



Nieuwsbrief

1 juli 2020

In dit nummer

- ↪ Van de redactie
- ↪ Woord van de Voorzitter
- ↪ Algemene Ledenvergadering 2020
- ↪ Vacature Secretaris
- ↪ Zendmast
- ↪ Wel of niet lopen bij hoge temperaturen en wat te doen bij warmteletsel?
- ↪ De oprichting in 1957
- ↪ Hardlopen weer gestart
- ↪ Reanimatieaanpassingen
- ↪ Corona foto challenge
- ↪ Vacatureoverzicht vrijwilligers
- ↪ Van de sponsor Podotherapie Brons



van de redactie

In de afgelopen 2 maanden is er veel gebeurd wat van velen flexibiliteit en organisatie kunde vergt, van het voorzichtig afschalen van gedeeltelijke "lockdown" naar het sporten bij hoge temperaturen het weer opstarten van de loopgroepen maar dan op alternatieve start locaties en op de club een ingenieus logistieke routing voor baan atleten. Vanaf vandaag, 1 juli, is het clubgebouw en het terras weer open gesteld, mits we de 1,5 meter in acht nemen. Laten we dit "nieuwe normaal" koesteren en er verstandig mee omgaan. Een hele fijne zomer gewenst. Stay save.

Paul van Bree

Kopij voor de volgende nieuwsbrief uiterlijk op **15 augustus 2020** versturen naar het volgende e-mailadres: niewsbrief@avgm.nl

van het bestuur

Woord van de Voorzitter

HOU VOL!

Toen medio maart onze minister president de (intellectuele) lock down afkondigde, stopten alle activiteiten bij GM en ging onze accommodatie op slot. Dat duurde tot 12 mei. Op die dag konden de junioren weer beginnen met trainen en vanaf 18 mei gold dat ook voor senioren. De kantine en de kleedkamers bleven dicht.

Ook al zijn er geen wedstrijden om naar toe te werken, er wordt weer volop getraind. Dat had nogal wat voeten in de aarde. De RIVM-richtlijnen zijn vertaald in Corona-protocollen. Met hulp van Koen en Martin zijn er diverse aanpassingen gedaan in de accommodatie. Hygiëne en 1,5m afstand zijn daarbij bepalende aspecten.



Die 1,5m was daarbij het moeilijkst te realiseren, zeker als je weet dat een baan 1,22m breed is. Inhalen van een looper op baan 1, dient dan in baan 3 te gebeuren! Het heeft het bestuur in samenspraak met de trainers veel hoofdbreken gekost om dit praktisch op te lossen. Er is daarom geschoven met trainingstijden op de baan en voor de recreantlopers en (nordic) wandelaars is geschoven met starttijdspip en vertrekpunt van de training.

trekpunt van de training.

Het bestuur realiseert zich dat de huidige situatie ook voor onze leden de nodige vervelende consequenties heeft en natuurlijk willen we zo snel mogelijk terug naar het oude, vertrouwde. We zullen nog even moeten wachten op een versoepeling van de richtlijnen. En tot die tijd geldt: Hou vol!!



Paul Hoën

de pen

Wie schrijft ...?

Helaas geen inzending voor de pen in deze editie, Voor de volgende editie vertrouwen we erop dat we deze serie kunnen doorzetten. Als je jezelf wilt presenteren schroom niet om "de pen" op te pakken en iets over jezelf te schrijven.

het potlood

Wie schrijft ...?



Wie...? Wie van de jeugdleden pakt het potlood op om in het kort iets over zichzelf en het sporten bij AVGM te vertellen? Ook deze rubriek is goed gewaardeerd in het blad, alleen is het potlood de laatste keer niet doorgegeven. Jeugdleden, trainers, jullie bijdrage is welkom! Als jij het leuk vindt het potlood op te pakken, stuur dan even een berichtje naar clubblad@avgm.nl en we zorgen dat jouw stukje volgende keer in het blad staat.

algemeen

Algemene Ledenvergadering 2020

De algemene ledenvergadering wordt gehouden op **vrijdag 3 juli** om **20.00 uur** in **sociaal-cultureel centrum 't Tejaterke**, Max de Bossustraat 1, 5684 CG Best.

