

De Proefrit

NSR Amsterdam CS

oplage 950 stuks



Uitgave nummer 5

mei 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!

Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of gereproduceerd zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de redactie.

© 2005



Van de redactie

Uitgave nummer 5, mei 2005

Hallo allemaal,

Deze keer zullen jullie het stukje van Wim Veelenturf moeten missen (is hij op vakantie misschien?)

Wel hebben we een verslag van de in april georganiseerde survival. Ook is men er uit wat het goede doel is geworden waar de €2200,- aan gaat worden besteed.

Uiteraard zijn ook de vaste rubrieken “ken je standplaats, De Aal, het recept v/d maand, de filmtip en leuke dingen doen” weer aanwezig.

Tevens vind je weer een 3-tal puzzels waarvan je oplossingen kunt vinden op de website: <http://www.de-proefrit.nl>

Nu ik het daar toch over heb, vanaf deze uitgave vind je op de website de kleurenversie van ons blad (foto's, plaatjes).

Ook de in het blad gebruikte links zijn klikbaar, dus direct te gebruiken!

Kortom, weer genoeg te lezen en te bekijken (ook op je PC).

Veel plezier met deze uitgave en stuur gerust je bijdrage naar het bekende adres!

Tot volgende maand

Rob.

Sluitingsdatum De Proefrit nr. 6:
15 juni 2005



Ken je standplaats

De oplossing uit het april nummer is:

aanwijzingbord brandslang

Onder de inzenders hebben we een bioscoopbon verlost en deze gaat deze maand naar:

Nico Turfkruier (combi functionaris Did/Mcn)
G.Mutlu (Mcn)

Van harte!!!

- - - - -

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 15 mei 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!!!!

Goede doelen nieuws

Hallo lieve lezers,

Vorige maand hebben wij je gevraagd of je misschien een goed doel wist voor de €2200,- die we gewonnen hebben. Een aantal van jullie hebben ons via het briefje wat doelen doen toekomen.

De werkgroep heeft ze allemaal bekeken.

We hebben erg zitten denken en brainstormen en daaruit is het volgende tevoorschijn gekomen:

We willen gehandicapte kinderen een dagje uit aanbieden. (vermoedelijk zo half juli).

Waarom?

We willen het graag een doel van het gehele personeel Amsterdam laten zijn. Verder willen we dat het een doel is waar “het spoor” bij betrokken is. (bijvoorbeeld met de trein naar het spoorwegmuseum gaan.) We weten allemaal dat er veel bezuinigd wordt op zorg.

Er is vaak weinig personeel, dus een dagje uit met een grote groep is dan erg lastig te realiseren. We vragen jullie dan ook allemaal om te helpen die kinderen een onvergetelijke dag te laten beleven.

Binnenkort komen een paar mensen van de werkgroep bijeen om de grove lijn van die dag uit te zetten, dan gaan we ook een datum prikken wanneer deze feestdag voor die kinderen gaat plaatsvinden.

We gaan in elk geval vrijwilligers nodig hebben die dag!

Denk er alvast over na of jij zin hebt om mee te helpen! Zo ja, geef je dan op bij aPDM Marthe Vlaskamp (zie onder).

Heeft u een gehandicapt kind en denkt u dat hij/zij het leuk zou vinden die dag mee te maken?

Geef hem/haar dan op bij Marthe Vlaskamp:

mt.vlaskamp@reizigers.ns.nl

Of gooi een briefje met uw naam, telefoonnummer en de naam en leeftijd van het kind in de brievenbus van de Proefrit op het service bureau.

Ook deze dag wordt geen S CCES zonder U !

Namens de werkgroep “ laat je zien, laat je horen”

Regie Redmeijer



Jij en je lijf

Afvallen 2

Hou de motivatie hoog

Je motivatie is erg belangrijk en deze zal bij jou aanwezig zijn, anders begin je er niet aan. Maar de motivatie kan wisselen; deze kan groeien en afzakken. Bij dit laatste kun je de neiging krijgen om het geheel op te geven. Je geeft de brui aan al je plannen en je valt weer terug in oude gewoonten. Dat is jammer, want je hebt dan veel moeite voor niets gedaan. Zorg daarom dat de motivatie hoog blijft, zodat je met veel succes je afvalplan kunt blijven volgen.



Doelen

De motivatie is afhankelijk van **bereikte doelen**. Stel, je weegt 100 kg en je wilt graag een slanke dame worden van 60 kg. Hierbij neem je jezelf dus voor om vele kilo's (40 kg) te verliezen. Dit is bijna niet uitvoerbaar en je zult je gewenste gewicht dan ook niet behalen (oké, enkele uitzonderingen daargelaten).

Hierdoor raak je teleurgesteld en je hebt geen zin meer in je plan. Kortom, de motivatie is gedaald.

