

Wij hebben een kelder met prachtige wasbakken en het is ons reeds lang een doorn in het oog, dat deze zo weinig worden gebruikt. Wassen onze mensen dan hun handen niet voor ze gaan eten? Ja natuurlijk wel, maar dat gebeurt aan een fonteinje op de toiletten. Dit geeft ongewenste toestanden. Zo stond tot voor kort het montage-toilet tegen twaalf uur vol met meisjes die hun handen wilden wassen, terwijl voor de deur nog een minstens even grote menigte op de „penning” stond te wachten.

Er was een oplossing. Hieraan een eind maken ten zagen, dat het handwassen op de daarvoor bestemde plaats in de kelder kon gebeuren. Hiertoe hebben we de pauze met 5 minuten verlengd en wordt het verkeer naar de cantine door de kelder geleid, zodat ieder langs de wasbakken komt en daarvan gebruik kan maken. Om dit te bereiken moesten we de deur van de metaalpijlou op de eerste etage bij het begin van de eerste pauze afsluiten.

Hierbij is door enkelen bezwaar gemaakt. Het duurde te lang voor men langs de kelder in de cantine was. Wij hebben dit onderzoek en zijn met de stroom van de montage meegegaan. De zes minuten — die hiervoor speciaal gegeven zijn — zijn ruim voldoende om in een rustig tempo de afdeling te verlaten, en naar de kelder te gaan voor

handwassen. Als men dit alles op zijn gemak doet kan men precies om 12 uur in de cantine zijn. Bovendien worden door deze langere weg opstopingen voor het buffet voorkomen, zodat ook hier de zaken vlotter marcheren.

U ziet, dat deze oplossing nog zo gek niet is. Het enige wat er nu nog aan mankeert zijn handdoeken en daar zijn we hard voor bezig.

HIVO Nieuws.

Naar het H.V.O. mededeelt zal Max Croiset op Maandag 7 April, 2e Paasdag, John Steinbecks „Muizen en Mensen” nogmaals voordragen. Deze voorstelling vindt eveneens in het City Theater plaats en vangt te 10 uur aan. Toegangs prijs f 0,50. Toegangs-bewijzen zijn verkrijgbaar vanaf Donderdag a.s. aan de z.g. bekende adressen op vertoon van het bewijs van buitengewoon lidmaatschap, dat voor leden van het V.D.H.-personeel gratis verkrijgbaar is op de sprekeruren van de afd. Soc. Zaken en de Kern.

LAMPEN EM 4.

Degene wier jachternaam begint met de letters: C — D — G of J en die bij afdeling Verkoop hun naam en leverdatum van het apparaat hebben opgegeven, kunnen Woensdagmiddag in de pauze een bon halen, waarop zij na werktijd in de expeditie een lamp EM 4 kunnen afhalen.

Dienje en Mientje doen opgeld.

De filmvoorstellingen die in verband met de Dienje en Mientje campagne worden gegeven, trekken zeer de belangstelling. Reeds drie Woensdagavonden draaien onze bedrijfsfilm „In Holland staat een huis” en de film „Nederland” voor een uitverkocht huis en maken de bewoners uit de omgeving zo kennis met ons bedrijf.

Donderdag a.s. Kernsprekuren in Wachtkamer 2.

Aanwezig zijn:

Mej. Kaldenhoven

Hr. Baarda

Mej. Kaldenhoven

Hr. Kuiper

Hr. Noordeloos.

NIUWE TELEFOONCENTRALE

Momenteel wordt in een ruimte naast het oud-archief een ATEA huistelefooninstallatie van 100 nummers gemonteerd.

Deze centrale, die men per 1 Juli in gebruik hoop te nemen, is in de eerste plaats bestemd voor de afdelingen van de fabriek Maanweg, de zogenaamde M afdelingen; op het hoofdkantoor zullen slechts daar huistelefoonstoelen worden opgesteld, waar dit onvermijdelijk is.

