

Even voorstellen

Ik ben Asha, 28 jaar en woon in Utrecht. Ik heb op de middelbare school Atheneum gedaan en ben vervolgens Engels gaan studeren aan de lerarenopleiding. Ik ben altijd al geïnteresseerd geweest in het onderwijs. Vroeger wilde ik al juf worden. Later vond ik taal en cultuur ook erg leuk en heb ik dit gecombineerd door docent Engels te worden.

Dit is mijn zesde jaar voor de klas. Mijn eerste baan was op een middelbare school in Culemborg waar ik naast Engels ook projectonderwijs en leefstijl (een soort maatschappijleer) gaf.

Ik gaf daar voornamelijk les aan de onderbouw. Na dit een aantal jaar te hebben gedaan, leek het mij leuk eens wat bredere werkervaring op te doen. Zodoende ben ik bij het Ashram terecht gekomen.



Ik vind het Ashram een creatieve school waar veel ruimte is voor leerlingen om zich extra te verdiepen in sport, cultuur, kunst en taal.

Ook leuk dat er naast het reguliere taalonderwijs vakken zoals Spaans en Chinees worden aangeboden, dat hebben lang niet alle scholen.

Leuk en niet leuk

In mijn vrije tijd hou ik van winkelen, lezen en afspreken met vrienden. Tijdens de vakanties reis ik graag. Zodra er geld en tijd over is plan ik een stedentrip met mijn vriend. Ik vind het fantastisch om in een vreemde stad de cultuur en sfeer te ervaren. Steden waar ik graag kom zijn Londen, Istanbul, Parijs en New Delhi.

Maar ik heb nog veel meer steden op mijn verlanglijstje staan.

Verder hou ik niet van vroeg opstaan, ik ben een echt avondmens. Ik functioneer pas na een kop koffie en een hete douche. Gelukkig kan ik in de weekenden lekker uitslapen!

Kerstgala Ashram Nieuwkoop schitterende traditie

Het 7e kerstgala van het Ashram Nieuwkoop was weer een spetterend succes. Eenmaal per jaar staat er een grote file in Nieuwkoop: als de leerlingen in gala- met corsage- aankomen bij de rode loper van het feestelijk versierde schoolgebouw. Het publiek achter de dranghekken kijkt zijn ogen uit naar alle chic geklede gasten, de meisjes ene een prachtige jurk met kunstig opgestoken haar, de jongens in pak, vaak met glimmend gepoetste schoenen. En ook dit jaar probeerden weer veel leerlingen de prijs van de origineelste aankomst in de wacht te slepen.

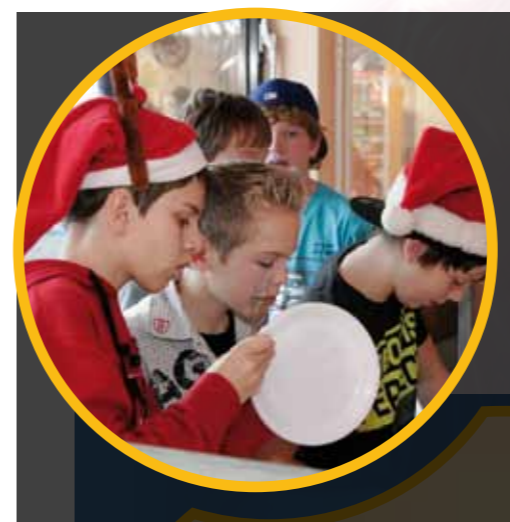
Binnen was er veel dans om naar te kijken en om zelf te doen. Er waren ook wedstrijden, waaronder het beroemde "dancing with your teacher", een schoolvariant van "dancing with the stars"

Voor Jan Quak, organisator van het eerste uur, zit het er na dit gala op. Het was voor hem de laatste keer dat hij de drijvende kracht was achter de organisatie van dit spektakel. Als dank voor zijn hulp werd hij feestelijk in de bloemetjes gezet!

Kerstfair in Alphen

Elk jaar is er op het Ashram College bijzondere aandacht voor een goed doel. Net voor de kerstdagen is een uitgelezen moment om je ervoor in te zetten. Dit keer hebben de leerlingen zelf een bestemming mogen kiezen. Het werd KiKa (Kinderen Kankervrij). Deze organisatie werft fondsen ten behoeve van onderzoek waarmee de zeven kinderkankercentra in Nederland versneld therapieën beschikbaar willen maken voor een betere behandeling en genezing van kinderkanker. Minder pijn en strijd. En meer genezing en kwaliteit. Dat is waarvoor KiKa ook onze steun vraagt. Onze leerlingen hebben tijdens de kerstfair met een enorm enthousiasme ingezet en maar liefst 4794.50 euro ingezameld voor KiKa. Ook hadden een aantal leerlingen 24 uur lang niets gegeten. Zij hebben 929.12 euro opgehaald voor dit doel!

ASHRAM BULLETIN



Met o.a.

