

1

Sint-Martinus den 12de

9

/

2

0



Winterkamp JVK Mechelen

JANUARI



v.u.: Sam Lambrechts
Gebanne-Groezenstraat 83 A
3500 Hasselt

Verschijnt maandelijks,
behalve in juni en augustus.
uitgiftekantoor 3500 Hasselt 1

PEXSTERS

ADVOCATENKANTOOR

Pekkie lost het wel op ...

Guffenslaan 72 3500 Hasselt Tel : 011 – 72 48 96



VOORWOORD

Beste leden, ouders en sympathisanten van den XIIde,

Namens het voltallige leidersteam willen we jullie allereerst een GELUKKIG 2020 wensen! Het opelijk heeft iedereen fijn kunnen genieten van de feesten en van elkaar.

Langs onze kant hopen wij alvast op een zoveelste fantastisch scoutsjaar, met veel geweldige activiteiten, veel plezier en kameraadschap en vooral een periode waarin iedereen zich goed voelt, zowel in de groep als individueel.

2019 is alweer voorbij gevlogen! We hebben het jaar tijdens de maand december alleszins schitterend afgesloten. De winterkampen in Mechelen, Amsterdam en

Madrid waren een groot succes. Er hebben zich ook geen incidenten voorgedaan.

Een nieuw jaar betekent voor de meeste mensen ook een nieuwe agenda. Hier alvast een paar data om zeker te noteren:

- Paasdropping: 04/04/2020 - 07/04/2020

- Paaswelpenweekend: 04/04/2020 - 07/04/2020

- Groepsdropping: 25/04/2020

- Groot kamp: 21/07/2020 - 26/07/2020: Kapoenen Kiewit

16/07/2020 - 21/07/2020: Kapoenen Hollandsveld

18/07/2020 - 28/07/2020: Welpen en JVK

17/17/2020 – 28/07/2020: VK

16/07/2020 – 28/07/2020: JIN

We starten het nieuwe jaar vrij rustig. Omwille van de examenperiode voor de meesten van ons, zullen de activiteiten veelal 's avonds plaatsvinden. Maar wat is er mis met een gezellige quiz, een avondje casino of een film kijken tijdens de koude winteravonden? Zeker als we af en toe ook de nodige ambiance en versnaperingen voorzien.

Ook zal er deze maand een actie doorgaan voor het goede doel. Onze Jinners zullen naar jaarlijkse gewoonte op 11 januari klaarstaan aan de Hasselts supermarkten. Hier zullen ze allerlei spulnetjes verkopen voor Rikolto.

Zo, ik ga het hierbij houden. Aan al de studenten: nog veel succes! Aan iedereen: tot snel op onze vergaderingen.

Ne stevige linker,
Sam Lambrechts
Standvastige Rob
0486/549.595



KAPOENEN KIEWIT

Yooow kapoenen

Het boekje van deze maand staat op de volgende website, maar er is iets misgegaan met het uploaden. Kunnen jullie ons helpen?



<https://kapoenenkiewit.neocities.org/>

Stevige linker

Jules
Amicale Herder
0471/53 41 44

Wouter
Zorgeloze Cholo
0471/12 87 27

Leander
Serene Aboe
0475/65 80 46



KAPOENEN HOLLANDSVELD

YYYYYoooowwww kapoenennn!!!!

Eerst en vooral beste wensen en een gelukkig nieuwjaar van de leiding! Wij zijn er weer helemaal klaar voor een nieuw jaar en nog veel superleuke activiteiten met jullie!! Aangezien leider Robin examens heeft en dus moet studeren, zullen er een paar avondactiviteiten zijn. Maar eens kijken hoe goed jullie kunnen quizen...

Eerste vraag:
4 januari,



- A) Gaan we nog 361 dagen wachten tot 2021.
- B) Gaan we naar Bart Peeters deluxe in de Lotto Arena
- C) Nog een weekje wachten op een scouts activiteit
- D) De 377^{ste} verjaardag van Isaac Newton vieren.