Op onze website vindt u de agenda, de notulen van vorig jaar en de jaarverslagen: [Home - Vereniging - Jaarvergadering - 2020](#)

Let op: in verband met de coronamaatregelen is vooraf aanmelden voor de jaarvergadering vereist.

Aanmelden kan via dit [inschrijfformulier](#).

Hedwig Harks,

Van het bestuur

Vacature Secretaris

In de aanstaande jaarvergadering moeten we helaas afscheid nemen van onze secretaris Hedwig Harks. Haar drukke baan is niet te combineren met de functie van secretaris bij Generaal Michaëlis. Op dit moment is het nog niet gelukt een opvolger te vinden. Het bestuur is dringend op zoek naar een **Secretaris** of, om ons tijdelijk uit de brand te helpen, een **Secretaris ad interim**. De secretaris heeft naast de formele secretariële taken een belangrijke rol in de interne organisatie van de vereniging en steunt de voorzitter bij het beleid en andere overkoepelende taken

Taken en verantwoordelijkheden van de secretaris:

- Voorbereiden van de agenda's voor bestuur en de jaarlijkse algemene ledenvergadering. Verzorgt via mail het versturen van de agenda, de bijbehorende bijlage en documentatie.
- Notuleren van de vergaderingen en verzenden en digitaal archiveren van vastgestelde verslagen.
- Afspraken maken namens bestuur, bewaken van de voortgang en de nodige correspondentie verzorgen.
- Opstellen bestuurjaarverslag van de vereniging.
- Bewaken zittingstermijn van het bestuur en de kascontrolecommissie.
- Bijhouden van de mailbox secretaris@avgm.nl en het afhandelen of uitzetten van acties die daar uit voortkomen.
- Digitaal archiveren van bestuurs-stukken.
- Voorbereiden en afhandelen van correspondentie en (subsidie)aanvragen met de gemeente Best en overige instanties.
- Bewaken actualiteit VOG verklaringen de hiervoor benodigde aanvragen bij het Ministerie van Justitie en Veiligheid starten.

Randvoorwaarden:

- Het bestuur vergadert een maal per maand
- Tijdsbesteding is, alles bij elkaar opgeteld, gemiddeld ongeveer een dag per week. Deze tijdsbesteding is mede afhankelijk van de eigen initiatieven en kan grotendeels vanuit de thuis worden ingevuld.

onze sponsors



achtergrond**Wel of niet lopen bij hoge temperaturen en wat te doen bij warmteletsel?**

Ook dit jaar zijn we al een aantal keren geconfronteerd met hoge erg temperaturen. En altijd komt de vraag weer op: moet je nu wel of niet gaan lopen?

Wat gebeurt er in je lichaam bij hoge temperaturen?

Met hoge temperaturen is het lastig om de geproduceerde hitte kwijt te raken. Hierdoor stijgt de temperatuur van het lichaam, en als deze boven de 37^o komt, functioneert het lichaam minder. Een mens kan de temperatuur van 42^o bereiken zonder in levensgevaar te komen, daarna wordt het levensbedreigend. Mensen kunnen dicht tegen de bovengrens functioneren. De allereerste keer dat het warm wordt is het belastender voor je lichaam omdat het nog niet is aangepast aan de hoge temperaturen. Realiseer je ook dat ook onder normale temperaturen je lichaamstemperatuur omhooggaat met hardlopen.

Het lichaam zal er alles aan doen om de kerntemperatuur van 37^o te behouden. Je lichaam werkt hard om de hitte kwijt te reiken. Het lichaam levert dus bij hardlopen in hoge temperaturen als het ware een dubbele inspanning: de inspanning van het hardlopen en de inspanning van het adequaat koelen.

Als het heel warm is, is het moeilijk om de warmte kwijt te raken via de normale processen. Het verdampen van zweet is dan de enige mogelijkheid om te koelen. Als je voldoende water drinkt, wordt het vocht dat je verliest weer aangevuld. Dit voorkomt uitdroging. Als het vocht niet aangevuld wordt, kunnen er diverse fysieke klachten ontstaan. Deze klachten kunnen leiden tot warmteletsel.

Wat doe je in geval van warmteletsel?