Stel daarom een realistisch en motiverend doel door het kiezen van een haalbaar streefgewicht. En concentreer je niet alleen op het afvallen zelf - zoals veel lijners doen - maar kies meerdere doelen. Dat is prettig, want als je één voornemen niet (geheel) bereikt, dan zijn er altijd nog andere belangrijke aandachtspunten om na te streven.

De doelen die je kunt stellen zijn:

- Het **bereiken** van **gewichtsverlies**;
- Het **behouden** van **gewichtsverlies**;
- Het bereiken van een **betere conditie**. Hierbij voel je je fitter, minder snel moe, sporten gaat gemakkelijker en daardoor krijg je meer zelfvertrouwen;
- Het bereiken van een **betere gezondheid**. Hierbij verklein je de kans op het ontstaan van ziekten en je krijgt een stralender en gezonder uiterlijk;
- Werken aan een ander eet- en activiteitenpatroon.

Steun van anderen

Naast het behalen van de doelen, zijn **steun, begrip en medeleven** van andere mensen erg belangrijk. Zij kunnen je motiveren als je even in een dipje zit.



Bewegen

Vorige keer hadden we het over wandelen; wandelen is altijd prima, want je houdt het wat langer vol.

Als je gaat rennen of snelwandelen heb je nog meer energie verbruikt, dus val je nog meer af. Maar een jogger die 15 kilometer aflegt in een uur, verbrandt net zoveel calorieën als iemand die dezelfde afstand aflegt in 1,5 uur. Bij een loper van 60 kilo is dat 1080 calorieën. Je gewicht speelt ook een rol. Dat is logisch als je meer gewicht moet “tillen”, verbrand je meer.

Ga zwemmen, bij zwemmen gebruik je al je spieren zonder dat je ze belast. Verder is zwemmen prima voor conditie opbouw.

Geen last van gewrichten? Ga squashen.

Het is makkelijk te leren, je gebruikt bijna al je spieren en je verbruikt per uur zo'n 1000 tot 1100 calorieën.

Volgende keer weer meer in Jij en je Lijf!

Succes

Regie Redmeijer



Survival

Hallo allemaal,

Zoals jullie weten, is er een SURVIVAL dag georganiseerd door Peter Flieman en Willem van Luijk op 16 april '05. Met zeventien collega's hebben we een sportieve en niet te vergeten een gezellige dag meegemaakt, die wat ons betreft voor herhaling vatbaar is.

Via deze weg willen we collega's die helaas niet mee zijn gegaan toch een beetje mee laten genieten.

Onze dagplanning begon al om 6:45 u op ASD. Ons was gevraagd om op spoor 2A ter hoogte van de koffiekiosk te verzamelen en boven gaan zitten moesten we vooral niet doen....

Maar was dat wel slim??? Of hadden we beter gewoon wel naar boven moeten gaan om te kijken wie ons gezellig ging rijden naar Sittard??

Ik hoef natuurlijk niet te vertellen dat bij het spoor alles en altijd even goed loopt; de heren hadden alles goed uitgezocht en trein 923 vertrok om 6:58 u van spoor 2A.... HAHA, dus niet!

De NS-ers moesten daarom dus al heel vroeg beginnen met ochtendgymnastiek, zo hard als ze konden naar spoor 7!

In de trein richting Sittard gezellig kletsen onder genot van een gevulde koek, want de mannen hadden wat goed te maken, toch!?! En voor sommigen even bijkomen, je moet natuurlijk niet vergeten: voor sommigen van ons was het midden in de nacht.

Aangekomen op Sittard hebben we onze chef trein (Miguel) met een geweldig applaus bedankt voor de goede rit. Even snel een sigaretje roken en op naar de volgende trein richting Maastricht.

Daar aangekomen werden we opgewacht door twee medewerkers van Survive-all, onze tassen werden achterin de auto geplaatst en wij gingen op de mountainbike naar het kamp.

Dat we allemaal konden fietsen was mazzel, maar conditie... "wat is dat!!!" Met veel moeite en zweet kwamen we eindelijk in het kamp terecht, helemaal kapot en uitgeteld.

Even een broodje en een drankje nuttigen en maar hopen dat we hierdoor genoeg energie kregen om de dag door te komen. Daarna kregen we instructies voor het abseilen. Eenmaal aangekomen waar we ook werkelijk naar beneden moesten, werd het even stil....

Het was maar 10 meter, maar voor velen leek dit wel 100 meter!! Mijn GOD, moesten we hier naar beneden abseilen?? Ja, dat was wel de bedoeling. Niet te geloven, maar echt waar iedereen heeft het



voor elkaar gehad, sommigen zijn zelfs voor de tweede keer gegaan om de angst te overwinnen.

Daarna gewandeld in de mooie natuur, heerlijk in je eigen tempo de stilte 'zo en dan' om je heen.

