



Voorwoord

Beste lezer,

In september, net na de zomermaanden, valt er altijd "nog" meer te vertellen of beter gezegd...te schrijven.

Zachte Kracht vzw heeft twee topmaanden gekend waar "zeilen" heer en meester was. Nog nooit in de geschiedenis van de vereniging – of was het in het geheugen van de redactie – hebben we zoveel zeildagen gehad in de zomermaanden. En daarvoor zetten we ons in. Om zoveel jongeren op zee te krijgen, en ons steentje bij te dragen in hun verdere ontplooiing. De "dankwoorden" verderop zijn van onschatbare waarde voor een blijvende inzet van schippers en vrijwilligers.

Tevens steunt Zachte Kracht het project van Ruben Donné (cfr nieuwsbrief juni/september). Niet alleen per zeemijl, maar ook met MS-Vlaanderen gaan we letterlijk en figuurlijk in zee.

Ook de laatste rechte lijn van 2016 zal intens zijn. Binnenkort zijn we aanwezig op de NIBS (21, 22 en 23 oktober 2016). JODie Faster moet winterklaar gemaakt worden. De verhuis van onze garage zit er aan te komen... en dan heel het administratieve luik om 2017 voor te bereiden.

2017.... Zachte Kracht 15 jaar... daar zullen we een feestjaar van maken...

Veel leesplezier.
Nicolas



- 1 Voorwoord
- 1 Gastanker Temse
- 2 Zeilen met MS patiënten
- 3 Zeilen met jongeren
- 4 NIYR 2016
- 5 SailingChallenge4MS
- 5 Bedankingen
- 6 Zeildagen
- 6 NIBS
- 6 Profiel – Contact

Gastanker Temse

Tijdens een teambuilding (letterlijk "het bouwen van een team") krijgen medewerkers de kans om elkaar beter te leren kennen en samen over zaken na te denken. Dit alles weliswaar in een andere context dan de "werkvloer". Zachte Kracht staat voor heel wat uitdagingen en heeft er dus alle baat bij dat het bestuur aan één zeel trekt, geëngageerd blijft, de banden versterkt, de teamgeest een boost geeft. Kortom, nog beter samenwerken als je elkaar beter kent. Elk individu heeft een eigen persoonlijkheid en andere competenties. Vandaar dat elke bestuurder een meerwaarde betekent voor onze vereniging.

Op 19 maart heeft het bestuur, onder leiding van Leo Cappoen, de gastanker "Temse" bezocht. Een schip van de rederij Exmar, gebouwd in Temse in 1995. ("Temse" was niet de oorspronkelijke naam, maar werd nadien gegeven als herinnering aan de Boelwerf te Temse)

Het 143 m lange schip kan 15.000 m³ gas vervoeren. Breedte is 21,33 m. Deze tanker vaart met een snelheid van 16 à 17 knopen.

Met dank aan Leo voor zijn deskundige uitleg over het schip. Een ingenieur die uitleg geeft in klare mensentaal zodat alle leden het begrijpen, dat is niet voor iedereen weggelegd. Leo Cappoen werd even omgedoopt in Leo... Chapeau!



Zeilen met MS patiënten

Dankzij de samenwerking tussen Zachte Kracht en het project van Ruben (SailingChalleng4MS) hebben we 4 zondagen ingelast om te zeilen met jongeren die de, tot nog toe, ongeneeslijke ziekte multiple sclerose hebben.

De reacties van de opvarenden zijn meer dan positief en het zeilen werkt ook heel bevorderlijk, aldus sommige patiënten. Verderop lees je een uitvoerig verslag van één van hen.

Maar wat is MS eigenlijk?

Multiple sclerose (MS) is een aandoening van het centrale zenuwstelsel: de hersenen en het ruggenmerg. De hersenen en het ruggenmerg zijn te vergelijken met een telefooncentrale. Via de zenuwen gaan er allerlei berichten in en uit.

