

de nieuwe **TonzenT** krant

verschijnt 2-maandelijks, jaargang nr 12, nr 5, februari & maart 2004, afgiftekantoor kampenhout

V.U. Kwinten Verspeurt, Vogelzanglaan 15, 1910 Kampenhout



Ellen De Venter
Schoubroekstraat 11
3190 Boortmeerbeek

**Voor jou ook een
katerloos 2004?**
kijk dan zeker verder in deze krant!

Dit is het gratis
en tweemaandelijks
ledenblad van
JeugdHuis Tonzent vzw
Hutstraat 22
1910 Kampenhout
016 / 65 04 61

Dit tijdschrift werd uitgebracht op 4 februari 2004, met een oplage van 150.

Klachten, opmerkingen, tips,
vragen,...

over deze Tonzentkrant kan u
steeds kwijt bij Kwinten Verspeurt,
Siska De Wolf of via

krant@tonzent.be

Minimum Geopend:

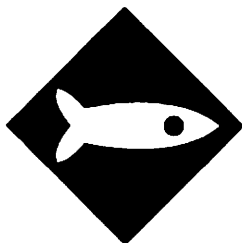
Woensdag 19.00-23.00
Vrijdag 19.00-01.00
Zaterdag 19.00-01.00
Zondag 17.00-23.00

StripBib Geopend:

Zondag 17.00-18.30

Informatie omtrend het jeugdhuis
Tonzent vzw vindt u tevens op het
internet:

<http://www.tonzent.be/>



de nieuwe **Tonzent**krant

FEBRUARI-MAART 2004

COLOFOON	2
VOORWOORD	3
TERUGBLIK	4
KATERS	8
TOP 100 FUIF	13
VOORUITBLIK	14
DRANKJE VD MAAND	17
STOPPEN MET ROKEN	18
VERJAARDAGSKALENDER	19
AGENDA	20

Eindredactie: Kwinten Verspeurt

Redactie:

Inge Schoevaerts, Kwinten Verspeurt, Kristof Demuder, Niels Tobback, Helena Molineaux, Ken Tobback, Bram Van de Velde, Jeroen Clickemalie, Siska De Wolf, Johan Rubbens, André Schoovaerts, Franky Alliët, Maarten Van de Velde.

Lay-out: Kwinten Verspeurt

Fotografie: Kwinten Verspeurt

VOORWOORD

Een voorwoord...

Iets dat jullie verwachten...

Iets onzinnig, zonder enig diepgaande inhoud, maar toch niet zinloos.

Iets waarin ik bijvoorbeeld kan zeggen waarom u vorige er vorige 2 maand geen krant was. Dat ga ik dus niet doen. Maar wat ik wel kan zeggen is dat deze krant hopelijk iets goed maakt.

Naast een informatieve krant is dit ook een educatieve krant als er nooit tevoren eens geweest is. Of dat is wat u wilt is dan natuurlijk een andere zaak...

Wat u zeker en vast zal interesseren zijn de activiteiten die op til staan.

Zoals daar onderandere zijn: Cocktailnight, 24u-LAN-party, drum & bassment party, het Pop-poll gebeuren (maar dan iets anders bekeken), Jeugdhuizentocht, Top100fuif, en nog heel wat meer...

Meer dan genoeg om zowel u en al uw vriendjes bezig te houden.

UW TROUWE TONZENTFREAK,
KWINTEN

TERUGBLIK

OKTOBER

ZATERDAG 4 OKTOBER

ROCK VONK



Lang geleden dat het nog zo vol zat in Tonzent. Al goed dat er heel wat Tonzent(leden) niet kwamen.

Ze hadden er toch niet meer bij geraakt!!!

S'JOKKOS

ZATERDAG 11 OKTOBER

ZILLIONZENT



Zillionzent in maart was heel erg leuk... dus we hebben het een vervolg gegeven. Zillionzent met een specialele genaamd Trish. Iedereen super trots dat deze techno queen ons Jeugdhuis kwam bezoeken en er een paar stevige plaatjes tegenaan wierp.

Maar niet alleen zij stal die avond de show, Foeke en Jurgen waren minstens even geliefd bij de dansende massa.

Stevig shaken, lekker drinken en u goed amuseren, daar draaien fuiven om en bij deze is dat fantastisch gelukt.

Tom Verdeyen is volledig verliefd geworden op Trish, de lichten zagen er weer heerlijk uit,

Tonzent was blits als nooit voorheen... Kortom we mogen spreken van een goed feestje...

Klaar voor nog zo eentje? Komt er zeker nog eens van ... maar waar, wanneer met wie waarom hoelaat ...aaah al die vragen: er is nog geen antwoord op. Een ding is zeker, voor minder doen we't niet dus hou je klaar voor meer !!!

HELENA

ZATERDAG 25 OKTOBER

SATELLITE CITY

Wel eens leuk zo een privé-optreden.betaald door Tonzent.

Een mooier (en vooral duurder) geschenk kon ik mij niet inbeelden.....dank U wel. Ik heb er van genoten.

S'JOKKOS



VRIJDAG 31 OKTOBER

THE BLAIR BITCH PROJECT

Op een duistere Halloween avond had een onverlaat, genaamd de blair bitch, Tonzents grootste schat gestolen. Doel van het spel was om de drie flessen jenever terug te vinden, die verstopt waren in den beekkant.

Dit konden de deelnemers doen door opdrachten uit te voeren en in ruil daarvoor kregen ze een stuk van de oplossing. Enkele van de opdrachten waren : een voorwerp vinden in ingewanden , hondenbrokken eten, choco van tenen likken, enz. Ondertussen moest je ook opletten voor de jagers.

Na een goede voorbereiding, opkomst, en prima spelverloop werd den beekkant tot in de puntjes opgekuist.

