



MAANDELIJKSE INFORMATIE VOOR EN DOOR DE MEDEWERKERS VAN M.I.V.A.
(BEHALVE JULI EN AUGUSTUS)

NUMMER 10	5.2.0.1	8	497	30 APRIL 1980
	ANTWERPEN 1			

JOS CHABERT OVER LINKEROEVER, SCHIJNPOORT EN "WARME BROODJES"

Onder het oog van talrijke geïnteresseerde personeelsleden had op de werf van de Grote Hondstraat de eerste steenlegging plaats van de administratieve nieuwbouw. Eerste steenlegging is veel gezegd. De ruwbouw van het complex zou reeds moeten voltooid zijn einde van dit jaar. Daarenboven ging het niet om een steenlegging maar wel om een ontbloting van een gedenkplaat (een produkt van het tekenbureau M.I.V.A.).

Even steeg glimlachend gemompel op toen na de toespraak van Voorzitter Karel Blanckaert, Minister Chabert met krachtige hand het koordje stuk trok zodat het doek gewoonweg bleef hangen.

Vervolgens onderhield de "patron" van Verkeerswezen zich met de aanwezige arbeiders en de vertegenwoordigers van de vakorganisaties. Deze laatsten lieten deze gelegenheid zeker niet ongemoeid, om hun zorg te uiten over de toekomst van het M.I.V.A.-personeel. De werkgelegenheid blijft volgens hen slechts gewaarborgd indien het aantal reizigers (of noem het nu cliënteel) blijft toenemen en blijft gebruik maken van een aantrekkelijk georganiseerd openbaar vervoer. Hiervoor is echter o.a. geld nodig! Het antwoord van de minister kwam later op de dag.

Vanop een zonnige Draakplaats trokken de rood-witte trams in de richting van het nieuwe pré-metro vak. Menige sinjoor keek uiteraard op naar dit nieuwe kleurtje. (Overigens een idee en het werk van ir. Vandenbril en zijn schildersploeg).



Fe Truyens neemt het op tegen Jos Chabert, Karel Blanckaert en Albert Blondé.



Ook Jef Sneyers en Bonny Van Herck lieten zich evenmin door de aanwezigheid van de "patron" imponeren.

Na een rondrit in het nieuwe (en oude) vak hield Voorzitter Karel Blanckaert in een volgelopen hall van Station Diamant een prangende toespraak waar heel wat rechtstreekse vragen aan Jos Chabert werden gesteld. Deze laatste kwam in zijn toespraak met enkele "cadeaus" voor de dag die op applaus werden onthaald. De lang verwachte en sociaal noodzakelijke oeververbinding komt er dan toch! Meer nog: specialisten beweren dat de lijn Groenplaats-Frederik Van Eedenplein één van de drukste lijnen van het M.I.V.A.-net zou kunnen worden. Deze verbinding zou volgens de minister in het plan 1981-1985 opgenomen worden. Aldus zullen de bewoners van Linkeroever op een minimum van tijd in het stadscentrum geraken op voorwaarde dan dat M.I.V.A. zijn propaganda tot gebruik van het openbaar vervoer blijft verder zetten! In zijn confrontatie met o.a. de pers wees Jos Chabert erop dat met de uitbouw van de metro kan worden verder gegaan enkel op plaatsen waar dit verkeerstechnisch noodzakelijk blijkt. Ook de oplossing van de eigen bedding vindt hij minstens even waardevol.

Vervolgens had Chabert het over de volop aan de gang zijnde aanbestedingsprocedure voor de werken van het St. Elisabeth station en de koker onder de Korte Zavelstraat. Ook deze werken zullen worden uitgevoerd door de schildmethode: een systeem dat door M.I.V.A.-mensen werd uitgedokterd. Ook de doortrekking van de metro van Schijnpoort naar het Sportpaleis en Ten Eeckhovelei staat nu zo goed als vast.



Mark Verdonck van de dienst Vaste Goederen in actie tijdens zijn uiteenzetting over het gedetailleerde plan van de nieuwbouw aan de Grote Hondstraat.



Albert Wittemans van de B.S.D. aan de uitgang "De Keyserlei" waar hij wijst op de jongste prestaties i.v.m. de afbraak van de open helling.

Vele metro-gebruikers zullen ondertussen al flink gesakkerd hebben op het gemis van een rechtstreekse verbinding tussen station Diamant en het Centraal Station. De ruwbouw van deze verbinding, welke uitkomt onder de hal van het Centraal Station, is reeds af. Ondertussen is het wachten geblazen op de beslissing van bevoegde instanties die hun woordje wensen mee te praten over het esthetische uitzicht van de betwiste trap.

Ook hier kwam Chabert met het goede nieuws dat het "brood reeds in de oven ligt" en dat het zelfs een "kramiek" (!?) zal worden.

Tot slot van zijn toespraak dankte de minister van Verkeerswezen alle arbeiders die aan dit projekt hun dikwijls zwoegende medewerking hebben verleend.



