

De Proefrit

NSR Amsterdam CS

oplage 900 stuks



Uitgave nummer 2/3

februari/maart 2005

Het NS-personeelsblad van, voor en door medewerkers van het
Centraal Station van Amsterdam

Colofon

Eindredactie:

Regie Redmeijer
Giovanni Masetti

Redactie:

Marian Connotte

Vormgeving:

Rob Roos (meesterrob140@hotmail.com)

Foto's:

Herman Homburg.

Redactie E-Mail adres:

redactieasd@isonzenaam.nl

"De Proefrit" is ook te lezen op internet :

<http://www.de-proefrit.nl>

Met dank aan allen die een bijdrage hebben geleverd aan de totstandkoming van deze uitgave.

De Redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden teksten te wijzigen of niet te plaatsen indien daarmee mensen in persoonlijke sfeer worden gekwetst of het bedrijfsbelang geschaad wordt!



Van de redactie

Uitgave nummer 2/3, februari/maart 2005

Beste mensen,

Het is al weer een paar kwartier geleden dat De Proefrit in jullie kastjes lag, maar hier is hij nu dan toch....

En wel een dubbeldik nummer voor februari & maart met weer een hoop verhalen, recepten, uitgaanstips en allehande informatie.

We hebben ook deze keer weer ons best gedaan een goede vulling voor jullie te maken...om hem samen te stellen was leuk en ik hoop dat het lezen minstens zo leuk is....mochten jullie nog dingen willen aanvullen, mail het dan of gooi het in de welbekende brievenbus.

Giovanni



Sluitingsdatum De Proefrit nr. 4:
10 april 2005



Ken je standplaats

Helaas hebben we geen inzendingen van de vorige prijsvraag gehad (dus ook geen prijswinnaars !) Echt moeilijk was deze toch ook weer niet, dachten we. Het was de letter "R" en het wereldbolletje van één van de bakken van het blad Metro....

- - - - -

De nieuwe opgave, waar of wat is dit?



Wil jij in aanmerking komen voor één van de bioscoopbonnen?
Doe dan nu mee aan "Ken je standplaats"!
De oplossing kun je vóór 10 april sturen naar het e-mailadres van de redactie (redactieasd@isonzenaam.nl) of per briefje in de groene brievenbus van "De Proefrit". (zet wel even je kast- of gsm-nummer erbij!)
Deze brievenbus hangt op het servicebureau (bij binnenkomst links).
De winnaar(es) krijgt persoonlijk bericht!!!!

Open kaart spelen

Vier mannen zitten te kaarten en ieders eerste kaart wordt opgelegd. Ze krijgen ieder een andere kleur (schoppen, harten, ruiten, klaveren). De waarden van deze kaarten zijn in oplopende volgorde: 3, 8, 10, en aas.

Waar zit ieder en welke kaart heeft hij?

Naam: _____
Kaart _____
Plek: _____



Naam: _____
Kaart _____
Plek: _____

Aanwijzingen:

1. Nico is niet de geveer op plek 4. Hij en de man tegenover hem hebben de 10 en de aas.
2. Iemand kreeg harten 8. Het aas was niet voor zijn buurman.
3. Frank, die geen klaverenkaart kreeg, is de rechterbuurman van de man met de 3.
4. Speler 1 kreeg ruiten en speler 2 het aas.
5. Olivier had een hogere kaart dan Barend.



Een zwangerschap lang – nog 6 maanden NS-er

Wat is dat lastig! Het uitrekenen van een zwangerschap. Vroeger telden we altijd in maanden. Nu tellen ze in weken. De bedoeling is dat ik op 1 september stop met werken. Dus na de uitgave van deze Proefrit van februari moet ik nog maart, april, mei, juni, juli en augustus werken. Dat is 6 maanden, dus 2 x 13 weken, maakt 26 weken. Daarvan ga ik ook nog 4 weken in mei/juni met vakantie. Ik raak behoorlijk in de war van mijn zwangerschap. Ik ben gelukkig niet misselijk. Ik denk dat ik de titel van mijn column ga wijzigen en zwangerschap eraf haal. Bovendien ben ik op dit moment stevig op dieet en val mondjesmaat af. Ik had namelijk in de eerste maand van mijn column al een buikje van 3/4 maanden. Een tweeling leek mij erg onwaarschijnlijk. Dat dikker worden van mijn buik komt door de pillen die ik sinds driekwart jaar slik. Dat zijn spierverslappers. Leuk middel dat stikt van de bijwerkingen. Soms val ik bijna om of slinger ik wat. Dat heeft er ook voor gezorgd dat ik door minder bewegen ben gaan groeien. Voor het oog gaat het goed met mij, de werkelijkheid is iets anders. Ik sta voor 10 februari op de lijst voor een second opinion in het AMC. (Ik werk dus nu in januari voor de Proefrit vooruit) Ik hoop dat ze daar de juiste diagnose maken en ze er wat aan kunnen doen. Dus duimen a.u.b. Genoeg gezeur over mijn kwaal. (Hooft natuurlijk wel bij een zwangerschap).

In mijn vorige column ben ik teruggegaan naar het begin van mijn werkzaamheden als aPM. Ik kom daar zeker nog op terug. Wees niet bang, er komen nog onthullende verhalen. Dat beloof ik. Een HC gaf mij het vrijblijvende advies: doe als Bernhard en bewaar het leukst voor het laatst. Had ik nog niet aan gedacht. Nu wil ik een blik werpen op mijn dagelijkse werkzaamheden bij P&O, zeg maar gewoon Personeelszaken. Op de eerste plaats doet hier op de afdeling P&O (begin januari) bijna iedereen aan de lijn. De dames Marijke, Ellen en Anna uiteraard, maar bij vrouwen is permanent aan het lijnen zijn normaal. Ook met maatje 38. Buurman Hans zit nu op het Atkins dieet. Van dat dieet snap ik niks. Wil ik trouwens ook niet. De ene dag komt hij met een halve ossenworst en een zak vol kaasblokjes aan. De andere dag een stuk Brie van een pond en een voorverpakt onsje pekelvlees. Alleen overheerst soms de geur de atmosfeer zo erg dat je er kortademig van wordt. Consulent Geert lijnt niet. Die ziet er geen heil in, zeker niet sinds we zulke lekkere chocomel in de automaat hebben. Consulent John rent 3 keer in de week 10 tot 20 kilometer hard.



(Moet er niet aan denken!!!!) en drinkt 3 to 4 kannen thee op een dag. Schijnt ook heel goed voor je te zijn. En dan hebben we nog Hugo. Het werktempo van Hugo ligt zo verschrikkelijk hoog, die zie ik alleen maar langs "vliegen". Die gebruikt zoveel energie, daar zou een olifant nog broodmager van worden. Wordt er ook nog gewerkt? Ja zeker! Hugo maakt zich populair met de aanpak van het ziekteverzuim. Dat moet omlaag. Vind ik ook. De consultants worstelen met MMC-ers, TSV-en, HC's, MCN-en en overige functies binnen ons productiegebied. Een hartstikke drukke baan. Altijd druk - druk. Zij zijn de 5-sterren kamer. Wij: Ellen, Hans. Anna en ik doen het dagelijkse werk. Wergeversverklaringen, declaraties, ziek- en herstelmeldingen. Ziek- en herstelmeldingen invoeren in SAP. Zo ook met het invoeren in SAP van rapportages van HIP, werkplekbezoeken, wegler, Icoon, enz. Ook doen we het voorwerk van de PO- en MO-keuringen, waarvan de uitslagen ook weer in SAP moeten. Dan hebben we een dagelijkse aanvoer van documenten die in de dossiers moeten. Ook hier is het werk dus nooit af. In mijn functie als coördinator opleidingen was het de bedoeling dat ik het hele opleidingsgebeuren in kaart zou brengen. Van alle aanwezige functie's. Wat de functie inhoudt, is wat de functie eisen zijn, welke opleiding moet je genoten hebben, of aan welk niveau moet je voldoen. Dan kijken wat voor opleidingen er binnen NS zijn, enz. Een prachtopdracht voor een praktijkman, gespecialiseerd in het opleiden van HC's en TSV'en. Dus niet. Ik doe dus nu allerlei P&O werk en ga samen met collega Hans Schutte het opleidingsproject maken. Daar heb ik als hulp van Hans nogweet ik veel weken de tijd voor. O ja, denk niet dat het hier niet gezellig werken is. De dames worden wel eens gek van de mannen en als de consultants vinden dat we te druk zijn, gaat de tussendeur dicht. Daar is ook de naam 5-sterren kamer van de consultants uit voort gekomen. Gelukkig komen op termijn de archiefkasten bij ons op de kamer, dus is de scheiding nog gemakkelijker te trekken. (Grapje). Genoeg over P&O.

Opnieuw veel leesplezier!