Eenmaal aangekomen, moesten we nog eens gaan abseilen, SCHRIK SCHRIK, alleen nu de grot in en dit was ook geen 10 meter, maar 22 meter. Het zweet brak los, ach we doen het wel even!!! Tot onze verbazing vonden we dit minder eng, terwijl we toen we boven stonden en de kleine ingang van de grot zagen, dachten van "Ja, het is natuurlijk wel de bedoeling dat we allemaal maandag weer op het werk worden verwacht". Eindelijk waren we in de grot en ik hoef natuurlijk niet te vertellen hoe geweldig wij onszelf vonden. Er werd ons trouwens ook verteld, dat wij de eerste groep waren die allemaal toch zijn gegaan, ondanks de angst die we allemaal hadden.

Het grottenparcours was erg interessant en de opdracht die we kregen om in de donkere grot een klein lampje te zoeken en het belangrijkste!: zorgen dat we bij elkaar bleven, was toch moeilijker dan we dachten; het is ons gelukt in 16 minuten.

Helaas hebben we het kayakken niet kunnen doen, omdat we in tijdsnood zaten, dus snel teruggelopen naar het kamp en onze lunchpakketten opgegeten.

Na de lunch richting de indianenbrug. Dit is een strak getrokken lijn van 125 meter, waar we overheen moesten lopen; niet naar beneden kijken, daar werd je zo beroerd van, dat willen jullie niet weten...

De stoere NS-ers hebben het ondanks alles toch maar even gedaan. Boomstambrug was de laatste activiteit. Daar moesten we met de tokkelbaan naar beneden. Deze activiteit is geweldig voor je armen!!!, maar niet heus...

De collega's die deze dag hebben beleefd, vergeten het denk ik niet zo snel. Naast het feit dat het een hele gezellige dag is geweest: lachen, gieren en brullen en je collega's op een andere manier leren kennen, is het ook een dag geweest waar je grenzen hebt verlegd en waar je dingen deed die je anders nooit zou hebben gedaan.

Rond 18:00 u begon de barbecue; helaas werkte het weer niet echt mee, maar het is er niet minder gezellig door geworden. Het bier en de wijn hebben in ieder geval goed gesmaakt en dat hadden we ook wel verdiend na zo'n dag. De medewerkers van Survive-all hebben ontzettend hun best gedaan.

Als laatste wil ik nogmaals Peter en Willem bedanken. Volgend jaar weer!!!

Frouke Hopman



Goedkoop vliegen??

Met een lekker goedkoop vliegticket vertrekken naar een mooie bestemming, is dat ook uw wens? In de praktijk is het lastig om de laagst geprijsde stoel van het vliegtuig te bemachtigen. De Reisgids van de Consumentenbond onderzoekt gedurende 2005 de diverse websites waarop u vliegtickets kunt boeken. Wat zijn de beste websites voor de goedkoopste vliegtickets? Het Belgische Nouvelles frontieres scoort bijvoorbeeld goed, en voor Nederland: ATP. De volledige onderzoeksresultaten, websites en tabellen vindt u in De Reisgids van maart/april 2005. Daar treft u ook waardevolle tips aan van reisprofessionals.

Tip 1: Boek 's nachts!

Veel vliegtickets worden door reisbureaus in optie gehouden gedurende de dag. Besluit de klant toch geen gebruik te maken van de optie, dan komen de stoelen weer vrij. Wanneer het reisbureau de boeking niet verwijderd, dan doet de luchtvaartmaatschappij dat zelf om klokslag 12 uur 's nachts. Kunt u overdag geen goed geprijsd ticket vinden, probeer het dan dus nogmaals na twaalf uur 's nachts.

Tip 2: Vlieg op feestdagen!

De dagen voor kerst laten altijd volle vluchten zien. Maar bent u bereid op een feestdag te vliegen dan kunt u interessante aanbiedingen vinden. Met name op eerste en tweede kerstdag, oudejaarsdag en koninginnedag zijn veel stoelen tegen lage tarieven beschikbaar.

Tip 3: Vlieg tijdens de wisseling van winter- naar zomerseizoen

Aan het begin van het zomerseizoen kan een luchtvaartmaatschappij besluiten om een groter type toestel of een extra vlucht in te zetten. In het hoogseizoen zullen alle zitplaatsen met gemak worden verkocht. Maar kort na zo'n wijziging beschikt de luchtvaartmaatschappij vaak over te veel lege plekken in het toestel. Regelmatig worden deze dan tegen een laag tarief aan de man gebracht.

Tip 4: Boek vroeg, of juist laat!

Wie in de drukke zomermaanden wil vliegen, of rondom kerst en oud & nieuw, kan het beste zo vroeg mogelijk boeken. Voor de rest van het jaar ligt het anders. Als u maanden van tevoren een ticket koopt,



loopt u het risico toch nog duurder uit te zijn. Nu het slechter gaat in de branche komen veel luchtvaartmaatschappijen namelijk met tijdelijke kortingsacties. Houd wat dat betreft vooral de Amerikaanse maatschappijen in de gaten.

Tip 5: Vlieg voordelig Business Class!

