

CLUBBLAD FC MERKSEM



NR.2015/04 – AUGUSTUS 2015

FC Merksem vzw
Stamnummer 08111

Gasthuishoevestraat 51
2170 Merksem
Tel. 03/ 646 44 21

Carrettestraat z/n
2170 Merksem
Tel. 03/ 646 44 21

Email:
fcmerksem@scarlet.be

Website:
www.fcmerksem.be

Ondernemingsnummer:
BE 0417.660.026

Bankrekeningnummer:
BE78 7330 4254 0186

Erkende Sportclub



Begeleiderspas

District Merksem



VOORWOORD

Beste FC Merksemenaar

Deze nieuwsbrief behandelt de volgende onderwerpen:

- [Uitslagen](#)
- [Kalender](#)
- [Gezond en ethisch sporten](#)
- [Evenementen](#)
- [Sprokkels en varia](#)
- [Fotogalerij](#)
- [Over de clubgrenzen](#)

Suggesties over te behandelen onderwerpen en rubrieken of interessante weetjes mogen altijd gezonden worden naar:
fcmerksem.clubblad@scarlet.be

Wilt u ook uw reclame in ons clubblad? Neem dan contact op met Jos Jenné (gsm: 0485 84 49 04 – email: jos.jenne@scarlet.be)

Alvast veel leesplezier.

UITSLAGEN

BEKER VAN ANTWERPEN

donderdag 6 augustus 2015	19:30	FC Merksem	- Verbr Zwijndrecht	1 - 5
zaterdag 8 augustus 2015	18:30	VC Mortsel	- FC Merksem	3 - 1
zaterdag 15 augustus 2015	18:30	FC Merksem	- K. Borsbeek Sport	2 - 2
zaterdag 2 augustus 2015	18:30	Boechoutse VV	- FC Merksem	3 - 4

KALENDER

REEKS	DATUM	UUR	THUIS	UIT	Score
3A	29/08/2015	18:15	FC Merksem	KFC Herenthout	-
RGB	3/09/2015	20:00	KFC Berendrecht Sp. A	FC Merksem A	-
G13B	5/09/2015	9:30	KSV Wildert B	FC Merksem	-
U9A	5/09/2015	11:00	KFC Brasschaat B	FC Merksem A	-
U9T	5/09/2015	12:00	K. Sint Job FC C	FC Merksem B	-
G11U	5/09/2015	12:30	SK 's Gravenwezel-Schilde C	FC Merksem B	-
G11B	5/09/2015	13:45	K. Kalmthout SK B	FC Merksem A	-
U8U	5/09/2015	14:15	KSK Donk	FC Merksem	-
RGS	6/09/2015	9:30	K. Merksplas SK B	FC Merksem B	-
G15S	6/09/2015	9:30	Ekeren FC	FC Merksem	-
G17O	6/09/2015	11:15	Zandvliet Sport B	FC Merksem	-
3A	6/09/2015	15:00	KFC Exc. Bouwel	FC Merksem	-
G11B	12/09/2015	9:30	FC Merksem A	KSOC Maria t. Heide A	-
G11U	12/09/2015	9:30	FC Merksem B	K. Sint Job FC B	-
U9A	12/09/2015	11:15	FC Merksem A	SC City Pirates Antwerpen F	-
U9T	12/09/2015	11:15	FC Merksem B	K. Sint Job FC D	-
G13B	12/09/2015	13:00	FC Merksem	K. Mariaburg VK C	- ov
U8U	12/09/2015	13:00	FC Merksem	KSOC Maria t. Heide B	-
RGB	12/09/2015	15:00	K. Mariaburg VK A	FC Merksem A	-
RGS	13/09/2015	9:30	FC Merksem B	K. Schilde SK C	-
G15S	13/09/2015	9:30	FC Merksem	K. Sint Job FC B	-
G17O	13/09/2015	11:30	FC Merksem	Ekeren FC	-
3A	13/09/2015	15:00	FC Merksem	KSOC Maria t. Heide	-
G11B	19/09/2015	9:30	FC Merksem A	K. Mariaburg VK A	-
G11U	19/09/2015	9:30	FC Merksem B	K. Brecht SK B	-
U9T	19/09/2015	9:30	SK 's Gravenwezel-Schilde C	FC Merksem B	-
U8U	19/09/2015	10:30	Exc. Kaart	FC Merksem	-
G13B	19/09/2015	11:30	FC Merksem	K. Gooreind VV	-
RGB	19/09/2015	15:00	FC Merksem A	KFC Schoten SK A	-
U9A	19/09/2015	15:30	Exc. FC Essen A	FC Merksem A	-
G15S	20/09/2015	9:30	KSK Oelegem B	FC Merksem	-
G17O	20/09/2015	11:15	KFC Berendrecht Sp.	FC Merksem	-
RGS	20/09/2015	12:45	KSC Maccabi	FC Merksem B	-
3A	20/09/2015	15:00	K. Borsbeek Sp.	FC Merksem	-
RGB	24/09/2015	20:00	KSOC Maria t. Heide A	FC Merksem A	-
U8U	26/09/2015	9:30	FC Merksem	K. Kalmthout SK B	-
G13B	26/09/2015	9:30	Zandvliet Sport B	FC Merksem	-
G11B	26/09/2015	11:00	KFC Brasschaat	FC Merksem A	-
G11U	26/09/2015	11:00	KVC Oostmalle B	FC Merksem B	-
U9A	26/09/2015	11:15	FC Merksem A	K. Heibos SV A	-