Dat werkt ongeveer als volgt: in uw hersenen komen voortdurend allerlei signalen binnen, u stoot bijvoorbeeld uw voet en voelt pijn. In het centrale zenuwstelsel wordt deze informatie verwerkt en worden er signalen teruggestuurd. Die gaan in dit voorbeeld dan naar uw voet, waarop u als reactie op de pijn uw voet terugtrekt. Dat gaat allemaal razendsnel, u bent zich daar niet van bewust.

Die signalen lopen in het centrale zenuwstelsel langs bepaalde zenuwbanen. Deze zitten in een soort isolatiemateriaal, de myelineschede. Bij MS ontstaan ontstekingen in de myelineschede. Daardoor kan de zenuwbaan het bericht niet goed overbrengen; dat uit zich in klachten. Die klachten worden vaak weer minder als de ontsteking voorbij is. Maar er blijft een klein litteken achter en dat kan nog storingen teweegbrengen. We noemen hier enkele klachten die vrij vaak voorkomen:

- de ogen (slecht zien of minder contrast, pijnlijke oogbewegingen, dubbel zien)
- vermoeidheid (snel moe, moe zonder duidelijke aanleiding)
- de spieren (stijfheid of zwakte)
- het gevoel ('dove' plekken of tintelingen, veranderd gevoel zoals branden, prikken, prikkelingen)

Verslag zondag 03 juli 2016

"Allen die willen te kap'ren varen moeten mannen met baarden zijn." Ja, om te kapen misschien, maar om te zeilen hoeft je niet jong, knap en mannelijk zijn. En ook niet in blakende gezondheid. Want ook een vrouw, niet meer echt in de fleur van haar leven (hoewel, hoelang duurt dat?), én met MS, kan genieten van een tocht op zee!

Als iemand het water op gaat, en dan nog met een zeilboot, dan begint het bij mij te kriebelen. Ik mag dan bewonderend opkijken naar Ruben die de oceaan in zijn eentje zal oversteken, en ik zal dat ook wel nooit kunnen, maar als ik de gelegenheid zou krijgen om zo één dagje mee te varen? Doen!!!

Het heeft aan een zijden draadje gehangen, ik ben nu eenmaal niet meer van de jongste en dit event was een schitterende gelegenheid om ook jonge mensen met MS naar de activiteiten van de liga te krijgen. Het is voor hen misschien een iets grotere stap om met lotgenoten op stap te gaan. Te actief nog ook om veel te hebben aan een rustige koffietafel?

Het was inderdaad leuk om te zien hoe deze tocht voor sommigen de eerste keer was om met mede-MS-ers in zee te gaan. En op zee!! We waren een bonte samenstelling, met enkel onze ziekte die ons bond. Al hebben we daar op die dag weinig aan gedacht. Want er is maar één ziekte die duidelijk mee de boot op ging: zeeziekte. Het was er maar eentje van ons, en ik vrees dat ze weinig genoten heeft, maar voor de anderen was het een onvergetelijke ervaring!

Het weer zag er niet veelbelovend uit, terwijl ik stond te wachten op de anderen heb ik twee buien over me heen gekregen. Maar tegen dat we voltallig waren, waren de donkere wolken al de andere kant uitgeschoven. Bij nog een aarzelende zon hebben we dan maar voor het zekerste een zeilbroek aangetrokken, al was het maar voor een verdwaalde golf.



Zeilen met MS patiënten (vervolg)

Het was een schitterende dag, met heel veel zon (we zijn een paar keer op Nivea-koers gevaren, beter dan de beste zonnebank!), en niet te veel wind. Misschien niet de grootste uitdaging voor een echte zeiler als Ruben en onze zeilmaten, maar het bleef zeker niet bij ronddobberen. Af en toe moesten we zelf ook de handen uit de mouwen steken, zeilen heisen, helpen bij het overstag gaan,... maar even goed rustig onze picknick opeten. Kan er iets beter smaken dan een boterhammetje op zee?