Wie Business Class vliegt, betaalt vijf tot tien keer meer dan Economy-class passagiers. Toch is het mogelijk om veel goedkoper van luxe en comfort te genieten. Met name in de zomermaanden en met kerst, als er relatief weinig zakenreizigers vliegen, worden deze stoelen aangeboden met flinke kortingen. Tot wel 50%! Meestal worden deze tarieven enkele weken voor aanvang van deze periodes op de websites van de luchtvaartmaatschappijen bekend gemaakt.

Uit de Reisdgids van de Consumentenbond, nummer 2 maart/april 2005.

CIJFERWERK

Als u in elk vakje het juiste cijfer van 1 t/m 9 invult, vormt de som van die cijfers zowel horizontaal als verticaal het in de vet omrande vakjes vermelde totaal. Dit geldt ook voor de twee diagonalen door het midden. Een cijfer mag meermalen worden gebruikt.

				27
4				15
		2		12
			2	14
	4			20
23	13	10	15	7

				16
	4			18
			6	15
		3		21
4				27
12	29	22	18	18

				24
6				16
			5	23
	1			17
		3		22
27	13	25	13	18



Aal van Centraal

Piep hoi allen,

Ik wil nog 1x vertellen hoe blij ik ben dat ik op Amsterdam Centraal rond kan/mag lopen.

Zoveel verschillende mensen, zoveel verschillende dingen te zien en te beleven. Gewoon GEWELDIG!!

Een week of drie terug liep ik vlakbij de patatkraam, komt er ineens weer een groot “konijn” de trap af. Er liep een grote groep mensen in het blauw bij. Ik er achteraan. Het bleek een “railrunner” te zijn. Ik wist niet wat dat was, maar uit de gesprekjes die ik opving blijkt dat dat een speciaal kaartje voor kinderen is. En de kinderen vonden het erg leuk om de railrunner te zien. De persoon die in de railrunner zat, was iemand van het PBT, dat vind ik nou zo knap, Proces Bijzondere Taken, nou het was volgens mij wel een heel Bijzondere Taak. ☺

Op een dag kon ik beneden geen “lekker” eten vinden, dus trippelde ik naar boven. In de Kamer waar het zo lekker ruikt, zat helemaal niemand, ook lag er zomaar geen eten meer op de tafels. Dus wilde ik naar de kamer ernaast, je weet wel die kamer waar het zo stil en “steriel” is.

De deur was dicht, dus wurmde ik me door de kieren heen om binnen te komen. Koud was het daar, koud, dat kun je je niet voorstellen. In deze kamer zaten wel een paar mensen. Op een moment kwam er iemand binnen die de deur niet goed dicht deed en één van die mensen zei:” Doe de deur dicht, de airco staat aan” en “anders komt die stinklucht van de burens binnen”. Nu snapte ik waarom het zo koud was. Vond het zo raar, de deur was dicht en toch was het koud.

Maar ja daar vond ik helemaal niets te eten, dus ben ik maar snel weer weggegaan. En stinklucht? Nou ja, smaken verschillen. Hihihhi

Soms hoor ik, of zelf of via familie van me, dat jullie over mij praten, dat vind ik wel grappig.

Hoop maar wel dat het een beetje positief is. ☺

In de kantine is het voer wat blijft liggen ook steeds minder, dat vind ik wel jammer want een muis moet toch eten. Gelukkig zijn jullie klanten wat vriendelijker voor ons en gooien zij nog vaak



voedselresten in het spoor of op de grond, zodat wij ook wat hebben.
Hihihih

Toch blijf ik regelmatig even bij jullie boven kijken hoor.
Dat was het weer voor deze keer, tot de volgende Proefrit maar
weer.

Groetjes,
van Aal van Centraal



Ooproep ...!!!

Sinds een aantal maanden zit, in de voormalige kantoren van de PM's, een aantal mensen in mooie nieuwe kantoren druk te werken. De meeste mensen (rijdende dienst) weten niet wie er werken en wat zij daar allemaal doen.

Daarom bij deze de volgende vragen:

- wie van jullie zou eens wat willen vertellen over wie jullie zijn
- wat jullie zoal doen (afdeling, werkzaamheden)

Het zou leuk zijn om op deze manier eens wat nader kennis te maken met andere processen dan de rijdende dienst.

We kunnen onze vaste fotograaf ook foto's van de afdelingen laten maken en deze bij de inzending(en) plaatsen.

Dus a.u.b. sturen die verhalen !