Winnaars waren de Verdeyen, Bère, Niels Matthias en de Crabbé

Naar goede gewoonte heeft onze Tonzenthond verdeyen eens stevig in de kookpot gekotst en bijwijze van act heeft hij deze pot over zijn schoenen geleidigd. Dit tot groot vermaak van Tonzent.

DR EN JEROEN

NOVEMBER

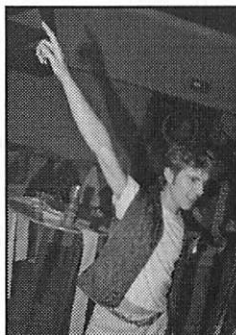
VRIJDAG 7 NOVEMBER

POWER TO THE DISCO-PARTY

Power to the werkgroep fuif die met dit fuifke z'n eerste vruchten afwierp. Met enige vertraging waren er affiches maar zonder enig probleem werd het een avondje vol drank, dansen en gekke dingen. De



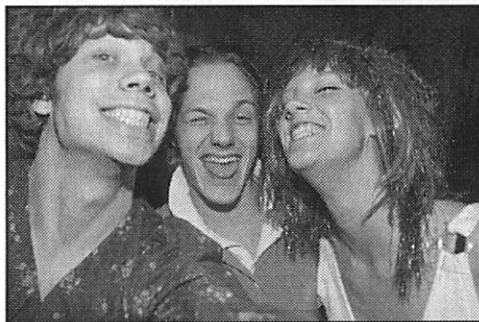
inkleding was om u te tegen te zeggen. Nog eens mijn uitgesproken dank aan de mensen die zaterdag de gemaakte troep zijn komen opkuisen. Om even terug te komen op de fuif. Laat ons zeggen de enkelingen die verkleed rondliepen waren heerlijk. Chapeau voor Fikkes en Gompje die ondanks de heat of the beat toch hun potske en frakske aanhielden. Foeke, beest sprong door een massa van rook (bedankt ook



Bram voor het rookmachien van dienst te zijn) en zette een disco feestje op poten waar iedereen van heeft genoten. Jong en oud was aanwezig en hebben zich allemaal eens goed laten gaan. Volgende keer mogen we minstens even veel ambiance verwachten...

Maar mensen vergeet één belangrijke les uit deze avond niet: Power to the Disco!!!

HELENA



DECEMBER

ZATERDAG 13 DECEMBER

DE COWBOY INSTUIF

De Cowboy instuif was dus een project origineel gestart door onze eigenlijke Tonzent-Cowboy-Greg, incl. sombrero en chausseries. Gans de avond is er heerlijke (tot irriterend toe) cowboi muziek gedraaid, en er werd een heus nageltoernooi gehouden! Enkele rare mensen van 'ergens anders' kwamen binnen en deden mee aan het toernooi enh iets zegt mij dat we ze nooit meer weer zullen zien. Anyways , het was wel plezant.

FRANKY

ZONDAG 14 DECEMBER 2003

KIFIKA

Na nogal wat rondgehol en gestrip van draden kon de tonzent kifika crew

tevreden zijn over het resultaat:

Een praktische setting van de zetels waardoor de gezelligheid ten top was. Een waarlijk hoogstandje van audio-visueel genot onder de naam 'Lilo the Movie'. De aanwezigheid van uitbundig en olijk gemuste rakwi- en kadekeslieden en 's avond een beetje adult entertainment van de leden van 'In de gloria'.

Wat meer kan men wensen van een jeugdhuis behalve enkele naaktdanseressen en kleine bevers die bij de setting van Tonzent horen en dus legio aanwezig zouden zijn.

Ik bedank u,

DE PRAMMENWICHELAAR



ZATERDAG 20 DECEMBER 2003
LORD OF THE RINGS

Eindelijk, het werd wel eens tijd eh seg, het was zover!!! Eindelijk kwamen we te weten hoe het spannende "Lord Of The Rings" verhaal tot een einde kwam. Met een groepje ongeduldige mensen vertrokken we naar de cinema in Mechelen. Heel wat geduw, gesleur en getrek verder raakten we in de zaal. Iedereen maakte het zichzelf zeer tot zéééér comfortabel en ging lekker onderuit voor de magische beelden die Peter Jackson voor ons achtereen kleefde.

Voor al diegenen die de film nog niet hebben gezien en hem wel willen zien... hup hup hup!

SISKA

WOENSDAG 31 DECEMBER 2003
OUD OP NIEUW

Zoals vorig jaar werd de traditie van een gezellig avondje doorbrengen in Tonzent weer hoog gehouden. De nodige ingrediënten voor een fijne avond waren dan ook aanwezig.

De schuimwijn vloede rijkelijk en het eten was zeer lekker. Op nieuwjaar werd er vuurwerk afgestoken en werden weer de nodige flessen gekraakt om het nieuwe jaar met een goede stemming te verwelkomen. Sommigen zijn er met het nieuwe jaar ook weer in geslaagd om de eerste dag al met een boenk van een kater in te zetten, terwijl anderen het avondeten de revue nog eens zagen passeren(hoewel de nodige emmers strategisch waren geplaatst doorheen tonzent moest het toch in het toilet eindigen).



JANUARI

ZATERDAG 31 JANUARI

PAINTBALL

Wie wil er niet is lekker op andere mensen liggen knallen zonder dat ze hier iets op zeggen? Blauwe plekken, builen, zere vingers en andere ledematen was het resultaat en moe, MOE, maar een ongelofelijk voldaan gevoel erna, jaja, we zijn gaan paintballen met TonzenT. Dit hebben we gedaan op 2 domeinen, de eerste op een, nogal donker niveau en de tweede op 2 niveau's waarda't er ook al iets meer licht was en elke keer spelles gedaan van ongeveer 15 tot 20 min, gaande van "knal iedereen van de tegenpartij af" tot "verover de vlag". En als slotnummertje: Knal op iedereen tot de kogels op zijn. Zeker een geslaagde sport activiteit, alleen spijtig da we eigenlijk ni met meer waren, maar het was natuurlijk ni goedkoop he, maar zeker de moeite waard !!

