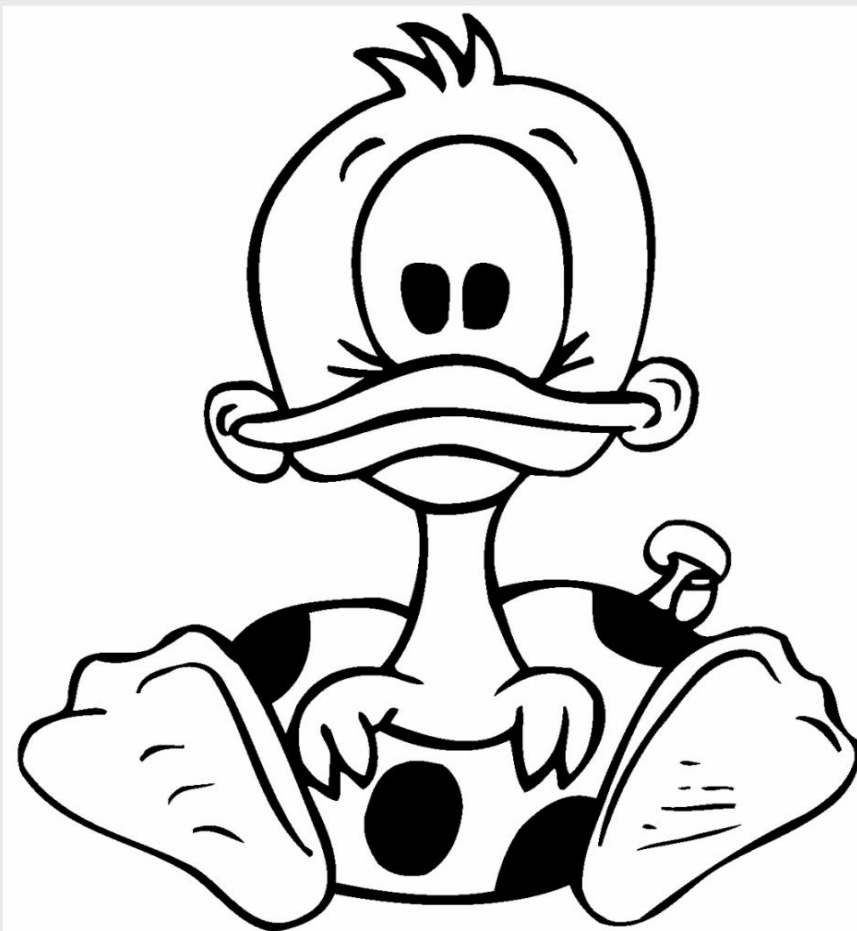
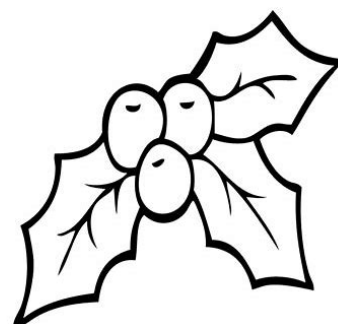


## DE KWEK-EXPRESS



"ONS ZWEMUURTJE"  
GENEMUIDEN

*December 2018*



# Voorwoord:

Buiten is het koud en guur maar in het zwembad is het altijd heerlijk warm zo in de winter ☺ We hebben alweer vele zaterdagen gezwommen en ook de kwekkampioenschappen liggen al weer achter ons. Wat was het een spannende rees! De uitslagen zijn te vinden verder op in deze kwek.

Ook is de Sint langs geweest met z'n Pieten hoe dat is afgelopen lees je in deze kwek en er staan ook leuke foto's van dit event.

Als je snel op de hoogte wil zijn van alles blader dan snel door naar de 'wistje datjes' in deze kwek ... dan ben je weer helemaal bij ☺.

Veel leesplezier en een fijne december maand! En natuurlijk prettige Kerstdagen en een Gelukkig 2019!