X-woord raadsel

HORIZONTAAL

- 1 gebarenspeleer
- 5 mevrouw
- 9 kunstleer
- 12 filmtheater
- 14 geblesseerd
- 16 drukte
- 17 centrale antenne-inrichting
- 19 tandglazuur
- 21 kever
- 22 bloedsuiker
- 25 bijbelse figuur
- 26 binnen
- 27 nagerecht
- 28 voetbalclub
- 30 voornaamwoord
- 31 gaap
- 33 afslag
- 35 fijngemalen graan
- 37 soort gebak
- 39 gehoorzaal
- 41 muurhaak
- 43 verlaagde toon
- 44 rimpel
- 45 afgunst
- 47 waterbewoner
- 48 bustehouder
- 49 werkgever
- 50 graafwerktuig
- 51 voorzetsel
- 52 stoot
- 54 dwingeland
- 56 bid (Latijn)
- 58 rijstgerecht
- 61 deel v.h. lichaam
- 62 landsverordening
- 64 rijstgerecht
- 65 afstand tussen

- twee dingen
- 67 altijdgroene heester
- 69 Europees Parlement
- 71 soldeermetaal
- 73 kleinste rekeenheid
- 74 muzieknoot
- 75 uitgeput
- 77 huisbrandstof
- 80 oude naam voor TPG Post
- 81 gesloten auto
- 83 grondsoort
- 84 pl. in Gelderland
- 86 dame
- 88 niet werkelijk
- 90 deftige vrouw
- 91 braadijzer
- 92 briefkoord

VERTICAAL

- 2 afbeelding
- 3 insect
- 4 pl. in Flevoland
- 5 moeder
- 6 deel v.e. auto
- 7 opgeld
- 8 persoonlijk vnw.
- 9 totaalbedrag
- 10 plof
- 11 groet
- 13 Amerikaanse goudmunt
- 15 pl. in Noord-Holland
- 16 brandmerk
- 18 tennisterm
- 20 heibel
- 23 enigszins warm
- 24 stang

- 27 dulden
- 29 pl. in Limburg
- 31 idioot
- 32 doorwaadbare plaats
- 33 telwoord
- 34 tweetal
- 36 kracht
- 38 automerk
- 40 snelle loop
- 42 volgroeien
- 44 foto v.e. vrouwelijk idool
- 46 judograad
- 47 lap
- 51 vloerkleed
- 53 zakelijk resultaat
- 54 riv. in Engeland
- 55 borstelig
- 56 lofdicht
- 57 uitroep van medelijden
- 59 dun stuk hout
- 60 bezoek
- 62 berg in Europa
- 63 blaasinstrument
- 66 maangodin
- 68 pl. in Zuid-Holland
- 70 roofdier
- 72 pl. in Gelderland
- 74 schouderdoek
- 76 pl. in Noord-Holland
- 78 stuurrad
- 79 kuur
- 80 groente
- 82 jongere broer of zuster
- 85 ogenblik
- 87 gewicht
- 89 inhoudsmaat



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				84	85			
	86				87			88	89					
90					91						92			



Trackball, veel voordelen

De trackball (een soort omgekeerde muis) kent veel voordelen ten opzichte van een normale computermuis. Het ontziet je polsgewricht en je kunt veel nauwkeuriger werken.

Vrijwel iedere computeraar gebruikt een muis voor de besturing van zijn PC. Eigenlijk is dit merkwaardig, want de nadelen van een muis zijn bekend. Veel gebruik van een muis kan leiden tot rsi-klachten en de besturing is ook niet optimaal.

Weliswaar hebben optische muizen veel verbeterd (al was het maar dat de muismat eindelijk gedumpt kan worden), maar je blijft veel ruimte nodig hebben op je bureau.

Een trackball neemt veel van de nadelen van een muis weg. Eigenlijk is de trackball ook een muis, maar dan één die op zijn rug gelegd wordt (hieraan ontleent de trackball zijn weinig gebruikte Nederlandse naam "rugmuis"). Je bestuurt een trackball door je hand op het apparaat te leggen. De rolbal is veel groter uitgevoerd dan bij een gewone muis en wordt met de wijsvinger en/of middelvinger bestuurd. Aan weerskanten van de bal zitten de muisknoppen die met de duim en pink worden bediend.



Nauwkeuriger en voorkomt rsi

Doordat je hand op de trackball rust en de trackball rustig op zijn plaats blijft liggen wordt je polsgewricht ontzien. Je hoeft geen kracht uit te oefenen om het apparaat vast te houden of te verplaatsen en omdat een trackball niet verplaatst hoeft te worden heb je ook minder ruimte op je bureaublad nodig.

Ook kun je met een trackball nauwkeuriger werken dan met een gewone muis, omdat je met de toppen van je vingers meer precieze bewegingen kunt maken dan met je volledige hand.

Een mooie trackball is de Orbit Elite Wireless (zie foto). Deze draadloze trackball kan tot 1,8 meter van je computer worden gebruikt. De prijs (26 euro bij PCOne) ligt lager dan bij de meeste andere trackballs.



