



DEN TUBE

Clubblad voor de leden van
TWC Asten

Nr.6
44e jaargang
December 2018

REDACTIE

Ria de Jong
Jos Verheijen
Martien Vervoordeldonk

DRUKWERK:

Theo Timmermans
Toon Peeters
Harrie van de Ven

SECRETARIAAT

Siriusstraat 15
5721 XX Asten
Tel: 0493-692810
info@twcasten.nl
www.twcasten.nl

GSM-busje: 06-51979959

Bankrekening IBAN nr:
NL04ABNA052.34.46.438

REDACTIEADRES

Driehoekstraat 8, Asten
redactie@twcasten.nl

KOPIJ

voor het volgende nummer
inzenden voor

1Februari 2019

INHOUD

Voorwoord	blz.3 - 4
Van de voorzitter	blz.5 t/m 7
Aankondiging Jaarvergadering	blz.8-9
Verslag Feestavond	blz.9 -10
Flyer	blz.11
NighTBike 2018	blz.12
Jaarprogramma 2019	blz.13
Sportkeuring	blz. 14/15
Winterbeurt	blz. 16/17
Kerstwens	blz 18
Winter kalender	blz. 19
Marketingcommunicatieplan	blz 20/21
Vragenlijst	blz 21/22
Nieuwjaarswens	blz 23
Puzzel	blz 24

Van de redactie



December, de maand van Sinterklaas met zijn, al dan niet zwarte, Pieten. De maand van de Kerstman, de maand van lekker eten, gezelligheid, misschien nog voor een aantal van ons, van de Nachtmis en, op de valreep, van vuurwerk. Al is het dan bij dat laatste eigenlijk alweer 2019.

Alweer 2019, waar blijft de tijd.

We hopen dat we er weer een mooi jaar van kunnen maken met veel gezondheid, veel geluk met partner, (klein)kinderen, familie en vrienden en, wellicht ook met verschillende uitdagingen op de fiets.

In dit nummer vind je verslagen van de diverse activiteiten, maar ook een zeer belangrijk artikel over sportkeuring. De laatste jaren is hier al meerder keren op gewezen maar wellicht denkt u na het lezen van dit artikel er ook eens aan om u te laten keuren.

En kijk eens naar de “personeelsadvertentie”, is misschien wel wat voor jou.

De redactie wenst iedereen heel veel plezier in deze feestmaand en we zien jullie graag terug op 13 januari bij de eerste activiteit van 2019, de veldtoertocht. En gaat dat niet lukken dan zijn er verder in het jaar diverse activiteiten waaraan je wel kunt deelnemen en misschien komt er wel weer een uitdaging zoals vorig jaar de Mont Ventoux waar we naar toe kunnen leven.



-----//-----

Vacature:

De redactie van Den Tube is op zoek naar versterking.

Gevraagd wordt: Redactielid M/V

Parttime maximaal 5 uren per 2 maanden

Wij bieden:

- Een afwisselende functie met ruimte voor eigen ideeën en eigen inbreng
- Een prettige werksfeer in een informele setting

- Beloning; de voldoening iedere 2 maanden een leuk clubblad samen te stellen

Wij vragen:

- Iemand die genegen is om zich om de maand in te zetten om een leuk clubblad samen te stellen.
- Het hebben van frisse ideeën strekt tot voordeel

Is dit uw goede voornemen voor 2019?

Zin in deze uitdaging? Laat wat van je horen en meldt je aan bij de redactie, de telefoonnummers staan voor in het clubblad.

-----//-----



Van de voorzitter.

Beste fietsvrienden, ik ben een paar maanden uitgeschakeld. In juni heb ik een blessure opgelopen tijdens een verbouwing aan ons huis. Na een paar maanden rust kon ik gelukkig nog wel mee naar de Mount Ventoux. Maar na een gezellig feestje van onze overburen wist ik de volgende ochtend zeker dat mijn meniscus kapot was. 16 november ben ik al geholpen hieraan. We maken het allemaal wel eens mee, maar heel vervelend als je niet kunt sporten. Ik hoop dat ik in het nieuwe jaar weer van de partij kan zijn.

We kijken nog even terug op een fantastisch mooie nightbike waar ruim 300 bikers van hebben genoten. Ook de snertrit werd goed bezocht. Zo'n 60 leden genoten na de laatste wegrit van het seizoen van een heerlijke kom snert en een lekker belegd broodje.

