

## di-GMer

### in dit nummer onder andere

- De voorzitter
- Bayeux
- Goed Beter Bestloop
- Stuwwalloop
- Ledro for Life: actie voor ALS

En de bekende rubrieken als de Pen, nieuwe leden, Lopen en verjaardagen.

Deze keer helaas geen bijdrage van de jeugd voor het Potlood. Wie meldt zich voor de volgende uitgave?

Wil je de kopij voor het volgende clubblad uiterlijk  
**donderdag 4 juni**  
inleveren via  
[clubblad@avgm.nl](mailto:clubblad@avgm.nl)

### van de redactie

Voor je ligt het eerste nummer van dit jaar. Maar liefst 15 pagina's met veel artikelen en rubrieken over gevarieerde onderwerpen.

GM is een levendige vereniging met veel actieve vrijwilligers. Die niet alleen activiteiten organiseren voor hun eigen vereniging, maar ook voor de regio -denk aan de Goed Beter Best Loop- en met een maatschappelijk tintje: de estafeteloop Bayeux - Best. De voorbereidingen voor beide evenementen zijn in volle gang en krijgen dus ook in dit blad de aandacht.

Hedwig Harks  
René Uijthoven  
Paul van Bree



**EINDHOVEN**

## woord van de voorzitter

de voorzitter



De afgelopen dagen is het lekker voorjaarsweer geweest en met de komst van de nieuwe lente eindigt ook het crosseizoen. In het kader van de Kempische Cross Competitie organiseerde onze vereniging op 1 maart weer de Joe Mann Bosloop. Er werd door onze atleten volop meegestreden voor de ereplaatsen, zie ook de uitslagen op onze internetsite. Alles was perfect georganiseerd, de parcoursafzetting, de jury, de wedstrijdleiding, het inschrijfburo, het geluid, de EHBO. En onder het motto "veel handen maken licht werk", was een paar uur na de wedstrijd alles weer netjes opgeruimd. Als voorzitter ben ik dan trots dat onze vereniging zo'n puike wedstrijd kan organiseren.

Op vrijdag 27 februari vond onze algemene ledenvergadering plaats. Het was een lange agenda. Desondanks waren veel (ere)leden in ons clubhuis aanwezig en moesten nog extra stoelen worden bijgeschoven. Zoals ik ook bij de opening van deze vergadering aangaf is een grote opkomst belangrijk omdat dit het moment is om als lid mee te beslissen over de vereniging, haar beleid, en ook te beoordelen wat afgelopen jaar is gebeurd. Financieel heeft 2014 een klein plusje opgeleverd, mede ook omdat een aantal kostenposten is meegevallen. Het agendapunt jaarverslagen 2014 had betrekking op 11 onderdelen, die de activiteiten van de vele vrijwilligers toelichtten. De drijvende kracht van onze vereniging zijn de vele vrijwilligers. Als voorzitter wil ik jullie daarvoor nogmaals bedanken.

Vast agendapunt zijn de jubilarissen, die terecht werden gehuldigd met hun 25-jarig lidmaatschap: Nel van Oort, Marcel Reintjes, Jan Bos en Henk van den Einden. De jubilarissen Wichard de Benis en Wilma Venmans waren helaas niet aanwezig. Wat betreft de bekercreeg Marianne Verdonk de Hans Maas-wedstrijdbeker, Mirjam van Oirschot de Jos Robben-trofee, Marlies van de Heuvel de GM-beker en tenslotte Ad van Kollenburg de Vrijwilligersbeker.

Belangrijke speerpunten voor het bestuur zijn komend jaar ledenwerving en het beter betrekken van "Vrienden van GM" in onze vereniging. Er werd afscheid genomen van bestuurslid Nel van Oort; zij wordt opgevolgd door Toos de Groen. Nel heeft haar sporen bij GM volop verdiend; Nel nogmaals bedankt voor jouw bijdrage aan het bestuur. Ik dank de leden ook voor het in mij gestelde vertrouwen en mijn herbenoeming.

De vergadering werd afgesloten met een gezellige nazit; ook dat hoort bij een gezond GM!