- OVAC nieuws
- Projectdagen
- Kerstgala Nieuwkoop/ Kerstfair Alphen

Colofon

Het Ashram Bulletin is een periodiek van het Ashram College en verschijnt vier keer per schooljaar. Het bulletin bevat actuele berichtgeving van de twee vestigingen van de school en biedt ruimte voor informatie van de zijde van de OVAC. Alle medewerkers en alle ouders van onze leerlingen ontvangen een exemplaar. Externe relaties ontvangen een exemplaar per post. De oplage bedraagt 2500.

Redactie en realisatie

Irene Meccanici, Kees Visschedijk

Advertenties

Irene Meccanici

e-mail: i.meccanici@ashram.nl

Vormgeving en druk

MultiCopy Alphen aan den Rijn

Ashram College

Marsdiep 289
2401 XH Alphen aan den Rijn

T 0172 430 234

E info@ashram.nl

Ashram College

Lindelaan 2
2421 VR Nieuwkoop

T 0172 579 216

E nieuwkoop@ashram.nl

I www.ashram.nl

Inhoud

• Projectdagen Nieuwkoop	3
• Ieper	4
• Ashram has got talent	5
• Wat ben je eigenlijk gaan doen?	6
• Ouderendag	7
• Kerstgala/ Kerstfair	8-9
• Leerlingen zijn betrokken	10
• Thema avond Alcohol en Drugs	11
• De MR en zijn leden	12
• Beauty & Wellness	14
• Spangas	15
• Even voorstellen	16

VAN DE REDACTIE

Aan onze lezers,

Met trots laten we u weer door middel van het Ashram Bulletin zien waar we binnen het Ashram College mee bezig zijn. Voor ons is van het grootste belang dat u zich betrokken voelt bij onze activiteiten.

Het Ashram College wil meer zijn dan alleen een school: het is een leefgemeenschap waarin de leerlingen samen met het personeel aan de toekomst bouwen. Samenwerking met ouders is een voorwaarde om leerlingen succesvol te laten zijn in het onderwijs.

Wij zijn heel benieuwd naar uw reacties op het Ashram Bulletin. We nodigen u graag uit om te reageren, bijvoorbeeld: wat vindt u van de verstrekte informatie, waar zou u graag nog meer van willen weten, zou u zelf een bijdrage aan het Bulletin willen leveren? Laat het ons weten op mailadres: info@ashram.nl.

Natuurlijk kunt u ook via de Medezeggenschapsraad of de oudervereniging OVAC met ons meepraten en –denken over een nog steeds beter wordend Ashram College!

Met vriendelijke groet,

Herman Bosman
Hannie van Leening
(College van Bestuur)



Vakantierooster 2010 – 2011

maandag 18 oktober	–	vrijdag 22 oktober	Herfstvakantie
maandag 20 december	–	vrijdag 31 december	Kerstvakantie
maandag 21 februari	–	vrijdag 25 februari	Voorjaarsvakantie
vrijdag 22 april	–	maandag 25 april	Paasvakantie
maandag 2 mei	–	vrijdag 6 mei	Meivakantie
donderdag 2 juni	–	vrijdag 3 juni	Hemelvaartvakantie
maandag 13 mei	–		Tweede Pinksterdag
maandag 4 juli	–	vrijdag 21 augustus	Zomervakantie

Ashram-leerlingen figureren bij Spangas

Leerlingen van Ashram Nieuwkoop beschrijven hun ervaringen op de set van Spangas, waar zij een dagje mee mochten draaien.

Woensdag 2 december gingen de dramaleerlingen van het Ashram College Nieuwkoop naar Spangas, om te figuren. Daar mochten we in een aantal scène's meespelen, en daar hebben we ook een aantal Spangas acteurs ontmoet. Ook hebben we een foto van Luxor (Sebastiaan). Dat is één van de acteurs van Spangas. Eerst moesten Kim en Inge mee, toen gingen we 1 scène spelen in een drama lokaal. Daarna moesten we een paar scènes buiten doen. En daarna nog een paar scènes in klaslokalen, en een scène in de aula. Dit was wat we allemaal die dag gedaan hadden. Volgend jaar wordt uitgezonden wat we die dag allemaal gedaan hebben op tv (in 2011). Het was een hele geslaagde dag.

De drama leerlingen van het Ashram College Nieuwkoop.



Joyce, Luxor (Sebastiaan, een van de acteurs uit Spangas), Marielle en Inge;



Omdat het elke vergadering weer over uiteenlopende onderwerpen gaat, vind ik het MR-werk heel afwisselend en boeiend.

Hermie Post Uiterweer

Mijn naam is Hermie Post Uiterweer. Werk 23 jaar in het onderwijs, waarvan 5 op het Ashram.

Heb 2 kinderen. Ben Oostenrijkse van geboorte, vandaar mijn passie voor het vak Duits.

Ben al enkele jaren actief binnen de MR. Eerst op het gebied van de Arbo, nu samen met Juliette de PR.

Betrokkenheid bij de organisatie waarbij ik werk, mee te denken en te beslissen zijn voor mij de belangrijkste redenen deel te nemen in de MR.

Fred van Dijke

Ik ben Fred van Dijke en woon in Leiden. Ik ben getrouwd, heb een zoon van 20 en een heel grote jonge herdershond. Al 30 jaar geef ik les. Eerst Nederlands en wiskunde, later alleen nog wiskunde.

