

Kastrolleken

december en januari



VOORWOORD

December & januari, twee 'blok'-maanden...

De komende twee maanden vatten we alles samen in één Kastrolleken, omdat het voor zowel leden als leiding een nogal drukke periode is. December betekent voor onze oudere leden namelijk de tijd van de examens, en in januari mag een groot deel van de leiding achter de boeken kruipen. Daarom kan het zijn dat de vergaderingen al eens op een andere dag doorgaan dan de vertrouwde zondag, of dat er eens geen vergadering zal zijn. Lees dus aandachtig verder, zodat je weet wat er de komende maanden op het programma staat!

Kippenfestijn zaterdag 3 & zondag 4 december

Begin december betekent naar jaarlijkse traditie ook ons Kippenfestijn. Terwijl u dit leest is het waarschijnlijk net gepasseerd, wij hopen dat het gesmaakt heeft! Dan zouden wij bij deze ook eens alle helpers willen bedanken voor hun bereidwillige inzet: Klaas, Lien, Dieter, Bert, Steff, Joshi, Jasper, Hannes, Veerle, Hilde, Diane, Leen, Sanne, Pieter, Christine, Gert, Boone, Vincent, Marijke, Annelies, Lars, Reinout, Schacht, Rolf, Jos, Tinne, Leona, Els, Stefanie, Karen, Hilde L, Petra, Norbert, Chris, en Jan: **EEN DIKKE MERCI!**

Maar ook een welgemeende dankuwel aan alle leiding, jins en givers die hun het hele weekend hebben ingezet.

Winterkamp

Tussen Kerst en Nieuw trekken onze JGV's, GV's en Jins op winterkamp. Hoe, wanneer, waar, wat, met wie,... kom je zeker nog te weten via de takleiding!

... maar gelukkig ook feestmaanden!

Tijdens dat studeren door hebben wij ook eens nood aan een gezonde dosis ontspanning. En die willen wij met jullie delen! **Op Kerstmis** is er voor jong en oud ons alombekende **Kerstkastrolleken**, en wie het nieuwe jaar feestelijk wil inzetten is welkom op de **Nieuwjaarsfuif**, in de **Parochiezaal** in Baardegem. Allen daarheen!

2012 = Buitenlands kamp!

Langzaam maar zeker tellen we de dagen af om te vertrekken naar Spanje. Tijd dus om even het administratieve kantje van ons kamp te bekijken. Zoals we al hadden aangekondigd met 'Let's get Spanish', willen we werken met een **betalingsplan** om deze trip te bekostigen. De totale kost voor het kamp van JVG's en GV's zal 250 euro bedragen. Om dit voor iedereen een beetje haalbaar te houden zouden we deze kost in twee delen willen verdelen. Een deel in januari en het andere deel in juni. Meer info hierover wat verder in dit boekje.

Wat ook belangrijk is, is dat **leden die nog géén achttien jaar zijn**, een **attest nodig** hebben **om naar het buitenland te reizen**. Dit document is makkelijk te verkrijgen bij de dienst Burgerzaken in uw stad of gemeente.

Dan rest er hier enkel nog een kaderken om jullie allemaal
**EEN PRETTIGE KERST EN EEN
GELUKKIG NIEUWJAAR**
te wensen!

Een stevige scoutslinker, en wij zien u terug in 2012!

Paulien en Griet

Kapoenen

Zondag 11/12: Kartonnendozen vergadering

Zeg maar tegen jullie ouders dat ze deze week eens moeten gaan winkelen en een grote kartonnen doos moeten meebrengen, zodat we hiermee het grote kartonnendozenspel kunnen spelen. Dus een oproep aan alle kapoentjes: breng een kartonnen doos mee naar de vergadering. We spreken af om 14.00 uur aan onze lokalen.

Zondag 18/12: Meisjes tegen jongens

Vandaag gaan we de al lang verwachte meisjes tegen jongens vergadering doen. Dus jongens en meisjes bereid jullie maar voor om de strijd tegen elkaar aan te gaan. We spreken af om 14.00 uur aan onze scouts lokalen.