Sportieve groet,

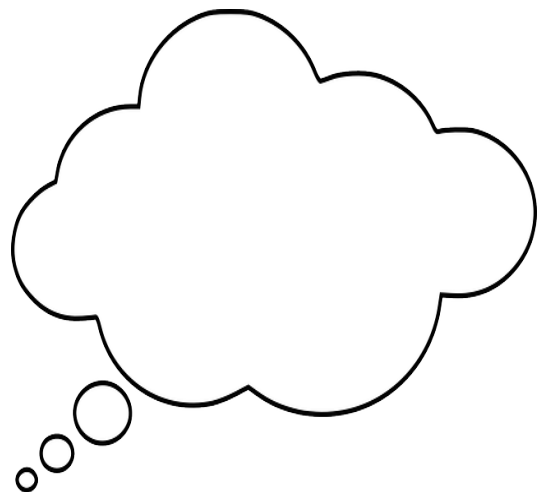
Hanneke, Henriëtte en Gerliesse



# Wist je dat.....

- Bertine van Dijk en Geertje van Marle tijdens de Kwekkampioenschappen een privé zwembad hadden.
- De Kwekkampioenschappen onverwachte en verwachte Kampioenen opleverde?
- De wedstrijd van Robert, Klaas en Leon van hoog niveau was.
- Iedereen weer zijn uiterste best heeft gedaan op zijn of haar niveau.
- Marije Dijkhof op een geheel eigen stijl in het water duikt.
- Er een verslag in deze Kwekexpress staat.
- Corry en Jos Kolk dit jaar 40 jaar getrouwd zijn. Namens iedereen van harte gefeliciteerd.
- Andronicus een ongelukje heeft gehad met zijn fiets en voorlopig niet kan komen zwemmen.
- Wij hem een spoedig herstel toe wensen.
- Sinterklaas goed op de hoogte was van de laatste ontwikkelingen van ONS zwemuurtje.
- Wij wel eens willen weten wie hem dat allemaal verteld.
- Martin op 13 januari 2018, zes uur achter elkaar gaat Spinnen voor het goede doel Stichting "ENERGY4ALL"
- Iedereen die wil, Martin mag sponsoren, zodat er veel geld naar de stichting kan.
- Er in deze "Kwek-Express" meer over deze Spinningmarathon staat.
- Esther van Ittersum het fijn vindt om in haar eentje haar baantjes te zwemmen.
- Als er jarigen aangeven, in de kring niet nat gespetterd te willen worden, wij dat dan ook niet doen.
- Je dan elkaar nat mag spetteren.
- Nico altijd vrolijk is?
- Harm, Klaas en Gerhard mooi wonen in Kampen.
- Als je een wist je datje heb deze aan ons door mag geven.
- Henk Slot een filmcarrière kan beginnen.
- Vraag maar naar het filmpje waarin hij heeft geacteerd.
- Gerard in de Vijverhof meezingt als het koor Recht door Zee een concert geef.
- de kwekkampioenschappen super leuk waren?
- Gerard Hollander zo'n zin had in zwemmen?
- hij bij het voorstelrondje niet kon wachten
- hij al enthousiast opstond bij het oefenen van het fluitsignaal?
- Nico zo genoot van het zwemmen en een extra zwemrondje deed?
- Martin het water in dook en samen met Nico naar de kant zwom
- Nico met zijn nieuwe duikbril meer onder als boven water zwemt
- Esther van Ittersum bij de prijsuitreiking bij het noemen van haar naam vond dat ze 1e was?
- Zij bovenop het podium sprong maar gelukkig ook heel blij was met een mooie 4e plaats?
- Iedereen super zijn best heeft gedaan met de kampioenschappen
- wij super trots op iedereen zijn?

- wij ook heel blij zijn met Remco?
- hij zijn zwembroek heeft verruild voor de trainingskieren van de wedstrijdgroep
- hij dit super doet?
- Martin, Stefan en Klaas Pleijsier een wedstrijdje deden?
- dit onder water deden wie het verst kwam zonder afzetten tegen de muur en zonder slag
- Stefan dit met vlag en wimpel won?
- Martin en Klaas dus nog gewoon even hard verder moeten oefenen?
- waar Harm is geweest er heel vreemd áltijd spullen in het water belanden?
- Jarno, Martin en Heditha samen naar de bodem doken in het diepe bad?
- zij de verdwenen zwemlijsten weer boven water kregen
- Dineke enthousiast het water in sprong en Martin spontaan een knuffel kreeg
- Martin zijn dag hierna weer goed was.
- Gerben luidkeels aan het nep huilen was
- Dineke vervolgens broodnuchter zegt: “alles goed? “
- Maud helaas een poosje niet komt zwemmen
- Wij Gerliesse dan ook moeten missen
- Shirley en Henriette vanwege hun werk niet vaak konden komen zwemmen
- Zij dit heel jammer vinden
- Shirley in het buitenland gaat werken
- Wij haar dan nog langer moeten missen
- Marie Bosch na 25 jaar wil stoppen als bestuurslid van Ons Zwemuurtje
- Wij haar heel dankbaar zijn voor haar lange en goede inzet.
- Klaas van Oosten een goed idee had voor de kwek waar de pupillen een stukje schrijven
- Wij de zwemmende pen nu langs de pupillen laten gaan
- Gerben de spits heeft afgebeten
- Henrieke daarna de zwemmende pen krijgt.



Pssst, wist je dat.....

## Van de Bestuurstafel...



Graag willen we deze rubriek dit keer gebruiken voor een belangrijke oproep. Ons bestuurslid en moeder van Ronnie, Marie Bosch heeft aangegeven binnenkort te willen stoppen als bestuurslid. Na jarenlange (+/-25 jaar) trouwe dienst is het wel een keer mooi geweest.

We vinden dit natuurlijk jammer, maar begrijpen Marie haar keuze. Dit betekent dat we op zoek zijn naar een vader of moeder van één van onze pupillen, die deze taak op zich wil nemen. Mocht je hier interesse in hebben of wat meer informatie willen, vraag het ons gerust.

Op zaterdag 5 januari staat onze jaarlijkse nieuwjaarsbijeenkomst met vrijwilligers gepland. Dit keer in het zwembad, waarbij we aandacht willen besteden aan hoe je om moet gaan met calamiteiten. We vinden het erg belangrijk dat onze vrijwilligers weten wat ze moeten doen als er iets gebeurt. Met behulp van de plaatselijke zwemvereniging DEK hopen we er een leerzame en gezellige morgen van te maken.

Als bestuur van Ons Zwemuurtje wensen we jullie hele fijne Feestdagen. Geniet samen met al jullie dierbaren.