Het was jammer dat we uiteindelijk terug de haven van Nieuwpoort moesten invaren, maar ook aan alle goeie dingen komt een einde zeker? Zelfs al rek je die dag nog met een zonnig terrasje. Nee, we zijn de oceaan niet overgevaren, dat laten we over aan Ruben, die we trouwens veel succes toewensen, maar het was een ervaring waar we echt van genoten hebben (en dat er iemand de visjes eten gegeven heeft, dat was gewoon uit dierenliefde!!!) We zijn in elk geval heel dankbaar dat we die kans gekregen hebben. Met dank aan Ruben én aan de vrijwillige kapitein en scheepsmaat.

Zeilen met jongeren

Zachte Kracht zeilt met jongeren. Schippers, zeilers, het bestuur, ... hechten dan ook veel belang aan het begrijpen van de situaties waarin zij verkeren. Wij laten dan ook niet na om teksten daaromtrent aandachtig door te nemen.

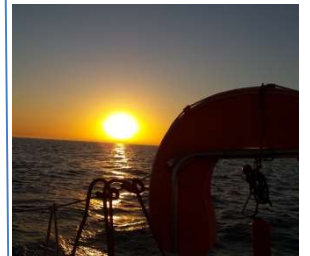
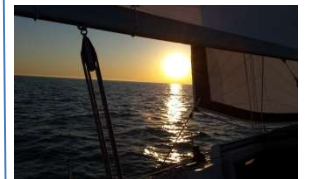
Hieronder vinden jullie enkele extracten uit het artikel over psychische problemen bij jongeren, verschenen in Knack 27 (6-12/07/16 – p 34-35).

Volgens de nieuwe cijfers van de Vlaamse Jeugdraad, kampt liefst 38% van de Vlaamse jongeren tussen 14 en 25 jaar met psychische problemen. Vaak doordat ze het gevoel hebben dat zij niet aan de verwachtingen van hun omgeving kunnen voldoen.

De ouders, familie en omgeving hebben torenhoge verwachtingen terwijl zij nog niet eens weten wat ze van zichzelf verwachten.

Grote en kleine problemen moeten ook zo snel mogelijk opgelost worden. We nemen de tijd niet meer om verdrietig te zijn of weer op adem te komen. Ook onze kinderen gunnen we dat niet. Gaat er iets mis, dan tillen we daar zo zwaar aan dat de grond onder de voeten van zo'n puber wordt weggemaaid. Terwijl wij hem eigenlijk zouden moeten geruststellen en zeggen dat zijn leven echt niet voorbij is omdat hij een fout heeft gemaakt. Heeft hij er dit jaar niets gebakken op school? Dan is hij toch nog altijd een goede scoutsleider. Die boodschap zouden we veel meer moeten geven.

Een moeder belde naar de opvoedingslijn omdat haar zoon op school met cannabis betrappt was. Hij was meteen geschorst en de school had zijn ouders erop aangesproken alsof hij een crimineel was. Niemand leek zich af te vragen wat erachter zat. Had hij alleen maar geëxperimenteerd of was er iets ernstiger aan de hand? In plaats daarvan zoeken veel ouders meteen professioneel hulp, want ze willen dat het probleem zo snel mogelijk weer verdwijnt.



NIYR 2016

“Schipper mag ik overvaren, ja of neen. Moet ik dan een cent betalen, ja of neen...”

Is een gekend liedje/spelletje uit onze kindertijd. Zachte Kracht hecht belang aan het trainen van het eerste woord. De schippers van Zachte Kracht moeten volwaardige schippers zijn die de JOD35 goed kennen. Training blijft dan ook een belangrijk onderdeel van ons programma. Enkel op dagen dat geen instellingen zich aanmelden, kunnen we training inplannen.

Om de druk op te voeren en de kwaliteit van de schippers op te drijven, trainen we graag intens. Een regatta is dan ook een uitgelezen opportuniteit om te presteren onder druk en in niet-alledaagse omstandigheden. Zachte Kracht organiseerde een training tijdens de **Nieuwpoort International Youth Regatta** zaterdag 9 juli 2016.