**Paul Hoen**



Podotherapie Brons

## Beste GM'ers

Graag neem ik 'de pen' over van Joke Destree. Ik ben Lucy Neggers (op de foto de voorste loopster) en woon in Best. In het dagelijks leven ben ik adviseur P&O bij de overheid en daarnaast heb ik een praktijk aan huis als gewichtsconsulent. De overige tijd besteed ik aan andere leuke dingen met familie en vrienden, aan creatief bezig zijn, vrijwilligerswerk en aan lezen en sporten waaronder wandelen. Ik wandel vanaf 2009 op woensdagavond bij GM. Een jaar later ben ik ook begonnen met Nordic Walking op de zaterdagochtend. Indertijd begonnen bij trainer Wil van de Ven en na zijn overlijden bij Pieter van de Sande. Wil heeft me het plezier in het wandelen bijgebracht. Hij adviseerde mij om het wandelen rustig op te bouwen omdat anders het plezier snel verdwijnt. Wandelen en Rustig Opbouwen???? Nou ja zeg..... Ik kan toch zeker wel wándelen.... Nou, dat bleek toch een ander verhaal te zijn dan ik had gedacht. Ik kon het tempo de eerste tijd



niet eens bijhouden en ook de twee uur niet volhouden. De tranen stonden in mijn ogen. En Wil zei steeds: 'eigen tempo, de rest loopt wel vooruit en komt dan terug'. Ik voelde mij bezwaard om de groep zo op te houden. Maar de groep dacht daar anders over en liep gewoon een eind vooruit en kwam dan zonder morren ook gewoon weer terug, geen enkel probleem. En Wil had gelijk, door het zo op te bouwen verbeterde mijn conditie en kreeg ik steeds meer plezier in het wandelen. En nu loop ik gewoon heerlijk zonder

problemen met het tempo van de groep mee. Ook de voor- en najaarswandelingen van Pieter en tussendoor nog andere langere wandelingen die georganiseerd worden door de trainers van het Nordic Walking kunnen op mijn enthousiaste deelname rekenen. Daar is ook Pieter wel debet aan, want hoe hij het doet weet ik niet, maar elke woensdag heeft hij weer een mooie route uitgezet en lopen we precies 2 uur (soms meer.... maar dat is hem vergeven, zijn touwke is aan het verslijten volgens hem).

Ik heb GM ervaren als een gezellige en warme vereniging. Toen het in mijn leven wat minder ging heb ik erg veel steun en belangstelling ondervonden van de mensen uit de wandel- en Nordic-groep. En dat is ook iets wat belangrijk is in een vereniging: saamhorigheid. Fijn sportief bezig zijn met elkaar, maar ook oog hebben voor elkaar als er eens iets is. En daar kun je bij GM op rekenen. Ik zou zeggen: 'join the club'.

Ik draag De Pen over aan **Hein Geurts**.

Lucy Neggers



# het potlood



## 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](mailto:clubblad@avgm.nl) en we zorgen dat jouw stukje volgende keer in het blad staat.

**Roijmans**  
**Rd&k**  
druk-en-kopie



**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

**Schildersbedrijf  
Gebr. van Boven**

Burg. Notermansstraat 18 Best  
Telefoon 371437

**Alweer  
Nederlands  
Goud**

Zo. Nu eerst een Bavaria.

**Samenspel**

SPORTPRIJZEN & RELATIEGESCHENKEN

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

## Bayeuxgangers zijn er klaar voor!

Zaterdag 7 maart. Generale repetitie voor Bayeux. Het was gezellig druk met lopers, chauffeurs, cateraars en later onze supporters. Norbert had een leuk plan gemaakt voor 4 groepen van 4 lopers. We zouden drie keer 3 rondjes hardlopen en dan maar eens zien wie van de vier lopersgroepen ging winnen. Door uitval, startte onze groep met drie man en liepen wij 4 keer 3 rondjes. Paul was de stoerste van allemaal en liep als eerste, Jos was de snelste en liep voor twee. Zelf kwam ik nooit verder dan de derde plaats. Gedrieën dus op het podium, de rest allemaal achter ons.

Als winnaars van de eerste helft, mochten we voor de andere groepen de handicap bepalen in de tweede helft. Dat was mooi, en we maakten dankbaar gebruik van een dinosaurus kop, een paardenpak en twee snoezige maskers van een bal masqué. Tja, zelf was het maar kaal, maar ach we konden nog wat training gebruiken. De groep van onze voorzitter kreeg het paard in de gang. Nikolai zijn team met de dino cap en de damesgroep gemaskerd. De strijd ging om de versnaperingen en terecht ging het voedsel naar de groep met handicaps.

