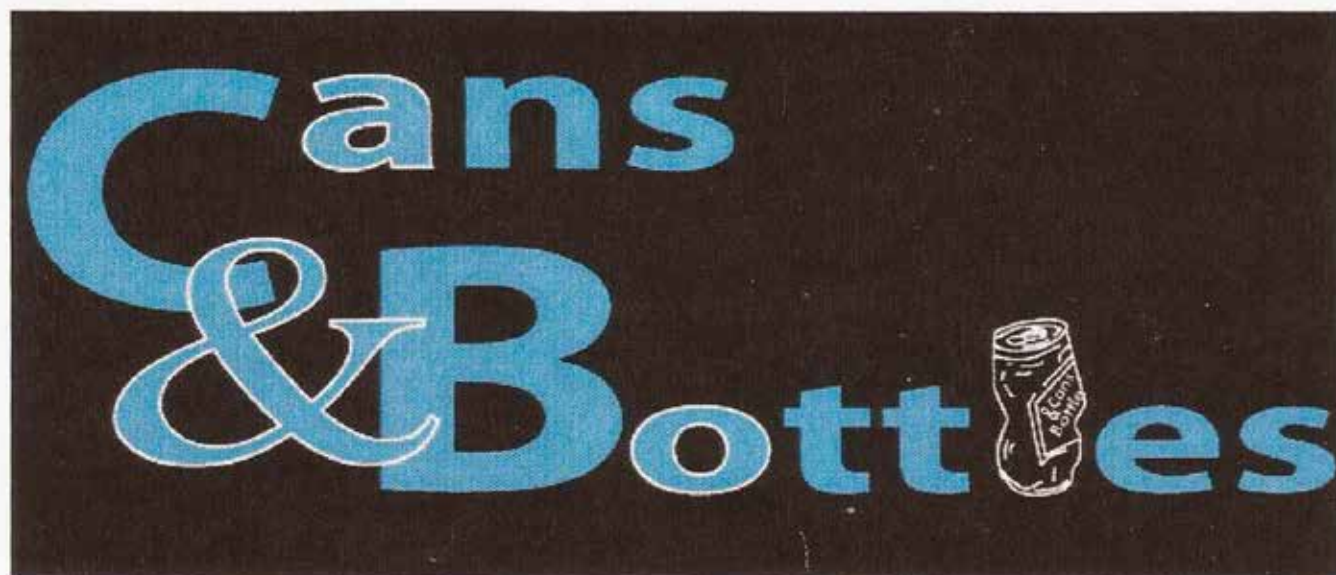
Men zou het voor minder, want het is tenslotte de Heilige Geest die, volgens de Bijbel, het kind heeft mogen verwekken!

Die “heilige geestigaard” vind ik ten andere een nogal verdacht individu dat, vermomd als prijsduif, de pret van Sint Jozef kwam bederven, om vervolgens schaamteloos zijn gezin voor alle kosten te laten opdraaien. Zo kan ik het ook...

Net als bij Koning Albert zou een DNA-test hier wenselijk zijn. Zeker nu wettelijk bewezen is dat de DNA van Albert door die van Delphine is **herkend** waardoor die beide DNA's met elkaar vriendschap hebben gesloten en zijne Majesteit zijn nieuwe dochter noodgedwongen heeft **erkend**.

Hubo

**MERELBEKE
GENT UZ
ZELZATE**



Cans & Bottles B.V.B.A.

Rietveldstraat 22

9090 MELLE

GSM : 0478/441.445

De woorden “**herkennen** en **erkennen**” gelijken weliswaar sterk op elkaar maar zijn geen eeneïge tweelingen.

Het paleis twijfelt nog welke titel zij aan Delphine Boël zullen toekennen, vermoedelijk zal het ofwel Prinses Delphine ofwel Lady Del worden. Ik gok op dat laatste.

Terug naar de Kerststal waar ik de taak van “de herdertjes lagen bij nachte” aan de familie Slock wil aanbieden. Vooral omdat algemeen geweten is dat zij hun schaapjes al lang op het droge hebben.

Om geen problemen met Gaia te krijgen en ter wille van het milieu zou ik de os en de ezel door een warmeluchtblazer vervangen, want die geeft minder uitstoot dan het dampend “Kerstgebak” dat een rund en een muilnier gezamenlijk kunnen produceren. Voor de ster die boven onze stal “blijft stille staan” zou ik opteren voor een blinkende drone en voor de rol van de Drie Koningen geef ik, mits voorlegging van een attest van “goed gedrag en zeden”, de eer aan Kurt, Rocco en Francis.

Tevens zou ik de Drie Wijzen aanraden om deze maal geen goud, wierook en mirre mee te brengen, maar ... roze babykleedjes. Inderdaad roze, want in mijn versie van het Kerstgebeuren zou het Kerstekindje voor het eerst in de geschiedenis... een meisje zijn.

Wegens haar engelachtig uiterlijk en de ideale maten zou ik die rol opdragen aan niemand minder dan ... Vanessa.

Gelukt door de uitzonderlijke stalbezetting en de sexy-uitstraling van de kribbe zou de massa “van heinde en verre” toestromen, want een vrouwelijke Messias is wereldnieuws.

Nog spectaculairder zou het zijn moest er in de stal ooit een eeneïge vrouwelijke tweeling worden geboren, die perfect op elkaar lijkt.

Dit doet er mij helaas aan denken dat een dame met een lage emissiezone mij ooit gezegd heeft dat ik “nergens” op gelijk, waardoor ik vrees dat ik als twee-eïge éénling ben geboren. Het zij zo...

Tot overmaat van ramp vrees ik ook dat mijn schitterend Kerstvoorstel door ons onzalig Yachtingbestuur zal worden weggestemd, maar het was toch wel een nobele gedachte...

Minder nobel maar toch zeer realistisch is de geplande aanleg van een windmolenpark in de comfortzone van onze Yachting. De vrees voor geluidsoverlast is niet denkbeeldig.

Ook Merelbeke Flora steigert en contesteert door middel van flyers, tweets en petitie's. Zelfs politiek Groen is van mening dat windmolens overal thuishoren, zolang het maar niet in hun eigen achtertuin is...