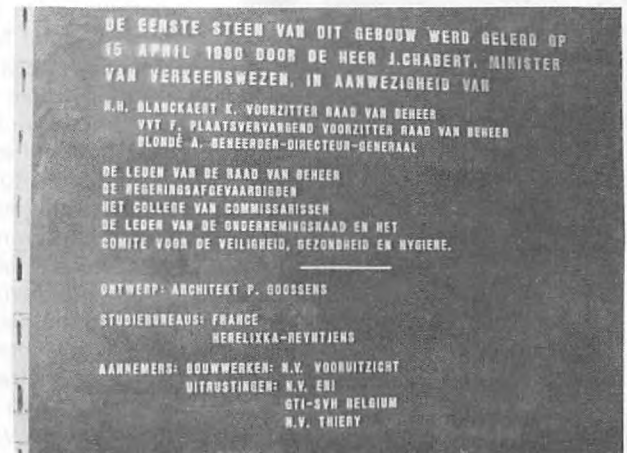
Boven: zicht op de ruwbouw van de sportzaal.
Onder: vanuit de sportzaal zicht op de achterzijde van de burelen.



De Minister, de Voorzitter en de Directeur B.S.D. stappen de beruchte "onvoltooide trap" af. Ondertussen vernamen we dat er plannen bestaan deze trap te doen uitkomen onder de bestaande trap van het Centraal Station.



De gedenkplaat (eerste steen)



FAMILIE - NIEUWS

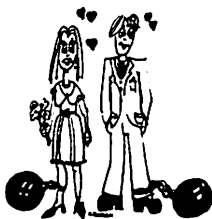
GEBOORTEN



De ooievaar kwam op bezoek met:

Cindy, 10.02.80, dochter van Raymond Leber (813, V.D.) en Diane Leysen
Bjorn, 26.02.80, zoon van Willy Renders (446, V.D.) en Vera Voet
Ellen, 14.03.80, dochter van Walter Schauwvlieghe (379, V.D.) en Diane Nelissen
Rob, 15.03.80, zoon van Jozef Van Vugt (8062, W & W) en Maria Cools
Peter, 18.03.80, zoon van Marc Desmet (9166, bureau) en Bernadette Celis
Kelly, 02.04.80, zoon van Joseph Derudder (198, V.D.) en Nadine Peeters
Sabrina, 09.04.80, dochter van Ivo Duwaerts (704, V.D.) en Leonor Montes

HUWELIJKEN



Stapten in het huwelijksbootje:

Eddy Rulmonde, 545 V.D., met Hilde De Wever, op 08.03.80
Richard Van Eycke, 606 V.D., met Frieda Peeters, op 14.03.80

INDIENSTREDINGEN

We verwelkomen hen die tussen 10 maart en 10 april in vast dienstverband bij M.I.V.A. werden opgenomen:

Antonius Somers (419, V.D.)
Marc Bresseleers (488, V.D.)
Paul Anseeuw (819, V.D.)
Johan Dierckx (859, V.D.)
Paul Hollanders (767, V.D.)
Erik Van Stevens (8103, W & W)
Marcel Smolders (458, V.D.)
Marc De Cnodder (103, V.D.)
François Senden (570, V.D.)
Lodewijk Thijs (595, V.D.)
Mirjam Plehiers (9189, bureau)
Hubert Gijssels (6175, loods 1)
Jean-Marie Devos (5094, C.W.)
Rita Verlinden (9190, bureau)
Greta Moens (9188, bureau)
Marc Goyvaerts (8047, W & W)
Marc Van Puyvelde (8104, W & W)
Albert Zulauf (6778, garage)
Dirk Van Bedaf (836, V.D.)
Oscar Appels (145, V.D.)
Frank Urkens (756, V.D.)
Willy Martin (373, V.D.)
Guido Devos (262, V.D.)



OVERLIJDENS



Actief Personeel: Yvan Van Gompel, 8110 W & W, op 23.03.80

Non-Actief Personeel:

Oprustgestelde: Alois Heynen, 838 V.D., op 29.02.80
Willibald Van Laer, 6031 loods, op 02.03.80
Pierre Kersschot, 496 V.D., op 05.03.80
Alphons Stabel, 1565 V.D., op 20.03.80
Fredericus Van den Bossche, 6297 loods, op 20.03.80
Joseph Leysen, 8123 W & W, op 24.03.80
Marcel Luckmans, 1856 V.D., op 31.03.80

Weduwen: Anna Anthonis, echtgenote van Albert Moreels, 201 V.D., op 24.02.80
Ludovica Ackermans, echtgenote van Ludo Dilles, 1990 V.D., op 10.03.80
Maria Van Roosbroeck, echtgenote van Michel Daems, 326 V.D., op 11.03.80
Albertina Verbruggen, echtgenote van Petrus Verest, brigadier loods, op 24.03.80

OPRUSTGESTELD



Gingen definitief op rust:

Jozef Steensels, 112 V.D., drieëndertig jaar dienst, op 01.03.80
René Stofferis, 991 V.D., dertig jaar dienst, op 01.03.80
Petrus Van Acker, 926 V.D., éénëndertig jaar dienst, op 01.03.80
Petrus Vijt, 8019 W & W, vierëndertig jaar dienst, op 01.03.80

PRÉPENSIOEN

Gingen op prépensioen:

Emiel Seymortier, 176 V.D., vierëndertig jaar dienst, op 10.03.80
Albert Ruys, 710 V.D., vierëndertig jaar dienst, op 10.03.80
Juliaan De Dobbelaer, 8064 W & W, drieëndertig jaar dienst, op 10.03.80
Florent Willems, 192 V.D., tweeëndertig jaar dienst, op 24.03.80
Jozef Biesemans, 915 V.D., vierëndertig jaar dienst, op 24.03.80

We danken al de prépensioeners en oprustgestelden voor hun trouwe medewerking en wensen hen nog een allerbeste toekomst.