Tweede vraag:
11 januari,



- A) Zandkastelen bouwen in de zee tot het zand op is.
- B) Afspreken aan de lokalen voor een leuke filmavond van 18u tot 20u.
- C) Wortelen schieten in het bos.
- D) Naar de les frituren voor beginners gaan.

Derde vraag:
18 januari,



- A) Een spelletjesavond doen aan de lokalen van 18u tot 20u.
- B) Een rookmelder in bos installeren.
- C) Lekker veel scheetjes laten tegen een hoge bloeddruk.
- D) De koets poetsten met koets-poets middel.



KAPOENEN HOLLANDSVELD

4^{de} vraag:
25 januari,



- A) Nintendo marathon!!!
- B) Eindelijk weer een activiteit van 14u tot 17u aan de lokalen.
- C) Voor antwoord B kiezen.
- D) Nijlpaarden vangen in de zoo.

Laatste vraag:
1 februari,

- A) Dora kijken op de iPad.
- B) Kamelen met 1 bult zoeken.
- C) Bosspel aan de lokalen van 14u tot 17u.

Ne stevige linker,



+32 495 74 03 22



+32 497 54 13 00



+32 499 41 00 14



WELPEN KIEWIT

JOOOOOOWWWW Welpen

Het is weer de tijd van het jaar: kerstmis, nieuwjaar, familiebezoeken...

En dat kan allemaal wat vermoeiend zijn soms.

MAAAAARRRR Niet getreurd. Wij zullen jullie alvast wat helpen met al die nieuwjaarsbrieven, het enige wat jullie nog moeten doen is jullie naam en de naam van de ontvanger opschrijven, uitknippen en klaar is kees!!!!

LIEFSTE.....

WEER EEN NIEUW JAAR,

EN IK HEB AL EEN KLEIN BRIEFJE KLAAR.

IK VIND HET NOG ALTIJD SUPERFIJN,

DAT JIJ OP DIT FEEST WOU ZIJN.

JE BENT IETS GOUDS.

JAMMER, HET IS **4 JANUARI GEEN SCOUTS**

EN WEET JE WAAROM IK ZOVEEL VAN JE HOU?

JIJ LAAT ME NOOIT IN DE KOU!!

JE WELP



Een Nieuw Jaar

EEN NIEUW JAAR KAN JE BEGINNEN

MET JE MOOISTE KLEREN AAN

EEN NIEUW JAAR KAN JE BEGINNEN

DOOR STEVIG IN JE SCHOENEN TE STAAN

EEN NIEUW JAAR KAN JE BEGINNEN

DOOR OP **11 JANUARI** NAAR DE FILMAVOND

VAN **18H-20H TE KOMEN AAN HET LOKAAL**

VAN



WELPEN KIEWIT



Liefs:

Van je ~~kapoen~~ welp:

Voor:

Een nieuwe jaar, een nieuwe begin, beter dan het vorig jaar,
Het wordt glazend, het word het beste van allemaal
Jammer genoeg is het voor de leiders examentijd
En is er 25 januari geen activiteit
Daarom begin ik nu al met het maken van een schitterende kaart
Want dit jaar wordt voor jou echt de moeite waard
Een gelukkig 2020

Kobe Deckers

Daan Buseyne

Stef Vanhamel

Onbeschroomde kaketoe

Pientere apella

Spitsvogel



WELPEN HOLLANDSVELD

Allereerst willen wij, de leiding van Welpen Hollandsveld, jullie allemaal een heel gelukkig nieuwjaar wensen vol plezier en vol scouts.

Denk aan de goede voornemens zoals bijvoorbeeld elke week naar de scouts komen, of mijn perfect uniform altijd aanhebben, of afbellen wanneer we niet naar de scouts komen, en natuurlijk ook alle groentjes opeten en luisteren naar mama en papa.



