



Koninklijke Orly Hasselt vzw

INFOKRANT

VBL Stamnummer 0570

Verantw. uitg.: VZW Koninklijke Orly Hasselt nr 7079/70

4-maandelijkste Infokrant

December 2010

Oplage: 2.500 exemplaren

18de jaargang nr. 2

Seizoen 2010 – 2011

Na het bekomen van een promotie van 3^{de} provinciaal naar 2^{de} provinciale heren wist het bestuur dat er werk aan de winkel was. Meer leden, jeugdig talent en leden die op een meer recreatieve manier wilden basketten, dat waren de thema's waarvoor het bestuur een oplossing moest vinden. Ook het aantrekken van een nieuwe trainer was geen eenvoudige opdracht. Gezien het aanbod aan leden werd vrij vlug beslist dat er een B-ploeg zou komen. Bij toeval boden ook een aantal spelers met ervaring zich aan. Meteen had het bestuur een oplossing om de kern van jonge spelers(juniors) te omringen met ervaren spelers. In hun zoektocht naar een trainer kwam het bestuur uit bij Dirk De Bruyn, tot dan actief bij Peer A.

Het plaatje zou volledig zijn, moest men nog een center op de kop kunnen tikken, maar blijkbaar zochten alle ploegen ernaar. Bij het hervatten van de trainingen, in augustus, werd dit laatste puzzelstukje ook gevonden. Luc Piccard, al enkele jaren actief als jeugdtrainer bij Orly, besloot om naar Orly te komen. Iedereen blij.

Ook enkele ervaren spelers zagen de B-ploeg wel zitten en zodoende beschikt men daar nu ook over een brede kern van spelers.

Toeval of niet, onze dames die

ook al een tijdje op zoek waren naar speelsters, kregen op de eindstreep een aanbod van de dames van Bilzen. Bilzen kampt ook al een aantal jaren met een gebrek aan speelsters. Door toedoen van Goele Jans (ex-speelster van Orly) besloten de dames van Bilzen om naar Orly te komen. Eerst een zestal, maar dat groeide snel aan tot 8 en uiteindelijk werden het er 10. Een blijde voorzitter en nu maar hopen dat het een mooie seizoen wordt.

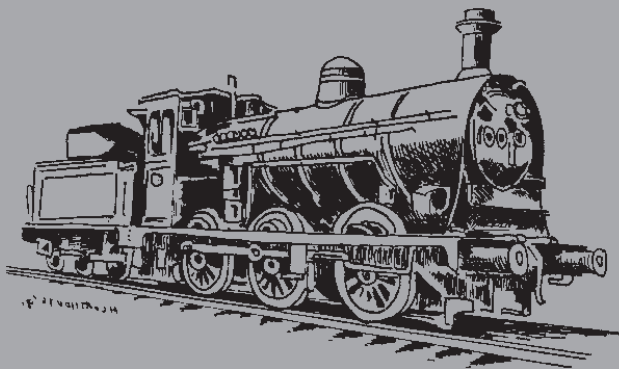
Wij legden de nieuwkomers enkele vragen voor om wat meer te weten te komen over hun afkomst en basketverleden.

Voor de heren van de A-ploeg zijn dat **Cleeren Olivier**;

Olivier is ongehuwd, werkt als vastgoedconsulent bij Immo Top Invest en is zo een 18 jaar geleden begonnen met basketten. Olivier begon met basketten, waarschijnlijk omdat zijn vader ook baskette en omdat de basketbalsport hem enorm aantrok en wel leuk leek. Olivier is begonnen bij de jeugd van Orly en vervolgens maakte hij een rondje via Hasselt, Lummen, Borgloon, Hades 5 jaar St.-Truiden en 2 jaar Bilzen om dan terug te keren naar Orly. Olivier maakte enkele keren deel uit van de jeugdselecties. Zijn mooiste herinneringen zijn 4 jaar op rij bij de top 3 van de topschutters in 1^{ste} provinciale, 3 keer prof-star game 1^{ste}

provinciale en in 2005 kampioen in 1^{ste} provinciaal met St.-Truiden (STBB). Zijn hobby is basketbal en hij kijkt dan ook graag naar NBA-wedstrijden. Verwachtingen voor dit seizoen zijn hopelijk kunnen promoveren naar 1^{ste} provinciaal. Als tweede nieuwkomer hebben we **Houben David** "BILL" voor de kenners.

Samen met Bill is **Peter Moonen** meegekomen, ze kennen elkaar reeds een tijdje en speelden ook samen bij Peer. Peter koos eerst voor voetbal, maar door toedoen van zijn ex-buurman, Bill, koos hij voor het basketbal en ook omdat het binnen warmer is dan buiten. Peter begon bij Houthalen 2000. Als senior speelde hij er in 3^{de} provinciale, vervolgens ging hij naar Helchteren 1^{ste} provinciale en keerde terug naar Houthalen 2000 waar hij verschillende jaren in 2^{de} provinciale speelde. Vorig jaar speelde hij bij Peer in 2^{de} provinciaal. Bij de jeugd behaalde Peter 2 maal de Beker van Limburg, 1 maal werden ze kampioen en 1 maal vice-kampioen van België. Peter gaat naast basket ook graag lopen, skiën, af en toe een filmpje bekijken en als het even kan ook wat reizen. Volgens Peter is een top-5 plaats dit seizoen best haalbaar. **Luc Piccard** kwam er als laatste bij. In 2008 begon Luc



Stationsomgeving

poort naar een bruisend Hasselt !