Warmteletfels zijn te verdelen in drie gradaties:

1. Hittekramp
2. Hitte-uitputting of hittestuwing
3. Hitteberoerte

1. Hittekramp

Wat zie of hoor je? Iemand heeft plotseling (heftige) pijn in een hele spier. Bij hardlopers is meestal de grote kuitspier verkrampd. Het slachtoffer kan ook spierkrampen in rug, buik of armen hebben. De spier zelf voelt bij het aanraken strak en hard aan. Soms is het slachtoffer misselijk en duizelig.

Wat doe je?

- Laat het slachtoffer zich minder inspannen
- Breng hem/haar naar koele plaats
- Zorg dat hij/zij extra drinkt, bij voorkeur sportdrank (zeker geen alcohol) en laat hem iets zouts eten, bijvoorbeeld chips. Er is bij hittekramp vaak geleidelijk een tekort aan zout ontstaan
- Stretch de spier voorzichtig tegen de krampriching in
- Je kunt de spier ook koele en/of masseren

2. Hitte-uitputting of hittestuwing

Wat zie of hoor je? Iemand is bleek, het slachtoffer heeft een klamme, koude huid door hevige zweten. Hij /zij heeft hoofdpijn en is misselijk.

OF

Iemand heeft een warme, droge, roodgestuwde huid. Het slachtoffer kan zijn warmte niet kwijt. Hij/zij heeft hoofdpijn en is misselijk. Hij voelt zich erg moe, slap en benauwd. Hij klaagt soms over een snelle hartslag. Zodra hij/zij zijn inspanning staakt en naar een koelere plaats wordt gebracht begint hij/zij te zweten.

Wat doe je?

- Breng het slachtoffer naar een koele plaats
- Verwijder overbodige kleding

- Zorg dat hij/zij iets koels drinkt, bij voorkeur sportdrank (zeker geen alcohol)
- Laat het slachtoffer liggen als hij/zij duizelig is
- Bel huisarts of huisartsenpost als het slachtoffer misselijk blijft of om een andere reden niet kan drinken of niet opknapt

3. Hitteberoerte

Wat zie of hoor je? Iemand heeft ee hete, droge huid, mar zweet niet meer. Hij klaagt soms over een snelle hartslag. Het slachtoffer draagt zich eerst verward, onrustig of bizar. Daarna wordt hij/zij steeds suffer. Dit is een teken dat hij snel bewusteloos zal raken. Het slachtoffer kan toevallen/trekkingen krijgen, die lijken op een epileptische aanval. Uiteindelijk is er een stilstand van circulatie.

Wat doe je?

- Bel 112
- Breng het slachtoffer naar een koele plaats
- Koel het slachtoffer onmiddellijk actief af op een of meer van de volgende manieren:
 - * Maak de huid van het slachtoffer vochtig en zat dan (indien mogelijk) een ventilator aan.
 - * Besproei het slachtoffer met koud water of spons hem af met koud water
 - * Wikkel het slachtoffer in een laken of handdoeken die in ijswater gedompeld zijn
 - * Leg ijs of coldpacks (in een doek) op het lichaam van het slachtoffer vooral in nek, liezen en oksels.

Wat doe je als je per se wilt hardlopen bij hoge temperaturen?

Sommige mensen hebben een sterke drang om te presteren en moeten van zichzelf lopen. Loop dan in de vroege morgen of late avond, zeker nooit tussen 11 en 15 uur (between eleven and three please be seated under a tree = Australische wijsheid). Pas je tempo aan, pas de afstand aan. Drink voldoende. Kijk op je hartslagmeter of je hartslag net buiten proporties raakt. Loop niet alleen, mocht je in de problemen komen kan er alarm geslagen worden.

Kortom: Leer bovenstaande uit je hoofd 😊, ben verstandig en negeer geen signalen. Luister naar je lichaam en let op je medelopers!!

Kathinka van Dijk

historie

De oprichting in 1957

Nederland was herstellende van de tweede wereldoorlog. Er kwam meer vrije tijd beschikbaar. Werkweken van meer dan vijftig uren behoorden voor de meeste mensen tot het verleden en het verenigingsleven kwam weer op gang.