Een week later stond de feestavond op het programma. Na het welkomstdrankje werd iedereen welkom geheten en werd er genoten van een heerlijk Mexicaans buffet. Een kleine 70 feestgangers genoten van de DJ Ton Maas. Popmuziek werd afgewisseld met hits uit de eighties. Er werd volop gedanst. In de laatste uurtjes kwamen de echte rockers zelfs aan hun trekken en werd er genoten van klassiekers als "Highway to Hell" Een heerlijke avond buurten – swingen en ouderwets lekker uit je dak gaan op heerlijke dansmuziek. Ik heb er super van genoten. Hoewel ik veel hinder had van mijn DIKKE knie, kon ik het toch niet laten om de dansvloer – mijn favoriete plek op ieder feest - op te gaan. Ik verbeet de pijn, had moeite om de maat te houden. (sorry dames) maar volgend jaar is er weer een kans en verwacht ik zeker weer meer deelnemers.

Een week later was het terugkomavond van het Ventouxweekend. Op een enkeling na was iedereen aanwezig. Mooie herinneringen werden weer opgehaald en er werden ook alweer plannen gemaakt voor een volgende challenge. Vele nieuwe ideeën werden al op papier gezet. Het was weer super gezellig totdat we eruit gezet werden. Zou jij graag een challenge mee willen organiseren geef het dan even door.

Het is alweer bijna kerst en vele wegrenners doen het in de winterperiode wat rustiger aan of trainen thuis op de hometrainer. Bij redelijk mooi weer gaan ze nog een rondje om. Wekelijks is er de mogelijkheid om een MTB toertocht in de omgeving te fietsen. Sluit gerust aan bij onze MTB groep.

De 2^e zondag van januari wordt onze veldtoertocht gehouden. De werkgroep heeft de voorbereidingen alweer op een rijtje en de tocht

is alweer in kaart gebracht. Vele vrijwilligers zorgen ervoor dat andere van onze mooie tocht kunnen genieten.

Dan is het zo weer februari en houden we onze algemene ledenvergadering. Onze kersverse secretaris is al druk bezig met het jaarverslag op papier te krijgen. Ik nodig je nu alvast uit om op 5 februari hierbij aanwezig te zijn. Je kunt meepraten over de toekomst van TWC.

Jos Moors

Voorzitter TWC

-----//-----



AANKONDIGING JAARVERGADERING.

Het einde van het jaar nadert met rasse schreden en dat betekent dat de eerste activiteiten in het nieuwe jaar 2019 al weer heel dichtbij zijn.

In de vorige uitgave van “Den Tube” hebben we jullie al attent gemaakt op de veldtoertocht van zondag 13 januari. Een paar weken daarna de:



JAARVERGADERING OP DINSDAG 5 FEBRUARI!

We zijn als TWC in de gelukkige omstandigheid dat een groot percentage van onze leden zich altijd op de jaarvergadering laat zien. Een teken dat men zich bij de club betrokken voelt. Ook deze keer rekent het bestuur weer op jullie aller aanwezigheid. Zet de datum alvast in je agenda. De uitnodiging ontvangt U enkele weken voor de vergadering.

-----//-----

VOOR-AANKONDIGING

Weekend Ardennen

Een van onze clubleden heeft het plan opgevat om, evenals 2 jaar geleden, een fietsweekend te organiseren. De datum is al bekend:

VRIJDAG 16 T/M ZONDAG 18 AUGUSTUS 2019

We gaan naar de Ardennen en wel naar Eupen. Vrijdag vertrek daarheen voor een tocht van ongeveer 130 km en zondag via een andere route van dezelfde afstand terug naar Asten. Op zaterdag maken we uiteraard daar een mooie rit door de Ardennen. Afhankelijk van het aantal deelnemers eventueel keuze uit een rit met veel of weinig beklimmingen. De kosten voor het verblijf zullen



ongeveer 160 euro bedragen incl ontbijt en diner. Aanmelden kan vanaf de ledenvergadering in februari. In principe kunnen er maximaal 20 (voorlopig alleen) leden mee!

Groeten,

De organisator.

-----//-----

Feestavond 3 nov. 2018

Mijn 1e feestavond bij TWC Asten,

Wij, mijn man Jos en ik, waren voor de 1e keer aanwezig bij de feestavond van TWC.

Tegen half 8 gingen wij naar café Jan van Hoek waar wij hartelijk ontvangen werden. Door het bestuur werd ons een glaasje prosecco aangeboden. De zaal was al mooi gevuld met een leuke mix van jongere en oudere leden.