In het begin op een kleine Mavo in Hoofddorp, later op de scholengemeenschap KSH in Hoofddorp. Daar heb

ik ervaring opgedaan in de MR. De laatste 3 jaar maak ik deel uit van de MR van het Ashram: een mogelijkheid als vertegenwoordiger voor leerlingen, ouders en personeelsleden mee te denken over het beleid van de school. Dit jaar heb ik de eer om als voorzitter de MR te dienen. Dankzij de inzet en het enthousiasme van de andere MR leden en de goede samenwerking met de schoolleiding ben ik ervan overtuigd dat we kunnen helpen van het Ashram een nog betere school te maken.

Juliette Karrer

Ik ben Juliette Karrer. Sinds 2005 geef ik les op het Ashram college in wiskunde, voornamelijk in de bovenbouw havo en vwo. Ik ben een fervent gebruiker van ICT en heb tot mijn genoegen een smartboard in het lokaal. Ik heb jaren in het bedrijfsleven gewerkt, maak muziek, en ben druk met van alles. Ook met mijn kinderen, zoon van 9 en dochter van 11. Ik steek mijn mening niet onder stoelen of banken, en vind het dan ook logisch om mijn mening via MR te laten horen. Het zorgvuldig afwegen van de verschillende belangen in een MR vind ik het spannendste deel van het MR werk. Binnen de MR houd ik me bezig met PR en ICT.

Rectificatie

n.a.v. publicatie Ashram Buletin nr. december 2009
Doorstroom vmbo-4 naar havo-4

Het beleid van de school is erop gericht een zo groot mogelijke groep leerlingen door te laten stromen naar havo-4. De laatste jaren schommelde het percentage overstappers rond de 25 %. Een kwart van de examenkandidaten stapt dus over! De leerlingen die laten blijken het vmbo TL niveau ruimschoots aan te

kunnen laten we toe tot havo-4. We letten daarbij op prestaties, werkhouding, interesse en studievastigheden. De vakdocenten van de examenleerlingen geven een advies over de vier gebieden aan de toelatingscommissie. Deze commissie, bestaande uit de decaan en de twee afdelingsleiders, beslist in de loop van april of een leerling kan doorstromen. Van de leerlingen die overstappen weet het merendeel na twee jaar het havo diploma te behalen!

Beauty & Wellness

nieuw keuzeprogramma Ashram Nieuwkoop

Leerlingen van leerjaar 1 krijgen als extra keuzemogelijkheid het programma Beauty & Wellness



De nieuwe keuzerichting Beauty & Wellness bestrijkt een breed kennismakingsprogramma met allerlei aspecten van uiterlijke verzorging en lichamelijk welzijn. Leerlingen gaan zich bezighouden met haarverzorging, gezichtsverzorging en nagelstyling. Daarnaast wordt ook aandacht besteed aan je leefstijl en leren zij de eerste beginselen van massage. Het mag duidelijk zijn, dat deze keuzerichting goed past bij het programma van Zorg en Welzijn in de bovenbouw. Het is bovendien nu al zeker, dat een flinke groep leerlingen in de onderbouw popelt om aan de slag te gaan op het mooie praktijkplein van Ashram Nieuwkoop.

Ashram Nieuwkoop kijkt terug op 3 zinvolle projectdagen

Energie was het thema van de projectdagen van leerjaar 2

De leerlingen hielden zich bezig met allerlei vormen van energie: via een computersimulatie moesten zij een stad voorzien van energie zonder dat de luchtkwaliteit gevaar liep. Zelf moesten ze met veel energie aan de slag in de fitnessruimte, ze maakten een kettingreactie en zagen hoe een beweging zich voortzette van de ene naar de andere kant van het lokaal, ze deden proefjes, zagen een film en bereidden een energierijke maaltijd voor zichzelf. Op die manier hebben zij onderzocht en geleerd hoe energie een onderwerp van ons dagelijks leven is.



"Kunst en Cultuur" stonden centraal in de projectdagen van leerjaar 1

De leerlingen van de brugklas waren drie dagen druk bezig met kunst en cultuur. Ze maakten onder leiding van een echte kunstenares kunstobjecten voor een veiling en beoefenden de kunst van een oosterse vechtsport. Ze leerden spelen op een echte ukelele en klaptten stampten en tikten lepels op elkaar op een klassieke compositie. In de aula maakte iedere groep het kunstwerk van hergebruikmaterialen een stukje groter, terwijl andere groepen hun eigen jeugdjournaal schreven, speelden en presenteerden. Op vrijdagmiddag werden de resultaten getoond in een presentatie aan ouders en grootouders. Het was een prachtige show waar zowel toeschouwers als deelnemers volop van konden genieten.