**FRITUUR
ANNICK**



Stationsplein 9, 3500 Hasselt
011/22.26.27

Open: ma t/m vri: 11u-14u, 16u-22u
zat, zon-en feestdagen gesloten



**Sarah
Swijzen**

**verzekeringen
bankwezen**

telefoon: 011 / 25 00 05
fax: 011 / 25 11 65
e-mail: sarah@sarahswijzen.com



**ALFA
AUTOSHOP**

• TREKHAKEN & AUTO-TOEBEHOREN

Open alle dagen ook zaterdag
van 9 tot 12u & van 13 tot 18u

Kuringersteenweg 325
B-3511 Hasselt

Tel. 011 22 45 11
011 22 45 12
Fax. 011 22 45 18

COVERCO
verzekeringen – beleggingen

William Collet

Coverco bvba
Oude Kuringerbaan 58 - 3500 Hasselt
GSM 0477/77.97.10 - Tel 011/227.200
Fax 011/227.300
info@coverco.be - www.coverco.be



Bank

Agentschap
HASSELT - centrum

Havermarkt 36
3500 Hasselt

Tel. 011/26 47 00 Fax 011/26 47 09

Elke dag: 9 u 00 - 12 u 00 (ook Zaterdag)
13 u 30 - 16 u 30 (dinsdag tot 18 u)

Cafe Warson



Biljartclub K.H.O.Z.

2 biljarts 2,30m
2 biljarts 2,84m

Uitbater: Kusters Jos

**Bampslaan 39
3500 Hasselt
tel. 011/22 36 64**

Open:
alle dagen van 12u tot ...
Zaterdag van 14u tot ...
Gesloten op zondag



Fr. Massystraat 30
3500 Hasselt
Tel. 011.26.26.46 • 011.26.26.44

De Volksmacht

TAVERNE

Uitbaters:
Willy Dirck
Viviane Ramaekers



Verzorgde snacks en dranken

Mgr. Broekxplein 6
3500 Hasselt
011-22 44 56

Open maandag tot vrijdag
vanaf 7u tot ...
zaterdag van 8u tot 14u
gesloten op zon- en feestdagen

TAXI - KOERIER



dag & nacht

011 - 30 10 20

walenstraat 2

3500 hasselt

JUWELEN



CLAESEN - FEYTONS
Palmstraat 11 - 3500 Hasselt
Tel 011 - 25.31.07

**Nationale Maatschappij
der Belgische Spoorwegen**



als trainer-coach bij Orly. Eerst om even te depanneren en nadien als trainer van de juniors. Vervolgens nam hij de miniemen onder zijn hoede en momenteel is hij de trainer-coach van de cadetten. Luc begon bij STBB'81 St. Truiden, nadien bij ST. Truiden zelf en vervolgens speelde hij bij Nieuwerkerken. Tot zijn zesendertigste speelde hij nooit lager dan 1^{ste} provinciaal. Luc koos om naar Genk te gaan en daar wist hij samen met de Cosmo Boy's de promotie naar 1^{ste} te behalen. Na wat aandringen koos Luc dit seizoen voor Orly. Luc wil zelf ooit trainer-coach worden van een ploeg in eerste provinciale.

Om het rijtje van de heren A af te sluiten hebben we de trainer **Dirk De Bruyne** ook even naar zijn verleden gepolst. Dirk woont samen met Ester. Hij is trots op zijn 2 dochters, Lotte 8 jaar en Hanne 10 jaar. Dirk is werkzaam als opvoeder.

Op 14 jarige leeftijd is hij begonnen met basketten in Helchteren. Eigenlijk wou hij eerst gaan voetballen, maar gezien het slechte weer ging hij een kijkje nemen in de sporthal en is zo begonnen met basket. Geen bewuste keuze dus. Dirk speelde bij; Helchteren, Peer, Hasselt 90, Overpelt, Belleflamme, Bocholt, Genk, Meeuwen, Bree, Tessenderlo en terug Peer. Van al dat basketten kreeg Dirk op zijn 30^{ste} serieuze last van zijn heup en dat bezorgt hem tot op heden nog steeds problemen.

Dirk maakte nooit deel uit van een selecties (moeilijk karakter) Met Bocholt en Meeuwen. Behaalde hij de promotie naar 1^{ste} provinciale.

Hij werd kampioen met Belleflamme naar 3^{de} nat.