's Avonds nog meer inloop van een supporterende menigte. Hoe later het werd, hoe meer zielen. Oude contacten werden opgefrist. Het bier vloeide zonder weerstand, maar brak die van ons uiteindelijk wel. Wichard de Benis zorgde nog voor een geweldige act over Bayeux en verbeeldde menig deelnemer in een lachwekkende situatie. De avond was gevuld en uiteindelijk erg laat, ging iedereen toch zacht op de plaat.

's Ochtends werden we verwend door een ontbijt, het was ongekend. Jolanda en co, ons cateringteam, heeft onze harten direct gestolen. Ontbijt met haar kunnen we zwaar aanbevelen. Daarna moesten we sportief toch weer aan de bak. Master mind, rustig aan, op het gemak. Getallen van vier cijfers, uit cijfers 1 tot 9. Ja iets met 1945 dat zat er wel in. Twee keer mochten we zoeken en proberen de formule te ontcijferen.

De rust bij de koffie maakte alles dromerig mooi met de zon op onze bol. Tegen twaalf kwam aan deze mooie happening toch weer een einde. We namen afscheid en gingen weer over tot de orde van de (zon)dag.

Theo Bookelmann



<p><b>Welvos Reparaties</b> Mauritslaan 12 5684 LE Best</p>	 <p><b>ANTON WELVAARTS</b> <b>Tel. 0499 - 37 68 36</b></p>	<p>Snelservice: 0499-376836 Technische dienst: 0499-392764 Fax: 0499-378289 Mobiel: 06-53422250 Email: <a href="mailto:info@welvos.nl">info@welvos.nl</a></p>
---	--	---

# lopen

## Goed Beter Bestloop We wachten op je inschrijving!

De voorbereidingen voor de 26<sup>e</sup> Goed Beter Bestloop zijn in volle gang. Het parcours is bekend en de organisatie komt regelmatig bij elkaar om alle zaken goed op elkaar af te stemmen. De ervaringen van de vorige ronden worden verwerkt om er ook dit keer weer een mooie loopwedstrijd van te maken. Extra aandacht is besteed aan het nog meer verbeteren van de route om optimale tijden te kunnen lopen. Achter de schermen wordt gewerkt aan zaken als het leggen van zowel contacten met de gemeenten Best en Oirschot om het parcours verkeersveilig te krijgen en te houden. Burgemeester van Aert heeft inmiddels al toegezegd het startschot voor de wedstrijd om 11.00 uur te willen geven. Ook bij de Kidsrun die eerder die ochtend wordt gelopen zal hij al acte de préséance geven.

De publiciteit is zowel plaatselijk als regionaal al opgestart en de belangstelling is groeiende. Medio maart begonnen de inschrijvingen binnen te komen en hadden we niet alleen inschrijvingen vanuit Nederland, maar ook al uit België en Duitsland. De jongste deelnemer was op dat moment 6 jaar, de oudste 71!

Het programma is zo samengesteld dat er voor iedere recreant/wedstrijdloper wel een geschikte afstand is te vinden. Natuurlijk hoopt AVGM ook op een grote deelname vanuit haar eigen leden. Nog niet ingeschreven? Doe dat dan nu, zodat je profiteert van het gereduceerd tarief bij inschrijving. Alle informatie vind je op onze site onder: Evenementen.

Hedwig Harks



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

**bel Bestion!**  
 0499-373113

ALLES IN HUIS



[www.bestion.nl](http://www.bestion.nl)

## Opvolger Pannekoekenmolenloop: Stuwwalloop! Stuwwalloop nieuwe bestemming lopers en wandelaars

Vele jaren ging de bus met wandelaars en hardlopers naar de Pannekoekenloop in Burgh Haamstede. Doel van deze trip was niet alleen sportief het beste beentje voorzetten maar vooral ook een dag gezelligheid. Dit jaar hebben de organisatoren Norbert de Zeeuw, Harm Bakker en Pieter van der Sanden in overleg met eerdere deelnemers besloten een nieuw reisdoel te zoeken. Dat is gevonden in de Stuwwalloop in Oosterbeek en vindt plaats op **zaterdagavond 30 mei 2015**. Qua uitdaging zeker zo mooi als het Zeeuwse landschap. Ook hier mogen de deelnemers rekenen op de nodige stijgingen en dalingen in het parcours.