Ieper

Een dag naar Ieper aan de westkust van België vormt de afsluiting van een project in 3 Havo en 3 Vwo dat wordt uitgevoerd door de vakken Geschiedenis, Maatschappijleer en Engels. Het stadje Ieper lag tijdens de Eerste Wereldoorlog in het centrum van de strijd tussen de Belgische, Franse, Engelse legers en de legers van Duitsland en Oostenrijk. In de lessen Geschiedenis wordt deze periode en de aanloop daar naar toe uitgebreid behandeld. In de lessen Engels lezen de leerlingen de poëzie die in die jaren geschreven is. Aanvankelijk waren het gedichten die de oorlog verheerlijkten. Maar naarmate de strijd heviger werd en aan honderdduizenden soldaten het leven kostte werden ook de gedichten grimmiger. In de lessen Maatschappijleer wordt het thema leven&dood besproken.

Op woensdag 18 en donderdag 19 november zijn 200 leerlingen uit 3 Havo en 3 Vwo in Ieper geweest om daar een druk programma af te werken. Het bezoek aan de Engelse begraafplaats Tyne Cot en het Duitse kerkhof Langemark maakt altijd een



grote indruk op de leerlingen. In het 'Bay-

ernwald' kregen ze een goed idee hoe het systeem van de loopgraven werkte. In het British Memorial Museum in Passchendaele kon men zien hoe de ondergrondse verblijven van de geallieerden er uitzagen. In Flanders Field is het indrukwekkende museum in Ieper zelf, waarmee de dag in Ieper werd afgesloten.



Frans van der Horst

Frans van der Horst, ik heb twee kinderen Lisa & Thijs, en ben gelukkig getrouwd met Vera. In het dagelijkse leven werk ik bij Getronics en ben daar manager Innovatie & Architectuur. In mijn vrije tijd doe ik aan Hockey en maak ik soms meubels voor eigen gebruik. Onze dochter Lisa zit inmiddels in 5 Havo, en zoon Thijs zit nog op de basisschool. Namens de Ouder Vereniging Ashram College (OVAC), ben ik lid van de MR, omdat ik het belangrijk vind om met een blik van buitenaf en als ouder de schoolleiding te kunnen helpen bij het besturen van dit opleidingsbedrijf. Leden van de personeelsgeleding:

Martijn:

getrouwd, vader in wording en in mijn vrije tijd bezig met motoren en Hapkido Ik ben op het Ashram College werkzaam als scheikunde amanuensis Ik zit in de MR als OOP lid en houd mij bezig met onder andere personeels en Arbo zaken Waarom in de MR? Zoals mijn vader altijd zegt: Vertrouwen in goed, controle is beter

Jacqueline

wie ben ik: Jacqueline van Hinsberg, geboren in Limburg en woonachtig in Utrecht; (genaturaliseerde) partner; aantal jaren les op het Ashram zo'n 9 jaar

- wat doe ik op het Ashram: docent kunst beeldende vormgeving, kunst algemeen en ckv
- wat is mijn rol in de MR (onderwijsbeleid)
- waarom vind ik de MR belangrijk? Onderwijs blijft een dynamisch gebeuren. Scholen hebben de afgelopen jaren veel meer vrijheid gekregen van de landelijke overheid om een eigen koers te varen. Kwalitatief goed onderwijs bieden/krijgen lijkt zelfsprekend, maar goede randvoorwaarden blijven noodzakelijk.

"Een gezonde duurzame school" moet niet alleen een visie hebben op onderwijsbeleid, arbo, fuwa en financiën, maar ook voldoende draagvlak voor dit beleid hebben bij het team, de ouders en de leerlingen. De MR is het officiële orgaan waar alle geledingen samenkomen om hun stem te laten horen (via het initiatiefrecht, advies- en instemmingsrecht) en de MR is dus ook de plek waar het College van bestuur rekenschap moet afleggen aan alle geledingen voor het genomen/te nemen beleid.

Marijke Westerman (Nieuwkoop)

Met heel veel plezier geef ik Nederlands en biologie in Nieuwkoop. Binnen de medezeggenschapsraad houd ik me bezig met het algemene beleid, de financiën en de zorg voor leerlingen. Alle geledingen krijgen binnen de MR de ruimte om het reilen en zeilen van onze school te bespreken met als doelstelling het bijdragen aan een breed gedragen beleid. Dit maakt onze school creatief en sterk.

Judith Rijnders

Ik ben Judith Rijnders. Ik pendel inmiddels alweer 7 jaar tussen Delft en Alphen aan den Rijn om Nederlands te geven aan vmbo-, havo- en vwo-leerlingen van het Ashram College. Als ik niet werk sta ik onder andere graag op de tennisbaan, ga ik lekker uit eten met vrienden of ben ik juist fijn thuis met man en kinderen. Sinds een aantal jaar ben ik lid van de MR, met als portefeuille financiën. Wat veel mensen misschien niet weten is dat er behoorlijk wat zaken zijn binnen school waarover de MR mag adviseren of zelfs mee moet instemmen.



Martijn Jacqueline Judith Rijnders Juliette Karrer Hermie Post Uiterweer Marijke Westerman
Fred van Dijke

De MR en zijn leden

Leden van de oudergeleding:



Ton Bouwhuis

Astrid van Willigenburg

Frans van der Horst

Huub Krabbendam

Astrid van Willigenburg.