We zien jullie graag weer op zaterdag 12 januari 2019.

Bestuur Ons Zwemuurtje



## **Kwekkampioenschappen 10 november**

Zaterdag 10 november was het dan weer zover: het was de dag van de kwekkampioenschappen! Voor het 2e jaar zijn de kampioenschappen veranderd. Niet meer laten zien wat je het jaar geleerd en geoefend hebt, maar nee, een echte wedstrijd! En de spanning was dan ook zeker te voelen. Maar dat is ook wel logisch, zo'n wedstrijd met echte 'tjdklokkers', dat doe je ook niet iedere week natuurlijk! En het is ook een kort moment en dan is het stiekum natuurlijk nóg leuker als je als eerste aan de andere kant van het bad terecht komt!

Langzaamaan kwamen de zwemmers het bad binnen na zich omgekleed te hebben, en sprongen 1 voor 1 het water in om zich voor te bereiden. Eerst even inzwemmen natuurlijk, om geen spierpijn te krijgen, daar houden wij niet van. Inmiddels kwamen de supporters, familie en vrienden, het zwembad binnen en verzamelden zich op de stoelen rond het water. Toen iedereen inmiddels natte tenen en natte haren had en er was ingezwommen, was het tijd om te beginnen. Eerst deed Martin een voorstelrondje van alle zwemmers en natuurlijk niet te vergeten de klokkers. Daarna werd de start nog even uitgelegd en het fluitsignaal geoefend en was het gewoon tijd om snel te beginnen. Door de microfoon werd het eerste groepje naar de start geroepen en werd er 1 baantje schoolslag gezwommen. Wat was dat spannend! Na nog een paar groepjes van 1 baantje schoolslag, volgden er nog een paar groepjes die zelfs twee baantjes zwommen. En dat was best wel even lastig hoor als je direct moet keren na het eerste baantje en snel terug moet zwemmen voor je 2e baantje! Daarna was het tijd voor de 2e en ook laatste ronde: de borstcrawl! Ook nu weer zwommen de eerste groepjes 1 baantje en vervolgens nog een paar groepjes 2 baantjes borstcrawl. Maar ieder groepje was hetzelfde: iedereen deed namelijk enorm zijn best en maakte het erg spannend! Toen was het tijd om lekker te douchen en snel aan te kleden, want in de kantine was de prijsuitreiking. Na een tijdje was iedereen verzameld in de kantine met een welverdiend kopje koffie, thee of ranja, en was het wachten op de uitslag. Het podium was klaargezet, maar dan is het natuurlijk best spannend of je op dat podium mag komen staan. Maar op het podium of niet, iedereen heeft zijn uiterste best gedaan, en iedereen werd beloond met een welverdiende medaille en een mooie oorkonde. Er volgde nog een mooi applaus en toen was het tijd om moe maar voldaan weer naar huis te gaan. Op naar de volgende vele gezellige zaterdagdagen van plonzen, maar uiteraard ook hárdoefenen, in het water voor de wedstrijd van volgend jaar! Dankjulliewel allemaal voor deze dag maar ook voor het mogelijk maken door het hele jaar heen, van zón dag als vandaag! En voor alle zwemmers van deze dag: je mag super trots zijn op je behaalde resultaat!!

**Kweekkampioenschappen 10 november 2018**  
**Definitieve uitslagen**

**Groep 1**

<b>Naam</b>	<b>Schoolslag 25m. 2017</b>	<b>Schoolslag 25m. 2018</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2017</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2018</b>	<b>Totaal 2018</b>	<b>Prijs 2018</b>
Dineke Breman	0.39,49	0.37,20	0.32,46	0.35,93	1.13,13	1 <sup>e</sup>
Esther Albers	0.43,42	0.45,88	0.43,42	0.44,76	1.30,64	2 <sup>e</sup>
Marjan van den Berg	0.40,95	0.46,13	1.18,80	1.00,80	1.46,93	3 <sup>e</sup>
Marije Dijkhof	-	0.54,64	-	0.58,02	1.52,66	4 <sup>e</sup>
Jessica Huisjes	1.39,10	1.22,36	1.13,36	1.16,36	2.38,72	5 <sup>e</sup>
Jolanda Huisjes	1.23,32	1.20,67	1.18,45	1.36,30	2.56,97	6 <sup>e</sup>

**Groep 2**

<b>Naam</b>	<b>Schoolslag 25m. 2017</b>	<b>Schoolslag 25m. 2018</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2017</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2018</b>	<b>Totaal 2018</b>	<b>Prijs 2018</b>
Jarno van Lenthe	0.34,17	0.32,24	0.43,95	0.44,11	1.16,65	1 <sup>e</sup>
Sjoerd Akkerman	0.41,04	0.39,49	0.40,42	0.41,16	1.20,65	2 <sup>e</sup>
Henk Slot	0.47,45	0.49,48	0.39,92	0.47,23	1.36,71	3 <sup>e</sup>
Nico Wielink	0.56,97	0.53,72	0.44,05	0.53,00	1.46,72	4 <sup>e</sup>
Harm Altena	1.36,60	1.36,36	1.39,29	1.32,28	3.08,64	5 <sup>e</sup>