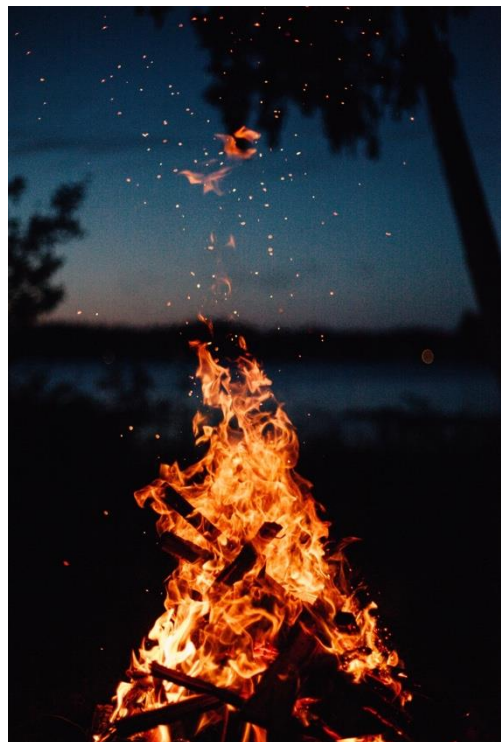
De leiders moeten in januari studeren voor hun examens maar niet getreurd, het is nog steeds scouts. We veranderen de activiteiten enkel deze maand naar avondactiviteiten. Deze zullen doorgaan van 18u tot 20u.



We beginnen het jaar 2020 met op 11 januari een Casino Avond. Kleed je chique aan en kom je geluk beproeven in onze homemade Casino. We spreken af in kostuum van 18u tot 20u aan onze lokalen te Hollandsveld.



WELPEN HOLLANDSVELD



18 januari houden we een kampvuur avond van 18u tot 20u. Op deze avond gaan we allemaal de longen uit ons lijf zingen op de echte klassiekers.

Vanaf 20u zijn al de ouders van harte welkom om samen met hun zoon onze heerlijke zelfgemaakte soep te komen proeven samen aan het kampvuur. Dit is het perfecte moment om nog eens een babbeltje te slaan met de leiders en de gezellige sfeer van een kampvuur op te snuiven.



De laatste activiteit van januari zal doorgaan 25 januari. Ook deze week spreken we af van 18u tot 20u aan onze vertrouwde lokalen voor een gezellige filmavond met zen allen.

Stevige linker,
De leiding van Welpen Hollandsveld.





JONG VERKENNERS

Heeey JVK!!!

De feestdagen en ons fantastische winterkamp zitten er jammer genoeg al op, maar de leiding heeft zin om van 2020 één groot feestje te maken!

Op de volgende pagina kan je al eens zien wat er zoal op het menu staat (snapt ge hem... HI-LA-RISCH) voor de maand januari...

Hieronder staat nog iets wat handig kan zijn voor de activiteit van 1 februari (ra ra ra...).



Stevige linker
De leiding

Bram
Bescheiden slechtvalk

Gijs
Nuchtere sneeuwstormvogel

Dieter
Gemoedelijke lama

Dennis
Dartele salangaan



JONG VERKENNERS

Menu

Hapjes 11 - 01

Als hapje serveren wij u een smakelijke casinoavond van 19u - 21u aan onze kanaalkom in combinatie met een dipsaus van maffia-outfit...

Doorgerecht 18 - 01

We schuiven aan tafel voor een interactieve trivia-zangavond die plaats zal vinden van 19u - 21u aan onze lokalen.

Hoofdgerecht 25 - 01

Door het hoofdgerecht presenteren wij u wat cinemagenot op een bedje van versnaperingen die je voor één keer zelf mag meenemen naar de scouts.

Dessert 1 - 02

Om onze maaltijd af te sluiten, gaan we voor een geflambeerd dessert. We combineren het dessert namelijk met een fakkeltocht die vertrekt aan de lokalen in Kiewit om 19u en daar ook eindigt om 21u.

Neem zelf je fakkel mee!!!



