

A.S.V. OOSTFLAKKEE

Aan de leden,

*Er is mij gevraagd om een stukje te schrijven.
Met het schrijven van het eerste blad van de nieuwe vereniging.*

Ik zal mij even voorstellen.

*Mijn naam is Wim Koert (8-4-1939)
Geboren en getogen in Oude Tonge.*

*Tot de ramp van 1953 op de obs gezeten.
Daarna gaan werken als smeerjongen op een grote bulldozer.
Bij de wederopbouw gaan metselen als leerjongen.
Dit vak heb ik ± 40 jaar gedaan bij verschillende bedrijven.*

*Het besturen zit ons in het bloed, mijn 2 zussen zijn ook allebei voorzitter
geweest.*

*Ik heb in verschillende besturen gezeten. Ben bestuurder geweest van
Bouwland. Bij de woningbouw vereniging samenwerking in de
woonruimte commissie, later ook in het bestuur van Woongoed.
Ook heel lang in het bestuur van de duivenvereniging.*

En dan natuurlijk bij de ANBO tot heden.

*In 2000 werd ik voorzitter van de ANBO, dat heb ik met veel plezier
gedaan.*

Het laatste jaar was niet zo leuk meer.

Ik heb veel steun gehad van mijn medebestuurders.

*Wij hebben tal van evenementen gedaan en zijn daar ook 2 maal voor
bekroond in Gewest Zuid Holland.*

Wij gaan nu verder als A.S.V. Oostflakkee.

NIEUWJAARSRECEPTIE

Woensdag 4 januari in de Grutterswei. Aanvang 14:00 uur.

We willen met jullie het glas heffen op het jaar 2017 en de nieuwe vereniging waar we heel trots op zijn.

We zullen deze middag nog wat foto's laten zien van de afgelopen tijd.

We hopen met elkaar er een gezellige middag van te maken.

+++++

SPORTEN

We sporten elke donderdag van 9:15 tot 10:15 uur bij Sportschool Dynamic Motion aan de Tramweg 25 in Oude Tonge.

Inschrijvingen bij Lenie van den Berge 642590

+++++

SPELMIDDAG

LET OP nieuwe locatie

Dinsdag 10 januari in de Pastorie aan de Voorstraat 15.

We beginnen om 13:30 tot 16:00 uur.

De kosten voor de middag zijn € 4,-, incl. koffie/thee.

Het is ook voor niet leden.

+++++

BINGO

Vrijdag 27 januari grote bingo in Stichting Zijn aan de Bernhardstraat 25

Aanvang 19:30 uur

De kosten zijn € 7,- met gratis koffie.

9 rondes + 1 extra ronde.

Het is voor leden en niet leden.

LEDENVERGADERING EN THEMAMIDDAG WOENSDAG 18 januari

Door Paul Buijs eigenaar van de sportschool Dynamic Motion aan Tramweg 25 zijn we uitgenodigd om daar de ledenvergadering en een themamiddag te houden.

*We beginnen om 14:00 uur de kosten zijn € 5,-
Opgeven bij Lenie 642590 of per mail kees.lenie@telfort.nl
Wie niet in de gelegenheid is om zelfstandig te komen kan contact opnemen met Lenie.*

Opening door de voorzitter Wim Koert.

Algemene afronding ANBO.

Voorlopig bestuur

*Voorzitter : Wim Koert
Secretaris : Lenie van den Berge
Penningmeester : Herman Zonneveld
2^e voorzitter : Rien Bakelaar
2^e secretaris : Nelly van Egmond
Bestuurslid : Ada Kik*

Tegen kandidaten kunnen zich voor 10 januari schriftelijk melden bij Lenie v.d. Berge Nieuwstraat 65 3255 AR Oude Tonge.

*We zoeken nog een kandidaat voor het bestuur.
U kunt zich aanmelden bij secretaris Lenie v.d. Berge*

Rondvraag.

Sluiting vergadering.

Na de vergadering Thema diabetisch

Wie zijn wij en wat doen wij ?

Paul Buijs is eigenaar van sportschool Dynamic Motion, hij is fitnessinstructeur en geeft daarnaast groepslessen en één-op-één begeleiding (ook wel personal training genoemd).

Carlijn Appel is diëtiste, haar praktijk is gevestigd in de sportschool. Beide hebben veel ervaring in de begeleiding van mensen met diabetes. Dynamic Motion heeft het predicaat 'Sportschool met oog voor diabetes', benoemd door het Diabetes Fonds.

Dit wil zeggen dat de instructeurs een goede basiskennis hebben over diabetes en welke invloed beweging hier op heeft.

Omdat een gezonde leefstijl niet zonder beweging kan, maar zeker ook niet zonder een gezond voedingspatroon zal diëtiste Carlijn Appel de nieuwe voedingsrichtlijnen rondom diabetes met u bespreken.

Om het allemaal niet te theoretisch te houden willen we een aantal van jullie laten ervaren wat voor invloed beweging op uw bloedglucosewaarde heeft.

Bent u in het bezit van een glucosemeter? Neem deze dan zeker mee. Het is en word een interessante middag dus komt allen.

+++++

Toneelavond zaterdag 18 februari

Bingo vrijdag 24 februari

Woensdag 8 maart dagreisje naar Made

Noteer het in u agenda.

Meer hier over in de volgende nieuwsbrief.