Door de opkomst van de televisie namen mensen kennis van andere dan de reeds gevestigde sporten. In Best werd al jarenlang gevoetbald bij Best Vooruit. De heropgerichte gymnastiekclub was in enkele jaren tijd weer uitgegroeid tot driehonderd leden. Door de komst van de nieuwe medewerkers van de Batafabrieken en Philips groeide het aantal inwoners van Best en deze mensen brachten ook allerhande sporten met zich mee.

In die periode, Best had toen ca. 6000 inwoners, ontstonden in Best onder andere een wandelclub, een wielclub, een judovereniging, een korfbalclub en uiteraard, werd door een viertal Bestse atleten van de atletiekvereniging in Son (Broos van Erp, Piet Legierse, Henrie Jansen en Louis Aartsen) ook gedacht aan de oprichting van een atletiekvereniging. In Best waren nog andere groepen die zich bezig hielden met atletiek zoals de Katholieke Plattelands Jongeren, de Jonge Middenstand en de Kajotters).

Het was de bedoeling dat er een overkoepelende "Rooms Katholieke Sport Organisatie Joe Mann" zou worden opgericht, met afdelingen voor onder andere



onze sponsors



BESTION
MAKELAARS & ADVIESGROEP

huis verkopen?
huis kopen?
huis verbouwen?
huis als nalatenschap?
huis als schenking?
huis verzekeren?

bel Bestion!
0499-373113

ALLES IN HUIS



www.bestion.nl

...en geld verdienen voor je club!



klik hier

ONZECLUBWINKEL.NL

RAAIJMAKERS BEST
GRONDVERZET & CULTUURTECHNIEK



NXT FYSIO
Op weg naar herstel.



Coppelmans
TUINCENTRUM VOL GROENE IDEEËN

Coppelmans Oirschot
Bestseweg 53
5688 NP Oirschot
Tel: 0499-574321
oirschot@coppelmans.nl



FOUDRAÏNE OPTIEK
WILHELMINAPLEIN 18 BEST



APK-BEST
HERKEUR - GRATIS 100% onafhankelijk
KEUREN-KLAAR-TERWIJL-U-WACHT

Neutraal APK Station **VAN RIJSSEL**

Fabrieksweg 1-3 (118), Best - T: 0499 37 37 57 - www.apkvanrijssel.nl

M

NOTARIS
JAN VAN DE MEULENGRAAF

Klompfabriek 18 | 5684 NB Best | T 0499 334 334 | notaris@inbest.nl

Samenspel

SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

Wilhelminaplein 142
5684 VP Best
0499-399596
samenspel@onmail.nl
www.samenspel.nl

atletiek, judo, korfbal, gymnastiek, hockey en voetbal. Op 15 april 1957 vond de oprichtingsvergadering plaats van de afdeling atletiek door . Joe Mann was een Amerikaanse militair die tijdens de tweede wereldoorlog zijn leven had gegeven voor zijn kameraden. Hij was tijdens eerdere gevechten in de bossen van Best (huidige Joe Mann bossen)gewond geraakt. Toen hij met een aantal kameraden in een loopgraf zat werd er een granaat in het loopgraf gegooid. Joe Mann wierp zijn lichaam op de granaat en redde daarmee de levens van zijn kameraden. Joe Mann kreeg een bijzondere plek in Best. Het natuurtheater, een bosgebied, een monument en een sportvereniging werden naar hem genoemd

De overkoepelende Sportorganisatie Joe Mann was geen lang leven beschoren, omdat verenigingen of clubs hun zelfstandigheid niet wensten op te geven. De bestuurlijke (burgemeester Notermans) en kerkelijke (kapelaan Sanders) macht werden ingeschakeld om het conflict op te lossen. Een conflict over de samenstelling en over de naamgeving binnen de sportorganisatie. Ook de atletiektak wilde de naam Joe Mann niet terug geven. De secretaris van de atletiek, de 23-jarige Broos van Erp, werd door de burgemeester betiteld als onopgevoede brutale snotneus en dwarsdrijver. Uiteindelijk is op 10 juli 1957 een afgeslankte Sportorganisatie Joe Mann opgericht, waarbij ook de Rooms Katholieke Atletiek Vereniging Generaal Michaëlis was aangesloten.

Bron: 50 jaar A.V. Generaal Michaëlis op z'n best

lopen

hardlopen weer gestart

Tot hun grote opluchting konden op 18 mei de hardlopers weer gaan lopen in groepsverband.