VERKENNERS

[CLINICAL COMMENTARY]

JEREMY LEWIS, PT, PhD¹⁻⁴ • KAREN MCCREESH, PT, PhD⁵
JEAN-SÉBASTIEN ROY, PT, PhD^{6,7} • KAREN GINN, PT, PhD⁸

Rotator Cuff Tendinopathy: Navigating the Diagnosis- Management Conundrum

Rotator cuff (RC) tendinopathy refers to pain and weakness, most commonly experienced with movements of shoulder external rotation and elevation, as a consequence of excessive load on RC tissues. Excessive load is a relative term and will vary within and between individuals as a consequence of changes in activity levels. Epidemiological data are difficult to determine due to a poor level of association between structural failure and symptoms,

and uncertainty as to the cause and location of the symptoms. Rotator cuff tendinopathy is commonly referred to as subacromial impingement syndrome. However, the belief that acromial irritation is the primary cause of symptoms may be erroneous.^{14,67,68,91}

The anterior (subscapularis) and posterior (ie, attaching to the posterior surface of the scapula¹¹⁵; supraspinatus, infraspinatus, and teres minor) RC muscles, respectively, provide internal and external rotation torque at the shoulder.^{11,37,96} The RC muscles also provide functional shoulder joint stability, with anterior and posterior RC muscles being recruited at significantly different activity levels, depending on the movement performed: shoulder flexion (greater posterior RC muscle activation) or shoulder extension (greater anterior RC muscle activation).^{114,115} This suggests that counterbalancing humeral head translation resulting from shoulder flexor, extensor, and abductor muscle activity is an important function of the RC.

The aim of this commentary is to present information related to the function of the RC, to discuss uncertainties related to pathoetiology and assessment, and to present strategies for management

• **SYNOPSIS:** The hallmark characteristics of rotator cuff (RC) tendinopathy are pain and weakness, experienced most commonly during shoulder external rotation and elevation. Assessment is complicated by nonspecific clinical tests and the poor correlation between structural failure and symptoms. As such, diagnosis is best reached by exclusion of other potential sources of symptoms. Symptomatic incidence and prevalence data currently cannot be determined with confidence, primarily as a consequence of a lack of diagnostic accuracy, as well as the uncertainty as to the location of symptoms. People with symptoms of RC tendinopathy should derive considerable comfort from research that consistently demonstrates improvement in symptoms with a well-structured and graduated exercise program. This improvement is equivalent to outcomes reported in surgical trials, with the additional generalized benefits of exercise, less sick leave, a faster return to work, and reduced costs to the health care system. This evidence covers the spectrum of conditions that include symptomatic RC tendinopathy and atraumatic partial- and full-thickness RC tears.

The principles guiding exercise treatment for RC tendinopathy include relative rest, modification of painful activities, an exercise strategy that initially does not exacerbate pain, controlled reloading, and gradual progression from simple to complex shoulder movements. Evidence also exists for a specific exercise program being beneficial for people with massive inoperable tears of the RC. Education is an essential component of rehabilitation, and attention to lifestyle factors (smoking cessation, nutrition, stress, and sleep management) may enhance outcomes. Outcomes may also be enhanced by subgrouping RC tendinopathy presentations and directing treatment strategies according to the clinical presentation and the patient's response to shoulder symptom modification procedures outlined herein. There are substantial deficits in our knowledge regarding RC tendinopathy that need to be addressed to further improve clinical outcomes. *J Orthop Sports Phys Ther* 2015;45(11):923-937. Epub 21 Sep 2015. doi:10.2519/jospt.2015.5941

• **KEY WORDS:** 11 januari, 20u-22u, Kanaalkom, Filmavond



VERKENNERS

[CLINICAL COMMENTARY]

that structural failure, seen on imaging, is present in those with symptoms, and not present in those without. Of concern, the authors of several studies have reported the presence of substantial shoulder tissue structural abnormality in people without shoulder symptoms.^{30,39,40} In an MRI investigation, Frost et al⁴¹ reported that 55% of people diagnosed with subacromial impingement syndrome had evidence of supraspinatus tendon pathology, compared with 52% in people without symptoms, with the incidence increasing equally in both groups with advancing age. Asymptomatic partial- and full-thickness RC tears have been reported in 50% of people in their seventh decade and in 80% of people over 80 years of age.⁴¹ In a separate study using MRI, a very high incidence of RC pathology (79% for the pitching shoulder and 86% for the catching shoulder) was reported in asymptomatic professional baseball pitchers.⁴² In a recent study, 96% of men without shoulder symptoms were reported to have some form of structural abnormality identified on ultrasound, including subacromial bursal thickening, supraspinatus tendinosis, and supraspinatus tears.³⁶ It is apparent that the presence of structural tissue failure in large numbers of people without symptoms challenges the validity of imaging to identify the source of symptoms. This also includes intrasurgical observation of tissue failure, which has been considered by some to be the gold standard comparator to determine the validity of clinical tests.⁷⁹ These data highlight the fact that many people undergo surgery on shoulder tissue(s) that potentially may not be the cause of their symptoms.