Wim Veelenturf

Vanwege dit dubbelnummer ook een 2^e stukje van Wim Veelenturf.f



Mijn laatste jaar als actief NS-er

Ik ben de draad een beetje kwijt. Ik dacht dat ik het goed had uitgerekend, dat ik met aftrek van oud verlof per 1 september afscheid kon nemen van mijn werkzame leven bij NS. Het is inmiddels niet meer duidelijk wanneer ik precies afscheid neem. Wel zeker is de datum van 1 december, want dan ga ik officieel met pré pensioen. Hoeveel eerder? Geen idee. Min het verlof wat ik voor 1 december over heb. Kan me allemaal op dit moment ook niet schelen. Mijn gemoedstoestand op het moment van schrijven (20-02) is wat dipperig. Hoe dat komt zal ik proberen uit te leggen. Een paar weken terug lag ik geheel onverwacht een 5-tal dagen in het ziekenhuis. Ik werd op een avond per ambulance afgevoerd naar het ziekenhuis met waarschijnlijk een maag- of darmbloeding. Ik ging op IC gelijk aan de slangen, toeters en bellen en kreeg diezelfde nacht 4 zakken bloedtransfusie en de volgende ochtend zak nummer 5. Ze hebben de volgende dagen allerlei onderzoeken gedaan, waar uiteindelijk niets uitkwam, met alleen de zekerheid dat ik een darmbloeding had gehad. Dus mocht ik weer naar huis om verder aan te sterken. Anderhalve week later moest ik op verzoek van mijn behandelende neuroloog, vanwege mijn, al anderhalf jaar durende, klachten van vermoedelijk segmentale dystonie, voor een second-opinion naar een neuroloog van het AMC. Mijn neuroloog twijfelt aan zijn eigen diagnose, omdat diverse onderzoeken afgelopen juni, geen gelijkstemmig beeld gaf met wat de radioloog zag. Mijn probleem is dat ik na 50 meter lopen een verkramping van de romp krijg en ik niet sneller loop dan een oud wijf achter een rollator. Met excuus voor alle oudere mensen, voor wie een rollator een onmisbaar hulpmiddel is. Ook autorijden is een crime. Vooral van hobbelige wegen en drempels 'geniet' ik. Dus niet! Met die lekkere pillen gaat het allemaal wat beter, behalve lopen. Goed, dus ik naar het AMC. De assistent-arts van de neuroloog neemt het hele verhaal op en onderzoekt mij. Later doet de neuroloog dat op hoofdlijnen nog eens over en ze komen samen tot de conclusie dat de klachten zeer wel mogelijk veroorzaakt worden door de bijwerking van een medicament, dat ik al ruim 5 jaar slik. Ook zou dat de darmbloeding veroorzaakt kunnen hebben. Ik weet niet wat ik hoor. Afkikken van die betreffende medicatie duurt ongeveer 6 tot 8 weken en ze vertelden mij tussendoor ook nog, dat het niet onwaarschijnlijk is dat ik over 8 weken geheel klachtenvrij ben. In eerste instantie spring je een gat in de lucht en later denk je: eerst zien en dan

geloven. Ik ben dus aan het afbouwen met medicatie en werk op dit moment 4 x 4 uurtjes per week op mijn vaste stekje bij P&O. Geen grappig verhaal deze keer, maar in de column van maart beloof ik terug te komen op de meest hectische periode dat ik aPM was en mijn PM tijdens zwangerschapsverlof verving, (was trouwens wel een echte zwangerschap) met hulp van Hilda Hartog, Jan Derkzen en Paul van Oostveen.

Tussentijds krijg ik van Regie door dat de uitgave van februari gecombineerd wordt met die van maart. Daar de dipperigheid gelukkig van korte duur was, zie ik ook de zaken inmiddels ook weer positiever. Dus kan er aan deze column nog wel een stukje vast gebreid worden.

De rotzooi op de 2^e etage is gelukkig voorbij en de gang is inmiddels van een oud rijtuig "plan Willem" omgetoverd in een eigentijds modern 1^e klas rijtuig. Bovendien kom ik iedere dag meer collega's tegen, strak in het pak (nieuw uniform) die ik in eerste instantie soms geeneens herken. Wat mij deugd doet, want iedere HC die bij mij in opleiding geweest is, weet hoe ik over representatie denk!!! Dat uniform moest natuurlijk op enig moment feestelijk gepresenteerd worden. Ik had het geluk de dag van de modeshow als toeschouwer te mogen bijwonen. Wat een gebeuren!! Ik had daar graag als vliegende reporter aan meegewerkt. Had ik wel een Proefrit of twee mee kunnen vullen. Zoals je Marie achter de naaimachine zag werken. Niet te geloven. Ze was het helemaal. Kniertje uit : "Op hoop van Zegen". Volgens mij stopt die thuis ook nog sokken. Mijn schoenen zijn nog nooit zo mooi gepoetst. Ik heb boss Menno gelijk voorgesteld die man in vaste dienst te nemen. Is geen functie binnen sturing en ondersteuning, dus gaat dat niet door. Dan de modeshow. Ik heb het niet helemaal zuiver voor de geest, wie daar allemaal aan hebben deelgenomen, maar een paar lieden zijn mij toch wel opgevallen. Die zou ik graag op deze plaats willen beoordelen. Zie het maar als mijn laatste werkplekbezoek verslag. Aan Boy van de Veer kon je zien dat FC Utrecht het de laatste tijd wat moeilijk heeft. Ik miste uitstraling. Krijgt van mij een klein zesje. Leen van Os vond ik uitbundig enthousiast, liep ook een beetje huppelig, ik miste daarbij zijn favoriete gezang, hij is namelijk al jaren een trouwe fan van Frans Bauer. Aangezien mijn halve familie fan van Frans is, wil ik hem belonen met een zeven. Joop Donnars vond ik wat te volslank. Hij moet eens langs P-zaken komen. Daar weten ze wel



een geschikt dieet voor hem. Hij lijkt mij zeer geschikt voor het Atkins dieet. Wat presentatie betreft, vond ik hem heel moedig, als Hagenees tussen al die Amsterdammers. Voor mij is hij geslaagd voor zijn reïntegratie in ASD. Daarom krijgt hij van mij een zeven plus. Jan van Dam voelde zich echt thuis op de Bühne. Het zag er heel professioneel uit. Krijgt van mij een acht. Hoe het komt weet ik niet, maar ik heb toevallig erg op de mannen gelet. Terwijl ik gemiddeld liever naar vrouwen kijk. De topper van de modeshow was voor mij zonder meer Erzan Yannick. (Redactie: Ik weet niet of de voornaam goed geschreven is. Wim) Een geweldige uitstraling. Kan zo op voor een fotosessie in de Wehkamp, Otto of Neckerman. Natuurlijk niet binnen het segment jonge piepeltjes, maar als de wat rijpere man. Ik vond hem er altijd al model bijlopen. Hij krijgt van mij een negen!! Zou ook een 10 mogen zijn, maar dan gaat hij te veel naast zijn schoenen lopen. Tot slot: Jansen en Jansen. Met beiden heb ik ooit nog als HC samengewerkt. De ene helft blijft een jonge hond, ondanks dat ik bij hem toch ook rimpels zie verschijnen. Met hem heb ik altijd een heel speciale band gehad, zeker in de tijd dat ik met Bob op één kamer zat. Kwam Frits langs en hij zag dat wij samen waren, dan kwam hij binnen, deed discreet de deur achter zich dicht en liep na enkele ogenblikken met een gezicht alsof er niets aan de hand was de deur weer uit. Twee schuddebuikende met tranen op de wangen oude krasse knarren achterlatend. Die andere Jansen speelde geheel zichzelf. Althans wat hij waarschijnlijk zijn hobby zal noemen. Volgens mij wel een betaalde hobby. (Als je hem privé in de auto tegen komt en je ziet hem per ongeluk over het hoofd, dan zet hij onmiddellijk het hele verkeer vast, om je aandacht te trekken). Nu wat zijn speciale hobby betreft. Een paar jaar geleden zag ik hem, geheel toevallig tijdens een documentaire op TV, optreden als "Kraai" tijdens een uitvaart. Alleen had hij toen een hoge hoed op. Als "Kraai" is hij een natuurtalent. Samen vond ik hun optreden naast amusant, toch ook wat loshandig. Om een oudere werknemer van 60 zo hardhandig in de sandwich te nemen, dat had wel iets minder gekund. Hun optreden vond ik derhalve toch zo sfeerverhogend dat ik ze als duo wil beoordelen op een dikke acht. Ik vond deze dag een Amsterdams hoogtepunt. Er werd weer eens ouderwets gelachen. Daar fleurt zelfs een chagrijnige, tegen zijn pré pensioen aanzittende krasse knar, van op!