Rob

Bron: diverse artikelen op internet + eigen ervaringen met trackball's

Wist je dat

- je ideeën mag inbrengen voor rubrieken?
- we nog steeds leuke verhalen zoeken voor dit blaadje?
- we 3 criteria voor plaatsing gebruiken?
 1. het mag het bedrijfsbelang niet schaden,
 2. het mag geen collega's kwetsen op welke manier dan ook (ook management valt onder collega's),
 3. de redactie behoudt zich altijd het recht voor stukken in te korten of niet te plaatsen, indien punt 1 of 2 aan de orde is.
- je in dit blaadje ook zoekertjes kunt plaatsen?
- we ook leuke wist-je-datjes van jullie verwachten, dat geldt ook voor het management?
- je je bijdrage kwijt kunt aan de redactieleden, via de brievenbus op het servicebureau en via: redactieasd@isonzenaam.nl ?
- je De Proefrit ook kunt lezen op: <http://www.de-proefrit.nl> ?
- 25 juni de week van de service van start gaat?



Filmtip

Dopo Mezzanotte, van regisseur Davide Ferrario (2003)

Turijn in de avond, één stad, twee werkelijkheden. De surrealistische, sfeervolle zijde van de stad: de 'Mole Antonelliana' met haar filmmuseum, die bewoond wordt door de dromerige Martino. Aan de andere kant, de harde 'Falchera', een ruige achterbuurt, waar Angelo en Amanda vandaan komen. Martino (nachtwaker) brengt de nachten door met zwart-wit beelden van oude zwiigende films. Hij wordt verliefd op Amanda, een serveerster in een fast food restaurant in de buurt. Er is echter één klein probleem: Amanda



heeft al een vriend, Angelo (een sympathieke autodief), een typische vrije jongen die zich niet laat binden, totdat hij zijn controle over Amanda's leven verliest. Amanda, gevolgd door de politie, vindt onderdak in het museum van Martino. Daar ontdekt ze een nieuwe wereld van dromen en poëzie. De film begint met Angelo (Fabio Troiano), die 's avonds voor de etalage van een autodealer in elkaar zakt. Hij realiseert zich dat hij gewond is geraakt in zijn buik. Dan gaan we een paar maanden terug in de tijd. Vervolgens zien we de cinefiel Martino (Giorgio Pasotti), die nooit een woord wisselt en nachtwaker is in de 'Mole Antonelliana', een surrealistisch filmmuseum. Zijn werk is zijn leven. De hele nacht bekijkt hij stomme films van bijvoorbeeld Buster Keaton (daar is de film ook aan opgedragen). Voordat hij aan het werk gaat, haalt hij een menu bij een fast-food restaurant. Overdag slaapt hij of hij gaat naar zijn opa en maakt filmbeelden op zijn oude filmcamera. Amanda (Francesca Inaudi) woont samen met Barbara en is één van de vriendinnetjes van Angelo. Het gaat allemaal zijn gangetje, maar blij is Amanda niet. Dan heeft ze het ook nog aan de stok met haar baas, die haar dwingt om tot 12 uur 's avonds te blijven, ook al is er geen klant te bekennen. Wanneer ze dit doet, houdt het in dat ze haar laatste bus mist en naar huis moet lopen of een taxi nemen. Op een avond barst haar bom als haar baas haar weer een paar minuten laat blijven.

Ze gooit een bak kokende olie tegen hem aan en maakt dat ze wegkomt. Haar baas belt in alle rust een ambulance en de politie en stopt vervolgens een slang in zijn broek en draait de koude kraan open. Amanda rent in paniek de kant op van de Mole en gaat naar binnen. Martino stelt geen vragen en vindt het ok dat ze in ieder geval de nacht blijft. Het worden meerdere nachten en Amanda raakt gefascineerd door het wereldje van Martino. In de tussentijd raakt Martino door Amanda meer in contact met de werkelijkheid en hij wordt verliefd. Maar ja, ze heeft al een vriend! Hoe zou een jongen als Martino dit nu oplossen...

Prachtige, vrolijke film voor de ware film liefhebber. De film wordt verteld door een échte verteller die de personages voorstelt en die ook commentaar geeft op situaties. Hij vertelt dat er nu alleen maar films worden gemaakt over mensen. Vroeger ging dat anders; toen ging het om plekken of landschappen. Deze film is een film die de twee combineert. Alles speelt zich af in het filmmuseum met al zijn pracht en praal. Een écht schitterend gebouw! De verhaallijn is klassiek en de ene hoofdrolspeler zit in de dromerige wereld van de stomme films, terwijl de andere hoofdrolspeler zich midden in het harde heden bevindt. Martino lijkt op een karakter uit een stomme film. Hij weet niets af van het échte leven en heeft zijn leven zo ingericht als in de film en dan wordt hij verliefd... Amanda komt uit een harde achterbuurt van Turijn, waar haar vriendje met twee kornuiten auto's steelt of het de gewoonste zaak van de wereld is. Ze baalt van haar leven, maar als ze dan voor een keuze komt te staan, is het toch moeilijk te kiezen. Maar het is een film en in een film kan alles..



