

MAS info MARITIEM



6E JAARGANG EDITIE NR. 2 JUNI 2014

WOORD VAN DE DIRECTIE



Geachte lezer,

Wat gaat de tijd hard. Wij staan aan de vooravond van de tweede helft van 2014. Zo hard als de tijd gaat, zo hard werken wij bij de MAS om onze doelstellingen te kunnen behalen. Uw rol daarbinnen is bijzonder belangrijk. De afgelopen periode heeft zich een aantal ontwikkelingen voorgedaan bij de MAS. Internationale dagen zijn gevierd, medewerkers getraind en waar het nodig is plegen wij investeringen.

Neem nou Wereld Hydrografie Dag (WHD). Elk jaar op 21 juni viert de Internationale Hydrografische Organisatie (IHO) WHD. Op deze gedenkdag wordt het publiek door middel van een thema bewust gemaakt van de vitale rol die hydrografie speelt in het leven van iedereen. Als bedrijf hebben wij deze dag niet onopgemerkt voorbij laten gaan. De pers kreeg een rondleiding gekoppeld aan een presentatie over de werkzaamheden, apparatuur, producten en natuurlijk het belang van de afdeling Hydrografie in Suriname. Het doel is om het begrip voor het belang van de hydrografie en de rol die zij speelt in het sociaaleconomische ontwikkelingstraject van Suriname te bevorderen.

Een andere denkwaaardige dag was Dag van de Zeevarenden op 25 juni. De lidstaten van de Internationale Maritieme Organisatie zijn het erover eens dat de unieke bijdrage van de zeevarenden over de hele wereld jaarlijks moet worden gevierd. Ook deze dag heeft de MAS niet ongemerkt voorbij laten gaan. Het varend personeel is in de bloemen gezet. Zij werden toegesproken door de Human Resource Manager en het Hoofd van de afdeling Fleet en Maintenance voor hun geweldige bijdrage aan het dagelijkse leven van de totale gemeenschap.

Om het even over een andere boeg te gooien. Vanuit de MAS is de bewustwording over het dragen van een reddingsvest weer opgevoerd. Een reddingsvest is een reddingsmiddel dat dient om u veilig drijvend te houden, waardoor verdrinking wordt verhinderd bij een ongeval op het water. Deze bewustwording is na herhaalde verzoeken nog niet goed doorgedrongen tot de gemeenschap. Met een voorlichtingscampagne wordt deze weer naar het publiek gebracht die dagelijks gebruik maken van de diensten op het water. Let op uw eigen veiligheid en het belang daarvan voor uw leven.

Vaststaat dat de veiligheid bewaren een gedeelte verantwoordelijkheid is. Met deze woorden zeg ik

‘ veel leesgenot’,

Mr. M.Amafo LL.M
Directeur

WOORD VAN DE DIRECTEUR	1
PERS RONDGELEID OP HYDROGRAFIE	2
OPMETINGSWERKZAAMHEDEN	3
INTERNE TRAINING RAPPORTEREN	4
MAS HOST CMIC TRAINING	5
VERWIJDERING VISSERSSTOKKEN	6
KENNISMAKING	7
IN GESPREK MET	8
GEZONDHEIDSTIP	9
RECEPT VAN...	10
PUZZEL /MOP	11
PERSONALIA	12

Pers rondgeleid op Hydrografie

Zaterdag 21 juni stond het vakgebied Hydrografie centraal. Over de hele wereld werd onder auspiciën van de Internationale Hydrografische Organisatie (IHO) stilgestaan bij de bijdrage hiervan aan de ontwikkeling van de scheepvaart. Het thema dit jaar is: “Hydrografie – veel meer dan alleen voor nautische kaarten”. De afdeling Hydrografie heeft daarom op vrijdag 20 juni een presentatie gehouden voor de diverse mediahuizen in Suriname.