Sinds 2005 maak ik deel uit van de oudergeleding van de MR. Tevens zit ik in de onlangs opgerichte MR-commissie Zorg Algemeen. Zowel op de basisschool als nu op het Ashram College (mijn zoon zit in havo 4) vind ik het prettig om als ouder vooraf te kunnen meedenken over alles in en om de school. Je mening laten horen. Met andere ouders overleggen hoe school met bepaalde zaken zou kunnen omgaan, anders, nog beter...Ouders hebben een stem. En het is goed dat deze stem binnen het Ashram gehoord wordt.

Huub Krabbendam

Ik ben vader van 2 dochters: Tessa en Nienke. Tessa heeft inmiddels met een havo-diploma de school verlaten en Nienke zit in de 4e klas van het vwo. Mijn beroep is docent Nederlands en ik probeer de leerlingen van een MBO (ROCvA-Airport, afdeling vliegtuigtechniek) met wisselend succes op een hoger taalniveau te brengen. Dat dit nog steeds een uitdaging is behoeft verder geen betoog! Omdat ik daadwerkelijk betrokken wil zijn bij de opleiding van mijn kinderen, heb ik ruim twee jaar geleden besloten mij aan te melden bij de oudergeleding van de MR van het Ashramcollege.

De wetgever heeft met de wet op de medezeggenschap naast het personeel en de leerlingen ook de ouders nadrukkelijk de mogelijkheid geboden mee te denken én te beslissen over veel zaken waar we allemaal mee maken hebben. Ik denk hierbij aan de hoogte en

besteding van de vrijwillige ouderbijdrage, de schooltijden, vakantieplanning, studiereizen en zo meer. Naar mijn mening zijn de vergaderingen doorgaans inhoudelijk zeer goed en verlopen ze in een prettige sfeer. Het is daarom dat ik nog steeds met plezier lid ben van de MR van het Ashramcollege.

Ton Bouwhuis

Mijn naam is Ton Bouwhuis en ik zit nu voor het derde opeenvolgende jaar in de MR van het Ashram College. Ik werk nu 4 jaar bij Defensie en zorg voor de Logistiek van alle ICT middelen binnen de organisatie. Voordat ik bij de overheid ging werken, was ik twintig jaar werkzaam in het bedrijfsleven. Mijn hobby is sport. Ik heb jarenlang getennist en zit tegenwoordig regelmatig op de sportschool te "spinnen". Uiteraard volg ik het sporten van de kinderen op de voet. Ik ben getrouwd met Debra en heb drie kinderen. Marten, Emmely en Killian. Marten heeft vorig jaar hier de HAVO afgerond en Emmely zit op dit moment in de vierde van de HAVO. Killian gaat vanaf volgend jaar naar de middelbare school. Ik vertegenwoordig de MR vanuit de oudergeleding. Ik vind het heel belangrijk om betrokken te zijn bij de school van mijn kinderen. Het geeft mij de mogelijkheid, mee te praten en te beslissen over allerlei zaken waar een moderne school mee te maken heeft. Dat is overigens niet de enige reden. Ik zit in de MR omdat ik het leuk vind om te doen.

ASHRAM HAS GOT TALENT

Blue Motion

De bakermat van bijna elke popgroep ligt op de middelbare school. Ze komen op en verdwijnen weer volgens dezelfde cyclus waarin leerlingen komen en gaan. Maar sommige groepen steken meters boven het maaiveld uit en hun schooloptredens zijn vaak het begin van een glanzende carrière.

Zo een band is Blue Motion. Vijf jongens die nu in 6 VWO zitten, maar elkaar creatief tegenkwamen in hun 4 Vwo muziekklas. De meeste van hen hadden meerdere jaren muzieklessen gevolgd op de Streekmuziekschool en vonden het tijd worden die kennis en kunde om te zetten in een echt repertoire.

Mag ik ze aan u voorstellen?

Martijn Kant op gitaar, Steven van Beyeren, zang, Loek van der Graaf op piano en Floran Swanborn op drums. Dit jaar is Boris Egberts op bas erbij gekomen om het geluid te complementeren. Loek studeert nu jazz piano aan de Streekmuziekschool. Zijn improvisatietalent maakt hem tot de muzikale motor van de groep. Boris zit niet op het Ashram College, maar doet een opleiding aan het conservatorium.

De naam Blue Motion is gekozen vanwege hun liefde voor jazz. Blue is de kleur van de jazz en Motion staat voor de swing. Hun grote voorbeelden zijn Herbie Hancock en Al Jarreau.

De jongens van Blue Motion willen een breed publiek aanspreken. Hun repertoire bestaat nu uit zo'n twintig nummers; voornamelijk jazz, soms zelfgeschreven werk en een aantal covers. Want ze willen dolgraag optreden. Maar het mag niet al te gemakkelijk gaan. 'Muziek blijft voor ons een uitdaging. En dat willen we laten merken in onze muziekkeuze', zoals ze zelf zeggen.

Binnenkort treedt Blue Motion op in Quatro, het muziekcafé in de Hooftstraat. Nu ze een echt repertoire hebben en de kwaliteit van de groep nog steeds stijgt gaan ze steeds meer aan promotie doen. In de kerstvakantie hebben ze een nieuwe demo gemaakt en binnenkort gaan ze hun nieuwe visitekaartjes in het centrum van Alphen uitdelen.