Leuke dingen doen

Grotbrunchen

Verwen jezelf of verras een ander met een wel heel speciaal etentje. Op zondagmiddag kun je in het grottenstelsel van Geulhem in Zuid-Limburg voor de open haard en temidden van 400 fonkelende kaarsen genieten van een exquise vijfgangen brunch. Voorgerechten, soepen, hoofdgerechten, een Europees kaasplateau en desserts blinken allen uit door geraffineerde combinaties. Het geheel wordt natuurlijk omlijst door speciaal geselecteerde wijnen en passende muziek. De kosten? Bijna niets Deze zondagsbrunch kost € 29,50 (exclusief drankjes). Kinderen van 6 tot 12 jaar kunnen mee genieten voor de halve prijs. Voor hen zal tevens een kinderhoek ingericht zijn. De brunch wordt wekelijks verzorgd van 12.00 uur tot 16.00 uur. Je wordt ontvangen tussen 12.00 en 12.30 uur.



La Caverne de Geulhem
Wolfsdriesweg 8A
Berg en Terblij (Maastricht)

Tel.: 043.604.1000
<http://www.caverne.nl>

Ruige Routes

Abseilen hoef je tijdens deze ruige routes niet te verwachten maar kanovaren en slapen in een boerenschuur wel. Per boot, fiets of lopend leg je per dag gemiddeld 20 km af. Je conditie hoeft niet buitengewoon goed te zijn, maar de routes leiden je wel van de paden af. Over hekjes klimmend en dwars door begraasde gebieden trekkend, zie je de mooiste natuurgebieden en maak je kennis met de mensen uit de streek en de



geschiedenis. Gewapend met routekaarten, vouchers, diskman, cd's en fiets bezoek je een atelier of theetuin. Ook zijn er speciale activiteiten geregeld zoals; een boottocht, een aparte oversteek of een picknick.

De tochten zijn incl. fietshuur, bagageservice, boottochten, kanohuur, ontbijt, lunch, diner, slaapplekken en speciale attracties.

Prijs: Tweedaagse tocht € 130,-

Driedaagsetocht € 185,-

Boekingen: via de website: <http://www.ruigeroutes.nl>

Tips: Handig om mee te nemen: wandelschoenen, afritsbroeken, muggenstift, rugzak, handdoeken, zwem- en regenkleding, slaapzak, cash geld.

Kinderdromen

In een van Nederlands mooiste natuurgebieden ligt een sprookjesachtige camping. Hier worden kinderdromen werkelijkheid. In het hele park en bij alle activiteiten is het sprookjesthema terug te vinden. Er zijn spannende sprookjesactiviteiten te beleven onder leiding van een professioneel recreatieteam. Een speciale attractie is het sprookjestheater waar iedere avond een theatervoorstelling wordt gegeven voor jong en oud.

Wat kan kamperen toch leuk, mooi, gezellig en lekker zijn!



Sprookjescamping De Vechtstreek

Grote Beltenweg 17

7794 RA Rheeze/Hardenberg

Tel.: (0523) 261369

De receptie is van maandag t/m zaterdag te bereiken van 9.00 t/m 17.00 uur op (0523) 261369



Paardrijden voor gehandicapten spoormensen, familieleden en kennissen.

Op zondag 10 april jongstleden heeft Railsport Nederland als activiteit een vrijwilligersdag georganiseerd bij manege Lis Hartel in Doorn. Deze manege behoort bij het instituut voor gehandicapten "Lis Hartel" in Doorn. Het schijnt erg goed te zijn voor de motoriek van gehandicapten om te paardrijden.

Zoals we allen wel weten, wordt er overal bezuinigd en zeker is dit het geval op deze manege. Omdat er toch dringend onderhoud nodig was en dus geen geld om het te betalen, heeft Railsport als wijze van proef deze vrijwilligersdag georganiseerd. Het hoofddoel was om de buitenbak op te knappen. De omheining moest gedeeltelijk vervangen worden en er moesten dringend nieuwe spaanders op de ondergrond.

Vroeg in de zondagochtend zijn er mensen van alle spoorbedrijven uit geheel Nederland naar Doorn gekomen om de handen uit de mouwen te steken. Machtig om te zien hoe we vanuit het spoor heel goed als een team samen kunnen werken, terwijl we als individuen daar naar toe kwamen en er al snel een groepsgevoel ontstond met een gezamenlijk doel. Vroeg in de middag waren we al klaar met datgene waarvoor we daar waren. Nog even paardrijden voor diegene die het durfde, ik moet toegeven het rijdt echt anders als het besturen van een trein hoor! Maar het is wel machtig om te doen. Na 'n gezellige afscheidsborrel zijn we daar weer vertrokken naar alle windstreken.

Als tegenprestatie biedt Vereniging Paardrijden voor Gehandicapten "Lis Hartel" aan om gehandicapte spoormensen, familieleden en kennissen gratis te laten paardrijden.

Lambert Selten, rangeermachinist te Amsterdam



Vereniging Paardrijden voor Gehandicapten "Lis Hartel"

Manege:
Oude Arnhemsebovenweg 3,
3941 XM Doorn
Telefoon en fax: 0343-521807
www.lishartel.nl

Secretariaat:
Chantal Polhout
Kampweg 9a, 3941 HC Doorn
Telefoon: 06-55865999



Doorn, 18 april 2005

Een ode aan de vrijwilligers van Railsport!!