Zijn verwachtingen; sterkere terugronde met A ploeg

Bij de heren B hebben we twee nieuwkomers. **Vanlaer David**, gehuwd en 1 zoontje Lander nummer 2 is onderweg. Proficiat David. David is zelfstandig communicatieconsultant. Hij begon vrij laat met basket, waarschijnlijk bij de miniemen als 14-jarige. Het was Michael Jordan die hem de basketbalkriebels bezorgde. Zijn eerste ploeg was Houthalen-Oost, vervolgens Helchteren en Zonhoven. Bij de selecties werd hij, naar eigen zeggen, telkens schandelijk over het hoofd gezien. Zijn voornaamste successen zijn dan ook vooral het afwenden van de degradatie bij Helchteren, toen 1^{ste} provinciale. Nadien is hij zich gaan toeleggen op het coachen van jeugd- en damesploegen, waar elke overwinning wel speciaal is. Hobby's zijn lopen, fotografie en technologie. David hoopt om zonder kleerscheuren zich nog enkele jaren te amuseren op het terrein.

De tweede ervaren nieuwkomer voor de heren B is **Athanasiadis Michael**. Michael is woonachtig in onze wijk en gehuwd met Jessica en hij heeft 1 zoon Andreas.

Michael is werkzaam als consultant in de IT en net zoals David begon hij op 14-jarige leeftijd bij Houthalen. Hij koos voor basketbal, omdat het een ploegsport is, explosief, spectaculair, indoor en zeker vanwege de behaalde successen van Griekse clubs en de nationale ploeg.

David ging van Houthalen als junior naar Helchteren, speelde er bij de senioren en de reserves 1^{ste} provinciaal en keerde terug naar Houthalen, waar hij speelde in 2^{de} provinciale. Behaalde successen zijn: kampioen bij Houthalen senioren 2^{de} provinciaal 2002 of mogelijk 2003, halve finale Beker van Limburg met Helchteren juniors in 1999 of 2000.

Naast werk, vrouw en basket zijn Davids hobbys': ravotten met zoonlief, muziek, voetbal, tennis en wat hoop op middelen en tijd om wat

meer te reizen. Zijn verwachtingen voor dit seizoen zijn om met een goede gezondheid en zonder kwetsuren de andere ploegen in zijn reeks te doen zweten en trachten om een goede ploegsfeer te creëren tijdens en na het basketten.

De dames mogen dit seizoen niet klagen. Met een lijstje van 18 speelster en wetende dat er slechts 12 op het wedstrijdblad mogen, is het dringen voor een plaatsje.

De zussen Bamelis zijn beiden in verwachting en doen voorlopig niet mee.

Bamelis Lotte. Is gehuwd en heeft 1 zoontje Janne en nummer 2 is onderweg (Proficiat Lotte)

Lotte is werkzaam als onderzoeker, klinische psychologie.

Basket werd haar met de paplepel ingegoten en als achtjarige is Lotte begonnen met basketten bij Bilzerse. Als miniem werd ze één keer geselecteerd voor de Limburgse selectie, ze nam ook een keer deel aan de selectie Prof-stars senior in 2005. De mooiste successen waren de finale voor de Beker van Limburg als miniem en de kampioenstitel met Bilzerse BC in 2^{de} provinciale senioren 2003-2004. Hobby's zijn sporten en naar sport kijken, lezen, vrienden en familie.

Bamelis Annelies. Is gehuwd en onlangs bevallen. Ze is nu de trotse moeder van een zoontje.

Lies is process-ingenieur in de sector van de afvalwaterzuivering. Tussen haar zesde en zevende begon Lies met basket te Bilzen bij de pupillen meisjes. Het was bijna vanzelfsprekend dat Lies ging basketten. Basket was zowat een familiesport. Vader was voorzitter van Bilzerse BC en de broers en zus speelden al basketbal. Lies deed 2 maal mee met de Limburgse jeugdselectie maar men boekte toen geen noemenswaardige successen.

PUTZEYS NV

Carrosserieherstellingen

Alle merken - Eurogarant - Acoat selected

St. Truidersteenweg 284 3500 Hasselt 011-27.14.11
carrosserie.putzeys@skynet.be

SHOE EXPRESS

Bampslaan 8 3500 Hasselt

011-22.20.08

STATIONSBUFFET

Bogaerts L & J

Stationsplein 2-4-6 3500 Hasselt

CRIJNS bvba

**Dakconstructies & zinkwerken
Nieuwbouw & renovatie
Dakgootbekleding**

**Korhaanstraat 41 3520 Zonhoven
011-82.34.94 0495-53.14.53
info@crijnsbvba.be - www.crijnsbvba.be**

Studio d'Arté

Veldstraat 97 3511 HASSELT

www.studio-darte.be

Met de miniemen van Bilzen behaalde ze de finale voor de Beker van Limburg. Bij de cadetten eens herfstkampioen en bij de senioren dames werd ze ongeslagen kampioen in 2004. Lies gaat graag op reis en in haar schaarse vrije tijd leest ze graag een boek of luistert naar muziek. Joggen zit er voorlopig niet meer in. Alle aandacht gaat nu naar de komst van de baby en daarna zien we wel.

