



www.flashdemare.nl

dec 2016

WOENSDAGAVOND:

Jeugd van 6- 12 jaar : 18:00 - 19:00 uur

Jeugd van 12-18 jaar : 19:00 - 20:15 uur

Recreanten vanaf 16 jaar : 20:15 - 22:30 uur

DONDERDAGOCHTEND:

Senioren : 10:30 - 11:50 uur

Adres sporthal:

Arubastraat 6, Alkmaar- Noord

Naast Dalton College



Van de Redactie



Ook dit keer is er weer een Nieuwsflash gefabriceerd. We zijn beland in de kersttijd; tijd van melancholiek en tijd voor elkaar. We realiseren ons dat onze vereniging een hoop vrijwilligers heeft. Ook de samenstelling van de Nieuwsflash kon niet zonder hulp en inzet van de leden. Wat een mooie vereniging hebben we toch. Wij van de redactie danken jullie hartelijk voor de inbreng en hopen op jullie te kunnen blijven rekenen.

Wij wensen jullie allemaal fijne feestdagen en een “smashend” uiteinde. We hopen jullie weer te zien in goede gezondheid in 2017.

Brigitte en Mireille



NU IN DE WINKEL
EEN NIEUWE SPANNENDE THRILLER
VAN
SIMONE VAN DER VLUGT
TOEN HET DONKER WERD

www.simonevandervlugt.nl

“Je wordt niet zomaar vijf keer genomineerd voor de NS-publieksprijs” - NRC Handelsblad



Agenda



Wo 28-12-2016	Kerstvakantie; geen badminton
Do 29-12-2016	Kerstvakantie; geen badminton
Wo 11-01-2017	Nieuwjaarstoernooi
Di 17-01	Senioren spelen in de Oosterhout van 13:30-14:50 uur
Do 19-01	Senioren spelen niet i.v.m. tentamens
Di 31-01	Senioren spelen in de Oosterhout van 13:30-14:50 uur
Do 2-02	Senioren spelen niet i.v.m. sportdag Dalton
Wo 15-02	Jeugd speelt niet i.v.m. open dag Dalton
Wo 15-02	Recreanten beginnen om 20:30 uur
Za 18-02	Open team toernooi Alkmaar (BC Alkmaar, Hoornse vaart)
Wo 22-02	voorjaarsvakantie, jeugd speelt door.
Di 14-03	Senioren spelen in de Oosterhout van 13:30 -14:50 uur
Do 16-03	Senioren spelen niet i.v.m. tentamens
Di 21-03	Senioren spelen in de Oosterhout van 13:30 -14:50 uur
Do 23-03	Senioren spelen niet i.v.m. tentamens



Grote clubactie



Grote Clubactie
Opbrengst 2016

€438,18

Uitgereikt aan: Alkmaarse Sportvereniging Flash

INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

Grote Clubactie

Frank Molkenboer
Directeur Grote Clubactie



Nog nooit hebben zoveel jeugdleden enthousiast de Grote Clubactie loten verkocht. En dat resulteerde dan ook in de hoogste opbrengst tot nu toe, € 438,18 voor de vereniging.

Aoifa was de topverkoper dit seizoen, met wel 38 loten. Ook Alysha met 35 loten en Rob met 30 loten hebben heel erg hun best gedaan.

Dat geldt natuurlijk ook voor de overige lotenverkopers:

Jelle, Bianca, Bradley, Jente, Yinke, Dary, Juliano, Mark, Yorben en Steven.

Afgelopen woensdag hebben deze jeugdleden hun welverdiende beloning van € 0,50 per lot ontvangen.

Alle lotenkopers en verkopers, hartelijk dank!



Heren en dameskapsalon

FIGARO

knippen zonder afspraak (pinbetaling mogelijk)

Geesterweg 16

1815 CS ALKMAAR

072-5112538





De sponsor in beeld



Vertel in het kort over het bedrijf, wat je beroep is en wat maakt dat je dit beroep hebt gekozen?

Wij zijn een administratiekantoor met inmiddels 6 werknemers en verzorgen belastingaangiften voor klanten, zowel particulier als ondernemers. Daarnaast begeleiden wij ondernemers met hun administratie en alle vragen die zij hebben over het ondernemen. Ook voor algemeen financieel advies kun je bij ons terecht. Als laatste zijn wij gespecialiseerd in nalatenschappen en kunnen ons “geregistreerd nalatenschapcoach” noemen. Ook vooraf kunnen wij advies geven: wat gebeurt er als je komt te overlijden? Wij vinden het leuk mensen te helpen op financieel vlak en hebben een informele aanpak. De drempel om iets te vragen is daarom laag bij onze klanten.

Hoe ben je in aanraking gekomen met Flash de Mare?