Zondag 25/12: Geen vergadering

Omdat we te druk bezig zijn met de cadeautjes uit te pakken die we deze nacht van de kerstman hebben gekregen zal het vandaag geen vergadering zijn.

Vrijdag 30/12: Kerstfeestje

Ter gelegenheid van het ondertussen al gepasseerde kerstmis en het te komen nieuwjaar organiseren wij een kerstfeestje. Waarop we elkaar onze goede voornemens al eens gaan vertellen en elkaar al een gelukkig nieuwjaar wensen. Hiervoor moeten jullie een cadeautje meebrengen dat max €2 heeft gekost. We spreken hiervoor af om 19.00 uur aan onze lokalen. Het feestje zal om 21.00 uur eindigen.

Zondag 1/1: Geen vergadering

Vrijdag 6/1: filmavond

Omdat jullie leiding volop in de examens zit zal de vergadering op vrijdag doorgaan. Vanavond gaan we naar een super toffe mega leuke spannende film kijken. We spreken hiervoor af om 19.00 uur aan onze lokalen. De film zal om 21.00 uur gedaan zijn.

Vrijdag 13/1: Zwemmen

Vanavond gaan de kapoentjes samen met de wouters gaan zwemmen. Meer info volgt later. Ik kan u alvast vertellen dat jullie zwemkledij zullen moeten meebrengen en iets om jullie terug droog te maken.

Zondag 22/1: Kookvergadering

Vandaag gaan we een lekker potje op tafel zetten tijdens de kook vergadering. En niet alleen de leiding zal van jullie kookkunsten kunnen genieten maar ook de ouders. De kook vergadering zal doorgaan van 11.00 uur tot 13.00 uur. Vanaf 13.00 uur kunnen de ouders komen proeven van jullie kookkunsten. De kostprijs van dit etentje zal €4 zijn.

Ps vergeet jullie koksmuts niet.

Zondag 29/1: Geen vergadering

Gelieve elke vergadering tenzij anders vermeld 50-centjes mee te brengen. En jullie das.

Coolste wouters van het land! (of tenminste toch van Baardegem)

Ahoi! Uch! Gegroet!

*Er staat een nieuwe maand voor de boeg met –uiteraard-
alweer tal van leuke vergaderingen en zoveel meer! Hou u
klaar, want wij stellen aan u voor: de maand december en
de eerste maand van 2012: januari!*

(gejuich alom, gillende meisjes, brullende jongens)

*Edoch beste jongens en meisjes; Frank & Sabine (u kent ze
wel) voorspellen een strenge winter en daarom vragen wij
u, stoere wouters, om voor één keer niet de wijsneus uit te
hangen en die warme jas aan te trekken zoals de mama
het vraagt. Hup, warme kleertjes aan en dan naar de
scouts! En vergeet je uniform niet (of Baloe komt achter je
aan, dus pas maar op!)*

Zondag 4 december: Geen vergadering

MAAR (en spits jullie welpenoortjes nu maar goed) jullie
zijn wel uitgenodigd, samen met jullie ouders,
grootouders, overgrootouders, kinderen, neven, nichten,
zussen, broers en andere creaties van onze Lieve Heer, op
ons megalekker Kippenfestijn. Wees present en smul van
al dat lekkers! Voor sfeer en gezelligheid geven we onszelf
alvast een dikke 10!

Zondag 11 december: De-Grote-“De-Wouters- Gaan-Op-Trektocht”-Vergadering!

Benieuwd waar we naar toe gaan? Wat we allemaal gaan
tegenkomen? Wie we gaan ontmoeten? Welke zaken we
gaan vinden? Wanneer we terug gaan zijn?

Dan moeten jullie zeker aanwezig zijn van 2 tot 5, mét stevig schoeisel! Tot dan!

Zondag 18 december:

“Daar komt de bruid, daar schuift ze uit” Jullie raden het al, vandaag zal aan de lopende band getrouwd worden. Trek jullie mooiste kleren aan, bereid jullie speech voor, poets jullie schoenen, koop een ring, bak een taart, oefen je openingsdans en wees welkom op je eigen trouwpartij! Voor wie het nog steeds niet volledig door had (die Baloe kan écht wel niet schrijven): trouwvergadering!