Bovendien waarschuwt het vogelasiel dat die windturbines, pal in de aanvliegroute van de nachtelijke trekvogels, voor een ware genocide zullen zorgen. Het zal maar gebeuren dat een vlucht Boheemse Beflijsters lustig komt aan gefladderd om vervolgens letterlijk tot “volé au vent” te worden vermaald. Doodjammer voor die gitzwarte zangvogels die hun pikante naam te danken hebben aan de witte advocatenbef die hun borst siert.



Hovenierstraat 1
9820 Merelbeke
Tel: 09 230 66 77
Fax: 09 211 05 02
mail: info@levipartyrental.be

Hoofdsponsor
HAVENFEESTEN
22 & 23 AUGUSTUS

**22 en 23 / 08
2020**

**Yachting
Merelbeke**
sluisweg 1
9820 Merelbeke

**IEDEREEN
WELKOM!**

**HAVEN
FEESTEN**

2^{de} handsmarkt v. boten
watersportinitiatie
optredens
demo's

*Food and
drinks*

www.yachtingmerelbeke.be

V.U.: André GIGERS - Achterdries 56/202 - 9050 Gentbrugge

Nat van tranen zullen wij hen gedenken, tenzij zij straks als “volo al vento” door Rocco in ons clubhuis zullen worden opgediend.

Wat de toekomst brengt weet ik niet, maar toch zou ik aanraden om minstens 1 van die windmolens in Ghelamco neer te planten.

Dat zou ongetwijfeld nuttig zijn om de AA Gent-supporters wat af te koelen als hun aartsvijand Club Brugge op bezoek komt.

Als Bruggeling vind ik die historische vete wat overdreven en ik deins er niet voor terug om, te midden van de Gentse spionkop, Blauw-Zwart te komen aanmoedigen.

Ik heb er zelfs volgend vriendschapsversje over geschreven:

In Ghelamco...

Geen angstig gedrag,

'k voel er mij opperbest

met mijn Blauw-Zwarte vlag

en kogelvrij vest!

Gezien ik echter, zonder gevaar voor lijf en leden, mij nog verder in Ghelamco welkom wil voelen geef ik hier aan AA Gent mijn hoogst deskundig advies:

Van alle Belgische clubs benadert het spel van AA Gent het dichtst de offensieve stijl van Manchester City, maar alles kan beter.

Het verbaast mij dat nog geen enkele analist of trainer heeft ontdekt hoe AA Gent het grote Club Brugge in de play-offs moet aanpakken om bijgevolg zelf kampioen te worden.

Ziehier mijn gouden titeltip: Simon Mignolet is weliswaar tot de beste doelman van België uitgeroepen, ofschoon hij op lage ballen geen “karpersprong” in huis heeft.

Op hoge en halfhoge doelpogingen heeft hij die zweefsprong wel, maar op grond-scherende schoten is hij eerder kwetsbaar. Hij verdoezelt dit nog door zijn lengte, zijn uitstekend positiespel en voetreflexen, maar een neerwaartse metersprong, zoals bijvoorbeeld Hendrik Van Crombrugge dat vaak demonstreert, heb ik hem nog nooit zien doen.

Dus Depoître en spitsbroeders grijpt uw kans: “hoe lager u tegen Club Brugge naar de benedenhoeken mikt hoe hoger u in de play-offs zult eindigen”. De titel wenkt met dank aan Ray van Rieme.

Over hoger gesproken, wordt het niet de hoogste tijd dat het Vaarseizoen wat sneller nadert, zodat wij opnieuw de zeven wereldzeeën kunnen bevaren. Alhoewel: een dagtrip op onze Schelde of op onze bijrivier de Leie zou ook al volstaan, want het gevoel opnieuw één te zijn met de stroom en de elementen veroorzaakt in ons hoofd een rollercoaster van dankbaarheid en trots.

Doch ook concentratie en een scherpe focus blijven van het grootste belang, want alles kan beter.

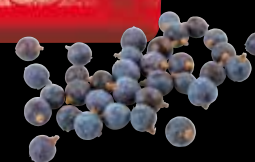
Ja, alles kan beter sprak schipper Flapuit:

hij kuste zijn biefstuk en bakte zijn bruid.

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



Rode Kruisstraat 23 - 9400 Ninove

+32 489 606 802

Anelgo nv

- self-carwash installaties
- project voorbereiding
- vergunningsaanvragen
- service
- onderhoud
- uitbating

www.anelgo.be e click to



Suikers en gezonde voeding

“De discussie over de rol van koolhydraten, en (toegevoegde) suikers in een gezonde voeding woedt momenteel in alle hevigheid. De stelling dat koolhydraten en suikers dé hoofdoorzaak zijn van de toenemende prevalentie van overgewicht en andere welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en obesitas kan tot heden niet worden bevestigd.

Er bestaan veel verhalen over de negatieve invloed van suiker op onze gezondheid, maar niet alles is ook wetenschappelijk bewezen. Af en toe een klein beetje suiker kan geen kwaad”.



In België consumeren we gemiddeld minder dan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid totale koolhydraten en daarbij dan nog teveel onder de vorm van (vnl. toegevoegde) suikers. ‘

1. Wat zijn koolhydraten ?

Koolhydraten blijven een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding.

Koolhydraten zijn, net als eiwitten en vetten, macronutriënten.

Koolhydraten bestaan uit één of meerdere bouwstenen, de sachariden. Tijdens de spijsvertering worden uiteindelijk alle verteerbare koolhydraten afgebroken tot monosachariden (enkelvoudige suikers). De bekendste sacharide is glucose.

Mono- en disachariden worden ook wel suikers genoemd. Suikers komen in diverse voedingsmiddelen voor. In tafelsuiker is de disacharide sacharose. Bijna iedere soort suiker heeft een of meerdere synoniemen (zie tabel hieronder).

Term	Synoniemen
Koolhydraten	Sachariden
Mono- en disachariden	Suikers
Sacharose	Suiker, sucrose (Engelse term), bietsuiker, rietsuiker, tafelsuiker, kristalsuiker
Lactose	Melksuiker
Maltose	Moutsuiker
Glucose	Druivensuiker, bloedsuiker, dextrose
Fructose	Vruchtensuiker, fruitsuiker, levulose

2. In welk voedingsmiddel vind je welk type koolhydraat?

Het belangrijkste polysaccharide (waarvan we het meest moeten eten) is zetmeel dat bestaat uit lange ketens van glucose-eenheden en komt voor in planten. Planten slaan dit zetmeel op vnl. in hun wortels, knollen, zaden en vruchten. Voorbeelden hiervan zijn respectievelijk aardappel, tapioca, granen en banaan. Mensen en dieren kunnen ook een beperkte hoeveelheid glucose in lever en spieren opslaan en dit als glycogeen. Glycogeen en zetmeel zijn dus polysachariden die uit vele duizenden aaneengeschaalde glucosemoleculen kunnen bestaan.