Dit betekent, dat wij per 1 Juli aan de Maanweg hebben:

1. de P.T.I. centrale, hoofdzakelijk voor het hoofdkantoor en met in de fabriek slechts enkele sporadische aansluitingen.
2. de huistelefooncentrale, hoofdzakelijk bestemd voor de fabriek en de administratie.

Noteert U vast?

Donderdag 17 April 8 uur.

Lezing door den heer v. Wingerden, 2e Voorzitter van de Alg. Ned. Metaalbew. bond.

Onderwerp: De positie van de vakbeweging in het maatschappelijk leven.

Maandag 29 April 8 uur.

Filmavond in samenwerking met de Shell-Nederland over: AARDOLIE EN AARDOLIE-PRODUCTEN.

PROMOTIES.

Met ingang van Maandag 24 Maart is L. Krul, tot dusverre voorman, benoemd tot baas op de Politieonderrij. Iedere soldaat draagt de maarschalkstaf in zijn ransel, zei Napoleon; L. Krul, die ruim 14 jaar geleden als meubelmaker bij ons begon, bewijst dit ten volle.

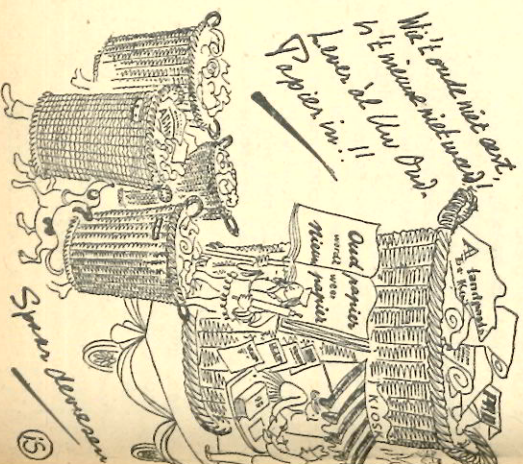
Gehuud:

19 Maart j.l. Mej. C. A. v. Dijk (Montage) en H. G. W. Meester (Montage).

Wat anderen zeggen:

„Het vitten op anderen heeft geen zin. Maak eerst eigen huis in orde. Kunt gij intussen nuttige wenken geven in het belang ener vlottere samenwerking, dan levert gij indertijd opbouwende critiek. Onvruchbaar en voor het bereiken van tempo uitermate nadelig is het breed uitmeeten van tegenwerkende omstandigheden. Die zijn overal en altijd aanwezig. Dit nu is het kenmerkende in een bedrijf als het onze, dat voor zoveel wisselende en onverwachte feiten geplaatst wordt, dat wij voortaf niet zeggen: als deze of die omstandigheid aanwezig of afwezig was, dan zouden wij wel iets kunnen bereiken. Wel zeggen wij achteraf met enige volharding: ondanks dit of ondanks dat hebben wij het klaar gespeeld. Dat is mannenwerk!” (Wilton-Feyenoord Nieuws)

Moraal: Niet praten maar doen.



WEEKLIJKS NIEUWSBLAD VOOR HET PERSONEEL

Radio- en Stofzuigerfabriek: Maanweg - Den Haag

Motorfabriek: Abstederdijk - Utrecht



VAN DER HEEM N.V. - DEN HAAG - HOLLAND
Rijwielfabriek De Kroon: Laakweg - Den Haag
Verkoopkantoor: Maanweg - Den Haag

Uitbreiding aantal radiobanden

radio- en stofzuigerfabriek — Maanweg
motorfabriek — Utrecht
rijwielfabriek — de Kroon

Deze aanduiding is echter alleen maar ter onderscheiding — het zijn niet de officiële namen van deze bedrijven.

belangrijke consequenties voor Utrecht

Voor Utrecht betekent dit nieuws een belangrijke uitbreiding van de werkzaamheden in de toekomst, voor Den Haag een met enige weemoed zien vertrekken van enige vertrouwde producten, voor ons allen be-

DE KROON = 188
Telefoonverbinding Nederlandsche Kroon Rijwielfabriek.
De rijwielfabriek is nu aangesloten op onze centrale en te bereiken onder nummer: 188.
Verzoeken de Kroon van nu af aan uitsluitend onder dit nummer te bel-

liefent dit: nieuwe problemen, die gezamenlijk moeten worden opgelost, doch ook: belangrijke vergroting van de productie — een levensbelang voor onszelf en ons volk.
In de komende maanden zal op veler onzer een beroep worden gedaan in verband met deze uitbreiding bijzondere prestaties te leveren. Wij zullen dit verstaan. Wat moet, dat kan.

