

Nieuwsbrief nr. 8 september 2018

FIETSEN

We gaan weer fietsen! En wel op woensdag 5 **september** of bij slecht weer op **12 september**. Waar gaan we heen?

Doel van de fietstocht is De Heen.

Vanaf Oude-Tonge is de afstand ca. 20 km.

De Heen is gelegen in het meest waterrijke gebied van de Brabantse Wal.

Bij Akkermans leisure & golf worden we

in het Grand Café ontvangen met onbeperkt koffie, thee en fruitwater vanaf de bakfiets, aangevuld met koekjes van Eigen Deeg.

Dan gaan we genieten van heerlijke zelfgemaakte soep en twee belegde broodjes met keuze uit verschillend beleg. Drinkjes zijn voor eigen rekening.

Vertrek om 10.30 uur vanaf Ebbe en Vloed.

De kosten bedragen 12,00 euro per persoon, voor 30 augustus over te maken op bankrekening NL22RABO 0314 6579 59 t.n.v. A.S.V. Oostflakkee.

Aanmelden telefonisch: **Maandag 27 augustus** tussen 19.00 en 21.00 uur bij Herman Zonneveld 0187-630098 of per e-mail h.zonneveld39@hotmail.com



Wij zoeken nog iemand die als bezemwagen wil fungeren voor deze fietstocht. U hoeft de kosten voor de fietstocht dan niet te betalen en helpt onze fietsers ermee.

Meldt u aan!

SPORTEN

Vanaf donderdag 6 september gaan we weer wekelijks sporten bij Dynamic Motion, Tramweg 25, Oude-Tonge. Van 9.15 tot 10.15 uur. Gezellig en goed voor ons lichaam. Inlichtingen bij Dicky Maliepaard, telefoon 0630345002. Kosten € 17,50 p.m. inclusief koffie/thee na afloop.



Hartstichting

THEMAMIDDAG

Op woensdag 19 september organiseert Dynamic Motion samen met de Hartstichting een voorlichtingsmiddag over hart- en vaatziekten. Ad van Gool zal namens de Hartstichting verschillende onderwerpen bespreken zoals, hartinfarct, reanimatie, eigen ervaring en welke risicofactoren zijn er eigenlijk allemaal.

Het onderwerp wat het meest wordt aangehaald is een stukje reanimatie. Want reanimeren en de inzet van een AED (automatische externe defibrillator) binnen de eerste 6 minuten is erg belangrijk.

Ambulances hebben een aanrijtijd van 8 tot 10 minuten maar dan is het voor de meeste slachtoffers te laat. Bij gebruik van een AED door omstanders gaat de overlevingskans aanzienlijk omhoog.

Grotere overlevingskans

Wie buiten het ziekenhuis een hartstilstand krijgt, heeft veel meer kans om te overleven dan 20 jaar geleden. De kans op overleving hangt van veel dingen af: Zag iemand het gebeuren? Werd snel reanimatie gestart? Was er een AED in de buurt en werd die aangesloten?

“Een AED is nodig om het verstoorde hartritme te herstellen, waardoor het hart weer bloed door het lichaam kan pompen. De eerste 6 minuten zijn daarbij cruciaal, omdat de kans op overleving dan het grootst is.”

Heeft u vragen, dan kunt u deze natuurlijk na de presentatie stellen. Wij proberen deze dan zo goed en duidelijk mogelijk te beantwoorden

Locatie: fitnesscentrum Dynamic Motion, Tramweg 25, Oude-Tonge.

Aanvang 14.00 uur. **De toegang is gratis.** In verband met benodigde aantal stoelen toch even aanmelden dinsdag 11 september tussen 19.00 en 21.00 uur bij Dicky Maliepaard tel. 0630345002 of per e-mail secretariaat@asv-oostflakkee.nl Heeft u problemen met vervoer naar de Tramweg, geef dit dan ook even door bij de aanmelding. Dan kunnen we hier een oplossing voor zoeken.