Ik heb jarenlang badminton gespeeld bij jullie vereniging en was ook penningmeester. Mijn zoon is ook lid geweest, alleen die heeft het nu te druk met school om lid te kunnen blijven. Als mijn jongste dochter iets ouder is, ga ik weer spelen bij de club.

Hoe lang ben je als sponsor betrokken bij deze club?

Volgens mij ben ik al 8 jaar sponsor.

Heb je zelf nog hobby's?

Puzzelen, wandelen en koken.

En wat heb je zelf met het badminton gemeen?

Het spel blijft leuk en ik wordt daar erg blij van. Het is nooit hetzelfde, partijtjes zijn steeds anders en dat komt ook door het wisselsysteem.

Beoefen je deze sport ook in vrije tijd?

Als het niet waait, speel ik graag badminton met mijn kinderen.

Voor elk betrouwbaar advies

Scheldestraat 45
1823 WD ALKMAAR
072-5895805
www.koninginterpres.nl
info@koninginterpres.nl
(voorheen Luken interpres)





Blessures



Enkelbandletsel

Enkelbanden verrekken en/of scheuren.

Oorzaak: Niet in balans zijdelings landen op de voet bij het uitstappen. Slecht, niet steunend schoeisel. Slechte coördinatie. Verschijnselen: Er treedt vaak een zwelling op meestal aan de buitenzijde van de voet ter hoogte van de enkel. De speler heeft pijn en kan/durft de enkel niet meer te bewegen. Ook is er sprake van drukpijn.

Behandeling: Bij zwelling is de eerste maatregel die je moet nemen: het toepassen van de bekende ICE-regel: • I = immobilisatie (rust) • C = compressie (druk) • E = elevatie (hooghouden).

1. Direct koelen met cold-pack of in koud water (ca. 20 minuten). Bij koeling zal het letsel beperkt blijven en daardoor zwelling en de pijn gedempt worden.
2. Immobilisatie en compressie door een drukverband.
3. Elevatie (hooghouden van het been). Zorg dat de voet niet afkoelt. Bij aanhoudende pijn en toename van de zwelling de speler/speelster onder begeleiding naar een huisarts of ziekenhuis brengen. De huisarts zal verder koelen of zwachtelen, tapen of doorverwijzen naar een ziekenhuis voor verder onderzoek.

Preventie: niet overbelasten bij vermoeidheid. Preventieve taping of bandages bij spelers die er 'vaak' doorheen gaan; dit beperkt wel de bewegingsvrijheid.

Bijzonderheden: Sommige spelers hebben soepele enkels. Het lijkt dan of ze door hun enkels gaan.

Bron: <http://www.leusderbc.nl/wordpress/wp-content/uploads/2012/08/WEBSITE-Info-over-blessures.pdf>

Sportcafé

SPORTHAL



ALKMAAR-NOORD

Arubastraat 6 1825 PV Alkmaar
Tel. 072 - 56 11 200
Privé 072 - 51 23 787

*Voor: Sportwedstrijden
Toernooien
Evenementen, etc.*

ZAALVERHUUR VOOR VERENIGINGEN OF VERGADERINGEN



Jeugd



Op 30 november had de Sint voor de jeugd chocoladeletters achtergelaten. Na een intensieve training werden de cadeau's uitgereikt door hulppiet Wendy.



Huib heeft bij de oudere jeugd wat poses uit de vechtsport gebruikt bij de warming-up.



De woensdag wordt altijd goed bezocht door de jeugd. Hier de groepsfoto van 14 december.



Nieuwjaarstoernooi



Datum: Wo 11-1-2017.

Hoe laat: 20:00 uur.

Voor wie: alle recreanten.

Inschrijving: niet nodig.

Avond indeling:

20:15 uur warming-up.

20:30 uur Start toernooi.

≈22:00 uur **einde toernooi.**

Prijs uitreiking boven.





Recreanten



Een impressie van de woensdagavond.



WIM VAN DER VLUGT
FOTOGRAFIE



*Altijd al een keer mooi op de foto willen gaan met je vrienden, vriendinnen of je familie?
Of wil je een mooie herinnering aan je zwangerschap of pasgeboren baby?*

Wim van der Vlugt Fotografie biedt fotoshoots in alle soorten en maten:

Zwangerschap * newborn * familie * kinderen * model * glamour * huisdieren

www.wimvandervlugt.nl info@wimvandervlugt.nl 06-12084906



Aanbieding alleen voor Flash-leden: 10% korting op een fotoshoot






TECBUMO
Technisch Bureau Molenaar



De geschiedenis herhaalt zich



Sinterklaas is net geweest, een kinderfeest overschaduwd door kennelijk niet te beslechten barricades. Vooralsnog is de discussie m.b.t. uiterlijk vertoon weer voor een maand of 10 geparkeerd, zonder dat er een bevredigende oplossing is gekomen. De geschiedenis herhaalt zich, wordt vervolgd.