Wim Veelenturf



Filmtips

Employee of the Month

David Walsh (Matt Dillon) heeft een verschrikkelijke dag. Hij wordt onverwacht ontslagen en diezelfde avond geeft zijn kersverse verloofde Sarah (Christina Applegate) hem de bons omdat ze de string van een andere vrouw in zijn colbert heeft gevonden. David's vriend Jack (Steve Zahn) is er als de kippen bij om zijn depressieve vriend op te vangen. Jack vervloekte het brave leven van zijn vriend al een tijdje en hij is er dan ook niet rauwig om dat David weer vrij man is. David is inmiddels ten einde raad. Hij heeft een pistool op de kop getikt en hij is vastberaden om zijn laatste kantoor dag onvergetelijk te maken.

Oh wat is dit een leuke film. Matt Dillon was al eerder deelgenoot van allerlei onverwachte ontwikkelingen, want in "Wild Things" konden we er aan het eind geen touw aan vastknopen. Meer dan dat willen we niet over deze film kwijt, want dat zou de film kunnen verpesten. Een korte tekst dus bij een zeer goede film die naast Matt Dillon ook het talent van Christina Applegate en Steve Zahn herbergt. Als we zeggen dat dit in februari 'de verrassing van de maand' is, dan zegt dat genoeg. Neem hem mee naar huis als tweede film en je krijgt een leuke korting. De film is het meer dan waard



Bridget Jones: The Edge of Reason

Na het overweldigende succes van “Bridget Jones's Diary” kon een vervolg niet uitblijven. Met de release van “Bridget Jones: The Edge of Reason” is het eindelijk zover. Actrice Renée Zellweger stapelde weer ettelijke kilo's op om terug in de huid van de mollige, nicotineverslaafde en eeuwig piekerende Britse te kruipen.

Bridget is sinds haar eerste avontuur al 71 dagen samen met de gedistingeerde advocaat Mark Darcy (Colin Firth).

Mark is voor haar de perfecte minnaar en Bridget vindt het tijd om hun relatie op een hoger niveau te plaatsen. Relationeel

gaat alles dus goed volgens plan, maar beroepsmatig verloopt het minder goed. Bridget krijgt de meest stomme tv-reportages toegewezen en wordt bovendien verplicht om met haar vrouwenverslindende ex Daniel Cleaver (Hugh Grant) samen te werken. Alsof dat nog niet erg genoeg is, begint haar vriendje zich steeds gereserveerder te gedragen. Bridget heeft te weinig binding met Mark's werk en ze merkt dat zijn assistente Rebecca (Jacinda Barrett) hem met aandacht overlaadt. Dat maakt haar onzeker en Mark doet niets om die onzekerheid weg te nemen. Bridget piekert zich suf waardoor wantrouwen zich meester van haar maakt. Daniel Cleaver speelt handig in op Bridget's twijfel en verhoogt met versierpogingen de druk op haar relatie.

“Bridget Jones: The Edge of Reason” is net als de eerste film een charmante opeenstapeling van komische relatieblunders geworden. De film heeft best een aantal flauwe grappen, maar die worden gelukkig afgewisseld met hele leuke momenten. De quiz op het galadiner, Bridget's LSD-trip op de oceaan en de Madonna-coverende hoertjes in de Thaise gevangenis zullen menig kijker kunnen plezieren. De fans van Bridget Jones zullen deze sequel ongetwijfeld weten te waarderen, want het is een vrolijk en luchtig geheel. Renée Zellweger heeft inmiddels bevestigd dat ze de rol van



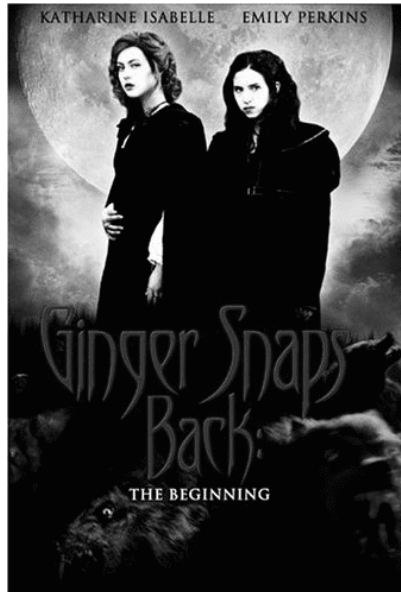
Bridget Jones ook nog wel voor een derde keer wil vertolken, dus we houden nog een derde film van haar tegoed.

Ginger Snaps 3: The Beginning

Ginger en haar zus Brigette komen al zwerfend aan in een afgelegen fort dat wordt bewoont door enkele handelaren in bont. Hun komst wordt met argusogen bekeken. Al maanden wordt het fort omringt door weerwolven en niemand is er in die tijd in geslaagd het fort te bereiken of te verlaten en de twee meisjes lopen er vrijwel ongestoord naar binnen. Vrijwel ongestoord, want Brigette heeft een bijtewond opgelopen en het is maar afwachten of die beet afkomstig is van een van de demonen die het fort belegeren.

Beide hoofdrolspelers zijn terug in dit nieuwe angstige avontuur.

Dit derde deel speelt zich af in het Canada van de 19de eeuw en dat geeft de film een andere sfeer dan haar voorgangers. Het is niet duidelijk waarom de makers hier voor gekozen hebben, maar het is het beste om daar niet al te lang over na te denken, want daar gaat het niet om bij dit type film. Het gaat om de spanning en de bloederige scènes en die zijn goed verzorgd zodat de huurder van deel 2 ook dit derde deel gerust mee naar huis kan nemen.



Leuke dingen doen

Palazzo

De Kop van Java in Amsterdam wordt in februari en maart omgetoverd tot hét uitgaanscentrum van de hoofdstad. Palazzo is een avondvullend programma bestaande uit een zesgangen diner en een internationale theatershow in een stijlvol spiegelpaleis. Acrobatiek, comedy en magie worden aan tafel geserveerd en zorgen voor een uitgebalanceerde mix van gastronomie en entertainment. 'n Compleet avondje uit dus! Ron Blaauw Palazzo



in Amsterdam is te bezoeken van 11 februari t/m 20 maart 2005. Elke dag behalve maandag is er een voorstelling.

De show begint op di t/m za om 20.00 uur, op zo om 18.30 uur.

De voorstelling duurt 3 ½ uur.

De prijzen variëren van € 95,- tot € 125,-.

Kaarten zijn te krijgen via: Palazzo-Ticketlijn: 0900-0192
AUB Uitshop Leidseplein

Huur een eiland

Als een hutje op de hei nog niet eenzaam genoeg is voor je, dan kun je nu ook een heel eiland afhuren. Op het Deense Oostzee-eilandje Maderne staat één vakantiehuis; dat is bij de huur inbegrepen. Het staat vlakbij het strand en biedt ruimte aan zes personen. Het beschikt niet over elektriciteit en stromend water, maar des te knusser wordt het met de open haard en de



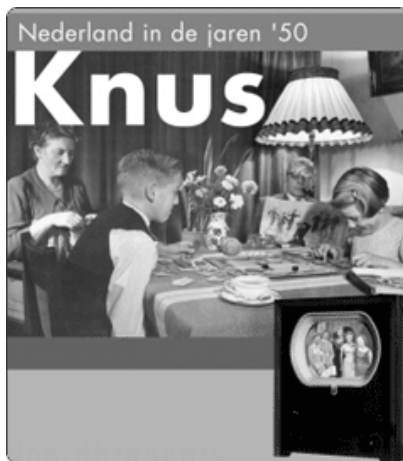
gaskachel. De enige afleiding vind je van de vele vogelsoorten in het beschermde natuurgebied. Er grazen enkele Galloway-runderen, die dankzij een omheining niet bij het huisje kunnen komen. Voor het geval je mocht doordraaien van de stilte, beschik je over een motorbootje waarmee je binnen vijf minuten weer op het vasteland staat. Vertrekdag is zondag. In de huur zijn onder andere ook begrepen batterijen voor de verlichting, kaarsen, 6 flessen drinkwater, een volle gasfles, benzine voor de motorboot en een generator, beddengoed en handdoeken. De snelste manier om er met de auto te komen is in Duitsland de boot te nemen van Puttgarden naar Lolland, en dan verder te reizen naar het het Præstø Fjord.

Knus - Nederland in de jaren '50

De jaren '50 worden vaak gezien als een saaie tijd van hard werken en weinig veranderingen. Een tijd van burgerlijkheid en een benepen moraal. De tentoonstelling in het Noordbrabants Museum geeft een beeld van de ingrijpende ontwikkelingen die Nederland toen doormaakte. Met fragmenten uit bioscoop-journaals, radio- en tv-programma's, met foto's en kunstwerken en met zeldzame en alledaagse historische voorwerpen wordt getoond hoe het leven van individuele Nederlanders (in het gezin, op school of op het werk) definitief veranderde.

Nog t/m 22 mei 2005 te zien.

Noordbrabants Museum.
Verwersstraat 41
's-Hertogenbosch



Tel: 073 - 6877 877.