De rondleiding en uitleg zijn door Odinga Seedo gegeven. De apparatuur die de afdeling gebruikt om haar taken goed te kunnen uitvoeren zijn nader belicht. Het doel van het persevenement was om het begrip voor het belang van de hydrografie en de rol die zij speelt in het sociaaleconomische ontwikkelingstraject van Suriname te bevorderen. Tijdens de presentatie werd daarom sterk benadrukt de werkzaamheden, apparatuur, producten en natuurlijk het belang van deze dienst voor Suriname. Bij de MAS is het de afdeling Nautisch Beheer (NB) die verantwoordelijk is voor het op gang brengen, stimuleren en bevorderen van de hydrografische ontwikkeling in Suriname. NB coördineert lokale hydrografische activiteiten en processen. Daarnaast is MAS de huidige voorzitter van de *Meso American & Caribbean Sea Hydrographic Commission*. Vanuit de hoedanigheid als IHO lid, vertegenwoordigt de MAS, Suriname in regionale en internationale organisaties om zo een bijdrage te leveren. Daarbij geniet de groei van de hydrografische ontwikkeling in Suriname prioriteit.



Odinga geeft uitleg aan de pers over het hydrografisch apparatuur

De scheepvaart heeft wereldwijd een heel belangrijke rol in de economie, ongeveer negentig procent van de wereldhandel wordt over zee getransporteerd. Om vaarwegen bevaarbaar te houden, informeert hydrografische diensten zeevarenden regelmatig over de status van de vaarwegen, de zeebodem, de diepte, de samenstelling van het water, het getij, de golven en de stroming en de gevaren onder water zoals scheepswrakken. De dienst maakt hiervoor zeekaarten, legt de data daarin nauwkeurig vast en verricht dieptemetingen. Zo dragen deze diensten bij aan een veilige scheepvaart. Hydrografie speelt dus een belangrijke rol binnen de ontwikkelingsketen. Wereld Hydrografie Dag valt samen met de oprichting van de IHO. Deze organisatie werd opgericht in 1921 om de veiligheid van de scheepvaart en de bescherming van het mariene milieu te ondersteunen.

Opmetingswerkzaamheden uitgevoerd langs de kust en de banken van de Marowijne

Medewerkers van de afdeling Hydrografie hebben in samenwerking met de bemanning van de Marwina, enkele leerlingenloods, Landmeter PMU- GLIS, ADEK, Galibi dorpsbewoners, SK Visseren en de Douane van Marowijne, een opmetingsdienst uitgevoerd in het district Marowijne. De opmetingswerkzaamheden zijn in de periode 19 tot 26 mei uitgevoerd.

Bernice Mahabier, AMNB, projectleider tijdens de dienst geeft een uiteenzetting hoe de dienst is verlopen. Het doel van de meting was het monitoren van de kustlijn (voornamelijk de modderbanken) en de banken in de Marowijnerivier.

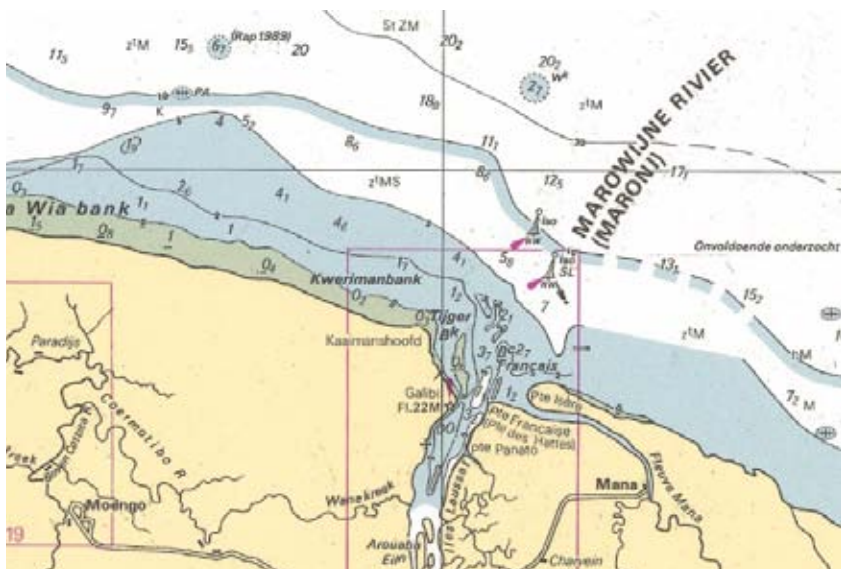
De eerste opzet was om de meting uit te voeren met een SK vissersvaartuig. Door slecht weer en golfslag is de apparatuur defect geraakt. Dus hebben wij besloten de Marwina als moederschip te gebruiken voor de kustlijnen en een lokale boot van Galibi voor de monding van de Marowijnerivier. Voordat wij verder konden gaan moest er ook voorbereidingswerk verricht worden in het veld. Eén hiervan was het storten van vaste punten voor de Normaal Surinaams Peil (NSP) voor de hoogtebepaling van het getijden station. Dit is in samenwerking met PMU Glis landmeters gedaan. Ook bij het getij station Galibi moest er een correctie gepleegd worden, dit is samen met ADEK en NCCR gedaan. De apparatuur werd daarna opgesteld, waarna wij konden beginnen met de meting. Op gegeven moment kon de boot niet verder, vanwege de omvang van de Tijgerbank. Wij hebben toen op hoogwater gewacht om daarna door te gaan met de meting. Verder is het vlot verlopen.