Er was wel wat gepuzzel vorig nodig om één en ander "vlekkeloos" te laten verlopen. Starten met hardlopen op zich lijkt niet zo moeilijk, je meldt je weer bij je vaste groep en lopen maar.

De werkelijkheid ligt ietsje anders.

Omdat er, netjes volgens de richtlijnen, met alles en iedereen rekening gehouden moest worden waren er wel wat aanpassingen nodig die zowel van de lopers als de trainers om flexibiliteit en creativiteit vroeg. Alleen op die manier was het mogelijk alle groepen weer aan het lopen te hebben.

Onderling rekening houden met 1,5 meter afstand lijkt niet zo moeilijk, maar we hebben ook te maken met het z.g. kruisverkeer : kinderen die starten op de baan, of al weer klaar zijn en ouders die buiten staan te wachten op hun kinderen. Mede hierdoor is het op dit moment nog niet mogelijk om iedereen op de tijd die hij/zij gewend bij het clubhuis te laten starten. Door te schuiven met starttijden en startlocaties is alles ingepast en kan iedereen lopen. En getuige de foto's weet men zich onderweg goed aan te passen.

Kathinka van dijk

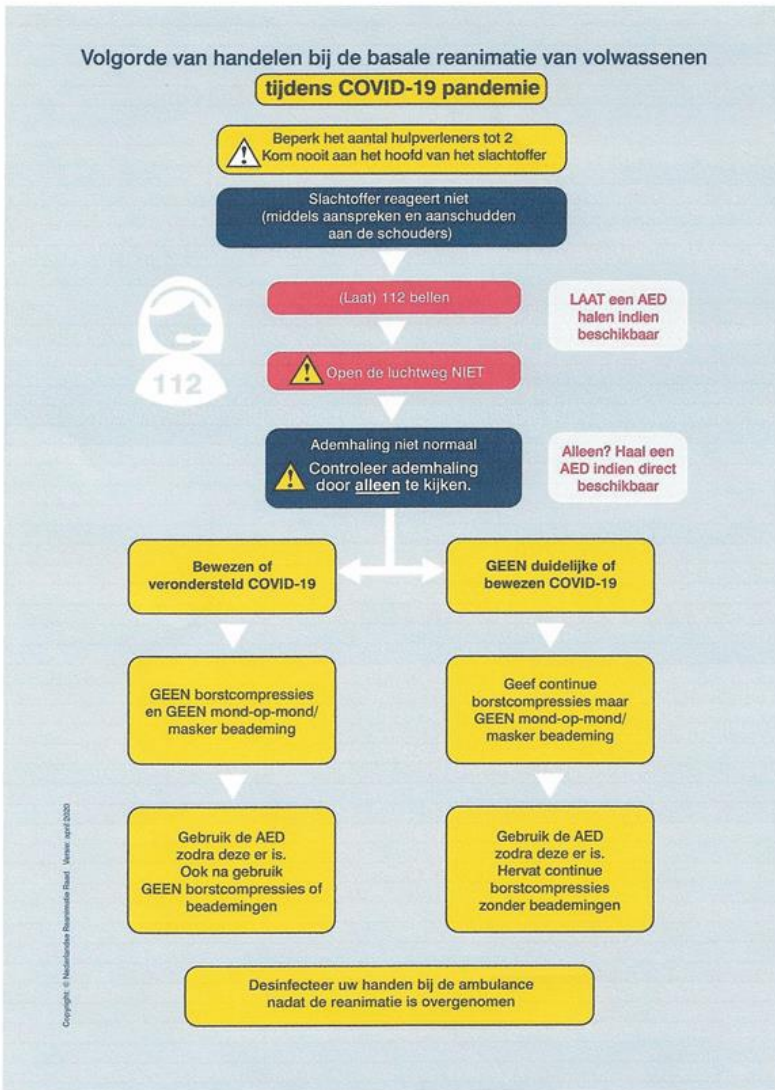
algemeen

Reanimatieaanpassingen

In samenspraak met de Nederlandse Reanimatie raad en het RIVM zijn de regels met betrekking tot het reanimeren aangepast. Het overzicht geeft de volgorde van handelen aan. Het volledige document is op te vragen bij

Kathinka van Dijk: kathinkavandijk@outlook.com.