Open: di t/m vr 10.00 - 17.00 u
za, zo en feestdagen:
12.00 -17.00 u.

Entree: kinderen tot 6 jaar gratis
6-18 jaar / CJP €3,-
volwassenen €7,-.



X-woordraadsel

1	2		3	4	5	6		7	8	9	10		11	
			12					13						
14		15		16			17					18		19
20			21		22						23			
24				25		26				27				
		28			29				30					
31	32		33										34	
35		36								37	38			
39				40		41		42		43				
	44					45						46		
47			48		49			50	51		52			53
54							55				56			
57			58	59						60			61	
		62							63			64		
65	66					67		68		69			70	
71					72				73		74			
75				76						77		78		
			79					80			81			
82								83						



HORIZONTAAL

- 1** vol afgunst
- 7** uitgezonderd
- 12** deel v.e. racewedstrijd
- 13** onvoltooid
- 14** jong rund
- 16** glaswerk
- 18** afgelegen
- 20** wisselborgtocht
- 22** leer v.h. heldendicht
- 23** smekend verzoek
- 24** tijdelijk afstaan
- 26** voorzetsel
- 27** paardentuig
- 28** transactie
- 30** geweer met loden kogeltjes
- 31** eerstvolgende
- 33** opa
- 34** grondtoon
- 35** slimheid
- 37** koortswerend middel
- 39** vallende ster
- 42** achtarmig zeedier
- 44** bijwoord
- 45** Universal Serial Bus
- 46** gesneden stier
- 47** onderwijzeres
- 50** deelnemen aan
- 54** suikerpalm
- 56** soort walvis
- 57** Ned. dagblad
- 58** speurder
- 61** soortelijk ge-

wicht

- 62** voormaag
- 63** vrucht
- 65** puntenaantal
- 67** bosgang
- 69** jasomslag
- 71** opgooi
- 72** oude, Spaanse munt
- 74** losplaats voor schepen
- 75** roem
- 76** papieren lantaarn
- 78** kippenloop
- 79** behangartikel
- 80** wild zwijn
- 82** pennetje met platte kop
- 83** pesten

VERTICAAL

- 2** sierplant
- 3** uitroep van schrik
- 4** eikenschors
- 5** zonderling mens
- 6** nauwgezet
- 7** bakmiddel
- 8** reus
- 9** grote, overdekte ruimte
- 10** gereed
- 11** kalmte
- 14** hoofdbescherming
- 15** richel
- 17** middagdutje in Spanje
- 18** gezang

19 reisbenodigdheden

- 21** holle ruimte
- 23** verwaand
- 25** clown
- 27** aquariumvisje
- 29** beeldmerk
- 30** bestaansmiddel
- 32** smeerlap
- 34** voor vrouwen en mannen
- 36** zonnescerm
- 38** elpenbeen
- 40** nakomeling
- 41** Europeaan
- 42** computermerk
- 43** Chinees in Indonesië
- 47** achteraan
- 48** niet hetzelfde
- 49** delfstof
- 51** azijn
- 52** deugniet
- 53** spijkereen
- 55** pal
- 59** een zekere
- 60** stuk papier
- 62** houding
- 64** naaldboom
- 66** Grieks eiland
- 67** straks
- 68** aanhalen
- 70** adellijk persoon
- 72** stampot
- 73** tennisterm
- 76** arbeidsschuw
- 77** scherpe kant v.e. mes
- 79** bevestiging
- 81** muzieknoot



Verwijderd door de webmaster !

Verwijderd door de webmaster !

Wist je dat....

- 🕒 Het vestzakhorloge van Mcn. Herman Homburg al leuke navolgingen bij diverse collega's heeft.
- 🕒 Velen het ook 'n leuk idee vinden om een vestzakhorloge op het vestje te dragen.
- 🕒 Een mooi vestzakhorloge (op batterij) volgens zeggen bij de Kijkshop te koop is (19,99 euro).

Aal van ASD Centraal

Piep hoi allen,

Op een dag niet zo lang geleden, ik liep naar een hapje eten te zoeken in de sporen van Amsterdam, kwamen er een paar neefjes en nichtjes aanrennen en die waren helemaal opgewonden.

Aal, snel er is boven iets gekst aan de hand, ga jij eens kijken. Afijn ik naar boven gerend en wat ik daar allemaal wel niet zag.....

Ze hadden de rode loper uitgelegd, er was muziek en er waren veel mensen. Ik dacht dat de koningin kwam, wat een toestanden. Afijn ik wachten, wachten, wachten en nog meer wachten, maar al wie ik zag geen koningin.

Wel allerlei mensen die hun haar lieten knippen, schoenen lieten poetsen, de rug lieten masseren of hun kleren lieten verstellen. Het was een drukte van belang, er stonden ook twee heren in een pak met een hoedje en een stok. Ik heb echt gedacht dat iedereen dat deed omdat er een belangrijk iemand op bezoek kwam en dat iedereen er gewoon heel netjes uit wilde zien. Nou, ik heb zowat een maand gewacht maar al wie er kwam, niemand die al die poespas waard was, mijns inziens.

Ik heb er tijden aan gedacht waarom dat toch kon zijn, misschien omdat iedereen ineens ook in andere uniformen loopt, dat iedereen er ineens ook anders uit moet zien? Gelukkig hoeft niet iedereen een kaal hoofd te hebben stel je voor. 😊 😊

Ik heb in elk geval knap hoofdpijn overgehouden aan die muziek. ☹️
Ben blij dat het voorbij is.

Wat een mooie tv 's hebben ze nu in de verblijven, beide verblijven hetzelfde, er is geen verschil meer, dus dat is wel beter. Maar nog steeds geen stoelen. Die dingen vallen zowat van ellende uiteen. Ik hoop dat de verblijven een beetje hetzelfde ingericht worden, dan wordt de onderlinge verstandhouding tussen het lekker ruikende verblijf en het minder lekker ruikende verblijf misschien wat beter. 😊

Soms kan ik weer heerlijk mijn buikje vol eten in het lekker ruikende verblijf, ben blij dat jullie de etensresten weer voor mij laten liggen, bedankt. 😊



Verder vind ik de paddestoeltjes die nu midden in de gang geplaatst zijn een beetje hoog, daar kunnen jullie toch nooit overheen springen? Er is er één bij die wat lager is, die is zeker speciaal voor ons muizen om op te springen? Of is die voor kleine mensen? Whihihih

Ach ik heb niets te klagen hoor, blijf lekker hangen en rondlopen op ASD Centraal.

Groetjes voor jullie allemaal,



Aal



<http://www.antispywareoffensief.nl>

Hitman Pro 2 (v.2.0.7)

Het Internet zit vol gevaren. Op veel websites worden bezoekers misleid of worden veiligheidslekken in uw browser misbruikt om uw computer te voorzien van spyware.

Bescherm uw privacy en herstel de prestaties van uw computer met Hitman Pro 2.



De meeste mensen kennen de gevaren van computervirussen en hebben hiervoor antivirussoftware op de computer. Echter, de meeste antivirussoftware herkent en beschermt uw computer helemaal niet tegen spyware. Maar ook al heeft u naast antivirussoftware ook een antispyware programma op uw computer, vaak beschermt of bevrijdt het uw computer niet van alle spyware. Eén antispyware product herkent namelijk lang niet alle spyware die u op Internet kunt tegenkomen. U hebt meer dan één antispyware programma nodig om uw computer te kunnen bevrijden. Hitman Pro combineert meerdere bekende (gratis) antispywaresoftware onder één bedienoppervlak om uw privacy en de prestaties van uw computer te herstellen.

Unieke eigenschappen van Hitman Pro:

- Downloadt en installeert automatisch externe antispyware software.
- Maakt gebruik van eventueel aanwezige gekochte versies van externe antispywaresoftware (zoals Ad-Aware en Spy Sweeper). U hoeft de bestaande antispywaresoftware niet eerst te verwijderen.



- Beperkt met SurfRight de systeemrechten van bekende Internet-toepassingen zoals Internet Explorer, Outlook Express of Microsoft Office Outlook en MSN Messenger om besmetting door misleiding zoveel mogelijk te beperken.
- Bedient automatisch de externe antispyswaresoftware. Voert hiermee inspecties uit, verwijdert automatisch aangetroffen spyware en plaatst bescherming tegen kwaadaardige ActiveX-besturingselementen.
- Downloadt automatisch de nieuwste updates, ook al zou de gebruiker zonder Hitman Pro dit handmatig moeten doen.
- Externe antispyswaresoftware wordt automatisch geconfigureerd voor het beste resultaat.
- Mogelijkheid om deel te nemen in het gevecht tegen spyware door anoniem spywarestatistieken te uploaden naar de Hitman Pro webserver. De statistieken worden realtime op de Hitman Pro website weergegeven.
- Genereert van alle uitgevoerde acties één rapport zodat de gebruiker een duidelijk beeld krijgt over besmetting en bescherming.
- Controleert een aantal Internet Explorer-instellingen zodat deze browser niet zonder medeweten van de gebruiker software kan installeren.