Kuik, Stuurman op de Marwina, vertelt over zijn ervaring tijdens de dienst naar Marowijne. Kuik had de leiding aan boord. 'ik heb het als een grote uitdaging ervaren. Het was mijn eerste zelfstandige dienst naar een voor mij onbekend gebied'. Alles is volgens planning verlopen. Wij hadden tien dagen uitgetrokken, maar het is vlot verlopen waardoor wij de 8^{ste} dag al weer op de basis waren. De aanmeldtijd op 19 mei, was om 21.00 uur, waarbij de nodige



Op de Tijgerbank

afspraken zijn gemaakt en ook de veiligheid aan boord is besproken. Wij zijn precies om 23.00 uur vertrokken. Drie leerlingenloods (Baboeram, Westenburg en Venlo) zijn met ons meegevaaren. Het was een leuke ervaring, de studenten hebben hun uiterste best gedaan, ik ben heel tevreden over hun prestaties aan boord. Het was zeer leerrijk. Wij moesten meetwerkzaamheden verrichten voor Hydrografie. Dat hield in dat wij op surveylijnen moesten varen vanuit de Kwerimanbank, die Hydrografie had geprojecteerd. Wij hebben 10 Km in zee gevaren. De leerlingen hebben onder leiding van mij en Kromojadi op de lijnen moeten varen. In drie dagen hadden wij tenminste dat deel van de Marwina af. Daarna zijn wij richting Albina gevaren, om de volgende dag dienstwisseling te doen. De tweede groep leerlingen is toen aan boord gekomen, zij hebben wacht gelopen op de Marwina, maar hebben meer met Hydrografie meegelopen.



Plattegrond Kwerimanbank



Het testen van apparatuur

Interne training Schriftelijk rapporteren

'A learning experience for both trainees and trainer'

Rapporteren is een must binnen de MAS. Medewerkers rapporteren van tijd tot tijd over hun werkzaamheden en activiteiten en om eventuele aanbevelingen te doen aan hun manager en/of afdelingshoofden. Om hen hierin te versterken is in mei een interne driedaagse training 'Schriftelijk rapporteren' verzorgd. Zeventien medewerkers van de afdelingen VTC, Pilot Service, MA en F&M namen hieraan deel.

Het leerdoel was dat zij aan het einde van de training op een efficiënte manier en met minder moeite informatie kunnen verwerken in schriftelijke rapportages. Ook was het nodig dat zij vaste schrijfstructuren en methoden bij schriftelijk rapporteren kunnen toepassen.

Groepsdynamiek

De training had een interactieve opzet, waarbij deelnemers de ruimte kregen zoveel als mogelijk met elkaar in discussies te gaan. De psychologie hierachter is dat men 'het best leert door iets zelf te doen en/of te ervaren'. Daarnaast werd gekozen voor een open-setting (in een cirkel zitten zonder tafels) om de groepsdynamiek te ontwikkelen en barrières om actief te participeren weg te werken. Afgewisseld met rollenspelen, opdrachten (groeps- en individueel) en reflectiemomenten zijn de volgende onderwerpen behandeld: (Interpersoonlijke) communicatie, Voorwaarden voor effectieve communicatie, Kenmerken van zakelijke schriftelijke rapportage, Technieken voor schriftelijke rapportage (De 5 W's en 1 H), Grammatica (veelvoorkomende taalfouten) en Het gebruik van Groot Van Dale digitaal en het Groene boekje. Na ieder onderwerp kregen de deelnemers de ruimte om een rapportage stapsgewijs in elkaar te zetten. Aan het begin kregen zij een reader/werkboek waarin de leerstof en opdrachten waren uitgewerkt.