Zondag 25 december:

Jullie leiding zit op dit eigenste moment zijn buikje vol te eten aan een heerlijk kerstmaal. Hopelijk hebt u evenveel geluk en opent u op dit eigenste moment jullie kerstcadeaus. We wensen jullie alvast vele Playstations, iPads en Cd's van K3. Het mag dan wel kerstmis zijn, gelukkige verjaardag Jezus btw, deze dag heeft één nadeel: het is GEEN vergadering. Jammel maal heraaas!

Vrijdag 30 december: Waar is da feestje? Hier is da feestje!

Wie is er klaar om het nieuwe (of toch bijna nieuwe) jaar stevig in te zetten? Trek je mooiste kostuumpje of kledje aan en kom mee shaken op de beats van DJ 3S aka DJ Baloe! Wij vragen jullie elk om een klein, tof kadootje meen te brengen ter waarde van om en bij, ongeveer, gemiddeld, plus-minus 3 eurootjes! Deuren open: 19u30, deuren gesloten: 21u30. Place to be: Kastrolleken. See you there!

Zaterdag 7 januari:

Salu 2011, hallo 2012! We zijn een nieuw jaar begonnen: hoera! De leiding is met zijn examens begonnen: hoera! Of nee: toch niet! Boe examens. Zoals jullie al wel konden verstaan: ook scoutsleiders moeten examens maken en daardoor zal de maand januari er wat anders uitzien dan jullie gewend zijn. Maar dat wil niet zeggen dat het er minder leuk op wordt: we starten het nieuwe jaar op deze zaterdag (!) met eeeeeeeeeeeeen filmvergadering! Willen jullie een bepaald film dolgraag zien: laat het ons weten (of neem zelf een film mee)! Wees aanwezig aan de scoutslokalen van 19u tot 21u30.

Vrijdag 13 januari:

Sidder en beef want het is vandaag vrijdag de dertiende! Geen paniek, jullie zullen niet beven van griezelige monsters, lelijke gedachten en ander gespuis, jullie zullen bibberen van het frisse water! Jazeker, u verstaat het goed: we gaan zwemmen! En dat samen met de kapoentjes: wedden dat wij beter kunnen duiken, van-de-glijbaan-glijden en zwemmen dan zij? Verdere info omtrent tijdstip, vervoer en centjes volgt nog! Tot dan!

Zondag 22 januari: Oud-leidingvergadering:

Wie, wat, hoe ontdekken jullie van 2 tot 5 aan de lokalen. Vergeet ook nu jullie perfecte uniform en 50-centjes niet. En braaf zijn e! Dat we geen klachten horen!

**Zaterdag 28 januari: Gezelschaps-en
caféspeleu-vergadering!**

De titel zegt het zelf: maak jullie klaar voor een avond vol spel en plezier. Breng je eigen lievelingsspel gerust mee, Baloe verslaat jullie toch allemaal! Of niet?
Wanneer? → 19u tot 21u !

Groetjes van jullie allerliefste leiding

Akela, Bagheera, Rakscha en Baloe

JONGGIVERS

Dag allerliefste jonggivertjes,

We zijn reeds begonnen aan de allerlaatste maand van 2011.

De maand van cadeautjes, vakantie, de kerstboom, sneeuwmannen, kaartjes schrijven, lekker eten...maar ook van...examens! En omdat we jullie een superleuke examenperiode willen bezorgen, hebben wij enkele toffe activiteiten voor jullie klaarstaan.

Ook wij hebben examens, maar dan in januari. Let dus goed op, want de activiteiten kunnen de komende twee maand op andere dagen en uren vallen. Kijk dus op tijd in jullie kastrolleke!

Spijtig genoeg moeten wij ook een minder leuk nieuwtje meegeven. Alexander zal er immers vanaf nu helaas niet meer bij zijn. Het combineren van studies en scouts is immers niet altijd even gemakkelijk.

Bedankt Alexander en veel succes met de studies!

En dan nog een belangrijk puntje:

Van 26 tot en met 28 december zal ons winterkamp plaatsvinden.

Aangezien wij op voorhand moeten kunnen zeggen hoeveel leden er zullen meegaan, willen wij graag tegen ten laatste zondag **18 december** weten wie er allemaal meegaat op winterkamp!