Kathinka van Dijk

lopen Corona Foto Challenge

Op 12 maart 2020 kwam het bericht dat sporten in clubverband niet meer toegestaan was. Wat nu? Hoe houd je contact en hoe houd je de mensen bezig. Zo ontstond eigenlijk heel spontaan de Corona Foto Challenge. In eerste instantie voor de starters, al snel uitgebreid zodat iedereen mee kon doen.

Er werd, met dank aan Martin Nijkamp en Koen van den Boomen, een Challenge app in het leven geroepen en de AVGM social media werd gevuld. Er meldden zich een 50tal deelnemers. In het begin waren de opdrachten te eenvoudig, wat geen onderscheid opleverde, dus dit moest aangepast worden zodat er verschil zou ontstaan. En er zijn werkelijk prachtige foto's geplaatst. Er werd door deelnemers aan deelnemers uitgelegd hoe de foto's in een collage te plaatsen, met goed resultaat. De puzzelvragen had iedereen goed en uiteindelijk zijn de geplaatste foto's beoordeeld op originaliteit, op wat de jury ontroerde of aan het lachen maakte.

De prijzen zijn uitgereikt aan Mieke de Blois, Karin van Lochem, Peter Cras, Ben Saris, Martin Nijkamp en Koen van den Boomen. De laatste twee slaagden er op het laatst spontaan in de eerste letters van ATLETIEK VERENIGING GENERAAL MICHAELIS met behulp van straatnaam bordes te fotograferen. Zij hebben hier 43 kilometer voor afgelegd.

onze sponsors



HOOFDSTRAAT 41, BEST - TEL. 0499 - 371 336 - WWW.BEERENSSLAGERIJENTRAITEUR.NL



offsetdruk
briefpapier, visitekaartjes
enveloppen, folders, posters

print & kopieerwerk
folders, flyers, visits, boekjes
rapporten, bouwtekeningen

geboortekaartjes
trouwkaarten
gelegenheidskaarten

Buitenweg 9a • 5683 PM Best • tel. (0499) 37 29 30
best@druk-en-kopie.nl • www.druk-en-kopie.nl

Helaas lukt het niet alle prijswinnaars op één foto krijgen, maar uiteindelijk heeft iedereen zijn of haar prijs in ontvangst genomen.



Kathinka van Dijk

vacatures

Vacatureoverzicht vrijwilligers

Hieronder een overzicht van de vacatures bij onze vereniging.

Wil je graag een steentje bijdragen als vrijwilliger, ook al staat er hier geen vacature bij die bij je past? Neem dan contact op met de vrijwilligerscoördinator Marleen Smulders vrijwilligers@avgm.nl telefoon 0499-390298. Ook voor algemene vragen of opmerkingen over vrijwilligerstaken binnen de vereniging kun je bij haar terecht.

- Secretaris of Secretaris ad interim**
- Coördinator Bambie atletiek**
- Organisator Re-animatietrainingen**
- Kandidaten voor opleiding looptrainer**
- EHBO-ers**
- Parcoursopbouwer**
- Trainer voor C-junioren**
- Sponsorcommissie**
- Onderhoud clubgebouw**
- Assistent trainer Schoolatletiek**
- (Assistent) trainer voor de jeugd**
- Juryleden**
- Medewerker Bar**
- Onderhoud Baan**

Voor een gedetailleerde beschrijving van bovenstaande vacatures klik op [vacatureoverzicht vrijwilligers](#)

onze sponsors**Bericht van sponsor Podotherapie Brons****Opstarten in de 1,5 meter economie**

Verbazing, ongeloof en paniek. Dat waren mijn reacties toen in maart tijdens de persconferentie het advies werd gegeven tijdelijk de deuren te sluiten om het Coronavirus onder controle te krijgen. Alleen spoedzorg (bijvoorbeeld een wond bij een diabetes) mochten we verlenen.

Dit was een scenario waar ik, in mijn eerste jaar als praktijk eigenaar van Podotherapie Brons, geen rekening mee had gehouden. Niemand natuurlijk, dit kun je niet voorspellen. Het advies hebben we meteen opgevolgd. Het Coronavirus onder controle krijgen, dat is te belangrijk.

