INFOKRANT

Koninklijke ORLY HASSELT vzw

4 maandelijkse infokrant oktober 2019 *jaargang 27 nr 2*

Verantw. uitg.: K. Orly Hasselt vzw nr 7079/70 *oplage: 2650 exemplaren*

26 en 27 oktober

MOSSELFESTIJN

Zaal Crutzenhof, Oude Kuringerbaan 93, Hasselt

Zaterdag van 18:00u tot 22:00u
Zondag van 12:00u tot 14:00u en van 18:00u tot 22:00u

Mosselen (goudmerk) friet	22€
Mosselen (goudmerk) brood	22€
Kipfilet friet - appelmoes	12€
Kipfilet friet - Provençaalse saus	12€
Stoofvlees friet	15€
Koninginnehapje	12€
Koninginnehapje kinderportie	8€
Koude schotel vis	15€
Vispannetje	12€
Hamburger friet 1stuk	4€
Hamburger friet 2 stuks	8€
Vegetarische burger met friet	12€

Inschrijven

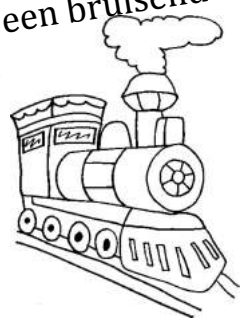
www.orly-hasselt.be

info@orly-hasselt.be telefonisch 011 - 252874

www.orly-hasselt.be

Find us on: facebook

Stationsomge-ving
Poort naar een bruisend Hasselt



biKing fietsshop

Thonissenlaan 48
3500 Hasselt
011/872101

Merken: Koga, Batavus,
Cortina, Achielle

FRITUUR ANNICK

Stationsplein 9, 3500 Hasselt
011/22.26.27

Open: ma t/m vri: 11u-14u, 16u-21u
zat, zon-en feestdagen gesloten

Moet je nu wel of niet stretchen?

Regelmatig zie je hardlopers in het park in de meest lenige poses hun spieren op rek brengen. De een probeert een boom om te duwen terwijl de ander voorover gebogen door zijn eigen benen heen kijkt. Met het idee dat rekken blessures voorkomt en spierpijn verminderd, rekken we voor en/of na het sporten. Maar zijn deze aannames over rekken eigenlijk wel terecht?! Speciaal voor jullie de werkelijke feiten over rekken op een rijtje.
Bijna iedere sporter kent het gevoel van rekkende spieren wel. Onbewust of bewust rekken we bijna allemaal wel. Rekken is een soort ritueel geworden. Maar is dit ritueel terecht? Waarom is rekken zo belangrijk?

Wat is rekken?

Lenigheid is een van de vijf motorische eigenschappen die de prestaties van een persoon beïnvloeden. De andere eigenschappen zijn: uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en coördinatie. Lenigheid betekent letterlijk: “De bewegingsuitslag waar gewrichten toe in staat zijn”. Rekken, ook wel bekend als stretchen, is het op lengte brengen van de spieren om de lenigheid en de beweeglijkheid van betreffende spiergroep(en) te verbeteren.
Het rekken van spieren wordt gewoonlijk in combinatie met een warming-up en cooling-down uitgevoerd. Vanuit een inspanningsfysiologisch punt is het goed als sporters het lichaam geleidelijk op een ander inspanningsniveau brengen, door bijvoorbeeld stretchen. Echter gaat het in de sport om actieve dynamische lenigheid.

SNACK GULF
Kuringersteenweg 91
tel: 0478/30.58.1

Openingstijden

Woensdag tot en met zondag
van 17uur tot 22uur

Maandag en dinsdag gesloten.

Zuivelhandel
NIJS
Goetsbloedsstraat 1
3500 Hasselt
Tel: 011/25.36.48

KBC

Schoenen-Laarzen - Boekentas - Handtas - Sleutels
Slijpwerk
Schoenmakerswerk is vakwerk!
SHOE-EXPRESS
Bampslaan 8 - 3500 Hasselt
Tel. 011/22 20 08
Openingsuren : 8.00-18.30 - Zat. 9.00-17.00
schoenen worden niet langer dan 2 maanden bewaard

Verschillende vormen van rekken

Statische rek: hierbij wordt een rek positie voor een langere tijd (minimaal 20sec) vasthouden. De spier wordt langzaam op rek gebracht. Dynamische rek: hierbij wordt een licht vererende bewegingen gemaakt over de gehele spierlengte. Dit zijn gecontroleerde, vaak sport specifieke bewegingen. De spier wordt nog minder snel op lengte gebracht dan bij statische stretching.