De volgende externe antispyswaresoftware worden momenteel ondersteund:

Antispyswaresoftware	Ondersteunde licentie	Ontwikkelaar
Ad-Aware SE (6.2)	Personal (Freeware), Plus en Professional	Lavasoft
Spy Sweeper 3	Proef- en abonnements Versie 1)	Webroot
Spybot	Freeware	PepiMK
Search & Destroy 1.3		
CWSredder 2.13	Freeware	InterMute
SpywareBlaster 3.2	Freeware	Javacool Software
Spyware Block List	Freeware	Spyware Guide
Sysclean Package	Freeware	Trend Micro
SuperDAT VirusScan	PrimeSupport overeenkomst vereist	McAfee

- 1) Indien er nog geen versie van Spy Sweeper op de computer aanwezig is zal Hitman Pro een 30 dagen proefversie van Spy Sweeper downloaden en installeren om uw computer te bevrijden van spyware. Na 30 dagen stopt Spy Sweeper met functioneren en kunt u het product eventueel kopen. Hitman Pro blijft gewoon functioneren met de overige onderdelen die niet verlopen.



Spyware top 30 (dd. Week 10)

	Naam	hits
1	Alexa	295
2	DyFuCA	211
3	ShopAtHomeSelect	167
4	InternetOptimizer	146
5	180Solutions	142
6	CWS-AboutBlank	140
7	IstBar	127
8	MyWay.MyBar	121
9	ISearchTech.PowerScan	116
10	SwitchDialer	113
11	DyFuCA	111
12	Bho_SideFind	109
13	Claria	103
14	Gator (GAIN)	102
15	vx2 (Transponder)	101
16	CoolWebSearch	100
17	Altnet	99
18	180search Assistant	96
19	AltnetBDE	96
20	CoolWebSearch (CWS)	96
21	istbar	94
22	Cydoor Peer-to-Peer Dependency	92
23	MyWebSearch	88
24	WinAd	86
25	BlazeFind	84
26	TopMoxie	82
27	FunWebProducts	79
28	Altnet	79
29	iWon	75
30	WindUpdates	71

Wat is spyware?

Spyware is software waarmee persoonlijke gegevens over u worden verzameld zonder dat u daarvan op de hoogte bent en zonder dat u daarvoor uw toestemming hebt gegeven. De gegevens die door spyware worden verzameld, kunnen variëren van de websites die u hebt bezocht, tot meer gevoelige gegevens zoals gebruikersnamen en wachtwoorden.

Spyware is vaak gekoppeld aan software die advertenties weergeven, adware genaamd. Sommige adverteerders installeren illegaal adware op uw systeem en genereren een reeks ongewenste advertenties die uw bureaublad onoverzichtelijk maken en u bij uw werk hinderen. De advertenties kunnen bovendien ongepast



materiaal zoals pornografische afbeeldingen bevatten. De extra bewerkingen die nodig zijn om u te volgen of advertenties weer te geven, kunnen een extra belasting voor uw computer betekenen en ten koste gaan van de systeemprestaties.

Dat wil echter niet zeggen dat alle software waarbij advertenties worden weergegeven of uw on line activiteiten worden gevolgd, per definitie slechte software is. Als u zich aanmeldt bij een service voor gratis muziek en u in ruil daarvoor advertenties van die service wilt ontvangen, kan dit een redelijk aanbod zijn. Zo kan het volgen van uw on line activiteiten handig zijn bij het weergeven van aangepaste zoekinhoud of persoonlijke instellingen bij een on line winkel.

Het gaat erom of u (of iemand anders die op uw computer werkt) al dan niet op de juiste manier op de hoogte wordt gebracht van de werking van de software en dat u toestemming hebt gegeven voor het plaatsen van die software op uw computer. Met andere woorden, is de software misleidend in wat het doet of hoe het op uw computer terecht komt?

Wat is misleidende software?

Spyware en onbevoegde adware zijn twee voorbeelden van 'misleidende' software. Misleidende software is onder andere programma's die zonder uw toestemming uw startpagina overnemen. Misleidende software kan op verschillende manieren op uw systeem terechtkomen. Een veel gebruikte manier is het illegaal installeren van software tijdens de installatie van andere software, zoals een programma voor het delen van muziek- of videobestanden.

Soms wordt misleidende software op de achtergrond op uw computer geïnstalleerd, zonder dat er een waarschuwing wordt gegeven. Als u Internet Explorer als webbrowsen gaat gebruiken, kan een dergelijk programma worden geïnstalleerd als de beveiligingsinstelling van Internet Explorer op het laagste niveau is ingesteld. Hitman Pro 2 helpt u er voor te zorgen dat de instelling op een normaal niveau staat ingesteld. Zo wordt er niets meer zonder uw toestemming op uw computer geïnstalleerd.

Hebt u wel eens tijdens het downloaden de vraag gehad of er mag worden gedownload, zelfs nadat u op Nee had geklikt? Makers van misleidende software gebruiken vaak allerlei trucs waardoor u de



software wel downloadt. De SurfRight beveiligingsinstellingen in Hitman Pro 2 beschermen uw computer tegen deze trucs. Want al bent u misleid, de door SurfRight ondersteunde Internet-toepassingen hebben met SurfRight ingeschakeld niet langer beheerdersrechten. Hierdoor wordt voorkomen dat spyware en virussen zich in systeemmappen kunnen nestelen of belangrijke systeeminstellingen kunnen wijzigen en dus wordt schade beperkt.

Wat is SurfRight

Virussen, wormen, Trojaanse paarden en spyware bereiken hun doel omdat de meeste gebruikers beheerdersrechten hebben. Vanwege deze rechten kan kwaadaardige software willekeurige processen afsluiten, de Windows Firewall uitschakelen, het systeemregister als ook bestanden in systeemmappen manipuleren. SurfRight ontnemt Internet-toepassingen deze beheerdersrechten waarmee wordt voorkomen dat (door misleiding of vanwege een beveiligingslek) kwaadaardige software belangrijke computerinstellingen kan wijzigen.

Een belangrijk feit om te weten, indien u SurfRight activeert, is dat de SurfRight beveiligde Internet-toepassingen hun beperkte rechten doorgeven naar documenten en toepassingen die vanuit deze Internet-toepassingen worden gestart.

Voorbeeld: U ontvangt een .doc Word document in een met SurfRight beveiligde Internet-toepassing. Indien u dit document opent vanuit deze beschermde Internet-toepassing dan erft de applicatie Microsoft Word de beperkte rechten van de Internet-toepassing en kunt u het .doc document niet opslaan in systeemmappen (en Word macro's kunnen uw computer niet ontregelen).

Rob.

Bron: <http://www.hitmanpro.nl>



Lotgevallen van een laatste goederentrein



De eerste juni 1984.

De laatste werkdag van de NS-dienstregeling 1983/1984.

De nieuwe dienstregeling, die twee dagen later inging, bracht bij het goederenvervoer ingrijpende veranderingen. Sluitingen van los- en laadplaatsen, raccordementen die niet meer bediend zouden worden en de sluiting van de Watergraafsmeer (Amsterdam) als goederenstation. Bovendien bereikten die vrijdag de laatste Van Gend & Loos-treinen hun bestemming. Die dag zouden, verspreid over spoors Nederland, een aantal gewone goederentreinen voor het laatst rijden. Een van die treinen zou nog eenmaal wagons gaan ophalen in Eerbeek om daarna terug te rijden naar Dieren. Zou, want het pakte heel anders uit, hoewel...

In Arnhem was het die morgen al misgegaan. Een vertraging van een half uur. De beide rangeerders en de 'meester' van de door locomotief 2334 getrokken trein naar Eerbeek zagen met enige angst hun pauze al in het water vallen. Meestal viel er op deze dienst namelijk niet zo erg veel in te halen. Maar goed, wie weet viel het nog mee.

Voor het laatst naar De Meteor

Snel voor de laatste keer naar 'De Meteor' in Rheden, waar wagons met betonnen dwarsliggers moesten worden opgehaald. Drie daarvan waren beladen, een vierde werd ledig meegegeven. Een vriendelijke afscheidsgroet aan het personeel van de fabriek en dan op naar Dieren. Daar moest eerst aan de treindienstleider toestemming worden gevraagd om de rit naar Eerbeek te aanvaarden.

Snel schuifwandwagens ophalen.