Aanbevelingen

Uit de tops en tips van de deelnemers, is gebleken dat de training goed is bevonden. Zij vonden de kennisoverdracht duidelijk en de gebruikte methoden effectief. Er zijn ook aanbevelingen: om een vervolg te doen over enkele maanden, zodat de implementatie van het geleerde geëvalueerd kan worden. Afgesproken is dat iedere deelnemer persoonlijke feedback op hun individuele opdracht zal ontvangen.

Er werd hiervoor gekozen om efficiënt hun sterkte en minder sterke punten bij het schrijven te kunnen beoordelen. Vanuit

de trainer zijn de volgende aanbevelingen: 'De verschillende afdelingen werken met diverse formats bij het rapporteren. Bij een vervolg graag die formats delen, zodat daarop gericht kan worden ingaan. Samengevat: De training was a learning experience for both trainees and trainer.' Alle trainees zullen van HRM een certificaat ontvangen.

Twee trainees delen hun ervaring over de training

Joël Zeegelaar, medewerker Maritime Administration: Schriftelijk rapporteren is het vastleggen van informatie. Dit moet op de juiste en efficiënte manier worden gedaan. Mijn dagelijkse werkzaamheden bestaan uit rapporteren. Of ik nu een buitendienst, een onderzoek of een keuring op het water doe; dit alles moet worden vastgelegd of schriftelijk worden gerapporteerd. Het doel van de training was kennis te vergaren omtrent het rapporteren om zodoende aan de inhoudelijke en tekstuele eisen te voldoen. Ik heb de training als zeer leerrijk ervaren, veel kennis vergaart en ook positief gestemd. Ik heb nu de *tools* meegehad om mijn werkzaamheden gemakkelijker en beter te kunnen vastleggen. Ik heb gemerkt dat er knelpunten zijn bij collega's over het rapporteren. Zij durven niet, ze zijn bang om fouten te maken. Dit schrijf ik toe aan het schriftelijke taalgebruik, de grammatica en spelling. Tijdens de training is geadviseerd om de hulpmiddelen zoals spelling, het woordenboek digitaal (computer) en het Groene Boekje te gebruiken. Herhaling van de training op termijn is noodzakelijk. Ik vind dat mijn collega's, vooral op de technische afdelingen, die zich niet zozeer bezig houden met het schriftelijk rapporteren, maar meer met de praktijk bezig zijn, een uitgebreidere training nodig hebben. Zodoende kunnen zij ook hun bevindingen ten aanzien van het werk beter vastleggen".

Remie Gopie, medewerker Maintenance: "Vastleggen van informatie na het uitvoeren van opdrachten op de afdeling is noodzakelijk. Mijn dagelijkse werkzaamheden zoals het verwisselen van accu's, onderdelen enzovoorts moeten vastgelegd worden zodat andere medewerkers op de afdeling ook inzicht krijgen in de reeds uitgevoerde werkzaamheden. Ook bij afwezigheid moet de voortgang op de afdeling normaal geschieden. Na het afhandelen van opdrachten rapporteer ik meestal mondeling aan het afdelingshoofd. Daarna leg ik wel schriftelijk vast in mijn agenda. Er is ook maar één computer op de afdeling ter beschikking, waardoor het een beetje stroef



Bezig met rollenspel

gaat met zaken schriftelijk vastleggen. Eerlijkheidshalve geef ik toe dat ik heel weinig schrijf, slechts enkele woorden. Bijvoorbeeld, bij het verwisselen van een accu geef ik alleen aan waar en wanneer de accu is verwisseld. Dus heel kort, terwijl rapporteren veel meer inhoudt. De training was heel erg leerrijk. Ik heb heel veel kennis meegekregen ten aanzien van schriftelijk rapporteren en communicatie. Na de training ben ik ertoe overgegaan met het systematische en schriftelijke vastleggen van informatie (ook via email)

en ik probeer toch meer vast te leggen dan slechts enkele woorden. Ik ben echt heel positief gestemd en herhaling van de training op termijn is noodzakelijk. Er moet een evaluatie plaatsvinden van wat je hebt geleerd en of je het daadwerkelijk gebruikt in de praktijk. Een vaste format voor schriftelijke vastlegging op de afdeling zou ook goed zijn. Op die manier kan de nodige informatie vastgelegd worden, zodat je geen lange verhalen hoeft neer te pennen.”