Zeeuwse pop AANTREKKELIJKE COMBINATIE



Dit radiotoestel, vermond als Zeeuwse boerin, was een der De bedieningsorganen zijn: golfingeschakelaar, de tong, afstemknop is de broche in de hals, volumeregelaar linkerarm, toonregelaar rechterarm. De antenne wordt gevormd door het metalen achterschot. Het gezicht is van hout gestoken — de priuk is van echt haar. Het geheel is een goed toestel en werd vervaardigd in 3 weken

PLANBUREAU EN PRODUCTIE-BUREAU

Deze dagen is de splitsing van het productie-bureau in een planbureau (Hoofdkantoor) en productiebureau (Maanweg) tot stand gekomen.

Het planbureau heeft zijn plaats op het kantoor de verdieping, tel. 139, het productie-bureau Maanweg is een verdieping gezakt en bevindt zich nu in de vroegere ruimte van de afdeling Voorcalculatie, tel. 124.

De werkverdeling, zoals die uiteindelijk wordt is deze, dat het planbureau de gehele VDH productie over de 3 fabrieken verdeelt. Het is belast met de algemene planning (welke fabriek zal het maken en wanneer), met het bestellen bij afdeling Inkoop en de verdeling van de grondstoffen en hulpstoffen over de fabrieken.

Tevens is het planbureau belast met het plannen voor de ontwerpgroepen en werkvoorbereidende groepen, alsmede de controle op deze planning.

Het productiebureau Maanweg verzorgt de planning voor de fabriek Maanweg, de materiaalvoorziening en de tekortenadministratie en de orderuitleg. Uiteindelijk ook de planningcontrole van tarteibureau en gereedschapmakerij.

Er is natuurlijk een overgangstijd gedurende welke elke afdeling moet wennen aan de nieuwe toestand.

Voor alle fabrieksafdelingen geldt, dat men zich uitsluitend tot het productiebureau wendt (tel. 124) — het planbureau houdt zich niet bezig met de fabrieksafdelingen doch uitsluitend met de productie-bureaux onzer fabrieken.

Wanneer we zo door de verschillende fabrieksafdelingen lopen, dan valt een toenemende activiteit waar te nemen. De afdelingen worden meer en meer bezet en toch is er nog een tekort aan personeel. Vooral in de Montage kunnen nog veel meisjes werk vinden, waar voor hen een ruime premiemogelijkheid zal bestaan. Help ons bij het verkrijgen van nieuw personeel. U weet dat U daarmee tegen de bekende voorwaarden extra punten kunt verkrijgen. Het aantal groepen in de montage zal zeer spoedig moeten worden uitgebreid, zodat vele mensen medewerkers en -sters nodig zullen zijn om de nieuwe producten die wij zullen gaan maken in grote aantallen te kunnen afleveren.

Vele handen zullen dit werk licht maken. Baas Laven is met zijn anker-groep enthousiast uit Den Haag teruggekeerd en heeft daar tijdens enige weken ervaring opgedaan in het wikkelen van kleine ankers. Hij is nu in onze fabriek met zijn bekende ijver gestart om de motor van de vloerwijvers en handboormachines feitloos af te werken. Behalve de kleine zijn ook de grote ankers in onze montage verschenen. Na een ietwat moeilijk begin konden reeds de eerste producten van de nieuwe wikkelaars door de Controle worden goedgekeurd en vrijgegeven. Goede prestaties wijzen er steeds op, dat de degenen die ze tot stand brachten met de juiste VDH-geest zijn bezield. Zij zullen dit ervaren in het toenemen van hun punten-saldol!