NIELS



MAARTEN



OPROEP 1

voor jongeren die steun kunnen gebruiken

0499/21.44.82

Er luistert iemand en samen zoeken we naar een oplossing

Een initiatief van de parochiefederaties Kortenberg, Kampenhout, Herent en Bertem.

DE KATER KOMT LATER...

Zoals menig jongere personen heb ik daar ook wel eens last van.

Maar wat is dat nu juist, een kater? Er wordt veel over gezegd... "*Eerst ne goeie fond leggen, of bier en dan wijn of was het nu omgekeerd?*"

Maar wat is daar nu allemaal van waar...????

Als voorzitter zit ik natuurlijk enorm in met jullie (en ook mijn) gezondheid! Tonzent is een jeugdhuis waar we alcoholgebruik helemaal niet stimuleren (in tegendeel, bier is bijvoorbeeld bewust duurder dan frisdrank). Maar dat betekent niet dat we er ook eens niet van mogen genieten nietwaar?

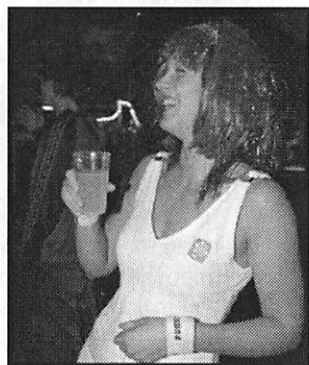
Omdat na de feestdagen dit thema meer dan "in" is ging ik even op internet onderzoek...

Wat is nu eigenlijk een kater?

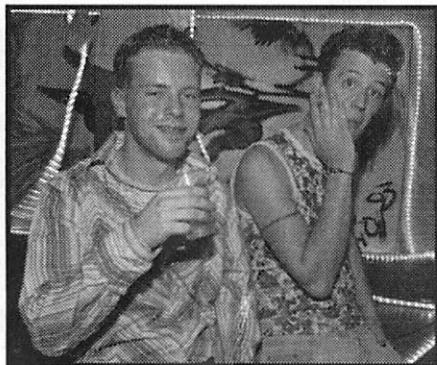
De ochtend na de avond voordien zit u met hoofdpijn, spierpijn, moeheid, spijsverteringsproblemen, overgevoelige zintuigen, concentratieproblemen, zweten, angsten, een droge mond, rillingen, braakneigingen en -alsof het vorige al niet erg genoeg was- soms ook nog zin in seks.

Wat dat dan precies is die kater, dat heeft de wetenschap nog niet echt grondig uitgezocht. Sinds 1965 zijn in de medische literatuur meer dan 4700 artikelen verschenen over de onmiddellijke effecten van alcohol en slechts 108 over de kater erna. En u die dacht dat de medische wetenschap er was om u te helpen!

Waar de geleerden wel tijd voor gevonden hebben, is om een kater om te dopen tot een *veisalgie*. De wetenschappelijke uitgang "-algie" komt van het Griekse woord voor pijn en het eerste deel is afgeleid van



kveis, de vikingterm voor de ongemakken na een drinkgelag. En God weet dat die vikings iets afwisten van drinkgelagen. Onderzoek met vrijwilligers heeft uitgewezen dat er bij whisky 33% katers vielen te noteren tegen slechts 3% bij de wodka-groep. En zeggen dat u op café geld betaalt om die rommel naar binnen te mogen gieten.



Maar vanwaar komt die gigantische koppijn?

Hoofdpijn wordt veroorzaakt door zenuwen, die pijnprikkels doorgeven. Wat er precies in je hoofd gebeurt is niet bekend. Hoofdpijn kan verschillende oorzaken hebben. Soms komt het omdat je gespannen bent. Je kunt ook hoofdpijn krijgen van cola, koffie en roken. Als je veel alcohol drinkt, kun je de volgende dag hoofdpijn hebben: een kater.

Door de alcohol in de wijn wordt er namelijk meer vocht aan je lichaamscellen onttrokken dan normaal. Het lichaam droogt uit (denk aan de droge mond de volgende ochtend na het nuttigen van een fles wijn). Ook het vocht in de hersenen neemt iets af en dat kan dan de volgende ochtend hoofdpijn veroorzaken. Ook de afbraakstoffen van alcohol kunnen hoofdpijn veroorzaken. Vaak zitten in alcoholische dranken nog allerlei andere (smaak)stoffen die ook voor koppijn kunnen zorgen. Ze zijn bekend van de koppijnwijn. Er zijn dus een aantal factoren verantwoordelijk voor de kater maar de grootste is toch wel het tekort aan vocht ten gevolge van het alcoholgehalte in het lichaam. Iemand die voor de gezelligheid een Château Margaux Grand Cru Classé drinkt en tussendoor lekkere hapjes en een glaasje sap of water neemt heeft dus minder kans op een kater dan degene die een literpak landwijn wegslemt. Dit neemt niet weg dat ook het wegslempen van de Margaux een kater kan veroorzaken.

A fact:

Wat is alcohol?

Alcohol ontstaat doordat suikers, die in allerlei vruchten zitten, door gist omgezet worden in alcohol. Pure alcohol is een heldere, kleurloze, vrijwel smaakloze vloeistof. Naast alcohol en water bevatten alcoholhoudende dranken nog een hele reeks natuurlijke of toegevoegde kleur- en smaakstoffen. We kunnen deze dranken in drie hoofdgroepen indelen: bieren met gemiddeld 5%, wijnen met gemiddeld 12% en gedistilleerde dranken met gemiddeld 35%. Hoewel het alcoholpercentage van de diverse dranken sterk varieert, krijg je per glas ongeveer dezelfde hoeveelheid alcohol binnen, namelijk 12 cc. Tenminste - als je de drank in het daarvoor bestemde glas schenkt. (bron: www.JIP.org)

EEN WONDERMIDDEL?