Kerst is komende, ook wel genoemd het feest van verzoening en vrede. Een gotspe! Zo'n 2017 jaar geleden reeds omwille van verschil in geloofs- en macht belijden al een noodgedwongen stal als kraambed. Anno nu zal een groot deel van de mensheid überhaupt al heel blij zijn met een stal. De geschiedenis herhaalt zich, wordt vervolgd.

Populisten wereldwijd proclameren in oneliners en met steeds hardere bewoordingen en daden hun onvrede, wat wezenlijk anders is dan het concreet bieden van oplossingen, maar vergaren toch een grote schare volgers. De geschiedenis herhaalt zich, wordt vervolgd. Oorlogsmisdaden, genocide, misdaden tegen de menselijkheid, begaan door aanwijsbare personen halen dagelijks het nieuws. De geschiedenis herhaalt zich, maar de daders worden niet vervolgd.

Is het dan allemaal zo somber, slecht en het einde der tijden nabij?

In Nederland zeer zeker niet, wat een enkeling ons ook mag doen wil geloven. Op het gebied van economie, gezondheidszorg, financiën en geluk staan wij als land en volk steevast hoog in welke top tien dan ook. Volgens mij is het zelfs zo dat als je een gemiddelde van alle lijstjes zou maken, dat wij dan zelfs onbedreigd op nummer 1 staan. Die fraaie 1^e plek en alles wat daar bij hoort belet ons overigens niet om te mopperen over van alles en nog wat, zowel wezenlijk als triviaal.

De actieradius van mijn Tesla is toch 10 kilometer minder dan beloofd, buiten de deur eten kan verdorie niet eens meer spontaan en zonder te reserveren, de levertijd van de nieuwe elektrische fiets wordt toch 4 weken later, is de trein weer 2 minuten te laat, is mijn favoriete resort op Curaçao volgeboekt, is m'n bier lauw, heeft AZ weer gelijk gespeeld, heb ik wel 5 minuten moeten zoeken naar een parkeerplaats, grijp ik net naast de aanbidding, toch jammer dat 1^e Kerstdag op een zondag valt, moet ik wel 3 maanden wachten op een volgende botoxbehandeling, valt mijn kerstboom nu al uit, heb ik maar 748 Facebookvrienden, zijn de patatjes bij de spareribs slap en een beetje koud, ik heb last van mijn rug anders had ik die shuttle zeker gehaald, is de computer weer zo traag, stond ik wel 14 minuten in de file, weet je wel wat een skipas kost, moet ik alweer de tuin doen, ik heb niets om aan te trekken, de aanbouw is toch veel duurder uitgevallen dan verwacht, ik zit zo vol dat ik bijna plof, geneens bereik op het Alkmaardermeer, het kerstpakket viel wéér tegen dit jaar, etc..

Allemaal kul natuurlijk, maar we kunnen tenminste mopperen.

Overigens, waar "ik" en "men" staat, worden natuurlijk niet de schrijver of jijzelf bedoeld, maar al die anderen. Gelukkig wel zeg.

Dit stukje had overigens ook vorig jaar geschreven kunnen zijn, de geschiedenis herhaalt zich en wordt ongetwijfeld op dezelfde voet vervolgd. Voor een deel is dat heel jammer.

Beo Bachter

*Voor optimalisatie van informatiekwaliteit
en financiële bedrijfsprocessen.*

*www.engerswijs.nl
info@engerswijs.nl*



In de pen



Wim Mulder

Hoe en wanneer ben je in aanraking gekomen met badminton?

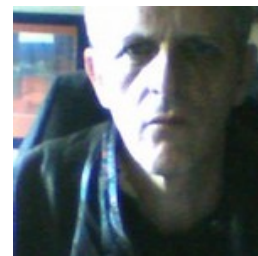
5 Jaar geleden ben ik gevraagd door een kennis.

Hoe lang speel je al badminton?

Het is nu 5 jaar dat ik badminton speel

Wat maakt badminton voor jou aantrekkelijk?

Ik speel binnen, dat is voor mij nu het belangrijkste.



Hoe ziet een geslaagde badmintonwedstrijd of-avond er in jouw ogen uit ?

Gezien talent bij mij ontbreekt is mijn avond altijd geslaagd .

Waar ben je buiten badminton vooral mee bezig?

Naast badminton doe ik aan klimmen, beleggen, lezen en werken.

Welke sport zou je doen als je niet zou badmintonnen?

Ik ben gestopt met wielrennen , badminton is dus mijn sport als vervinging.

Wat is je lievelingsgerecht en kan je het recept met ons delen?