De afname-contrôle had aanvankelijk nog vele op- en aanmerkingen die aflevering door de fabriek in de weg stonden, thans kan melding worden gemaakt van het feit, dat bij de laatste afname-contrôle de gehele ter controle aangeboden partij producten zonder meer werd goedgekeurd. Bravo, goed werk!

Zoals het een goede draaierij past, draait het daar naar hartelust. Maar ook hier dreigt het personeeltekort. Vooral aankomende draaiers kunnen hier werk vinden. Stelt Uw vrienden voor bij ons te komen werken en win Uw extra punten.

Baas v. d. Linden popelt van ongeduld om het in zijn stampertje te laten dreunen van het werk dat zijn mensen moeten verzelen. Nog niet alle mensen zijn in werking, maar het zal niet lang meer duren of ook daar zal men handen tekort komen.

Geduld v. d. Linden, stroop de mouwen maar vast op. Aan enkele mensen zullen extra beveiligingsinrichtingen worden aangebracht en afschermekappen voor het drijfwerk worden gemaakt.

En nu iets in het algemeen. Thans wordt in de fabriek niet meer gerookt, maar het rookverbod geldt voor alle afdelingen met uitzondering van de recreatiezaal.

tijdens de rustpauzen, het privékantoor en de kamers van de heren van Vliet en Maas. Ook op de binnenplaats is roken verboden! Wij hebben nu nog één verzoek en wij menen hiermede te voldoen aan de wens van velen onzer medewerkers. Zouden we met het aansteken van onze sigaret bij aanvang van de tensifid niet even kunnen wachten tot men klaar is met eten?

Voor hen die hun maaltijd gebruiken is het niet prettig om met elke hap eten een wolk rook mee naar binnen te krijgen. Alle zorg van thuis om de maaltijd smakelijk te doen zijn wordt daarmee teniet gedaan. Laten we in een zuivere atmosfeer wensen te eten dit onder werktijd gaan doen en daardoor in strijd met het fabrieksreglement handelen. Met weinig moeite is soms zoveel te bereiken.

VOETBAL

wij kraaken een bank

Na een langdurige, gedwongen rustperiode, hebben onze VDH-boys Zaterdagmiddag 29 Maart de strijd aangebonden tegen een elftal van de Amsterdamse Bank te Utrecht. De wedstrijd werd gespeeld op het U.V.V.-terrein en maar lieft met 10-0 door onze jongens gewonnen. Een bewijs dat ons elftal van-zessen klaar is.

Over de wedstrijd het volgende: Nadat de gebruikelijke foto werd gemaakt (wordt volgende week gepaast, Red.) liet de scheidsrechter omt 3 uur aftrappen. Er stond een flinke wind van doel tot doel en gedurende de eerste helft moest VDH daar tegenop komen. Dit was echter voor onze achterhoede geen bezwaar om elke aanval der Bankmensen grandioos af te slaan. Zelfs werd een kwartier voor de rust een mooie aanval van ons aanvalskwintet bestolen met een prachtshot van de middenvoor. Met 1-0 vóór VDH ging de rust in. Na de hervatting, met het windje in de rug, werd het Bank-doel onophoudelijk onder vuur genomen, zodat reeds na een half uur de stand 7-0 was. Onze keeper had reeds voor zichzelf uitgemaakt dat de score voor de Bank blank zou blijven, want hij speelde het zelfs klaar om een penalty te keren. De rest van de strijd was geheel voor VDH met als resultaat nog drie doelpunten, waardoor het dus 10-0 werd.



CARENZDAGEN

Over onze mededeling in het nummer van 15 Maart inzake de uitbetaling van de zogenaamde carenzdagen aan gehuwden en kostwinners, blijkt men in Utrecht in dubio te zijn of deze regeling ook voor het personeel van de fabriek Utrecht geldt.