**Groep 3**

<b>Naam</b>	<b>Schoolslag 25m. 2017</b>	<b>Schoolslag 25m. 2018</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2017</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2018</b>	<b>Totaal 2018</b>	<b>Prijs 2018</b>
Gerben Doorn	0.56,16	0.52,09	0.52,95	0.46,20	1.38,29	1 <sup>e</sup>
Ronnie Bosch	0.55,74	0.55,67	0.48,13	0.46,64	1.42,31	2 <sup>e</sup>
Daniel Doosje	1.28,70	1.05,16	1.09,67	1.02,07	2.07,23	3 <sup>e</sup>
Niels Simonse	0.48,10	1.12,70	0.50,92	1.00,51	2.13,21	4 <sup>e</sup>
Gerard Hollander	1.11,98	1.11,79	1.10,54	1.14,47	2.26,26	5 <sup>e</sup>
Klaas Kwakkel	1.10,04	1.22,67	1.10,36	1.14,45	2.37,12	6 <sup>e</sup>

#### Groep 4

<b>Naam</b>	<b>Schoolslag 25m. 2017</b>	<b>Schoolslag 25m. 2018</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2017</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2018</b>	<b>Totaal 2018</b>	<b>Prijs 2018</b>
Jo Ann van Marle	0.57,57	0.57,27	0.54,04	0.55,16	1.52,43	1 <sup>e</sup>
Henrieke Kok	1.15,92	1.13,50	1.12,37	1.08,73	2.22,23	2 <sup>e</sup>
Sylvia Zagt	1.06,45	1.07,57	1.15,02	1.15,13	2.22,70	3 <sup>e</sup>
Esther van Ittersum	1.08,70	1.18,20	1.08,36	1.12,57	2.30,77	4 <sup>e</sup>

#### Groep 5

<b>Naam</b>	<b>Schoolslag 25m. 2017</b>	<b>Schoolslag 25m. 2018</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2017</b>	<b>Borstcrawl 25m. 2018</b>	<b>Totaal 2018</b>	<b>Prijs 2018</b>
Klaas van Oosten	0.46,48	0.48,68	0.39,13	0.40,52	1.29,20	1 <sup>e</sup>
Leon Kreder	0.52,57	0.50,39	0.38,04	0.39,02	1.29,41	2 <sup>e</sup>
Robert Buitink	0.55,98	0.55,03	0.37,05	0.37,06	1.32,09	3 <sup>e</sup>



# Foto's kwekkampioenschappen



## Henri Bakker 34 jaar en 12,5 jaar in dienst

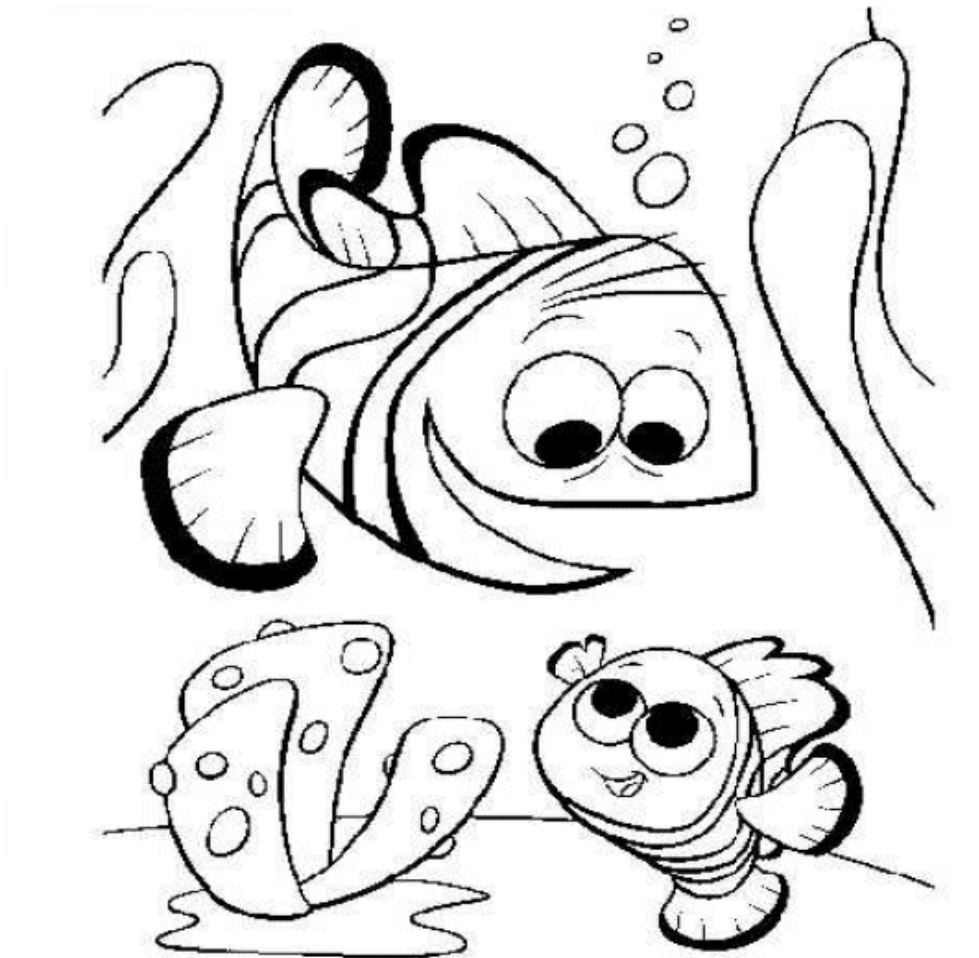
Op 29 oktober 2018 was het groot feest. Henri Bakker werd 34 jaar en was 12,5 jaar in dienst. Hier kon natuurlijk niet zomaar aan voorbij gegaan worden.