Na het openingswoordje van de voorzitter kon de avond echt beginnen. Er werd gekletst, en na ongeveer een half uurtje werd het buffet geopend. Er was keuze uit een Oosters of Mexicaans buffet. Zo te zien was het een goede keuze want iedereen schepte royaal op. Het eten was lekker.

Na het eten werden we nog getrakteerd op een ijsje als afsluiter.

Intussen was DJ Ton al begonnen met wat achtergrondmuziek. Even aftasten wat de gasten vanavond gezellig vinden. Het duurde even, na het heerlijke buffet, voordat de mensen wat los kwamen en zin kregen om wat te dansen.

DJ Ton voerde de muziek gezellig op. In de loop van de avond draaide hij zelfs mijn lievelingsnummer "Shout" van The Trammps. Hij draaide een foxtrotje, een wals en zelfs een tango. Maar ook de twistliefhebbers kwamen aan hun trekken. Steeds meer mensen stonden op de vloer. Het werd echt gezellig!! De muziek stond niet te



hard zodat ik ook hier en daar een praatje kon maken met mijn fietsmaatjes.

Zo sprak ik hen ook op een andere manier en zonder fietskleding. Bij sommige een wereld van verschil, heel leuk.

Rond de klok van 1.00 uur stopte de muziek, en langzaam liep de zaal leeg. En ook wij lopen naar huis.

Ik hoop volgend jaar weer van de partij te zijn, en dat er nog meer leden aanwezig zijn, om ook hun te leren kennen. Zeker voor herhaling vatbaar!

Organisatie, Hartelijk Dank!

Groetjes, Ria Jacobs

TWC Asten Veldtoertocht

13 januari 2019



Afstanden : 35 / 45 en 55 km
Volledig uitgepilde routes
Starten : tussen 9.00 uur en 10.00 uur
Startlocatie: Sportcomplex Voetbalclub NWC
Beatrixlaan 42, 5721 LZ Asten
Sluiting : eindcontrole tot 13.00 uur
Inschrijving: € 5,- (jeugd gratis t/m 15 jaar)
(NTFU/KNWU leden € 1,- korting)

Mogelijkheden tot fiets afspuiten en douchen

Bij de pauze brood met zult, krentenbrood en sportdrank

Inlichtingen: 06-25067398 / 06-45224717

Na afloop gratis erwtensoep

BEKX
verfspecialzaak
schilders- en glasbedrijf


W. MARTENS
CONSTRUCTIE-LASBEDRIJF Scorpio

J. Voegersbedrijf
J. Verhees v.o.f.

NIGHTBIKE 2018

Zie hier een kleine impressie van de Nightbike 2018 (voor mij eens) van een andere hoek bekeken.

Naar aanloop van de Nightbike zijn er in het voortraject al enkele vergaderingen aan vooraf gegaan.

Ik als kersvers commissielid (die de taken van Wim probeert over te nemen) zit mee en dan met mijn oren te flapperen.

Ja, als je anders alleen maar mee fietst of uitpijlt komt er nu toch veel meer bij kijken. Zelfs achter het simpelste dingetje kan veel meer achter zitten.

Op de dag zelf is het mooi om te zien hoe de vele vrijwilligers de ingeplande taken vervullen. Voor sommige is het een soort van routine om het evenement mee op te bouwen. Het is dan ook heel fijn dat de organisatie op die personen kan vertrouwen.

Ik denk dan ook wel dat we met zijn allen een heel mooi evenement neerzetten en ook niet zonder die mensen kunnen.

En dan is het zover!!!!!!

Het weer zit gelukkig mee en je hoopt dat de opkomst groot is.

In een klein uurtje stromen dan ook de MTB-ers binnen en het is een drukte van jewelste bij de inschrijving. Als het wat rustiger wordt gaan we een voorlopige telling doen, dat later uitkomt op zo'n 309 personen. Een mooie opkomst denk ik. Het valt me ook op dat er veel jeugd bij is.

Het is ook mooi om te zien als de bikers terugkomen, de 1 nog een grotere smile heeft dan de ander.

Als ik sommige vraag naar het verloop van de rit hoor ik alleen maar positieve verhalen. Het voelt dan ook als een geslaagd evenement. Mede dankzij de sponsors en de vele vrijwilligers. En ik denk, dat we als vereniging daar trots op mogen zijn.

