



Editie februari 2018

*De
Flevo
Rondstraler*



COLOFON

VERON-afdeling A41 Flevoland

Voorzitter	Dick van Vulpen	PAoDVV	paodvv@veron.nl
Vicevoorzitter	vacant		
Secretaris/ PR	Alex van de Pas	PA1SBM	pa1sbm@veron.nl
Penningmeester	Albert Buitenhuis	PD1AJM	
Bestuurslid	Randal Tamminga	PE1SDE	
Bestuurslid	Marcel Moerenhout	PA3HEB	pa3heb@veron.nl
QSL-manager	Ronald Hellenthal	PAoRHA	paorha@veron.nl
Sub QSL-manager	Johan Jongbloed	PA3JEM	pa3jem@veron.nl
Secretariaat	mailadres bestuur	a41@veron.nl	
	Facebook	www.facebook.com/afdeling41	

Redactie Rondstraler Dick van Vulpen paodvv@veron.nl

Artikelen Overname van artikelen en schema's uitsluitend na toestemming van de redactie en met bronvermelding. De redactie heeft het recht om wijzigingen in de aangeboden artikelen aan te brengen.

Verenigingsavond Gewoonlijk de eerste dinsdag van de maand in het Arbeidslokaal van gebouw Hanzeborg aan de Koningsbergenstraat 201 te Lelystad, tegenover het station.

De eerstvolgende bijeenkomst is:

Dinsdagavond 6 februari om 20.00 uur.

VERON De VERON is de Vereniging voor Experimenteel Radio Onderzoek in Nederland, opgericht op 21 oktober 1945 en ingeschreven in het verenigingsregister van de KvK te Amsterdam onder nummer V 532139.

Homepage De website van de afdeling is www.a41.veron.nl of anders via www.veron.nl en dan via "afdelingen" naar afdeling A41 Flevoland.



Van het bestuur.

Eerstvolgende bijeenkomst.

Op **dinsdag 6 februari** houden we onze eerstvolgende bijeenkomst in het Arbeidslokaal van gebouw de Hanzeborg in Lelystad.

We beginnen om 20.00 uur.

De koffie in het lokaal is gratis.

Afdelingsagenda (in de Hanzeborg).

9 januari	Nieuwjaarsbijeenkomst
6 februari	Onderling QSO, PACC, AVG
6 maart	Vullen we nog in
3 april	
1 mei	
5 juni	

We zitten ook op Facebook.

www.facebook.com/Afdeling41

Denk mee!

Dit jaar zijn er twee belangrijke gebeurtenissen in de Flevopolder:

- 40 jaar geleden werd onze afdeling opgericht,
- 100 jaar geleden werd de Zuiderzeewet aangenomen.

Wat gaan we doen met ons 40 jarig jubileum?

Een velddag gecombineerd met een open dag en aansluitend een lekkere bbq voor iedereen?

Een vossenjacht erbij?

Open dag of weekeinde met een speciale call en met oude en nieuwe apparatuur?

Of helemaal niets?

Denk mee en leg je idee of wens dinsdagavond op tafel.

Willen we iets doen met 100 jaar Zuiderzeewet?

Laat eens horen wat jullie er mee willen.



AVG.

Eind mei komt er een nieuwe privacy-wet waarbij de persoonlijke gegevens van leden bij een vereniging beter worden beschermd.

Persoonlijke gegevens zijn bijvoorbeeld naam, adres, geboortedatum en dergelijke.

Deze wet geldt overigens voor elke organisatie, groot of klein, voor elk(e) bedrijf, ziekenhuis, vereniging, huisarts, tandarts en zo voort.

Dus ook voor de VERON.

Het hoofdbestuur is hier nogal stevig ingegaan waardoor bij veel besturen van afdelingen onrust is geweest.

Ook wij hebben onze vragen en opmerkingen naar het hoofdbestuur gestuurd.

Het hoofdbestuur heeft de kritiek begrepen en zal met een verbeterde omschrijving van de rechten en plichten van afdelingsbestuurders komen.

Binnen ons A41 bestuur is de stemming nu weer goed maar we wachten wel af waarmee het hoofdbestuur komt.

Nieuws en artikelen.

Waternoodramp 1953

1 februari was het 65 jaar geleden dat de waternoodramp gebeurde.