Wat hebben jullie ons geholpen. Op zondag 10 april j.l., heb jij met een aantal van je collegae, je met hart en ziel ingezet om onze Manege "Lis Hartel" van een bijna nieuwe buitenbak te voorzien. Zonder klagen, en op de foto's te zien zelfs met veel plezier en mooi weer, hebben jullie kruiwagens voor kruiwagens naar buiten gereden, nieuwe baanborden gemaakt en aangebracht, de binnenbak aangeharkt, de tuin gedaan, de kantine eens onder handen genomen, kortom, met een bevlogenheid waar we allemaal nog iets van zouden kunnen leren, hebben jullie je een hele vrije zondag voor onze Vereniging ingezet.

Namens het bestuur en medewerkers van Vereniging Paardrijden voor Gehandicapten "Lis Hartel" willen we jou, en natuurlijk ook al die teamleden die zich voor dit project als vrijwilliger hadden opgegeven, hartelijk bedanken voor jullie enthousiast uitgevoerde werkzaamheden.

Wij houden ons graag aan de door ons toegezegde tegenprestatie en nodigen alle gehandicapte (oud)-spoorwegmedewerkers, gehandicapte partners en/of gehandicapte kinderen tot 21 jaar van harte uit voor een ochtend of middag paardrijden bij Lis Hartel in Doorn, beloofd is beloofd!!

Dit soort positieve acties doen ons als bestuur inzien dat niet alleen wij, maar ook mensen die niet direct met de Vereniging Paardrijden voor Gehandicapten "Lis Hartel" te maken hebben, onze vereniging een warm hart toedragen!!

Wij blijven ons met veel enthousiasme inzetten en bedanken je nogmaals voor je steun!!

U kunt op onze website (www.lishartel.nl) een up-to-date indruk krijgen van de ontwikkelingen bij "Lis Hartel"!

Met vriendelijke groet,
namens het bestuur

Chantal Polhout
secretaris
c.d.polhout@hetnet.nl



Recept van de maand

Dichtgeschroeide tonijn met groenten

(recept uit [Japan](#) voor 2 personen)

Ingredienten

- ca. 250 gram super verse tonijn
- wat sesamolie, om de vis in te wrijven
- wat sesamzaadjes
- stukje gember van 2 cm, geraspt
- 5 eetlepels goede sojasaus
- 1 eetlepel limoensap
- 1/2 eetlepel sesamolie
- 1/2 spaans pepertje fijngesneden (afhankelijk van smaak met zaden)
- 1 à 2 stronken paksoy of soortgelijke groente, heel grof gesneden
- 3 lenteuitjes in grove stukken
- 100 gram taugh



Bereiding

Mengsel maken van geraspte gember, sojasaus, sesamolie, limoensap en pepertje.

De moot tonijn inwrijven met sesamolie en ruim bestrooien met sesamzaadjes en grof gemalen peper. De sesam en peper in de vis drukken.

Pan verhitten en daarin de groenten heel snel bakken, echt maar heel eventjes. Kruiden met peper en zout en verdelen over 2 borden.

Nu de vis in dezelfde pan op hoog vuur dichtschroeien, maximaal 1 minuut per kant. Vis uit pan nemen en in dunne plakjes snijden en verdelen over de 2 borden. Wat van de dressing over de vis scheppen en serveren maar.

Eten met stokjes, maakt het een stuk leuker ;-)

Giovanni

Zweeds raadsel

grote vis	opeens	↙	gods- dienstig	probleem	↙	ver- velend wezen	kwaad- sprekerij	↙	familie- lid	niet ver
↘	▼			▼		stel	▼			▼
snee brood	▶		uit- stekend	▶					melk- klier	
land- bouw- product	▶					harde beet		aflopend water	▶	
↘			bewijs van onschuld		soort suiker	▶	▼			
drank		deel v/e dag	▶					rijke sorte- ring		oude vocht- maat
ver	▶				baby- artikel			papegaai	▶	▼
teelt	Engelse titel	deel v/e mast		pl. in Zwit- serland	▶	▼				
↘	▼	▼						pl. in Fries- land		militair voertuig
aan- haling	▶			snaar- instru- ment			zomerse lekkernij	▶		
schoon- prater		een zekere	doopakte	▶					daar	▶
↘		▼				pasvorm		Euro- peaan		ballet- rokje
branden zonder vlam	vermoed		schiet- wapen		nauw- keurig	▶	▼			▼
↘	▼		▼					achter		modern
half		bijwoord	▶		oprijlaan	▶		▼		▼
↘				halt	▶				heden	▶



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 :

asc@chello.nl

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!





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 razzzmat 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 verzorgd door:

<http://www.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/ascd>

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: <http://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 !