U9T	26/09/2015	11:15	FC Merksem B	KFC Antonia D	-
RGS	27/09/2015	9:30	FC Merksem B	K.FC Poppel D	-
G15S	27/09/2015	9:30	FC Merksem	K. Mariaburg VK C	-
G17O	27/09/2015	11:30	FC Merksem	K. Brecht SK	-
3A	27/09/2015	15:00	FC Merksem	K. Massenhoven VC	-
G11B	3/10/2015	9:30	FC Merksem A	VC Wijnegem A	-
G11U	3/10/2015	9:30	FC Merksem B	KFC Schoten SK	-
U8U	3/10/2015	10:00	KVV Dosko	FC Merksem	-
G13B	3/10/2015	11:30	FC Merksem	SC City Pirates Antwerpen B	-
U9A	3/10/2015	14:00	KSK Donk A	FC Merksem A	-
U9T	3/10/2015	14:00	KSK Donk B	FC Merksem B	-
RGB	3/10/2015	15:00	FC Merksem A	Putte SK	-
RGS	4/10/2015	9:30	Hoogstraten VV	FC Merksem B	-
G17O	4/10/2015	10:00	Exc. Kaart	FC Merksem	-
G15S	4/10/2015	12:00	Exc. Kaart	FC Merksem	-
3A	4/10/2015	15:00	KFC Broechem	FC Merksem	-
RGB	9/10/2015	20:30	KVC Olympic Deurne	FC Merksem A	-
U9A	10/10/2015	11:15	FC Merksem A	Ekeren FC B	-
G11U	10/10/2015	11:30	Exc. FC Essen B	FC Merksem B	-
U9T	10/10/2015	12:15	SK 's Gravenwezel-Schilde D	FC Merksem B	-
G11B	10/10/2015	12:30	SC City Pirates Antwerpen C	FC Merksem A	-
G13B	10/10/2015	13:30	SC City Pirates Antwerpen C	FC Merksem	-
U8U	10/10/2015	14:15	K. Sint Job FC C	FC Merksem	-
RGS	11/10/2015	9:30	FC Merksem B	KFC Broechem D	-
G15S	11/10/2015	10:00	KFC Schoten SK	FC Merksem	-
G17O	11/10/2015	12:00	KFC Schoten SK	FC Merksem	-
3A	11/10/2015	15:00	FC Merksem	Ekeren FC	-
G11B	17/10/2015	9:30	FC Merksem A	Ekeren FC A	-
G11U	17/10/2015	9:30	FC Merksem B	St. Lenaarts	-
U9A	17/10/2015	10:45	K. Mariaburg VK B	FC Merksem A	-
U9T	17/10/2015	11:15	FC Merksem B	KFC Schoten SK	-
G13B	17/10/2015	13:00	FC Merksem	Ekeren FC A	-
U8U	17/10/2015	13:00	FC Merksem	KFC Schoten SK	-
RGB	17/10/2015	15:00	FC Merksem A	SC City Pirates Antwerpen	-
3A	17/10/2015	19:30	Zandvliet Sport	FC Merksem	-
RGS	18/10/2015	9:30	FC Merksem B	KFC Vrij Arendonk C	-
G15S	18/10/2015	9:30	FC Merksem	SK 's Gravenwezel-Schilde C	-
G17O	18/10/2015	11:30	FC Merksem	SK 's Gravenwezel-Schilde B	-
G11B	24/10/2015	9:30	FC Merksem A	K. Kalmthout SK B	-
G11U	24/10/2015	9:30	FC Merksem B	SK 's Gravenwezel-Schilde C	-
U9A	24/10/2015	11:15	FC Merksem A	KFC Brasschaat B	-
U9T	24/10/2015	11:15	FC Merksem B	K. Sint Job FC C	-
G13B	24/10/2015	13:00	FC Merksem	KSV Wildert B	-
U8U	24/10/2015	13:00	FC Merksem	KSK Donk	-
RGB	24/10/2015	15:00	Ekeren FC	FC Merksem A	-
G15S	25/10/2015	9:30	FC Merksem	Ekeren FC	-