Wil je mee op deze vooral ook gezellige trip? Je kunt kiezen uit loopafstanden van 5, 10 of 15 kilometers, waarbij iedere afstand start om 19.00 uur. Wandelaars gaan onder de deskundige begeleiding van Pieter van der Sanden een route van 15 kilometer lopen.

Gezien het starttijdstip van deze loop is besloten om hier geen gezamenlijk eten aan te koppelen, maar blijven de faciliteiten gedurende de heen- en terugreis in de bus hetzelfde als in voorgaande jaren. Oftewel, aan koffie, thee, cake, fris, wijn, bier en versnaperingen in de bus zal het niet ontbreken. De busreis inclusief hiervoor genoemde consumpties kosten 10 euro per persoon. Nog een afzakkertje na afloop in de kantine van AVGM behoort ook tot de mogelijkheden.

Inschrijven voor de busreis is mogelijk tot 5 mei via de [website van AVGM](#) en voor het evenement via de [website van de Stuwwalloop](#).

Norbert de Zeeuw

Hebt u het gemak van onze winkel al geproefd?

Reflex Autowascentrum

Van **Kemenade** maakt het u gemakkelijk

**Sportblessure?**  
**Als GM-lid kun je op ons rekenen!**

- Gratis blessurebeoordeling
- Snelle behandelstart (vanaf 2006 ook zonder verwijzing)
- Behandeling volgens afspraak, ook op GM-lokatie
- Sportfysiotherapeutisch advies (SFA) en KNAU-tittest
- Sportverzorgingsproducten o.a. braces: 10% korting
- I.s.m. sportartsen, -massieurs en -podologen/therapeuten

**Fysiotherapiepraktijk Ger Daane**  
Wintereik 42, 5682 HM BEST  
Telefoon 0499 - 397 483

**ARZUM**

Döner Kebab  
Shoarma  
Schotels

Wilhelminaplein 65  
5684 VN Best  
Tel: 0499 - 477 902

# lopen

## Op 2 april is de 55e cursus hardlopen van start gegaan

In 1988 is GM gestart met twee keer per jaar deze hardloopcursus voor beginnende recreanten te geven. Als we goed tellen zijn we alweer begonnen aan de 55e cursus! Ervan uitgaande dat elk jaar daadwerkelijk twee keer een cursus plaats heeft gehad.

Dit voorjaar is besloten maximaal 24 deelnemers aan de cursus mee te laten doen. Niet alleen is de belangstelling iets minder, op deze manier kan er ook meer aandacht aan de starters worden besteed. Ook dit keer mogen de starters rekenen op ondersteuning van trainers die door de wol zijn geveerd. Gestart wordt met één keer per week op donderdag met begeleiding van Kathinka van Dijk en Frank Coppelmans en vervolgens twee keer per week, waarbij Rob Voss op maandag de starters mee zal begeleiden.

Doelstelling is de starters binnen een aantal weken zo ver te hebben dat ze 5 kilometer kunnen hardlopen. Daarna bestaat de mogelijkheid om in de doorstartgroep tempo én afstand uit te breiden. Samen met Marti van Iersel en Mirjam Verhagen geven Kathinka en Frank de trainingen van de doorstartgroep.

Frank Coppelmans

## Loopweetjes

Frans Dijkman heeft in februari zijn eerste clubrecord bij de zeventigplussers behaald. In het Duitse Nettetal liep de master van Generaal Michaëlis een tijd van 49.11 minuten op de 10 kilometer. Hij liep daarmee het 7 jaar oude record van Henk Huijskens van 57 minuten uit de boeken. Frans Dijkman heeft misschien wel de meeste clubrecords op zijn naam staan. Het verzamelen van zijn records begon in 1986, toen hij als 42-jarige clubrecords verbeterde op 400, 800 en 1000 meter en de Engelse mijl in de klasse van de masters M40, toen nog Veteranen I genaamd. De meeste records verbeterde hij evenwel in de jaren 2010 en 2011, toen hij in de klasse van masters M65 zestien clubrecords op vrijwel alle loopafstanden van de 100 meter sprint tot en met de 25 kilometer op de weg liep. Frans kan evenwel nog even vooruit: er liggen nog records te wachten bij de 85-plussers.