Piet Jacobs

Jaar programma 2019

2019		T.W.C. activiteit
13-jan		veldtoertocht
5-feb		jaarvergadering
3-mrt		Start zondagmorgen tochten
26-mrt		
27-mrt		
14-apr		Klaver van Brabant
19-apr		Goede vrijdagtocht
28-apr		Crazy Bike Ride
5-mei		Kampioenschap wegrenners
17-19 mei		ATB-weekend
2-jun		THM Zomerclassic
30 j-1 aug	Altijd week 31	Fietsdriedaagse
16-18 aug		Weekend (racefiets)
23-25 aug		Weekend Heren(toerfiets)
7-sep		A.S.A. Light
17-sep		Sluitingsrit di-avondtochten(dames)
26-okt		Van Stekelenburg Ass. Night Bike
27-okt		Sluitingsrit alle groepen
2-nov		Feestavond
10-nov		Kampioenschap ATB
2020		
12-jan		Veldtoertocht
4-feb		Jaarvergadering

Sportkeuring blijkt noodzaak

Waarom een sportmedisch onderzoek ondergaan?

Niet iedereen hoeft zich te laten keuren voordat hij gaat sporten. In sommige gevallen kan het echter wel verstandig zijn om dit te doen. Een sportmedisch onderzoek wordt zeker aangeraden als

- je een aandoening of ziekte hebt of er hart- en vaatziekten in de familie voorkomen;
- je tijdens inspanning klachten hebt zoals duizeligheid, hartkloppingen, of pijn op de borst
- je een ongewone vermoeidheid ervaart
- je slecht herstelt na inspanning
- je afname van het presentatie vermogen ervaart zonder een trainingsafname;
- je in het verleden nooit intensief aan sport hebt gedaan;
- je wilt weten wat je omslagpunt is om zo je trainingszones te berekenen;
- je wilt beginnen met sporten.
- je exact je trainingszones wilt weten.

Ook als je een pijntje of een lichte blessure hebt kan het verstandig zijn er naar te laten kijken voordat het uitgroeit tot een chronische blessure. Natuurlijk kan je ook gewoon nieuwsgierig zijn naar hoe je er voor staat, en wil je zo goed mogelijk geïnformeerd je sport bedrijven.



Bron: www.sportzorg.nl

Op diverse jaarvergaderingen en ook in Den Tube is al vaak gewezen op het nut van een sportkeuring. Niet alleen voor de fanatieke fietsers maar zeker ook voor de mensen die niet zo vaak fietsen. Voor hen is vaak de inspanning die ze moeten leveren extra groot omdat ze niet zo goed getraind zijn. Hieronder mijn wetenswaardigheden waaruit blijkt hoe belangrijk een sportkeuring is.

Ik heb bij TopSupport in Eindhoven een sportkeuring aangevraagd omdat ik bij tijd en wijlen nogal fanatiek bezig ben.

Mijn vrouw vroeg me, “waarom doe je dat?” mijn antwoord was “ik wil weten of het , gezien mijn leeftijd, verantwoord is fanatiek te fietsen.

Nou, de sportkeuring ging voorspoedig , ik trapte een wattage van 340 en dat betekende een percentage van 247% van het gemiddelde van de mensen van mijn leeftijd. Ook mijn bloeddruk was perfect en mijn cholesterol lekker laag.

Ik trots... Tot de sportarts mij wees op het hartfilmpje dat bij maximale inspanning enkele keren oversloeg. De sportarts stuurde me toch door naar de cardioloog waarbij ik opnieuw een inspanningstest moest doen. Dit bevestigde de eerste test. Gezien mijn optimale conditie wilde de arts me geen medicijnen voorschrijven maar hij wilde nog wel een CT scan uitvoeren. Daaruit bleek dat mijn linker en rechter kransslagader er prima uitzagen maar de kransslagader naar voren was toch wel wat verkalkt en hij adviseerde toch om bloedverdunners te gaan gebruiken.

Ik ben tegen medicijnen, bij hoofdpijn of griep pak ik nog geen paracetamol, en heb lang getwijfeld of ik nu wel bloedverdunners wil. Maar na overleg met mijn huisarts toch maar naar de apotheek.

Wat had kunnen gebeuren?

Bloedpropjes zouden los hebben kunnen raken met als resultaat een hart - of herseninfarct.

Dit dus in mijn situatie met een werkelijk optimale conditie.

Dus wees verstandig en vraag een sportkeuring aan.