Kan je 18 december niet naar de vergadering komen, laat ons dan iets weten via mail, sms of je al dan niet meegaat.

ZATERDAG 10/12: avondspel 19u30-21u30

Jullie zullen de komende week waarschijnlijk vaak achter jullie bureau moeten zitten. Daarom vonden wij het de gepaste moment om nog eens alles te geven in een avondspel. We verwachten jullie **zaterdag** om **19u30** aan het lokaal.

!lets verder in ons maandprogramma zullen jullie lezen dat we gaan schaatsen of bowlen. Of we kegeltjes gaan omver rollen, of tikkertje schaats doen, hangt een beetje van jullie af. Nieuwsgierig? Kom dan zeker naar ons avondspel (10/12)! Spannend 😊

ZONDAG 18/12: ontspanningsvergadering 15u-17u

Tijd om al die stress van de examens van jullie schouders af te schudden! Wil je even bijbabbelen, gezelschapsspelletjes spelen of chillen in de zetel, kom dan gewoon naar de scouts van **3 tot 5**.

ZONDAG 25/12: geen vergadering 😞

Zalig kerstfeest!

MAANDAG 26/12 tot en met WOENSDAG 28/12: winterkamp

Joepie jee, we gaan op winterkamp!

Jullie krijgen zeker en vast nog een briefje van ons. We hopen op jullie talrijke aanwezigheid.

ZONDAG 01/01: geen vergadering, snik

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

GELUKKIG NIEUWJAAR !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

ZONDAG 08/12: geen vergadering

Helaas, pindakaas, geen vergadering. Op dit moment zit jullie leiding te zweten en te blazen achter hun schoolboeken.

VRIJDAG 13/01: schaatsen of bowlen

Gaan we nu schaatsen of bowlen?

Wil je het echt graag weten? Kom dan zeker naar ons zaterdagavondspel op 10 december. Wat we wel al zeker kunnen zeggen, is dat jullie **5 euro** zullen nodig hebben. Wij zoeken enkele bereidwillige ouders om te rijden. Er volgt nog een briefje met het exacte uur en plaats (bowlingbaan of schaatspiste).

VRIJDAG 20/01: filmavond 19u30-22u00

Tijd om de films uit de kast te halen! Al wie megasupervreewijzelfilms thuis heeft liggen, mag deze zeker meebrengen naar de scouts. We verwachten jullie **vrijdagavond** om **19u30** aan de scoutslokalen.

ZONDAG 29/01: watnutedoenvergadering 14u-17u

Ken je het gevoel dat je echt niet goed weet wat te doen? Wel, dat hebben wij soms ook. Misschien doen we wel een moddervergadering of een quiz of een bosspel of een stadspel of een ladderspel of een fietsspel of een wandeltocht of een kookvergadering of vriendjesvergadering of een muziekvergadering of een knutselvergadering of een fotozoektocht of helemaal geen vergadering of een leiding-tegen-leden vergadering of een aiai, oeioei vergadering....

Ben jij nu heel nieuwsgierig naar welke vergadering het echt wordt? Kom dan gewoon van **2 tot 5** naar de scouts!

Groetjes van jullie leiding

Jeroen – Laure – Duvel – Stien

Givers

Hier zijn we weer met een nieuw maandprogramma. Let op het bevat wel twee maanden plezier, gooi dit boekje dus niet te snel weg!! De komende maand is zeer druk voor jullie, de maand daarop is zeer druk voor de leiding. Maar dit houdt ons niet tegen om wekelijks(vrijdag,zaterdag of zondag) een vergadering te houden.

Vrijdag 9 dec.:

Zwingpaleis: eindelijk kan jullie teerbemide leiding buiten komen met hun nieuwe vergadering het nog niet bekende zwingpaleis!! We kennen misschien. Wel het swingpaleis ma das voor ou zakk.. zoals ze in de givermond nogal eens durve zeggen. Voor meer van deze vergadering te weten te komen verwachte we jullie dus op **vrijdag** het juiste uur word jullie nog wel meegedeeld via 1 of andere post- kip, fazant, duif,..