Medewerkers tijdens de training Schriftelijk rapporteren.



Verwijdering vissersstokken nabij R2 en S10

Op maandag 5 mei 2014 vertrokken om 8:30 uur drie medewerkers met name: mw. N. Yang (Nautisch Beheer), dhr. J. Zeegelaar en mw. C. Bellamy (Maritime Administration) vanuit de MAS met de heren van de “Marwina” naar de monding van de Surinamerivier voor het oriënteren en verwijderen van vissersstokken dichtbij de vaargeul nabij R2-S10.

Voorafgaand aan deze operatie werd er een afbakeningsgebied geplot waarin een 500 meter grenslijn vanuit het midden van de vaargeul aan weerszijden werd uitgezet.

Op het punt van vertrek had het team te maken met opkomend getij. Ondanks het bewolkt en regenachtig was vielen de weersomstandigheden toch mee. Bij het naderen van het gebied werden er veel visfuisen en palen waargenomen. Tegen 10:15 uur werden 2 visserspallen waargenomen, die ongeveer 50 meters binnen het afbakeningsgebied nabij R2 lagen. Na het verwijderen van deze 2 visserspallen moest er gewacht worden op laagwaterstand, zodat de palen of stokken beter waargenomen konden worden.

In de buurt van de 2 palen werden er ook een rij van vissersstokken waargenomen. De stokken bevonden zich op de rand van het afbakeningsgebied. Deze stokken zijn niet verwijderd.

In de buurt van de S10 boei bevonden zich ook een rij vissersstokken, die bijna onzichtbaar in het water stonden. Deze lagen ongeveer 200 meters binnen de afbakening. De “Marwina” kon maar 1 van de vissersstokken uit het water halen. Gezien de staat van de vissersstokken werd geconcludeerd dat deze oude stokken waren. De rest van de stokken werden door de “Marwina” naar beneden gedrukt en konden niet meer worden gezien. De diepte ter plekke op dat moment was ongeveer 1.7 meter onder de kiel van de boot. In samenspraak met de stuurman en de afdeling Maritime Admi-

nistration zijn de nodige vissersstokken of palen, die binnen het afbakeningsgebied voorkwamen verwijderd.

Verder werden er geen andere vissersstokken waargenomen binnen het afbakeningsgebied.

Tegen 16.00 uur vertrokken de medewerkers vanuit het gebied en kwamen ongeveer om 18.00 uur op de basis aan. Men mag terugblikken op een enerverend maar geslaagde operatie.



Op de foto zijn de 2 palen en de vissersstokken (op de rand van het gebied) nabij R2 te zien.



MAS host CMIS Port State Control officers training

De MAS hoste op maandag 12 mei een regionale eendaagse training in samenwerking met de Caribbean Memorandum of Understanding on Port State Control (CMOU). Veertien port state control officers uit twaalf lidlanden waaronder Jamaica, Cuba, Belize, Barbados, Trinidad, Curaçao en Antigua, namen hieraan deel. Van de MAS participeerden vijf medewerkers van de afdeling Maritime Administration. De training was noodzakelijk om kennis van het gebruik van een nieuwe CMOU dataopslag en –verwerkingssysteem over te dragen.

Het nieuwe systeem werkt efficiënter en werd de vorige maand in gebruik genomen in Marokko. De deelnemers waren port state control medewerkers die belast zijn met het invoeren van data betreffende inspecties op zeeschepen die havens in de verschillende landen aandoen. Port state control aangeduid als havenstaatcontrole verplicht lidlanden om jaarlijks een aantal buitenlandse schepen in nationale havens te controleren. Deze inspectie is gekoppeld aan een aantal voorwaarden en is bedoeld om schepen die niet voldoen aan de veiligheidsvoorwaarden uit te sluiten. Betrouwbare data zijn één van de pijlers van dit onderdeel binnen de maritieme sector. Verzameling en efficiënte opslag daarvan zijn essentieel. Volgens Majere Ajambia, manager van het Caraibische Maritieme Informatiecentrum (CMIC), biedt het nieuwe datasysteem de mogelijkheid om onder meer betrouw-