Henri werd in de Oldtimer van Cotap van huis opgehaald en reed met zijn broer naar Poetsbedrijf Theo. Het bedrijf van zijn broer waar Henri al 12,5 jaar in dienst is. Na alle feetselikheden volgde nog een groot feest in de Meenthe met maar liefst 80 mensen.

Henri, alsnog gefeliciteerd namens Ons Zwemuurtje.



Kun jij niet komen zwemmen?



Wanneer je niet kunt komen zwemmen, dan graag op tijd afmelden.  
Dit om te voorkomen dat er zwemmers zijn zonder begeleiding of andersom.

Als Gera weet wie er wel en niet zijn, kan zij van tevoren kijken wie met wie kan gaan zwemmen.

### **Afmelden?**

Per mail [gerapleysier@hotmail.com](mailto:gerapleysier@hotmail.com) of [info@onszwemuurtje.nl](mailto:info@onszwemuurtje.nl) uiterlijk tot

vrijdags 21uur.

Per telefoon bij Gera: 06-23059339 tot zaterdags 9.30 uur.

Wanneer je Gera niet kunt bereiken, mag je Erika bellen : 038-3858258  
of bij geen gehoor: 06-15638650

# Sinterklaas en zijn pietenvrienden

Zaterdag 1 december was het eindelijk zover: Sinterklaas kwam, samen met 2 van zijn pieten, weer gezellig bij ons op bezoek bij het zwembuurtje!

Wat een feest!

Maarja, natuurlijk is dat best een beetje spannend. Je komt hem natuurlijk niet elke dag tegen, en dat grote boek van hem....wat zal daar allemaal in staan? Dan mag je best een beetje zenuwachtig zijn hoor!

Een beetje gespannen maar ook enthousiast begon iedereen aan zijn eerste baantjes.. Maar van hard zwemmen was niet echt sprake, de deur van de kantine werd vandaag heel goed in de gaten gehouden wanneer er iets roods en een gouden staf zichtbaar zou zijn.



En daar was hij dan, en hij had 2 van zijn pietenvrienden mee genomen.

Iedereen werd gevraagd om uit het grote bad te komen en naar het kleine bad te gaan om daar te luisteren naar wat Sinterklaas te zeggen had. Nou, daar kwam iedereen maar wat graag voor uit het diepe bad en in een snel tempo was het grote bad, op 1 zwemmer na die liever bleef zwemmen, al leeg.

Al snel kwam het grote boek erbij, en wist Sinterklaas van alles te vertellen. Zo mocht Sylvia bij hem komen, maar ook Nico stond erin. Maar ook Gerard, Jos en Corrie, Henk, Klaas van Oosten en Harm. Ondertussen gingen de pieten stiekum op onderzoek uit door het zwembad, en stonden er zomaar 2 pinguïns minder in de kast. Gelukkig zag Sinterklaas dit al snel, en wist Klaas van Oosten met een paar karate oefeningen de piet naar de kast te sturen om het weer netjes terug op de plaats te zetten. Gelukkig maar, want zomaar iets meenemen mag natuurlijk niet.





Ondertussen werden er ook nog een paar liedjes gezongen en was het tijd om aan Sinterklaas te laten zien wat we allemaal geïfend hebben in het afgelopen jaar. Iedereen sprong het grote bad weer in, brrrrrr, en dat is dan echt wel koud hoor als je een tijdje in het warme water hebt gezeten! Maar gelukkig krijg je het van hard zwemmen weer een beetje warm, en als Sinterklaas dan ook nog naar je staat te kijken dan komt dat helemaal goed. Sinterklaas en zijn pieten liepen een rondje om het bad en vonden het geweldig om iedereen te zien zwemmen. En wat heeft iedereen weer hard en veel geïfend het afgelopen jaar!

Toen was het helaas al weer tijd voor Sinterklaas om weer weg te gaan. Maar niet voordat er nog even werd gezongen en hard werd gezwaaid. Bedankt Sinterklaas, we vonden het erg gezellig dat u er was! We hopen dat u volgend jaar weer gezellig bij ons komt, samen met uw pieten. Maar uh....dan niet meer stiekum iets mee nemen he pieten?

Henriekes knutselpagina 

# Sneeuwvlok voor in kerstboom



Wat heb je nodig:

- **WC-rol**
- **Schaar**
- **Glitterspullen**
- **Lijm**
- **Touwtje**



Maak eens een paar prachtige sneeuwvlokken voor in de kerstboom. Je kan heel verschillende maken en als je ze mooi glimmend maakt dan zien ze er prachtig uit bij de lampjes van de kerstboom. Knutsel je mee?

Neem eerst een lege wc-rol en knip deze in zoals je hierboven ziet. In het midden moet je een strook houden van ongeveer 1 centimeter en de stroken die je van de zijkant naar het midden knipt moet je ongeveer 2,5 centimeter breed maken. Dan komt je met de meeste wc-rollen op 6 stroken. Omdat je aan beide kanten een strook knipt kun je deze naar elkaar toe vouwen.