In 1980 ontwikkelde Hoffman La Roche een nieuwe stof: Ro¹15-4513 welke de gevolgen van het alcoholgebruik zou wegnemen. In dierexperimenten werd de werkzaamheid ervan aangetoond. Stomdronken ratten werden aan een rekstok gehangen en als ze het nieuwe middel hadden gekregen bleven ze gewoon hangen terwijl de andere beesten onmiddellijk naar beneden kukelden. De wereld hield in gespannen verwachting de adem in, maar uiteindelijk besloot het bedrijf het middel toch niet op de markt te brengen: lang niet alle effecten van de alcohol werden weggenomen, het middel werkte te kort en het zou automobilisten dus maar een vals gevoel van zekerheid geven.

Maar wat kan/moet je nu doen tegen een klater?

BANANEN?

Tryptofaan is een stof die bij geheugenprocessen in de hersenen een hoofdrol speelt. In een wetenschappelijk experiment gaf men daarom aan drinkers extra tryptofaan en deed vervolgens een geheugentest. Het bleek dat 2,5 gram tryptofaan ervoor zorgde dat men zich wel gezichten herinnerde, maar niet meer wat er gezegd werd ('heb ik nu ruzie met dat hoofd gemaakt of niet?'). Misschien dat de tip van professor Vroon U ook in staat stelt te herinneren wat er tijdens die zwelgpartij is gezegd. Hij adviseert een paar bananen (rijk aan tryptofaan) en een kwart gram vitamine B6. Wel innemen voordat U gaat innemen!

VRUCHTENSUIKER

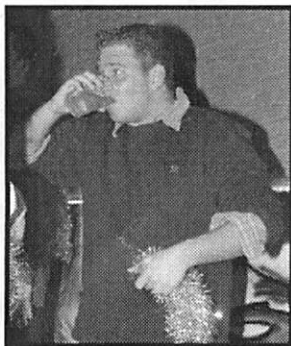
Bij de "borrel" worden doorgaans allerlei vette happen geserveerd: leverworst, bitterballen en kaas. Dat vet jaagt de alcoholconcentratie in het bloed alleen maar op, terwijl 'vruchtensuiker' ofwel fructose het afbreken van de alcohol juist kan versnellen. Bij de afbraak van fructose ontstaat het zogenaamde nicotinamide (een vorm van Vitamine B3) dat weer mee kan helpen aan de afbraak van de alcohol. Of nicotinamide in pilvorm iets doet is niet bekend. Dus: serveer een stukje fruit bij Uw "borre"l.

VITAMINE C

In diverse experimenten is aangetoond dat 1. het menselijk lichaam bij alcoholconsumptie veel meer vitamine C verbruikt, en 2. dat extra vitamine C een gedeelte van

de negatieve effecten van de alcohol blokkeert!

In een zogenaamd 'dubbel blind onderzoek' kregen 20 proefpersonen gedurende 2 weken 5 gram Vitamine C per dag toegediend of een 'nepmiddel'. Vervolgens werd gekeken hoe ze reageerden op een ongeveer 65 gram alcohol (vergelijkbaar met 4 pipjes bier). Bij ongeveer de helft van de proefpersonen verbeterde de motorische vaardigheid (de controle over de bewegingen) en het kleuronderscheidingsvermogen. Bij deze mensen verdween de alcohol ook sneller uit het bloed: ze waren sneller nuchter. Toch was effect nu ook weer niet zo spectaculair, dat U van vitamine C wonderen mag verwachten als het om het tegengaan van een kater gaat.



Ook de intellectuele vaardigheden van de deelnemers werden getest, maar deze bleken bij alle deelnemers onder invloed van alcohol verminderd. Daar verbeterde de vitamine C niets aan. De onderzoekers concludeerden dan ook voorzichtig dat Vitamine C een beschermende werking uitoefent tegen bepaalde schadelijke effecten van alcohol.

Ook de intellectuele vaardigheden van de deelnemers werden getest, maar deze bleken bij alle deelnemers onder invloed van alcohol verminderd. Daar verbeterde de vitamine C niets aan. De onderzoekers concludeerden dan ook voorzichtig dat Vitamine C een beschermende werking uitoefent tegen bepaalde schadelijke effecten van alcohol.

CYSTEINE

Een beetje biochemie: alcohol wordt in het lichaam omgezet in het zeer giftige acetaldehyde, en deze stof wordt weer in andere stoffen omgezet en vervolgens het lichaam uitgewerkt.

Acetaldehyde is een kankerverwekkende

stof, die doorgaans door het lichaam redelijk wordt afgebroken. Excessief alcoholgebruik gooit echter de verdediging in de war en men gaat er vanuit dat de acetaldehyde een van de stoffen is die van alcohol zo'n riskante consumptie maken. De Amerikaanse onderzoeker Sprince diende ratten hoeveelheden acetaldehyde toe die acuut de dood veroorzaakten. Een controlegroep van ratten gaf hij de zelfde hoeveelheid acetaldehyde, maar dan gecombineerd met verschillende hoeveelheden van stoffen waarvan een beschermend effect werd verwacht, zogeheten anti-oxydanten. Sprince deed diverse experimenten en slaagde er in om met combinaties van Vitamine B1, Vitamine C en de stof cysteine - allemaal 'antioxydanten' - vele ratten in leven te houden, soms zelfs een hele onderzoeksgroep. Zo kon hij ook levercirrose voorkomen - bij ratten. Eieren zijn rijk aan cysteine, en dat zou dus een mogelijke verklaring kunnen zijn waarom rauwe eieren als anti-kater middel worden aanbevolen. Ze zouden op die manier de schade die de alcohol veroorzaakt teniet kunnen doen.

WATER?