BRUGPENSIOEN : Wat je erover zou moeten weten.

Vanaf 1 januari 1975 voorzagt de Kollektieve Arbeidsovereenkomst nr. 17 in een vergoeding die de werkloosheidsuitkeringen voor oudere ontslagen werknemers aanvult. Deze Kollektieve Arbeidsovereenkomst werd sedertdien verschillende malen aangepast en verlengd zodat wij op het ogenblik volgende situatie hebben.

1. Wie heeft er recht op brugpensioen?

Men moet voldoen aan 2 voorwaarden.

a) Leeftijdsvoorwaarde.

Oorspronkelijk werd de leeftijdsgrens vastgelegd op 60 jaar voor mannen en 55 jaar voor vrouwen, maar verschillende paritaire overeenkomsten van de stadstramwegen, trolleybussen en autobussen hebben deze grenzen verlaagd. Nu zien de leeftijdsgrenzen eruit als volgt:

Overeenkomst 1980: Loontrekken- den: Mannen, vanaf 58 jaar; vrouwen, vanaf 55 jaar.

Overeenkomst 1980: Weddetrek- kenden: Mannen, vanaf 58 jaar; vrouwen, vanaf 55 jaar.

b) Recht hebben op werkloosheids- uitkeringen.

Een bruggepensioneerde moet zich laten inschrijven bij een uitbetalings- instelling voor werkloosheid. Daar- voor moet hij, gezien zijn leeftijd, 600 arbeidsdagen (of gelijkgestelde dagen) kunnen bewijzen op de 36 maanden die het brugpensioen voor- aangaan. Dit is geen probleem voor de normaal tewerkgestelde werknemer bij M.I.V.A.

2. Hoe het brugpensioen aan- vragen?

Op de personeelsdienst maakt men schriftelijk bekend dat men op brug- pensioen wenst te gaan en vanaf welke datum. Dan ontvangt men een ontslagbrief waarin de opzegperiode en de begindatum van het brugpen- sioen vermeld staan.

De opzegperiodes zijn als volgt:

a. Loontrekken- den.

—20 jaar in dienst: 4 weken

+20 jaar in dienst: 8 weken

De opzegperiode gaat in de maandag volgend op de week waarin de op- zegging gegeven wordt.

b. Weddetrekken- den.

De wet laat toe de opzegperiode in

te korten. Bij M.I.V.A. wordt ge- woonlijk 6 maand toegepast.

De opzegperiode gaat in, de eerste van de maand volgend op de maand waarin de opzegging gegeven wordt. Let wel op dat de opzegperiode ge- schorst wordt door het jaarlijks ver- lof, de ziekte of het arbeidsongeval. Iemand die bijvoorbeeld één week ziek is gedurende de opzegperiode zal slechts één week later dan voor- zien in brugpensioen kunnen gaan.

3. Hoe wordt een brugpensioen berekend?

Het bedrag van het brugpensioen door de werkgever uit te keren is de helft van het verschil tussen het netto-gemiddelde maandinkomen en de uitkering voor werkloosheid. Het maximale bruto-inkomen waarop het brugpensioen berekend wordt is op het ogenblik 55.225,- Fr.. Bij hen die meer dan 55.225,- Fr. verdienen wordt de maandwedde tot dit bedrag herleid. Bij de berekening van een normale maandwedde wordt enkel rekening gehouden met de maande- lijke wedde en vergoeding. Zo wordt er geen rekening gehouden met vakantiegeld en de 13de maand.

We geven hier een voorbeeld van de berekening van een brugpensioen op basis van een gemiddeld maandin- komen, zoals het berekend wordt bij M.I.V.A.. Het betreft een gehuwde man in loonbarema 1629 (basis- schaal: bestuurder/conducteur), die 1 persoon ten laste heeft.

Als je zelf het bedrag van je brug- pensioen wil bepalen moet je voor de berekening de 12 laatste loon- zakjes gebruiken.

1. Basis maandwedde.

165,3 (uren) X 230,96 (uurloon) = 38.178,- Fr.

2. Haard- of standplaatstoelage.

De som van de haard- of standplaats- toelage van de 12 maanden die aan het brugpensioen voorafgaan wor- den gedeeld door 12:

Voorbeeld: 21.000 : 12 = 1.750,- Fr.

3. Nachtwerk.

Som nachtwerk 12 maanden : 12

Voorbeeld: 15.000 : 12 = 1.250,- Fr.

4. Zondagwerk.

Som zondagwerk 12 maanden : 12

Voorbeeld: 30.000 : 12 = 2.500,- Fr.

5. Vroege en late uren.

Som vroege en late uren 12 maan- den : 12

Voorbeeld: 3.600 : 12 = 300,- Fr.

6. Extra prestaties.

Som extra prestaties 12 maanden : 12 = 200,- Fr.

Voorbeeld: 2.400 : 12 = 200,- Fr.

7.900,- Fr.

Bij overeenkomst worden 900,- Fr. toegevoegd aan het gemiddelde bruto-inkomen.

	= 900,- Fr.
	45.078,- Fr.
RSZ	—4.413,- Fr.

Belastbaar bedrag	40.665,- Fr.
-------------------	--------------

	40.665,- Fr.
Bedrijfsvoorheffing	—8.546,- Fr.

	32.119,- Fr.
--	--------------

Dit bedrag wordt afge- rond tot het hoger hon- derdtal.	32.200,- Fr.
---	--------------

Maximaal dagbedrag werklozenvergoeding	32.200,- Fr.
--	--------------

60% van 1.336 = 802 Fr.