**LUKE VAN
LEEUWEN**
ASTEN

Burgemeester Wijnenstraat 21
5721 AG ASTEN
Tel: 0493 691 355
info@lukevanleeuwen.nl
www.lukevanleeuwen.nl

Jaarlijkse winterbeurt actie racefiets/mountainbike/toerfiets.

Maak nu een afspraak bij ons in de werkplaats om jouw racefiets, mountainbike, of toerfiets langs te brengen voor de meest uitgebreide onderhoudsbeurt. Tijdens de winterbeurt gaat je fiets volledig uit elkaar, wordt het frame geïnspecteerd, alle lagers schoongemaakt en gevet en wordt je hele fiets weer perfect afgesteld. Uiteraard krijg je advies op maat over eventuele te vervangen onderdelen. Alles wordt gereinigd en gesmeerd met specialistische onderhoudsmiddelen .

Preventief adviseren wij om schakel en remkabels te vervangen en bij een racefiets ook het stuurlicht. Je betaald hier geen extra arbeidskosten voor ,wel de onderdelen.

Winterbeurt: het beste behoud van lekker en veilig fietsen
Onze winterbeurt omvat:

- Wielen richten
- Spaakspanning controleren

- Versnellingen afstellen
- Remmen stellen
- Wiellagers smeren
- Trapas demonteren/vetten
- Balhoofd vetten / afstellen
- Fiets reinigen & poetsen
- Fiets geheel nazien
- Kostenloze montage eventuele vervangingsonderdelen

Dit alles voor slechts €75,-

Maak direct een afspraak.

Bel ons op 0493-691355 of mail naar info@lukevanleeuwen.nl voor het maken van een afspraak.

Alle fietsen zijn welkom bij Bike Totaal Luke van Leeuwen

Heb je je fiets niet bij Bike Totaal Luke van Leeuwen aangeschaft? Geen probleem!

Wij onderhouden alle merken en type racefietsen, mountainbikes, en toerfietsen.



Bike Totaal **LUKE VAN LEEUWEN**
Burgemeester Wijnenstraat 21
5721 AG ASTEN
Tel: 0493 691 355
info@lukevanleeuwen.nl
Let maar **HET NIEUWE FIETSEN!**

TWC wenst iedereen fijne feestdagen
en veel fietsplezier in 2019!

Tot ziens bij onze Veldtoertocht op
de 2^e zondag in januari !!!!!

TWC-WINTERKALENDER van 1 NOV 2018 tot 1 MRT 2019

Vertrektijd: 09.30 uur: Dag: Zondag: Plaats: Markt Asten.

Verharde wegen en verharde/onverharde goed berijdbare fietspaden.

Af en toe ook stukken atb-routes.

Op mountainbike of veldfiets. Afstand 50-(max)65 km

Voor wie: alle TWC'ers, van alle groepen.

Snelheid: er wordt rekening gehouden met de rustigste.

Afhankelijk van wie er meerijden evt. in 2 of 3 groepen.

Er rijdt ook (bijna) altijd een rustige groep (4)

In de rechterkolom staan de vtt-tochten die de mountainbikers in de buurt gaan rijden. Vertrek om half negen op de markt per fiets!.

Daar kun je dus ook mee meerijden!

GPX(W)winterroutes staan op onze site.

DATUM	ROUTE NR	VTT
9-dec	W 05	
16-dec	W 06	Helmond
23-dec	W 10	Deurne
26-dec	W 11	
30-dec	W 12	
31-dec	nvt	Someren
6-jan	W 14	
13-jan	W 15	Asten
20-jan	W 16	
27-jan	W 19	Mierlo
3-feb	W 21	
10-feb	W 22	
17-feb	W 23	Liessel
24-feb	W 25	

TWC Asten helpt met een marketingcommunicatieplan.

In de maand september en oktober zijn de leden Willie van Brussel, Peter Driessen en Willem van den Bogaart geïnterviewd. Ik ben Sjim Meeuws en was bezig voor een project op school dat gericht was op mountainbikers. Hiervoor moest ik 3 interviews houden met echte mountainbikers en toen vond ik de vereniging TWC Asten. Gelukkig een aantal snelle reacties en ik kon op bezoek komen voor de interviews.



Het eerste interview heb ik met Willie gehouden. In het begin was Willie nog bang dat hij niet interessant genoeg was voor het project. Maar dat bleek onzin. Een goed gesprek met de man die het mountainbiken als een heerlijke hobby ziet en de gezelligheid van de vereniging erg hoog in het vaandel heeft staan. Willie is ook degene die gevraagd heeft om nog een kort stukje voor het clubblad te schrijven nadat ik mijn interviews gedaan had.