Mijn lievelingseten is vissoep met brood (kookkels, kreeft, witvis en visbouillon)

Aan wie geef je de Pen door, en heb je voor die persoon nog een vraag?

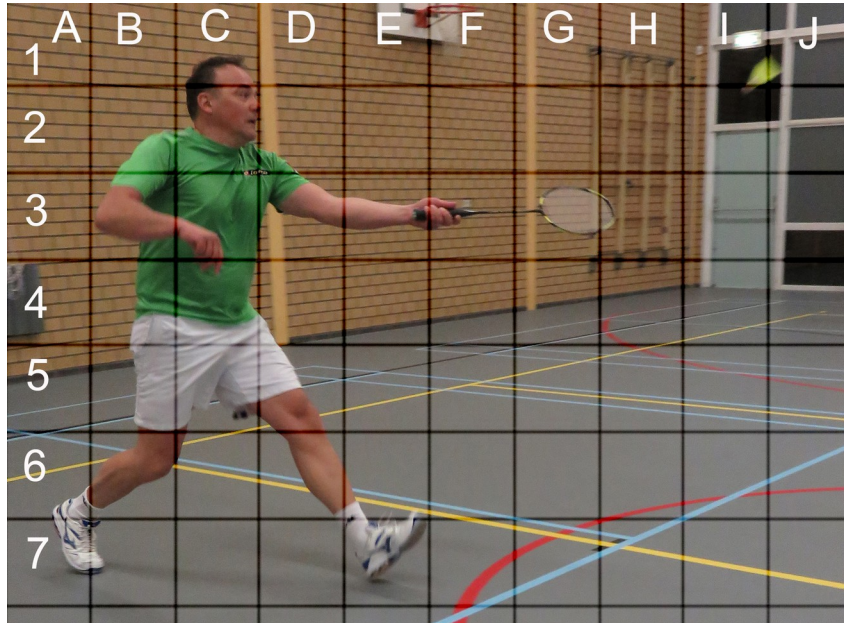
Carmen. Nee, geen specifieke vraag.



Oplossing puzzel oktober



Het antwoord van de vorige puzzel is: I1



Puzzel december



Waar bevindt de shuttle zich? Stuur het antwoord naar: redactie@flashdemare.nl.





Gedicht



Kerstfeest,

De donkere dagen zijn weer gekomen.....

Iedereen loopt weer te slepen met hun bomen.....

Het badmintonspel is dit jaar ingeruild voor lekkere warme Chocomel.....

Kerstmarkten op het marktplein, dit keer geen aanwezigheid van Marsepein.....maar genieten van lichtjes, stalletjes en warme Glühwein....

Maar daar is die dan, de kerst is aangebroken.....

Het is warm en gezellig, de open haard is aangestoken.....

Gezellig met elkaar, ontbijten met de kerst, iedere ochtend met Jus de Orange....versgeperst....

Wat staat er op het menu, wordt het dit keer gourmet of fondue....?

De Kerstman met zijn sleeën, komt met zijn rendieren aangereden.....

Zijn kar vol pakjes, wat zal het wezen, een cadeaubon....of wellicht iets voor de badminton.....?

Kerstmis is geslaagd, oliebollen en appelflappen, vuurwerk en geluid, uiteindelijk is de tijd daar, de afsluiting en begin van een sportief jaar!

Fijne feestdagen en een gezond & sportief 2017!



De Poëet

Bestuur Flash de Mare

Voorzitter

Wim van der Vlugt
Achterweg 64
1822 AM Alkmaar
06-12084906
voorzitter@flashdemare.nl

Secretaris

Ko Barhorst
H. Heijermansstr 29
1822 LA Alkmaar
072-5619316
secretaris@flashdemare.nl

Penningmeester

Jos Kiebert
v.d. Helststraat 1
1816 CS Alkmaar
06- 15028423
penningmeester@flashdemare.nl

Jeugdvoorzitter

Riette Boom
Laan van Brussel 32
1825 GR Alkmaar
072-5624800
jeugd@flashdemare.nl

Algemene zaken en activiteiten

Wendy Oud
Klipperstraat 34
1826 DW Alkmaar
072-5649242
activiteiten@flashdemare.nl

Trainers senioren

Anneke en Humphry Engers
j.engers@kpnplanet.nl

Redactie Nieuwsflash

Brigitte Keff – Noom
Mireille Hazel
redactie@flashdemare.nl

Ledenadministratie

Ko Barhorst
ledenadministratie@flashdemare.nl

Jeugdcommissie

Hans Schulze
Huib Abell
Riette Boom:
riri.boom@planet.nl



Voor meer informatie over Flash de Mare kijk je op onze website:
www.flashdemare.nl



of kijk op Facebook:
www.facebook.com/BadmintonverenigingFlashDeMare
of volg je ons op twitter:
www.twitter.com/FLASHDEMARE