Tot Eerbeek slaagde de bemanning van de 2334 erin nog enkele minuten in te halen. Bij de papierfabriek behoeften slechts enkele ledige schuifwandwagens te worden opgehaald. Vrachtbrieven invullen en wachten op afhandeling van andere formaliteiten was ditmaal niet nodig. De laatste bediening van deze trouwe klant bracht hen geen koffie met gebak of een envelop met inhoud ten teken van afscheid. Niets van dat alles. Aankoppelen en rijden maar, dat was alles. Dus maar weer snel naar het station Eerbeek terug, de trein daar in de juiste volgorde neerzetten en wachten op telefonische toestemming voor de terugrit naar Dieren.

Daar kwam de museumtrein

Nog voordat de goederentrein in de juiste samenstelling voor vertrek gereed stond, kondigde zich een trein aan van de Veluwe Stoomtrein Maatschappij (VSM). Locomotief 517 (ex-NS 517) was met drie rijtuigen van Apeldoorn naar Dieren ingelegd. Ongeveer zeventig passagiers maakten de rit mee tot Laag Soeren. Daar zou het gezelschap overstappen op gereedstaande huifkarren. Snel werd ruimte gemaakt om de VSM-trein toegang tot het station Eerbeek te verlenen.

Tegenvaller

Eigenlijk was de komst van de VSM-trein een tegenvaller voor het goederentreinpersoneel. Omdat de VSM-trein op tijd was en de goederentrein feitelijk al in Dieren had moeten aankomen, kreeg de museumtrein voorrang. Pleister op de wonde was de koffie die door twee liefvallige VSM-dames werd verstrekt. Een geluk bij een ongeluk want met een flinke vertraging moest nu toch wel ernstig rekening worden gehouden. Het baanvak Eerbeek - Dieren geldt namelijk als één blok (waarin zich tegelijkertijd maar één trein mag

bevinden). En dat heeft tot gevolg dat de goederentrein niet eerder uit Eerbeek mag vertrekken of de VSM-trein moet lang en breed in Dieren zijn aangekomen.

Op zoek naar een goede fotoplek

Enkele minuten later verdween het laatste rijtuig van de museumtrein uit het zicht. Omdat de goederentrein in het gunstigste geval twintig minuten in Eerbeek moest wachten op het telefonische vertreksein, leek het ondergetekende verstandig een goede fotoplek te zoeken. Daartoe biedt dit traject alle gelegenheid. In bloei staande bosschages, oude boerderijen en statige herenhuizen vormen (nog steeds) het decor waarin een 2200 met negen goederenwagens beslist niet zou misstaan.

Rook

Enkele kilometers buiten Eerbeek stond de 517 midden op een overweg. Enkele mensen liepen langs de trein. Even poolshoogte nemen. Een aanrijding met een auto of zou de loc toevallig...?

Inderdaad. Enigszins beteuterd stond hij te kijken, de 'meester' van de 517. "Tja, ineens stonden we stil en er kwam rook uit de tractiemotor. Het lijkt erop dat de hele motor is vastgelopen. Er is geen beweging meer in te krijgen", verklaarde hij. "Ik heb Eerbeek gebeld, mogelijk kunnen ze ons met de NS-diesel uit de penarie helpen", voegde hij eraan toe.

Oorverdovend

De passagiers van de VSM-trein waren inmiddels te voet op weg richting Laag Soeren. De huifkarren waarop ze uiteindelijk moesten overstappen, zouden ze niet missen. Een klein kwartier verstreek. De 2334 kwam langzaam aangereden. De hele VSM-trein terugbrengen naar Eerbeek was het devies. Mogelijk zou met de potige 2200 locomotief 517 weer 'los' komen. Proberen maar! De 2334 plaatste zich voor de museumtrein. Langzaam zette hij aan. Geen beweging. Dan nog iets meer? Okee! Weer niks. Nog eens proberen, nu met volle kracht? Vooruit dan maar. Het toerental steeg en heel langzaam. onder oorverdovend geknars, kwam er enige beweging in de museumtrein. De wielen van de 517 bleven echter geblokkeerd. Een loc met geblokkeerde wielen naar Eerbeek slepen, leek niet de beste oplossing. Dan alleen maar rijtuigen meenemen, bellen en wachten op een storingsploeg.



Beekbergen stuurde een stoomloc!

Ampel overleg bij zowel NS als VSM moest uitkomst brengen. Getelefoneerd werd er, zoals altijd, in de zaadhandel schuin tegenover het station in Eerbeek. Na een half uur waren de knopen doorgehakt. "Beekbergen" (waar de VSM gevestigd is) stuurde een voormalige Duitse stoomloc, de 23.071, naar Eerbeek. De 2334, de goederenwagons, de VSM-rijtuigen en de stoomlocomotief moesten één convooi gaan vormen. Deze vrij omslachtige exercitie was noodzakelijk om het treinverkeer op het baanvak naar Apeldoorn zo beperkt mogelijk te houden. "Om beveiligingstechnische redenen", zo legde het NS-personeel uit. Later die dag moest de 23.071 namelijk een gezelschapstrein van Apeldoorn naar Laag Soeren rijden en als dan ook nog de goederentrein zich richting Apeldoorn begaf, onstonden er op dit enkelsporige baanvak zeker kruisingsproblemen. De conducteur van de museumtrein werd als pilot (loods in scheepvaarttermen) aangewezen, omdat de 'meester' van de 2334 het baanvak Eerbeek - Apeldoorn niet kende.

De laatste goederentrein

Volgens plan werd het convooi samengesteld. Eerst locomotief 2334, dan de stoomloc. De VSM-rijtuigen en de negen goederenwagons completeerden deze bonte samenstelling. De vertraging was inmiddels opgelopen tot twee uur. Kort na enen vertrok de laatste goederentrein van Eerbeek naar Dieren, over Loenen, Beekbergen, Apeldoorn, Klarenbeek (!) en Zutphen. Met een kleine drie uur werd standplaats Arnhem bereikt.

Voor de machinist van locomotief 517 werd het een lange dag. Om 16.30 uur stond zijn loc nog steeds op de plaats waar die vierenhalf uur tevoren was vastgelopen.

Dit waargebeurde verhaal werd eerder gepubliceerd in het augustusnummer (1984) van Op de Rails, het maandblad van de Nederlandse Vereniging van Belangstellenden in het Spoor- en Tramwegwezen (NVBS).

JIJ EN JE LIJF!

Afvallen is een sport, op gewicht blijven = blijven sporten!!

Waar ik ook kom de laatste tijd, overal is iedereen bezig met afvallen en lijnen. En een beetje terecht ook wel want 2005 is het jaar van je lijf! Maar waar begin je, er zijn tegenwoordig zoveel verschillende diëten, zoveel verschillende afslankmiddelen?

Voor al de diëten geldt: doe het met mate, niet te snel want het risico dat je een jojo-effect krijgt, is erg groot. Voor specifieke diëten (Atkins, Montignac, e.d.): overleg altijd even met uw huisarts. Echt doen!!

Verder is snel afvallen niet goed voor je botten, spieren en dergelijke. Door je (over)gewicht heeft je lichaam een andere houding aangenomen; als je snel afvalt, kun je ernstige klachten aan je gewrichten krijgen. Als je het goed wilt doen, val dan niet meer dan 4 kilo af in een maand.

Elk mens heeft koolhydraten, eiwitten en vetten nodig om te functioneren. Als je ervoor kiest een dieet te volgen waar 1 van die 3 niet inzit, wees dan voorzichtig.

Gewicht gaat niet om kilo's, maar om het vetpercentage. Bij alle sportscholen in Nederland kun je het laten meten. Uit die meting kun je lezen hoeveel je af moet vallen om "gezond" te zijn.

Ik kan niemand vertellen hoe je moet afvallen, kan jullie wel vertellen hoe ik het gedaan heb.

Ik was 27 jaar jong en woog 118 kilo, had een vet percentage van 42 procent. Helemaal foute boel dus. Ik ben nu 36 jaar, weeg 84 kilo en had op half februari een vetpercentage van 28 procent. Dit mag 26% zijn. (zie <http://www.afslanken.com>) Gaat de goede kant op.

Hoe heb ik dat gedaan:

Eten

's Ochtends een kommetje muesli (50 gram) met magere yoghurt en een kop thee zonder suiker, wel met zoetje. Ontbijt is de belangrijkste maaltijd, neem die bij voorkeur met koolhydraten, zodat je fit en energie rijk aan de dag begint.



2 uur later 1 stuk fruit.

2 uur later 2 bruine boterhammen met kaas, 3 mag ook.

2 uur later weer fruit

Avond eten :

Aardappels, veel groente en een stukje vlees of vis, (niet veel aardappels). Eet niet na 19.00 u. Je verbrandt dan niets meer en alles wordt dan als vet opgeslagen.

Bewegen

Ik loop elke dag 1 uur met mijn hond te wandelen, leuk voor de hond ook.

Boodschappen doen op de fiets, laat de auto dus staan!

Ga 2x per week naar “ sportschool”, ik ga voor mijn rugklachten, maar heb wel ervaren dat ik door te sporten meer energie heb, kilo's aankom, echt waar, maar vele centimeters kwijt raak.