Dit is inderdaad het geval. Ook in Utrecht krijgen alle gehuwden en kostwinners die minstens een half jaar in onze dienst zijn bij ziekte 2 wachtdagen à 80 % uitbetaald. Bij een ziekteduur van langer dan 12 dagen komt bovendien ook de eerste wachttag voor uitkering in aanmerking.

De helft van de premie zal door de deelnemers zelf worden gedragen en daartoe wordt van het loon van alle gehuwden en kostwinners die op 1 September 1946 reeds in onze dienst waren f. 0.10 afgehouden. Het ligt in de bedoeling eens per halfjaar nieuwe leden toe te laten en wel per 1 Juli en 1 Januari. Voorwaarde is dat men gehuwd of kostwinner is en bovendien 6 maanden in onze dienst.

en... reiskostenvergoeding

Het ligt in de bedoeling in Utrecht evenals dit in Den Haag al jaren gebruikelijk was een vaste regel voor vergoeding van reiskosten vast te stellen.

Met ingang van 8 April, dit is de Dinsdag na Pasen komt ieder die voor zijn tocht naar de fabriek van een openbaar vervoermiddel gebruik maakt in aanmerking voor vergoeding van reiskosten, voorzover deze meer dan f. 0.46 per week bedragen.

De maandabonnementen moeten, maandelijks, de weekabonnementen wekelijks op het spreekuur der afdeling Sociale Zaken worden gelooft en afgekeurd. De vergoeding wordt daarna bij het loon uitbetaald.

Zij die voor bijzondere overrekeningen bij hun indiensttreding een speciale reiskostenvergoeding genieten die hoger ligt dan deze VDH-regeling, ontvangen hun vergoeding op de oude basis.

Wij leggen er de nadruk op, dat deze regeling desijds werd ingevoerd omdat door gebrek aan fietsbanden en de onmogelijkheid om van woonplaatsen te veranderen ons personeel hoge kosten moest maken om de fabriek te bereiken.

Zodra deze buitengewone omstandigheden opgehouden kan men dus op deze toelage geen aanspraak meer maken. Dit houdt o.a. in dat degenen die rijwielbanden ontvangen hebben waardoor zij de weg van huis naar de fabriek weer per fiets kunnen afleggen in geen geval voor vergoeding van reiskosten in aanmerking komen.

Willen we wijzer worden? (III)

Reeds zijn de eerste aanvragen om boeken uit de technische bibliotheek binnengekomen en allengs zal de welenschap in ons bedrijf toenemen en meer tot algemeen nut kunnen worden aangewend. Om het onze bibliotheecis gemakkelijker te maken, zullen we in het vervolg ook de nummers der boeken erbij vermelden.

Er zijn enkele nieuwe aanvragen en we bevelen de lezing daarvan ten zeerste aan. In Kerkhoven, G 36 Tijd en bewegingsstudie. Barnes, G 76 Work methods manual. Bouman, B 29 Leerboek der economische geschiedenis.

v. Loon, B 22 Betekenis van octrooien voor de industrie.

Hirk, C 7 Leerboek der natuurkunde 3 delen. Hoek, E 50 Metaal en legeringen. Planhauer, E 7 Galvanotheorie, 2 delen. Geerlings, F 16 Technische van het wikkelen. In Hijner, G 53b Functionele taakverdeling.

Hoe anderen er over denken

EEN KUIKE IN ANDERE BEDRIJFSKRANTEN

Er zijn in Nederland veel bedrijven, die net als wij een bedrijfskrant uitgeven. Het zijn vogels van diverse pluimage: scheepswerven, spinnerijen, confectiefabrieken en jamfabrieken.

Als men hun bedrijfskranten zo enige tijd leest, kan men zich een aardig beeld vormen van de geest en gester van het bedrijf, hoe men daar denkt over problemen die ook bij ons aan de orde zijn.

Zo lezen wij:

„Het bestuur van de Fabrieksraad toonde zich zeer ingenomen met de justere taak, die nu aan de voorlieden wordt opgedragen. Inderdaad is nodig, dat zij van uur tot uur hun volle aandacht geven aan het verbeteren der werkmethode, het voorkomen van stagnaties, het opvoeden van de nieuwe arbeiders, enz. Zij mogen niet begraven zijn onder administratieve bezigheden.”