Veel mensen zeggen dat twee volle glazen water voor het slapen gaan beschermend werken tegen de hoofdpijn achteraf. Het is een feit dat je door alcohol te drinken inderdaad het water uit het lichaam jaagt. Alcohol is een berucht plasmiddel, de drinker is gedwongen meer water te verwerken dan hij kan drinken. Als U 50 gram alcohol drinkt in een kwart liter water -een paar glazen wijn- dan moet U ongeveer een halve tot een hele liter urine kwijt binnen een paar uur. Zo werkt het lichaam nu eenmaal en daarom moeten drinkers zo

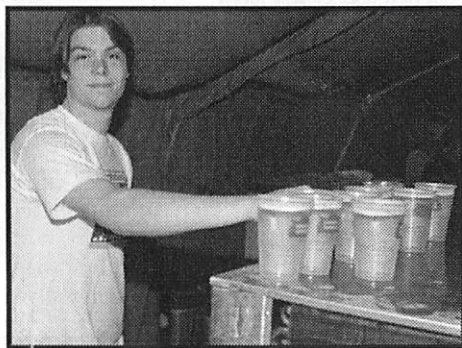
vaak naar de wc. Door water te drinken zou U dus de lichaamsvoorraad op peil houden.

Het is echter onduidelijk of deze uitdroging verantwoordelijk is voor de kater-verschijnselen. Maar als U het gevoel hebt dat het helpt ga dan vooral door met het drinken van veel water.

NOOIT MEER JONGE WIJN

Rode wijn blijkt, meer dan witte wijn, hoofdpijn te kunnen veroorzaken: zowel migrainepatiënten als echte zware drinkers hebben die ervaring. Men heeft na lang zoeken de verantwoordelijke stoffen gevonden en die blijken vooral in jonge wijn te zitten.

Kijk dus in een restaurant in het vervolg niet alleen maar naar de prijs, maar ook naar het jaartal van de wijn. Oudere wijn is uitgerijpt en daar zijn de chemische boosdoeners uit verdwenen, sterker nog: die wijn zou juist goed zijn voor de gezondheid. Want laten we eerlijk zijn: als Uw gezondheid - en de liefde van die vrouw waarmee U eet - geen fles wijn van minimaal honderd gulden waard zijn, bent U dan wel serieus bezig?



Fabeltjes en Pure zever...

Wat moet je NIET doen om een kater tegen te gaan?

Eerst flink eten

Er wordt beweerd dat het, voor het nuttigen van alcoholische dranken, goed is eerst flink te eten. Is dat zo? Apotheker Verburg: "Als je op je nuchtere maag alcohol gebruikt, kan dat zeer snel in het bloed worden opgenomen en de hersenen bereiken. Je kunt dan snel dronken worden. Als er eerst een stevige "bodem" van voeding is gelegd, moet de alcohol inderdaad eerst die "barrière" nemen. Er is sprake van een tragere opname van de alcohol. De effecten treden dan wat later op, maar je krijgt er evenveel van binnen als op de nuchtere maag. Een beet-je uitstel van "executie", zou ik zeggen."

Lichaamsbeweging?

'Even een frisse neus halen, een stevige wandeling en ik ben weer boven Jan'.
Werkt lichaamsbeweging? Vergeet het maar: hoe hard U ook sport, de snelheid waarmee de alcohol wordt afgebroken blijft gelijk. Sterker nog: er zijn aanwijzingen dat sport, onder invloed van alcohol, schadelijk is voor de spieren. Gewoon een paar uur wachten tot de alcohol vanzelf het lichaam verlaat is de enige oplossing.

Koffie

Het is een - bekend - bakerpraatje dat een paar koppen zwarte koffie van een dronkelap opeens een kristalheldere coureur maken. Helaas: van een kop zwarte koffie krijgt U misschien wel een opkikker, maar verder versterkt het de negatieve effecten van alcohol juist. De reactietijd van iemand die alcohol met koffie consumeert is juist langer dan van iemand die alleen maar alcohol neemt.

Alcohol als Kater-bestrijding?

'Als je een kater hebt moet je die wegdrinken met de drank waarmee je de avond daarvoor geëindigd bent'. Dit is een feilloos recept! Het werkt echt! Je staat met een houten kop op, en U neemt gewoon weer een glaasje. En ach, waarom niet nog een glaasje en waarom zou U eigenlijk lunchen? Zo verstrijkt de dag, gewijd aan de katerbestrijding. Er zijn heel wat mensen die zo, zonder enige last van katers hun leven doorkomen! Ze worden ook wel alcoholisten genoemd.

Alternatieven..... Alcoholbestrijders:

Outox: de eerste Soberade & een Belgisch product!

"Alcoholafbrekende limonade ontketent ware revolutie. Outox zorgt ervoor dat de alcohol versneld wordt afgebroken. Gevolg: je wordt snel weer nuchter en je hebt de volgende dag geen kater!"

Outox is het resultaat van gedegen wetenschappelijk onderzoek. Simpel gezegd komt het er op neer dat er, wanneer je alcohol tot je neemt, een prikkel naar de hersenen gaat die een signaal afgeeft dat er plotseling een toxine, een giftige stof, in het bloed is beland. Hierop gaat de lever enzymen aanmaken om die stof af te breken. Outox doet niets meer of minder dan de lever opdracht geven méér van die enzymen te produceren.'

Het honderd procent natuurlijke drankje heeft fructose, vitamine C en appel-en citroenzuren als belangrijkste ingrediënten.

Bij een lichtere drinker daalde het promillage na het drinken van het wondermiddel van 0,7 tot 0,24, ruim onder het wettelijke maximum van 0,5 promille.

Laat er overigens geen misverstand over bestaan: Outox is niet zo maar een middeltje om blaasapparaat te beïnvloeden. Het breekt de alcohol in je lichaam versneld af waardoor je dus daadwerkelijk nuchter wordt.

TOP 100 FUIF

hierbij denk ik:
vorig jaar was dat een goet fuif in Tonzent ergens in maart.

Op algemene aanvraag zal er op **zaterdag 27 maart** opnieuw een TOP 100 FUIF plaats vinden. Maar daarvoor hebben wij uw hulp nodig!