Zaterdag 17 dec.:

De meesten onder ons kennen klaas schoonjans, voor de geen da deze persoon in kwestie niet kennen leider geweest van de scouts en word nu her en der gevraagd om zijn kookkunsten te demonstreren op allerlei brasfeestjes. Onder andere de kvlv heeft hier een kweetnie oe koele naam bij gevonden koken met klaas!! (voor meer info hiervoor moet je, maar eens de website checken landelijke vrouwen van katholiek vormingswerk) omdat stukje van baardegems nieuws af te sluiten kunne we misschien onze eigen kookkunsten eens uitbreiden en jullie klaar stomen om de leiding eens uit te nodigen op een klein brasfeestje bij jullie thuis. Dus vandaag is het koken met de giverleiding. Deze keer zullen we eens zien of onze landelijke vrouwtjes, heertjes van jongere afkomst ook overweg kunne met potten, pannen, messen, stramijnen (vergiel),..

Hier alvast enkele kooktermen:

Aanlengen : Het toevoegen van een vloeistof. (water melk of wijn)

Al dente : Pasta net gaar koken maar nog wel knapperig.

Bedruipen : Gesmolten boter of bakvet of vocht over het vlees gieten tijdens het bakken.

Besterven : Het afbraakproces van vlees, dat na de dood de samenstelling verandert. Besterven is nodig om get vlees mals en smakelijk te maken.

Brideren : Het opbinden van gevogelte met behulp van een pen. Een pen?? Dient da ni om met te schrijve???

Flamberen : Het in brand steken van de damp van een lichtverwarmde, sterk alcoholische drank die over een warm gerecht werd gegoten. Ik zag hier alcohol bij staan da kan ni slecht zijn zoude de meeste zegge.

Passeren : Door een zeef wrijven en filteren. De volgende dat nu nog vraagt zou jij hier wille passeren, denk ik da ek ga passen precies kzou ni graag da hindernissen parkour willen passeren.

Zaterdag 24 dec.:



Na al dat eten van de voorbije weken, en we dit jaar ook nog eens graag op kamp zoude gaan en onze kas inmiddels al heel wat is gekrompen dat we ze bijna niet meer terug vinden, word het eens tijd dat we wat geld inzamelen omdat dit een jaarlijkse traditie is geworden gaan we deze keer eens zakskes vulle!! de plaats delict en het uur van de misdaad word jullie reeds nog meegedeeld.

26-28 dec.:

Dezer dagen is het de gewoonte da we eens op een weekend gaan de meest voorkeur van naam is hierbij dan ook winterkamp. Waar we deze dagen en nachten zullen doorbrengen zal jullie nog in een briefje overhandigd worden. 1 ding is dan ook wel zeker: jullie liefvallige leiding bezorgd jullie wel de nodige warmte.

Vrijdag 6 jan.:

*Drie koooningen, drie koooningen,
geef mij nen nieuwen (h)loed.
Mijnen ouwen is verslee-eeten,
mijn moeder mag 't nie wee-eeten.
Mijn vader heeft het geld,
op de rooster geteld.*

Omdat jullie voor dit toch al wat oud zijn geworden, gaan we vanavond eens een receptie houden. Ikzelf vind dit een educatief verantwoorde vergadering ze n m! Het uur van de festiviteiten zullen jullie nog meegedeeld worden. Groetjes van uit Bethlehem: Caspar, Melchior en Balthasar eum ik bedoel groetjes van uit baardegem paulien, griet, ulrike en dimi.

Hier nog enkele (weer)spreuken:

- 'Met Driekoningen lengt de dag zoveel een geitje springen mag.'
- 'Zet met Driekoningen ramen en deuren open, want wind met Driekoningen brengt zegen.'
- 'Als het op Dertiendag (13e dag na kerst = Driekoningen) vriest, vriest het zes/dertien weken lang.'
- 'Als Driekoningen is in het land, komt de vorst in 't vaderland.'
- 'Met Driekoningen lengen de dagen zich een haneschreeuw.' (Bedoeld wordt de duur van de kraai van een haan.)
- 'Op Driekoningen zijn de dagen gelengd, gelijk een ruiter op z'n peerd sprengt.'