De uiteinden van de tegenover elkaar liggende stroken plak je aan de buitenkant tegen elkaar aan. Knip desnoods (als je dat leuk vindt) nog wat kleine inkepingen in de strook. Voor een echte sneeuwvlok is dat wel zo mooi! Dan ga je het hele figuur beplakken met allerlei glitterspul. Hoe beter het glimt hoe mooier.

Als laatste nog een touwtje door één van de rondjes en je kan de sneeuwvlok zo aan een tak van de kerstboom ophangen.

## Sneeuwvlok



Tip

- **Als je de stroken kleiner (dunner) maakt dan krijg je een sneeuwvlok met veel meer punten. Dat kan ook erg mooi zijn. Probeer het maar eens.**

## **Mijn hobby!**

Mijn naam is Martin Korpershoek en ik ben werkzaam op de tekenkamer van Hendriks stalen bekistingstechniek. Ik wil jullie vertellen over mijn hobby, SPINNING®



## Hoe het begon.

In de jaren tachtig is Spinning® bedacht door wielrenner Johnny Goldberg. Hij ontwikkelde een hometrainer in de vorm van een wielrenfiets. Deze fiets had in plaats van een voorwiel een verzaaid vliegwielt van 14 kilo (hedendaags 18 kilo). Als je eenmaal begint met fietsen, zorgt dit wiel ervoor dat je niet meer kunt stoppen. Ondertussen worden de Spinner® bikes in meer dan 80 landen gebruikt.

## Wat is Spinning®

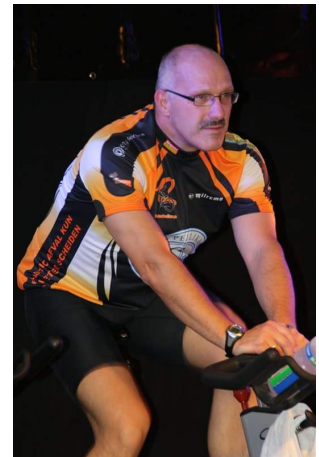
Spinning® is de uitdagende groepsles om je conditie te verbeteren. Wanneer je eenmaal begonnen bent, ben je niet meer te stoppen! Bij Spinning® bepaal je zelf de weerstand van je fiets. Het maakt hierdoor niet uit of je oud, jong, beginnend sporter of gevorderde bent. Spinning® doe je altijd op je eigen niveau! Daarnaast is het de **calorieën killer** onder de groepslessen en een ware aanrader voor iedereen die zijn/haar conditie en uithoudingsvermogen wilt verbeteren.

Spinning® is de groepsles waarbij je rijdt op het ritme van krachtige en opzweepende muziek. Tijdens deze indoor cycling workout wordt je begeleid door een inspirerende en **gecertificeerde instructeur**. Je zal de les altijd beginnen met het instellen van de fiets. Vervolgens pas je tijdens de les je tempo en weerstand aan op je **eigen niveau**. Met Spinning® haal je dus altijd het uiterste uit jezelf! Door verschillende posities aan te nemen op de fiets en continu van weerstand te veranderen, heb je het gevoel dat je over bergen en door vlakke landschappen scheurt! Met spinning ga je zweeten zoals je nog nooit hebt gezweet! Het is daarom de ideale les voor mensen die willen **afvallen en conditie willen opbouwen!**

## Hoe werd Spinning® mijn passie?

In 2007 zat ik voor de eerste keer op een Spinning®bike. Net als iedereen begonnen met 1 uur in de week, maar naarmate ik de smaak te pakken kreeg, werden het er steeds meer. Twee, drie, tot zelfs vijf uur in de week bracht ik door op de spinning®bike. Het werkte verslavend. Zo verslavend, dat ik in 2008 de Spinning® opleiding bij Mad Dogg Athletics Europa BV heb gevolgd en met succes heb afgerond. Ik wou mijn passie delen met anderen.

Nu geef ik bij vier sportscholen in Zwartewaterland en wijde omgeving, zes uur Spinning® of Club Cycle per week. De Spinning®lessen stel ik zelf samen en de Club Cycle lessen zijn voorgeschreven lessen gemaakt door Club Joy, waar enkele sportscholen lid van zijn. Daarnaast breng ik gemiddeld nog twee uur of meer op de Spinning®bike door als voorbereiding van nieuwe Spinning®lessen.



## Spinning®marathons.

Naast het lesgeven, bezoek ik ook regelmatig Spinning®marathons. Dit zijn meestal marathons van drie tot zes uur. Ook heb ik nu tweemaal deelgenomen aan een 24uurs Spinning®marathon in Bremen in Duitsland. Hier ik de laatste keer 17 uur van de 24 uur op de Spinning®bike gezeten. 12 Uurs Spinning®marathons heb ik ook menigmaal bezocht.

De langste en mooiste ervaring op de Spinning®bike was in 2010. Het was tevens ook de pijnlijkste. Voor het "Quinness book of records" werd een 25uurs Spinning®marathon "Cycle Madness" gehouden in Mierloo. Ik heb, samen met 15 lotgenoten, alle 25 uur op de spinning®bike gezeten, maar het record is helaas niet gehaald.