Rekfeiten

Inmiddels zijn er de afgelopen jaren diverse wetenschappelijke artikelen geschreven over de invloed van rekken op blessures, spierpijn, prestatie en noem het maar op. Hieronder vind je de volgende bewezen feiten over rekken op een rijtje:Rekken is een effectieve behandelvorm bij blessures en revalidatie.

- Om je lenigheid te verbeteren moet je minimaal drie keer per week rekken. Voor het bijhouden van de spierlengte, is één tot drie maal per week stretchen voldoende.
- Als regel voor stretchen kan het beste worden aangehouden: “een rek(kracht) die je mag voelen, maar nét onder de pijngrens is”. De rekkracht is de belangrijkste factor voor een vergrootte bewegingsuitslag. Om nóg verder te komen, is een steeds meer toenemende rekkracht nodig. Echter hoe groter de rekkracht, des te groter het risico op beschadigingen. Dus rustig en niet stevig stretchen!

vervolg pagina 5

Begrafenissen - crematies
nabestaandenzorg
uitvaartverzekeringen

- organisatie uitvaart van A tot Z
- persoonlijke dienstverlening
- eigen funerarium en aula
- eigen rouwdrukwerk
- ruime parking
- toegankelijk voor mindervaliden

Betuig je medeleven online

Op onze website kunnen bezoekers online condoleren op een overlijdensbericht. Dat kan door het publieke rouwregister te tekenen of een privé condoleancekaart te versturen via e-mail aan de nabestaanden. Het is een moderne manier om je medeleven te betuigen aan familie of vrienden die net een dierbare verloren hebben.

Hendrik van Veldekesingel 38 | 3500 Hasselt
smeets@dela.be | www.uitvaartzorg-smeets.be

Partner van DELA
DFA1 BVBA c/o Uitvaartzorg Smeets | RPR 0412.937.710

Uitvaartzorg Smeets

De Volksmacht
Taverne
Rosé Dominique
Loos Christien
Verzorgde snacks en dranken
Open maandag tot vrijdag van 7u. tot 20u.
gesloten op zon- en feestdagen
Mgr. Broekxplein 6, 3500 Hasselt 011-22 44 56

NOA NOA HASSELT
Sint-Jozefstraat 1
open van 10u. tot 18u.
Zondag en maandag gesloten
011/24 28 98 Noa Noa Hasselt

ESQUINA
KOFFIE - EETHUIS
Plantenstraat 44 H. Hartplein
Alle dagen open van 10u. tot 19u.
Donderdag en feestdagen gesloten
011 -20.18.88
www.esquina.be

Jeugdwerking

Door de samenwerking met Basketbal APK Alken is de jeugdwerking in een stroomversnelling gekomen. Er werd een jeugdig bestuur samengesteld dat eenmaal per maand vergadert. Binnen het bestuur houden cellen zich onder meer bezig met de begeleiding van de verschillende jeugdteams en met ondersteuning van de afgevaardigde. Daarnaast is er een cel financiën en een cel sponsoring. Er worden op regelmatige tijdstippen informatievergaderingen georganiseerd voor de ouders.
Vanwege de toename van het aantal jeugdteams, 9 intussen, zijn er bijkomende trainers aangetrokken. Ook met onze trainers organiseren we regelmatig infomomenten en workshops om het individuele niveau van zowel onze trainers als onze jeugdleden op een hoger peil te brengen.
De aangroei van leden is zeer goed bij de U10 (onder de 10 jaar) en de U12. Bij de U14 hebben we slechts één team en bij de U16 hebben we niet voldoende leden om een team te vormen, vandaar dat er enkele U16-spelers moeten meedoen met de U18.
De belangrijkste aangroei van jeugdleden verloopt via de U8, waar leden vanaf 6 jaar welkom zijn.
Trainingen: iedere dinsdag, sporthal Jessa College, en donderdag, Sporthal Alverberg, van 17uur tot 18u30. **Meer info op onze website www.orly-hasselt.be of 0479837903**

MONARD LAW
DAMIAN.BRODZINSKI@MONARDLAW.BE
0486 31 00 32

De Kwaakvos
w w w. Kwaakvos.be
Eetcafé-Restaurant
Borggravevijverstraat 7 - Hasselt
tel & fax 011 21 37 03
maandag & dinsdag gesloten
woensdag tot zondag geopend vanaf 10u.

thomas
Weg Hasselt - Diest
Veldstraat, 180
3511 Kuringen
Tel. 011/25.47.62
www.thomas.be
Specialist in bloemen, planten, meubelen, tuinmeubelen en decoratie.
Laat u inspereren in onze winkle in te Hasselt