De Nieuwpoort International Youth Regatta of kortweg NIYR wordt een nieuw en verfrissend jongeren evenement in Nieuwpoort. Sinds jaar en dag staat Nieuwpoort bekend als het Mekka voor de Vlaamse yachtingscene. Om de vergrijzing binnen de yachtingwereld tegen te gaan, organiseert een groep jonge ondernemers **een regatta speciaal voor jongeren van 16 tot 29 jaar**. Het is de bedoeling dat de boten van zowel binnen- en buitenland **een bemanning hebben die voor het grootste deel uit jongeren bestaat**. De eigenaar die zijn boot ter beschikking stelt zal nog één eigen bemanningslid kunnen uitkiezen.



Naam boot	Rating	Start	Finish	Racetijd seconden	Racetijd rating	Klassement
X-BIE	1,2300	13:00:00	14:27:00	5220	1:29:00	1
A-Plus	0,9082	13:00:00	14:39:00	5940	1:29:55	2
NELE FC 7.5	0,9510	13:00:00	14:35:23	5723	1:30:43	3
ODIN	0,7748	13:00:00	15:02:00	7320	1:34:32	4
NRJ BALL	1,0423	13:00:00	14:31:04	5464	1:34:55	5
PALJAS	0,9575	13:00:00	14:41:00	6060	1:36:42	6
ZOOË	0,9205	13:00:00	14:55:00	6900	1:45:51	7
DA CAPO	0,9548	13:00:00	14:52:00	6720	1:46:56	8
ZACHTE KRACHT	0,9510	13:00:00	14:53:00	6780	1:47:28	9
MAEVA	1,0743	13:00:00	14:41:00	6060	1:48:30	10

Dag deelnemers van de NIYR 2016,

Het moment is aangebroken waarop wij met een tevreden gevoel kunnen terugblikken op een geslaagde eerste editie van de Nieuwpoort International Youth Regatta. Het moet gezegd zijn: het weer was een enorme meevaller. De regatta is ook in een sneltempo uitgevaren, maar dat kon de pret niet bederven.

Dit alles is slechts mogelijk geweest dankzij jullie vertrouwen in ons initiatief en jullie enthousiasme naar de jongeren toe. Namens het team van NIYR zouden wij jullie graag bedanken voor jullie toewijding en de manier waarop jullie de zeilsport afgelopen weekend gepromoot hebben bij de jeugd. Onze deelnemers waren alleszins laaiend enthousiast en staan te popelen om zich in te schrijven voor NIYR 2017.

Wij hopen dat ook jullie een fijne tijd beleefd hebben en kijken er naar uit om jullie volgend jaar opnieuw te verwelkomen. Bedankt!

Met sportieve groeten
Het NIYR-team.





SailingChallenge 4MS... vervolg vorige editie

Nog amper 45 dagen te gaan voordat ik de trossen losgooi, de startlijn begint nu echt in zicht te komen. Toegegeven, de zenuwen beginnen op te spelen maar vooral zin en motivatie voor dit avontuur overheersen! Het doel is simpel: IMPOSSIBLE veranderen in l'mPossible!



Er is de laatste maand weer heel wat teamwork verzet.

Eerst en vooral was er de kick-off van Sail2Move zeildagen met MS patiënten. In samenwerking met ZachteKracht (www.zachtekracht.be). Thuis zeggen we altijd: "Je krijgt het weer dat je verdient." en daar waren we zeer tevreden mee. Een zonovergoten dag met een mooie 4 beaufort was de ideale cocktail voor een prachtige zeildag. Het doet mij enorm plezier om deze jongeren te zien lachen en genieten. Zelfs MS een dagje te vergeten! Ik kan het niet laten om een mailtje van één van de deelnemers met jullie te delen:

Wat vond ik het een fantastische dag!! Ik ben wel een paar keer zeeziek geweest, maar die momenten vergeten we gewoon ;) Ik heb leuke mensen leren kennen, veel ervaringen uitgewisseld, we werden zeer goed opgevangen door de 2 schippers, en de activiteit was super! Ik ben heel blij dat ik me ingeschreven heb!

Hier doe je het voor!