A consequence of the difficulty in deriving a definitive structural diagnosis from clinical tests and imaging procedures has prompted some individuals to advocate treatment-direction (also known as treatment classification) tests to guide patient management.³² One method, the SSMP,⁴⁷ systematically investigates the influence of thoracic posture, 3 planes of scapular posture (and



FIGURE 1. Performing symptomatic shoulder flexion in natural posture (A). Repeating the same movement after performing active thoracic extension by asking the patient to place the fingers of the contralateral hand on the

18 januari, Is het geen activiteit, vanwege de examens van jullie leiding..

combinations of scapular positioning), and humeral head position (using a battery of tests) on shoulder symptoms.⁴⁷ In addition, the cervical and thoracic spinal regions are screened to determine their influence on symptoms.⁴⁷

Shoulder Symptom Modification Procedure

The first stage of the SSMP is to identify relevant (typically 1-3) aggravating movements, activities, or postures that reproduce symptoms. Then, as detailed in the **APPENDIX**, a systematic and stepwise algorithm is applied to the aggravating movements, activities, or postures to determine if the symptoms are altered and to what extent. It is difficult to state definitely what alteration in symptoms is clinically meaningful, and the SSMP relies on the patient to make that determination. Patients report what is important to them, such as improvement in movement/function, less pain, reduced paresthesia, or a greater feeling of stability. If an individual expresses that any component of the SSMP has resulted in a meaningful positive change, then the procedure used to produce that change is used to inform treatment. With respect

to pain, anecdotally, patients frequently report improvement when they experience a 30% reduction in symptoms, but this varies from individual to individual.

The first procedures of the SSMP aim to determine the influence of increasing and decreasing the thoracic kyphosis on the presenting symptoms. For example, if shoulder abduction through a painful arc is identified as the main provocative movement, then the immediate influence of active thoracic extension and possibly flexion is assessed when performing shoulder abduction through that painful arc. For simple activities, thoracic extension is achieved by asking the patient to place a finger on the sternum and use this as a guide to actively lift (extend) the thorax, and hold this position while repeating the movement of shoulder abduction (**FIGURE 1**). For more demanding movements such as a push-up or a tennis or volleyball serve, or for prolonged activities such as a 400-m freestyle swim, athletic tape is used in an attempt to hold the thoracic spine into extension.

Voor de laatste activiteit van Januari spreken we opnieuw af aan de kanaalkom voor een avondactiviteit. 25/01 iedereen dus aanwezig om 20u. We sluiten daar ook af om 22u.