Tans Veerle. Samenwonend met Chris heeft twee kinderen Stan (3j) en Lieze (1j). Veerle werkt als pedagoge in Hasselt. Als 11-jarige begon ze bij Doss Tongeren, na een drietal jaar ging ze naar Bilzen waar ze tot vorig seizoen bleef spelen. Veerle werd met de seniors 1 keer kampioen in 2004. Haar verwachtingen naar dit seizoen zijn om fijn te kunnen basketten en ze hoopt dat het zal lukken om met al de verschillende speelsters toch een fijne groep te kunnen vormen.

Jans Goele, is bezig aan haar studies vroedvrouw en master in de gezondheidsvoorlichting en –bevordering. Haar eerste basketpasjes zette ze bij de peanuts in Tongeren. Basket leek haar wel leuk. Nna Tongeren ging ze spelen bij Alken, vervolgens bij Lummen, Orly, Bilzen en uiteindelijk terug bij Orly. Goele maakte 1 jaar deel uit van de Limburgse selectie en verschillende keren voor de selectie Topsportschool Vlaanderen. Ze speelde ook 3 keer de bekerfinale voor de Beker van Limburg en won 1 maal. Goele behaalde ook het trainers diploma C. Naast basket is zwemmen een tweede passie voor Goele. Als het van Goele afhangt, wil ze graag kampioen spelen dit of komend seizoen.

De Flandre Cathérine studeert voor leerkracht lager onderwijs. Ze begon bij Zonhoven en ze koos voor basketbal vooral voor het spel en de snelle acties. Na Zonhoven

ging ze even spelen bij Hades, Tongeren, Bilzen en nu bij Orly. Cathérine werd regelmatig opgeroepen voor de provinciale selectie, maar wegens studies moest ze ook regelmatig afzeggen. In 2003-2004 werd ze provinciaal kampioen met de pupillen van Hades en behaalde ze zilver in de Beker van Limburg. In 2002 veroverde ze de beker hot shots en spot shots op het woopediehoopkamp. Basket staat nu op een laag pitje en is meer een manier om in beweging te blijven, wegens medische problemen is het competitieve eruit.

Moors Liebeth werkt als verpleegkundige in ziekenhuis Oost-Limburg campus St-Jan te Genk en woont samen met Gert. Op achtjarige leeftijd is ze begonnen bij Bilzen. Een vriendinnetje vroeg of ze eens wou meegaan naar een training. Ik had nog nooit van basketbal gehoord, maar ik vond het leuk vanaf de eerste training. Als 13-jarige maakte ze deel uit van de provinciale selectie, maar stopte omwille van de slechte sfeer. Ze werd 1 keer herfstkampioen met de cadetten en verloor 1 maal de finale voor de Beker van Limburg. Liesbeth, pas hersteld van een ernstige blessure, hoopt om zonder blessures het seizoen rond te maken en hoopt met dit nieuwe samengestelde team enkele mooie overwinningen te behalen.

De jongste bij de dames is **Loos Rani.** Rani studeert moderne talenwetenschappen 6^{de} middelbaar. Rani begon bij Bilzen op 13-jarige leeftijd en na enkele jaren stopte ze ermee. Gezien haar lengte is basket zeker een geschikte sport voor haar en ze besloot dan ook om het dit seizoen eens opnieuw te proberen. Naast basket zijn haar hobby's paardrijden en theater. Rani is er zeker van dat het dit jaar een tof seizoen wordt.

Poesen Karen is als (gezins-)begeleidster werkzaam in het dagcentrum de Sluis (bijzondere jeugdzorg) in Heusden-zolder. Karen begon op

haar 11^{de} jaar met basketten. Na een sportkamp bij Bloso, waarbij basketbal één van de hoofdsporten was, vond Karen de basketinitiatie zo leuk, dat ze nadien besloot om samen met enkele vriendinnetjes zich aan te sluiten bij Bilzerse. Karen doorliep al de jeugdreeksen en als 17-jarige deed ze mee met seniors dames van Bilzen. Na 1 jaar zonder verlieswedstrijden behaalde ze de kampioenstitel in 2^{de} provinciale. Haar hobby's zijn fitness en joggen en de vrije tijd die er overblijft, brengt ze graag door met vrienden en familie. Karen verwacht dat het een plezant basketbalseizoen wordt en ziet met dit nieuwe samengestelde team het behalen van de play-offs wel zitten. **Sigrid Ruymen** is als laborante werkzaam bij de bodemkundige dienst van België. Ze begon met basketten op 11-jarige leeftijd bij de pupillen van Bilzen. Basket leek wel iets leuk en nadien bleek dat het dat ook was. Naast basket heeft Sigrid als hobby's muziek en film. Ze hoopt op een tof seizoen met veel overwinningen.