De Army Urban Run die op 12 april op de Legerplaats Oirschot wordt gehouden is vol. Een groep van een kleine dertig fanatiekelingen is begin januari begonnen aan de bootcamptraining bij GM. Deze training als voorbereiding wordt elke donderdagavond vanaf 19.30 uur gehouden op de atletiekbaan van GM. Deze training duurt ongeveer anderhalf uur. Deelnemers kunnen tot april ook meedoen aan de bostraining. Deze start elke zaterdagmorgen om 10.30 vanaf het Joe Mann natuurtheater.

De komende maanden staan er weer een aantal door onze vereniging georganiseerde evenementen op het programma. Denk aan de Goed Beter Bestloop en de Stuwwalloop. Als je



# lopen

nog geen mooi clubshirt hebt, schaf dit dan vlug aan. Neem even contact op met Pé Brouwer. Zijn gegevens staan op onze site: [www.avgm.nl](http://www.avgm.nl) / vereniging / clubkleding / kleding voor recreanten. (Of klik op [deze link](#))

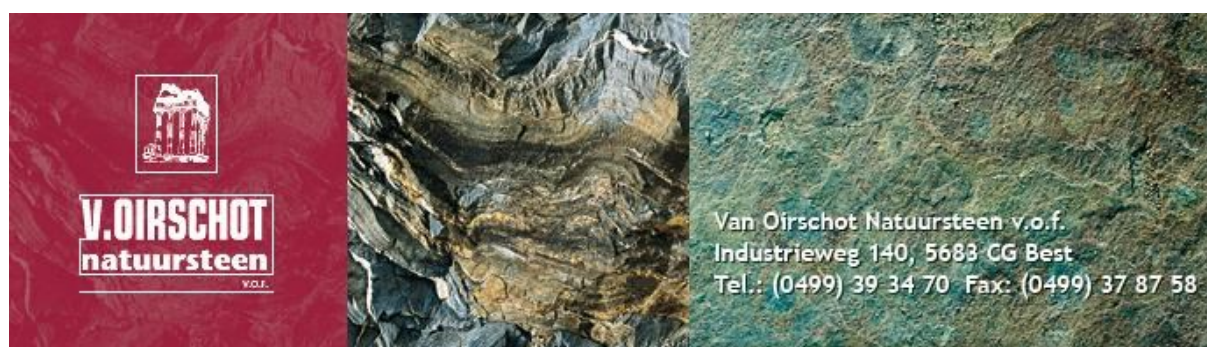
Runnersworld Eindhoven, onze hoofdsponsor, gevestigd op de Willemstraat 2 in Eindhoven kwam op 14 januari voor de 2e keer naar ons toe met een speciale uitverkoop-avond voor GM-leden. Deze avond was wederom een groot succes. Leden van GM krijgen het hele jaar door 10% korting op loopschoenen bij Runnersworld. Maar belangrijker dan deze korting is altijd nog het deskundige advies dat je van hen krijgt, zodat je lang blessurevrij kan blijven lopen.

Dit jaar hebben verschillende GM'ers al diverse wedstrijden in het land gelopen. We komen naast de reguliere lopen ook steeds vaker lopen tegen waar ze een generatie geleden nog nooit van hadden gehoord. De Klokgebouwloop, rondjes lopen over het circuit van Spa Fracourchamps van 14 km of een halve marathon, de Antwerpen Citta Urban Trail waar je 12 km door de stad loopt, door musea, cafe's en door de metro en de eerder genoemde Army Urban Run die er aan staat te komen. Leuk dat de lopers tegenwoordig uit zoveel smaken kunnen kiezen.

De Kempische crosscompetitie is ten einde. Enkele opvallende prestaties waren die van Daan van Hoof die debuteerde bij de Jongens Junioren A met een knappe derde plek en van Ron Dielhof die in de categorie M35 op de vijfde plek wist te eindigen.

## PR resultaten

City Pier City, halve marathon; Addie van der Vleuten, 1.41,46.  
 Drunense Duinenloop, halve marathon; Angeline Reijenga 1.43,49, Roeland Reijenga 1.37,07.  
 Stevensloop, halve marathon; Angeliqne Hendrixx 2.20.  
 Marathon Barcelona; Jean Paul Schreurs 3.30.



# specials

Carnaval met de specials!