baardere statistieken uit te draaien. “Neen, het oude systeem voldeed absoluut niet meer aan de vereisten van nu. Wij hadden het in 2005 aangeschaft en er waren gaandeweg onvolkomenheden. Daarnaast was de gebruiksvriendelijk laag. Met het nieuwe systeem hopen wij efficiënter aan de slag te kunnen. Wij zitten nu in de transitiefase”, aldus de CMIC manager. Het CMIC is een werkarm van de CMOU. Zij beheert alle data die de lidlanden verzamelen en invoeren. Ajambia geeft verder aan dat het oude systeem werd gehost in Canada, terwijl het nieuwe in Marokko zit. Het is de bedoeling dat de software van het nieuwe systeem vanaf 2015 volledig in Suriname wordt beheerd. De MAS huisvest al jaren het secretariaat van het CMIC. De MAS is partij bij de CMOU. Alle deelnemers ontvingen een bewijs van deelname.-.



Kennismaking met...

Ik ben geboren op 11 mei 1986. Uit een gezin van twee kinderen ben ik de oudste. Ik ben ook vader en ik heb een heel lieve dochter van zes jaar. Mijn hobby's zijn voetballen en wandelen. Ik ben afgestudeerd van de AMTO studierichting Elektronica. Vanaf 1 april 2014 ben ik in dienst bij de MAS en op de afdeling Vaarwegmarkering tewerkgesteld. Ik werk als matroos op de Marwina. Het werk vind ik uitdagend en de sfeer is ook goed. Mijn eerste lange dienst met de Marwina was de dienst naar Marowijne. Het duurde acht dagen. "Het werk op de Marwina is echt een uitdaging. Je moet het varen kunnen verdragen. Mijn motto voor het leven is 'zweeten voor je eten'.

Dwight Jongaman



Mijn naam is Rodney Koniso, geboren op 1 februari 1985 te Marowijne. Ik ben dus 29 jaartjes jong. Ik kom uit een gezin van negen kinderen, acht meisjes en één jongen en dat ben ik. Dus ik ben de prins van mijn ouders. Ik ben ook het derde kind uit het gezin. Ik ben vader van een zoon. Mijn hobby's zijn voetballen, koken, wandelen en muziek maken. Ik heb drie jaren gezeten op de maritieme school en ik heb daarbij mijn vaarbewijs 1 en 2 diploma behaald. Op 1 april 2014 ben ik in dienst getreden bij de MAS op de afdeling Fleet & Maintenance als Matroos. Van mijn collegae op de afdeling heb ik al heel veel geleerd over het werk. Uiteraard is een goede samenwerking met collegae van essentieel belang voor mij. toch blijf ik wie ik ben en kijk ik uit naar een aangename werksfeer.

Rodney Koniso



Mijn naam is Gary Moestoredjo, geboren op 28 september 1983 te Paramaribo. Ik ben in dienst getreden bij de Maritieme Autoriteit Suriname op 1 april 2014. Mijn hobby's zijn lekker eten, lezen en rennen (trimbaan). Tot nu toe heb ik een positieve werkervaring bij de MAS. Ik probeer mijn best te doen om mijn taken naar behoren uit te voeren en om zo ook een goede werkverband te behouden tussen werkgever en werknemer. Mijn advies is: 'Blijf altijd jezelf en maak het beste van je leven'.

Gary Moestoredjo



In gesprek met Raul Ouseley (ICT medewerker)

Raul Ouseley zag het levenslicht op 8 mei 1985 in ons buurland Guyana. Hij groeide als kind op in ons rijstdistrict Nickerie. Daar bezocht hij het GLO, MULO en het HAVO, hij heeft ze met succes afgerond. Na de middelbare school reisde hij af naar Paramaribo waar hij zich toen inschreef aan het Poly Technisch College (PTC). Wegens omstandigheden was hij genoodzaakt deze studie voorlopig stop te zetten, maar is van plan het alsnog af te ronden. Raul heeft ook diverse ICT opleidingen gevolgd. Zijn hobby's zijn: voetballen, basketballen en zwemmen



Wat zijn uw dagelijkse werkzaamheden?

Als ICT medewerker ben ik verantwoordelijk voor het beheren, onderhouden en upgraden van het fysieke- en virtuele netwerk en servers binnen het bedrijf. Verder ben ik ook belast met het behandelen van informatieverzoeken en storingsmeldingen; het installeren en instellen van applicaties en updates op de afdelingen; het beantwoorden van technische vragen van afdelingen met betrekking tot applicatie gebruiksaanwijzingen; het maken, controleren en leveren (externe locatie copy) van back-ups. Ook het instrueren van gebruikers bij de toepassing van de ICT-systemen en middelen; het in opdracht van het afdelingshoofd plaatsen van bestellingen en de beveiliging van het netwerk behoren tot de taken die ik moet verrichten.

Hoe ervaart u werken bij de MAS?

In mei 2008 trad ik in dienst bij de MAS op de afdeling ICT. Bij de MAS is er een goede werksfeer.

PLATTE BUIK OEFENINGEN

Het idee dat je door middel van oefeningen plaatselijk vet kunt verbranden en daardoor een platte buik kunt krijgen is nog steeds een wijdverbreid misverstand. Pas als je minder calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt, zal je afvallen. Uiteindelijk zal ook je buik platter worden, maar waar je het eerst afvalt, is niet te sturen.

GEWICHT DAALT MAAR BUIK BLIJFT

Als je een paar maanden je voedingsgewoonten hebt aangepast en wat meer bent gaan bewegen kan de weegschaal misschien wel een iets lager gewicht aangeven, maar rond je buik is nog geen verbetering te zien. Vooral bij vrouwen lijkt vet op de buik, heupen en bovenbenen hardnekkig te zijn. Maar de volhouder wint echt, uiteindelijk zal het vet op de buik ook afnemen. Voor een 'six-pack' hoef je voorlopig dus niet bang te zijn.



ZIJN OEFENINGEN WEL NUTTIG?

Heeft het doen van oefeningen, in het bijzonder buikspieroefeningen, dan helemaal geen zin? Jawel, want je traint er je onderliggende buikspieren mee. Hierdoor zorg je ervoor dat je buik strakker en steviger wordt, maar nooit platter of slanker. Als je traint of oefeningen doet, verbrand je natuurlijk wel extra calorieën. Buikspieroefeningen zijn dan niet de meest calorie-verbrandende oefeningen. Met vormen van cardio-fitness zoals hardlopen, fietsen of cross trainen zal je meer calorieën verbranden.

VOEDINGSTIPS

Vaak hoef je je voedingsgewoonten maar iets aan te passen om tot wat minder calorieën te komen.

- Kies voor vetarme kooktechnieken als stomen en grillen, in plaats van bakken en frituren
- Kies voor gezonde vetten en koolhydraten
- Kies magere vleessoorten
- Eet zes keer per dag
- Let op tussendoortjes

OEFENINGEN

Als ondersteuning en training van de buikspieren zijn crunches effectieve oefeningen.

Crunches



Ga op de grond liggen met de handen gekruist over je borst of als je wat meer geoefend bent achter je hoofd gevouwen. Span dan je buikspieren op zodat je schouders van de grond komen, één seconde vasthouden en weer teruggaan naar de uitgangspositie. 4 maal 10 tot 15 maal herhalen.

Omgekeerde crunches



Ga op je rug liggen, trek je knieën op en zorg dat je bovenbenen loodrecht op de vloer staan.

Til je heupen van de vloer terwijl je je knieën naar je borst brengt. Kom dan weer terug in de uitgangspositie. Ook 4 maal 10 tot 15 maal herhalen.

Recept van Sherill Bendt

Mijn naam is Sherill Bendt. Ik ben op 1 november 2007 bij de MAS in dienst getreden op de afdeling Human Resource Management. Ik kom uit een gezin van vier, van wie ik de oudste ben. Koken is niet mijn kunst, maar als het moet doe ik het graag. Er zijn verschillende gerechten waar ik van hou en zuurkoolschotel komt in het rijtje voor.

Voor het bereiden van zuurkoolschotel moet u de volgende ingrediënten gereed zetten.