Ruyters Leen. Samenwonend en is jeugdwerkster. Leen koos als 15-jarige voor basketbal omwille van het dynamische en omdat het een contactsport is. Het spelen in ploegverband leek haar ook wel fijn. Leen behaalde de kampioenstitel in 2003-2004 met de seniors dames van Bilzen.. Voornaamste hobby's zijn wandelen en fietsen en tussendoor grafische ontwerpen maken. Net zoals de andere speelsters hoopt Leen dat we telkens met voldoende speelsters zullen zijn om al de wedstrijden te kunnen spelen.

Wij hopen samen met al de nieuwkomers dat het een fijn seizoen wordt en dat iedereen zich thuis voelt in onze club.

Zuivelhandel

NIJS

Goetsbloedsstraat 1
3500 Hasselt

Tel: 011/25.36.48

RIJWIELCENTER



Lazarijstraat 1
3500 Hasselt
Tel.: 011 / 87.21.01



Carlo Huybrechts
ALGEMENE SCHILDERWERKEN

plaatsen van:
wandbekleding - losse vloeren
sierlijsten en ornamenten
scheidingswanden en plafonds in gipskarton

Runksterkiezel 29 3500 Hasselt
tel./fax 011 28 43 03 - gsm 0473 987 753



vandebon
verzekeringmakelaars

Kuringersteenweg 169 - HASSELT
011/29 98 10

VEZEKERING WORDT ZEKERHEID
MET EEN GOEDE BEMIDDELAAR

Paul, expert in ventilatie
met warmterecuperatie



PAUL
WÄRMERÜCKGEWINNUNG
VERDEELD DOOR ANROMAT



email: info@paulverluchting.be
website: www.paulverluchting.be

Cafetaria ALVERBERG

Ruime keuze bieren, frisdranken,
sportdranken, verzorgde snacks.

Voor al uw feestjes of vergaderingen
info: 047-39.64.32

Nieuw: weekendmenu voor 9€90

openingsuren:

weekdagen vanaf 17 uur

weekends vanaf 9 uur

thomas

thomas arrazola de oñate

weg hasselt - diest
veldstraat 180 - 3511
Kuringen
tel. (011) 25 47 62
fax (011) 87 14 61



bloemen en planten

Textiel MELUC

Grote Baan 119
3511 Kuringen
011 / 25.16.52



Oude Kuringerbaan 93, 3500 Hasselt
Zaalverhuur voor feesten, vergaderingen e.a.
Inlichtingen: 011/25.61.35



Eetcafé
"De Kwaakvos"

Borggravevijverstraat 7
3500 Hasselt
Tel. 011/21.37.03

maandagavond en dinsdag gesloten
overige dagen doorlopende vanaf 10u



www.dw-sports.be

ERREA POINT LIMBURG

Beringersteenweg 13 b1 3520 Zonhoven
011/74.36.14

DAGBLADHANDEL

«Boekenbeer»

Dag- en weekbladen
Rookwaren
Snoep, frisdrank, ijs
Alle Lotto-producten

Kuringersteenweg 111
tel 011-25 31 10

Open: 05.30 - 18.00 uur
zaterdag 06.30 - 18.00 uur

GESLAAGDE CRUTZENFEESTEN 2010

Wat vroeger Vlaamse kermis heette en nadien wijkfeesten werd genoemd, is nu geëvolueerd naar Crutzenfeesten. Het zijn wel wijkfeesten (H. Hartwijk), maar ze gaan door op het Crutzenhof. En om dit te benadrukken werd indertijd besloten om de naam te veranderen in Crutzenfeesten. De accommodatie of het zogenaamde Crutzenhof was oorspronkelijk het onderkomen van een carnavalsvereniging opgericht in 1931. Nadien werd het een muziekvereniging met de naam St. Kristoffel.

Op 24 februari 1950 werd de vereniging omgevormd tot een vzw met de benaming Koninklijke Maatschappij Sint Kristoffel.

Het doel van de vzw was het gemeenschapsleven in de Heilig Hartwijk aan te moedigen door:

- lokalen, accommodatie, feestzaal te voorzien voor de door de vzw St. Kristoffel erkende wijkverenigingen.

- inrichten van activiteiten en feestelijkheden samen met erkende verenigingen en alle vrijwillige derden.

Tot op heden zijn de doelstellingen niet veranderd.

Het Crutzenhof is, zoals men dat tegenwoordig omschrijft, het ontmoetingscentrum van de wijk. De verschillende wijkverenigingen kunnen er terecht voor tal van activiteiten.

Men kan er zalen huren zowel als vereniging of als particulier en dit voor een enkele avond of voor een weekend. Men kan er terecht voor vergaderingen, voordrachten, dansavonden, feesten, babyborrel, enz. Men kan er beschikken over een aantal zalen, gaande van

de grote zaal met keuken tot enkele kleinere zaaltjes met of zonder keukens. De grote zaal is uitgerust met airco en er werd een aanvraag ingediend bij de gemeenteraad voor een toelage voor het plaatsen van een airco in de kleine zaal.