Ik ben nooit een snoeper geweest, hou niet van gebak, koek of snoep, maar drink graag een biertje als ik van mijn werk kom. Dat heb ik geminderd, drink nu maximaal 3 dagen een biertje, rest van de week alleen maar water en ijsthee. (ik mag geen koolzuur houdende dranken, dus dat scheelt heel veel.)

Als ik zondigde door bijvoorbeeld een patatje te eten, nam ik daarna een glas sap. “2 citroenen en 2 sinaasappels geperst”. (Citroen breekt vet af)

Maar één van de allerbelangrijkste dingen was dat ik lief voor mezelf was. Nam tijd voor mezelf om naar buiten te gaan en één met de natuur te zijn. Na een zware dag een kruidenbad te maken om alles van me af te laten glijden. Om 2x een kwartier onder de zonnebank te gaan en een muziekje te luisteren. En de weegschaal maar 1x per maand op te zoeken.

Ik dronk minimaal 2 liter water op een dag. Drink niet meer dan 4 liter vocht op een dag.

Ik was in minder dan een jaar 32 kilo kwijt. En blijf nu al tijden op dat gewicht hangen. (alleen is de laatste tijd vet omgezet in spiermassa). Ik wil/ moet nog 12 kilo kwijt.



Velen denken dat ze geen tijd hebben om te wandelen, of tijd voor jezelf te nemen, als je jezelf belangrijk genoeg vindt neem je die tijd! Iedereen die mij kent, weet dat ik altijd druk, druk, druk ben, maar ik heb altijd tijd voor mezelf, mijn kinderen en mijn vrienden, want die tijd maak ik!

Het allerbelangrijkste is hoe jij je voelt in jouw lijf! Voel je je fit, gezond en lekker in je vel, ga dan niet mee in een hype. Wil je wat kwijt omdat je je niet lekker in je vel voelt, doe dat dan door op je eten te letten, te bewegen en met gezond verstand.

Val nooit af omdat een ander vindt dat je dat moet doen, behalve als de dokter het zegt, hahahahaha.

Ga voor meer info eens kijken op de volgende site's;

<http://www.sportjefit.nl/>

<http://www.afslanken.com/afslankenonline/index.htm>

<http://www.voedingscentrum.nl/main.jsp>

Volgende keer meer in JIJ EN JE LIJF.

Regie Redmeijer



Recept van de maand

Deze keer een iets ander recept dan wat jullie gewend zijn ..eens iets met ingredienten die wij niet kennen zoals alcohol.....LOL

Bananenwijn. (uit Kameroen)

Benodigdheden:

- * 6 grote kookbananen,
- * 1 eetl. verse gist,
- * 1 sneetje witbrood,
- * 4,5 liter water.
- * 1,8 kg. suiker,

Pel de kookbananen, snijd ze in plakjes en zet ze op met het water in een grote pan. Laat de bananen 10 minuten zachtjes koken op een lage warmtebron. Giet het kookvocht door een met kaasdoek beklede zeef en voeg de suiker toe.

Blijf roeren tot de suiker opgelost is, laat het mengsel afkoelen en giet het in een glazen pot.

Rooster het brood en bestrijk dit aan beide kanten met de verse gist. Snijd het brood in reepjes en doe deze in de suikeroplossing.

Dek de pot af met een kaasdoekje, maar sluit hem niet verder af en laat de suikeroplossing 4 tot 5 dagen staan. Sluit de pot dan af met een kurk en laat de wijn 21 dagen fermenteren.

Giet de wijn weer door een kaasdoek en laat hem nog 1 maand in de afgesloten pot staan.

Giet de wijn nogmaals door een kaasdoek en doe hem in flessen.

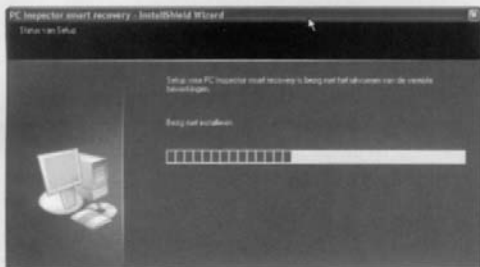
De wijn is nu klaar om te drinken maar u kunt hem eventueel nog een paar weken laten staan. (voor 6 personen).



Haal gewiste foto's terug!

In 3 stappen succes met PC Inspector Smart Recovery

Wie herkent het? U hebt talloze prachtige foto's gemaakt en opeens, zonder aanwijsbare reden, zijn alle afbeeldingen foetsie! De kaart is leeg. Om er moedeloos van te worden. Want natuurlijk is er geen back-up. Geen nood, met het gratis programma PC Inspector Smart Recovery tovert u de meeste foto's gewoon weer terug.

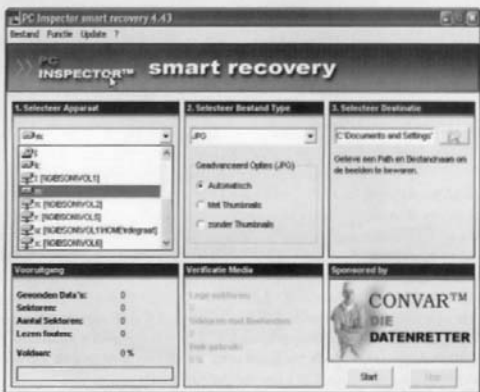


Download en installeer het programma.

>> Stap 01

Download & installatie

Als u een digitale camera hebt dan kan het gebeuren dat u per ongeluk de kaart formateert of dat u de geheugenkaart net even te snel uit de kaartlezer hebt gehaald terwijl die nog aan het schrijven was. Gevolg: alle foto's zijn weg! Gelukkig haalt Smart Recovery in veel gevallen de bestanden weer terug. Het analyseert de gegevens op veel typen flashgeheugen, waaronder CompactFlash, MemoryStick en Secure Digital. Download het programma vanaf http://www.pcinspector.de/smart_media_recovery/welcome.htm. Het bestand is 6.1 MB groot. Kies wel voor de Nederlandse versie!

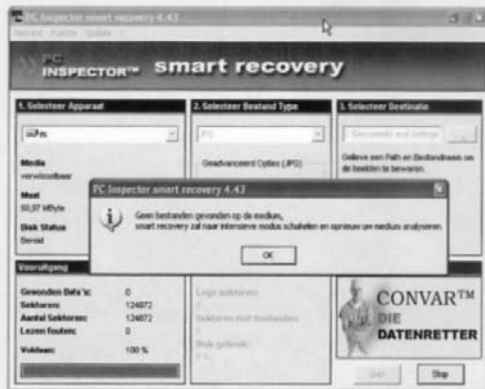


Selecteer de bron waar de geheugenkaart kan worden gevonden.

>> Stap 02

De juiste instellingen

Na installatie start u Smart Recovery. Kies bij **Selecteer Apparaat** de juiste drive waar de geheugenkaartlezer of camera kan worden gevonden. Bij **Selecteer Bestand Type** geeft u het juiste formaat aan. Als u het niet zeker weet, kies dan voor **JPG**. De meeste camera's slaan de foto's in dat formaat op. Uiteraard moet u ook aangeven waar de gevonden afbeeldingen moeten worden neergezet. Dat kan bij **Selecteer Bestandsnaam**.



Worden na de eerste controle geen foto's gevonden dan zet Smart Recovery een tandje bij en onderzoekt echt elk plekje op de geheugenkaart.

>> Stap 03

Start!

Nu hoeft u niet veel meer te doen. Optioneel kunt u bij de **Geavanceerde opties** aangeven hoe de foto's moeten worden getoond. Druk als u klaar bent op **Start**. Het programma gaat nu lopen. Links onderin het scherm kunt u de voortgang zien. De eerste controle is oppervlakkig, maar duurt evengoed vrij lang. Wordt niets gevonden dat schakelt het programma naar de 'intensieve'-mode en onderzoekt het elke sector op de kaart. Met een beetje geluk worden uw foto's dan weer tevoorschijn getoverd!



Zweeds raadsel

deel v/e uitlaat	↘	berggeel	↘	omroepvereniging	klein slipje	rangtelwoord	↘	berg	↘	ras
actief koolpoeder	▶	▼			▼	nevelsluier	▶	▼		
krantenverkoper	▶			soort suiker		tandbeen	▶			onbezet
Frans lidwoord	▶		plooi	▶					godsdiensig gebouw	▼
Europese hoofdstad	▶					deel v/e vaartuig		wintervoertuig	▶	
gevecht		vogeleigenschap	dichterbij	▶						
↳		▼			kortschrift		reuk	Nederland		kaartterm
deftig	onbehaard		ongevoelig persoon	▶			▼	▼		▼
↳	▼		↘	deel v/e auto		deciliter	▶		priester-gewaad	
soort bier		hofstede	▶					reeds	▶	
↳				onenigheid		kansspel		bijbelse figuur		favoriet
ivoren		koolsoort	▶	▼				▼		▼
↳					Noorse godheid		bloemperk	▶		
daarnet		persoonlijk vnv.	ongezuurd brood	▶					onderofficier	▼
↳		▼					paleis bij Apeldoorn	▶		
selenium	▶		edelgas	▶				oosterlengte	▶	

1



AANVRAAGFORMULIER OM ZIEK TE WORDEN

Formulier ingevuld en ondertekend inleveren bij uw chef. Tenminste 14 dagen voor de datum dat u de ziekte wilt laten beginnen inleveren, om zodoende het bedrijf goed te laten functioneren (voor zover het nog functioneert).