802 Fr. X 26 dagen =	20.852	—20.852,- Fr.
----------------------	--------	---------------

	11.348,- Fr.
--	--------------

50% van 10.248	= 5.674,- Fr.
----------------	---------------

De bruggepensioneerde ontvangt per maand:

20.852,- Fr. betaald door de kas voor werklozenuitkering (dit voor een maand van 26 werkdagen in het stel- sel van de 6-daagse werkweek) + 5.674,- Fr. betaald door M.I.V.A. 26.526,- Fr. totaal.

De beide bedragen worden aange- past aan de index van de kleinhan- delsprices.

4. Tot wanneer loopt het brug- pensioen en mag men loonarbeid uitvoeren tijdens het brugpen- sioen?

Men kan van het brugpensioen ge- nieten tot de normale pensioenslee- ftijd (65 jaar voor mannen, 60 jaar voor vrouwen) de bruggepensioneer- den mogen niet vergeten één jaar

voor de leeftijd het wettelijk pensioen aan te vragen bij het gemeentebestuur.

Terwijl de wettelijk gepensioneerden binnen bepaalde wettelijke beperkingen nog een beroepsactiviteit mogen uitvoeren, mogen de bruggepensioneerden geen loonarbeid meer vervullen, vermits ze wettelijk worden gelijkgesteld met de werklozen.

5. Wat zijn de te vervullen formaliteiten?

Op de laatste werkdag vóór het brugpensioen, dient men op de dienst Maatschappelijke Werken de formulieren C4 en C4.1 af te halen en deze binnen te brengen bij de R.V.A. of de vakbeweging waarbij men aangesloten is. Alhoewel wettelijk gelijkgeschakeld met de werklozen zijn de bruggepensioneerden vrijgesteld van de werklozencontrole. Zij ontvangen op het einde van iedere maand zowel de werklozenuitkeringen als de bijkomende vergoeding van M.I.V.A.

Verdere inlichtingen kunt U vragen aan de dienst Maatschappelijke Werken.

Fons Loos
Maatschappelijke Werken

TE KOOP

Aanhangwagen - dubbele as, zeer sterk, 2.30 m lang.

Alsook aanhangwagen, iets kleiner, enkele as + staketsel met bache + aanhangwagen gemaakt voor Renault R4.

Te bevragen: Claes François (900 verkeersdienst)
Tel. 58.32.69 of 58.77.98.

Auto: Fiat 131 Mirafiori 1300
Kleur: Gemetaliseerd zilvergrijs
2 jaar oud, 22.000 km.

Prijs: 85.000,- Fr. + B.T.W.

Te bevragen: De Ridder (242 lijn 19-20)

Morckhovelei 14 - 2200 Borgerhout
Tel. 21.02.21 na 20 uur.

MOTO SUZUKI 500 T, 1972, 28.000 km., in goede staat en in speciale kleuren.

Eventueel voor ONDERDELEN PRIJS OVEREEN TE KOMEN.

Mortelmans Bruno, 670, Gulden Vliesstraat, 66, Berchem (halte 16)
Tel.: 39.08.66

DE ANTWERPSE STADSTRAM 1873 - 1980

Een vervolgverhaal in een bewerking van Jacques de Ceulaerde.

DEEL 5

De ontspoorde tram

Men zegt dikwijls "als het vijfde wiel aan de wagen", wel deze trams hadden vijf wielen.

De burgerlijke ingenieur Napoléon Navez diende op 29 dec. 1888 een aanvraag in voor een vergunning tot het aanleggen van een paardentramlijn tussen het Oostkwartier, nabij het Buurtspoorwegstation (waar nu onze Miva garage is) van Zurenborg en de wijk van de oude dokken. Hij stelde voor ontspoorbare tramrijtuigen te gebruiken en richtte deze brief op 17 maart 1889 aan het gemeentebestuur.

Deze ontspoorbare tram of "Tram Dérailable" waren wagens die met wielen voorzien van een stalen band zonder flenzen waren uitgerust. Deze wielen liepen op platte sporen waarvan een met een smalle groef was voorzien. In deze groef paste een vijfde wiel, dit was veel kleiner dan de andere wielen, die de wagen op zijn plaats moest houden. Bij het naderen van een hindernis kon men dit kleine wielje oplichten, en also de sporen verlaten en uitwijken om deze opstakels voorbij te rijden. Deze lijn liep door de Draakstr., Dageraadplaats, Arendstr., Mercatorstr., Moretuslei (sinds 1920 Brialmontlei), Loosplaats, Van Eycklei, Maria Henriëttalei, Blauwtorenplein, Oude Vaartplaats, Rubensstr., Meirplaats, Lange Clarenstr., St. Jacobsstr., Blindestr., Mutsaertstr., Falconplein tot de Van Schoonbekeplein. De heer Navez kreeg de vergunning voor deze lijn op 24 febr. 1890, hij droeg ze over aan de "S.A. COMPAGNIE ANVERSOISE DES TRAMWAYS-OMNIBUS". Men startte met de aanleg in jan. 1891 en op zaterdag 4 april 1891 werd het gedeelte tussen de Draakstr. en de Meir in dienst gesteld, en op zondag 26 april 91 over de ganse lengte bereden.