Heel vreemd om de deuren te sluiten. Als zorgverlener wil je mensen graag zo snel mogelijk helpen, maar nu moesten we cliënten vragen te wachten met lang te komen.

Toch geeft zo'n situatie ook voordelen. Je gaat als team creatiever naar je praktijkvoering kijken. Op welke manier kunnen we mensen met klachten toch helpen? Om deze reden zijn videoconsulten in de praktijk geïntroduceerd. E-health was al enkele jaren een onderwerp waar we ons graag in wilden verdiepen. Nu was het mogelijk dit op te pakken en uit te testen. Wat was het leuk en gaf het veel nieuwe ideeën!

Natuurlijk zien we cliënten nog steeds het liefst in de praktijk. Het onderzoeken van de klachten is toch het makkelijkst als we de cliënt fysiek in de praktijk zien. Maar wanneer iemand niet in staat is om te komen, kunnen we met behulp van een videoconsult toch goed helpen en adviseren. Tevens zijn er nieuwe ideeën ontstaan over de afsprakenapp. Deze app willen we in de toekomst uit gaan breiden met filmpjes over oefeningen, schoenadvies en nog veel meer!

Gelukkig hebben we 1 mei de deuren weer kunnen openen. Cliënten zonder corona verschijnselen, kunnen wij met enkele aanpassingen in de praktijk veilig behandelen. Er is een beschermwand bij de behandelbank geplaatst. De agenda is ruimer ingedeeld zodat cliënten elkaar niet hoeven te passeren en er voldoende tijd is om de behandelkamer te desinfecteren.

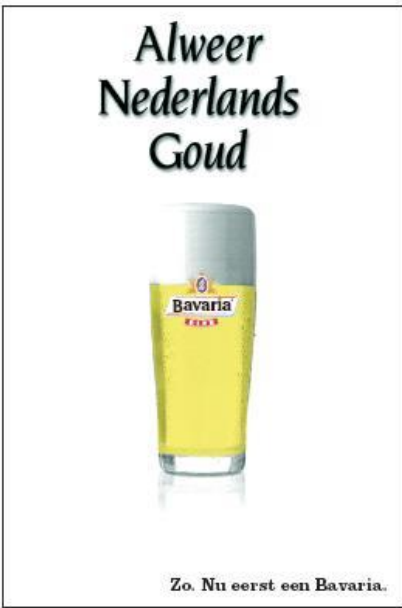


Vol goede moed en nieuwe ideeën gaan wij de toekomst tegemoet. De komende jaren zal de praktijk vooral tijd en energie gaan steken in de specialismes kindropodotherapie, loopanalyses en biomechanica. Ontwikkelingen waarvan de AVGM club zeker kan profiteren!

We hopen jullie, samen met NXT fysio, snel weer te kunnen zien/adviseren tijdens het sportmedisch spreekuur. Blijf gezond!

Team Podotherapie Brons

onze sponsoren



Martin's Health Shop
uw gezondheidswinkel

- Homeopathie
- Phytotherapie
- Voedingssupplementen
- Bach Bloesem therapie
- Natuurlijke huidverzorging van o.a. Weleda, Hauschka, Aubrey en Alqimia
- Etherische oliën
- Massage oliën
- Groot assortiment thee- en Eko- en Demeter producten
- Suikervrije producten
- Glutenvrije producten
- Tarwevrije producten
- Vers brood
- Zuivel
- Sportvoeding

Kap. J.A. Heerenstraat 11 Best
0499-379901
www.mhsonline.nl

Praktijk voor Traditionele Chinese Geneeswijzen

Xinglin

Blessurebehandelingen
Blessurepreventie
Sportoptimalisatie

Peter van Elderen - Beekvelden 7 - Best

Behandelingen zijn door zorgverzekeraars erkend en worden overeenkomstig Uw verzekering vergoed.

Voor verdere informatie:
www.xinglin.nl - info@xinglin.nl - tel. 0499.323445

REFEN BV
VERPAKKEN & VERPAKKINGEN

ReFen BV
Magazijnweg 11
5683 CV Best

Tel. 0499 - 37 77 30
Fax 0499 - 37 77 31
www.refen.nl info@refen.nl

het **RUGHUIS**
met hart en ziel de pijn te lijf



Marius Notenshop
Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten