

P508686

België - Belgique
P.B.
8400 Oostende 1
3/7470
Dec-feb 2011

Schrijnwerkerij



- Algemeen timmer-
en schrijnwerk
- Dakconstructies
enz.

Bienstman bvba

Steenbakkerijstraat 20 - 8450 Bredene

gsm 0495 20 78 59

bienstman.bvba@telenet.be

WH'tje

- **Programma's van
Dec tem Feb 2011**
- **Winterkamp te
Zutendaal**
- **Eenheidsschaatsen**
- **Activiteitenkalend
er**
- **En nog veel
meer ...**



Driemaandelijks Tijdschrift voor de
Sea scouts 2^{de} FOS Westhinder Oostende

Verantwoordelijke uitgever :
Depret Jef
Tarwestraat 78
8400 Oostende

Voorwoord ...

De **Westhinder** is een publicatie van de 2de FOS Westhinder sea-scouts. Dit blad wordt 4 maal per jaar uitgegeven en wordt gratis verdeeld onder al haar leden en ereleden. Een steunabonnement kan aangevraagd worden voor de prijs van € 5 .

Verantwoordelijke uitgever Redacteur

Depret Jef	Depret Jef
Tarwestraat 78	Tarwestraat 78
8400 Oostende	8400 Oostende
Mpango@seascouts.be	Mpango@seascouts.be

Tarieven publiciteit :

Pagina's	Per jaar	Per nummer
1/2	€ 50	€ 12,5
1	€ 100	€ 25
1 (achterzijde)	€ 150	€ 37,5

Rekeningnummer steun VZW (comité)

001-1867504-39

t.a.v. Steun VZW WESTHINDER
Steense dijk 152
8400 Oostende

Rekeningnummer Eenheid :

001-3417486-58

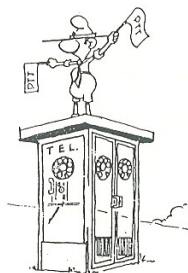
t.a.v. Sea scouts 2de FOS Westhinder
Doornebilkstr 11
8450 Bredene

Agenda :



05/12/10	Sinterklaasfeest
26-30/12/10	Winterkamp te Zutendaal
16/01/11	Eenheidsschaatsen te Brugge
23/01/11	Nieuwjaarsreceptie
26/03/11	Theoriedag zeilcursus stromend
14-15/04/11	Zeilcursus stilstaand
18-22/04/11	Zeilcursus stromend
29-01/05/11	Fos à folie
03-13/07/11	Zomerkamp te Veere

Wist je dat ...



- ♦ De roeicursus een succes was!
- ♦ Volgende aspiranten geslaagd waren voor hun roeibrevet: Kimsy, Luis, Manon, Margaux, Charlotte, Jasper, Piroeschka, Gijs, Kain, Robin en Simon! Dikke Adjijiiii !!
- ♦ Karen Hoorne geslaagd was voor haar commandobrevet roeien! Ook een reuze grote adjiji!!
- ♦ Het eten op het herfstfeest reeeeeuze lekker was!
Bedankt aan Walrave om de soep en het dessert,
Varaan om het hoofdgerecht en Buro Landrieux om het aperitief te sponsoren!
- ♦ Matisse heel snel yoghurtjes kan eten
- ♦ De juniors binnenkort een feestje geven!
- ♦ De juniors veel geld hebben verzameld met hun soms wat verwarrende lotto! Bedankt aan iedereen die heeft meegespeeld!
- ♦ De weekendjes de max waren, hoe kan het ook anders?!
- ♦ Oscar een heel geliefd konijn is



♦ Editoriaaltje	4
♦ Herinnering lidgeld	5
♦ Programma Welpen	6
♦ Verslaghoekje Welpen	8
♦ Kleurplaat Sinterklaas	9
♦ Programma Aspiranten	10
♦ Verslaghoekje Aspiranten	12
♦ Soep & Croques !	13
♦ Programma Juniors	14
♦ Verslaghoekje Juniors	16
♦ Carwash Juniors	17
♦ De sint komt...	18
♦ Still wanted: comité-leden	19
♦ IJsschaatsen	20
♦ Medische fiche	22
♦ Uitnodiging nieuwjaarsreceptie	25
♦ Winterkamp 2010	26
♦ Slaapzakken	30
♦ Leidersorganigram	37
♦ Wie is wie?	38
♦ Verjaardagen	40
♦ Wist je dat...	42
♦ Agenda	43



Editoriaal

Beste ouders
Beste vrienden van de 2^{de} FOS

Het begint stilletjes aan voelbaar te worden. De zomer is al een tijdje voorbij en de winter staat voor de deur. Jaja, de tijd vliegt snel, dit is ondertussen al het tweede Westhindertje van dit Scoutsjaar! We hebben de overgangen achter de rug. Ook de roeicursus, Saamdagen zijn al voorbij. En last but not least, we hebben een schitterend Herfstfeest achter de rug met een record aan inschrijvingen. Bedankt iedereen!

Vanaf nu gaan de winteractiviteiten van start en die hebben ook heel wat te bieden: bosspelen, grootse stadspelen, apenbruggen bouwen, de boten zijn op het droge getrokken en liggen klaar om een fikse onderhoudsbeurt te krijgen onder de vakkundige leiding van Manta. Vergeet ook het Sinterklaasfeest niet op 5 december, het winterkamp tussen kerst en nieuwjaar, het eenheidsschaatsen en de nieuwjaarsreceptie, kortom, we hebben terug een rijkgevulde agenda de komende maanden.

Verder in dit Westhindertje vindt u de programma's terug voor de maanden december, januari en februari. Meer informatie betreffende het Winterkamp, het eenheidsschaatsen en nog tal van andere info over onze jeugdbeweging.

Ik ben waarschijnlijk de eerste, maar aangezien dit het laatste Westhindertje is van dit jaar, wil ik van de gelegenheid gebruik maken om jullie allemaal een gezellige kerst en een spetterend eindejaar toe te wensen!! Moge 2011 een jaar vol plezier en geluk worden!

Veel plezier de komende maanden en tot de volgende!

Een stevige linker
Rog

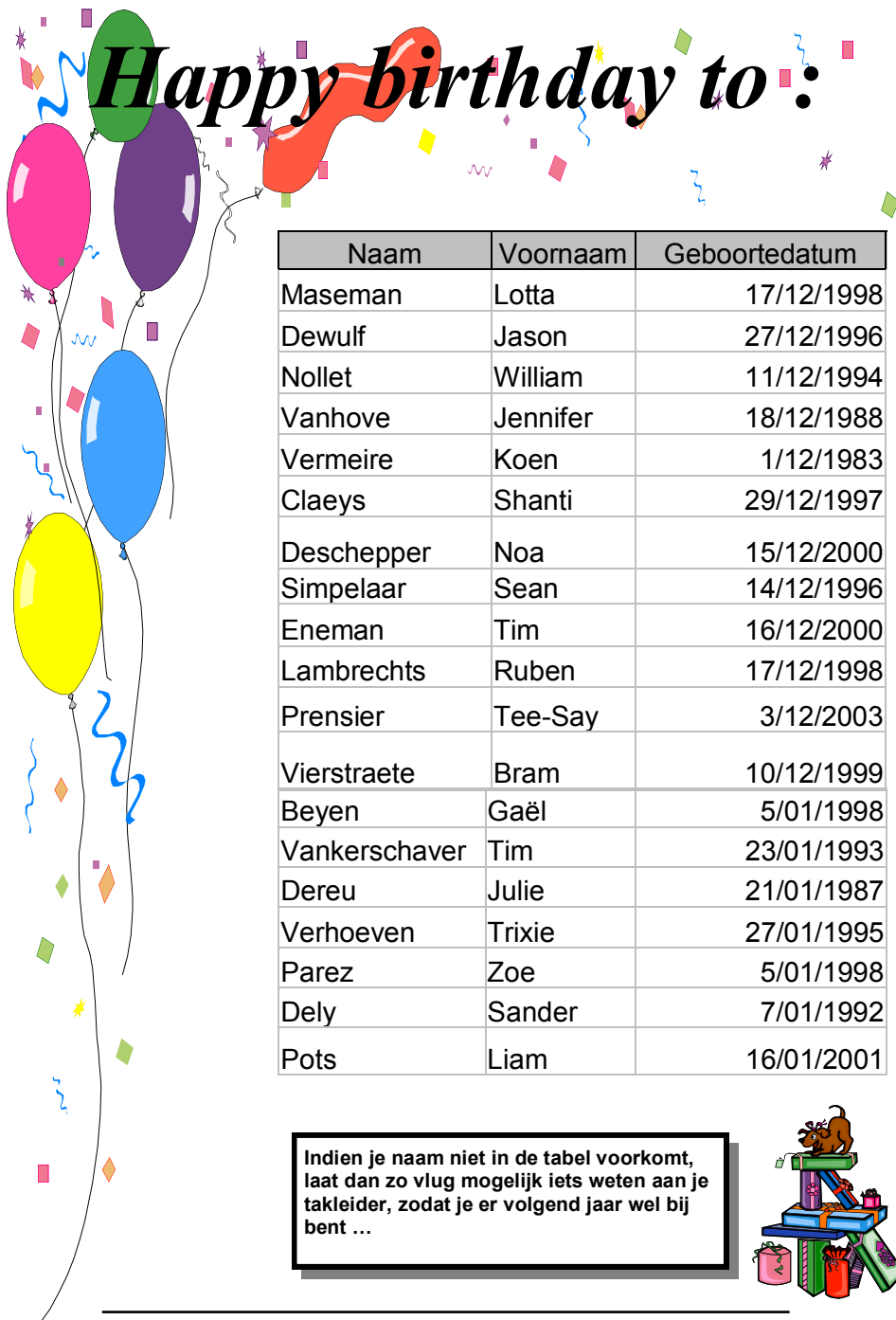


And also to :

Naam	Voornaam	Geboortedatum
Perquy	Yentl	19/01/1998
Barbier	Charlotte	14/01/2002
Decru	Manon	14/01/2003
Decru	Levi	15/01/2003
De Vyt	Jord	10/01/2002
Swinnen	Fien	27/01/2001
de Pauw	Sien	16/02/1997
Hoorne	Karen	7/02/1997
Bossuyt	Hannes	19/02/1993
Keirens	Lise	28/02/1991
Hoorne	Sofie	11/02/1985
Brackx	Kristof	17/02/1981
de Pauw	Gijs	26/02/1999
Verduyn	Elien	4/02/1992
Schevel	Marc	19/02/2004
Desitter	Yentl	17/02/2002

Indien je naam niet in de tabel voorkomt, laat dan zo vlug mogelijk iets weten aan je takleider, zodat je er volgend jaar wel bij bent ...





Happy birthday to:

Naam	Voornaam	Geboortedatum
Maseman	Lotta	17/12/1998
Dewulf	Jason	27/12/1996
Nollet	William	11/12/1994
Vanhove	Jennifer	18/12/1988
Vermeire	Koen	1/12/1983
Claeys	Shanti	29/12/1997
Deschepper	Noa	15/12/2000
Simpelaar	Sean	14/12/1996
Eneman	Tim	16/12/2000
Lambrechts	Ruben	17/12/1998
Prensiar	Tee-Say	3/12/2003
Vierstraete	Bram	10/12/1999
Beyen	Gaël	5/01/1998
Vankerschaver	Tim	23/01/1993
Dereu	Julie	21/01/1987
Verhoeven	Trixie	27/01/1995
Parez	Zoe	5/01/1998
Dely	Sander	7/01/1992
Pots	Liam	16/01/2001

Indien je naam niet in de tabel voorkomt, laat dan zo vlug mogelijk iets weten aan je takleider, zodat je er volgend jaar wel bij bent ...



AANDACHT!

VERGEET JE LIDGELD NIET?!

Leden en leiders die hun lidgeld nog niet betaald hebben, begeef je als de bliksem naar de bank of naar je PC, zodat iedereen volledig in orde het nieuwe jaar kan inzetten!

Hoeveel? 45 € per kind

Hoe betalen? Het lidgeld moet gestort worden op volgend rekeningnummer met vermelding « lidgeld » « naam » + « leeftijdsgroep »
Rek.nr.: 001-3417486-58
 t.a.v. Sea scouts 2de FOS
 Doornbilkstr 11 8450 Bredene

Wanneer ? Zo snel mogelijk!

Programma WELPEN

- 05/12 **Zie ginds komt de stoomboot!**
- 12/12 **De Sint is alweer weg maar de Kerstman kan nog wel een helpende hand gebruiken.**
- 19/12 **Een gezellige knusse namiddag!**
- 26/12 **WINTERKAMP**
- 30/12 *Meer info verder in dit Westhindertje.*
- 02/01 **Geen vergadering**
- 09/01 **Baloe is zijn honing kwijt, help jij hem zoeken?**
- 16/01 **Eenheidschaatsen!**
Meer info verder in dit Westhindertje...
- 23/01 **Nieuwjaarsspecial!!**
14 uur op de Spuikom !!
Vanaf 17u begint de Nieuwjaarsreceptie.
- 30/01 **Hmmmm lekker!**
- 06/02 **We tonen de Juniors wat we in onze mars hebben**
- 13/02 **Love is in the air...**



Wie is Wie?

Wat pak je het eerst aan als alleenheerser van ons landje?

Het racisme

Stel u wordt uitgenodigd voor een etentje en je mag kiezen met om het even wie. Van toilet dame tot president of zelfs een hoger ideaal. Wie kies je?

Mijn liefje vrijmoedige Jariboe !

Wat is je favoriete motto?

Blijf sportief ! =D



Vastberaden Bever

Een zeer werkzaam, vooruitziend en voorzichtig knaagdier, een goed zwemmer die in kolonies leeft. Bevers zijn onhandig buiten het water. Ze verzetten zich tegen dwang. Ze zijn sociaal maar eerder zwijzaam en hebben in het algemeen weinig vijanden. Ze zijn ingenieus en hebben een enorme bouwlust. Ze zijn sterk, handig en bang. De bever heeft een kop-romplengte van ongeveer 75 tot 90 centimeter en een lichaamsgewicht van 12 tot 38 kilogram. De staart is 28 tot 38 centimeter lang. De grootte verschilt per regio. Er zitten geen grootteverschillen tussen mannetjes en vrouwtjes. In tegenstelling tot de meeste andere knaagdieren houdt de bever 's winters geen winterslaap. In de herfst legt hij daarom een voedselvoorraad aan, bestaande uit takken en stammen van kleine bomen. Deze verankert hij onder water, in de buurt van de ingang. Het koude water houdt de voedingswaarde van de schors langer goed.

Wie is Wie?

Naam: Hannes Bossuyt
Functie: Aspiranten leiding
Totem: Vastberaden Bever

Wat was als kind uw allereerste (of favoriete) experiment?
Alle kasten open doen en alles eruit gooien.

Welke voorstelling, boek of film kan je nooit meer vergeten en waarom?

Ik heb niet echt iets om nooit meer te vergeten, maar de voorstelling van Stomp die ik gezien heb was echt fenomenaal.

Naar wie keek je het meest op als kind?
Naar mijn grote neef Thomas

Gesteld dat tijdreizen mogelijk wordt, in welke periode zou je het liefst 's op vakantie gaan?
In de winter, in de krokusvakantie van 2011

Wat is uw favoriete vakantiebestemming, en waarom?
Zwitserland vanwege het gebergte

Stel uw huis brandt af en u kan nog één iets redden, wat wordt het?
Het gene dat mij dan het nauwst aan het hart ligt

Wat wilde je worden toen je klein was?
Timmerman

Wat is uw grootste frustratie?
Mensen die blijven zagen aan mijn hoofd



Vervolg programma WELPEN

20/02 **Bagheera zijn staart zit in de knoop!!!**

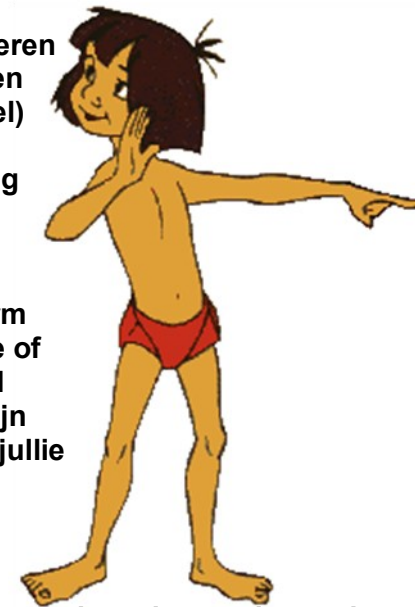
27/02 **Mowgli is zijn broekje kwijt!?!?**



Voor de Welpen begint de vergadering steeds stipt om 14h00 in het jeugddorp (tenzij anders vermeld in het programma)

Welpen doen beter ook niet hun nieuwste kleren aan want weer of geen weer, Welpen ravotten er op los en hun kleren kunnen wel eens(heel) vuil worden. Ook een spatje regen houdt Welpen niet tegen om buiten te spelen. Breng dus ook steeds regenkledij mee!

Als Welp kom je ook steeds in perfect uniform naar de scouts! Dit wil zeggen: lange blauwe of zwarte broek, scoutshemd, das en eventueel Welpenpetje. (Omdat we met veel welpjes zijn zou het wel handig zijn moest jullie naam in jullie hemd en das staan)



Zijn er nog vragen, opmerkingen,... Aarzeldan zeker niet om iemand van ons te contacteren! Ook tijdens en/of na de vergadering mag je gerust aan onze mouw komen trekken, met (al dan niet ambetante) vragen!

Verslaghoekje WELPEN



WELPEN:

Lise Keirens (Akela)
Oude Brugse Weg 264
8460 Roksem- Oudenburg
0495704694
Wulp@seascouts.be

Arne keirens (Bagheera)
Oude Brugse Weg 264
8460 Roksem- Oudenburg
0496/911289
Stormvogel@seascouts.be

Tim Vankerschaver (Baloe)
Koussestraat 34
8430 Middelkerke
0497/505495
Pygo@seascouts.be

Sander Dely (Mowgli)
Plantenstraat 56
8400 Oostende
0472/368280
Otter@seascouts.be

Bram Vandecasteele (Hathi)
Torhoutse steenweg 569
8400 Oostende
0472/485089
Kaaiman@Seascouts.be



Eenheidsleiding:

Kristof Brackx (Rog)
Troonstraat 51
0497291580
8400 Oostende

JUNIORS

Bart van de Velde (Maraboe)
Heidebloemstraat 28,
Oostende
0484/99.09.30
Maraboe@seascouts.be

Johan Mahieu (Pelikaan)
Zwingelstraat 20
8211 Aartrijke
0474/27.10.02
Pelikaan@seascouts.be

Anke Sabbe (Ijsvogel)
Sint Amandsberglaan 28
8400 Oostende
0499/154550
Ijsvogel@seascouts.be

Steve Desmadryl (Vinvis)
Leffingestraat 84, Oost.
0472/29 05 12
Vinvis@seascouts.be

ASPIRANTEN:

Mike Cheullet (Zeewolf)
Lotuslaan 79, Oostende
0498/65.69.80
zeewolf@seascouts.be

Neil Vissers (Magoeari)
Gistelsesteenweg 393
8400 Oostende
0496/855629
Magoeari@seascouts.be

Jef Depret (Mpango)
Tarwestraat 78
8400 Oostende
0496/892765
Mpango@seascouts.be

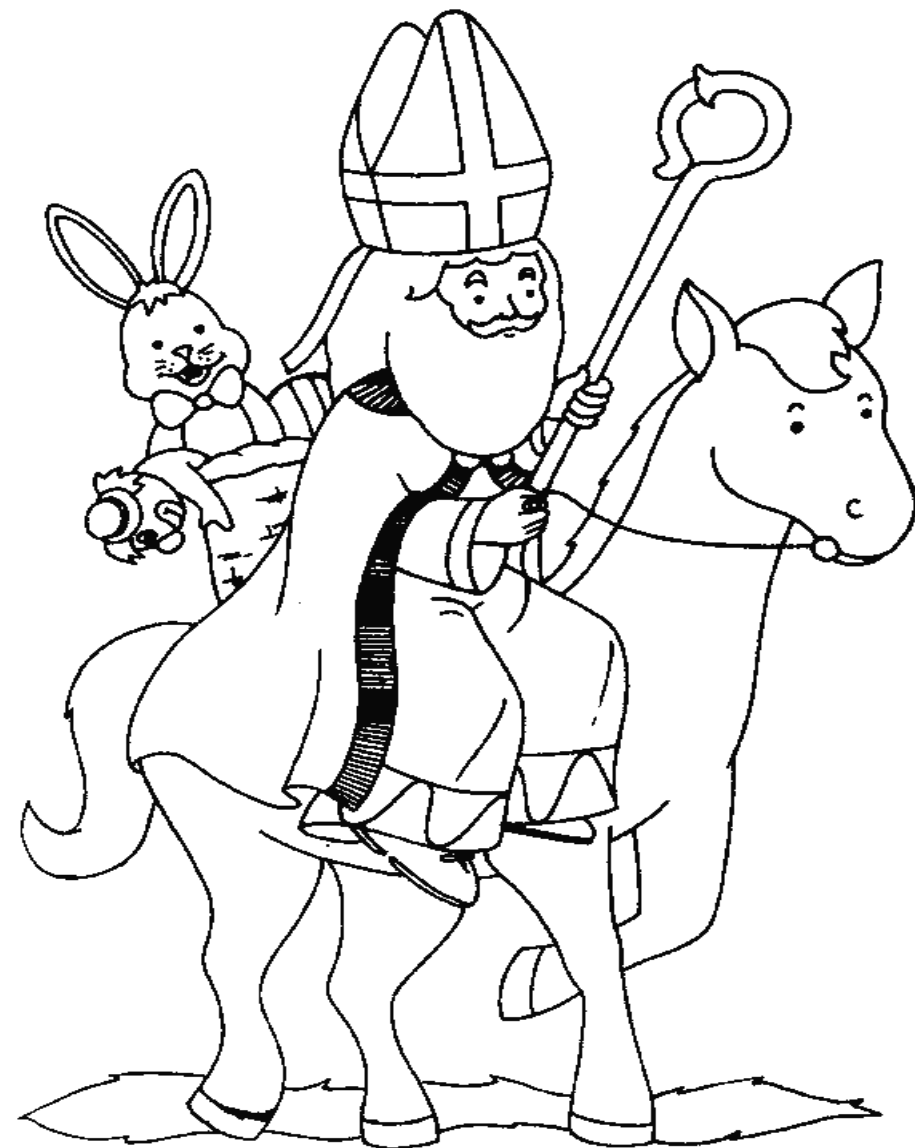
Hannes Bossuyt (Bever)
Makreelstraat 4
8460 Oudenburg
0497/689298
Bever@seascouts.be

Fos Shop: Marc Vandecasteele
0479/51 46 17

Bezoek onze site:
www.seascouts.be

Slaapzakken: onderhoud

- dons behoudt zijn veerkracht en isolerend vermogen door het zo nu en dan te wassen. Synthetische vullingen zijn minder blij met het wasmachine. Voorkomen is beter dan wassen, gebruik daarom een lakenzak van zijde of lichtgewicht katoen om je slaapzak tegen vuil te beschermen
- berg je slaapzak op in een ruime, ademende zak en op een droge, donkere plaats. Langdurig opbergen in een compressiezak vermindert de veerkracht en dus ook het isolerend vermogen
- de slaapzak niet plooiën of oprollen om in de compressiezak te steken, maar prop hem er willekeurig in. Hierdoor voorkom je teveel spanning op de stiksels. Open altijd eerst de rits, een gesloten rits is kwetsbaarder.
- laat je slaapzak nooit chemisch reinigen (de vulling wordt erdoor beschadigd) maar was hem 'nat', zelf of door de specialist. Een goed slaapzakwasmiddel als NikWax zorgt er ondermeer voor dat het dons niet wordt ontvet en dat de veerkracht van synthetische materialen behouden blijft. Na het wassen moet de slaapzak zeer goed worden uitgespoeld en luchtig op een niet te warme temperatuur worden gedroogd. Dons mag in een grote droogtrommel en op een lage temperatuur, synthetische vullingen niet: ophangen dus en regelmatig omkeren.



Kleur deze tekening zo mooi als je maar kan en geef hem af aan de sint!

Programma ASPIRANTEN

- 5/12 **Sinterklaas komt op bezoek!**
 Vergeet jullie beker niet !
14u @ Jeugddorp, einde activiteit om 17 uur!
- 12/12 **Filmpje checken jwz**
Dobbelsteentje werpen, pion 3 naar voor.
14u @ Jeugddorp
- 19/12 **(P) eendball ofzoets. Neem toch maar zeker een witte T-shirt mee en kleren die vuil mogen worden want eenden zijn maar vuile beesten.**
Chinese stokjes met drie koeien in de wei !
14u @ Jeugddorp
- 26/12 **W I N T E R K A M P**
 - 30/12 *Meer info verder in dit Westhindertje...*
- 02/01 **Geen vergadering vandaag! Jullie kunnen met de hele familie gezellig nieuwjaren!**
- 9/01 **De kleinste grote lak rond**
Eens zien hoe stressbestendig jullie zijn!
14u @ Jeugddorp
- 16/01 **IJsschaatsen!**
Meer info verder in dit Westhindertje...
- 23/01 **We beginnen met een mastworp en eindigen met een tafel.**
 Vanaf 17h is het NIEUWJAARSRECEPTIE !
14u @ SPUIKOM

trekt en vervolgens bevriest. Deze geven echter wel een klam gevoel omdat je nu de gehele nacht in je (niet af te voeren) lichaamsvocht ligt te slapen.

Compressiezak

Wil je je slaapzak zo klein mogelijk meenemen, koop er dan een compressiezak bij. Deze zakken zijn ideaal om ervoor te zorgen dat je slaapzak (opgefrommeld) in het onderste vak van je rugzak past. Bewaar je slaapzak echter nooit voor langere tijd in een dergelijke zak. En bij het inpakken van je slaapzak in de compressiezak doe je er het beste aan om de slaapzak met geopende rits er gewoon in te proppen. Op die manier breng je de minste schade toe aan rits en tijk/vulling.

Kussen

Een opgerolde jas of trui kan prima dienst doen als kussen. De meeste buitensportzakken verkopen echter ook speciale hoesjes hiervoor, waardoor je de gehele nacht verzekerd ben van een rond en gevuld kussen. De betere kussens kun je ook voor meerdere doeleinden gebruiken (warmhouder, zitvlak).

Slaapmatjes

Tenslotte nog iets over slaapmatjes. Deze zijn er in vele soorten en maten. Je kunt kiezen uit kunststof-schuimmatjes, self-inflatable, opbouwbaar en luchtbedden. Voor de hele extreme kou is er ook nog een soort aluminium ondergrond op de markt welke een bijzonder hoge isolatiewaarde heeft omdat de warmte van de slaapzak terug naar boven wordt gekaatst en de kou van de grond naar beneden.

Door bijvoorbeeld iets warm te drinken voor het slapen gaan en goed te eten tijdens je tochten kun je al veel doen aan een goede nachtrust.

En tenslotte kan een binnenhoes de waarde ook enkele graden ophogen.

Accessoires

Als je denkt dat je er met alleen slaapzak bent, dan heb je het goed mis. Er zijn nog zeer veel andere zaken die belangrijk zijn om goed te kunnen slapen of optimaal gebruik te kunnen maken van je slaapzak. Hieronder een opsomming van enkele accessoires waar je aan kunt denken.

Voetwarmer

Als je voeten altijd ontzettend koud zijn is dit de oplossing. Het is een kleine hoes die je in de onderkant van je slaapzak plaatst. Hierdoor worden je voeten extra warmgehouden.

Bivakzak

Is een tent te zwaar of te groot of wordt je plots overvallen door een regenbui in de nacht, dan biedt een bivakzak je een uitkomst. Je hebt ze van nylon (voor een enkele nacht) of van Gore-Tex (voor vaker en langduriger gebruik). Het zijn als het ware grote hoezen waar je met slaapzak en al in gaat liggen. De grotere bieden dan naast plaats voor je slaapzak ook nog plaats voor enkele kleine zaken als je schoenen en kleding. Een bivakzak kan uitstekend dienst doen als tijdelijk onderkomen, maar voor langere tijd is een een-persoonstentje wellicht beter te gebruiken.

Tussenstuk

Gebruik je een krappe mummie-slaapzak en wil je iets meer ruimte, dan kun je tegenwoordig ook tussenstukken kopen. Dit zijn extra stukken slaapzak, die je gewoon tussen je rits in rits. Op die manier heb je meer ruimte. Uiteraard lever je hierdoor ook in op isolatiewaarde en kan warmte snel verdwijnen door de twee ritsen die je nu hebt.

Binnenzak

Al eerder genoemd is de binnenzak. Ideaal om je slaapzak schoon te houden of gewoon de isolatiewaarde van je slaapzak met enkele graden te verhogen. Dit kan soms 2 tot 4 graden schelen, koop je een binnenzak van fleece, dan zelfs 4 tot 6 graden. Er zijn ook waterdichte binnenzakken op de markt die tijdens de winter kunnen worden gebruikt om te voorkomen dat je lichaamsvocht in de vulling

Vervolg programma ASPIRANTEN

- 30/01 **Dag meneer, wij zijn van de zeescouts en... Voetballen zoals die mannen van Anderlecht.**
- 6/02 **Nein mann, ich kann noch nicht essen, ich müsst noch ein bisschen köchen.
En slaan op die bal!**
- 13/02 **Love is in the air met een heeeeeel speciaal spell!
It's gonna be a bumpy ride met lot's of spelletjes jeezelf**
- 20/02 **Zoeken naar motieven en bewijzen!
Hoe hecht zijn de aspirantjes???**
- 27/02 **Een heuse soepnamiddag! Inviteer jullie ouders, broer of zus vanaf 17h voor een kom soep en een croque monsieur!
14u @ Jeugddorp, meer info verder in dit WH'tje !!**



Aangezien het nu winter is, en de boten op het droge liggen, spreken we elke zondag af in het Jeugddorp. Neem zeker steeds regenkledij mee en doe natuurlijk niet je mooiste kleren aan, we ravotten in het bos en daar word je wel eens vuil.

Iedere aspirant komt in perfect uniform: hemd, das en een lange zwarte of blauwe broek.

Verslaghoekje ASPIRANTEN



De hele bende in Océade op weekendje !

droog en licht van gewicht wordt. Maar zoals gezegd staat daar de lagere isolatiewaarde tegenover.

Een tussenvorm is de duurdere soort kunststofvezel (bijvoorbeeld Polarguard). Deze zijn langer en hebben daardoor een hogere isolatiewaarde dan andere (goedkope) vezels. Maar bij een dergelijke vulling moet je niet raar opkijken als de prijs van je slaapzak de 750 Euro overstijgt.

Wil je dus warm liggen en is het niet te koud, dan kun je het beste kiezen voor dons of het duurdere soort kunstvezel. Anders kun je beter uitkijken naar een goedkopere kunststofvezelvulling.

Isolatiewaarde

De isolatiewaarde van een slaapzak is eigenlijk moeilijk te meten. Er zijn weliswaar moeilijke berekeningen los te laten op de vulling of de buiten en binnentijk van een slaapzak, maar ieder mens voelt temperatuur anders aan. Daarom is men al begonnen met isolatiewaarde vaak op te delen in twee waardes: de comfortwaarde, de temperatuur waarbij je nog lekker comfortabel kunt slapen en de extreme waarde, de temperatuur waarbij de slaapzak je nog net warm kan houden.

Maar ook deze waardes zijn alweer makkelijk misleidend. Er zijn namelijk enkele foefjes om de binnenkant van een slaapzak warmer te houden. Zo maken de meeste fabrikanten gebruik van tussenschotjes in de vulling bij naden, waardoor er weinig warmte verloren gaat. Daarnaast biedt een soort tochtstrip langs de rits alweer wat meer bescherming tegen warmteverlies.

Naast isolatiewaarde is er ook een meer betrouwbare meetwaarde: de vulkracht. Omdat de vulkracht met een machine wordt gemeten zijn de verschillende waardes beter met elkaar te vergelijken.

Vulkracht wordt uitgedrukt in cuin (Engels voor kubieke inch per ounce), met normale waarden van ongeveer 400 tot 650/700 cuin. Een vulkracht van 400 cuin is niet voldoende om je warm te houden tijdens een nachtvorst, een vulkrachtwaarde van 700 cuin komt echter nauwelijks voor omdat het simpelweg haast onbetaalbaar is voor de gewone hiker om een dergelijk topmodel slaapzak aan te schaffen.

Ondanks dat een slaapzak echter minder isolatiewaarde of weinig vulkracht heeft, kun je je toch lekker warm voelen in een slaapzak. Dat komt omdat je lichaam dan zelf al voor de nodige warmte zorgt

Om er voor te zorgen dat je slaapzak de lucht nog beter vasthoudt, heb je vaak de mogelijkheid om de capuchon (of gewoon de bovenkant van je slaapzak) met een aanrijgkoord strakker te trekken. Hierdoor wordt het gat waar je hoofd door steekt kleiner en kan er dus minder lucht ontsnappen. Een nadeel van deze warme slaapzak is echter de ruimte die je hebt. Een krappere slaapzak geeft je immers weinig ruimte om je lekker in om te draaien. Dit zal dan ook vaak resulteren in het volledig omdraaien van de slaapzak. Denk hier dus aan als je bewegingsvrijheid verkiest boven warmte. Om dit grote nadeel van het mummiemodel op te lossen is men nu ook met een tussenvorm op de markt gekomen: een mummiemodel met een ruimer middenstuk. Let er eens op als je in de buitensportzaak bent.

Kortom kun je het volgende stellen:

Dekenmodel: bij warm weer, meer bewegingsvrijheid

Mummiemodel: bij koud weer, minder bewegingsvrijheid

Verschillende vullingen

Net als bij vormen geldt bij vullingen dat er twee (hoofd) vormen van vulling zijn: echt dons en kunstvezels. En hoewel dons bijna alleen maar voordelen heeft, kiezen toch veel mensen voor kunststofvezels. Kortweg omdat dons ook een behoorlijk hoge prijs met zich meebrengt.

Dons heeft bijvoorbeeld als voordeel dat het bijzonder goed isoleert. De isolatiewaarde is veel hoger dan bij veel kunststofvezels, wat er in het kort op neerkomt dat je met het zelfde gewicht een betere isolatiewaarde krijgt, of dat je met dezelfde dikte warmer bent ingepakt tijdens je slaap. Daarnaast kan dons dus ook kleiner worden opgepropt in je compressiezak, waardoor je weer meer ruimte over houdt voor andere zaken. Andere voordelen van dons zijn de duurzaamheid en de navulbaarheid.

Een groot nadeel van dons is echter dat het vocht niet goed afstoot en zelfs redelijk lang vasthoudt. Dit kan tot gevolg hebben dat je slaapzak alsnog zwaar wordt door de hoeveelheid vocht die erin zit of (erger) dat de vulling van je slaapzak gaat bevriezen door de hoeveelheid vocht die erin zit. En daar hebben de meeste kunststofvezels nou net geen last van. Zij transporteren vocht veel makkelijker en zorgen er dus al snel voor dat je slaapzak weer



DE ASPI'S NODIGEN
U GRAAG UIT VOOR...

**SOEP & Croque
Monsieurs**

Wanneer: 27/02 vanaf 17 uur!
Waar: In het jeugddorp
Prijs: Soep en croques aan 1 euro

Sla eens een babbeltje met de andere ouders en de leiding!

Programma JUNIORS

- 05/12 **Wees maar flink, want daar komt de Sint!**
14u in het jeugddorp
- 12/12 **We doen eens zot, haal de kleerkast van je oma en kleine broer leeg en verkleden maar!**
14u in het jeugddorp
- 19/12 **Hoe kap je een boom om en waar ligt het Noorden ook alweer?**
14u op de basis
- 26
- 30/12 **YESSS, WINTERKAMP!**
Meer info verder in dit Westhindertje...
- 02/01 **Geen vergadering, slaap maar nog eens goed uit van je wilde eindejaarsfeesten.**
- 09/01 **We schilderen de sixtijnse kapel op een boot.**
14u op de basis (breng je vuile werkkledij mee)
- 16/01 **We wagen ons op het gladde ijs. Eenheidsschaatsen.**
Meer info verder in dit Westhindertje...
- 23/01 **Deze keer gaan we voor de Mona Lisa.**
14u op de basis (breng je vuile werkkledij mee)
Aansluitend volgt de nieuwjaarsreceptie en carwash!
- 30/01 **Challenge accepted!**
14u in het jeugddorp
- 06/02 { **Met de juniors gaan we verder met ons schilderproject**
14u op de basis (breng je vuile werkkledij mee)
- { **De seniors doen kijkstage, dus**
14u in het jeugddorp

het grondoppervlak. En natuurlijk komt een zachtere ondergrond altijd je nachtrust wel ten goede.

Zelf maak ik vaak niet alleen gebruik van een slaapmatje, maar ook van een natuurlijk matras. Door bijvoorbeeld bladeren en kleine takjes te verzamelen en vervolgens bij elkaar te leggen in de vorm van mijn slaapmatje, krijgt het slaapmatje zelf ook een zachtere ondergrond. Op die manier ligt het fijner dan op een harde rotsondergrond. Ook wordt zo de kou van een stenen ondergrond minder snel opgenomen door het matje en de slaapzak en heb je het dus sneller en langer warm.

Verschillende vormen

Er zijn eigenlijk maar twee verschillende vormen slaapzakken: het dekenmodel en het mummiemodel. En elk hebben zij hun eigen specifieke eigenschappen, voor- en nadelen.

Het dekenmodel:

Dit is het oudste model. Het is een slaapzak in de vorm van een rechthoek en als je 'm open ritst kun je 'm eventueel gebruiken als deken. Dekenmodellen zijn zoals gezegd recht van vorm en geven je daardoor meer ruimte tijdens het slapen. Je kunt je er makkelijker in omdraaien en als je er twee aan elkaar ritst kun je samen lekker comfortabel slapen. Dat geeft echter ook een nadeel, namelijk de grote hoeveelheid lucht die er in zit. En des te meer lucht er in een slaapzak zit, des te meer je lichaam moet verwarmen. Daarom is een dekenmodel vaak niet geschikt voor winterhikes of andere overnachtingen waar de temperatuur in de buurt van het vriespunt komt.

Het mummiemodel:

Om het grote nadeel van het dekenmodel op te lossen, kwam de mummie-slaapzak op de markt. Dit model is krappier, het sluit namelijk beter aan bij het menselijk lichaam: onderaan bij de voeten is het smal, bij het middenlichaam is het breder en bij het hoofd weer smal. Daarnaast hebben sommige mummie-slaapzakken een capuchon, welke je over je hoofd kunt trekken. Daardoor ontstaat er een kleinere hoeveelheid ruimte in de slaapzak en hoeft je lichaam dus minder lucht te verwarmen. Is een slaapzak echter te krap, dan bestaat de kans dat ook de isolatie slecht wordt. Je lichaam komt nu immers rechtstreeks in contact met de buitenkant en er is dus geen isolerende luchtlaag meer aanwezig tussen je lichaam en de slaapzak.

Slaapzakken

Wat zijn ze, wat doen ze...

Bij een meerdaagse kamp zijn er een paar dingen van groot belang om je plezier in het lopen te behouden: goed eten en goed slapen. En voor goed slapen ben je vaak afhankelijk van de slaapzak waar je in kruipt aan het eind van de dag. Er zijn veel verschillende soorten slaapzakken en daarom volgt hier een uitleg over hoe slaapzakken nou eigenlijk werken en waar je op moet letten als je er een wilt aanschaffen

Werking van een slaapzak

Het is haast moeilijk te geloven, maar een slaapzak maakt je niet warm. Jij maakt als slaper de slaapzak namelijk warm en het enige dat de slaapzak doet is die warmte dusdanig lang vasthouden dat je op een aangename manier de nacht kunt doorbrengen. Wat de slaapzak namelijk doet is de lucht die erin zit zo lang mogelijk vasthouden. En die lucht wordt dus opgewarmd door je eigen lichaamstemperatuur.

Om deze reden is het ook zo belangrijk dat je zo min mogelijk kleding draagt als je je slaapzak inkruipt. Die kleding houdt immers de warmte vast, waardoor de lucht in de slaapzak niet echt lekker warm wordt. En dus blijft het ook koud in de slaapzak.

Heb je het echter al flink koud en je lichaamstemperatuur is bijzonder laag, kruip dan in je slaapzak met kleren aan en doe steeds wat uit. Op die manier kun je langzaam warm worden en ga je steeds meer warmte uitstralen naar de lucht in de slaapzak.

Uiteraard helpt het altijd als je naast je slaapzak ook een goed slaapmatje gebruikt. Deze zorgt er immers voor dat de koude grond niet al te veel van de warmte van de slaapzak trekt, waardoor je nog langer warm blijft. Een andere reden om een dergelijk matje te gebruiken is het comfort dat het biedt tegen kleine oneffenheden in

Vervolg programma JUNIORS

- 13/02 **Het beleg van Oostende**
14u in het jeugddorp
- 20/02 **Kent iemand Andy Warhol?**
14u op de basis (breng je vuile werkkledij mee)
- 27/02 **Nadenken en honger, een goede combinatie?**
14u op de basis

Julie zitten soms op de basis en soms in het jeugddorp, kijk dus goed in het boekje dat je niet op de verkeerde plaats staat!



Verslaghoekje JUNIORS



Wat heb je nog nodig?

- ☐ **SIS-kaart** (ook voor kids onder de 12 jaar)
- ☐ Eventueel identiteitskaart

Enkel voor de aspiranten, juniors en seniors

- ☐ Gamellen
- ☐ Drinkbeker
- ☐ Bestek
- ☐ Keukenhanddoek
- ☐ Kompas
- ☐ Plooibaar zakmes
- ☐ Beetje zakgeld
- ☐ Zaklamp

Nog enkele tips:

- ✓ Tijdens het kamp raken je kleren wel eens vuil. Neem dus zeker niet je nieuwste jasje mee, of je mooiste schoenen.
- ✓ **Voor de welpen:** De welpen moeten zelf voor hun bagage zorgen, misschien is het nuttig dat ma of pa samen met de kinderen de bagage inpakt en even uitlegt waar alles zit.
- ✓ Computerspelletjes, mp3's en gsm's raken toch maar verloren of gaan stuk tijdens het kamp. Laat ze thuis!
- ✓ Schrijf op alle kleren je naam. Er gaat namelijk nogal wat verloren op kamp en zo is de kans groter dat je het terugkrijgt. De leiding is immers niet verantwoordelijk voor verloren gegane kledij!

Wat gaat er allemaal in je bagage?**Dodo doen**

- ☐ Slaapzak
- ☐ Matrasovertrek
- ☐ Hoofdkussen
- ☐ Pyjama
- ☐ Extra deken, voor wie snel koud heeft
- ☐ Knuffelbeestje

Even verfrissen

- ☐ Zeep en shampoo
- ☐ Washandje
- ☐ Handdoek
- ☐ Tandborstel en tandpasta
- ☐ Kam of borstel
- ☐ Intieme hygiëne

Kleren maken de man of vrouw

- ☐ Kousen
- ☐ Ondergoed
- ☐ T-shirts (2 à 3 stuks)
- ☐ Lange broek (3)
- ☐ Dikke pull (2 à 3)
- ☐ Gezellig hemd of sweater
- ☐ Pantoffels
- ☐ Stevige schoenen
- ☐ Sportschoenen
- ☐ Stevige en warme jas
- ☐ Handschoenen, muts en sjaal



Op 23/01/2011

tijdens de Nieuwjaarsreceptie

**De Junior-verkenner****16u00 tot 18u00****Basis****U bepaalt de prijs!!**



De Sint komt...op 5 dec

Naar goede gewoonte komt die lieve oude man ook bij ons eens langs. Dit jaar komt hij op 5 december, samen met zijn trouwe helper, zwarte piet.

De Sint komt natuurlijk niet zomaar langs... hij heeft het ganse jaar vanuit Spanje informatie verzameld over alle kinderen en noteerde alles zorgvuldig in zijn groot zwart boek! En op 5 december komt hij vertellen wat er allemaal in dat heuse boek staat over de kinderen in de Sea Scouts...

Maar de Sint heeft het natuurlijk erg druk en zal ons niet de hele middag kunnen vergezellen. Hij heeft ons verteld dat hij pas om 16u zal arriveren. Gelukkig heeft de Sint goede helpers! Zij hebben voor een heus groot pietenspel gezorgd. Midden in het bosje!

Na het spel genieten we met z'n allen van een heerlijke kop warme chocomelk en lekkere boterkoeken in afwachting van de komst van de Sint!

Het wordt weer een fantastische namiddag en de Sint hoopt dat jullie er allemaal zullen zijn!

De "Woushoeve" te Zutendaal

De Woushoeve heeft als doel vakantie- en weekendkampen voor jeugdverenigingen zowel voor jongens als meisjes, te verzorgen. Het ligt in het rustige Limburgse plaatsje Zutendaal op ongeveer 10 minuten wandelen van het centrum.

De Woushoeve is het ganse jaar open zodat er zelfs in de weekends, verlengde weekends en ook tijdens kerst-, herfst-, krokus- en paasvakanties kampen kunnen worden ingericht. Uit België, Nederland en Duitsland komen er verenigingen ieder jaar steeds weer hun kamp opslaan. Er zijn er sommigen die sinds het bestaan jaarlijks terug komen. De 'Woushoeve' ligt in het bosrijkste deel van Limburg. Men kan er naar alle richtingen toe zonder zich op drukke verkeerswegen te begeven, wat de populariteit van het jeugdheem steeds doet toenemen. Want voor deze familie, de jongeren en hun begeleiding komt een veilige vakantie op de eerste plaats. Ieder jaar weer wordt er door de familie uitgekeken hoe het jeugdheem en de omgeving nog veiliger, beter en prettiger kan gemaakt worden voor de jongeren en dat in samenwerking met de leiding van de verenigingen die er komen.