Gezien het gebrek aan ruimte werd er in 1991 besloten om de jeugd (scouts jongens en meisjes) en het basketbal (K. Orly Hasselt) een ander onderkomen te bezorgen, namelijk aan de Alverbergstraat, de lokalen gelegen achter de voetbalvelden. Voordien hadden ze een onderkomen op het zogenaamde 't Kerpke, gelegen achter de H. Hartkerk.

Als beheerraad staat men jaarlijks voor een zware opdracht. Men kan enkel beschikken over inkomsten afkomstig van de verhuur van enkele lokalen, de toelage vanwege de stad en de opbrengst van de verkoop van drank. De erkende verenigingen in beheer dragen hun steentje bij door het schenken van een bepaalde som of door hun inbreng tijdens activiteiten zoals de wijkfeesten en dergelijke. Al deze inkomsten zijn maar net genoeg om alles te bekostigen. Vandaar de jaarlijkse "CRUTZENFEESTEN" om de kas te helpen spijzen.

Wij zijn dan ook bijzonder blij dat we jaarlijks mogen rekenen op de steun van de wijkbewoners. Het weer zat mee en met een bescheiden maar goed gevuld programma kwam eenieder weer aan zijn trekken.

Men opende donderdag met "Hasselt danst".

Dit was een succes. Niet alleen wijkbewoners, maar ook mensen van buiten de wijk kwamen enkele pasjes op de dansvloer plaatsen.

Tussendoor konden in de kleine zaal de liefhebbers van het voetbal

genieten van de WK wedstrijden. Zaterdag kende het Happy Hour weer veel bijval.

Vele wijkbewoners kwamen genieten van de barbecue en bij de kinderen vielen de frietjes zeker in de smaak. Naar jaarlijkse gewoonte was de Hasseltse Harmonie ook weer van de partij. Tussendoor genoten de aanwezigen van het optreden van "Tuts" die na zijn herstel van een ernstige ziekte, zijn uiterste best deed om er de nodige sfeer in te brengen.

Als afsluiter was er een optreden door het Hasseltse blaasorkest dat door velen op luid applaus werd onthaald.

Zondag was er iets minder belangstelling voor de Vlaamse kermis ondanks de inbreng van enkele nieuwe spelletjes en een andere opstelling van de kraampjes. Als extra sausje bij de barbecue zorgde "Toeternietoe" voor de nodige ambiance. Onder het waakzaam oog van talrijke aanwezigen werd er overgegaan tot de trekking van de jaarlijkse tombola. Onmiddellijk na de trekking konden al enkele gelukkigen met een mooie prijs naar huis gaan. De afwezige wijkbewoners die ons ook steunen door het kopen van enkele lotjes, kregen enkele dagen later de uitslag in de brievenbus. Hopelijk was jij dit jaar bij de gelukkige winnaars, anders volgend jaar meer geluk.

Bij het vallen van de avond konden de leden van de beheerraad terugblikken op een geslaagde editie van de CRUTZENFEESTEN 2010.

Als er wijkbewoners zijn, die wat ideeën, voorstellen ja zelfs opmerkingen kwijt willen die mogen dat altijd doen.

Je kan gebruik maken van het mailadres info@orly-hasselt.be



E.M.A.

*Elektro-Mechanische
Werkzaamheden*
Melotte Arnold

Heksenheide 25
3511 Kuringen
Tel.: 011/27.49.08
GSM 0476/55.34.78

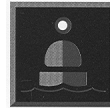
Algemene elektriciteit

Domotica

Automatisatie van hekwerken
en poorten

Telefonie en parafonie

Verlichting voor binnen en buiten



Groep SCHOOFs
3500 Hasselt Slachthuiskaai 24

Verzekeringen - Kredieten - Beleggingen

BVBA Ghijsebrechts-Schoofs

Tel. 011-27.39.71

CVBA Assurfinance F. Schoofs

Tel. 011-31.15.67

BVBA Oliestelder-Heleven-Schoofs

Tel. 011-27.20.21

info@verzekeringenschoofs.be

Massage Huidverzorging Make-up



Oude Kuringerbaan 192 3500 Hasselt 0473/89.20.94 www.evisie.be



Wassalon CLEVA bvba



- Witwas
- Droogkuis
- Horecalinnen

Plantenstraat 44
3500 Hasselt

Tel. 011 2534 15

SNACK GULF

Kuringersteenweg 91

Tel: 0478/30.58.18

Gesloten zondagmiddag
en maandag

**ALTERNatieve ENERGIE
CENTRALE VERWARMING
ONDERHOUD CV EN
KEURINGEN
BALANSVENTILATIE
SANITAIR
GASINSTALLATIE
ENERGIE-AUDIT
KLIMATISATIE EN AIRCO**

A.I. REYSEL

ALGEMENE INSTALLATIETECHNIEKEN

ALGEMENE INSTALLATIETECHNIEKEN REYSEL bvba
Kuilbergstraat 57, 3511 Hasselt
Tel.: 0475-86 20 52
E-mail: info@aireysel.be - www.aireysel.be