Zaterdag 14 jan.:

Aangezien sommige van de leiding hevig te kampen krijgt met stress, veel te dikke cursussen en dergelijke meer zien wij ons genoodzaakt een rustigere avond activiteit in te lassen. (hoor ik daar de tamzakken onder ons al juichen??) wat zeker niet wil zeggen dat die minder tof zal zijn de start van het uur van deze gezellige filmavond zal nog in het roddelblad verschijnen.

Zondag 22 jan.:

Dezer dagen zijn er sommige onder ons nog altijd boeken aan het opeten in de hoop dat ze hun examen daarmee gaan kennen. Dus vandaag word het droom:wensvergadering misschien. Voor sommige onder jullie want enkele van jullie leiding zal er helaas met spijt in het hart niet kunnen bij zijn.

Vandaag komt er misschien wel voor jullie onbekende medeleiding, daarmee deze naam snel gekozen: **onbekende medeleiding vergadering**. Met zen allen op post beste givers!!

Medeleiding hier enkele leertips;

Tip 1: de planning

Het klinkt afgezaagd, maar toch is deze tip het belangrijkste: plannen. Niets is zo vervelend om er een week voor je examens achter te komen dat de stof toch meer is dan je dacht. Met als gevolg: tijdnood en stress. Begin daarom ver van te voren met het maken van een planning. Zo weet je zeker dat je niet voor verrassingen komt te staan en dat is wel zo fijn vlak voor je eindexamen.

Tip 2: de samenvatting

Ook deze tip is erg cliché, maar wel ontzettend effectief: maak een samenvatting. Je onthoudt alles beter als je het opschrijft, hoe vervelend dat soms ook is. In het maken van een samenvatting gaat veel tijd zitten, maar uiteindelijk krijg je de stof eerder onder de knie en bespaar je een hoop tijd.

Tip 3: de omgeving

Leer in een rustige omgeving. Tijdens het studeren is het belangrijk om zo min mogelijk afgeleid te worden. Dat houdt

dus in: computer uit, mobieltje in je la en een schoon bureau. Zo kun je je optimaal concentreren op het leerwerk. Je zult zien: hoe minder afleiding, hoe sneller en beter je de stof in je opneemt.

Tip 4: de pauze

Tien uur achter elkaar studeren houdt niemand vol, ook jij niet! Je hersenen hebben tijd nodig om alles te verwerken. Neem daarom af en toe een pauze, dat is helemaal niet erg. Je suf leren heeft namelijk geen enkele zin. Na een pauze kun je er weer vol goede moed tegenaan en neem je de leerstof beter op dan wanneer je uren achter elkaar zit te zwoegen.

Tip 5: de herhaling

Door de leerstof veel te herhalen wordt het opgeslagen in je langetermijngeheugen. Alles wat in je langetermijngeheugen opslagen staat, onthou je langer. En dat is nou net de bedoeling tijdens de examenperiode! Hoe saai de stof soms ook is, door herhaling heb je de meeste kans op een voldoende.

Tip 6: de overhoring

Overhoor jezelf en elkaar. Op een andere manier met de leerstof omgaan, zorgt ervoor dat het beter blijft hangen. Door elkaar vragen te stellen, te luisteren naar elkaars antwoorden en de die vervolgens te bespreken ben je actief met de stof bezig. Zo kun je meteen controleren of je klaar bent voor het examen.

Tip 7: de voeding

Schuif alle balansdagen opzij, tijdens je examenperiode is hier namelijk geen ruimte voor. Ook al krijg je geen hap door je keel van de zenuwen, het is juist nu extra belangrijk om goed te eten, dan kun je je beter concentreren. Maar let op: voedsel dat langzaam verteert, zorgt ervoor dat je minder scherp bent. Een licht verteerbaar menu is dus het beste!

Zondag 29 jan.:

Vandaag is het koning wintervergadering om te weten wat dit allemaal inhoud met zen allen op post aan de scouts lokalen.

De tipper hier is alsvast voorstander van de zomer dus vrijwilligers mogen altijd nen zomerdans in elkaar steken.