PRIVAAT EN INDUSTRIE
NIEUWBOUW & VERBOUWING

VERWARMING & ACCUMULATIE
VLOERVERWARMING

ZONNEPANELEN - ZONNECOLLECTOREN

AIRCONDITIONING DAIKIN-WARMTEPOMPEN

BEVEILIGING & ALARMINSTALLATIES
CAMERABEWAKING EN TOEGANGANGSCONTROLE
(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

Brood is de belangrijkste bron van koolhydraten in de Belgische voeding - het levert 27,61 % van de koolhydraatname - gevolgd door suiker en zoetwaren (10,84 %), cake, koekjes en gebak (10,05 %), aardappelen en aardappelbereidingen (8,89 %), gesuikerde niet-alcoholische dranken zoals limonades (8,56 %), fruit (7,07 %), melk en melkproducten (6,49 %), vruchten- en groentesappen (2,84 %), alcoholische dranken (2,33 %) en groenten (1,86 %).

Suikerrijke producten (ook caloriebommen genoemd)

Dit is een zeer ruime groep, variërend van suiker (kristalsuiker, bloedsuiker, bruine suiker, casonade, rietsuiker, ...) naar suikerrijke smeersproducten (chocopasta, speculoospasta, honing, siroop,...), snacks, zoals gekaramelliseerde noten, tot ultra bewerkte voedingsmiddelen zoals koekjes/gebakjes en snoep/zoetwaren/chocoladeproducten en heel wat alcoholische dranken en frisdranken en vruchtensappen.

Fruit en fruitsappen zijn natuurlijke bronnen van suiker. Honing bestaat voor 80 % uit suiker. Daarnaast zijn ook siropen (visceuze oplossingen van hoge concentraties suiker in water), stropen en ingedikte sappen rijke bronnen van suiker.

3. Goed om te weten

- Suiker is in het dagelijks gebruik de benaming voor een zoet-smakende koolhydraat, sacharose, die veel in de keuken wordt gebruikt. In de fysiologie wordt de term "suikers" of "snelle koolhydraten" gebruikt als synoniem voor kleine koolhydraat-moleculen: mono- en disachariden. "Langzame koolhydraten" is een fysiologisch synoniem voor zetmeel(moleculen).



- Suikers leveren energie (4 kcal/gram) maar staan ook in voor de zoete smaak. De consument vindt zoet lekker. Voedingsproducenten voegen graag suiker toe om de aantrekkelijkheid en de verkoop van hun producten te stimuleren.
- Suikers zijn dus koolhydraten die van nature voorkomen in alle soorten groente en fruit en in tal van andere voedingsproducten. Wanneer wij over suiker spreken, dan bedoelen we meestal sacharose of sucrose afkomstig van suikerbiet of suikerriet. Chemisch gezien is saccharose een combinatie van twee kleinere koolhydraten, glucose (of druivensuiker) en fructose (of vruchtensuiker). Ook ahornsuiker of -stroop, afkomstig van de suikeresdoorn, bevat vooral saccharose en een beetje glucose.
- Zoetstoffen leveren zeer weinig energie. Tegenwoordig wordt suiker in allerlei producten vervangen door zoetstoffen. Ze bevatten weinig of geen calorieën en veroorzaken geen tandbederf. Bekendst zijn de zg. *intensieve* zoetstoffen met een zoetkracht veel hoger dan suiker, zoals aspartaam, sacharine, cyclamaat, Acesulfaam K en sucralose. Ze veroorzaken geen kanker, geven geen extra gewicht en ze kunnen helpen om minder suiker te consumeren. De zg. *extensieve* zoetstoffen, de polyolen of suikeralcoholen zoals maltitol, lactitol, sorbitol, isomalt, xylitol, hebben een zoetkracht en leveren ongeveer de helft van de calorieën van gewone suiker. Deze zoetstoffen worden vooral gebruikt bij de productie van kauwgum, snoepjes, eventueel chocolade en koekjes, ... 'zogezegd' zonder suiker.
- De suikervervanger Stevia. *Stevia is officieel toegestaan als zoetstof.* Stevia rebaudiana is een subtropische plant waarvan de bladeren natuurlijke zoetstoffen (o.m. stevioside en rebaudioside) bevatten die tot 300 keer zoeter zijn dan suiker.
- De vertering van koolhydraten: Tijdens de absorptie en de stofwisseling maakt het menselijk lichaam in se geen onderscheid tussen koolhydraten die van



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

nature afkomstig zijn uit bijvoorbeeld een rijpe banaan, een zoete vrucht en honing of uit complexe koolhydraten in bijvoorbeeld brood of aardappelen, en deze die zijn toegevoegd als geraffineerde suikers. De opname van koolhydraten in de darm vindt plaats in de vorm van hun afzonderlijke bouwstenen ongeacht de koolhydraatbron. Onze darmcellen interageren immers uitsluitend met het monosacharide waarmee ze in contact komen.