## Wat is mijn motivatie om mee te doen aan Spinning®marathons?

Iedereen heeft wel iemand in zijn of haar familie of kennissenkring die een vreselijke ziekte heeft of gehad heeft. Zo ook ik! Ook hebben wij een gehandicapte dochter. Hierdoor trekken wij veel met onze gehandicapte medemens op.

Door het deelnemen aan Spinning®marathons voor goede doelen, wil ik mijn bijdrage leveren aan onderzoeken naar geneesmiddelen die het leven van de zieke en/of gehandicapte medemens kunnen rekken of dragelijker kunnen maken.

Alleen kan ik het niet zonder de bijdrage van anderen.

Via deze weg wil ik u vragen mij financieel te ondersteunen bij onderstaande Spinning®marathon voor Energy-4All, op 12 januari 2019 in Hasselt.

**FIETST U OOK MEE VOOR STICHTING ENERGY4ALL?**

**SPORTHAL**  
DE PRINSENHOF, HASSELT

**GROTE VERLOTING!**  
20.30 UUR TREKKING

**€12,50**  
per uur

**10<sup>E</sup> EDITIE**

**SPINNING**  
ZA. 12 JANUARI 2019  
**MARATHON**

by comceptium

**MET MUZIKALE MEDEWERKING VAN DRUMBAND HASSELTS FANFARE**

**PROGRAMMA**

1 <sup>e</sup> uur	14-15 uur	4 <sup>e</sup> uur	17-18 uur
2 <sup>e</sup> uur	15-16 uur	5 <sup>e</sup> uur	18-19 uur
3 <sup>e</sup> uur	16-17 uur	6 <sup>e</sup> uur	19-20 uur

**INFO&OPGAVE**  
Kijk op [spinning-marathon.nl](http://spinning-marathon.nl)  
of mail [spinning@zwartewaterlandhelpt.nl](mailto:spinning@zwartewaterlandhelpt.nl)

**ENERGY 4 ALL** **KONTENTO.eu** **THE TRAINING CLUB** **SPORTLAND** **water helpt** **Stoetengeluid.nl**

Alle beetjes helpen. Helpt u ook mee?

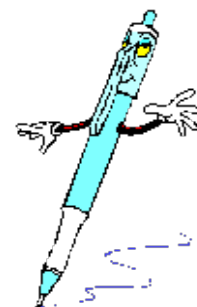
Wilt u mij sponsoren! Dan kan dat via [www.spinning-marathon.nl](http://www.spinning-marathon.nl).

Bij voorbaat dank.

Sportieve groeten Martin korpershoek

## Zwemmende Pen van Gerben Doorn

Hallo allemaal!!!



Wat gaaf dat ik ook wat mag schrijven voor de kwekexpress!

Ik ben Gerben Doorn en woon in de Spil in Genemuiden.

Ik zwem al 10 jaar bij ons zwemuurtje en blijf het hoop er nog minstens 10 jaar aan vast te plakken!

Ik werk bij het Olde Stadius in Genemuiden,

en bij Grand Café Zin in Genemuiden.

bij het Olde Stadius maken we hapjes en taarten op bestelling.

die zijn erg lekker!

mijn favoriete taarten om te maken zijn de Appeltaart en de Monchoutaart!

maar om te eten is het de Bokkepootjestaart!

Bij Grand Café Zin is het mijn taak om de bediening te doen.

dan breng ik taart, wat drinken of wat eten naar je toe!

De taarten die we serveren worden gemaakt bij het Olde Stadius.

Of ik sta achter de bar, en dan maak ik je drinken klaar en kan je bij mij betalen.

Mijn hobby's zijn: koken, bakken, gamen, muziek maken, zingen (maar dat horen jullie meestal wel!)  
tekenen, fietsen, sporten en zwemmen natuurlijk!

Het zwemmen doe ik altijd bij de wedstrijd ploeg en doe dat met veel lol!

Af en toe een grapje en flink hard zwemmen vind ik geweldig!

Even bijkletsen met mijn vrienden vind ik ook erg leuk!

Ik hoop dat wij bij ons zwemuurtje nog een gezellige tijd zullen beleven!

En dat we nog veel zullen lachen!

Ik geef de zwemmende pen door aan Henrieke kok!

Vriendelijke groeten en tot ziens in het zwembad!

Gerben Doorn!



## Wie er allemaal jarig zijn

December	2	Klaas Pleysier	1962
	3	Ronnie Bosch	1979
	3	Andronicus Bosch	2001
	4	Esther van Ittersum	1976
	8	Jarno van Lenthe	1998
	8	Esther ten Brinke	1982
	9	Henrieke Kok	1997

	9	Ad Theil	1938
	11	Sylvia Zagt	1987
	22	Remco Henniphof	1990
	23	Gera Mateboer	1988
	23	Leon Kreder	1997
	25	Gerard Hollander	1965
	28	Roel Hoekman	1963
	30	Germa Dijkhof	1964
Januari	3	Egbert Beens	1967
	4	Corrie Kolk	1959
	9	Marian Selles	1959
	9	Henk Slot	1960
	27	Gerben Doorn	1991
Februari	6	Barteld Brouwer	1976
	8	Niels Simonse	1995
	10	Daniël Doosje	1996
	26	Dineke Breman	1990
Maart	4	Martin Korpershoek	1962
	7	Erika v. Dijk	1977
	10	Henk Leusink	1957
	12	Gerda Amersfoort	1964
April	2	Klaas Kwakkel	1960
	4	Bennie Kranghand	1982
	6	Renate van Daltsen	1965
	10	Stefan Westhuis	1981
	20	Riet de Jong	1935

Allemaal van harte gefeliciteerd en natuurlijk een hele fijne dag toegewenst!!!!