Naar Wilrijk kon men met de "S.A. DES TRAMWAYS ANVERS-WILRIJK" sinds 1 juli 1893 van de St. Jansvliet tot de Dikke Mee rijden. Na financiële moeilijkheden met de aandeelhouders ging deze onderneming op 8 juli 1895 failliet, en werd door de "S.A. DES TRAMWAYS SUBURBAINS d'ANVERS" overgenomen.

Op maandag 1 sept. 1890 startte de "S.A. DES OMNIBUS d'ANVERS" met een omnibusdienst tussen de Draakstr. en het station "Land van Waas". De reisweg was: Draakstr., Rolwagenstr., Provinciestr., Omeganckstr., Carnotstr., Gemeentestr. en plein, Lange en Korte Nieuwstr., Gr. Markt, Hoogstr., Oever, Kloosterstr., Riemstr., Rivierstr. en station Land van Waas. De gemeenteraad had echter beslist dat er niet langs de Carnotstr., Gemeentestr. en Gemeenteplein mocht worden gereden, en daarom werd door de Adjunct Commissaris van het Hoofdbureau van Politie een PV opgemaakt tegen omnibuswagen nr. 1, omdat hij toch gebruik maakte van deze straten. Dit was in overtreding van art. 9 van het politiereglement van 28 april 1838. De PV werd ten laste gelegd van de "S.A. des

Omnibus d'Anvers" vertegenwoordigd door haar Afgevaardigde-Bestuurder, de heer Rousselle Léon. De omnibus werd bestuurd door een koetsier die niet in het bezit was van een handboekje, wat volgens art. 4 van het politiereglement verplicht was. Dus werd tegen deze koetsier ook een proces-verbaal opgesteld. De "S.A. des Omnibus d'Anvers" was op 4 jan. 1890 opgericht. Het is deze maatschappij die in april 1890 een aanvang nam met de bouw van de lokalen, loodsen en stallingen in de Gr. Hondstraat. In juni 1891 waren deze werken voltooid. Bij Dodson in Engeland werden 14 omnibussen besteld, en men kocht in aug. 1890 ook 102 paarden. Een rit met de omnibus kostte 10 cent, ongeacht de afstand die men reed. De eerste dag bracht 457,30 F in het laadje en de ontvangst der maand sept. bedroeg 15.471,20 F.

Tenslotte nog een omnibusmaatschappij die het wou proberen, maar niet lang stand hield, was de "S.A. DES TRAMS-OMNIBUS" welke in sept. 1895 werd opgericht. Men startte einde jan. 1897 met een lijn tussen Borgerhout (Leopold- en Louisa-poort) en Antwerpen (St. Michielskaai). Reeds drie maand later op 24 april 1897 werd niet meer gereden. Op 5 okt. 1897 werd de ganse installatie openbaar verkocht.

De eenmaking

In 1895 ontstond bij een aantal personen het idee een financieringsgroep op te richten. Op 28 sept. 1895 ontstond de "S.A. COMPAGNIE MUTUELLE DE TRAMWAYS" die tot doel had de eenmaking van al deze trammaatschappijen. Men kreeg een vergunning vanaf 1900 tot 31.12.1945. Deze vereniging was de stichteres van de "S.A. COMPAGNIE GENERALE DES TRAMWAYS d'ANVERS" die op 24 april 1899 opgericht werd en tot doel had al de tramcompagnies op te kopen om alzo het hele net te kunnen elektrificeren.

Met het Koninklijk besluit van 27 maart 1900 werd de overdracht van alle lijnen aan deze nieuwe maatschappij goedgekeurd. Door overeenkomst van 12 juli 1900 en 2 mei 1901 tussen de Belgische Staat en de C.G.T.A. en het Koninklijk Besluit van 11 sept. 1901 werd de maatschappij vergunninghoudster tot 31 dec. 1945. De compagnie was ook verplicht de omnibuslijn Draakplaats - Gr. Markt tot een tramlijn om te vormen en het net als volgt uit te breiden:

— Groenpl. - Zuidstation, langs de Nationalestr., Volkstr. en Leopold De Waelplaats.

— Centr. Station - Schijnpoort, langs het De Coninckplein, Muizenstr., St. Elisabethstr., Handel- en Onderwijsstr.

Langs de Zuiderdokken, Van der Sweepstr., Jan Van Gentstr.. Deze lijn zou worden aangelegd naargelang de nieuwe kaaien aan de stad zouden worden overgedragen. Op 12 maart 1902 kreeg de C.G.T.A. ook de toelating om heel het net op meterspoor te brengen. Er werden nieuwe groeifralls van 43 kg per meter gebruikt inplaats van de platte rails van voorheen. Op 6 mei 1902 werden langs de Leien de sporen opgebroken. Aan elke kant kwamen er nu nieuwe (voordien bevond zich een dubbel spoor aan de zijde van de Schouwburg). Op 31 dec. 1902 was reeds 40 km op meterspoor teruggebracht. Intussen was de lijn Draakplaats Gr. Markt ook al tot tramlijn verbouwd. Op 6 mei 1902 werd zij tot de St. Kathelijnevest en op 9 juli 1902 tot de Gr. Markt in gebruik genomen.

Voeding, sleutel tot gezondheid

DEEL 2

3) Regulerende stoffen

Deze groep zorgt ervoor dat alle lichaamsprocessen goed verlopen. Ze wordt gevormd door de vitaminen en mineralen.

a) Vitaminen

Vitaminen maken maar een heel klein deel van de voeding uit, maar ze zijn daarom niet minder belangrijk. Het lichaam zelf kan niet voldoende vitaminen maken en daarom moeten we ze dan ook via de voeding opnemen.