Blue Motion – onthoudt die naam!
Voor meer info kunt u ook eens kijken op www.myspace.com/bluemotionmusic.



Wat ben je eigenlijk gaan doen?

Jos de Koning – schaatsen en wetenschap

Voor ieder Ashram Bulletin vragen we leerlingen die al jaren geleden de school verlaten hebben wat zij zijn gaan doen en welke gebeurtenissen uit hun schooltijd het meeste indruk op hen gemaakt hebben. Dit keer is het Jos de Koning die eigenlijk vanaf zijn vertrek van school wetenschappelijk verbonden is geweest met de schaatswereld. Kees Visschedijk had een gesprek met hem.

- Welke opleiding heb je op het Ashram College gedaan en in welk jaar heb je je diploma gehaald?

Dat is best al lang geleden. Van 1976 tot 1982 heb ik op het Ashram College het VWO gedaan. Gelukkig nog niet zó lang geleden dat al mijn docenten vertrokken zijn. Stans Griët, Els Rijners, jou natuurlijk, Kees, Guus Stolk-wijk en Henk Wiegant heb ik onlangs nog gezien toen ik weer eens op school was.

- Kun je iets vertellen over de examenklas waarin je gezeten hebt?

Voor mijn gevoel heb ik dat examenjaar vooral veel gefietst en geschaatst. We gingen met regelmaat met een aantal leerlingen (o.a. Coen, Walter Pennekamp en Peter van der Salm) en LO docent Gerrit Beltman op de racefiets na schooltijd een rondje trainen. Dan gingen echt alle remmen los. Ik herinner met dat Gerrit ons op het duinpad tussen Zandvoort en Noordwijk smeekte het iets rustiger aan te doen. Daar genoten we van!

- Aan welke twee gebeurtenissen denk je met warmte terug als je aan het Ashram College denkt.

Het Ashram geeft mij sowieso een warm gevoel. Ik denk nog wel eens terug aan Nang Arsala hoe hij zijn best deed tijdens de lessen Natuurkunde of aan de kampeerweekenden die we in het tweede en derde jaar zelf organiseerden.

- Wat ben je na je periode op het Ashram College gaan doen?

Lang dacht ik dat ik iets met architectuur wilde gaan doen. Op een open dag bij Bouwkunde van de TU in Delft - die dramatisch verliep, omdat ik in de experimenteeruimte een muur omver liep - kreeg ik een krantje in handen waarin een voor mij onbekende studierichting bij de VU in Amsterdam genoemd werd: Bewegingswetenschappen. Ik had altijd al iets met bewegen, maar de Academie LO was niets voor mij,

omdat ik geen bal normaal kon raken. Bij de Faculteit Bewegingswetenschappen ging het vooral over de theorieën achter de bewegende mens. Samen met examenklasgenoot Bart Coumans ging ik daar studeren. Ik heb me daar vooral verdiept in de biomechanica en de inspanningsfysiologie, zeg maar de natuurkunde en scheikunde toegepast op de bewegende mens. Tijdens mijn studie deed ik een onderzoekstage binnen het schaatsproject van professor Gerrit Jan van Ingen Schenau. Toen ik afstudeerde mocht ik gelijk bij hem een promotieonderzoek doen binnen hetzelfde project. Voor mijn gevoel zat ik daar in het centrum van de wereld. Hij had net de klapschaats uitgevonden en van het begin af aan heb ik de ontwikkelingen kunnen volgen en er later aan bij mogen dragen. Mijn proefschrift ging over de biomechanica van het schaatsen en ik verdedigde het in 1991.

- Hoe verdien je nu je dagelijks brood?

Na eerst een aantal jaren in Calgary, Canada gewerkt te hebben ben ik weer terug- gekomen bij de Faculteit der Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit in Amsterdam (www.fbw.vu.nl). Mijn taken zijn het verzorgen van onderwijs en het doen van onderzoek. Het onderwijs dat ik geef gaat over de inspanningsfysiologie van zowel sporters als zieke mensen en over het maken en gebruiken van rekenmodellen binnen de bewegingswetenschappen. Ook begeleid ik studenten in hun laatste fase van de opleiding bij onderzoekstages en scripties. Erg mooi werk! Mijn onderzoek is hoofdzakelijk sportgericht. Het schaatsen is altijd een rode draad gebleven. Onlangs heb ik nog gewerkt aan de schaatspakken die de Nederlandse schaatsers tijdens de Olympische Spelen gaan dragen. Naast het onderzoek aan schaatsenrijders ben ik ook betrokken bij onderzoek aan roeien, fietsen, handbiken en hardlopen. Onderzoek is 'teamwork' waarbij bijna altijd studenten betrokken zijn, dus een echte scheiding tussen onderwijs en onderzoek is moeilijk te trekken.



Thema avond Alcohol en Drugs



Op 19 januari heeft de OVAC een thema avond over alcohol en drugs georganiseerd. Deze thema avond is in samenwerking met school tot stand gekomen. De aanwezigen hebben aan het begin en einde van de avond een enquêteformulier ingevuld. De inleverdatum voor de stukken voor het Ashram bulletin is 20 januari, de uitslag van de enquête zal daarom op onze site gepubliceerd worden.