(Werkspoor-Courant)

Op onze kaderbijeenkomst hoorden wij soortgelijke geuitden.

Dit geldt ook voor ons.

„Onze fabriek ontvangt stoffen, machines en andere artikelen uit het buitenland. Het is dus heel logisch, dat de Regering zegt: „Wie deviezen kost, moet ook voor deviezen zorgen”. Dus wij moeten of wij willen of niet, exporteren en lieft zoveel mogelijk, want wij moeten ook meebetalen aan de locomotieven en dergelijke. Elk costume, dat wij exporteren, brengt voldoende deviezen op om weer stof voor twee costumes in te voeren. Dit betekent voor ons land dus winst. Tot nu toe was onze export zeer gering. Over het jaar 1946 bedroeg deze ongeveer 1 % van de productie, dus één costume van elke honderd.

Voor het vierde kwartaal van 1946 is ongeveer 6 % van de totale productie van de Confectie-industrie voor export gepland; dit percentage wordt door ons echter lang niet bereikt!

De grootste behoefte bestaat aan Amerikaans, Zweeds en Zwitsers geld, omdat wij van deze landen het meeste ontvangen. Just deze landen stellen nu de hoogste eisen. Wij moeten dus zorgen, dat wij voor de export een zo hoog mogelijke kwaliteitsniveau en wij vertrouwen dan ook, dat ieder hiervan de noodzaak zal inzien en medewerken om dit te bereiken.”

(Het oog van de naald — Bendien's Personeelblad)

Commentaar overbodig.

„De prijzen omhoog ons aller wens, maar laten wij dan in ons eigen bedrijf door zo groot mogelijke productie per man, zorgen, dat althans onze artikelen in prijs omhoog kunnen. Niet alleen praten, ook zelf doen.”

(T.E.O. Kroniek — Taminiau, Elst)

Daar maakte Smit een goede beurt.

„Zoals bekend bezweek kort geleden bij de Smaagterij van Bakker een buitenlandse oorlogstransformator en stond de gehele gietterij stil. Spoedige hulp was dringend nodig. Bakker giet ook veel voor ons. De transformator werd naar ons gebracht en onmidddelijk aangepakt. De fout en de oorzaak ervan opsporen is het eerste werk en niet zo eenvoudig. De mensen lieten er bijna hun elen voor staan en naar de klok, koken ze helemaal niet ieder ging op in zijn werk. Het leek wel vooroorlog! Toen men een overzicht had begon de eigenlijke reparatie. Een groot werk, maar tevens een belangrijk werk, dat maar weer tussen het andere door moest. Normaal had het maanden moeten duren en over 2 jaar aan de beurt geweest; nu was het in 3 weken klaar.”

(Electro-Nieuws, Smit, Silkerweert)

Wat anderen nog niet hebben.

„Deze afdeling zal zich, behalve met het aannemen van personeel, bezighouden met het verder uitwerken van het waardeningsysteem, zodat aan iedere personeelsgroep de juiste waardeeringseisen gesteld zullen worden, en voorts met het opstellen van een personeels-inventarisatie.”

(De Schakel, N.V. Hollandische Kunstzide Industrie, Breda)

Een bekend geluid.

„Onze totale personeelsovername over het jaar 1946 bedroeg slechts ongeveer 300 personen. Thans hebben wij nog maar de stand van plan. 1350 personen bereikt, waarmee we dus nog op geen stukken na op onze personeelsstand van voor de oorlog zijn gekomen.”

(Het Contact — Spinnerijen en Weverijen, te Almelo)

Die stoutte Belgen.

„Ge belt nauw wij aan 't werk, doe oe bést, en loat zien dae ge werkeluk komt um te meke en nie veur iet anders. Werk mi ons mee um de pruduktie op te voere en de kwaliteit te verbettere. Hede in de toekomst ons veur 't een of ander nodig, dan kunde op ons rekene, as 't um bilieke eische go, want mi onzin hauwe we ons eige nie op.”