Ne stevige linker ,

Thomas Schols

Cedric Adler

Frederik Cressato

Dries Dewez



JIN

Jinners,

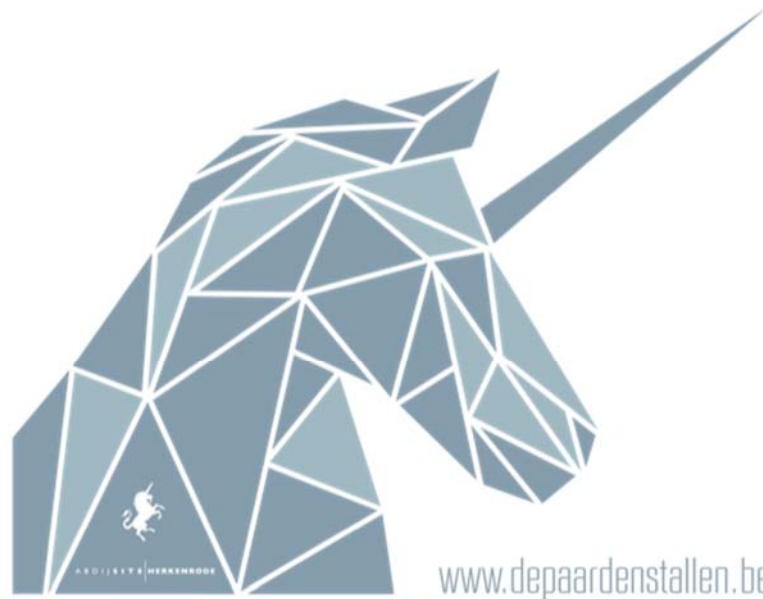
Alles is peis en vree
Alle Jinners kwamen op Winterkamp mee
Nu is er het nieuwe jaar
In januari staan we alvast klaar
De vierde gaan wij even slapen
Want van dat winterkamp moeten wij toch nog gapen
Voor allen wensen wij véél plezier
En de 11de staat de deur van ons lokaal op een kier
We zijn hier dan van 8 tot 10 uren
Kom gerust even gluren
De leiding is nu hard aan het blokken
Met al die vakken aan het focken
De 18de gaan wij nog eens afspreken
Dus pak allemaal mee: uw deken!
We spreken af van 8 tot 10
Om dan eens te zien
Of jullie iets kunnen voorbereiden
Want wij zijn aan examenstress aan het lijden!
Doe maar eens gek!
Met een film of met spek
We wensen jullie een zeer fijn jaar
En de laatste activiteit van januari is daar
Deze zaterdag zullen jullie zien
Is de blok gedaan en heb ik een tien
We spreken af Van 8 tot 10, ongezien!

Liefs, jullie kapoen,
De leiding!