- Verschil tussen toegevoegd en van nature aanwezig? Zijn natuurlijke suikers gezonder dan toegevoegde suiker? Suikers worden vaak onderverdeeld in 'van nature aanwezige suikers' en 'toegevoegde suikers'. Van nature aanwezige suikers zijn de mono- en disachariden die van nature voorkomen in onbewerkte producten zoals groente, fruit en zuivel. Ongeveer de helft van alle suikers die we binnenkrijgen zit van nature in ons voedsel. Toegevoegde suikers zijn in se niet ongezond maar doordat we die extra opnemen naast de natuurlijke suikers, kunnen ze meehelpen aan een ongezonde voeding (waaronder te veel suikers).
- Wat is lactose-intolerantie? Men spreekt van lactose-intolerantie wanneer uw lichaam het moeilijk heeft om melk en melkproducten te verteren. Lactose moet in de darm in stukjes gesplitst worden zodat het zo in het bloed opgenomen kan worden. Lactose kan dus alleen verteerd kan worden wanneer voldoende lactase, een darmeiwit ook enzym genaamd, aanwezig is in je darmen. Lactose-intolerantie kan je heel wat last bezorgen (winderigheid, maagpijn, ..) maar is doorgaans niet gevaarlijk. Lactose-intolerantie is geen allergie.
- Zijn verborgen suikers in onze voeding de schuldige van de huidige 'obesitas-epidemie'? Volgens veel experts bestaat er vooralsnog geen bewijs voor het verband tussen de hoeveelheid koolhydraten (en specifiek suiker) in onze voeding, en de kans die je loopt op overgewicht. Wél zijn er aanwijzingen dat suikers in vloeibare vorm - in frisdrank, maar ook in vruchtensap, yoghurt, ... géén verzadigend gevoel geven en zo de kans op overgewicht kunnen vergroten.
- Krijg je diabetes als je veel suiker eet? Dat suiker diabetes type 2 - de zogenaamde ouderdomsdiabetes, zou veroorzaken - klopt niet. Een relatie tussen beide is nooit aangetoond.
- Verlamt suiker vitaminen? Een populaire theorie wil dat mensen die veel toegevoegde suikers eten, te weinig mineralen en vitamines (micronutriënten) binnenkrijgen. Dit is niet bewezen.
- Krijg je slechte tanden van suiker? Suiker kan effectief tandbederf (cariës) veroorzaken.
- Krijgen onze kinderen ADHD van suiker? Het verband tussen suiker en hyperactief gedrag (ADHD) wordt onderzocht, maar is nog niet algemeen aangetoond.
- Kan je verslaafd worden aan suiker? Uit een aantal experimenten met ratten zou



blijken dat suiker, net als tabak en alcohol, een verslavend effect heeft. Professor Schaafsma: 'Voor verslaving aan suiker hebben we geen enkel wetenschappelijk bewijs gevonden. Maar suiker kan wel het serotonine-gehalte in de hersenen beïnvloeden'. Serotonine staat voor een gevoel van welbevinden en zou ook onprettige gevoelens kunnen verdrijven. Dat is dus positief te noemen.

- Is rietsuiker beter dan bietsuiker? Chemisch gezien zijn biet- en rietsuiker hetzelfde: 100% saccharose
- Is honing gezonder dan suiker? Honing bestaat grotendeels uit suikers, nl. fructose en glucose, die even slecht zijn voor de tanden als gewone suiker (saccharose).



MTS KAAPSTAD

Enkele weken geleden kreeg ik een telefoontje van Freddy Hall, heb je zin om morgen met mij de Kaapstad te bezoeken ...? Ze ligt in het Zuiddok aan de Weba!
Dat moest hij me geen twee keer vragen.



De kapitein van de Kaapstad is lid van onze club! Dirk Peeters, de vorige eigenaar van de Neptune.

Dirk zit al zijn ganse leven op het water, hij is letterlijk op het water geboren.

Toen we er aankwamen stond Dirk ons reeds op te wachten.

En van een schip gesproken! Imposant met haar 135 meter!

Dirk nam ons eerst mee naar het voordek, een wandeling over een clean vlekkeloos dek.

In de voorste machinekamer bevinden zich de 2 boegschroeven van elk 472 pk (John Deere Verhaar Omega-Jet) ... 2 kanjers die boven ons uitsteken! Aangedreven door 2 x 600 PK Caterpillar.





De tanker heeft 18 tanks en evenzoveel deepwell-pompen met een minimale loscapaciteit van 2000 cbm per uur.

Op het voor- en achterdek zijn 4 zoomcamera's en 3 vaste camera's in kleur geïnstalleerd. 's Nachts geven de camera's automatisch zwart-wit beeld voor optimale helderheid. Deze 7 camera's projecteren hun beelden op 2 19-inch-monitors.



De wandeling terug langs stuurboordzijde brengt ons eerst naar het stuurhuis. Het zicht vanuit het stuurhuis over het voordek is overweldigend! Staat vol met PC schermen, radar en controle schermen ... Sturen van dit schip gebeurt uiteraard met een joystick.

Onze tocht gaat verder naar het hart van de Kaapstad, de hoofdmachinekamer...

We dalen de trap af en komen in een helder verlichte zaal! opnieuw vlekkeloos, geen drupje olie of vet te bespeuren. 2 kanjers van motoren staan te blinken in rode kleur.

Het zijn motoren gebouwd door een Gentse constructeur, en niet zo maar een constructeur! Anglo Belgian Corporation uit Gent heeft de 2 hoofdmotoren geleverd en ingebouwd. 2 zescilinders van 1500 PK bij 800 tpm. goed voor 22 km per uur met een volgeladen schip van +/- 4000 ton !! Dit alles gekoppeld aan 2 schroeven met een diameter van 1,70 m.





De matrozen hebben elk hun eigen hut met een gezamenlijke keuken, volledig uitgerust met alles er op en aan.

Het schip vaart week in en week uit en is daarom tevens uitgerust met 2 volwaardige appartementen voor de 2 kapiteins die mekaar aflossen.

Scheepsgegevens

Scheepstype Motortankschip

ENI-nummer 06004122

Bouwjaar 2005

Bouwwerf Chvaletice Shipyard in Chvaletice

Afbouwwerf Jac. den Breejen BV in Hardinxveld-Giessendam

Tonnage 5782

Afmetingen 135.00 x 15.00 x 4.12

Voortstuwing 2 x 1500 pk ABC

Motortype 6 MDZC

Kopschroef 2 x 472 pk John Deere Verhaar Omega-Jet



Bedankt voor het bezoek Dirk en goede vaart!

André

Schipper op de Watersportbaan



Als student was het voor mij een ontspanning tijdens de exams van juni naar de roeiwedstrijden te gaan kijken op de Watersportbaan. Het was een zalige ontspanning de roeiers te zien zweten terwijl ik mijn vermoeide geest een “wijle rust” gunde.

Voor mij was het dus een beetje thuiskomen als wij voor de cursus Reportage-fotografie, 2019-2020, een groepswork moesten maken over de Watersportbaan, en daarrond.

Uiteraard zocht ik eerst een beetje op tinternet waar die Watersportbaan zo vandaan kwam.

Eerst en vooral was er de sportieve aanleiding voor het graven van die 2300m lange pijp.