BENODIGDHEDEN

1 FLES ZUURKOOL
1 KG AARDAPPELEN
2 HARD GEKOOKTE EIEREN
1 POND GEHAKT
WITTE PEPER
ZOUT/MAGGI BLOKJES
NOOTMUSKAAT
1 THEELEPEL TOMATEN PUREE
60 GR MARGARINE
PANEERMEEL
1 TAKJE SOEPGROENTEN
1 UI
PAPRIKA
1 GLAS MELK
A4 BAKBLIK

BEREIDING

De zuurkool wassen en uitknippen.
20 gr margarine in een pan doen en hierin een ½ ui smoren en dan de zuurkool naar smaak stoven met een blokje, eventueel wat suiker.

Voor het klaarmaken van het gehakt een beetje margarine of olie in een pan doen en dan een ½ ui hierin smoren. Vervolgens het gehakt, 1 tl tomatenpuree, witte peper, zout naar smaak en paprika in stukjes gesneden. Op het laatst de soepgroenten toevoegen aan het gehakt.

De met zout gaar gekookte aardappelen tot puree maken met een glas melk en een klontje boter erdoor mengen. Afmaken met zout, nootmuskaat en witte peper.

De hard gekookte eieren in plakjes snijden (voor het gemak met een eiersnijder)

HET A4 BAKBLIK BEBOTEREN

Vullen met de helft van de aardappelpuree, dan het gehakt, de plakjes ei, de zuurkool en de rest van de puree. Hierna paneermeel strooien en kleine klontjes boter hierop zetten.
In een voorverwarmde oven zetten voor ongeveer twintig minuten



Eet u smakelijk!

Mop

Een wens doen

Man en vrouw zijn beiden zestig jaar oud. Zij vieren hun zilveren bruiloft.

Op het feest verscheen opeens uit het niets een goede fee. De fee zei, 'Jullie mogen een wens doen, je mag wensen wat je maar wilt'.

"Dan wens ik een wereldreis want dat heb ik al altijd willen doen", zegt het oude vrouwtje. 'Geen probleem' zegt de fee en zwaait met haar toverstokje en het oude vrouwtje had opeens twee handen vol met vliegtickets. Toen vroeg de fee 'Wat is uw wens meneer?' De man denkt goed na en zegt: "Ik wil een vrouw die dertig jaar jonger is dan ik'. De fee zwaait met haar toverstokje en de man werd negentig

ZWEEDS PUZZEL

bijwoord	kuil	soort	verlegen- heid	palmmeel	vang- werktuig	pratende vogel	afvoer- kanaal
	loofboom	hagedis	tweetal		1	graan- soort	
13				bouwland			8
lol	hulp			flauwe helling			4
	papegaai	16		bakenton			
		vee- drijver				12	soort klei
levens- vocht	com- mando	bezigheid	10	winter- verschijn- sel	speel- kaart	korte nota	6
					bepaalde tijd	troef- kaart	
paskamer	tegenover		te zijner tijd		2	niet water- dicht	familie- lid
	zee- zoogdier	11					onbe- paald vnm.
			dreumes	3	lofrede	9	
koffie- dik	bezorger v.d. post			7	deel v.e. bestek		15
knaap			terrein	5	witsel		

PERSONALIA 2014



PERIODE 01-04-14 T/M 30-06-2014

VERJAARDAGEN

Karamat Ali Eric

Finance

14-04-59 55

Arupa Iwan

Maritime Administration/
VTC

22-04-69 45

Sewradj Vijai

Directie Secretariaat

30-04-84 30

Soeltan Mohamed Hanief

Pilot Service

14-06-59 55

UIT DIENST

Tjon A San Donovan

Maritime Administration
Op 03-04-2014

IN DIENST

Jongaman Dwight Fleet

en Maintenance/ Marwina
Op 01-04-2014

Koniso Rodney Fleet en

Maintenance
Op 01-04-2014

Moestoredjo Gary

Fleet en Maintenance
Op 01-04-2014

JUBILEA

Mahabier Bernice

Nautisch Beheer

15-04-2014 12 ½

GEBOORTE

Op 9 mei 2014

Fung A Loi Jaheim

Zoon van Fung A Loi Ryan
Legal Department



Op 14 april 2014

Kromoredjo Milan

Zoon van Kromoredjo Allan
Fleet & Maintenance