De honderd beste platen van de voorbije muziek-jaren! Da's relatief natuurlijk. Mijn persoonlijke top 100 zal zeker en vast verschillend zijn met de jouwe. Daarom is het dus de bedoeling om een algemene top 100 op te stellen van alle Tonzentleden. Elk Tonzentlid moet dus één top 10 invullen. En zo kom je dan aan een ideale top 100 alla Tonzent, en bijgevolg ook aan een bangelijke fuif.

Dit was dan even een definitie voor een top 100 voor de iets minder begaafde lezers onder jullie, hiermee wordt maar weer eens bewezen dat Tonzent openstaat voor ieder mens.

Met andere woorden:

Gelieve dit papiertje in te vullen en in de daarvoor voorziene bus in Tonzent te dropen. Er liggen trouwens in Tonzent ook nog invulpapiertjes, als je deze krant niet wil verknippen.

Mijn Top 10

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

Vergeet niet **zowel uitvoerder als titel** van het nummer te vermelden, anders is de stem niet geldig. Je *naam mag ook niet ontbreken*, anders is dit stembiljet niet geldig. Ieder lid mag maar 1 formulier invullen!

NAAM:.....

VOORUITBLIK

FEBRUARI 2004

VRIJDAG 6 FEBRUARI OPTREDEN: PIEP KLEIN

Wel het is nog eens tijd om nog is een cabaret avond te doen! Na een aantal uitstellingen is het er toch van gekomen. Dus 6 februari niet vergeten! Want het is cabaret voor jong en oud gebracht door niemand minder dan pIE p.KLEIN. Wij verwachten jullie!

NIELS

ZATERDAG 7 FEBRUARI TUSSENTIJDSE AV

Af en toe eens kijken hoe goed/slecht we bezig zijn kan echt wel geen kwaad, of dat denken wij toch...

Een financiële tussenstand, een kwalitatieve en kwantitatieve evaluatie van de activiteiten. Hoe zit het met de sfeer, enz... Iedereen is welkom op deze algemene vergadering, of beter: iedereen (alle leden) wordt verwacht op deze AV!

Hopelijk tot dan, en dan kan je nog een (of meerdere) koffiekoek binnenspelen op de kosten van Tonzent.

KWINTEN

ZATERDAG 7 FEBRUARI DRANK-BEURS-SPEL

Het begint meer een traditie te worden dan een *alternatieve manier om de "beurs" uit te leggen zonder dat het verveelt*.

Het concept: Jij koopt een pintje aan 1,1 euro, de volgende pint die over de toog gaat is duurder (de vraag stijgt, dus ook de prijs). Wordt er een tijdje geen cola gedronken: feest goedkope cola!

Alles is te volgen op groot scherm.

KWINTEN

ZATERDAG 14 FEBRUARI COCKTAIL AVOND

We willen het succes van twee jaar geleden evenaren met opnieuw een spetterende cocktailavond!!

Bloody Mary, Tequilla sunrise, Gin fizz, Campari orange: hebben geen geheimen meer voor ons. Deze dranken zullen rijkelijk vloeien aan zeer democratische prijzen. Laat uw lief thuis, en begeef u onder de vrijgezellen want romantiek zal er zeker niet te vinden zijn!

Muziek en alcohol à volonté zijn de ingrediënten van deze spetterende avond, want: drank is den duvel!!!

Tot dan,

BROUWERIJ: NATHALIE EN INGE

ZATERDAG 21 FEBRUARI LAN-PARTY

Voor diegenen die denken dat het hier gaat om een fuifke of iets in die trend: U zit er volledig naast!

Deze middag-dag-avond-nacht-ochtend-middag activiteit staat volledig in teken van de computer-liefhebber.

Meer info vind je alvast op: <http://www.tonzent.be/lan>

De Kostprijs, alles inbegrepen, bedraagt €7 voor Leden en €10 voor niet-leden.

Inschrijven voor deze activiteit moet je doen op de website (zie adres boven) EN je moet betaald hebben voor 14 februari. Je bent pas ingeschreven als we je betaling ontvangen hebben. Uitschrijven kan tot de 14de.

Als de plaatsen uitverkocht zijn kan je je op de wachlijst zetten en kan je wachten tot na de 15de februari om als nog mee te doen.

Er worden verschillende competities georganiseerd in de loop van de avond waar leuke prijzen te winnen vallen...

Enkele games op de agenda zijn o.a.

Quake III
Countersrike
Worms

En ieder ander spel waar genoeg deelnemers zijn voor een competitie (min 8).

GREG & KWINTEN

ZATERDAG 27 FEBRUARI DRUM & BASSMINT PARTY

Jaja, het is weer feest in tonzent maar, nu is het drum & bass! Die wordt gebracht door 2 ENGELSE djs(jaja, rechtstreek van london), maar ook DE Foe ni vergeten! Kzou zeggen iedereen die fan van het genre is en iedereen die geen fan is move your ass towards tonzent. Want we gaan een jolly good time hebben! Anyone fancy a pint?

NIELS

Drum & Bassmint
DATE **FRIDAY 27-02-2004**
DJ's - 4list (made in UK)
DJ - toeke (made in Belgium)
DJ - wietse (made in Belgium)
Prices:
4 Euro (leden)
5 Euro (NT leden)
jeugdhuis **Tonzent**
hutstraat 22 kampenhout
Doort - 9 PM

ZATERDAG 28 FEBRUARI TAPCURSUS

Zoals jaarlijkse gewoonte is het weer is tijd om jullie tapkunsten op te frissen en eventueel bij te schaven. Deze tapcursus zal gegeven worden door uw tapverantwoordelijke, ik dus, en de onderhoudsverantwoordelijke van Tonzent, Kristof Demulder. De bedoeling van deze cursus is niet alleen een deftige pint leren tappen (wat bij sommige onder ons dringend nodig is), maar ook alles wat er bij komt kijken om in Tonzent te tappen.