Neutraal APK Station **VAN RIJSSEL**



Fabrieksweg 1-3, Best - T.: 0499 37 37 57 - [www.apkvanrijssel.nl](http://www.apkvanrijssel.nl)

**Levi's** **RAAIJMAKERS - PULLES** **Levi's**  
H. Hartstraat 10 - Best

**EMIEL VERSTEDEN**  
AUTOBEDRIJF

## Ledro for Life: uw steun is welkom!

Beste atleten, trainers, jury, vrienden en vrijwilligers van GM,

Voor velen van jullie zijn wij bekenden binnen de atletiekvereniging. Renske en Jessie van Os zijn actief lid, Jolanda van Os-Waterkamp actief als vrijwilliger en jarenlang atleet geweest, Karin Waterkamp jarenlang atleet en vrijwilliger en ook binnenkort weer actief als vrijwilliger. Ook onze ouders (en opa en oma voor Renske en Jessie) zijn lang als jurylid actief geweest. Helaas is er bij ons pap/opa ruim twee jaar geleden ALS geconstateerd. Na de ice bucket challenge in 2014 weten veel mensen wat voor een vreselijk ongeneslijke ziekte dit is. Een medicijn is er nog niet. Veel onderzoek is nodig om te proberen de oorzaak te achterhalen. Dit jaar gaan wij met de familie Waterkamp en Van Os voor de tweede keer in Italië lopen voor Ledro4life. Waarom met deze organisatie leest u hieronder.

### Stichting Ledro4life

De Stichting Ledro4life stelt zich ten doel om de ziekte ALS de wereld uit te helpen en zamelt geld in voor onderzoeksproject MINE. Het doel van project MINE is om het DNA van minstens 15.000 ALS-patiënten en 7.500 controlepersonen te analyseren en de resultaten te vergelijken om zo de genetische oorzaak van ALS te vinden. De stichting hanteert een anti-strijkstokbeleid en streeft ernaar alle onkosten uit de inschrijfgelden te betalen, afhankelijk van het aantal inschrijvingen, de sponsorgelden gaan rechtstreeks naar project MINE, zodat zij verder gesteund worden onderzoek te doen naar deze ongrijpbare ziekte.

Ook voor ons blijft deze vraag regelmatig naar voren komen. Is het erfelijk en zo ja hoeveel kans is er dat Jolanda – Karin – Renske – Jessie deze ziekte krijgen.

### Het evenement

Ledro4life is een jaarlijks terugkerend eendaags wandel- en mountainbike-evenement in het prachtige Valle di Ledro in Italië. Ledro4life is ontstaan ter nagedachtenis aan Giorgio Brigà, in 2012 overleden aan ALS. Met hem en vele andere ALS-patiënten in gedachten wordt jaarlijks een keiharde sportieve strijd aangegaan in het geliefde Valle Di Ledro van Giorgi Brigà tegen ALS.



# algemeen

## Wie wil zijn steentje bijdrage?

Het is mogelijk ons te sponsoren via de volgende website: <http://ledro4life.eu/doneren>.

U kunt dan een van ons (allemaal mag ook!) selecteren voor een donatie. Met iedere euro zijn wij blij.

Zonder jullie steun is ALS niet te verslaan!

Met sportieve groet en enorm veel dank!

Karin Waterkamp

[karinwaterkamp@onsbrabantnet.nl](mailto:karinwaterkamp@onsbrabantnet.nl)

Jolanda van Os-Waterkamp

[vanos@home.nl](mailto:vanos@home.nl)

Renske van Os

en Jessie van Os

ledro  life



# welkom

## Nieuwe leden november 2014 t/m februari 2015

### Baanatletiek

Pupillen Mini/C  
Mathijs Tebbens

### Lopen

Recreanten  
John de Bresser  
Marco Breuls  
Marianne Daalderop  
Ralf Ebben  
Loes van der Heijden  
Petra Hennekes  
Anne van den Heuvel  
Sonja Jansen  
Rob Kuppens  
Ilona van Loon  
Floor Metgod  
Roeland Reijenga  
Elco Rombouts  
Saskia Traa  
Linda Veldhuizen  
Felix van der Vleuten  
Anton Welvaarts  
Leonie de Wit

### Wandelen

Sportief wandelen  
Frans-Joseph van den Heuvel

Wij wensen hen veel plezier bij onze club!