zwembaden 
Valkenborgh



SPA



www.depaardenstallen.be

DE PAARDENSTALLEN



mogelijk gemaakt door

koestal

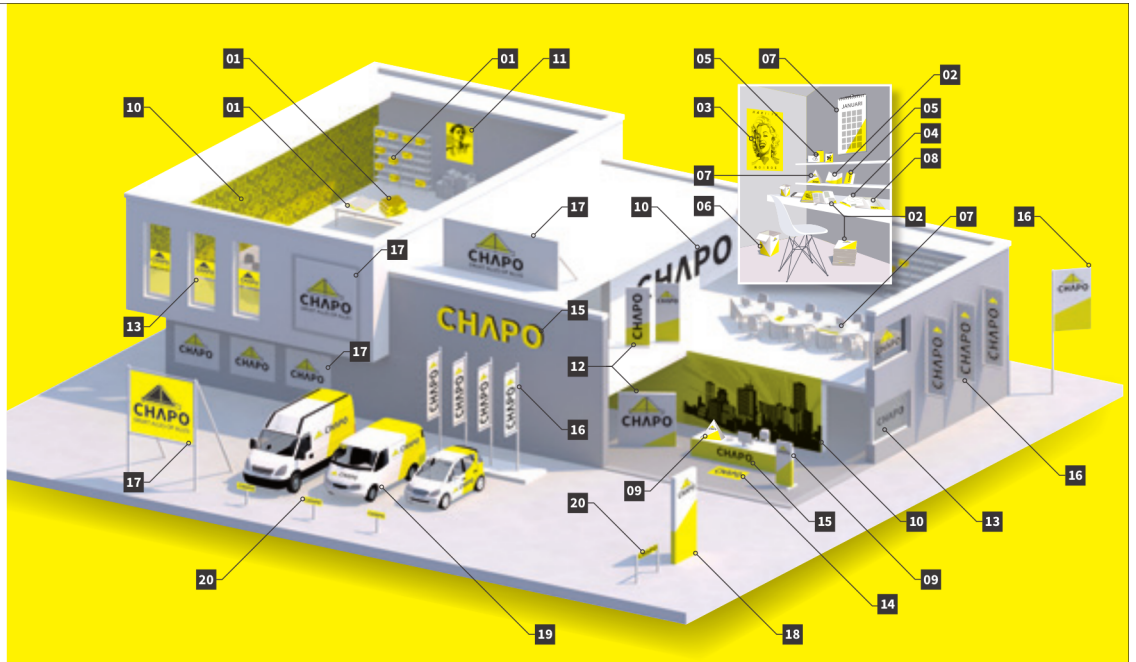


W O E L F



The Safe Group

Your guide to security and more



01 Boeken en brochures

02 Folders en magazines

03 Affiches en flyers

04 Huisstijl drukwerk

05 Gepersonaliseerde mailings

06 Verpakkingsmateriaal

07 Kalenders en onderleggers

08 Mappen

09 Displays

10 Muurbekleding

11 Fotoprints

12 Roll-up banners en

pop-up wanden

13 Raamstickers en zandstralfolie

14 Vloerstickers

15 Freesletters

16 Vlaggen en banieren

17 Banners en werfdoeken

18 Totems en lichtzuilen

19 Autolettering

20 Way-finding





MARC **Fastré** EN ZONEN
PARKETVLOEREN



VARESA
FRUIT JUICES

Michel SPAAS Advocatenkantoor bvba

Advocaat - Curator - Vereffenaar

Michel SPAAS

Advocaat - curator - Vereffenaar

Sepulkrijnenlaan 75
3500 HASSELT

tel. : 011/25.34.30
fax : 011/25.58.34

michel.spaas@advocaat.be
btw BE0505.984.860



**Café
Kerkhof**

daar waar men tot rust komt

Groepsleiding groepsleiding@sint-martinus.be	Sam Lambrechts	Standvastige Rob	0486/549.595
	Daan Buseyne	Pientere Apella	0472/089.660
	Thomas Schols	Onbezwaard Damhert	0470/509.224
Financiën/Secretaris	Cedric Adler	Flamboyante Baviaan	0484/565.876
Bewaarder	Guido Appeltans	Levendige Das	011/227.850
Voorzitter VZW	Frederic Pexters	Eloquente Zwarte Wouw	0477/774.429
Voorzitter Oudercomité	Luc Lesire		0477/212.157
Materiaalploeg mp@sint-martinus.be	Michiel Stinissen	Beweeglijk Smelleken	0471/622.414
	Pieterjan Schols	Toegewijde Mier	0487/454.984
	Thomas Swennen	Trotse Mustang	0499/283.020
	Mathias Vandikkelen	Fervente Kaketoë	0472/999.556
Kapoenen Kiewit kk@sint-martinus.be	Wouter Blockken	Zorgeloze Cholo	0471/128.727
	Jules Guffens	Amicale Herder	0471/534.144
	Leander Lismond	Serene Aboë	0475/658.046
Kapoenen Hollandsveld khv@sint-martinus.be	Jarne Bamps	Bezielde Beermarker	0495/740.322
	Naud Bielen	Hulpvaardige Arend	0497/541.300
	Robin Vincken	Voorzichtige Vink	0499/410.014
Welpen Kiewit wk@sint-martinus.be	Kobe Deckers	Onbeschroomde Kaketoë	0472/490.702
	Daan Buseyne	Pientere Apella	0472/089.660
	Stef Vanhamel	Spitsvogel	0495/715.606
Welpen Hollandsveld whv@sint-martinus.be	Nicolas Lesire	Bestendige Kauw	0474/582.782
	Giel Swennen	Kordate Steenbok	0474/106.058
	Cas Bartholomevis	Joviale Spreeuw	0474/097.707
Jongverkeners jvk@sint-martinus.be	Bram Vanwijck	Bescheiden Slechtvalk	0478/054.653
	Dennis Hermans	Dartele Salangaan	0498/462.004
	Dieter Schreurs	Gemoedelijke Lama	0491/231.850
	Gijs Claes	Nuchtere Sneeuwstormvogel	0479/171.288
Verkeners yk@sint-martinus.be	Thomas Schols	Onbezwaard Damhert	0470/509.224
	Dries Dewez	Praatlustige Panda	0496/922.902
	Frederik Cressato	Pittige Moeriki	0492/789.704
	Cedric Adler	Flamboyante Baviaan	0484/565.876
JIN jin@sint-martinus.be	Bob Lambrechts	Guitige Bergduivel	0486/827.892
	Jasper Dessers	Snaakse Hardoen	0473/487.247
	Zeger Kenis	Luchthartige Wallabie	0497/539.400