In 1955 waren er de Europese Roeikampioenschappen in Gent en wat velen onder ons niet weten is dat Gent kandidaat is geweest voor de Olympische Spelen van 1960.

Na de Tweede Wereldoorlog moesten grote problemen opgelost worden ivm Sociale Huisvesting in Gent. Probleem op korte termijn was dat men huisvesting wilde voorzien voor de gezinnen van oud-strijders, teruggekomen uit de oorlog.

Tweede groot probleem was dat er in Gent zeer veel gezinnen woonden in de totaal verouderde “beluikjes”.

Nog steeds zijn er in Gent zeer typische beluiken te zien, bv aan de Tolhuislaan, maar ook aan de Bijlokevest en de Ekkergemstraat (zie foto). Nu worden de beluiken veelal bewoond door studenten en zijn het in feite terug kleine sociale gemeenschappen aan het worden waar het fijn wonen is.

Uiteraard hadden de verschillende politieke families andere ideeën over van alles en nog wat en zeker over de huisvesting. De christelijk geïnspireerde Sociale Huisvestingsmaatschappijen opteerden voor één-gezinswoningen in een groene omgeving.

Op hun gezag werd bijvoorbeeld de wijk Malem gebouwd in het jaar 1951. Uitzonderlijk zijn er enkele appartementsgebouwen op het Heldenplein om de teruggekeerde oud-strijders op te vangen. De straatnamen op Malem refereren trouwens naar Wereldoorlog Twee met namen als “Zes Septemberlaan”, “Breendonklaan”, “Dapperheidstraat”, enz.



Het zijn allemaal witgeschilderde huisjes met 2 tot 3 slaapkamers en alle comfort van die tijd. Enkele jaren geleden werd de wijk gerenoveerd. De kerk van Malem wordt nu omgebouwd tot een circusschool.

Het was de socialistische schepen Georges Nachez (1953-1958) die de eer mag opstrijken de sociale woningbouw rond de Watersportbaan op poten (letterlijk) gezet te hebben.

Hij zette de diverse huisvestingsmaatschappijen, zoals Volkshaard, “De Gentse Maatschappij der Werkmanswoning” aan, zich voor dit project in te zetten.

De socialisten kozen voor hoogbouw volgens het CIAM-principe (Congrès Internationaux d’Architecture Moderne) waarin geïntereerd werd voor hoogbouw in een groene omgeving.

De bekendste architect van deze beweging is Le Corbusier. We vinden dan ook de grondbeginselen van zijn bouwstijl terug aan de Watersportbaan:

1. Bouwen in het Groen
2. Hoogbouw



3. Bouwen op palen
4. Niet dragende bouwmuren aan de buitenkant
5. Alle voorzieningen rond de gebouwen (winkels, wasserette, scholen, enz)

Men probeerde een eerste gebouw uit in de Stoppelstraat, achter de Papegaaiestraat, in de building Georges Brasseur door de Gentse architect Jules Trentesseau. Het gebouw werd opgeleverd in 1958. Het was ook deze architect die de gebouwen aan de Charles Andrieslaan (recht tegenover het huidige Politiekantoor) ontwierp en typisch zijn daar de glazen inkomhal en luifels boven de ingangen. En overal ziet men bomen en groene percelen.



Vervolgens ontwierp en bouwde Jules Trentesseau de buildings aan de Jubileumlaan met de door iedereen gekende "Bollekensschool". Typisch aan de buitengevels ziet men hier de mozaïeken verschijnen. Het loont de moeite om er eens langzaam door te stappen of te rijden.

Als men de Jubileumlaan uitrijdt komt men op de Neermeerskaai en hier gaat het woonproject verder. Drie buildings in dezelfde stijl rijzen uit de grond, getekend door de Gentse architect Geo Bontinck, en opgeleverd in het jaar 1962. Het betreft de gebouwen Georges Nachez, Edward Anseele en Edmond Van Beveren. De drie, gebouwen werden genoemd naar socialistische leiders in het Gent van begin 20^e eeuw. De gebouwen zijn te herkennen aan de gebroken witte kleur, uitspringende traveeën, een rond fronton, en vooral een transparante onderverdieping. Alles staat keurig in een groene omgeving en de paalstructuur is onmiskenbaar aanwezig. Alles volgens het boekje. Tussen deze gebouwen staat ook een winkelcentrum



Verderop de Neermeerskaai vindt men de buildings Dennenhof en Rozenhof opgeleverd in het jaar 1961 en getekend door het duo Coolens en Bressers. Na de renovatie zijn deze gebouwen goed te herkennen aan hun blauwe kleur. Ook deze woonsten staan gebouwd op palen en hebben een zeer transparante benedenverdieping. 's Avonds maken deze constructies een zeer feeërieke indruk, al zijn de bewoners niet erg feeëriek.

Opvallend aan deze gebouwen is dat er transparante lift- en/of trapgalerijen zijn. In 1963 en 1965 verschenen nog de Borluut en de Elektra.

Voor de Elektra valt op door een gans andere bouwstijl maar toch met de gekende kenmerken, luifels, paalwerk, transparante onderverdieping te behouden. Deze gebouwen werden opgetrokken door de architecten Bernard de Trécy (Borluut) en Robert Rubbens (Elektra). Meters verder de laatste building, de Belvédère, werd opgetrokken in opdracht van de liberale "Huisvestingmaatschappij voor Vlaanderen" en ontworpen door de bekende architect Frits Coppieters en opgeleverd in 1965. Als men kijkt vanaf de ringvaart is dit het eerste gebouw na de gebouwen van de



Al de verschillende huisvestingmaatschappijen zijn nu verenigd onder de noemer Woning Gent.

Bij mijn veelvuldige wandelingen door de buurt viel het mij op de Woning Gent moeite gedaan heeft alle buildings te renoveren, niet altijd met respect voor het originele ontwerp. Maar toch, ze hebben de boel opgefrist. Er wordt ook veel geld gestoken in ondergrondse vuilcontainers. Het park is netjes onderhouden.



Tim Remaut
Schipper van Cleobulus IV

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^{ste} trimester: half april
2^e trimester: half juli
3^e trimester: half oktober
4^e 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 170 exemplaren

Kostprijs: gratis aangeboden

Grootte en samenstelling: A4- formaat; voorblad in kleur; dubbel geniet; met minimum 2 binnenbladzijdigen 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.