Chinees Indisch specialiteiten restaurant

玫瑰園酒樓

**ROSE GARDEN**



Koningin Julianaweg 19 (Wilhelminadorp)  
5684 VA Best  
Tel./fax 0499 - 39 51 31  
Tevens thuisbezorging

## Martin's Health Shop

uw gezondheidswinkel

- Homeopathie
- Phytotherapie
- Voedingssupplementen
- Bach Bloesem therapie
- Natuurlijke huidverzorging van o.a. Weleda, Hauschka, Aubrey en Alqvimia
- Etherische oliën
- Massage oliën
- Groot assortiment theeën
- 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**



**installatiebedrijf**  
**J. van Zeelst**

- Loodgieterswerk • Centrale Verwarming • Luchtbehandeling • Airco
- Badkamers en Sanitair • Legionellapreventie • Service en Onderhoud
- Gebouwbeheersystemen • Duurzame Energie • Woningaanpassing

**Oranjestraat 70 • Best • Tel: 0499-390346**  
**info@vanzeelst.nl • www.vanzeelst.nl**



**NOTARIS**  
**JAN VAN DE MEULENGRAAF**

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

# van harte

## Verjaardagen maart t/m juni 2015

### maart

1 Diny van de Ven  
 1 Ellen Braun  
 1 Gijs den Braven  
 1 Nancy Booij  
 2 Ton van de Sande  
 3 Ramon van der Winkel  
 3 Daan van Hoof  
 4 Marc Arends  
 4 Frank Coppelmans  
 4 Remko Rop  
 5 Jouke Smink  
 5 Koos van der Horst  
 6 Jolanda van der Pasch  
 8 Mees Lans  
 8 Bas van Hoof  
 9 Micki Geijsels  
 10 Leon Schepens  
 10 Cees Castricum  
 10 Evi Thijssen  
 10 Theo Lommen  
 10 Yurien Weiland  
 10 Jan Bos  
 12 Bas Takkenberg  
 12 Ton Dahmen  
 13 Nellie Tonen-Smetsers  
 13 Norbert de Zeeuw  
 14 Hella Slegt  
 15 Jolanda van Kuik  
 15 Karel Ridders  
 16 Patrick Michielsen  
 17 Reinier ten Kate  
 17 Anny van den Hoven  
 17 Joost van de Meulengraaf  
 18 Marja van den Bosch  
 18 Chris Gerrits

19 Pieter de Vroom  
 19 Wendy Verspeek  
 20 Jerome van Drent Ackermann  
 21 Wichard de Benis  
 23 Harry Dahmen  
 24 Peter Moors  
 26 Hester Wouters  
 26 Patrick Diesch  
 26 Henk Heijmans  
 27 Kees Aarts  
 27 Mieke van Hoof  
 27 Mark van Wijgerden  
 27 Mathijs Tebbens  
 28 Marcel Reintjes  
 29 Roeland Reijenga  
 29 Ans Verkooijen  
 30 Conny Wiggers  
 30 Marlieke Pelle  
 31 Ria van den Hurk  
 31 Renske van Os

### april

1 Jens van Gaalen  
 1 Maarten Raaimakers  
 2 Jan Meesters  
 2 Irmgard Goud  
 2 Bep Vogels  
 3 Kasper Merck  
 3 Marysia Koekenbier  
 4 Duc van den Bergh  
 5 Albert Pruijm  
 6 Matthijs Slegt  
 7 Ilonka de Bresser  
 7 Edwin Welling  
 8 Jean van Hack - Saris  
 8 Nel van Oort - Zielschot

8 Thea Aleven  
 9 Yolanda Verspaget  
 10 Jantine Strikwerda  
 11 Lambert van den Hoven  
 12 Ad Reijenga  
 12 Loek van Oort  
 13 Pascale Jochems  
 14 Guus van Heeswijk  
 14 Branco Schot  
 14 Veerle van Erp  
 15 Neki Peerbooms  
 15 Fiona Vereijken  
 16 John van Rooy  
 16 Mat Heuvelmans  
 17 Inge Faessen  
 17 Herman Wester  
 19 Frank Swartjes  
 21 Henry Vermeer  
 22 Myriam Nuys  
 22 Ria van de Biggelaar  
 23 Hilde Verder  
 23 Bas van de Burgt  
 24 Vivace Ebben-Schreurs  
 25 Teri Skolnik  
 25 Maureen de Bresser  
 25 Carola Janssen  
 26 Sjoerd van den Heuvel  
 27 Yvonne Buijs  
 27 Nico Leijtens  
 27 Ineke Lasoe  
 27 Wilma Cremers  
 28 Liberace Held  
 29 Pandora Pijnenburg  
 29 Marti van Iersel  
 30 Peter van den Biggelaar  
 30 Ton van der Vleuten