Kortweg, een leerrijke namiddag!

Deze cursus is niet (alleen) bedoeld voor mensen die nog niet tappen, maar vooral voor mensen die al wel tappen!!

So be there!

KEN

ZATERDAG 28 FEBRUARI OUDERS TAPPEN

Tonzent is vernieuwend als nooit voorheen...

Creatief omgaan met het tappersprobleem noemen wij dit :-)

Als ouders een sociale, vormende ontspanning willen voor hun jongen, dan moeten ze daar zelf ook een beetje inspanning voor doen hé.

Welke ouder wil nu dat zijn kind buiten tevergeefs staat te wachten op een onbestaande tapper voor die avond?

Inderdaad! Geen enkel! Dus bijgevolg zal vanavond, bij wijze van Xperiment enkele ouders de tapkraan van ons aller jeugdhuis bedienen!

Vergeef hen enkele onwetendheden, zoals daar zijn: we leven in 2004 en R&B is in, New Beat is out en Rock is enkel voordiegenen die iets van Muziek denken

te begrijpen.

Welke Ma, PA of geadopteerde schoonvader er *Lord Of Tonzent* voor één avond zal zijn is nog niet exact bekend (zie jij jouw mams als éénmalige Tapper in Tonzent wel zitten, Contacteer Ken!), maar meer nieuws volgt...

KWINTEN

MAART 2004

ZONDAG 7 MAART KIFIKA: SIMBAD

In de namiddag een leuke tekenfilm voor de kindjes (om 14u30).

Dus een uitleg voor hen over deze film:

da gaat over piraten, en die maken een heel gevaarlijke tocht me hun piratenschap,

me kei veel gevaren die nog nooit iemand heeft overleefd,

want dan krijg je ze iets, ma ik weet nie meer wa,

en natuurlijk kunnen ze het dan.

oh ja en nog iets van die film:

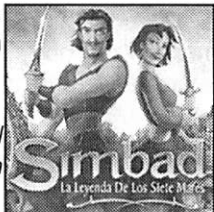
normaal mogen er nooit vrouwen mee op zo'n schip,

want da brengt ongeluk,

ma dedie da ingesproken is door veele dobbelaere gaat dan toch mee,

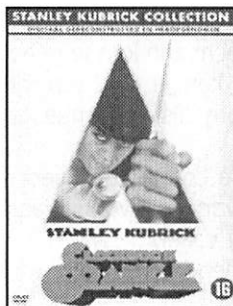
en eerst haat iedereen haar maar dan redt ze het leven van de kapitein of zo,

omda al die mannen verleid worden door sirenes maar zij is een vrouw .



FILM: A CLOCKWORK ORANGE

A Clockwork Orange is misschien wel Kubrick's meest controversiele film. Na



bijna 30 jaar is de film nog steeds verboden in Groot-Brittanie, wat wil zeggen geen vertoningen op televisie of in de bioscoopzaal. Vandaag is dit verbod niet te begrijpen maar anno 1971 was dat wel anders. We zien

het verhaal van Alex Delarge. In het begin van de film zien we hoe alex samen met zijn vrienden te tijd verdrijven. Ze doen dit op een geweldadige manier.

A Clockwork Orange is een opeenstapeling van sex en geweld. De film laat niemand koud. A Clockwork Orange vormt voor vele filmmakers ook zeker een voorbeeld. Denken we maar aan Chez Arrive Pres de Chez Vous, een film die meermaals doet denken aan deze klassieker.

VRIJDAG 12 MAART POP POLL IN DA CLUB

WHO DA MAN?

YEAH BABY: WHO DA MAN?

Een vraag die we ons allemaal wel eens zullen stellen de komende weken... Wie wordt de man van het jaar, wie wordt de faler, welk is het leukste koppel, wie zie jij wel zitten?

Maar dit jaar zal onze Pop-Poll niet op een fancy gala-bal worden voorgesteld maar het is POP POLL IN DA CLUB.



Dit wil zoveel zeggen als:

Girlfriends ... doe uw Christina Aguilera/
Missy Elliot/ 'lil Kim/ Beyoncé outfit aan.

Homies: wees de smooth-boy die je altijd
al hebt willen zijn of wees gewoon een
echte P.I.M.P (voor kledingadvies zie MTV/
TMF/...)

De beste outfit wordt uiteraard rijkelijk
bekroond !!

En wie niet voldoet aan de DRESS-CODE
zal een inkom betalen van de volle 2 euro
!!

HELENA

ZATERDAG 13 MAART ASPI FUIF

Meer uitleg hoeft hier niet hé...

VRIJDAG 19 MAART JEUGDHUIZENTOCHT

Zoals ieder jaar...

Jawel Tonzent is niet het enig jeugdhuis in
dit Vlaamse Land! Om dit te bewijzen gaan
we vanavond een "stapje in de wereld
zetten" ;-)

Waar we precies naartoe gaan is zoals
steeds nog een beetje een verrassing.
Maar uw jeugdhuis specialist heeft alweer
enkele schitterende Jeugthuizen uit-

gekozen. De één met wat meer schittering
als de ander.

Zoals steeds zal u uw ogen wijd open-
trekken en uw beeld over "Wat is een
JeugdHuis" met gemengde gevoelens ver-
ruimen.

KWINTEN

ZATERDAG 20 MAART WIJN BROUWEN

Na dat we hebben leren kaarsen maken,
gaan we nu ook wijn brouwen.

Hoho, niet zo maar een wijn maar, de
enige echte tonzent wijn! Al ben je geen
wijn drinker, dit aanbod is onweerstaanbaar
als het mij vraagt!

Let the brewing begin !

NIELS

ZATERDAG 27 MAART TOP 100 FUIF

Zoals gebruikelijk bij een nieuw jaar wor-
den er heel wat lijstjes opgesteld. Eén van
deze lijstjes zijn de beste 100 platen aller
tijden. Dus voor 1 keer bepaal jij welke
liedjes er worden gedraaid, het enige wat
je moet doen, is de volgens jou 10 beste
platen aller tijden opschrijven op de invul-
formulieren die u vind op de toog in
Tonzent.