**Uw tuincenter
voor huis, tuin,
dier & deco**



Eurotuin.be
waar ideeën bloeien



Deinze

Gaversesteenweg 222, 9800 Deinze

Merelbeke

Fraterstraat 111, 9820 Merelbeke

Ophasselt

Brambroek 27a, 9500 Geraardsbergen

Roeselare

Brugsesteenweg 387, 8800 Roeselare

www.eurotuin.be

Deinze | Merelbeke | Ophasselt | Roeselare | Online

Doorlopend open van 9u tot 18.30u. Open op zon- en feestdagen. Dinsdag gesloten.



Elektriciteit
Sanitair
Verwarming

**PROJECTS
GROUP**

Jan Samijnstraat 27, 9050 Gentbrugge

09 242 03 04 // 0475 89 96 79

karel.ghijs@skynet.be // www.karelghijs.be



Pleziervaart is iets totaal anders dan het snelle en onpersoonlijke geraas op autowegen of in de stad. Het recreatief varen, evenals de professionele schipperij, staan al jarenlang bekend om zijn rust en gemoedelijkheid.

Wanneer het niet te druk is, groeten wij elkaar, ook wanneer we onbekenden zijn, we helpen elkaar zonder dat er nadrukkelijk om wordt gevraagd. We hebben meer zorg voor elkaanders eigendommen dan we in het dagelijkse leven over het algemeen gewend zijn en we trachten elke vorm van overlast voor elkaar te voorkomen. Het wordt op het water al snel drukker, we doen er dan goed aan om aan de volgende punten wat meer aandacht te schenken.

1. Vlagvoering. Deze moet zoveel mogelijk in overeenstemming zijn met de vlagetiquette zoals door de VPF uitgewerkt en door zijn algemene vergadering aanvaard, evenals de wettelijk verplichte internationale en nationale regels over vlaggenvoering. (Geen schip, zowel zeeschip als pleziervaarttuig, mag op zee varen zonder de vlag van een staat te voeren. Geen schip mag de vlag van twee of meer staten voeren. Dergelijk schip staat gelijk met “staatloos”). Voer geen vlaggen waarvan het niet zeker is dat ze op de goede plaats hangen.

2. De uitwijkbepalingen kennen en deze naar geest en letter toepassen. (Klein wijkt voor groot - Beroepsvaart heeft voorrang op pleziervaart - Voorrangsregels)

3. Niet voor onze beurt de sluis binnenvaren. Hiervoor bestaan er regels, belangrijkste tips hieruit zijn:

Als je bij de wachtplaats voor een sluis gaat liggen, moet je schutten. Wil je aan de sluis overnachten vraag dan toelating aan de sluismeester. Steek je dekverlichting aan en zeker je toplicht.

Heb je een marifoon-installatie aan boord, dan ben je verplicht op het voor de sluis aangegeven Kanaal uit te luisteren.

Het inhalen van andere vaartuigen bij het naderen van de sluis is uit den boze, ook als je vaartuig sneller is.

De sluis invaren doe je in volgorde van aankomst, of volgens de volgorde aangegeven door de sluismeester.

Alleen drijvende voorwerpen mag je als wrijfhout gebruiken (stootkussens, opblaasbaar, hout of rubber, maar zeker geen autobanden).

Je volgt altijd de aanwijzingen van de sluismeester. Het is ook praktischer om een groot schip te laten voorgaan. Het is weinig aan te raden om met een klein bootje tussen de wal en een zwaar (vracht)schip bekneeld te raken. Bovenal: praat met de sluismeester.

4. In de sluis de motor afzetten. (draaiende diesels en tweetaktmotoren kunnen vreselijk stinken om van het lawaai nog niet te spreken).

5. Zorg dat de motor in goede staat van onderhoud is en dat alle afstellingen in orde zijn om lucht- en waterverontreiniging te voorkomen.

6. De marifoon alleen gebruiken voor in het verkeer noodzakelijke gesprekken. (ook op de zogenaamde babbelkanalen, zoals kanaal 77, waar de ene pleziervaarder vrolijk aan het roddelen is over de andere, of waar kookrecepten worden uitgewisseld)

7. De golfslag van de (motor-) boot beperken, overal waar die hinder kan veroorzaken, bij het varen langs woonschepen, gemeerd liggende pleziervaartuigen, op water waar zeilwedstrijden plaatsvinden, waar zeilboten met weinig wind varen, plaatsen waar door een sein of vlag verzocht wordt golfslag te voorkomen. (het zou trouwens fijn zijn dat ook overheidsschepen en politieboden zich hieraan zouden houden). Voorkom zuiging die in ondiep water optreedt bij een bepaalde snelheid.

8. Kijk regelmatig achterom om te zien of er wellicht te veel golfslag of zuiging ontstaat. Let nauwlettend op de beweging van schepen waarlangs gevaren is. Zo kan je tevens ook zien of je al dan niet wordt opgelopen door andere schepen.

9. Toestemming vragen alvorens aan andere schepen of particuliere terreinen aan te leggen.

10. Zodanig langs pleziervaartuigen afmeren dat niet in de kuip of kajuit kan worden gezien. Bij het aan de wal gaan, de kuip van het tussenliggende schip vermijden, ga dus zoveel mogelijk langs het voordek.

11. Bij een vrachtschip niet langszij het achterschip komen omdat het gezin hier woont. Toestemming vragen als je over het dek naar de wal toe wilt. Dit laatste niet over de luiken maar over het gangboord. (Luiken zijn meestal niet op ons gewicht berekend en zijn soms gevaarlijk glad.)

12. Zuivere stootkussens uithangen als we langszij een ander vaartuig gaan liggen.

13. Een ander schip toelaten langszij af te meren, voor overnachting en toch zeker voor kleine bevoorrading. Bij het afmeren naast een ander vaartuig, doen we dit bij voorkeur bij een schip van dezelfde lengte en gewicht (of zwaarder) als ons eigen schip.

14. Oeverriet, “zachte walletjes”, grasbermen e.d. zo weinig mogelijk beschadigen bij het aanleggen of langs varen.

15. Hulp verlenen wanneer anderen in moeilijkheden verkeren, b.v. bij motorpech of aan de grond lopen. Mogelijkheid aanbieden om te slepen, dit alleen als we zelf over voldoende vermogen beschikken en ons schip er zelf niet door in gevaar komt.