**Uitvaartcentrum Jacques Smeets bvba
Noël & Alexandra Swerts**

Begravenissen - Crematies - Funerarium
Rouwkransen - Drukwerk

Alle formaliteiten
dag & nacht

Sint-Truidersteenweg 140
3500 Hasselt

Tel. 011/28.35.88
Fax. 011/28.35.85

e-mail: jacques.smeets@scarlet.be



Eetcafé

Openingsuren:

Maandag en dinsdag gesloten
Wo-Vr vanaf 11u30
Za vanaf 17u00
Zo vanaf 11u30

Kuringersteenweg 413 - 3511 Kuringen
Tel. 011 / 85.09.85
Fax. 011 / 85.09.86

www.aldenhof.be

**De autoverzekering
van DVV:
speciale tarieven
voor jongeren.**

Camps

Verzekeringen - leningen - beleggingen
Hasselt-Kermt-Kuringen
Tel. 011/25.07.29
www.campsverzekeringen.be

Bespaar tot
500€
per jaar.
Meer info in dit
kantoor.

DVV
Raad op mensenmaat

© 2011 DVV - 011 25 07 29



HASSELTSE SELF-CARWASH

Walenstraat 28
3500 Hasselt
Tel : 011 - 25 43 79

NIEUW!



HASSELT CARWASH

Oude Kuringerbaan 160
3500 Hasselt
Tel : 011 - 25 43 79

Sport of het HUISHOUDEN ?

Hoewel het belang van regelmatige lichaamsbeweging voor de preventie van hart- en vaatziekten buiten kijf staat, halen veel mensen het aanbevolen quotum van 30 minuten per dag niet. Heel wat mensen worden alleen bij de gedachte aan sport al moe. Kan men personen met een sedentaire levensstijl niet op een andere manier in beweging krijgen?

In 1995 bepaalden deskundigen van de ACSM (American College of Sports Medicine) dat een minimum van 30 minuten matig intensieve lichamelijke activiteit per dag aanbevolen is voor elk volwassene, ter preventie van hart- en vaatziekten, overgewicht, diabetes en andere degeneratieve ziekten. Ondertussen is echter gebleken dat niet iedereen zich kan motiveren om de sportschoenen aan te trekken en een eindje te gaan lopen of om een paar keer per week de sportzaal op te zoeken.

“Geen tijd”

Veel mensen vinden het moeilijk sport in te passen in hun drukke agenda. Een veelgehoord excuus van mensen die niet sporten is “geen tijd”.

Maar is het niet mogelijk om andere opties aan te reiken voor een actieve en gezonde levensstijl, in plaats van mensen proberen te overtuigen van het belang van sport?

In 2001 onderzocht het Britse National Audit Office dit onderwerp, aan de hand van een studie waarin de levensstijl van de jaren '50 vergeleken werd met die van het jaar 2000. Er werd rekening gehouden met alle factoren die bijdragen tot ons modern comfort: van de afstandsbediening, de vaatwasser en de wasmachine tot de toename van het aantal auto-eigenaars, het groeiend gebruik van de lift, enz. Vervolgens maakten ze een extrapolatie en berekenden ze hoeveel lichaamsbeweging nodig



is om een energieverbruik te realiseren dat geassocieerd wordt met de levensstijl van die periode. Het resultaat is verbazingwekkend: 42 kilometer hardlopen per week. Het is duidelijk dat de verbetering van het comfort, de automatisering van huishoudelijke taken en de toename van het autovervoer ertoe hebben geleid dat ons energieverbruik aanzienlijk verminderd is en dat onze spieren, gewrichten en het cardiopulmonale systeem veel minder getraind worden.

Van gestructureerde lichaamsbeweging naar niet-gestructureerde lichaamsbeweging

Bepaalde studies wijzen uit dat de integratie van niet-gestructureerde fysieke activiteiten in het dagelijks leven (de trap nemen in plaats van de lift, de auto met de hand wassen, in de tuin werken, veel huishoudelijke klusjes





BEULEN
hout van kwaliteit

Ons verleden garandeert de toekomst

Tachtig jaar ervaring in dienst van het hout, dat steek je niet weg. Beulen biedt een sterke familiale traditie aan. Inmiddels aan haar vierde generatie toe

Als klant koopt u bij ons niet alleen topkwaliteit. Wij leveren er onze ervaring, onze naam en een spijkerharde tevredenheidsgarantie bij.