KEN

DRANK!

van de maand voor Februari ...

Een nieuwe maand en dat betekent dus nieuwe drankjes...

Het biertje van februari zal **BUD** heten, dit gerstenat kon u een paar jaar geleden al
een keertje proeven in uw jeugdhuis dus waarom niet een keer opnieuw proberen!?

Als februari-frisdrank kan u genieten van **FANTA SAPAJA**. Dus u ziet het, voor elk
wat wils!

Alle suggesties voor drankjes voor de komende maanden zijn altijd meer dan welkom.

SALUTE,
KEN

STOPPEN MET ROKEN EEN GOED IDEE

Van oud naar nieuw was het moment om met goede voornemens af te komen. Eén daarvan is: 'dit jaar ga ik stoppen met roken'. Eén van de betere voornemens vind ik persoonlijk, alhoewel weinigen hierin slagen. Om dit slaagpercentage fors te verhogen staan hieronder enkele tips om te stoppen met roken, en ze zijn niet uit de duim gezogen. Integendeel, ze komen uit het beter vaktijdschrift.

➤ **Bepaal je stopdag en leef er naar toe.**

➤ **Verminder niet, maar stop volledig.** Bij stoppen in één keer duurt de pijn het kortst. De meest succesvolle ex-rokers zijn van de ene dag op de andere gestopt. Maak je omgeving 'tabaksvrij' en verwijder alles wat je eraan kan doen denken.

➤ **Wondermiddeltjes bestaan niet.** Nicotinehoudende kauwgum en pleisters kunnen de ontwenningverschijnselen draaglijker maken, maar uiteindelijk ben je wel zelf verantwoordelijk voor het feit dat je stopt met roken of niet.

➤ **Breng familie, vrienden en collega's op de hoogte en durf steun te vragen.**

➤ **Hou je redenen om te stoppen in gedachten en overbrug de moeilijke momenten door afleiding te zoeken in kleine dingen.** Beoefen een hobby om iets om handen te hebben.

➤ **Beweging helpt om te ontspannen:** sta onmiddellijk op na de maaltijd, maak een wandeling of ga zwemmen of fietsen. Sluit je aan bij een sportclub.

➤ **Ontwenningverschijnselen zijn normaal.** Je lichaam herstelt van je verslaving en van de schade die de tabaksrook heeft aangericht. Deze verschijnselen zijn van korte duur en verminderen binnen de eerste twee tot drie weken. Ze verdwijnen binnen de drie maanden.

➤ **Verander je gewoonten!** Vermijd de eerste dagen en weken de winkel waar je sigaretten kocht. Kies in de trein, in het restaurant ruimten voor niet-rokers.

➤ **Door te stoppen met roken smaakt je eten beter en neemt je eetlust toe.** Let op je lijn en begin niet te snoepen. Gebruik caloriearme producten: groenten, fruit, mager vlees of vis, niet-gesuikerde dranken, suikervrije kauwgum, ... Drink veel water.

➤ **Als je het moeilijk krijgt: poets je tanden, drink een glas water, neem een douche, eet een stuk fruit, denk aan je motivatie om te stoppen, adem enkele keren diep in en uit.**

➤ **Heb je toch een keer gerookt?** Beschouw het als een slippertje. Maak jezelf geen verwijten maar leer ervan. Stop opnieuw met roken.

➤ **Beloon jezelf.** Stop bijvoorbeeld elke dag het geld dat je uitspaart door niet te roken in een spaarpot. Beloon jezelf na verloop van tijd met een cadeau.

VERJAARDAGSKALENDER

Een verjaardag vier je nooit alleen.

Hint:

trakteer iedereen dat de volgende 2 maanden verjaart.

FEBRUARI

- 4 Iris Rabe
- 7 Annabelle Tulkens
- 11 Elly De Bruyn
- 17 Ruben Boeckmans
- 17 Johan Mannaerts
- 19 Pieter Schoevaerts
- 25 Bert De Prins
- 25 Olivier Rillaers

MAART

- 5 Ashley De Mulder
- 5 Greet De Prins
- 6 Steven De Prins
- 7 Hans Keppens
- 9 Carmen Bollijn
- 11 Vanessa Verlinden
- 13 Joyce Meulemans
- 13 Andy Duparc
- 14 Bob Winckelmans
- 15 Johan Rubbens
- 16 Bram Hanssen
- 16 Cedric Peeters
- 17 Bart Leclercq
- 18 F Vannieuwewanyse
- 20 Keanu Blanckaert
- 28 Karolien Hessels
- 29 Patrick Dekoster
- 30 Stieven Dave

AGENDA

VRIJDAG 6 FEBRUARI
OPTREDEN PIEP KLEIN

ZATERDAG 7 FEBRUARI
ALGEMENE VERGADERING
DRANKBEURSSPEL

ZONDAG 8 FEBRUARI
KUISINSTUIF

ZATERDAG 14 FEBRUARI
COCKATILAVOND
KERN 19U30

ZAT 21 & ZON 22 FEBRUARI
LAN-PARTY

VRIJDAG 27 FEBRUARI
DRUM & BASSMENT PARTY

ZATERDAG 28 FEBRUARI
TAPCURSUS
KERN 20U00
OVERS TAPPEN

ZONDAG 7 MAART
KIFIKA: SIMBAD
& A CLOCKWORK ORANGE

VRIJDAG 12 MAART
POP POLL IN DA CLUB

ZATERDAG 13 MAART
ASPIFUF

VRIJDAG 19 MAART
JEUGDHUIZENTOCHT

ZATERDAG 20 MAART
WIJN BROUWEN

VRIJDAG 26 MAART
KERN 20U00

ZATERDAG 27 MAART
TOP 100FUIF