De avond begon met een informatieve presentatie door Linda van Delft van de GGD. Een deel van deze presentatie heeft zij ook gegeven op de profiel dag voor leerlingen van 4 HAVO en VWO met een Natuur en Techniek of Natuur en Gezondheid profiel. De sheets van deze presentatie kunt u ook op de site vinden. Linda heeft uitgelegd wat de werking van de verschillende drugs is; verdovend, opwekkend of hallucinerend. Bij elk van deze mogelijke effecten zijn enkele voorbeelden gegeven. Opvallend is dat Ritalin in dit lijstje bij de stimulerende middelen wordt geplaatst. Voor mensen die geen ADHD of ADD hebben heeft Ritalin juist een stimulerend effect. Het komt dan ook voor dat patiënten hun medicijnen niet zelf gebruiken, maar verkopen. Een belangrijke boodschap in het verhaal is dat hoe jonger kinderen met een genotmiddel beginnen hoe groter de kans is dat ze later aan zwaardere drugs verslaafd raken. Kinderen die al op de basisschool roken hebben na 2 jaar een andere kick nodig en beginnen dan aan alcohol, als ze ook daarop uitgekeken raken beginnen ze met blowen en schuiven dan door naar de zwaardere drugs. Als ze later beginnen met genotmiddelen hebben ze minder snel behoefte aan wat nieuws, hierdoor worden de volgende verslavingen uitgesteld. De kans dat ze op jonge leeftijd aan drugs beginnen wordt dus minder groot.

Uit onderzoek is gebleken dat alcohol op jonge leeftijd heel schadelijk is voor de hersenen. Regelmatig drinken onder of rond de leeftijd van 16 kan de hersenontwikkeling stoppen. Dit is de reden dat tegenwoordig het advies gegeven wordt om tot 16 jaar helemaal geen alcohol te gebruiken.

Het advies aan ouders is dan ook "verbied alcohol onder de 16". Geef zelf het goede voorbeeld: natuurlijk is alcohol drinken door een volwassene anders dan door een jongere in de groei, maar te veel is natuurlijk geen goed voorbeeldgedrag.

Linda geeft aan dat het belangrijk is om de effecten van drugs te herkennen. Als je vermoedt dat je kind er mee

aan het experimenteren is, kun je dit herkennen en er over praten. In haar presentatie noemt ze per drug een aantal verschijnselen (zie de presentatie op de site) Na de pauze gaf Max Borghols, afdelingsleider bovenbouw VWO, een toelichting op het beleid van school rondom tabak, alcohol en drugs. Leerlingen krijgen op diverse momenten voorlichting tijdens biologie of mentorlessen. Hierbij ligt de nadruk op leerjaar 3 en 4 omdat dit de risicoleeftijd is.

Roken is in school verboden en vanaf de 3e mogen de leerlingen buiten roken. Drugs zijn helemaal verboden en school neemt contact op met de politie als er toch drugs aangetroffen worden in school. De Ashram feesten zijn alcoholvrij, behalve het kersten eindexamenfeest. Dan wordt echter alleen alcohol geschonken aan kinderen van 16 of ouder en het aantal consumpties is beperkt. Bij de feesten vindt controle aan de ingang plaats. Alle flesjes moeten ingeleverd worden, ook in cola kan meer dan alleen cola zitten. Ook wordt gecontroleerd of leerlingen ingedronken hebben. Eventueel worden de ouders gewaarschuwd. Als laatste deden twee leerlingen van 4VWO, Rick van Tol en Berend Koele, verslag van de profiel dag. Het was zoals Max aangaf een niet gecensureerde presentatie. Na hun spontane verhaal kregen ze veel vragen waarop ze heel eerlijk antwoord gaven. Complimenten van de aanwezige ouders en, zoals ze zelf al opmerkten, ze waren de enigen die aan het begin al een applaus kregen. De avond werd erg waardevol gevonden, vooral door de verschillende invalshoeken; professional, school en de leerlingen zelf.



LEERLINGEN ZIJN BETROKKEN BIJ HET ASHRAM COLLEGE

Het Ashram college heeft al jaren regelmatig vacatures voor de medezeggenschapsraad, de MR. In de MR zitten vertegenwoordigers van ouders, leerlingen en personeelsleden van de school. In de MR mogen maximaal 6 ouders, 3 leerlingen en 9 personeelsleden zitten. Op dit moment bestaat de MR uit vier ouders, één leerling en acht personeelsleden.

Helaas waren tot nog toe de leerlingen vaak niet of slechts door een enkeling vertegenwoordigd. Dit jaar heeft de MR de leerlingen van de hoofdvestiging via de mentoren benaderd met de vraag of zij interesse hebben in het MR werk. Tot onze grote verrassing hebben zich 4 leerlingen aangemeld. De dames zijn erg enthousiast en zijn nu druk bezig met het voorbereiden en uitvoeren van hun verkiezingscampagne. Zij zullen zich via flyers voorstellen aan de leerlingen van beide lokaties. Zij zullen deze persoonlijk gaan uitdelen. Op 29 januari in Alphen en op 1 februari in Nieuwkoop.