De VERON heeft een boekje gemaakt over de zeer positieve rol die zendamateurs bij de communicatie hierbij hadden.

Het boekje heet Kanaal 3700 en is geschreven bij de 25 jarige herdenking van de watersnoodramp met een update in 2002.

Het boekje zit in een aparte pdf file bij deze Rondstraler.

PACC 2018

In het tweede weekeinde van februari is weer de PACC contest.

Zaterdag 10 en zondag 11 februari.

We zijn benieuwd wie er van onze afdeling mee doen.

Stuur je verhaal op naar de redactie van de Rondstraler (paodvv@veron.nl)

dan staat het volgende maand in de Rondstraler.



Clubavond PI4FLD, VRZA afdeling Flevoland

Woensdag 7 februari is er weer een clubavond op ons vertrouwde adres in Almere. Zoals gebruikelijk is iedereen natuurlijk weer van harte welkom om op deze avond aanwezig te zijn.

De zaal gaat open rond de klok van 19:30 uur.

Adres:

Buurtcentrum "De Draaikolk"

Lekstraat 2, 1316 EM Almere

PI4AA

Geluisterd naar PI4AA?

Uitzending elke eerste vrijdag van de maand om 21.00 uur plaatselijke tijd.

Frequenties:

- 7073 kHz (40 meter) plus of min QRM in mode LSB
- 145,325 MHz (2 meter) in mode FM
- 430, 125 MHz (70 cm) = repeater PI2NOS.

Na elke uitzending luisteren ze naar inmelders op 40 meter en 70 cm.

Zie ook de website www.pi4aa.nl.

Bootcamp voor ons brein

Naar een artikel van José van der Sman (Elsevier) redactie.emedia@reedbusiness.nl

Ook in onze vereniging ontcom je er niet aan: op een verenigingsavond zie je veel grijze koppen.

Voor hen maar eigenlijk voor iedereen is dit artikel bedoeld.

Inleiding

We kunnen onze hersenen beter laten werken door ze goed te verzorgen en ze almaar uit te dagen.

Wat kan een mens doen om zijn of haar intellectuele capaciteiten te verbeteren?

Vroeger zou het antwoord luiden: niet veel.

Wie met een IQ van een dubbeltje is geboren, krijgt er nooit een van een kwartje.

Maar tegenwoordig weten we dankzij duizenden onderzoeken dat we weliswaar met zekere intellectuele vermogens en talenten worden geboren, maar



dat we wel meer uit onze hersenen, ons geheugen en ons leervermogen kunnen halen als we daar ons best voor doen.

Hoe?

Door goed voor ons brein te zorgen en ons brein voortdurend te stimuleren.

Tot op hoge leeftijd loont dat de moeite.

Maar elke dag een cryptogram of sudoku maken is, hoe leuk ook, niet genoeg. Zo worden we wel meesterlijk in het oplossen van taal- en rekenpuzzels, maar meer ook niet.

Om in bredere zin onze hersencapaciteit op te peppen, is een verbeterde werking van alle hersenfuncties en -circuits nodig.

Er zijn acht manieren om dat voor elkaar te krijgen.

Het beste is natuurlijk om ze alle acht toe te passen.

1 Slaap goed

Het lijkt vreemd om met dit advies te beginnen, maar uit duizenden onderzoeken is gebleken dat een gezonde nachtrust essentieel is om onze hersenen optimaal te laten functioneren.

Dat wil zeggen: allerlei complexe taken goed te laten uitvoeren.

Wie kwalitatief en kwantitatief niet goed genoeg slaapt, wordt vergeetachtig en verstrooid.

Hij of zij kan zich slecht concentreren, gaat fouten maken en zal vergissingen begaan.

Hij of zij kan ook geen oplossingen meer bedenken voor problemen en vraagstukken en gaat, kortom, intellectueel slechter presteren.

Wees dus slim en ga op tijd naar bed.

Hou regelmatige slaaptijden aan die passen bij uw bioritme.

Zorg dat u diep kunt slapen en 's nachts niet wordt gewekt door licht, geluid of het gedraai van degene die naast u ligt.

Probeer ook nachtelijk getob te vermijden.

2 Beweeg veel

Mens sana in corpore sano, schreef de Romeinse dichter Juvenalis al aan het begin van onze jaartelling.

Een gezonde geest in een gezond lichaam.