Hier een wist je dat je:

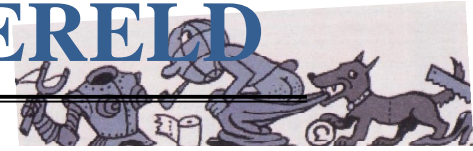
Vitamine D is een groep van in vet oplosbare prohormonen, waarvan de twee belangrijkste vormen vitamine D₂ (ergocalciferol, de plantaardige vorm) en vitamine D₃ (cholecalciferol, de dierlijke vorm) zijn. De term vitamine D verwijst ook naar metabolieten en andere analogen van deze substanties. Vitamine D₃ kan in het menselijk lichaam worden geproduceerd onder invloed van ultraviolet licht van de zon, wat in de klassieke interpretatie van het begrip "vitamine" geïnterpreteerd zou kunnen worden als dat vitamine D eigenlijk geen echte vitamine is. In de meeste gevallen is de endogene synthese echter ontoereikend en blijft de mens afhankelijk van de aanvoer uit externe bronnen, vandaar dat het in het algemeen toch als vitamine beschouwd wordt. Tegenwoordig wordt vitamine D₃ vaak beschouwd als prohormoon, omdat het pas na omzetting (hydroxylatie) in lever en nieren in de actieve vorm (calcitriol) wordt omgezet. Hoewel calcitriol structureel verwant is aan de steroïdhormonen, wordt het geclassificeerd als een secosteroïde omdat één van de carbonringen open is.

Vitamine D speelt een belangrijke rol in diverse orgaansystemen.^[1]

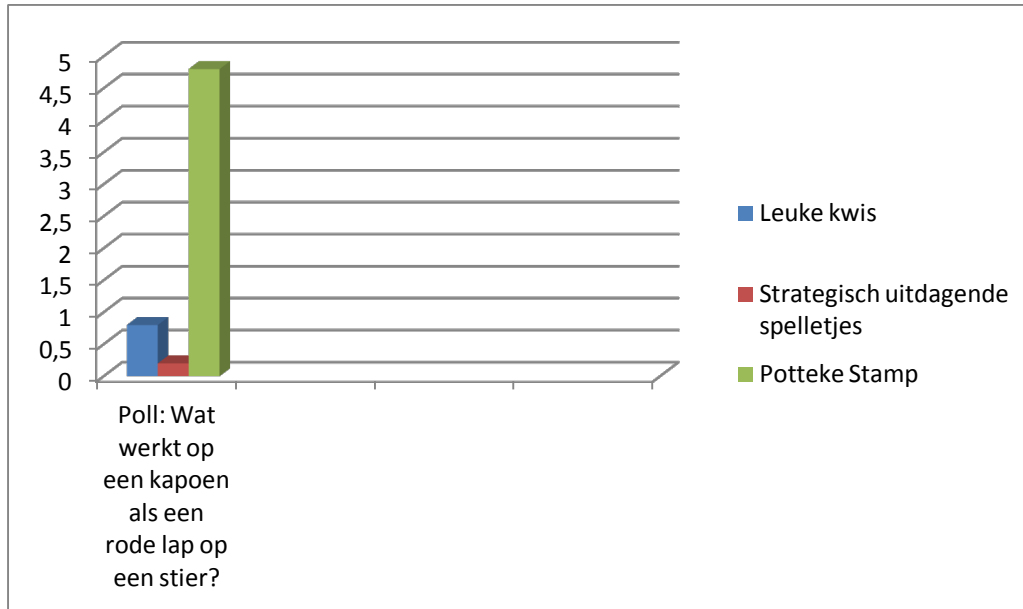
- Vitamine D reguleert de niveaus van calcium en fosfaat in het bloed door de absorptie ervan uit het voedsel in de darmen te bevorderen, evenals de heropname ervan in nieren.
- Het vermindert de mobilisatie van calcium uit het bot (door verlaging parathormoon).
- Het remt de vrijgifte van parathormoon uit de bijschildklier.
- Vitamine D beïnvloedt het immuunsysteem door immunosuppressie, fagocytose, en antitumoractiviteit.

Jullie teerbemide leiding: ulrike, paulien, griet en dimi.