BINGO

Vrijdag 28 september is er weer de grote bingo bij Stichting ZIJN aan de Bernhardstraat 25 in Oude-Tonge.

Zaal open 19.00 uur. Aanvang 19:30 uur.

De kosten zijn € 7,- met gratis koffie/thee.

9 rondes + 1 extra ronde. Iedereen is welkom.



A.S.V. OOSTFLAKKEE BUSREIS

Donderdag 27 september 2018 gaan we een hele dag op reis van Oude-Tonge via de Zaanse Schans naar Almere-Haven.



We vertrekken om 9.00 uur vanaf de RABO Bank, Emmastraat in Oude-Tonge naar de Zaanse Schans. Na bezoek aan de Zaanse Schans gaan we aan boord van het partyschip Jacqueline van rederij Randmeer en worden we voorzien van koffie met gebak. Onderweg kunnen we genieten van een heerlijke koffietafel met kroket.

Tijdens een 3 1/2 uur durende cruise varen we via de Zaan, het Noordzee Kanaal door de Oranjesluis over het Amsterdamse IJ. Via het eiland Pampus gaan we langs het Muiderslot.

Vanuit Almere-Haven gaan we terug naar ons eigen Goeree-Overflakkee waar we om 18.00 uur verwelkomt worden met een drankje en een 3 gangen diner op ons wacht in MFC 't Centrum in Ooltgensplaat. Verdere drankjes zijn voor eigen rekening. **Bij aanmelding aangeven vlees of vis en of er diëtwensen zijn.**

U kunt zich opgeven op **maandag 27 augustus** bij Herman Zonneveld 630098 van 19.00 tot 21.00 uur of per e-mail h.zonneveld39@hotmail.com
De kosten voor deze dag bedragen door een bijdrage van het Nationaal Ouderenfonds en onze eigen sponsors voor leden slechts € 45,00 en voor niet leden € 75,00. Maximaal 60 personen. Vol is vol!

Betalingen op bankrekening nummer NL22RABO0314657959 t.n.v. A.S.V. Oostflakkee voor 14 september.



Verlag bezoek aan de Visafslag Stellendam

Vrijdag 10 augustus waren we met 32 leden aanwezig bij de Visafslag in Stellendam, alwaar we ontvangen werden door Bram Breederveld en Jaap Tanis, nadat we eerst door de gutsende regen naar het restaurant waren gelopen. We kregen een geel hesje aan, zodat we goed opvielen. Na een enthousiast verhaal van Jaap over het veilen, verschillende soorten schepen en het vissen, gingen we in 2 groepen kijken bij het uit sorteren van de vis in de hal. We zagen veel soorten vis voorbijkomen, zoals schol, tarbot, kabeljauw, geek, pieterman, garnalen, kreeft, krab, schartong en tongschar, rode poon en nog een paar



soorten. We liepen richting de koelcel en verdeelhal en konden zelf nog wat garnalen pellen. Buiten keken we bij de vissersschepen, o.a. met de puls methode. Bij de coöperatie konden we de enorme netten zien, in allerlei kleuren en dikte. Terug in het restaurant kregen we een verdiend kopje koffie en een lekker broodje gornet (garnalen). Al met al een hele interessante ochtend!

Nicolet

Activiteitenkalender Oktober 2018

Vanaf dinsdag 2 oktober starten we weer met de spelmiddagen in de Grutterswei. Aanvang 13.30 uur. Om de 2 weken.

De kosten bedragen slechts 3 euro inclusief 2x koffie/thee.

Woensdag 3 oktober feestmiddag met De Zonnebloem in de Grutterswei.

Sporten iedere donderdag van 9.15 tot 10.15 uur bij Dynamic Motion.

Vrijdag 12 oktober Mosselavond in de Grutterswei met het Bruinisser Visserskoor.

Heeft u al op onze website gekeken?

Ga naar www.asv-oostflakkee.nl