PARKET

PLAFONDS

DRESSINGS

DEUREN

HERKENRODESINGEL 85

3500 HASSELT

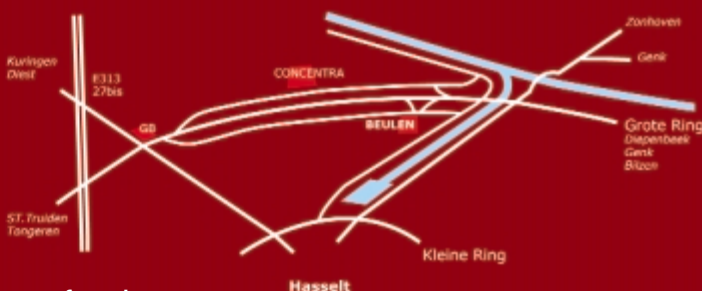
tel. 011 25 25 00 fax. 011 87 12 04

Open:

di-vr 9.00 - 12.30u en 13.30 - 18.00u

za 9.00 - 16.00u

Zondag en maandag gesloten • Maandag toonzaal enkel open op afspraak



verrichten, te voet boodschappen doen,...) versus gestructureerde activiteiten (gym of fitness in de sportzaal, joggen, tennis, enz.) _ een gunstig effect zou hebben op de gezondheid,

Zo toont een grootschalig onderzoek bij 2 15.000 Europese vrouwen aan dat huishoudelijke taken een preventief effect hebben op borst- en baarmoederslijmvlieskanker. Een andere recente Engelse studie bij ongeveer 15.000 volwassen vrouwen bracht aan het licht dat huishoudelijke activiteiten een beschermend effect hebben op de totale sterfte. Tot slot volgde een derde studie bij 67.143 Chinese vrouwen tussen de 40 en 70 jaar zonder hartziekten of kanker, gedurende een periode van 5 tot 7 jaar. De auteurs vergeleken vrouwen die geregeld aan lichaamsbeweging doen en zich te voet of met de

fiets verplaatsen met vrouwen die “niet-gestructureerde” activiteiten uitvoeren, zoals het verrichten van huishoudelijke taken of de trap nemen, activiteiten van minstens 10 MET per dag (zie kader).

De resultaten toonden een aanzienlijke impact op de totale sterfte bij vrouwen die aan sport doen of de fiets gebruiken als transportmiddel. Zich te voet verplaatsen werd in mindere mate geassocieerd met deze vermindering van het sterfterisico. De resultaten voor de vermindering van het sterfterisico waren min of meer vergelijkbaar bij vrouwen die niet sporten, maar wel “niet-gestructureerde” activiteiten uitvoeren en vrouwen die zich actief bezighouden met de dagelijkse taken (minder dan 10 MET/dag), maar wel regelmatig sporten. Het is dus opmerkelijk dat het algemene activiteitsniveau een belangrijke factor is voor een lang leven en dat de gezondheidsvoordelen voortvloeien uit een actieve

levensstijl, lichaamsbeweging of de combinatie van beide. Kan men het huishouden dus beschouwen als sport?

Het voordeel voor de gezondheid is het hetzelfde bij het uitvoeren van een gestructureerde fysieke activiteit (sport) of ongestructureerd (dagelijkse bezigheden als huishouden of tuinieren).

Jean Sadouni Master Trainer

MET of Metabool Equivalent

Het metabool equivalent van een fysieke inspanning, of de MET-waarde, drukt de verhouding uit tussen de hoeveelheid energie die een bepaalde fysieke inspanning kost ten opzichte van de hoeveelheid benodigde energie in rust. De ruststofwisseling komt overeen met 1 MET, wat gelijk is aan 1 kcal per kg lichaamsgewicht en per uur of 3,5 ml zuurstof per kg lichaamsgewicht per minuut. Deze methodologie stelt ons in staat het totale energieverbruik tijdens een inspanning te meten.

WEETJES

Veel nieuwe leden.

September is traditioneel de gratis sportmaand.

K. Orly Hasselt doet hier al een aantal jaren aan mee.

Ook dit jaar kende deze actie een succes. Zowel bij de allerkleinsten onze premicroben, van 5 tot 7 jaar, als bij de microben, van 8 en 9 jaar, als bij de benjamins, kwamen zich een aantal jongens en meisjes aanmelden.

De premicroben en microben trainen op dinsdag en donderdag van 17uur tot 18u30, de benjamins trainen van 18u30 tot 20uur. Wil jij ook eens uitproberen of basketbal iets voor jou is, dan ben je van harte welkom. Onze trainingen gaan door in sporthal Alverberg. De 4 eerste trainingen zijn gratis. Breng gerust een vriendje of vriendinnetje mee. Het lidmaatschap voor het eerste jaar voor jeugdleden 13 jaar of jonger bedraagt 50€.

Crutzenhof

- Er waren wat problemen met de dakgoten aan de kleine en de grote zaal. Tijdens de laatste vergadering van de beheerraad werd er medegedeeld dat de herstellingen zijn uitgevoerd.
- De koeling liet het ook even afweten, dit is ook hersteld.
- Een van de afvoeren van de parking was door werken in het verleden verstopt geraakt. De stad is dat in orde komen maken.
- De groendienst van de stad plaatste een houten omheining rond het speelveld aan de Alverbergstraat. De stoep voor het speelveld werd ook heraangelegd en doorgetrokken tot aan de parking van de sporthal.

NIET VERGETEN TE NOTEREN OP JE KALENDER.

**Vrijdag 4 februari 2011 gaat onze kienavond door.
Zaal Crutzenhof.**

**Namens bestuur en leden van Koninklijke ORLY HASSELT
De beste wensen voor 2011En fijne feesten**