### mei

1 Adri Raaimakers  
 2 Ine Meeuwis-van Langen  
 2 Piet Pijnenburg  
 5 Edwin Heddes  
 5 Marcel van der Lubbe  
 5 Frans Wuyster  
 6 Monique te Boekhorst  
 7 Sven Teunissen  
 8 Linda Veldhuizen  
 8 Jeroen Duif  
 8 Loes van der Heijden  
 8 Cécile Jilesen  
 9 Rob Kuppens  
 9 Jacqueline van der Meulen  
 11 Joost van Rosendaal  
 11 Harry van de Sande  
 11 Gerhard Hein  
 11 Corrie van de Zwaluw  
 12 Corina Voss  
 12 Riny Verdonk  
 12 Paul Berghuis  
 13 Judith Maas-Nieuwhof  
 13 Gieljan van Iersel  
 14 Marly Otten  
 14 Arjen Schoonus  
 14 Moniek van den Elsen  
 14 Floor Metgod  
 14 Simone Weijers  
 15 Henk Plasman  
 15 Pim Scheiberlich  
 15 Jos van de Wijdeven  
 17 Bert van Drunen  
 19 Floor van Veen  
 21 Iris Haanappel  
 21 Veronique van Laarhoven-Dirckx

# BEERENS SLAGERIJ & TRAITEUR

HOOFDSTRAAT 41 | 5683 AC BEST | TEL. 0499 - 371 336 | FAX 0499 - 396 590

# van harte

22 Henk Schepens	27 Luuk Arends	<b>juni</b>	9 Jeroen Appeldoorn
22 Wim van Kollenburg	27 Paul Peters	1 Dennis Smits	9 Mike van Kuijk
23 Richard van Zuydam	27 Hein van de Sande	2 Ineke van Genugten	10 Caroline Strikwerda
23 Ine Meelen	28 Loek Appeldoorn	2 Sanne Brand	10 Sanne Kastelijn
24 Roxanne Schuitemaker	28 Jan Leijtens	2 Tiny Bos	10 Kuno Huisman
24 Bart van der Pasch	29 Anja van de Meulengraaf	3 Sylvia Kramer	11 Corine Cremers
24 Frans Dijkman	29 Judith Witteveen	3 Els van Beers	11 Mieke Hensen
26 Kim van der Sommen	30 Hanny van Baardwijk	4 Irene van Asten	13 Stefan van de Sande
26 Paul Diekhorst	30 Marie-Louise van Gestel	4 Erik Rickelman	13 Marije Vink
26 Jozef van Stiphout	30 Annefleur Orbán	4 Daniël de Goederen	14 Arianne Saris-Strik
26 Ilse van de Wiel	31 Maaïke van Vliet	4 Anne Valk	15 Maria Bran
26 Bram Flierman		6 Yannis Violidis	
26 Edwin Hoogeveen		6 Sterre Robben	

# Marius Notenshop

Gespecialiseerd in Noten & Zuidvruchten



**Biglin best**

Leveren en monteren van:  
Kunststof kozijnen, deuren, schuifpuien, ramen, serre en glas

Onze waarborg is vakwerk...afpraak is afspraak  
Onze afwerking maakt alles compleet

**Fabrieksweg 18, 5683 PP Best**  
**Tel: 0499 - 395540**

Fax : 0499 - 370428  
Mobiel : 06 - 21886932  
E-mail : info@biglin.nl  
Website : www.biglin.nl

安风酒家

**CHINEES-INDISCH RESTAURANT**  
**„AN FONG“**

Bij ons achter is een **RUIME PARKEERGELEGENHEID**

en U kunt dan door de gang naar binnen komen.

Als U even telefonisch bestelt,  
staat Uw maaltijd gereed om af te halen

Zaal beschikbaar voor ongeveer 40 pers.

**NIEUWSTRAAT 70A - BEST - TEL. 0499-371924**



**FOUDRAINE OPTIEK**  
WILHELMINAPLEIN 18 BEST

**T H E**  
**FRESH**  
**TAKE**  
**AWAY**

Keefstraat 9 • T. 0492 330277

**GEZONDE**  
**SMULLERIJ**