De week vóór de verkiezingen legt de mentor van de leerlingen in de mentorles uit hoe de verkiezingen verlopen, en wat wel en niet mag. Elke kiezer mag namelijk maximaal één volmachtstem uitbrengen. En elke kiezer mag 3 stemmen uitbrengen; een kiezer kan dan zijn of haar "ideale leerling vertegenwoordiging" samenstellen. Op 12 februari wordt de uitslag van de verkiezing bekend gemaakt.

Toen bekend werd dat er een MR verkiezing zou komen en dat zich vier leerlingen kandidaat gesteld hadden, heb ik hen uitgenodigd voor een interview. Helaas kon Eline hierbij niet aanwezig zijn.

Melissa wil graag via lidmaatschap in de MR bestuurlijke en organisatorische ervaring opdoen. Bovendien vindt zij het belangrijk om als leerling meer inspraak te krijgen in beleidsbeslissingen op school. Zij noemde de verandering van de lessen (van 60 naar 50 minuten) als voorbeeld.

Fong vindt het hoog tijd om haar stem namens de leerlingen te laten horen. Toen er kandidaten werden gezocht, aarzelde zij dan ook niet en stelde zij zich meteen kandidaat voor de leerlinggeleding van de MR om zo de leerlingen te vertegenwoordigen. Ook zij wil graag ervaring opdoen in organisatie en beleid.

Amanda wil graag op de hoogte zijn van de ontwikkelingen op school. Niet elke verandering is een verbetering. Zij noemt hierbij bijvoorbeeld het vak Spaans (al dan niet in standaard vakkenpakket). Als leerling kun je vanuit de praktijk je zegje doen en aangeven wat jou het best lijkt voor de leerling en voor de school.

Duidelijk is dat deze kandidaten met veel enthousiasme praten over het belang van de MR en de inbreng van de leerlingen in dit orgaan. Al pratende kwamen zij met bruisende ideeën en aanbevelingen.

Wie er ook op 10 en 11 februari worden gekozen, een leerlinggeleding met drie leerlingen komt er, en zal met verve de stem van de leerling laten horen.

Het was wel even wennen, maar inmiddels storten zij zich in de verkiezingscampagne om zoveel mogelijk stemmen voor zich te winnen. Veel succes!

Irene Meccanici



Melissa Arron 5VWO Eline van Egmond 5VWO Fong Ngo 5VWO Amanda Costeris 3VWO

formele bekendmaking kandidatenlijst MR verkiezing leerlinggeleding 10/11 februari 2010

Daarnaast zijn er natuurlijk ook bestuur en beheertaken die gedaan moeten worden.

- Kun je iets meer vertellen over het werk dat je doet op de VU en met name je rol in de Nederlandse schaatswereld?

Doordat ik al zo'n 25 jaar met het onderzoek aan het schaatsen bezig ben word je vanzelf een soort vaste factor binnen die wereld. Zowel nationaal als internationaal. Ik ben bij verschillende Olympische Spelen aanwezig geweest voor het onderzoek. Vancouver bekijk ik overigens vanuit mijn eigen huis. Voor de KNSB heb ik een adviserende rol en voer daarnaast regelmatig onderzoek voor hen uit. Een voorbeeld is een onderzoek naar hoe talenten zich ontwikkelen en hoe je ze het beste bij kan staan. De KNSB financiert een onderzoek mee dat een promovenda doet die ik begeleid. Zij onderzoekt de relatie tussen schaatstechniek, de efficiëntie van het energiesysteem en vermoeid-



heid. Wij hopen - naast fundamentele kennis - hier ook toepasbare informatie voor de schaatsers uit te halen. Er wordt wel eens gevraagd of ik nu zo langzamerhand nog niet klaar ben met onderzoeken. Een onderzoeker is nooit klaar!

Ouderendag in het Ashram

Vlak voor de kerst werd er voor de ouders een etentje in het Ashram college georganiseerd. Door de zorg en welzijn leerlingen van klas 3b en 3a werden de tafels een dag van te voren gedekt. De tafels zagen er erg mooi en sierlijk uit. Een echte uitnodiging! De dag er na kwamen de ouders. Er trad al snel een bandje op. Ook de leerlingen van 4b en 4c stonden al vroeg klaar. Als eerste begon de kookgroep met maken van de meest heerlijke hapjes en drankjes. De ouders werden vriendelijk onthaald door de leerlingen en niet veel later werd het geserveerd. De ouders hadden het



erg naar hun zin. Telkens kregen ze al snel het hapje en een drankje. Wat een topteam! Later moesten de mensen van zorg en welzijn helpen met het afwassen. Niet iedereen, want die waren nog niet klaar. Dat was heel veel! De vaatwasser was stuk dus we moesten een deel met de hand wassen, drogen en opruimen. Gelukkig kwamen de anderen ook en waren we op tijd klaar. Het was een geslaagde dag.

Geschreven door: Michelle van den Helder klas 4b