Vitamine A

Dit vitamine zorgt voor de gezondheid van de huid en de slijmvliezen, houdt ze gaaf en daardoor beter bestand tegen infecties. Bovendien geeft ze bescherming tegen nachtblindheid. Vitamine A vindt men vooral in: boter, margarine, halvarine, lever en volle melk en vette vis.

Caroteen

Ook wel provitamine A genoemd, omdat het in het lichaam kan omgezet worden in vitamine A. Caroteen komt voor in groenten, vooral in worteltjes.

Vitamine B1

Dit vitamine zorgt voor de vrijmaking van energie uit koolhydraten en eiwitten. Het bevordert een goed functioneren van het zenuwgestel. Vitamine B1 komt vooral voor in bruinbrood, roggebrood en andere graanprodukten, peulvruchten, vlees en groenten.

Vitamine B2

Zorgt voor de vrijmaking van energie uit koolhydraten, vetten en eiwitten. Dit vitamine vindt men vooral in melk en melkprodukten, kaas en vlees.

Vitamine C

Vitamine C heeft een goede uitwerking op de bloedvaten, bevordert de genezing van wonden en een ziekte als scheurbuik krijgt dankzij vitamine C geen kans. Vitamine C rijke voedingsmiddelen: aardappelen, verse groenten (vooral paprika's en koolsoorten) en vers fruit (citrusvruchten, aardbeien, bessen en vooral de kiwivruucht).

Vitamine D

Dit vitamine is in staat kalk en fosfor vast te houden en zorgt dus voor een stevig skelet en een gezond gebit. Vitamine D komt in belangrijke mate voor in vette vissoorten als zalm en haring, melkvet, boter, margarine en halvarine.

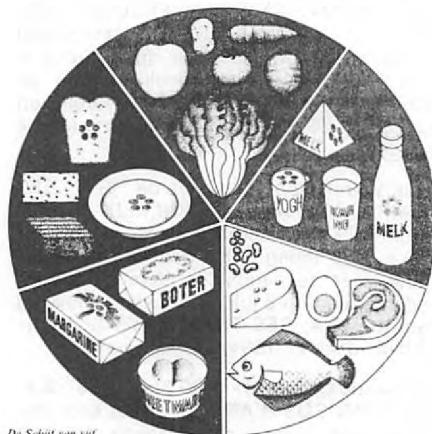
b) Mineralen

Deze groep werd reeds besproken onder de rubriek bouwstoffen.

Hoe een goede voeding is samengesteld

Alle voedingsstoffen zijn van het grootste belang, maar van het één mag men niet te weinig gebruiken en van het ander niet teveel. Hoe krijgt men dat nu allemaal voor elkaar? Een goede richtlijn is de "Schijf van vijf".

In de schijf van vijf ontbreken de voedingsmiddelen, die over het algemeen weinig of geen eiwitten, vitaminen en mineralen bevatten, maar in veel gevallen des te rijker zijn aan vet, zetmeel of suiker.



De Schijf van vijf

1. Melk, yoghurt en karnemelk

Deze groep van levensmiddelen is een belangrijke bron van calcium en vitamine B2 en levert bovendien eiwitten. De calciumbehoefte van de mens wordt voor driekwart gedekt door een halve liter melk per dag. Die halve liter melk levert ook nog eens 60% van de benodigde vitamine B2.

2. Aardappelen, groenten en fruit

Deze groep van plantaardige voedingsmiddelen is vooral van belang vanwege de vitaminen (vooral vitamine C) en mineralen die hij levert. Het gehalte aan vitaminen en mineralen varieert nogal per groente- en fruitsoort. Neem zowel aardappelen, groenten en fruit op het dagelijks menu. Gebruik zo vers mogelijke groenten en kook ze in weinig water; eet vers fruit want uit gekookt en ingeblikt fruit is de meeste vitamine C verdwenen.

Nog een opmerking: oude aardappelen bezitten aanzienlijk minder vitamine C dan nieuwe.

3. Kaas en vlees, eieren of peulvruchten

Dit is de groep van eiwitleveranciers, ijzer en vitaminen van het B-complex. Peulvruchten leveren bovendien koolhydraten en sommige zelfs waardevolle mineralen. Met uitzondering van de eieren (rijk aan cholesterol: geeft ontstaan aan hart- en vaatziekten) is het raadzaam dagelijks kaas en vlees, of vis of peulvruchten te gebruiken. Eet hoogstens één keer lever en 3 eieren per week.

4. Boter, margarine, halvarine en diëtmargarine

Deze voedingsmiddelen zijn in de eerste plaats vetleveranciers, gebruik ze dan ook met mate. Ze bevatten echter ook vitaminen A en D en dat maakt ze waardevoller dan veel andere spijsvetten.

5. Bruin brood, roggebrood en grove graanprodukten zoals haver, rogge en grutten

Ook hier springt weer een voedingsstof direct in het oog: koolhydraten. Het belang van deze groep ligt echter vooral in de bijdrage aan plantaardig eiwit, B-vitaminen, ijzer en andere mineralen.

Wanneer men er voor zorgt dat men dagelijks in elk vak van de "Schijf van vijf" terecht komt bij de keuze van de voedingsmiddelen, krijgt men alle voedingsstoffen binnen die men nodig heeft. Wel is het daarbij noodzaak de juiste hoeveelheden te gebruiken. Die zijn onder meer afhankelijk van de leeftijd, zoals uit onderstaande tabel valt af te lezen.