La Vida Loca
Kuringersteenweg 142 B0.02
011 76 66 55
lavidalocahasselt@gmail.com
open ma - vr 7u30 tot 18u za 10u tot 18u
zon en feestdagen gesloten

vervolg wel of niet stretchen

- Tot op heden is het nooit goed aangetoond dat stretchen daadwerkelijk het aantal blessures verminderd. De Amerikaanse atletiekbond heeft hiervoor onderzoek gedaan bij bijna 3000 hardlopers. De ene groep rekte voor de training, de andere deed dit juist niet. Wat blijkt? Beide groepen hebben 16% kans op het ontstaan van blessures. Bij hardlopers die normaliter wel rekten, maar dit nu niet deden, is het risico op blessures zelfs verdubbeld! Daarnaast is er ook onderzoek gedaan bij een groep hardlopers die normaal nooit rekten, maar nu wel een periode gingen rekken. Bij deze groep hardlopers is de kans op blessures niet afgenomen.
- Rekken heeft geen preventief effect op spierpijn. Als je al spierpijn hebt, wordt rekken zelfs afgeraden! Voor het verminderen van spierpijn, moet je de doorbloeding verbeteren. Dit doe je door actief te bewegen, niet door te rekken. Stretchen heeft ook geen preventief effect op vertraagde spierpijn.
- Hoe zwaarder de training, hoe lichter het stretchen erna.

Wel of niet rekken?

Zoals je hierboven gelezen hebt, heeft rekken niet de gewenste voordelen die we zouden verwachten of wellicht zouden willen. Echter heeft het geen extreme negatieve effecten en is er zelfs aangetoond, wanneer je gewend bent om te rekken, dat je dit beter kunt blijven doen. Stretchen zorgt juist voor een psychologisch effect, het is namelijk voor veel sporters het ideale moment om te ontspannen.

Eindejaarsconcert

Bestuurslid Jos Sourbron is al druk bezig met de voorbereiding van het eindejaarsconcert dat plaatsvindt op 6 december 2019. De solisten hebben samen met pianist Gilbert De Greeve al enkele repetities achter de rug. Er is wel nog een probleem met de keuze van de zaal. Normaal vindt het concert plaats in de Kunstacademie, maar door aanpassingen aan het reglement en de druk bezette agenda van zowel de pianist als de solisten is het mogelijk dat we een andere locatie moeten zoeken, die zowel wat sfeer als akoestiek betreft moet voldoen aan bepaalde eisen.
Meer informatie later.
Voor inlichten kan je altijd terecht bij Jos Sourbron 011/253223 of

het kookhuis
HASSELTSESTEENWEG 151 • KORTESSEM
011 26 60 40 • info@kookhuis.be

errea
italian technical sportswear
www.erreapointlimburg.be
ERREA POINT LIMBURG
Beringersteenweg 13 b1 3520 Zonhoven
011/74.36.14

REYGEL
ALGEMENE INSTALLATIETECHNIEKEN
Kuilbergstraat 57 . 3511 Hasselt . info@reygel.eu . www.reygel.eu
TECHNISCHE VRAGEN? RONNY REYGEL : + 32 475 86 20 52
ADMINISTRATIEVE VRAGEN? ANNEMIE ACHTEN : + 32 478 50 89 12

De begin jaren van K. Orly Hasselt vzw

Oprichting in 1949.
Als we even tellen dan gaan we naar ons zeventigjarig bestaan.
De club kende in het begin zeer succesvolle jaren en wist ondanks de vele tegenslagen en uitdagingen steeds het hoofd boven water te houden. Met een goede jeugdwerking is er in de toekomst weer hoop op mooie successen.

Het Aldenhof
Eetcafé
Openingsuren
maandag vanaf 17uur tot ....uur
dinsdag en woensdag gesloten
donderdag en vrijdag van 11u30 tot.... uur
zaterdag vanaf 17uur tot ..... uur
zondag vanaf 11u30 tot ... uur
Kuringersteenweg 413, 3511 Kuringen
011/85 09 85
www.aldenhof.be
hetaldenhof@hotmail.com

Textiel
MELUC
Grote Baan 119
3511 Kuringen
011 / 25.16.52

TAXI - KOERIER HTM N.V.
dag & nacht
011 - 30 10 20
walenstraat 2 3500 hasselt

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 parlefonie
Verlichting voor binnen en buiten

UITVAARTVERZORGING
DONKERS - CUYPERS
UITVAARTZORG MET DE NADRUK OP 'ZORG'
UITVAARTVERZORGING • ROUWDRUKWERK
GRAFMONUMENTEN • ONDERHOUD EN HERSTELLINGEN
UITVAARTVERZEKERINGEN
KIEWITSTRAAT 120, 3500 HASSELT
TEL 011 27 27 67
GSM 0494 37 10 27
24/24
WWW.DONKERS-UITVAARTVERZORGING.BE
INFO@DONKERS-UITVAARTVERZORGING.BE