16. Aan zeilers, zonder motor, een sleepje geven bij het doorvaren van bruggen of op een druk bevaren kanaal en onbezeilde wind.

- 17.** Geluidsoverlast vermijden en marifoon, radio en televisie zo afstellen dat anderen het geluid niet kunnen horen. Op het water draagt het geluid zeer ver en de meeste pleziervaarders zoeken de rust en natuur.
- 18.** Ga je in een bebouwde kom aan wal, hou dan rekening met de geldende moraal en kleding van de bewoners. (In de meeste steden loopt men niet in monokini of met enkel een tanga)
- 19.** Zorg voor goede landvasten zodat het jacht niet kan losraken en schade kan veroorzaken.
Maak goede knopen in je landvasten. Lig er al een ander landvast op de bolder steek dan jouw landvast eronderdoor. Gebruik bij voorkeur je eigen landvasten en niet die van de vaste ligger die meestal deze plaats benut.
- 20.** Beperkte **meergelegenheid efficiënt gebruiken** zodat ook pleziervaarders die na ons komen nog kunnen vastmaken.
- 21.** **Wedstrijden zo min mogelijk storen** en dus zo ver als mogelijk uit de buurt blijven van de aan de wedstrijd deelnemende schepen.
- 22.** **Geen afval, bilgewater of olieresten** in het water werpen of lozen.
- 23.** Bij een bezoek aan een jachthaven, zich **melden bij de havenmeester**. Bij laat aankomen, als deze niet meer bereikbaar is, zeker niet de volgende morgen heel vroeg vertrekken om niet te moeten betalen. Waar betaling moeilijk is, de nodige gegevens achter laten zodat men dit later kan opvragen.
- 24.** Bij zonsondergang of –opgang en bij het verlaten van het schip, **hijzen en weer strijken van de nationale driekleur**, evenals van bepaalde andere vlaggen (zie vlagetiquette). In geen enkel geval met een gepaviseerd schip rondvaren.
- 25.** Mocht de ruimte van het vaarwater dit toelaten, dan is het een goede gewoonte een **stootwil aan de buitenzijde** te hangen als een duidelijke uitnodiging dat er nog een vaartuig naast kan afmeren. (Als je zelf een plaatsje zoekt is dit een welgekomen teken.)
- 26.** Indien meerdere schepen naast elkaar zijn gemeerd moet het buitenste vaartuig vanaf de wal voor en achter **lange lijnen naar de wal uitzetten** om het zwaaien van de rij te voorkomen.
- 27.** **Beperk het alcoholgebruik** tijdens het varen zelf, na het aanmeren kan je dit ruimschoots inhalen. Wat op de weg niet kan, kan op het water ook niet.

André Ogiers
Voorzitter

Puur

Wat drijft onze schippers
om ieder seizoen,
desnoods op hun slippers,
aan Yachting te doen.
Het is 't herontdekken
van zuivere lucht,
naar verten vertrekken
als gunst, nooit als vlucht.

Het reisdoel bereiken
bij zonsondergang
en 't schouwspel bekijken
intens, tellen lang.
Zich varend verbinden
met Moeder Natuur,
wie die vonk kan vinden
is nobel en puur.

In 't Clubhuis geen grillen
geen afgunst, of nijd.
Hier worden geschillen
tot peanuts herleid.
De oerkracht van 't varen
wordt hier vaak ontvouwd
met wijdse gebaren
en korreltjes zout.

Ten stroom en te velde
bewonder ik hen
de dwang van de Schelde
klotst voort in mijn pen.
'k Ben niet meer zo dartel
maar 'k schrijf nog en turn.
Ik sputter en spartel
tot ooit in de urn...

Ray van Rieme

Ballade van de Begroeiing

Milieu-technisch gedicht

Waar liep het mis, waar ging het fout,
waar is de geur van 't Regenwoud
van humus en lianen
waarin de man die moedig zocht
naar diepgang en 't levensvocht
zich eerst een weg moest banen?

Verzwonden is die trotse tier
waarin de ware pionier
de graal wist te ontdekken.
Het kreupelhout, de wilde wiet
verworden tot woestijngebied
vol desolate plekken.

De venusheuvel, ooit beroemd,
wordt in geen reisgids nog vernoemd,
want kaalheid doet verkillen.
't Contrast met vroeger is te groot
dat komt niet door CO-uitstoot
maar door de modegrillen!

De horror van de ladyshave
trok de aloude normen scheef
en deed de sfeer verzuren.
Nu zijn "de sfinx, de Braziliaan,
het hartje en de landingsbaan"
de schrale creaturen.

Waar ging het fout, waar liep het mis?
Weg is die pure wildernis,
de schuld ligt bij de nonnen:
als uitverkoren bruid van God
werd kuis- en kaalheid hun gebod,
daar is de snoei begonnen.

Thans teistert men de liefdesbron
met Chanel 5 en lotion,
uit wanhoop gaan wij echter
voor hergroei van des-dames-dos
op bedevaart naar Drogenbos
of naar de vrederechter.

De cultus van de kale kip
stuit méér en méér op onbegrip
maar is nog niet verbannen.
O dames met uw hart van goud
red alsjeblief uw regenwoud,
de wereld en de mannen.

Ray van Rieme

Vrijstelling voor dividenden



Het redactieteam van de Patrijspoort bestaat uit een groepje watersporters met een grote clubliefde. Geen van ons is professioneel watersporter en wij hebben (of sommigen hadden) dus ook een job. Tim vroeg me om toe treden tot het team en in mijn bijdragen iets te schrijven uit mijn vakgebied dat voor onze leden interessant kan zijn. Mijn specialiteit is boekhouding en fiscale wetgeving en hierover gaan we dus regelmatig iets communiceren.

De meeste mensen zijn vertrouwd met pensioensparen, aftrek voor giften en dienstencheques. Een maatregel die veel minder gekend is, is de recent ingevoerde **vrijstelling voor dividenden**.

Deze vrijstelling is ingevoerd vanaf aanslagjaar 2019 (inkomsten 2018), en heeft eigenlijk tot doel mensen aan te zetten om rechtstreeks te investeren in bedrijven door aandelen van die bedrijven te kopen.

De dividenden die in aanmerking komen voor de vrijstelling zijn alle Belgische en buitenlandse dividenden die je in de loop van een jaar ontvangt.