RGS	25/10/2015	9:30	KFC Antonia C	FC Merksem B	-
G17O	25/10/2015	11:30	FC Merksem	Zandvliet Sport B	-
3A	25/10/2015	15:00	FC Merksem	K. Eendr. Zoersel	-
G11B	31/10/2015	9:30	KSOC Maria t. Heide A	FC Merksem A	-
G11U	31/10/2015	9:30	K. Sint Job FC B	FC Merksem B	-
U8U	31/10/2015	11:15	KSOC Maria t. Heide B	FC Merksem	-
U9A	31/10/2015	11:30	SC City Pirates Antwerpen F	FC Merksem A	-
U9T	31/10/2015	12:00	K. Sint Job FC D	FC Merksem B	-
G13B	31/10/2015	12:45	K. Mariaburg VK C	FC Merksem	-
RGB	31/10/2015	14:30	FC Merksem A	KSK Donk	-

De U7 worden toegevoegd begin september.

In de rubriek gezond en ethisch sporten willen we een aantal aspecten naar voren brengen die het belang aantonen van een goede blessurepreventie, een goede blessurebehandeling en gezonde voeding.



Voetbal levert namelijk tal van gezondheidsvoordelen op.

Dat menen althans maandblad Goed Gevoel en krant HLN toch. Ze sommen de voordelen op.

1. Voetbal is goed voor je conditie. Uit onderzoek blijkt namelijk dat intervaltraining, (korte momenten van intensieve inspanning afgewisseld met rust) meer voor je uithoudingsvermogen doet dan even lang aan hetzelfde tempo sporten.
2. Als je wekelijks voetbal speelt, kun je tal van ziekten als hartaandoeningen voorkomen omdat je hart tijdens deze sport meer bloed door je lichaam pompt.
3. Voetbal sterkt het hart en aders.
4. Tijdens een match loopt een gemiddelde speler (uitgezonderd de keeper) 6 tot 7,5 kilometer.
5. Je verbrandt veel calorieën, voetbal is dus goed voor je lijn.
6. Omdat voetbal een ploegsport is, zorgt dit voor de aanmaak van meer endorfine, een gelukshormoon, in je hersenen dan wanneer je in je eentje lichaamsbeweging krijgt. Na een partijtje voetbal voel je je dus beter.
7. Samen voetballen stimuleert het groepsgevoel en leert je te coördineren.
8. Voetbal geeft een boost aan je zelfvertrouwen en bestrijdt stress.
9. Het verbetert je concentratie, doorzettingsvermogen en zelfdiscipline.

Veteranentornooi FC Merksem

Op 11 november 2015 organiseert FC Merksem opnieuw haar veteranentornooi.

Het tornooi wordt gespeeld met 7 tegen 7 op een half veld.



Geïnteresseerde teams kunnen voor inschrijving of informatie contact opnemen met Jos Jenné (GSM 0485 84 49 04 - Email: jos.jenne@scarlet.be).

GEZOCHT: LOGISTIEKE MEDEWERKERS

Wie voelt zich geroepen om ons team van terrein- en materiaalverzorgers te komen vervoegen?

Geïnteresseerden kunnen zich melden bij Noël Isenbaert (0476 43 37 79) of Jos Jenné (0485 84 49 04).

GEZOCHT: FEESTBESTUURDER(S)

FC Merksem wil haar extra-sportieve werking uitbreiden. Daarom zoeken we een feestbestuurder.

Je bent goed in het organiseren van evenementen of feestelijkheden en je wil een steentje bijdragen aan de clubwerking, geef dan een seintje aan Noël Isenbaert (0476 43 37 79) of Jos Jenné (0485 84 49 04).

Uit de oude doos



Steve Droeshaut – FC Merksemnaar pur sang

Op 10 september 1982 komt Steve op 9-jarige leeftijd bij FC Merksem.

Hij doorloopt er alle reeksen en is nu al vele jaren de bezieler van de zondagreserven.

Steve is een joviale en sympathieke kerel, altijd goed gezind en altijd positief ingesteld.

Als we iemand in de bloemetjes moeten zetten, is het toch wel onze Steve.

Maar bij wie gaan we die bloemen dan halen?

Bij **Bloemenhal Steve** natuurlijk.

Onze Steve heeft sinds 1998 een bloemenhandel en tuincentrum, een mooie en ruime zaak met een kwalitatief assortiment.



Je vindt Bloemenhal Steve op de Haantjeslei 105 te 2018 Antwerpen (tel. 03/ 238.51.70).

Wat zijn jou troeven Steve?: “We liggen heel erg centraal in de stad. We zitten wel een beetje verscholen, maar hebben heel scherpe prijzen omdat we de groothandel overslaan en direct op de bloemenveilingen kopen. Ik sta ook altijd zelf achter de toog en we doen graag een babbeltje met onze klanten. Dat wordt ook geapprecieerd. Het is een echte volkswinkel.”

Voor zij die in de buurt zijn is het absoluut de moeite om eens binnen te springen. Voor een ruime keuze van prima kwaliteit aan een goede prijs moet je bij Bloemenhal Steve zijn.