A.D.S.

	volwassenen	1-4 jaar	4-7 jaar	7-9 jaar	9-14 jaar	14-20 jaar	zwanteren en zogenen
melk yoghourt karnemelk	1/2 l	1/2 l	1/2 l	1/2 l	1/2 à 3/4 l	3/4 l	3/4 l
aardappelen groente fruit	naar behoefte 250 g 1 vrucht of 100 g fruit	naar behoefte 100 g 1 vrucht of 100 g fruit	naar behoefte 150 g 1 vrucht of 100 g fruit	naar behoefte 200 g 1 vrucht of 100 g fruit	naar behoefte 250 g 1 vrucht of 100 g fruit	naar behoefte 300 g 1 vrucht of 100 g fruit	naar behoefte 250 g 1 vrucht of 100 g fruit
kaas vlees of vis of peulvruchten eieren	15 à 20 g 50 à 100 g 100 à 200 g 100 g 2 à 3 per week	10 g 40 g 80 g 40 g 2 à 3 per week	10 g 40 g 80 g 40 g 2 à 3 per week	15 à 20 g 65 g 125 g 60 g 2 à 3 per week	30 g 75 g 150 g 100 g 2 à 3 per week	30 g 100 g 200 g 125 g 2 à 3 per week	30 g 100 g 200 g 100 g 2 à 3 per week
boter margarine of dieet- margarine	met mate	met mate	met mate	met mate	met mate	met mate	met mate
bruin- of roggebrood of grove graan- produkten	naar behoefte	naar behoefte	naar behoefte	naar behoefte	naar behoefte	naar behoefte	naar behoefte

PERSONEELSKRINGEN

A.T.B.S.

Op vrijdag 28 maart was het verzamelen geblazen in de Lange Nieuwstraat vóór de Sint Nikolaaskapel om de voorstelling bij te wonen van het poppentheater Van Campen.

Ruim de helft van het zaaltje was voorbehouden aan de A.T.B.S.-leden, die voor de eerste maal de gelegenheid kregen in groepsverband te genieten van deze Antwerpse folklore. De familie Van Campen is hiermede gestart in 1935, en is er in geslaagd, ondanks de opgedoken moeilijkheden, deze traditie verder te zetten tot in de huidige tijd.

Op het programma: "De Zwarte Ruit", een verhaal dat zich afspeelt in de tijd van de Kruistochten toen, wegens de afwezigheid van veel landdelen, hier ten lande de machtsstrijd volop woedde tussen de achtergeblevenen. Mede dank zij de tussenkomst van de Antwerpse helden, de Neus, den Bult en de Schele, komt er uiteraard toch een happy-end.

Zij die dachten het Antwerps dialect met zijn talrijke gezegdes en uitdrukkingen onder de knie te hebben, kunnen deze woordenschat nog uitbreiden bij het Sinjorentrio.

Deze avond werd nog een goed uurtje verder gezet in de Oude Wijnkelder in de Raapstraat, waar onder de witgekalkte booggewelven velen melankolisch zullen terug gedacht hebben aan hun studenten of verloofdentijd.

In ieder geval een initiatief dat een heruitgave verdient.

Kwasserbei.

VRIJ VERVOER OP DE BUURTSPORWEGEN

Zowel gepensioneerden als actieven bij M.I.V.A. kunnen vanaf heden genieten van gratis vervoer op het net van de N.M.V.B. in een provincie naar keuze. Dit niet te versmaden voordeel, dat voorheen slechts bestond op het traject woonst-werk, kan men bekomen door voorlegging van uw vrij-verkeerkaart M.I.V.A. op de dienst Maatschappelijke Werken (loket nr. 10).

Op uw verkeerkaart wordt dan een stempel aangebracht met vermelding van de provincie waarnaar uw voorkeur gaat.

Opgelet: *dit voordeel geldt enkel voor de bezitters van een groene vrijverkeerkaart ! Dus niet voor echtgenoten, weduwen of kinderen.*

Personeelsleden welke reeds een N.M.V.B.-kaart woonst werk bezitten dienen, deze kaart zo spoedig mogelijk weer in te leveren daar zij niet meer geldig is. Hogervermeld voordeel is het gevolg van de kollektieve arbeidsovereenkomst (C.A.O.) voor het jaar 1980.

VACANT BIJ MIVA

Vacant bij M.I.V.A. (toestand op 11 april 1980)

1) Centrale Werkplaats: 3 plaatbewerkers
3 schilders

Loodsen: 3 arbeiders voor de dagploeg (A3 diploma electriciteit)

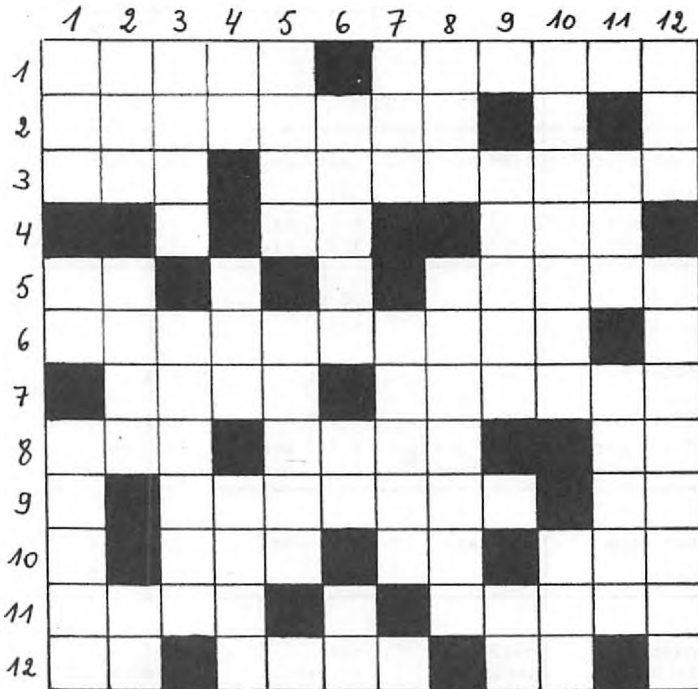
Inlichtingen: de Heer ir. Vandenbril
tel.: 28.21.27