Bedankingen

Om vlekkeloos over te gaan op wat hierboven werd geschreven, ja...daarvoor doen we het allemaal.... Hieronder enkele mails die secretariaat@zachtekracht.be heeft mogen ontvangen. Dit doet ons allemaal deugd:

"Ik wil u nog bedanken voor de –voor de meesten toch... - aangename en unieke ervaring. Dank je wel ook aan de attente mensen aan boord."

"Beste,

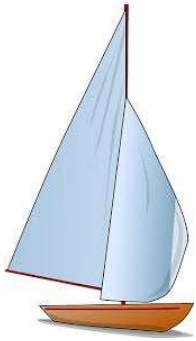
Via deze weg wil ik jullie opnieuw bedanken voor een toffe dag op zee! De jongeren waren zeer enthousiast, ze vonden het heel tof en willen dit graag elk jaar doen zelfs.... Ook Jarno voelde zich onmiddellijk thuis op de boot (was zijn eerste keer), mits de ondersteuning van jullie begeleider. Nogmaals bedankt !"

"De zeildag is zeker en vast mee gevallen. Een heel leuk initiatief van de MS-liga en een onvergetelijke ervaring. Ik zal Zachte Kracht vzw zeker aanraden, zij hebben ons zeer goed begeleid. Het was voor mij de eerste keer dat ik deelnam aan een niet-informerende activiteit van de MS-liga en dat is me goed bevallen. Ik vond het leuk om andere patiënten te leren kennen, en in dit geval hadden we ongeveer dezelfde leeftijd waardoor je je nog gemakkelijker in elkaars verhaal kan herkennen.

*Heel erg bedankt!
Groetjes, Sophie"*

*"Dank je wel voor jullie deskundige en aangename begeleiding van onze mensen
Katrien"*





Zeildagen

April							Mei							Juni						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
				1	2	3							1							
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

Juli							Augustus							September						
Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28	29	30		

Hierboven een (voorlopig) overzicht van de gezeilde dagen met jongeren in 2016. We sterven af op een recordjaar qua instellingen. Op al deze dagen werd er gezeild met "JODie Faster". De beslissing om onze "efficiëntie" te verhogen en de vloot van Zachte Kracht te reduceren, heeft een positieve invloed op onze werking. Ook vinden de instellingen gemakkelijker de weg naar Zachte Kracht dankzij de vernieuwde website.

NIBS

De **Nieuwpoort International Boat Show**, een prachtige keuze uit nieuwe jachten en 2de handsboten te water en op de kaai. Een unieke gelegenheid om alles omtrent watersport te ontdekken en beleven! Ter gelegenheid van de elfde editie zal het evenement alweer flink uitbreiden aan wal en op het water. Aan wal betekent dit liefst 4.000m² expositieruimte onder tenten en aan de ponton is er plaats voor 220 boten.

Twee daarvan zullen van Zachte Kracht zijn. JODie Faster, als vlaggeschip om ons netwerk uit te breiden en onze bekendheid te vergroten bij meer dan 12.000 bezoekers. Een tweede schip, een First 7,5 zal te koop aangeboden worden. Graag doen wij beroep op onze leden om gedurende dit event aanwezig te zijn en Zachte Kracht te vertegenwoordigen. Je kan contact opnemen met zeilteamzachtekracht@gmail.com

De beurs gaat dit jaar door op 21, 22 en 23 oktober 2016

Openingsuren: Vrijdag : 10u00 tot 19u00, Zaterdag : 10u00 tot 19u00, Zondag : 10u00 tot 17u00

Profiel en contact

De bezielers van vzw Zachte Kracht bundelen hun passie voor de zeilsport met een sociale missie.

Bijzondere jongeren tussen 12 en 21 jaar nieuwe perspectieven en ervaringen aanreiken. Het betreft hier specifiek jongeren die het slachtoffer geworden zijn van een problematische opvoedingssituatie en in een voorziening verblijven of verbonden zijn aan een hulpverleningsinstantie.

E-mail

secretariaat@zachtekracht.be

sponsoring@zachtekracht.be

Website

www.zachtekracht.be