Naam:
Voornaam:
Adres:
Postcode:

Aard van de gewenste ziekte:
Datum waarop u de gewenste ziekte wilt laten beginnen: ... - ... - 20...

Heeft u reeds eerder een aanvraag voor dezelfde ziekte ingediend: ja / nee
Zo ja, op welke datum: ... - ... - ...

Hoe wenst u dat de ziekte zal zijn?
Goedaardig /ernstige koorts /besmettelijk /ongeneeslijk /blijvende invaliditeit /dodelijk

Plaats waar u ziek wenst te zijn: thuis / CenterParcs / Franse zuidkust / Spanje / Griekenland

Indien u wilt dat de ziekte besmettelijk is, voor wie moet dit dan zijn?
Directie / Chef / Leidinggevende / Collega's
Eventueel wie? (naam):
Wenst u dat uw partner wordt ingelicht? Ja / nee

Als medicijn wens ik: belangstelling / massage / frisdrank / bier / jenever

Duur van de door u gekozen ziekte: ... dagen / ... weken / ... maanden / ... jaren

Ondertekende verklaart de gegevens daar waar mogelijk, zoveel mogelijk naar waarheid te hebben ingevuld.

Plaats: Datum: ... - ... - 20...

Handtekening: _____



Collega's aan het woord.....



Hallo allemaal, wat is ASC? Het ASC staat voor Amsterdamse Staatsloterij Club. Wij zijn een club, die met zoveel mogelijk mensen mee wil spelen in de maandelijkse staatsloterij trekking en vooral voor de grote prijzen wil gaan!!

Danny heeft dit twee jaar geleden opgestart op Hoofddorp Opstel en er wordt inmiddels elke maand met zo'n circa 35 loten meegespeeld. Hieronder volgen in het kort de spelregels.

- ✓ U moet werkzaam zijn bij NS Reizigers.
- ✓ Indien U een andere standplaats heeft dan Amsterdam, dan moet U in het bezit zijn van een emailadres.
- ✓ Er kan te allen tijde worden ingeschreven.
- ✓ Je kunt altijd stoppen als je niet meer wenst mee te spelen. Je krijgt dan echter het geld pas uitbetaald in januari.
- ✓ Het maandelijkse bedrag bedraagt € 13,50 voor een heel lot incl. jackpot.
- ✓ Contante betaling is niet mogelijk!
- ✓ Het geld moet uiterlijk 10 dagen voor de trekking op de rekening staan.
- ✓ Indien NIET op tijd betaald is, betekent dat GEEN deelname!!!
- ✓ Het aantal loten is afhankelijk van het aantal betalingen dat we hebben ontvangen, het prijzengeld van de desbetreffende maand wordt dus alleen verdeeld over degenen van wie de betalingen tijdig binnen waren.
- ✓ Er wordt maar eenmaal per jaar (januari) uitgekeerd. (Zie het als een soort spaarrekening.)
- ✓ Uitzondering hierop: als het prijzengeld meer dan € 50,000 is, wordt er direct uitgekeerd.
- ✓ Maandelijks ontvangt U per e-mail of in uw kastje een overzicht met uw lotnummers en een financieel overzicht.
- ✓ Inzage in de administratie is door leden te allen tijde mogelijk. - Voor de Oudejaarsloterij is een ander reglement van kracht, u wordt daar tijdig over ingelicht.
- ✓ De rente min de kosten die gemaakt worden, wordt verdeeld over de deelnemers, dit gebeurt echter wel naar inleg en prijzengeld.

Heeft U nog vragen, dan kunt U deze gerust stellen aan ons!!

Heeft U interesse, vult U dan het inschrijfformulier in en deponeer dat in kast 263 of 166.



U kunt onderstaande gegevens ook mailen naar :

ASCNSR@hotmail.com

Het ASC.

Richard Verschuur : 06-16889574 en

Danny Kraaikamp : 06-16884406

Inschrijfformulier ASC

Naam:.....
Straat:..... nr.:.....
Postcode:..... Woonplaats:
Giro/Bankrekening:
Personeelsnummer:.....
Telefoonnr.:.....
Functie:.....
Standplaats:.....
Emailadres:.....
Kastnummer:.....

Uw gegevens worden vertrouwelijk behandeld!





Retourtje Amsterdam

Sinds januari 2002 maken wij Retourtje Amsterdam, een website voor het rijdend personeel bij NS.

Al 35.152 keer werd onze website bezocht.

Wat kun je zoal vinden op Retourtje Amsterdam:

- Berichten uit de media (aangeleverd door razzmat rondje nieuws)
- Berichten uit het bedrijf
- Foto's (zelf genomen of opgestuurd)
- Ontvangen items uit onze Mailbox
- Ook hebben we de afdelingspagina's van de VVMC-Amsterdam en FNV-Mokumspoor
- Nieuws uit het Interne overleg op de POC-en NOC-pagina's
- Verder is er het goed bezochte FORUM verzorgt door:

rijdendpersoneel.nl



- We hebben een Column (waar je overigens ook zelf iets voor in mag sturen)
- Een Downloads pagina
- De CAO online

En nog veel meer!

Ook geven wij een wekelijkse nieuwsbrief uit, waarvoor je je op onderstaand adres kunt opgeven.

Kom dus een keer kijken op: <http://get-me.to/ASD>

Groeten,
De webmaster

RetourtjeAmsterdam@chello.nl





Ken je A.S.S.V. nog niet???

Vooral voor mensen die nog niet zo lang in dienst zijn van NSR vertellen we hier iets over de A.S.S.V.

De A.S.S.V. is een vereniging voor het personeel van NS-Reizigers en is opgericht op 1 maart 1948. De accommodatie bevindt zich aan het einde van perron 2b en bestaat uit een aantal zalen. Ook is er een bar welke zich uitermate leent voor feesten en partijen. Regelmatig worden er voor personeel feesten georganiseerd. Tevens zijn bij het A.S.S.V. verschillende personeelsclubs ondergebracht die wekelijks hun activiteiten houden, te weten: de biljartclub, computerclub, conditietrainingclub, postzegelclub, handboog-schieten, hengelsport, judo, klaverjasclub, schietclub, schaakclub, showdown, sjoelen, tafeltennis en dartclub. Inmiddels bestaat het A.S.S.V. al 55 jaar en het is zeker de moeite waard om eens binnen te stappen en te kijken of er iets van je gading bij zit.

Voor meer informatie kun je bellen met het secretariaat van de ASSV op tel. 035-6943668 (zaalbespreking: 036-5379944)





Wanneer Vangrail?

Als "frontliner" kan je te maken krijgen met ongevallen, zelfdoding, agressie en nog veel meer.

Je weet dat het kan gebeuren, maar niet hoe je dan reageert.

Soms komt die reactie pas maanden later en dan zou je er gewoon eens met iemand over willen praten

Als je:

- niet meer weet waar je terecht kan.
- gewoon een luisterend oor nodig hebt.
- iets meegemaakt hebt en je daar gewoon een keer over wilt praten.
- met iemand wilt praten die daar ook ervaring mee heeft.
- het niet aan de grote klok wilt hangen.

Johan Groot

Knoco

06 - 1688 18 70

Rob Bakker

Knoco

06 - 1688 50 58

Landelijk meld- en informatienummer:

076 - 543 94 89

Website: www.vangrail.com

E-mail: info@vangrail.com



Telefoonklapper

Landelijk alarm nummer	112
Politie	0900-88 44
CMK Spoed	030-235 44 44
CMK Info	030-235 31 00
Klantenservice NS	030-235 46 03
Defect melding spoed	030-235 30 60
Defect geen spoed	030-235 37 17
Knoko ASD	020-557 79 55
Service bureau ASD	020-557 83 46
Landelijk meld en info Vangrail	076-543 94 89
A.S.S.V Info	035-694 36 68
BIJSTURING MCN asd	020-527 58 44
BIJSTURING HC asd	020-527 58 42
BIJSTURING MAT.asd	020-527 58 40
PLP asd	020-557 85 43
TREINDIENSTLEIDER asd	020-557 83 50
POC asd	020-557 89 07

Heb je nog een belangrijk nummer wat je in deze lijst mist, geef het dan even door aan de redactie op één van de bekende adressen !