ECHT WAAR

Oplossing

lettergreepraadsel

Trammelant 9



— In de garage autobussen werd onlangs een gulpende petroleumbron ontdekt waardoor men dacht in de toekomst de bussen gratis voor niks te doen bollen. Helaas, schijn bedriegt. Die bewuste voormiddag stond een collega, wiens naam wij hier niet vernoemen daar hij reeds veel "besmeurd" werd, de lossende tankwagen eener petroleummaatschappij gade te slaan. Ongelukkigerwijs stond de ijverige collega naast het behandelingsgebouw van de bussen alwaar boven zijn hoofd een verlichtingspijp van de ondergrondse mazouttanks uitmondde. Voor hij besepte wat gebeurde was het onheil reeds geschied. Wegens het te laat toedraaien van de toevoer kraan van de tankwagen werd de luchtpijp een "mazoutpijp"

Gelukkig waren er nog de personeelsdouchen !

— Zoals door menigeen geweten, worden ook de personeelsleden van de technische dienst-garage (alweer de garage) in het kader van de beroepsziekten aan een regelmatig medisch onderzoek onderworpen. Zulks houdt in dat door de bedrijfsgeneesheer met zekere hand een prik in de ader wordt gegeven om na te gaan of je bloed nog wel zuiver genoeg is. Alvorens naar de dokter te gaan maakte men een niets vermoedende nieuweling in de garage wijs dat de aders duidelijk zichtbaar onder de opperhuid moesten liggen. Zulk effect bekommt men in medische kringen door de arm eventjes te binden of door over de arm goed te wrijven (dit laatste schijnt een beproefde — maar niet erg verantwoorde — truc in de garage te zijn).

De jongeman greep dan ook goedgelovig naar een staalborstel en wreef iets te hard over zijn arm zodat het medisch onderzoek (zeg maar behandeling) vroeger moest plaatsgrijpen dan gepland

1.	A	M	P	E	R	E
2.	A	N	O	R	A	K
3.	D	A	R	W	I	N
4.	D	E	T	A	I	L
5.	S	L	O	V	E	N
6.	S	E	C	T	I	E
7.	B	O	O	T	J	E
8.	B	E	G	R	I	P
9.	L	I	N	K	E	R
10.	L	E	A	D	E	R
11.	H	E	C	T	O	R
12.	H	O	B	B	E	L
13.	M	V	I	S	J	E
14.	M	O	E	D	E	R
15.	Z	U	R	I	N	G
16.	Z	O	W	A	A	R
17.	K	L	O	P	J	E
18.	K	O	D	D	I	G
19.	R	A	K	K	E	R
20.	R	O	A	N	N	E
21.	G	A	P	I	N	G
22.	G	E	V	R	I	G
23.	P	A	N	T	E	R
24.	P	O	C	H	E	N
25.	E	C	H	T	E	R
26.	E	R	W	T	J	E
27.	T	R	A	L	I	E
28.	T	I	T	T	E	L
29.	N	I	E	U	W	S
30.	N	A	R	R	I	G

HORIZONTAAL

1. van het werkwoord dooien - ontdekker van kwijtgeraakt ding
2. onmisbaar voor trambestuurder M.I.V.A.
3. lichte slag - frisse bewaarplaats
4. schutzstaffel - eenheid elektrische stroomsterkte
5. Oosterlengte - meestal witte edelsteen
6. gepland premetrostation
7. evenwel - jongetje
8. Katoen is haar familienaam - vroegere uitbater lijn 33 - bijwoord
9. elastisch - muzieknoot
10. bijbelfiguur - laatstleden - nonkel
11. slijk - hulpstelling
12. vroegere Franse benaming van M.I.V.A. - wild zwijn - muzieknoot

VERTIKAAL

1. korte slaap - voorzetsel - van het werkwoord moeten
2. franse ja - franse schrijver - muzieknoot
3. zwaardwalvis - geklutst ei onder roeren gebakken
4. hetzelfde - presidential conference car - bespoelt Hamburg
5. belasting - kleur soldatenuniform
6. Duitse onderneming voor elektrische produkten - decibel - muzieknoot
7. tamme dieren - elipsvormig
8. rivier in Elzas - werkpak (eng.)
9. koopvaardij schepen aanvallen - oude lengtemaat
10. centraal gelegen premetrostation - grootmoeder
11. tuingereedschap - held van Willy Van der Steen
12. knaagdier - straatmuzikant

Martin Van Hoye

REDAKTIEADRES :

MIVA TRAMMELAND
Grote Hondstraat 58
2000 Antwerpen
Tel. 031/30.99.15 - toestel 253



LID VAN DE
BELGISCHE
VERENIGING
VOOR DE
BEDRIJFSPERS