Binnen in de hoeve is alles voorzien om het de kampeerders, koks, kook ouders, begeleiders en kinderen het zo aangenaam mogelijk te maken tijdens hun kamp. Zo zijn er zes slaapzalen met totaal 110 bedden waarvan 50 stapelbedden voorzien van matrassen en hoofdkussens, enkel beddengoed is niet voorzien en dient meegebracht te worden door de bezoeker zelf.

Voor de kinderen zijn er 14 wasbakken voorzien en 4 betegelde douches, als sanitair hebben ze ook 7 propere betegelde toiletten en 5 propere urinoirs.

Voor meer info zie <http://users.telenet.be/woushoeve/index.htm>

Winterkamp 2010

Tussen kerst en nieuw gaan we met z'n allen terug op winterkamp!! Dit keer spenderen we de tijd tussen kerst en Nieuwjaar in Zutendaal

Vertrek: Zondag **26 december om 7u50** aan het station van Oostende, met je bagage, je perfect uniform en je lunchpakket.

Terug: Donderdag **30 december om 16u20** aan het station van Oostende.

Bagage: De bagage van de Welpen wordt vervoerd met een vrachtwagentje, die zal aan het station staan en ouders kunnen de bagage daar inladen. De andere takken dragen zelf hun bagage, zorg dus voor makkelijk te dragen zakken en tassen.

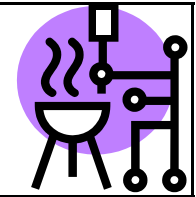
Adres: Woushoeve, Maastrichterstraat 15
3690 Zutendaal

Telefoon: Enkel in geval van nood: 0486/53.32.27

Prijs: * 65 € voor het eerste kind
* 60 € voor het tweede kind
* 55 € voor het derde kind, enzovoort.

Inschrijven: We houden een inschrijvingsdag op **05/12 vanaf 13u in het aspilokaal (Jeugddorp)** Gelieve het gepaste bedrag én **medische fiche** mee te brengen !

STILL WANTED : COMITELEDEN



Zoals u wellicht weet zijn er heel wat mensen die naast de leiding onze jeugdvereniging met raad en daad bijstaan. Zonder hen zouden er heel wat zaken onmogelijk zijn.

Zo wordt onze eenheid omringd door ons Steuncomité, die de naam vzw Westhinder draagt. Dit comité bestaat uit ouders en andere sympathisanten die elk op hun eigen manier bijdragen aan de goede werking van onze Seascouts. De bijdragen kunnen variëren van een handje toesteken achter de bar op onze activiteiten, naar het helpen klusjes opknappen, tot het beheren van onze Vuurtorenbasis. Het comité komt ongeveer tweemaandelijks samen om zaken te bespreken en om taken te verdelen.

Het comité is steeds op zoek naar nieuwe, enthousiaste leden die graag de handen uit de mouwen steken en samen met een groep toffe mensen onze jeugdvereniging willen ondersteunen.

Heb je interesse? Spreek gerust iemand van de leiding aan of contacteer rechtstreeks de voorzitter van het Steuncomité (David Monteyne) of de Eenheidsleider.

Iedereen is welkom en hoe meer zielen hoe meer vreugd!

Ijsschaatsen:

Op zondag **16/01/2010** gaan we naar goede gewoonte met z'n allen ijsschaatsen aan het Boudewijnpark te Brugge

We spreken af om **13u20** aan het station van Oostende
We komen om **17u45** terug, aan het station van Oostende

In onderstaand tabelletje zie je de kostprijs naargelang je al dan niet gratis treintickets of eigen schaatsen hebt. Gelieve dit contant te betalen aan de leiding, zodat we op de tijd de trein kunnen halen.

Trein, ingang & huur schaatsen	10,50 €
Met gratis trein	5,50 €
Met eigen schaatsen	5,50 €
Met gratis trein én eigen schaatsen	3,50 €

Nieuwjaarsreceptie 2010



*23 januari 2010
17u-20u
Spuikombasis*

Restaurant Lobster

Van Iseghemlaan 64
8400 Oostende
059/50.02.82.

www.lobster.be
resto@lobster.be

Françoise, William, Jasper en Joost Nollet

Specialiteit van kreeft , zeevruchten en fijne visgerechten



Landrieux Kristof en Filip
Northlaan 21 8400 Oostende
tel: 059 50 58 05
Fax: 059 50 51 58



Prachtige zonneterras Gezellig restaurant

Zomer: 1 april - 11 november
Alle dagen open vanaf 9.30u.

Winter: zat / zon / of op aanvraag



Nieuwpoortsesteenweg 634
8400 Oostende

Tel. 059 30 62 44 – Fax 059 30 62 43
E-mail: walrave@pandora.be - Site: www.walrave.com

MEDISCHE FICHE

Hallo,

Graag vragen we je om deze fiche zorgvuldig in te vullen en af te geven aan de leiding op de inschrijvingsdag. Indien je bepaalde gegevens mondeling wil toevertrouwen, kan je altijd persoonlijk contact opnemen met de leiding.

Kleef onderaan ook twee strookjes van het ziekenfonds met een hoekje vast en vergeet je SIS-kaart niet mee te nemen op kamp!

1. Persoonsgegevens

Naam & voornaam:

TAK; zeehondjes / welpen / aspi's /

Adres & gemeente:

juniors / seniors / leiding

Geboortedatum:

Telefoon:

GSM:

Email:

Naam vader (moeder, voogd):

2. Medische gegevens

Naam huisarts:

Telefoon:

Adres:

Wie contacteren we bij een noodgeval?

Naam:

Telefoon:

Adres:

Mag je deelnemen aan normale activiteiten?

Sport: JA / NEE

Trektocht: JA / NEE

Spel: JA / NEE

Zwemmen: JA / NEE

Zijn er aandachtspunten waarmee we rekening moeten houden? (bv. vlug moe, slaapwandelen, bedwateren...)

Zijn er ziektes te melden? (bv. astma, suikerziekte, epilepsie, hartziekten, ...)

Moet je geneesmiddelen innemen? Zo ja, welke, en in welke dosering?

Heb je allergiën? (bv. geneesmiddelen, bepaalde stoffen of levensmiddelen, insectenbeten, ...)

Werd je gevaccineerd tegen tetanus (klem)? JA NEE In welk jaar?

Vegetarisch? Ja Nee

Andere inlichtingen of opmerkingen?

Datum en handtekening