Het tweede interview was met de iets wat fanatiekere timmerman Peter Driessen. Peter houdt wel van een heerlijke uitdagende cross. Of het nou 1 dag of meerdaags is maakt hem niet uit. Lekker die uitdaging hebben op onbekende terreinen vind hij heerlijk. Al die bospaden in de omgeving van Asten kan hij met zijn ogen dicht rijden. Ook al is hij al wat ouder dan Willie en is hij zeer fanatiek is

het wel belangrijk dat er gezelligheid is tijdens het mountainbike. En dan vooral in de manier van elkaar pushen om nog harder te gaan.

Het laatste interview heb ik gedaan met het jonge talent uit de vereniging. Hij wist er veel van en werk ook in een speciaalzaak voor mountainbikers. Ja ja jullie eigen Willem. Al werd mij verteld door Willie dat Willem 25 was bleek hij toch 5 jaar jonger te zijn. Het was wel goed te merken dat hier een groter leeftijdsverschil in zit. Willem ging toch net iets vaker de fiets op en wist toch net iets beter de plekjes op internet te vertellen. En als ik dan nog hoorde vanuit



welke landen hij allemaal klanten helpt in de speciaalzaak dan is het een echte fanatieke jongeman. De oudere kunnen nog veel van hem leren, maar luister niet te veel naar mij want ik heb zelf nog steeds niet zoveel verstand van mountainbike.

Nogmaals bedankt heren voor jullie tijd om mij te helpen met mijn

marketingcommunicatieplan voor school. O ja de fietstocht waarover het ging was de Trans Eifel MTB. Wellicht een leuke tocht om met een aantal man te gaan fietsen. Het is wel een meerdaagse tocht door de Eifel. <http://www.transeifel.nl/>

-----//-----

De vragenlijst van

Naam	Pauline Manders- Vlemmix	Leeftijd	50
Soort fiets	Giant	Km p/j	±3000
Beroep	Marketing Communicatie medewerker bij Roval Aluminium		
Partner	Edwin Manders		

Kinderen	dochter Robin (17) zoon Marijn (15)
Hobby	Sport kijken en dat is vaak voetbal (PSV, NWC) spinning vrijwilligerswerk bij NWC,lezen
Taken bij TWC	Nee
Het lekkerst vind ik	Italiaans eten
Lust ik niet	Witlof en noten
Vakantie	Combinatie van actief bezig zijn,luieren in de zon en cultuur snuiven
Vakantieland	Canada
Huisdier	Geen
Ik geniet van	Mijn familie om me heen
Hekel aan	Negativiteit
Graag ontmoeten	André Kuipers
Droom van	Kan me eigenlijk nooit herinneren
Vind ik belangrijk	Genieten
Wil laten weten	Dat ik TWC een hele fijne en gezellige vereniging vind. En de Mont Ventoux Challenge in alle opzichten geweldig was

ZOMERKLEDING BESTELLEN

De winter is, wat datum betreft, nog maar net begonnen en de lente is dus nog best ver weg maar omdat de bestelperiode bij onze leverancier Bioracer vrij lang is, willen we half januari weer zomerkleding gaan bestellen. Dit is dan bij de start van het nieuwe seizoen binnen. Het gaat alleen om het **zomertenuue van het nieuwe design**. Bestellen bij Ria de Jong uiterlijk 15 januari per mail (snoekria@gmail.com) of telefonisch (0639809258)

-----//-----

*

Lach

Ontspan

Plezier iemand

vraag hulp

Kijk met aandacht

Vertrouw op anderen

Verspil zomaar wat tijd

MAAK EEN LANGE WANDELING

Lees een mooi boek.

Maak je een dag geen zorgen.

Maak jezelf mooi. Bekijk vakantiefoto's

Maak een schilderij. Glimlach naar een kind

Zing onder de douche. Vervul een van je wensen

Neem een uitgebreid bad. Accepteer een compliment

Toon je tevredenheid.. Luister naar de stilte

Wees nog een keer kind. Luister naar de natuur

Kies een ster

Plan een reis

Haal diep adem

EN HEB LIEF

Nieuwe leden

Anja Aarts Asten

Rectificatie

Dries van Engeland .i.p.v. Engelen

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9