Wie zijn hersencapaciteit wil verbeteren, doet er goed aan om een paar keer per week achter de boeken en het beeldscherm vandaan te komen en te gaan fietsen, rennen, sporten.

Vele onderzoeken hebben de positieve effecten hiervan overtuigend aangetoond.



Vreemd is dat natuurlijk niet.

Ons brein is een fysiek orgaan dat net als alle andere organen baat heeft bij een goede doorbloeding.

Daarvan gaat het beter werken.

Wie voor een grote opgave staat, zoals een zwaar examen, een ingewikkeld project, een belangrijke lezing, een moeilijke bijeenkomst, of iets anders waar hij zijn hoofd bij moet houden, moet zich ook lichamelijk goed voorbereiden om het maximale uit zijn hersenen te halen.

3 Eet gezond

Ons brein moet ook eten.

Het heeft mineralen, vitaminen, aminozuren en een beetje vet nodig om goed te kunnen functioneren.

En natuurlijk vocht.

Geloof niemand die zegt dat een bepaald voedingsmiddel uw IQ tien punten zal laten stijgen, maar hou een gezond voedingspatroon aan om het beste uit uw brein te halen.

Drink dagelijks een paar liter vloeistof, maar wees daarbij zuinig met koffie, suikerhoudende frisdranken en alcohol.

4 Vermijd gifstoffen

Drank en drugs zijn schadelijk voor ons brein.

Ze geven misschien even een oppepper waardoor we denken dat we slim bezig zijn met een trekje hier en een pilletje of lijntje daar, maar op de langere termijn eisen alle gifstoffen hun tol.

Ze tasten ons denk- en leervermogen aan en maken ons in feite dommer dan we waren.

5 Vermijd stress

Ons lichaam kan ook zelf gifstoffen produceren die slecht zijn voor ons brein: stresshormonen.

Een beetje stress op zijn tijd kan geen kwaad en houdt ons alert, maar chronische stress is fnuikend voor een goede werking van het brein.

Aanhoudende spanningen werken ontregelend en zelfs beschadigend, waardoor we ons niet meer kunnen concentreren en allerlei geheugen- en leerproblemen ontwikkelen.

Laat problemen in uw leven dus niet zodanig uit de hand lopen dat ze een bron van chronische stress worden.



6 Zoek avontuur

Onze miljarden hersencellen houden van afwisseling.

Dat prikkelt ze.

Ze gaan erover communiceren met elkaar en zoeken naar slimme manieren om een en ander zo snel en goed mogelijk te begrijpen of te regelen.

Daag uw brein dus uit door veel variatie in uw leven te brengen, nieuwe uitdagingen aan te gaan, spannende ervaringen op te doen.

U hoeft niet tussen de haaien te gaan zwemmen, maar ga op reis, leer andere talen en culturen kennen.

Lees boeken, ga naar het theater en de bioscoop, maak kennis met de leef- en denkwereld van anderen.

Verdiep u in kunst, politiek, wetenschap; ja, alles wat uw brein aan het denken zet.

7 Gebruik handen

Doe niet alles met uw hoofd, gebruik ook uw handen om iets te leren of op te lossen.

Neem een pen en maak een schets of schema.

Gebruik blokjes of andere hulpmiddelen.

Zoek een simpel klusje om onderwijl goed na te denken.

Het werkt.

8 Vergaar kennis

Natuurlijk moeten we ook leren, leren, leren – liefst een leven lang – om zo slim mogelijk te worden en te blijven.

Zoek daarom een opleiding die u werkelijk interesseert en laat uw onverzadigbare brein vullen met theoretische kennis en praktische ervaring.

Blijf u bijscholen in uw beroep.

Dat geldt voor een kapper net zo goed als voor een sterrenkundige.

Ga er iets naast doen, als tweede vak of als hobby.

Probeer verbindingen te leggen, snijpunten te zoeken, andere invalshoeken te bedenken.

Ga geregeld bij uzelf na wat er nog ontbreekt aan uw kennis en haal het op.

Probeer voor de lol ook van gebaande paden af te wijken, buiten gebruikelijke kaders te denken.

Zo kunt u tot op hoge leeftijd uw hersens lekker bezighouden en dus optimaal gebruiken.

Dick PAoDVV

o-o-o-o-o-o-o-o