De vrijstelling voor inkomstenjaar 2019 (aanslagjaar 2020) bedraagt 800€ per belastingplichtige. Gehuwden en wettelijk samenwonenden hebben elk apart recht op de vrijstelling.

Concreet houdt de vrijstelling in dat **de roerende voorheffing die is ingehouden op maximum 800€ aan ontvangen dividenden kan teruggevorderd worden**. De roerende voorheffing op dividenden is in principe 30%. Elke belastingplichtige kan dus maximaal $800 \times 30\% = 240\text{€}$ aan belastingen besparen... Mits je dividenden ontvangen hebt natuurlijk !

Deze vrijstelling moet je zelf aanvragen in uw aangifte in de personenbelasting, door het bedrag van de ingehouden roerende voorheffing (dus maximum 240€) in te vullen in de codes 1437/2437. Bewijsstukken moeten niet meegestuurd worden met uw aangifte, maar je moet die natuurlijk wel ter beschikking houden om bij een eventuele vraag te kunnen aantonen dat je effectief dividenden ontvangen hebt.

Wie een eigen vennootschap heeft, raden wij dikwijls aan om aan elke aandeelhouder (=zichzelf) een dividend van 800€ uit te keren vanuit de winst. Door deze vrijstelling is enkel vennootschapsbelasting verschuldigd op het uitgekeerde dividend, wat resulteert in een belastingdruk van 20% of 25% naargelang de vennootschap al dan niet kan genieten van het verlaagd tarief.

Johan Goemé
Genv.be



TOTALE RENOVATIE PROJECTEN

0478 / 28 61 03

renovatiestorms@hotmail.com

www.renovatiestorms.be

Sanitair & Verwarming
Isoleren & Epdm
Gyproc werken

Vloeren & betegeling
Schrijnwerk op maat
Terrassen & Opritten

THE BOATSHED, overdekte boot-boxen
info tom.coorevits@exco.be



TE HUUR

www.theboatshed.eu

Tartaar van rundvlees

Ingrediënten

150 g gehakt of grof gemalen mager rundvlees
pp
1 eierdooier pp
Peper & zout
1 el mayonaise (eigeel, mosterd, peper, zout, olie & azijn)
Fijngehakte sjalot
Fijngehakte peterselie
Kapertjes eventueel wat augurkjes
Enkele druppels Engelse saus (Worcestershire saus)
Enkele druppels Tabasco

Bereiding

Eigenlijk gaat het hier om een bereiding 'à la minute', tzt op het laatste ogenblik klaargemaakt om te vermijden dat het vlees zou verkleuren.

De mayonaise smaakt natuurlijk beter wanneer je die ook zelf opklopt. Neem enkel het eigeel, meng die met de mosterd, peper & zout en voeg druppelsgewijze de olie toe. Klop het geheel stevig op. Eindig met enkele druppels azijn.

Leg het gehakte of grof gemalen, rauw rundvlees in een kom. Voeg de eierdooier toe en wat vers gemaakte mayonaise. Kruid met peper en zout (opletten want de mayonaise is zelf ook gekruid). Voeg de fijngehakte peterselie en sjalot toe alsook de gehakte kapertjes en augurkjes.

Eindig met enkele druppels (naar smaak) Tabasco en Worcestershire saus

Serveer hierbij een vers slaatje met een vinaigrette of enkele tomaten in schijfjes met peper, zout, olijfolie, azijn en wat versnipperde sjalotjes.

Zoals iedereen wel weet wordt deze heerlijke bereiding geserveerd met versgebakken frietjes!

Laat het u smaken

Brigitte



Nota van de hoofdredacteur: ondanks het feit dat Brigitte die morgen lelijk gevallen was heeft zij toch "steak tartaar" gemaakt voor de foto(en voor mij). Brigitte is dus lichtjes gehavend. Mijn oprechte dank voor het doorzetten, Brigitte.





**Boekhouding
Fiscaliteit**
genv.be

G&V bvba - Johan Goemé // Erkend boekhouder-fiscalist

Meer dan dertig jaar ervaring in boekhouding en fiscaal advies voor KMO's, zelfstandigen, vrije beroepen en VZW's. Wij begeleiden u van oprichting tot en met vereffening. Service en digitalisering zijn onze passie!

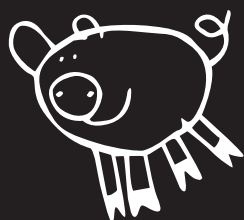


Sint-Dionysiusstraat 40, 9051 Sint-Denijs-Westrem
09/242.90.40 // johan@genv.be // www.genv.be

SLAGERIJ

Kurt & Veronique

DE SMET-PORIAU



Hundelgemsesteenweg 331
Merelbeke - Tel. 09 231 70 40

volg ons ook op FaceBook: slagerij De Smet-Poriau



ONZE BESTUURSLEDEN

2020



Andre Ogiers
voorzitter



Pascal Stock
ondervoorzitter



Jurgen Van Assche
secretaris



Johan
Van den Driesschen



Hugo Taeymans



Frederik Van de Walle
Afgevaardigde Slipway



Rocco Lloi
lid

BESTE VRIENDEN

✱ **BIJ HET TER PERSE GAAN VAN ONZE** ✱

PATRIJSPOORT

HADDEN WE TOTAAL GEEN ZICHT HOE HET

✱ **CORONA VIRUS ONS VAARSEIZOEN ZOU** ✱

BEÏNVLOEDEN!

✱ **DAAROM VERMELDEN WE ONZE** ✱

OPENING VAARSEIZOEN VAN 1 MEI

ONDER VOORBEHOUD!

THERE'S ONLY ONE EARTH

BUT SO MANY OF US! HOW BEAUTIFUL IT CAN BE IF WE ALL
WORKED HARD TO TAKE CARE OF IT!



AQUA
POWER
TECHNICS

Motoryachten & sportboten



Officieel
dealer

HONDA
MARINE

Onderhoud, service
en motordiagnose
van alle merken

Volvo Penta, Mercruiser,
Yanmar, Vetus, Yamaha,
Mercury, Suzuki, ...

werkplaats
Kwatrechtsesteenweg 148
9230 Kwatrecht

T +32 0479 42 32 13
E info@aquapowertechnics.be

www.aquapowertechnics.be



SEIKO

PROSPEX