BERT

HEIDI

Zwakke resultaten voor de senioren A en senioren B

Dat het voor ons A-team een erg moeilijk seizoen zou worden, dat wisten we. Enkele spelers hingen hun sloffen aan de haak en nieuwkomers waren niet te vinden. Dan maar hopen op de jeugd, met name de U18. Maar daar liep het ook mis, geen interesse meer, geen goede schoolresultaten dus geen basket en zo kan ik nog wel een aantal redenen opnoemen.
Dan haal je toch gewoon spelers bij het B-team, fluistert men mij toe.
Ja, maar daar is het hetzelfde scenario, af en toe eens trainen en hier en daar een wedstrijdje. Iedereen wil wel wedstrijden winnen maar zonder training is dit een ijdele droom! Het ligt in de lijn van het tijdsbeeld, iedereen wil wel sporten want dat is cool en goed voor de gezondheid.
Maar sporten in groepsverband en competitie, dat wordt stilaan een probleem. Waar we vroeger buiten, bij zowel goed als slecht weer, steeds op voldoende spelers konden rekenen die minstens tweemaal per week kwamen trainen, zien we nu dat spelers nog slechts eenmaal per week komen en dan nog zeer onregelmatig. Hetzelfde voor de wedstrijden, iedereen heeft tal van andere activiteiten en de sport is een surplus.
Het is niet verwonderlijk dat de federatie Z-teams (recreatiesportteams) toelaat in de reguliere competitie.
Ploeg- en clubgeest of hoe noem je dat "engagement", dat is ver zoek.
De ik-maatschappij viert hoogtij.
Geen wonder dat er tal van initiatieven worden genomen om mensen te motiveren om vrijwilliger te worden. Tal van verenigingen en clubs komen in de problemen bij gebrek aan vrijwilligers.
En de mensen die zich belangeloos inzetten voor hun club beginnen stilaan te twijfelen.
Voor wie doen we het allemaal?
Na jaren van magere oogst kennen we momenteel een grote aangroei van onze jeugdteams.
Door de oprichting van een nieuw jeugdig bestuur en het aantrekken van nieuwe trainers en een nog betere jeugdwerking komen er meer mogelijkheden en ziet de toekomst er weer zonniger uit.
Sporten doe je je leven lang.

egberghs
printing & beyond

Uitnodiging

“Schup in de Grond” nieuw Crutzenhof
Zaterdag 19 oktober om 16.30 uur aan de scoutslokalen

Beste stadsgenoten van de Heilig Hart wijk,

Het Crutzenhof gaat een nieuwe zaal bouwen en nodigt iedereen uit op de “Schup in de grond”.
De nieuwe accommodatie zal gebouwd worden naast het basketbalterrein aan de scoutslokalen op de Alverbergsite. Het wordt een eenvoudig, maar modern complex dat op vele manieren kan gebruikt worden als ontmoetingscentrum voor de wijk. En ook een plaats zal zijn waar nieuwe initiatieven kunnen ontstaan. Doel is steeds de verbondenheid en het gemeenschapsleven in de Heilig Hart wijk te bevorderen.

Het oude Crutzenhof aan de Oude Kuringerbaan was al jaren aan een grondige vernieuwing toe.
De kosten liepen hoog op en de inplanting was door de woonverdichting niet meer ideaal.
In plaats van te renoveren heeft de vzw Sint-Kristoffel gekozen voor een nieuw project aan de scoutslokalen die trouwens ook onder het beheer van de vzw vallen.

De vzw Sint-Kristoffel is de stad Hasselt dankbaar voor de grond die via recht van opstal ter beschikking werd gesteld. Door de verkoop van de oude site kon het grootste stuk van de nieuwbouw reeds gefinancierd worden. Intussen zijn de plannen gemaakt, de vergunningen verleend, is de lening bijna rond en de uitpaling gebeurd. Hoog tijd dus voor de *Schup in de Grond.*

De vzw Sint-Kristoffel nodigt alle wijkbewoners uit om dit heuglijk moment mee te maken op zaterdag 19 oktober om 16.30 uur aan de scoutslokalen in de Alverbergstraat. Dan wordt letterlijk de schup in de grond gestoken, het project voorgesteld, de werking toegelicht en het glas geheven op een mooie toekomst.

Van harte welkom, Brigitte Van Lishout
voorzitter

Koen Beulen
ondervoorzitter

De vzw Sint-Kristoffel (°1931) is de werkmaatschappij voor de Heilig Hart wijk en bestaat uit vertegenwoordigers van de scouts SMAF, de basket Orly, de parochie Heilig Hart, seniorenwerking Okra, de creaclub ’t Crutzke, Ziekenzorg ….
Heeft u vragen, ideeën of wil u mee werken? ***Contact:*** ***bvanlishout@hotmail.com,***