HET GAT VAN DE WERELD



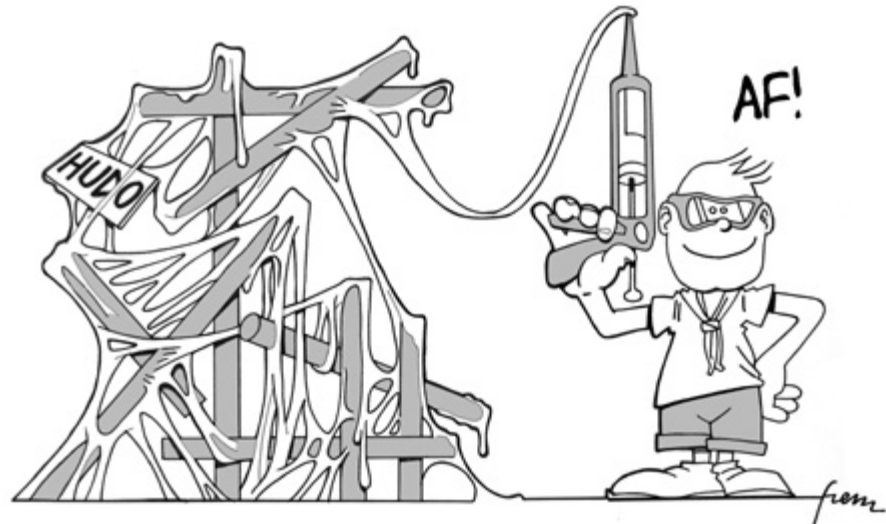
ALS WIJ HET NIET HEBBEN IS HET NIET GEBEURD! (TENZIJ WE HET GEMIST HEBBEN NATUURLIJK)



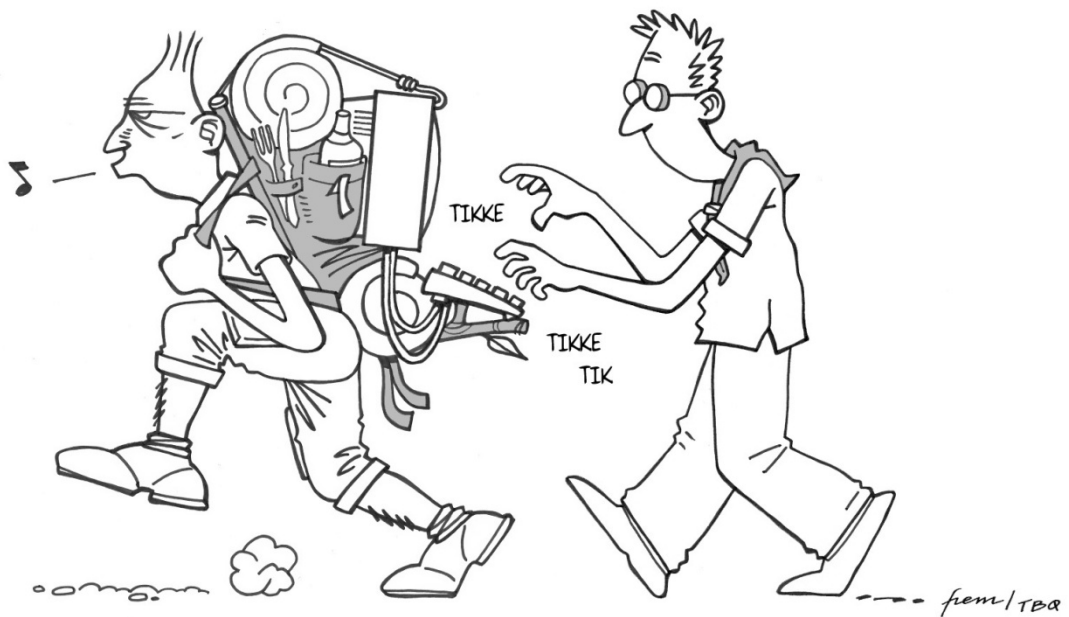
**Prinsessenfoto
van de week!**

Het leven zoals het bij ons in de scouts niet is ...

AFLEVERING 1: Creatief met siliconen



COMPUTERNERDS IN SCOUTING...



DIRK BEREKENDE SNEL DE FOUTMARGE OP DE LAATSTE COORDINAAT

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.