(Bata Koerier)

Een nieuwe lente, een nieuw product.

„Het nieuwe AKU-product is niet alleen voor ons bedrijf zelf van belang, maar voorziet ook in ons land een tekort aan deze gebruiksvoorwerpen en tot heden was men op het buitenland aangewezen, om dit tekort aan te vullen. De kwaliteit van onze spuns kan echter de toets der vergelijking met haar geïmporteerd „zusje” thans reeds glansrijk doorstaan, terwijl er nog terdege wordt geverkt aan de perfectionering van het product.”

(De Spindop — AKU, Arnhem)

Apotheose.

„Langzaam maar zeker gaan wij echter vooruit en wij zullen er wel komen, ook al zal er hard aangepakt moeten worden en van veel geveerd worden; een eerste versterkte is wel een goede verstandhouding en samenwerking tussen personeel en leiding, en als die er is, dan zal het „waerachtig wel gaan.”

(Nico's Siem — Nico ter Kulje, Enschede)

Hardt U mede?

We veronderstellen, dat U het vorige recept overeenkomstig de gegeven aanwijzingen tot Uw eigendom heeft gemaakt. U heeft het toch bewaard?

Nadere aanwijzingen voor het wrijven!

Dit geschiedt het beste door op de rand van het bed te gaan zitten; de romp enigszins gebogen, ook de knieën.

De benen worden nu beurtlings met twee handen op één been op de aangegeven wijze gewreven (naar boven en naar beneden).

De kniegewrichten worden onder handen genomen door de tien vingertoppen loodrecht op het gebogen gewricht te plaatsen en kleine kringbewegingen te maken.

Daarna wordt één voet op de knie van het andere been gelegd en de voorvoet gewreven met één hand onder en een hand boven de wreef (dezelfde beweging maken als wanneer men een kwast droog maakt).

In de zittende houding de rug, lendenen en heupen wrijven met de rugzijde der handen, die bijna tot vuisten gemaakt zijn. De romp daarbij vlug draaien (alsof met jeuk heeft). De buik in deze houding kneden met twee handen tegelijk, terwijl men tegelijkertijd de romp stoetsgewijze buigt in de richting der dijen. Hierdoor wordt de buikinhoud stevig gemasseerd.

Variantie te oefening:

De reeds geleerde oefening (vallen en terugverven der romp) variëren door met de handen van links naar rechts de grond aan te tippen zonder de knieën te buigen. Kan men de grond niet bereiken, dan toch zo dicht mogelijk daarbij komen. Dus bij de 1e val komen de vingertoppen bij de linkervoet, daarna opverven en strekken. Bij de volgende val aandruppen in het midden, daarna aandruppen bij de rechervoet (denk om de ademhaling).

2e oefening.

Hurken met beide handen aan de grond, voeten en dijen recht vooruit; daarna krachtig strekken van het gehele lichaam, met de armen hoog geheven. De beide houdingen rustig met elkaar afwisselen tot de eerste vermoeidheids tekens zich voordoen. Bij 't „klein” maken uitademen; bij 't „groot” maken inademen.

Wassen op de aangegeven wijze of een straal koud water afwisselend over benen, romp, rug, armen en hoofd laten lopen. (1 is te doen om de koudprikkel, dus maar even op dezelfde plaats van het lichaamsdeel. Direct na de koudprikkel het lichaamsdeel even wrijven. Daarna droogwrijven. Mocht het lichaam voor het gevoel te koud zijn (wat waarschijnlijk niet het geval is) dan een paar bewegingen uitvoeren (b.v. oef. 1 of 2) terwijl men z'n ondergoed heeft aangetrokken. Wederom enige schijnlooppassen tot het eerste teken van vermoeidheid. Voor eventuele vragen, opmerkingen of behaalde resultaten van de „Kuur” houd ik mij aanbevelen.

C. DEKKER