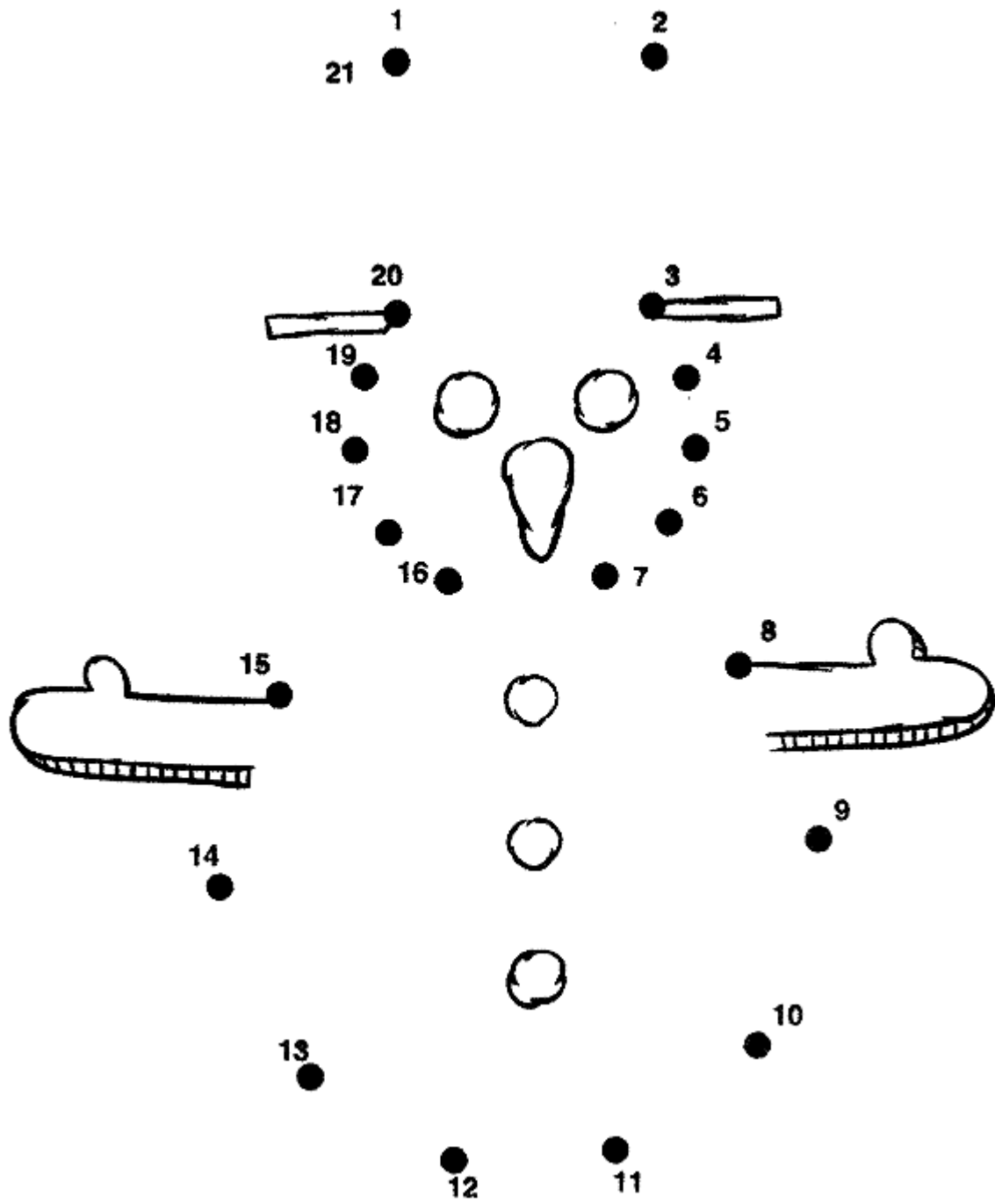


**Kleurplaat:**

# Happy New Year!



**Puzzle:**



## JAARPLANNING 2018-2019 ONS ZWEMUURTJE

22-dec			kerstvakantie
29-dec			kerstvakantie
	<b>2019</b>		
5-jan			kerstvakantie
12-jan	zwemmen		
19-jan	zwemmen		
26-jan	zwemmen		
2-feb	zwemmen		
9-feb	zwemmen		
16-feb			voorjaarsvakantie
23-feb			voorjaarsvakantie
2-mrt	zwemmen		
9-mrt	zwemmen		
16-mrt	zwemmen		
23-mrt	zwemmen	familiedag	
30-mrt	zwemmen		
6-apr	zwemmen		
13-apr	zwemmen		
20-apr			pasen
27-apr			meivakantie
4-mei			meivakantie
11-mei	zwemmen		
18-mei	zwemmen		
25-mei	zwemmen		
1-jun			hemelvaart
8-jun			pinksteren
15-jun	zwemmen		
22-jun	zwemmen		
29-jun	zwemmen		
6-jul	zwemmen		
13-jul			zomervakantie